

zellens

ZN 5070



MANUAL PARA EL USUARIO

Lea cuidadosamente todas las instrucciones antes de usar este producto.
Conserve este manual del usuario para futura referencia.

Índice

- | | | | |
|--------------|---|--------------|---|
| 01 | Instrucciones de seguridad | 16-18 | Instrucciones para ejercitarse <ul style="list-style-type: none">- Calentamiento / enfriamiento- Ejercicios |
| 02-11 | Instrucciones de ensamblado <ul style="list-style-type: none">- Listado de Partes- Herramientas para ensamblado- Pasos para el ensamblado | 19-20 | Desarmado en piezas |
| 12-15 | Guía de uso <ul style="list-style-type: none">- Display y consola- Función de botón- Funciones- Batería- Mantenimiento- Solución de problemas | 21-24 | Lista de partes |

Instrucciones de seguridad

Advertencia

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicio.

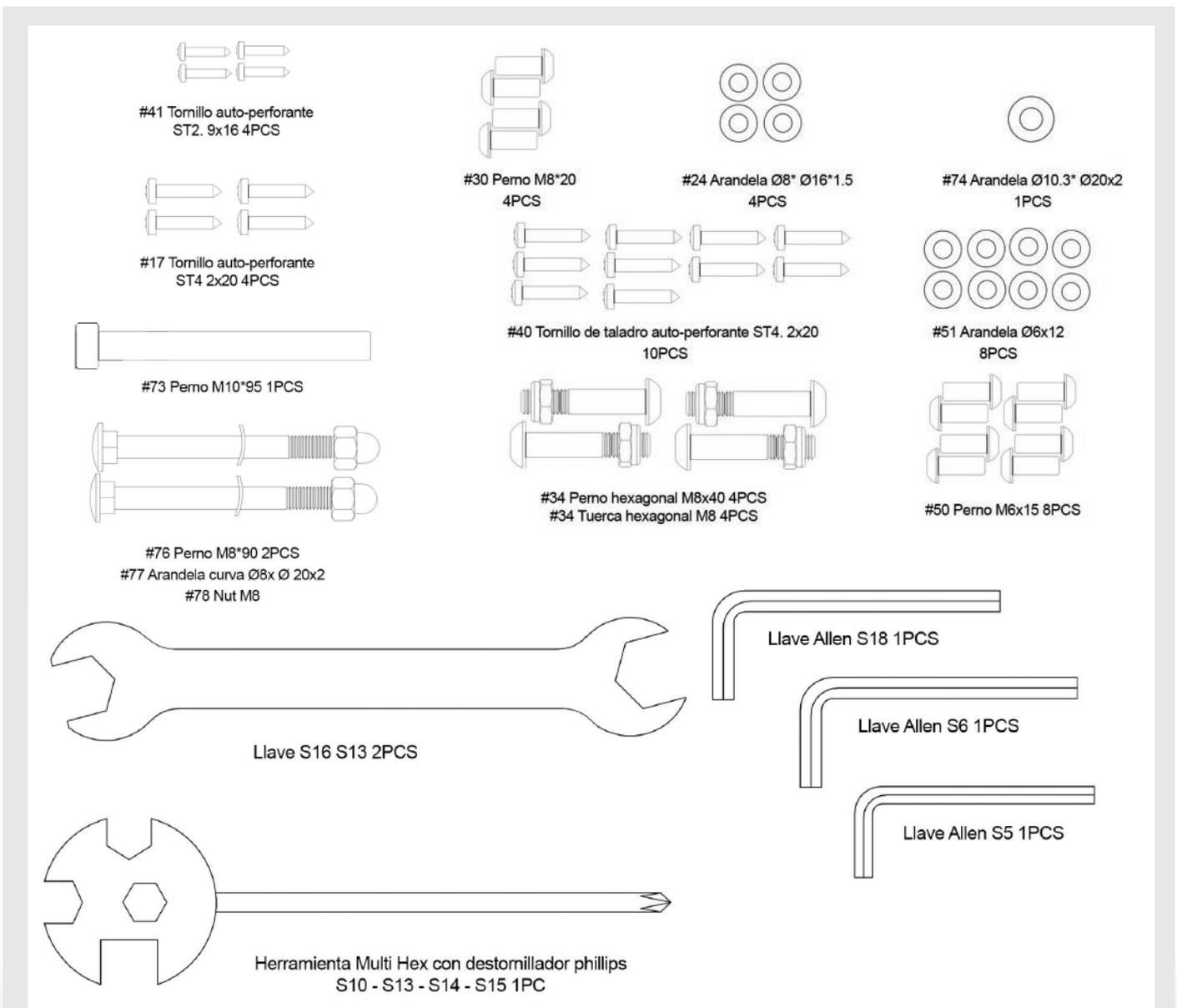
Antes del ensamblado, asegúrese de verificar si está completo utilizando la lista de piezas incluida.

- Lea todas las instrucciones en este manual y haga ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
- Antes de entrenar, para evitar dañar los músculos, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte la página de Rutina de calentamiento y enfriamiento. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo se sugiere para el enfriamiento.
- Asegúrese de que ninguna de las partes está dañada, y de que todo esté bien ajustado antes de usar el equipo. Este equipo debe ser ubicado en una superficie plana cuando se use. Es recomendable el uso de una estera u otro material para cubrir el piso.
- Use ropa y calzado apropiados cuando entrene con el equipo. No use ropa que pueda engancharse en alguna parte del equipo. Recuerde ajustar bien las correas de los pedales.
- No intente ningún mantenimiento o ajustes distintos de los descritos en este manual. Si surgen problemas, suspenda el uso y consulte a un Representante de Servicio Autorizado.
- No use el equipo al aire libre. Es para uso doméstico únicamente.
- Este equipo debe ser usado por una sola persona a la vez.
- Mantenga alejados a los niños y las mascotas del equipo durante el uso. Esta máquina está diseñada para adultos solamente. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura es de no menos de dos metros.
- Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
- El peso máximo del usuario es de 150 kgs.

Instrucciones de ensamblado

- Este manual es sólo para referencia del cliente.
- El proveedor no puede garantizar los errores producidos por la traducción o cambio en las especificaciones técnicas del producto.
- Todos los datos mostrados son orientativos y aproximados, no pueden utilizarse en ninguna aplicación médica.

Cuando abra la caja de cartón, usted encontrará las siguientes partes:



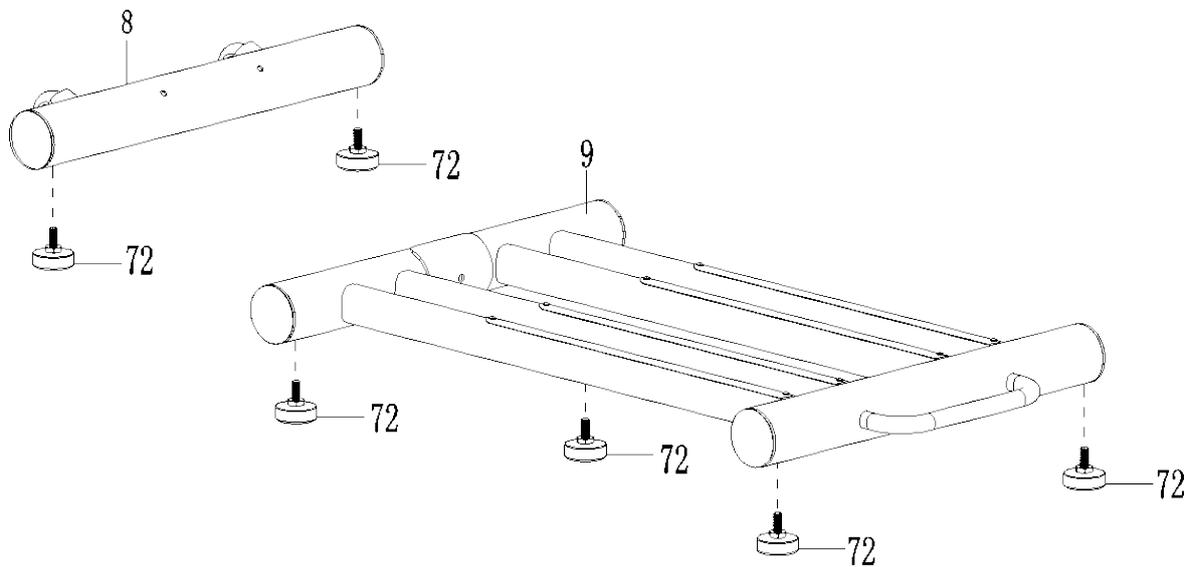
Pasos para el ensamblado

Importante

No encienda el equipo hasta que el ensamblado esté completo.

