MANUAL DE UTILIZARE – RO

IN 19902 Bandă de alergareinSPORTline AeroHike

CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ 2
ASAMBLARE 4
CONSOLA 10
FUNCȚII 11
BUTOANE 11
UZ 13

PROGRAME PRESETATE 16
MODUL DE ALERGARE 16
MODUL CĂȚĂRARE 22
ERORI 24
MUTAREA ȘI NIVELARE PE SUPRAFEȚE 24
EXERCIȚII SIGURE 24
PREGĂTIRI PENTRU ÎNCEPERE 24
EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE 25
INSTRUCȚIUNI DE MENTENANȚĂ 26
GHIDURI DE ÎNTREȚINERE 27
CENTRAREA SUPRAFEȚEI DE ALERGARE ȘI AJUSTAREA TENSIUNI 27
AJUSTAREA CURELEI 28
DEPOZITARE 28
INFORMAȚII IMPORTANTE 28
PROTECȚIA MEDIULUI 29
DIAGRAMĂ 30
LISTA DE PIESE 31

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

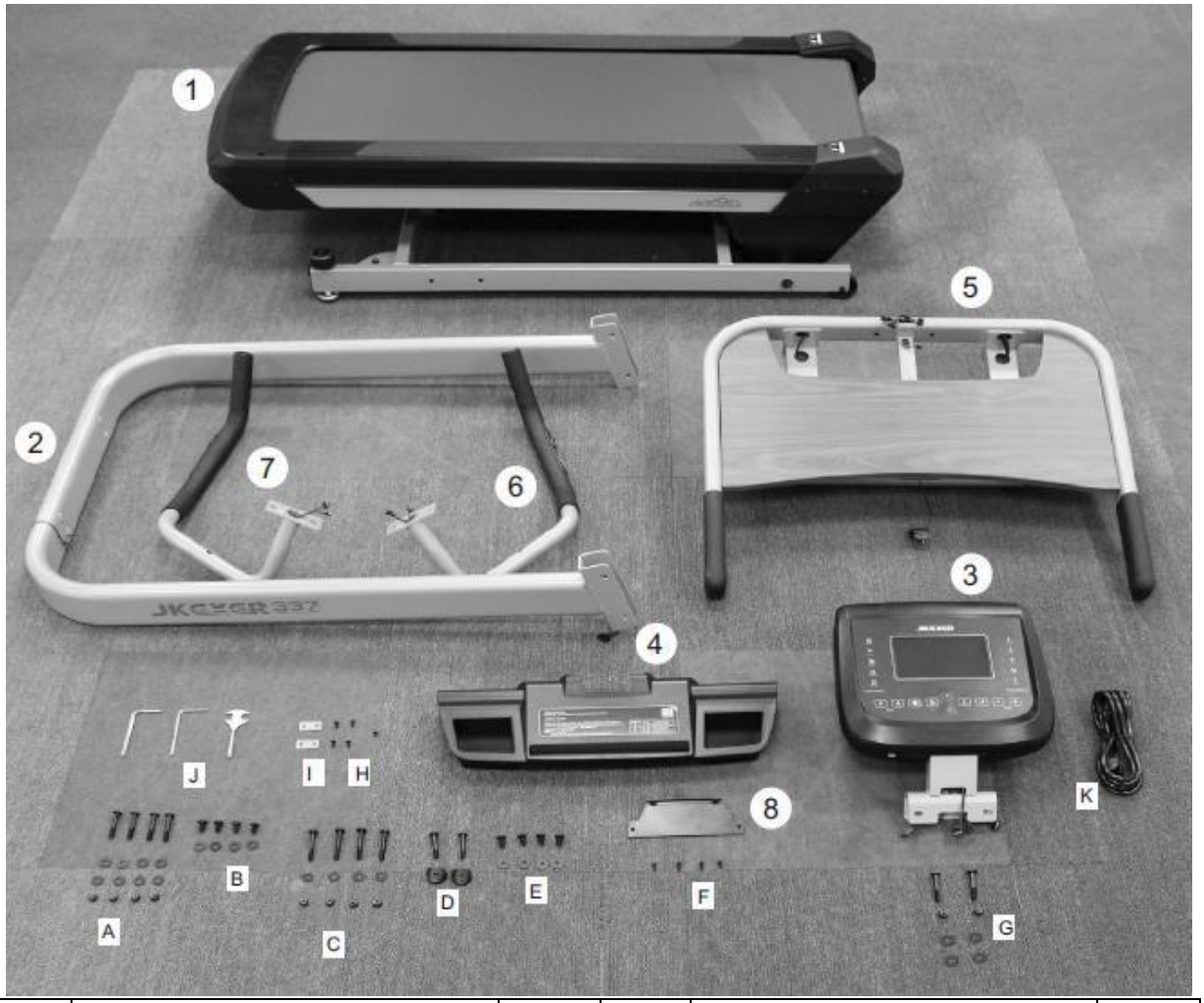
- Păstrați manualul pentru referințele viitoare.
- Prindeți întotdeauna cheia de siguranță pe hainele sau cureaua înainte de a începe exercițiul.
- Deplasați-vă natural, înainte. Nu te uita la picioarele tale. Doar o persoană poate utiliza produsul în același timp.
- Viteza crește regulat, nu imediat.
- În caz de pericol, apăsați butonul de oprire sau scoateți cheia de siguranță.
- Părăsiți dispozitivul după ce nu se mai mișcă.
- Urmați instrucțiunile de asamblare. Asamblarea se poate face de către persoana adultă.
- Păstrați-vă departe de copii și animale de companie. Nu lăsați copiii și animalele de companie nesupravegheate lângă banda de alergare. Banda de alergare este destinată doar adulților
- Înainte de a începe orice exercițiu, consultativă medicul. Este important dacă aveți probleme cu căldura sau tratament continuu sau dacă aveți tensiune arterială ridicată
- Verificați periodic toate șuruburile și piulițele. Trebuie strânse corespunzător. Verificați regulat banda de alergare pentru deteriorarea sau semnele de uzură. Nu folosiți banda de alergare deteriorată și uzată.
- Verificați periodic banda de alergare pentru a observa semne de uzură sau deteriorare. Dacă apare o margine ascuțită, nu mai folosiți banda de alergare.
- Vă rugăm ca banda de alergare să fie pe suprafața plană, uscată și plată Păstrați distanța de siguranță de cel puțin 0,6 m în jurul benzii de rulare. Nu folosiți în zone umede. Nu așezați banda de alergare pe un covor gros.
- Dacă cablul de alimentare este deteriorat, nu folosiți dispozitivul. Cumpărați unul nou în magazin autorizat.

- Protejați banda de alergare de umiditate și apă.
- Așezați banda de alergare în așa fel pentru a nu acoperi priza.
- Nu folosiți spray-uri cu aerosoli în zona din jurul benzii de alergare.
- Dacă banda de alergare funcționează, nu îndepărtați capacul de protecție. Dacă trebuie să scoateți capacul de protecție în timpul întreținerii, deconectați banda de alergare de la priză.
- Purtați întotdeauna haine sport. Nu purtați haine libere care se pot prinde în bandă. Purtați întotdeauna încălțaminte sport.
- Nu porniți banda de alergare dacă stați pe ea. Există o întârziere la pornirea benzii de alergare. Înainte de a porni banda de alergare, stați pe o parte.
- Nu faceți exerciții fizice la 40 de minute după consumul alimentelor.
- Faceți întotdeauna încălzire înainte de exercițiu.
- Nu așezați obiecte străine la ventilație sau prize.
- Nu modificați produsul.
- Faceți exerciții rezonabile și nu exagerați. Dacă faceți exerciții pentru prima dată, țineți ferm mânerele până vă obișnuiți cu aparatul. Când este afișat HIGH HEART RATE, ritmul cardiac este prea mare și trebuie să reduceți ritmul de alergare.
- Conectați banda de alergare la priză după ce aceasta a fost asamblată. Folosiți numai prize cu împământare.
- Dacă nu folosiți dispozitivul, scoateți-l de la priză și ați îndepărtat cheia de siguranță.
- Orice parte a benzii de alergare nu poate trebuie să limiteze mișcările utilizatorului.
- Nu folosiți în aer liber.
- Nu o expuneți la lumina directă a soarelui.
- Nu o plasați în zone cu umiditate ridicată (piscine, saune etc.)
- **Greutatea maximă a utilizatorului:** 140 kg
- **Categoria:** HC pentru uz casnic
- **Întrunește standardele:** CE, ISO20957-1, ISO20957-6
- **AVERTIZARE:** Este posibil ca sistemul de monitorizare a frecvenței cardiace să nu fie exact. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau moarte. Dacă simțiți greață, opriți imediat exercițiul!

AVERTIZARE DE SIGURANȚĂ: Nu folosiți senzori de ritm cardiac din mâner la viteze peste 14 km/h.