Instalación de la almohadilla de pie

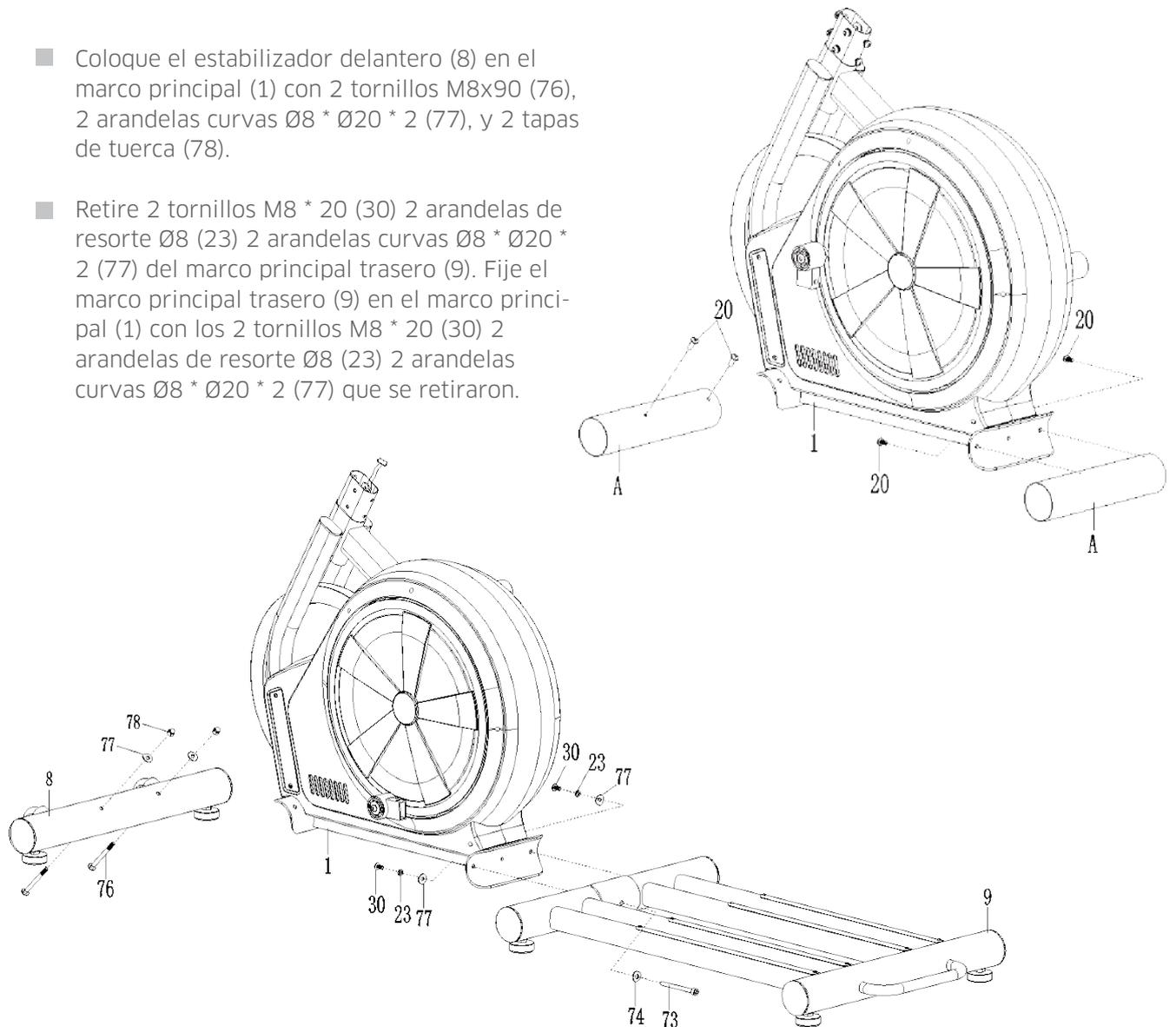
- Coloque 4 ajustes de almohadilla de pie (72) en el marco principal trasero (9).
- Coloque 2 ajustes de almohadilla de pie (72) en el estabilizador delantero (8).



Pasos para el ensamblado

Instalación del estabilizador delantero y el marco principal trasero

- Quite 4 tornillos M8 * 15 (20) del marco principal (1).
- Quite 2 tubos fijos (A) del marco principal (1).
- Tenga en cuenta que estos dos tubos fijos se utilizan para fijar el marco para evitar la rotura. Y el tubo fijo puede ser desechado antes de la instalación del estabilizador delantero y el marco principal trasero.
- Coloque el estabilizador delantero (8) en el marco principal (1) con 2 tornillos M8x90 (76), 2 arandelas curvas Ø8 * Ø20 * 2 (77), y 2 tapas de tuerca (78).
- Retire 2 tornillos M8 * 20 (30) 2 arandelas de resorte Ø8 (23) 2 arandelas curvas Ø8 * Ø20 * 2 (77) del marco principal trasero (9). Fije el marco principal trasero (9) en el marco principal (1) con los 2 tornillos M8 * 20 (30) 2 arandelas de resorte Ø8 (23) 2 arandelas curvas Ø8 * Ø20 * 2 (77) que se retiraron.



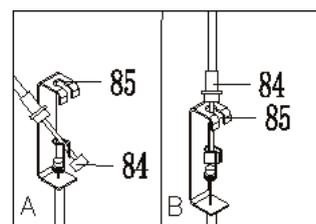
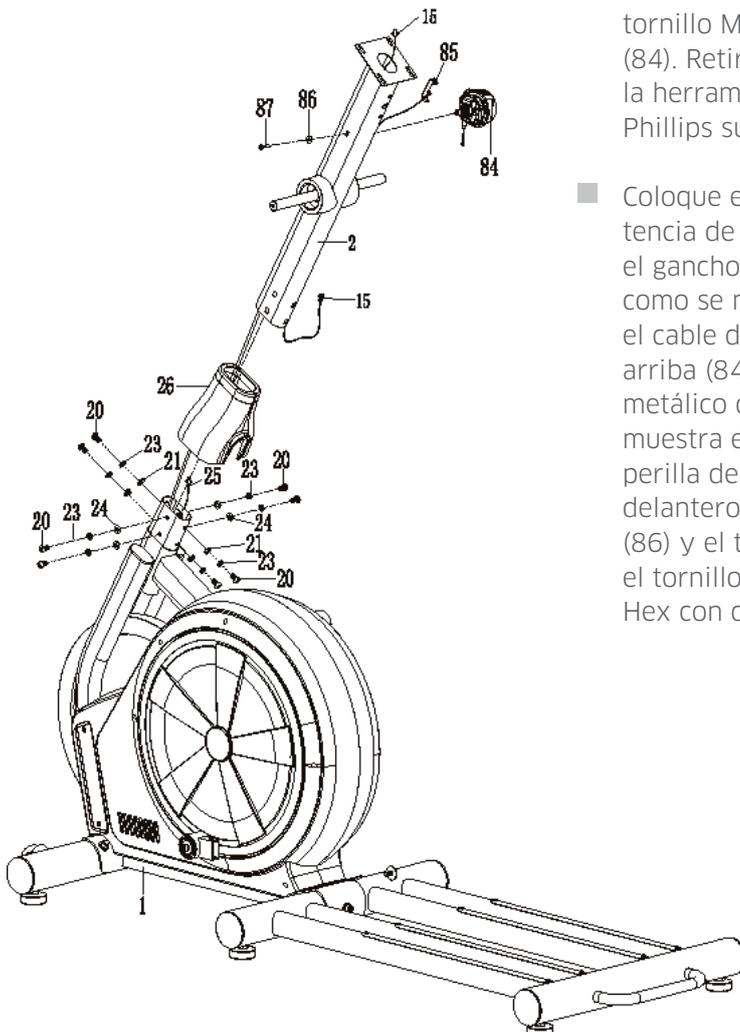
Pasos para el ensamblado

Instalación del poste delantero y la perilla del control de tensión

- Quite 8 tornillos M8 * 15 (20), 8 arandelas de resorte Ø8 (23), 4 arandelas Ø8 * Ø16 * 1.5 (24), 4 arandelas curvas Ø8 * Ø16 * 1.5 (21) del marco principal (1).
- Fije la cubierta del poste delantero (26) en el marco principal (1).
- Conecte el cable del sensor (25) del marco principal (1) con el cable del sensor (15) del poste delantero (2).
- Coloque el poste delantero (2) en el marco principal (1) con 8 tornillos M8 * 15 (20), 8 arandelas de resorte Ø8 (23), 4 arandelas Ø8 * Ø16 * 1.5 (24) y 4 arandelas curvas Ø8 * Ø16 * 1.5 (21) que se eliminaron.

- Retire la arandela grande Ø15x5X1.0 (86) y el tornillo M6 (87) de la perilla de control de tensión (84). Retire el tornillo y la arandela de curva con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.

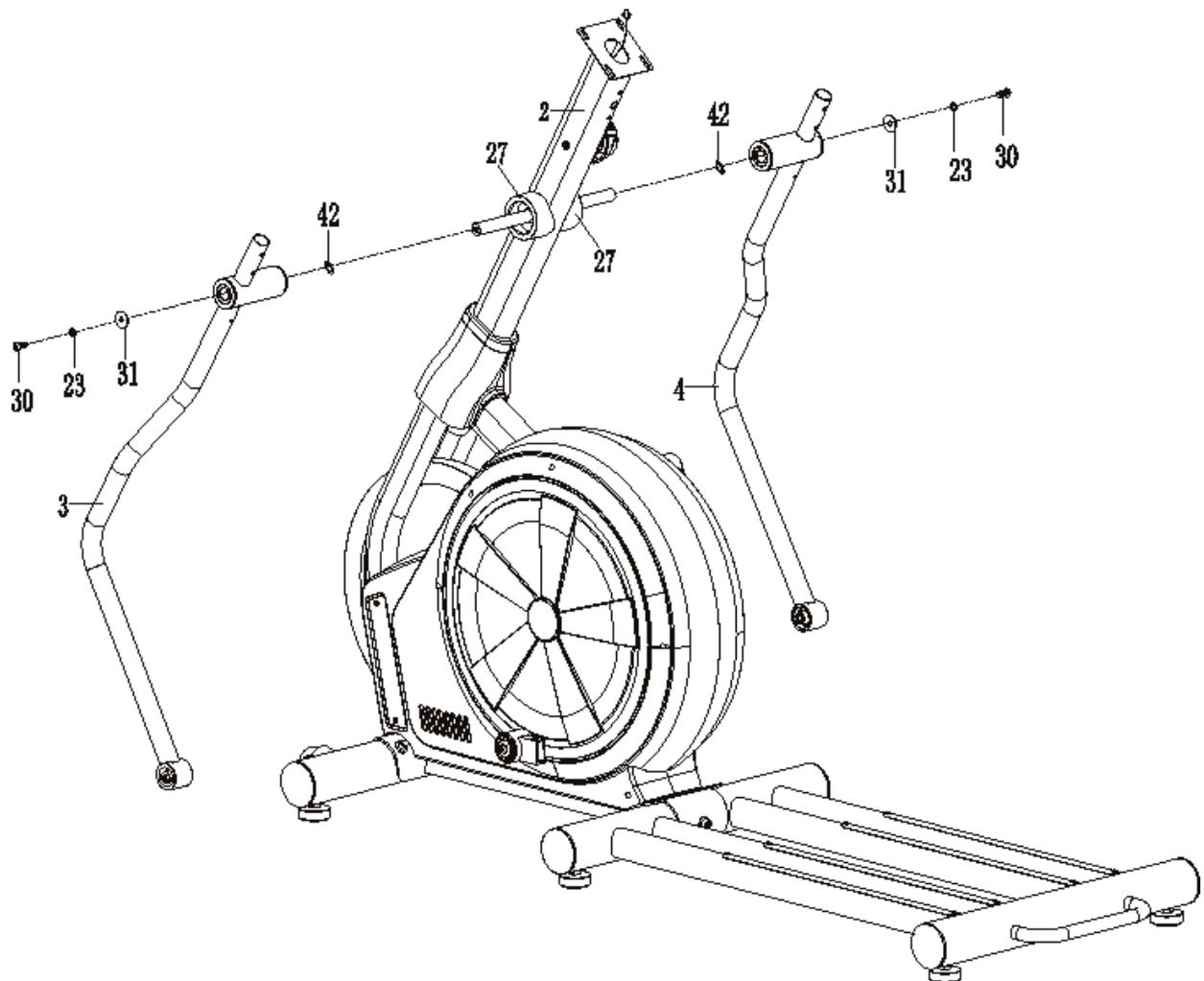
- Coloque el extremo del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (84) en el gancho de resorte del cable de tensión (85), como se muestra en el dibujo A de la figura 3. Tire el cable de la perilla de control de tensión hacia arriba (84), páselo por el hueco del soporte metálico del cable de tensión (85), como se muestra en el dibujo B de la figura 3. Conecte la perilla de control de tensión (84) en el poste delantero (2) con la arandela grande Ø15x5X1.0 (86) y el tornillo M6 (87) que se retiraron. Apriete el tornillo y la arandela con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips suministrada.



Pasos para el ensamblado

Instalación de los tubos de oscilación izquierdo y derecho.