AVERTIZARE! Este posibil ca sistemul de monitorizare a frecvenței cardiace să nu fie exact. Suprasolicitarea excesivă în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau moarte. Dacă vă simțiți greață, opriți imediat exercițiul!

ASAMBLARE



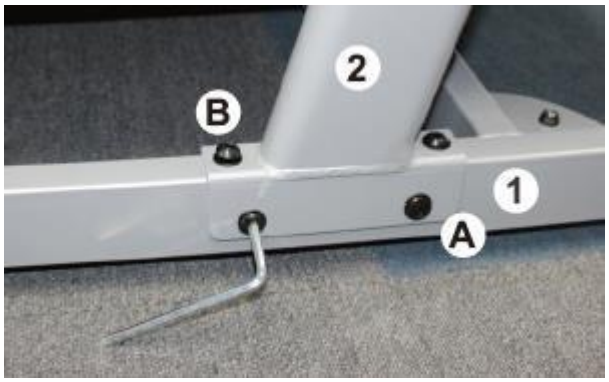
1.	Cadru principla	1	C	Șurub (M8 x 55L)	4+4+4
2	Cadru față	1	D	Șurub + distanțier (M8 x 45L)	2+2
3	Consola	1	E	Șurub (M8 x 15L)	4+4
4	Suport consolă	1	F	Șurub (M8 x 50L)	4
5	Măsuță	1	G	Șurub	2+2+4
6	Mânerul – R(dreapta)	1	H	Șurub	5
7	Mânerul – L(stânga)	1	I	Plăcă	2
8	Capac spate	1	J	Inbus	1+1+1
9	Cheie de siguranță	1	K	Cablu de alimentare	1
A	Șurub (M8 x 50L)	4+8+4	L	Șurub	4
B	Șurub (M8 x 15L)	4+4			

PASUL 1

Sunt cabluri pe partea dreaptă a Cadrului Frontal (2) și pe partea dreapă a Cadrului Principal (1). Rugați o altă persoană să țină Cadrul Frontal (2) și conectați firele de la Cadrul Frontal (2) cu firele de la Cadrul Principal (1). După care prindeți Cadrul Frontal (2) la Cadrul Principal (1).

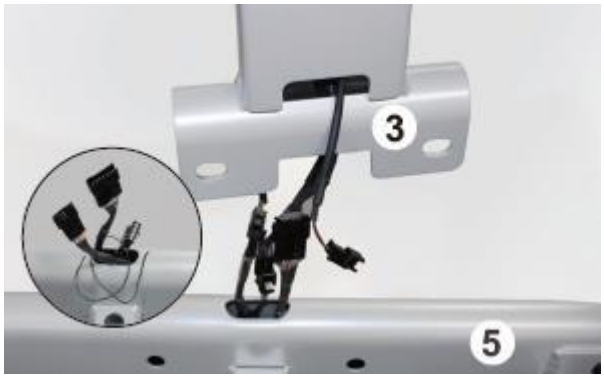
PASUL 2

Prindeți cadrele cu ajutorul șuruburilor (A, B). Aveți grijă să nu deteriorați cablulrile și conectorii.



PASUL 3

Scoateți cele 3 cabluri din Măsuță (5) și conectațile cu cablurile din Consola (3). Introduceți excesul de cablurile cu grijă în cadrul Măsuței (5). Aveți grijă să nu deteriorați cablulrile și conectorii.



PASUL 4

Prindeți Consola (3) cu o mână și Suportul de Consolă (4) cu cealaltă mână. Montați Consola (3) și Suportul de Consolă (4) simultan la Măsuță (5).

PASUL 5

Prindeți cu șuruburile (G).

PASUL 6

Prindeți Capacul Spate (8) pe Suportul pentru Consolă (4) cu șuruburi (F).

PASUL 7

Prindeți Suportul pentru Consolă (4) de Măsuță (5), cu placa (I) și 4 șuruburi (H).

PASUL 8

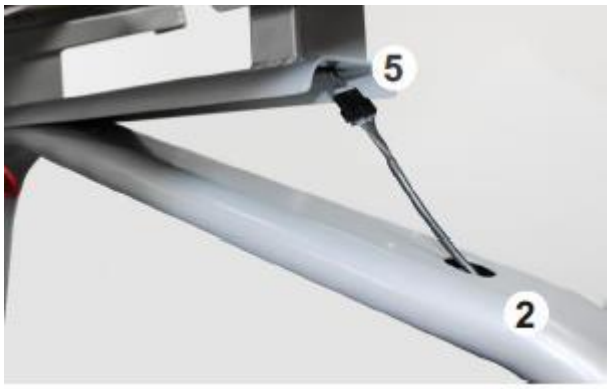
Folosind șuruburile (H) – mai scurte, prindeți Suportul pentru Consolă (4) la Măsuță (5) exact ca în poză. Conectați cablurile de la Consolă (3) și Măsuță (5).