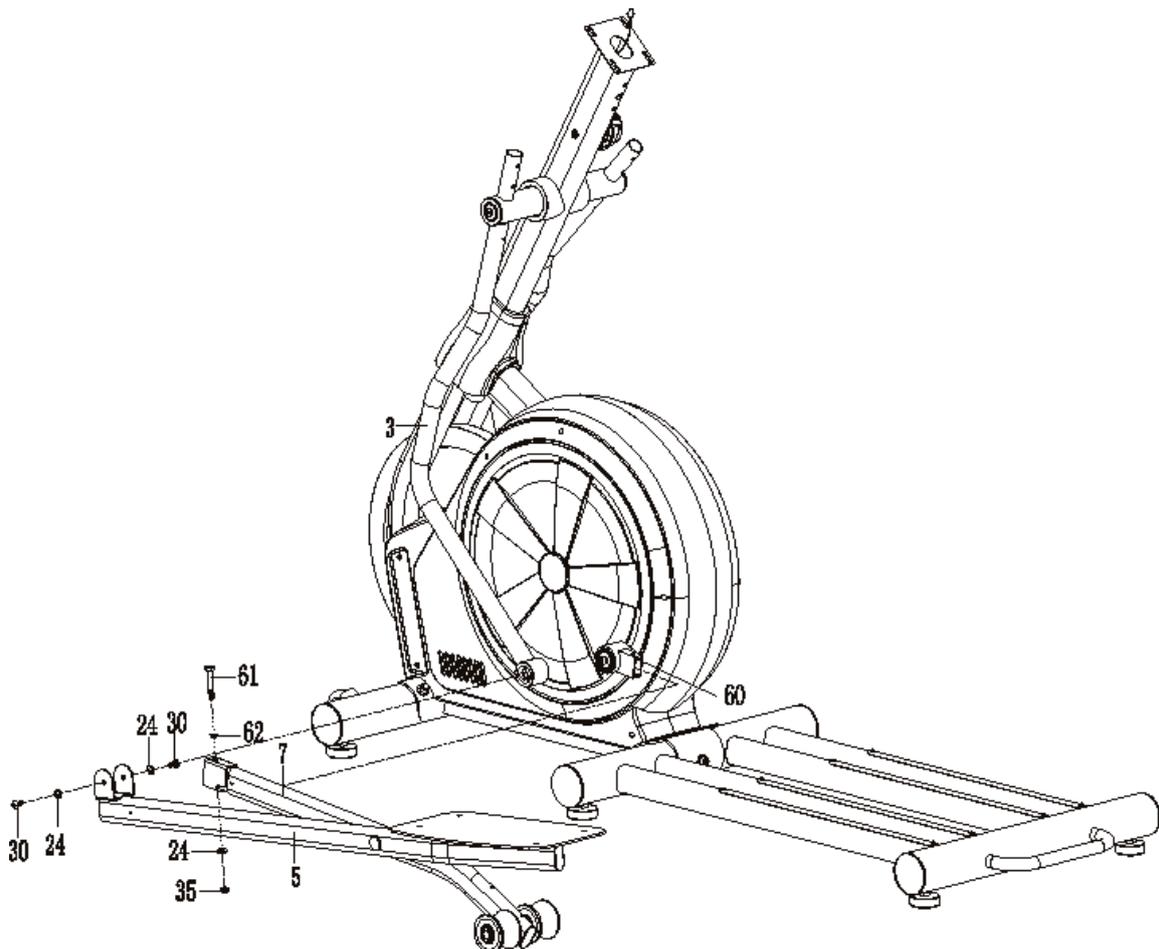
- Retire 2 tornillos M8 * 0 (30) 2 arandelas de resorte Ø8 (23) 2 arandelas grandes Ø8 * Ø25 * 2.0 (31) 2 arandelas de resorte Ø19 (42) del poste delantero (2).
- Sujete el tubo oscilante izquierdo (3) en el marco principal (1) con 1 tornillo M8 * 0 (30) 1 arandela de resorte Ø8 (23) 1 arandela grande Ø8 * Ø25 * 2.0 (31) 1 arandela de resorte Ø19 (42) que fueron eliminados.
- Fije el tubo de oscilación derecho (4) en el marco principal (1) con 1 tornillo M8 * 0 (30) 1 arandela de resorte Ø8 (23) 1 arandela grande Ø8 * Ø25 * 2.0 (31) 1 arandela de resorte Ø19 (42) que fueron eliminados.



Pasos para el ensamblado

Instalación de los pedales y el tubo de transmisión

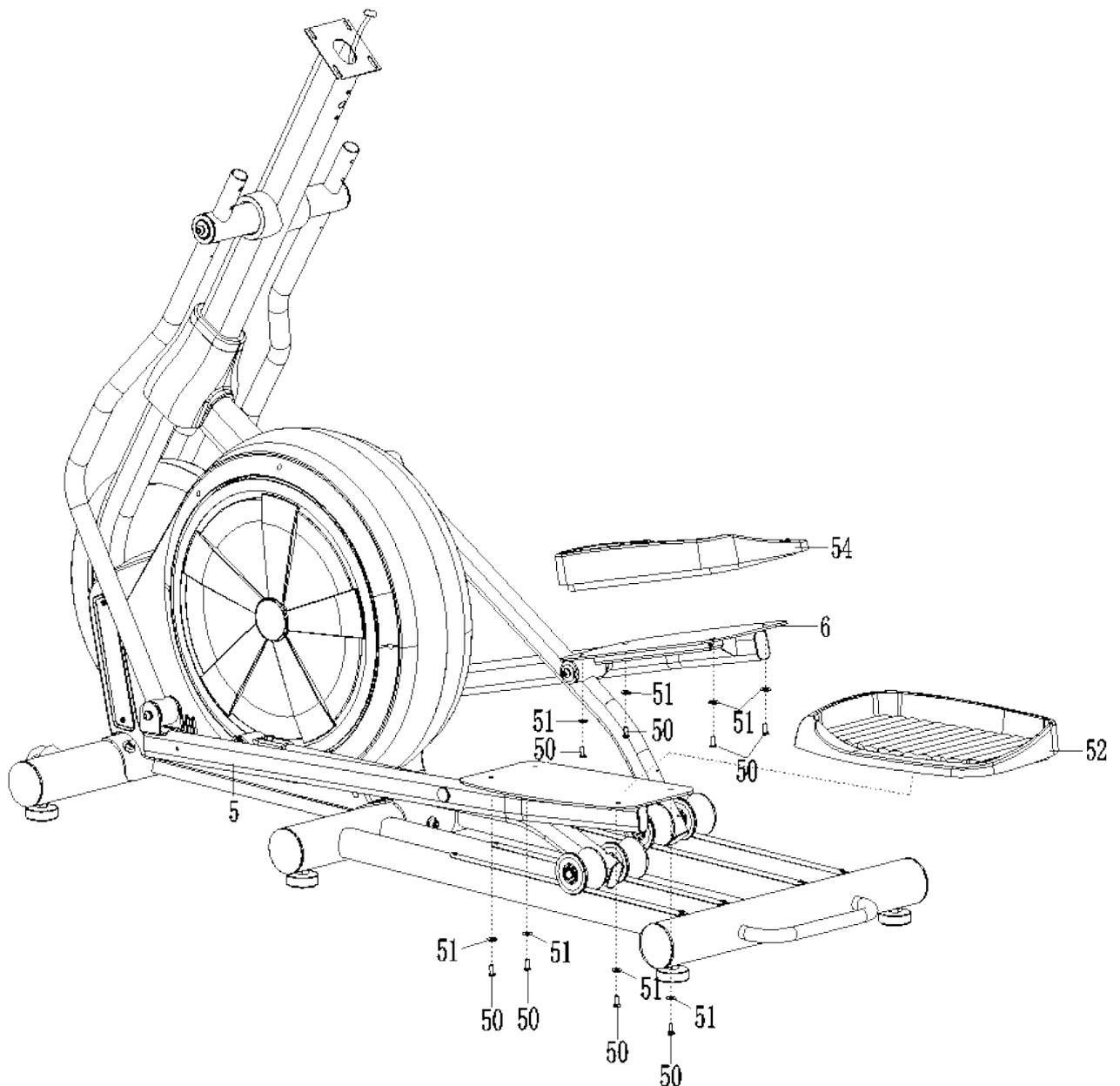
- Retire 1 tornillo M8 * 55 (61) 1 arandela cónica Ø11.5x Ø 8x5 (62) 1 arandela Ø8 * Ø16 * 1.5 (24) y 1 tuerca de seguridad hexagonal M8 (35) del tubo giratorio para pedal (60).
- Fije el tubo de transmisión izquierdo (7) en el tubo giratorio izquierdo para pedal (60) con 1 tornillo M8 * 55 (61) 1 arandela cónica Ø11.5x Ø 8x5 (62) 1 arandela Ø8 * Ø16 * 1.5 (24), 1 tuerca de seguridad hexagonal M8 (35) que se retiraron.
- Conecte el tubo de pedal izquierdo (5) al tubo de oscilación izquierdo (3) con 2 tornillos M8 * 20 (30) y 2 arandelas Ø8 * Ø16 * 1.5 (24).
- Repita el paso anterior para fijar el tubo derecho (7) en el tubo giratorio derecho para el pedal (60) y el tubo del pedal derecho (6) en el tubo de oscilación derecho (4).