PASUL 9

Terminați asamblarea Consolei (3), Suportului pentru Consolă (4) și Măsuței (5).

PASUL 10

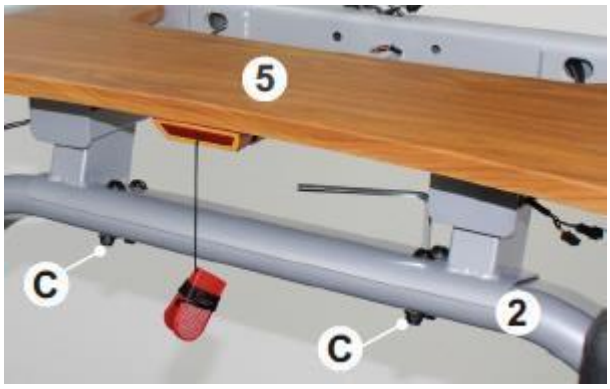
Rugați o altă persoană să țină Masa (5) pe Cadrul Frontal (2). Conectați cablul de la Masa (5) cu cablul de la Cadrul Frontal (2). Introduceți excesul de cablurile cu grijă în Cadrul Frontal (2).



PASUL 11

Folosind șuruburile (C), prindeți Masa (5) la Cadrul Frontal (2).

Aveți grijă să nu deteriorați cablulrile și conectorii.



PASUL 12

Rugați o altă persoană să țină Mânerul-R (6). Conectați cablurile de la Măsuța (5) cu cablurile de la Mânerul-R (6). Introduceți excesul de cablurile cu grijă în Mânerul-R (6).

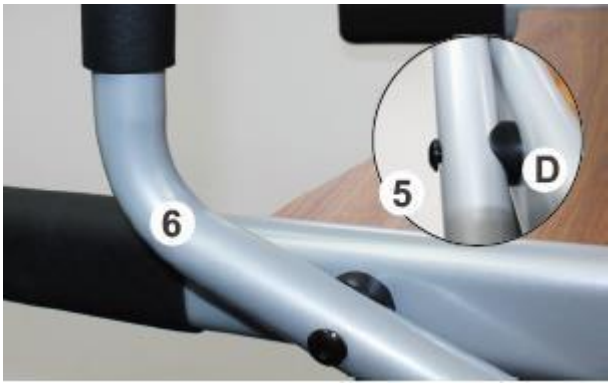
Aveți grijă să nu deteriorați cablulrile și conectorii.

PASUL 13

Prindeți Mânerul-R (6) de Măsuță (5) cu șuruburile (E).

PASUL 14

Prindeți Mânerul-R (6) de Măsuță (5) cu șurubul și distanțierul (D). Repetați **PASUL 13** pentru Mânerul-L(7).



PASUL 15

Introduceți cablul de alimentare (K) în priza din cadrul principal (1).

CONSOLA

Viteză, înclinație – Modul alergare	0,8 – 12 km/h, nivel 0-15
Viteză, înclinației – Modul cățărare	0,8 – 6 km/h, nivel 15 - 40
Modul alergare	1. 12 programe presetate cu niveluri 1-3 2. 3 ținte: TIMP, DISTANȚĂ, CALORII 3. Program HRR (HRR) (E, M, T, A, I) 0,8 – 10 km/h, niveluri 0 – 15 4. Fat (ardere grăsimi)
Modul cățărare	1. 5 programe presetate 2. 3 ținte: TIMP, DISTANȚĂ, CALORII 3. Program HRR (HRR) (E, M, T, A, I) 0,8 – 4 km/h, niveluri 15 - 40 4. Fat (ardere grăsimi)
Valori implicite	Sex / Masculin, Vârstă / 30, Înălțime / 170 cm, Greutate/ 70 kg, Timp / 30 minute, Ritmulu cardiac de repaus / 72 bpm. Distanța țintă / 1.0 KM, Caloriile țintă /10 Kcal, Timpul țintă/ 30 minute.

FUNCȚII

1	Pulse (Puls)	A. Puls 0 – 200 bpm (bătăi pe minut) B. Tipul de corp 1-5 C. Ritmulu cardiac de repaus
2	Calories (Calorii)	A. Calorii 10 – 999 Kcal B. Înălțime 50 – 250 cm
3	Steps (Pași)	A. Numărul de pași B. BMR
4	Distance (Distanța)	A. Distanța 0 – 99,9 km B. FAT%
5	Program (Program)	A. Modul Alergare 1-12 Modul Cățărare 1-5 B. BMI C. U0 – U3
6	Gender (Sex)	masculin / feminin
7	Incline (Înclinație)	A. Modul Alergare – niveluri 1-15 Modul Cățărare – niveluri 15-40 B. Vârsta – 10 -99, valoare presetată 30 C. Dificultate 1-3
8	Time (Timp)	00:00 – 99:59
9	Speed (Viteză)	A. Modul Alergare 0,8 – 12 km/h, Modul Cățărare 0,8 – 6 km/h B. Greutate: 20 – 140 kg
10	Speed unit (Unitatea de viteză)	KM - mile
11	Dot matrix (Matrice de puncte)	Matrice de puncte 16 x 29

BUTOANE

1	Modul Cățărare	Selecție rapidă a înlinației
2	Înclinație	A. Setarea datelor B. Selectarea programului presetat și nivelul C. Ajustarea înclinației D. Alegeți profilul U0-U3. U0: nu salvează datele. U1-U3 – salvează datele. Datele pot fi șterse dacă țineți apăsat pe ENTER timp de 3 secunde.
3	Răcorire	Când este apăsat, reduce instantaneu viteza și înclinația. Apăsat în mod repetat readuce programul la valorile originale.

4	Modul cățărare	Pentru antrenamente de alergare pe deal
5	START	Pentru a pornii sau a scoate aparatul din modul somn
6	STOP	Oprește temporar banda, țineți apăsat 3 secunde pentru a reseta
7	Modul alergare	Pentru alergare
8	ENTER	Pentru confirmarea datelor introduse
9	Viteză	A. Setarea datelor B. Selectarea unui program presetat și nivelul C. Setarea vitezei
10	E, M, T, A, I	Pentru programul de antrnament HRR E – cea mai mică, I – cea mai mare activitate cardiacă
11	Tură	Fiecare punct reprezintă 10 metri, un circuit este 500 de metri Ajustarea valorii 0–99
12	Conector USB	Pe partea de stânga jos este un conector USB pentru a vă putea încărca telefonul sau tableta

UZ

Pentru a vă începe antrenamentul, selectați modul Alergare sau Cățărare.

După selectare, puteți porni programul folosind butonul START sau să selectați un profil U0-U3 folosind butoanele pentru ajustarea înclinației.

PORNIRE RAPIDĂ

Apăsați butonul START. Ajustați înclinația (alergare 0-15, cățărare 15-40) și viteza (0.8 - 12 km/h). Ture 00 este afișată pe partea stângă și un punct pălpăie pe dreapta. Un punc reprezintă 10 m. O tură este 500 m. Când numărul se schimbă de la 00 la 01, înseamnă că ați făcut o tură de 500 metri.

OPERAREA PROGRAMULUI

1. Folosiți butoanele de înclinare pentru a selecta U0 - U3.
2. Apăsați ENTER și folosiți butoanele de ajustare a vitezei pentru a selecta sexul, seta înălțimea, greutatea și RHR (ritmul cadiac de repaus).
3. Confirmați cu ENTER.
4. Apăsați START pentru a selecta un program presetat, distanța, sau programul HRR folosind butoanele pentru viteză sau înclinație.

PROGRAME PRESETATE

1. Folosiți butoanele pentru viteză sau înclinație pentru a selecta P1-P12 (P1-P5 sunt pentru cățărare)
2. Confirmați cu ENTER, L1 pălpâie. Folosiți butoanele pentru viteză sau înclinație pentru a selecta L1 - L3. Dificultatea nu poate fi setată pentru alergare pe pantă în sus.
3. Confirmați cu ENTER, valoarea de bază de 30 va începe să pălpâie.
4. Apăsați START.

Informații suplimentare despre programele prestabilite sunt furnizate în manual.

PROGRAME ȚINTĂ

1. Folosiți butoanele de viteză sau înclinare pentru a selecta distanța, timpul, sau caloriile.
2. Apăsați ENTER și folosiți butoanele de înclinație și viteză pentru a seta valorile dorite.
3. Apăsați START pentru a pornii programul.