Pasos para el ensamblado

Instalación de los pedales izquierdo y derecho

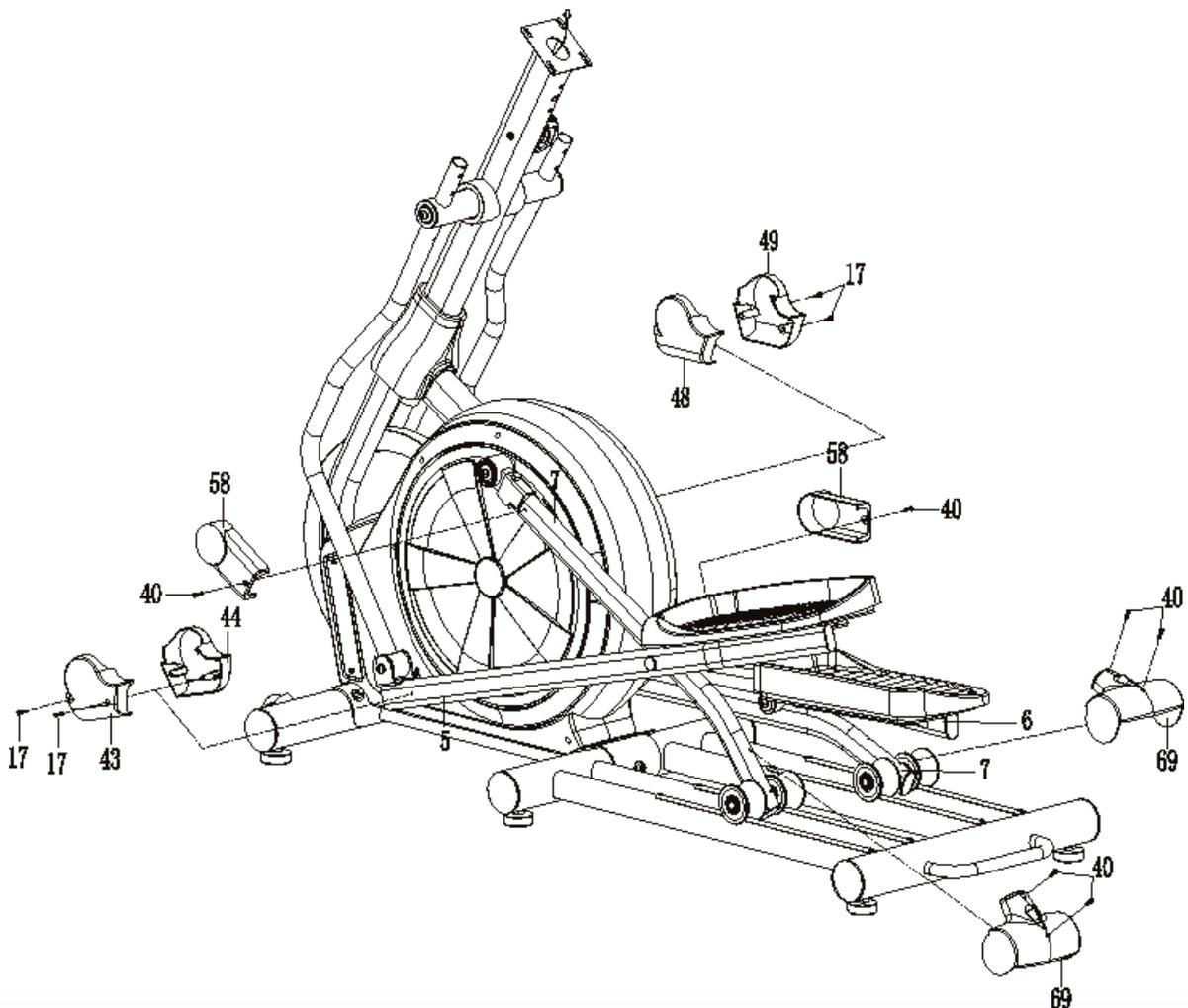
- Conecte el pedal izquierdo (52) al tubo del pedal izquierdo (5) con 4 tornillos M6 * 15 (50), 4 arandelas Ø6 * Ø12 * 1.0 (51).
- Conecte el pedal derecho (54) al tubo del pedal derecho (6) con 4 tornillos M6 * 15 (50), 4 arandelas Ø6 * Ø12 * 1.0 (51).



Pasos para el ensamblado

Instalación de la cubierta del tubo de pie, cubierta del tubo de transmisión, y cubierta de la rueda de rodillo.

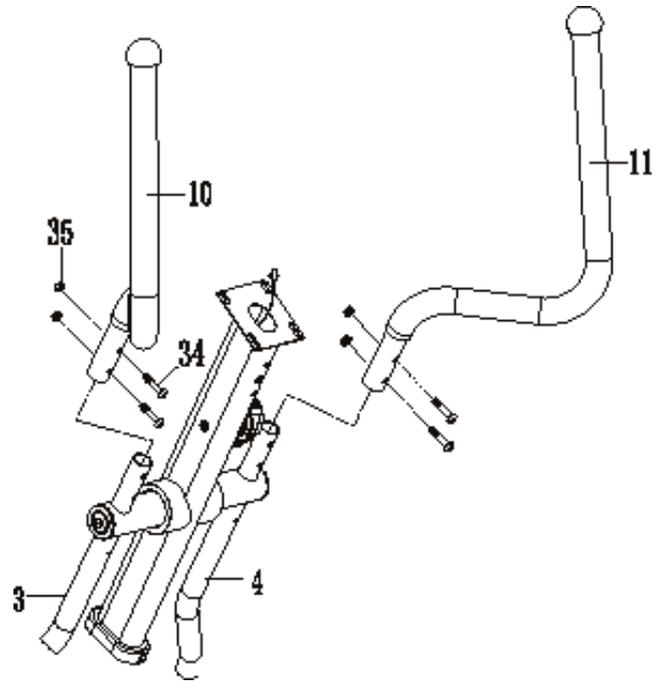
- Sujete las cubiertas A/B del tubo del pie izquierdo (43/44) en el tubo del pie izquierdo (5) con 2 tornillos autoperforantes ST4.2 * 20 (17).
- Fije las cubiertas A/B del tubo del pie derecho (48/49) en el tubo del pie derecho (6) con 2 tornillos autoperforantes ST4.2 * 20 (17).
- Fije 2 cubiertas del tubo de transmisión (58) en el tubo de transmisión (7) con 2 tornillos autoperforantes ST4.2 * 20 (40).
- Fije la cubierta de la rueda de rodillos (69) en la rueda de rodillos (67) con 4 tornillos autoperforantes ST4.2 * 20 (40).



Pasos para el ensamblado

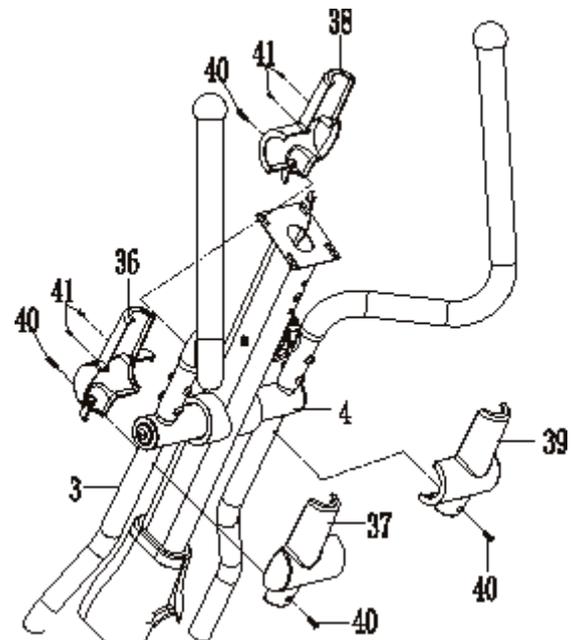
Instalación del brazo de la barandilla

- Sujete el brazo de la barandilla izquierda (10) al tubo de oscilación izquierdo (3) con 2 tornillos M8 * 40 (34) y 2 tuercas de seguridad hexagonales (35). Fije el brazo de la barandilla derecha (11) en el tubo de oscilación derecho (4) con 2 tornillos M8 * 40 (34) y 2 tuercas de seguridad hexagonales (35).