PROGRAMUL HRR

0.8 - 10 km/h, nivelul 0-15 pentru

alergare 0.8 - 4 km/h, nivelul 15-40

pentru cățărare

1. Alegeți E, M, T, A, I.
2. Confirmați cu ENTER și folosiți butoanele de viteză și înclinație pentru a seta timpul țintă pentru antrenament.
3. Apăsați START pentru a porni programul. Consola va detecta ritmul cardiac și va ajusta înclinația și viteza în funcți de acesta.

INFORMAȚII:

- Pentru programul HRR, trebuie să aveți fie o curea de piept sau senzori de puls în mânere pe care să puneți mâna.
- Daca valoarea pulsului este mai mica decât valoarea specificată, viteza este crescută automat cu 0.2 km/h. Dacă viteza este mai mare de 10 km/h dar valoarea pulsului este încă mai mic decât valoarea specificată, înclinarea este mărită cu un nivel. Dacă viteza este 10 km/h și

înclinarea este 40, dar ritmul cardiac încă nu a ajuns la valoarea specificată, viteza și înclinația vor continua să crească până la valoarea maximă.

- Dacă pulsul este mai mare decât valoarea specificată, viteza este redusă automat cu 0.2 km/h. Dacă viteza este la ce mai mica valoare, dar pulsul este încă mai mare decât valoarea specificată, va începe să scadă și înclinația. Dacă viteza și înclinația sunt la cea mai mica valoare, banda se va opri automat.
- Dacă pulsul nu este detectat timp de 20 de secunde, banda se oprește și va afișa NO PULSE(fără puls).
- Calculul de puls:

Intensitate	HRR %
E	59-75 %
M	74-84 %
T	84-88 %
A	88-95 %
I	95-100 %

RHR – pulsul în timpul repausului, MHR – pulsul maxim, HRR diferența dintre pulsul în timpul repausului și pulsul maxim

Calculation: (MHR-RHR) x HRR % + RHR

MHR= Pentru bărbați 220 - vârsta

Pentru femei 226 - vârsat

Pentru măsurarea cât mai precisă a pulsului de repaus, vă recomandăm măsurarea pulsului dimineața timp de 3 minute.

AVERTIZARE: Programul de măsurare a pulsului este doar pentru referință și nu servește în scopuri medicale!

Puteți comuta liber între alergare și cățărare.

- Schimbați E, M, T, A, I (E – cel mai mic, I – cel mai mare)

Încărcar de la mic la mare – viteza și înlinarea rămân la fel. HR va crește

Încărcare de la mare la mic – viteza și înlinarea vor svădea cu 50%, HR va scădea la un nivel mai mic

- Dacă banda nu se folosește timp de 20 de minute, banda se oprește.
- Dacă programul este porni dar utilizatorul nu este detectat timp de 3 minute, banda se va opri. Și după 20 de minute se va opri.
- Dacă aparatul este în modul standby și nu se apasă nici un buton timp de 5 minute, consola intră în modul hibernare. Apăsați butonul START pentru a o porni din nou.

PROGRAMUL FAT

1. Folosiți butoanele de înlinația sau viteză pentru a selecta programul FAT.
2. Apăsați ENTER apoi START. După 12 seconde, consola va afișa BMI, BMR, FAT%, și BODY TYPE.

AVERTIZARE: Toate datele sunt doar cu titlu de referință și nu sunt destinate

scopurilor medicale! BMI

Este o comparație generală a greutății corporale.

Calculul: Greutate (KG): Înălțime (M)

Malnutriție	BMI < 18.5
Ideal	18,5 ≤ BMI < 25

Supraponderal	25 ≤ BMI < 30
Primul grad de obezitate	30 ≤ BMI < 35
Al doilea grad de obezitate	35 ≤ BMI < 40
Al treilea grad de obezitate	40 ≤ BMI

BMR (Rata metabolică bazală)

Prezintă arderea pasivă a caloriilor de metabolism.

Calcule:

Bărbat = 66 + (13.7 x greutate kg) + (5 x înălțime cm) - (6.8 x vârsta)

Femeie = 655 + (9.6 x greutate kg) + (1.7 x înălțime cm) - (4.7 x vârsta)

TIPUL CE CORP

1	Malnutriție
2	Slab
3	Normal
4	Supraponderal
5	Obezitate

% GRĂSIME CORP

Bărbat	10-20 %	Normal
	20 – 25 %	Supraponderal
	mai mare de 25 %	Obezitate

Femeie	15 – 25 %	Normal
	25 – 35 %	Supraponderal
	mai mare de 35 %	Obezitate

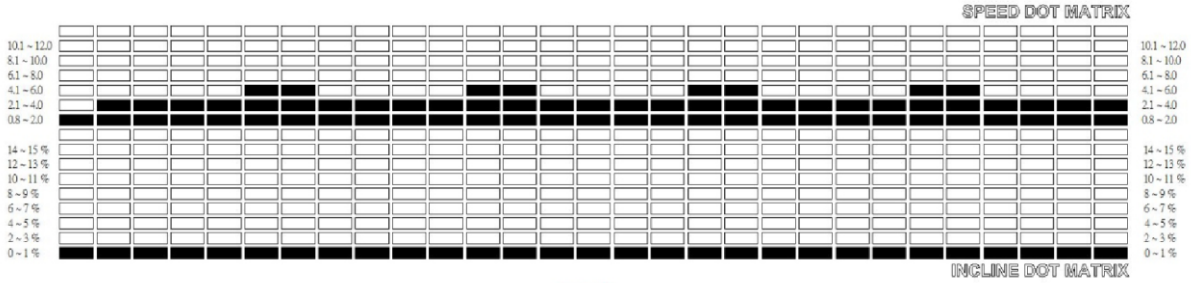
MODUL RĂCORIRE

1. După ce ați apăsat butonul răcorire înclinația este redusă la minim și viteza la 2 km/h.
2. Timp, calorii și distanța vor fi contorizate în continuare
3. Dacă apăsați butonul din nou programul va reveni la viteza și înclinația setată

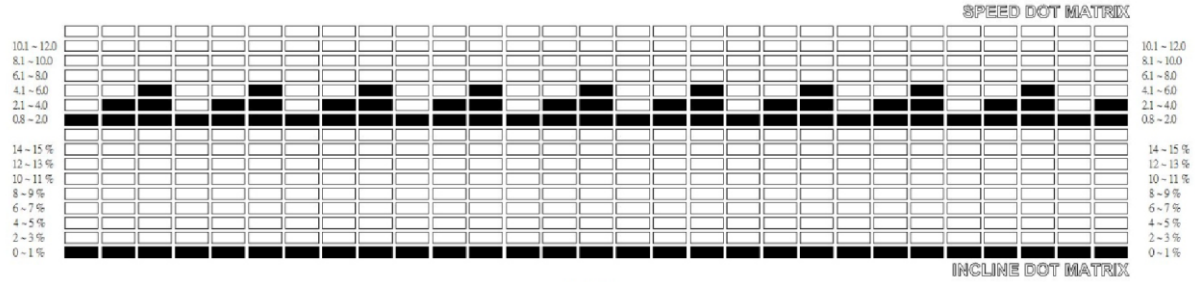
Informare: Numărul de pași este contorizat numai dacă aveți modul de alergare. Datele sunt șterse după fiecare schimbare de mod.