Instalación de la cubierta de los tubos de oscilación izquierdo/derecho

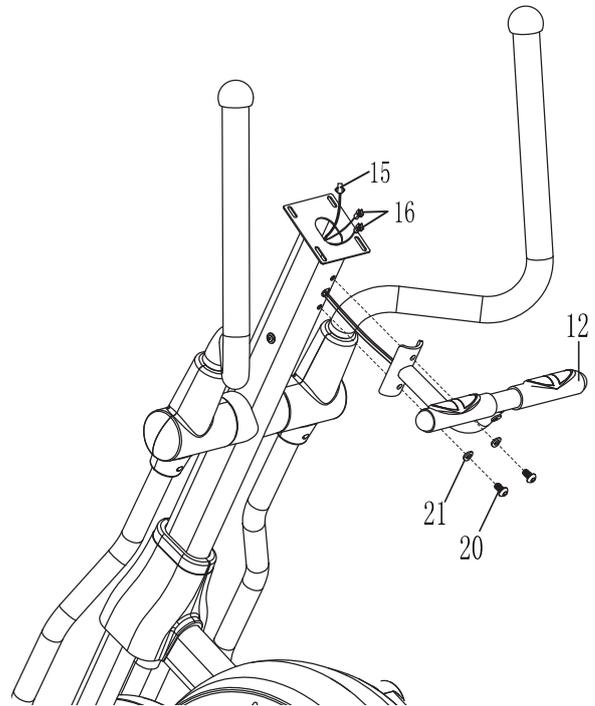
- Sujete las cubiertas A/B del tubo de oscilación izquierdo (36/37) en el tubo de oscilación izquierdo (3) con 2 tornillos autoperforantes ST2.9 * 16 (41) y 2 tornillos de taladro autoperforantes ST4.2 * 20 (40).
- Fije las cubiertas A/B del tubo de oscilación derecho (38/39) en el tubo de oscilación derecho (4) con 2 tornillos autoperforantes ST2.9 * 16 (41) y 2 tornillos de taladro autoperforantes ST4.2 * 20 (40).



Pasos para el ensamblado

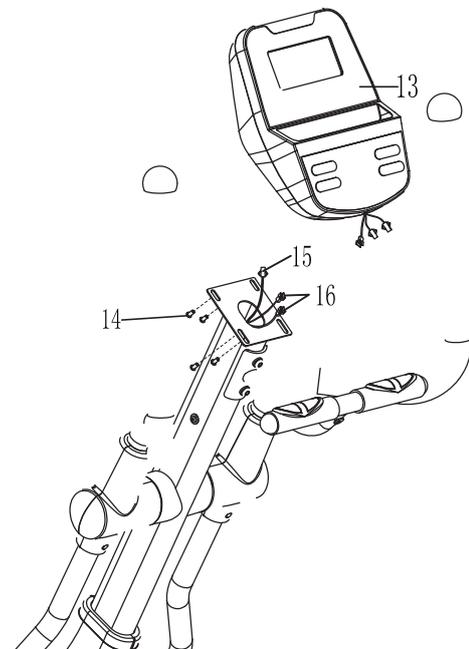
Instalación del manillar

- Quite 1 tornillo M8x15 (20) y 1 arandela de curva Ø8 (21) del manillar (12).
- Inserte los cables del sensor de pulso de mano (16) desde el manillar (12) en el orificio del poste delantero (2) y, a continuación, tire de ellos desde el extremo superior del poste delantero (2).
- Sujete el manillar (12) en el poste delantero (2) con 1 tornillo M8x15 (20) y 1 arandela curva de Ø8 (21) que se retiraron.



Instalación de la computadora

- Quite 4 tornillos M5x10 (14) de la parte posterior de la computadora (13).
- Conecte los cables del sensor (15) y los cables del sensor de pulso de mano (16) a los cables que vienen de la computadora (13) y luego conecte la computadora (13) al extremo superior del poste delantero (2) con 4 tornillos M5x10 (14) que se eliminaron.



Guía de uso

Display y consola

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN

- **AUTO ON/OFF:** El sistema se enciende cuando se pulsa cualquier tecla o cuando se detecta una entrada del sensor de velocidad. El sistema se apaga automáticamente cuando la velocidad no tiene entrada de señal o no se pulsa ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.
- **RESET:** La unidad se puede restablecer cambiando la batería o presionando la tecla MODE durante 3 segundos.
- **MODE:** Para elegir el SCAN o LOCK si no desea el modo de escaneado, presione la tecla MODE cuando el puntero de la función que desea comienza a parpadear.

Función del botón

- **Botón “MODE”:** Esta tecla le permite seleccionar y bloquear la función que desee.
- **Botón “SET”:** Puede proceder a establecer los datos para TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
- **Botón “CLEAR (RESET)”:** Tecla para restablecer el valor a cero presionando la tecla.
- **Botón “ON / OFF (START / STOP):”:** Tecla para pausar la entrada de señal pulsando la tecla.

TIME.....	00:00-99:59
SPEED(SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE.....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES.....	0.0-9999KCAL
ODOMETER(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
RPM.....	0-9999
PULSE (PUL)	0, 40~240BPM



Guía de uso

Funciones

- **TIME:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME. El tiempo de trabajo total se mostrará al iniciar el ejercicio.
- **SPEED:** Presione la tecla MODE hasta que el indicador avance a SPEED. Se mostrará la velocidad actual.
- **DISTANCE:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCE. Aparecerá la distancia de cada entrenamiento.
- **CALORIES:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CALORIE. Las calorías quemadas se mostrarán al comenzar el ejercicio.
- **ODOMETER (SI TIENE):** Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a ODOMETER. La distancia acumulada total se mostrará.
- **RPM (SI TIENE):** Mida el promedio de vueltas por minuto.
- **PULSO (SI TIENE):** Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a PULSE. La frecuencia cardíaca actual del usuario se mostrará en latidos por minuto. Coloque las palmas de las manos en ambas almohadillas de contacto (o coloque el oído en el oído) y espere 30 segundos para obtener la lectura más precisa.
- **SCAN:** muestra automáticamente los cambios cada 4 segundos.
- **BATERÍA:** Si la pantalla es incorrecta en el monitor, reinstale las pilas para obtener un buen resultado.

Guía de uso

Mantenimiento

Limpieza

- El equipo se puede limpiar con un paño suave y detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes en las piezas de plástico. Limpie su transpiración del equipo después de cada uso. Tenga cuidado de no tener humedad excesiva en el panel de la computadora, ya que esto podría causar un peligro eléctrico o una falla electrónica.
- Mantenga el equipo, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.
- Por favor, inspeccione cada semana todos los tornillos y los pedales y asegúrese de que están ajustados debidamente.

Almacenamiento

- Guarde su equipo en un espacio limpio y seco y fuera del alcance de los niños.

Guía de uso

Solución de problemas

PROBLEMA	SOLUCIÓN
<p>El equipo se tambalea cuando está en uso.</p>	<p>Gire la tapa del estabilizador trasero en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar el equipo verticalmente.</p>
<p>No se muestran datos en la pantalla de la consola del ordenador.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retire la consola del ordenador y verifique que los cables que vienen de la consola del ordenador estén correctamente conectados a los cables que vienen del poste del manillar delantero. 2. Compruebe que las baterías estén correctamente colocadas y que los resortes de la batería estén en contacto con las baterías. 3. Las baterías de la computadora pueden estar agotadas. Cambie las baterías.
<p>No hay lectura de la frecuencia cardíaca o la lectura de la frecuencia cardíaca es errática o inconsistente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores de pulso manual estén bien fijadas. 2. Para asegurarse de que la lectura del pulso es más precisa, cuando intente probar las cifras de su ritmo cardíaco mantenga los sensores de agarre del manillar con las dos manos en lugar de con una sola mano. 3. Si aprieta demasiado los sensores de pulso manual, trate de mantener una presión moderada mientras sostiene los sensores de pulso manual.
<p>El equipo hace un ruido chirriante cuando está en uso.</p>	<p>Los tornillos pueden estar flojos. Por favor inspeccione los tornillos y ajuste los que estén sueltos.</p>

Instrucciones para ejercitarse

Rutina de calentamiento y enfriamiento

- Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento. Haga todo el programa al menos dos o tres veces por semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

Ejercicio aeróbico

- Es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a sus músculos a través de su corazón y pulmones. El ejercicio aeróbico mejora la aptitud de los pulmones y el corazón. La aptitud aeróbica es promovida por cualquier actividad que utilice sus músculos grandes, por ejemplo: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late rápidamente y respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe ser parte de su rutina de ejercicios completa.

Calentamiento

- Es una parte importante de cualquier entrenamiento. Para preparar su cuerpo para un ejercicio más extenuante debe comenzar calentando y estirando sus músculos, aumentando su circulación y pulso, y entregando más oxígeno a sus músculos.

Enfriamiento

- Al final del entrenamiento, repita estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

Instrucciones para ejercitarse

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

Rotación de la cabeza

- Gire la cabeza hacia la derecha para un conteo, sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo del cuello, luego gire la cabeza hacia atrás para un conteo, estirando su barbilla hasta el techo y dejando que su boca se abra. Gire la cabeza hacia la izquierda para una cuenta, luego deje caer la cabeza hacia su pecho durante un conteo.



Levantamiento de hombros

- Levante su hombro derecho hacia su oreja durante un conteo. Luego eleve su hombro izquierdo para una cuenta mientras baja su hombro derecho.



Estiramientos laterales

- Abra los brazos a un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Lleve su brazo derecho tan lejos hacia el techo como pueda para un conteo. Repita esta acción con el brazo izquierdo.



Estiramiento de cuádriceps

- Con una mano contra una pared para el equilibrio, alcance detrás de usted y tire de su pie derecho para arriba. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Manténgalo presionado durante 15 segundos y repita con la otra pierna.

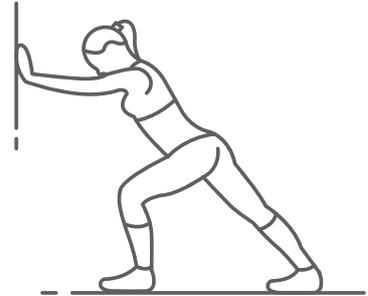


Instrucciones para ejercitarse

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

Estiramiento de gemelos y tendón de aquiles

- Apóyese contra una pared con la pierna izquierda delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el suelo; luego doble la pierna izquierda e inclínese hacia adelante moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga, luego repita en el otro lado.



Toque de pies

- Inclínese lentamente hacia adelante desde su cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos de los pies. Alcance lo más lejos posible y manténgalo presionado durante 15 segundos.



Estiramiento de los isquiotibiales

- Extienda su pierna derecha. Descanse la planta del pie izquierdo contra el muslo interno derecho. Estírese hacia su dedo del pie en la medida de lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la otra pierna.

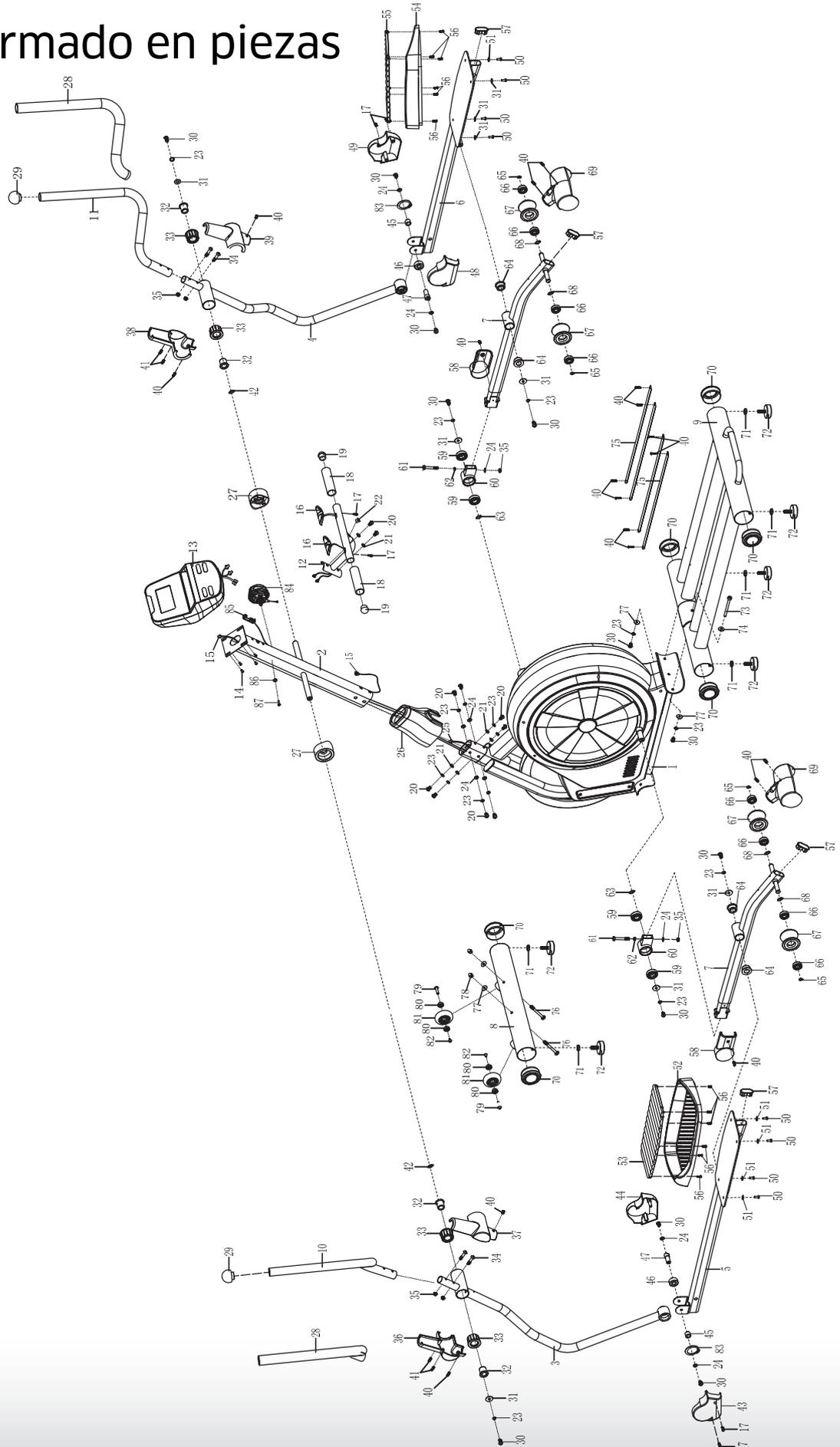


Estiramiento de abductores

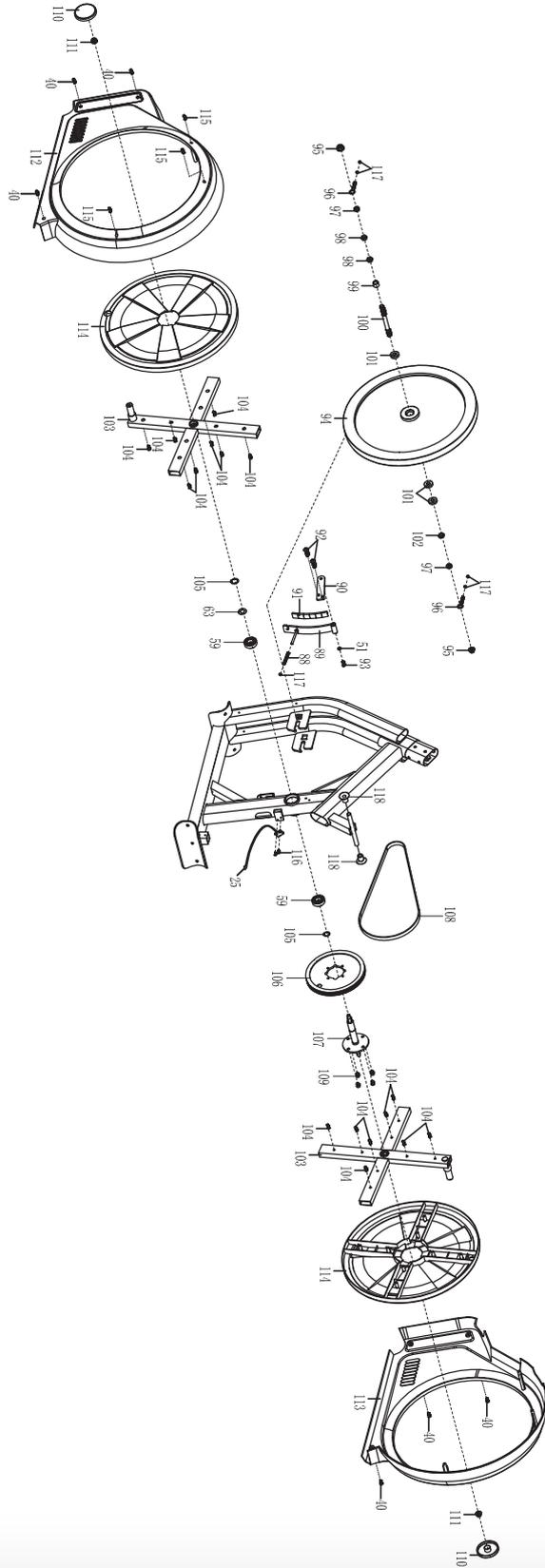
- Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Tire sus pies tan cerca de su ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el piso. Mantener durante 15 conteos.



Desarmado en piezas



Desarmado en piezas



Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
1	Marco principal	1
2	Poste delantero	1
3	Tubo de oscilación izquierdo	1
4	Tubo de oscilación derecho	1
5	Tubo del pie izquierdo	1
6	Tubo del pie derecho	1
7	Tubo de transmisión	2
8	Estabilizador delantero	1
9	Marco principal trasero	1
10	Brazo de la barandilla izquierda	1
11	Brazo de la barandilla derecha	1
12	Manillar	1
13	Computadora	1
14	Tornillo M5*10	4
15	Cable del sensor L=900mm	1
16	Sensor de pulso de mano con cable L=550mm	2
17	Tornillo auto-perforante ST4.2*20	6
18	Empuñadura de gomaespuma del manillar Ø27	2
19	Tapa de extremo del manillar Ø28.5	2
20	Tornillo M8*15	10
21	Arandela curva Ø8* Ø16*1.5	6
22	Clavija Ø12.1	1
23	Arandela de resorte Ø8	16
24	Arandela plana Ø8* Ø16*1.5	10
25	Cable del sensor L=1000mm	1
26	Cubierta del poste delantero	1
27	Manga del eje Ø19.5	2
28	Empuñadura de gomaespuma del manillar Ø31	2
29	Tapa de extremo del manillar Ø50	2
30	Tornillo M8*20	12

Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
31	Arandela grande Ø8* Ø25*2.0	6
32	Buje de cobre Ø33* Ø19*31	4
33	Buje de plástico Ø50* Ø26*31	4
34	Tornillo M8*40	4
35	Tuerca de seguridad hexagonal M8	6
36	Cubierta A del tubo de oscilación izquierdo	1
37	Cubierta B del tubo de oscilación izquierdo	1
38	Cubierta A del tubo de oscilación derecho	1
39	Cubierta B del tubo de oscilación derecho	1
40	Tornillo de taladro auto-perforante ST4.2*20	24
41	Tornillo auto-perforante ST2.9*16	4
42	Arandela de resorte Ø19	2
43	Cubierta A del tubo del pie izquierdo	1
44	Cubierta B del tubo del pie izquierdo	1
45	Cojinete Ø15* Ø20*15.5	2
46	Cojinete universal	2
47	Eje de conexión para cojinete	2
48	Cubierta A para el tubo del pie derecho	1
49	Cubierta B para el tubo del pie derecho	1
50	Tornillo hexagonal M6*15	8
51	Arandela plana Ø6* Ø12*1	9
52	Pedal izquierdo	1
53	Almohadilla del pie izquierdo	1
54	Pedal derecho	1
55	Almohadilla del pie derecho	1
56	Tornillo auto-perforante ST4.2*10	12
57	Tapa de extremo del tubo elíptico	4
58	Cubierta del tubo de transmisión	2
59	Cojinete 6004	6
60	Tubo giratorio para pedal	2

Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
61	Tornillo hexagonal M8*55	2
62	Arandela cónica Ø11.5x Ø 8x5	2
63	Arandela de resorte Ø20	3
64	Cuello metalúrgico Ø38	4
65	Anillo de seguridad Ø15	4
66	Bearing 6202	8
67	Bloque de polea Ø70* Ø29*50	4
68	Arandela de resorte Ø15	4
69	Cubierta de rueda de rodillo	2
70	Tapa de extremo Ø76	6
71	Tuerca M10	6
72	Ajuste de la almohadilla de pie M10*30	6
73	Tornillo M10*95	1
74	Arandela curva grande Ø10.3x Ø 20x2	1
75	Barra de aluminio 540*20*δ2.5	4
76	Tornillo M8*90	2
77	Arandela curva Ø8x Ø 20x2	4
78	Tuerca M8	2
79	Tornillo Ø8x31 M6*15	2
80	Cojinete 608	4
81	Rueda de rodillo Ø71*24	2
82	Tornillo M6*12	2
83	Anillo de sujeción Ø35*1.0	2
84	Perilla de control de tension	1
85	Cable de tension L=1800mm	1
86	Arandela grande Ø5x Ø15x1.0	1
87	Tornillo M5*35	1
88	Arandela Ø8x Ø 1x58	1
89	Tablero magnético	1
90	Soporte del tablero magnético	1

Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
91	Imán de alta intensidad 20*20*5	6
92	Tornillo M5*15	2
93	Tornillo M6*10	1
94	Volante	1
95	Tuerca de brida M12*1	2
96	Tornillo M6*48	2
97	Cojinete espaciador Ø18x Ø 12x15	2
98	Tuerca M12*1.0*7	2
99	Cojinete corto Ø18x Ø 12.5x16	1
100	Eje del volante	1
101	Cojinete 6001Z	3
102	Tuerca cónica M12*1.0*7	1
103	Poste de placa giratoria	2
104	Tornillo auto-perforante ST4.2*15	16
105	Anillo de seguridad Ø20x1	2
106	Polea de la correa	1
107	Huso recto	1
108	Correa	1
109	Tornillo M8*12	4
110	Tapa de la placa giratoria	2
111	Tuerca de brida M10*1.25*9	2
112	Cubierta de la cadena izquierda	1
113	Cubierta de la cadena derecha	1
114	Cubierta decorativa	2
115	Tornillo auto-perforante ST4.2*25	3
116	Tornillo auto-perforante ST2.9*12	2
117	Tornillo M6	5
118	Bloque limitador	2
A	Tubo fijo Ø76*2*305	2

zellens
EXCELLENCE IN FITNESS

www.zellens.com