PROGRAME PRESETATE

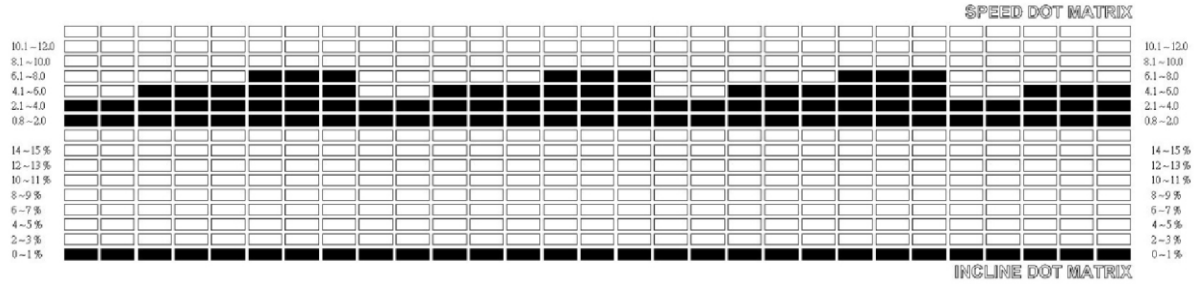
MODUL DE ALERGARE



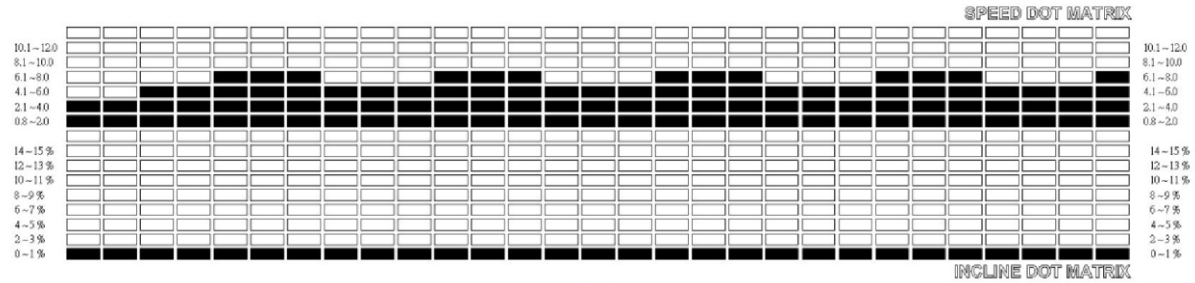
P1



P2



P3



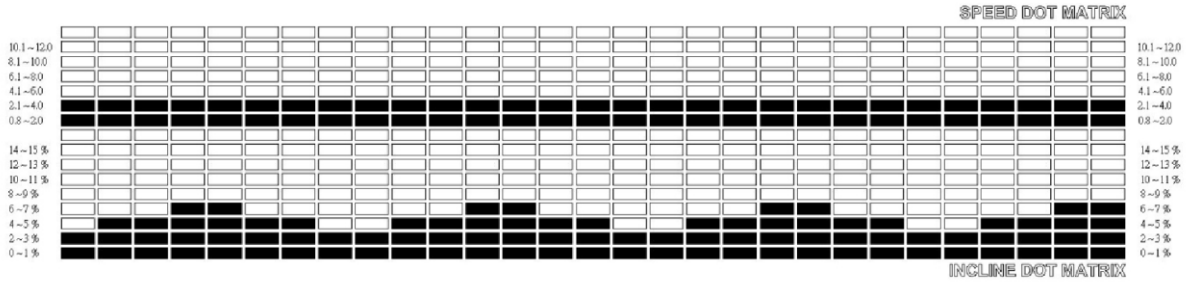
P4

Viteză nivelul 1	P1		P2		P3		P4	
	Viteză km/h	Înclinație	Viteză km/h	Înclinație	Viteză km/h	Înclinație	Viteză km/h	Înclinație
Interval 1	2,0	0	2,0	0	3,0	0	3,0	0

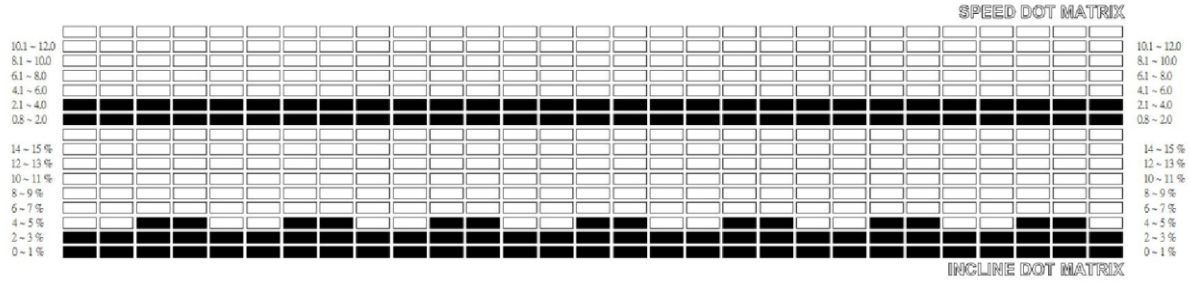
Interval 2	3,0	0	4,0	0	3,0	0	4,0	0
Interval 3	3,0	0	6,0	0	6,0	0	5,0	0
Interval 4	4,0	0	2,0	0	6,0	0	6,0	0
Interval 5	4,0	0	4,0	0	6,0	0	7,0	0
Interval 6	5,0	0	6,0	0	8,0	0	8,0	0
Interval 7	5,0	0	2,0	0	8,0	0	7,0	0
Interval 8	3,0	0	4,0	0	3,0	0	6,0	0
Interval 9	3,0	0	6,0	0	3,0	0	5,0	0
Interval 10	4,0	0	2,0	0	6,0	0	6,0	0
Interval 11	4,0	0	4,0	0	6,0	0	7,0	0
Interval 12	5,0	0	6,0	0	6,0	0	8,0	0
Interval 13	5,0	0	2,0	0	8,0	0	7,0	0
Interval 14	3,0	0	4,0	0	8,0	0	6,0	0
Interval 15	3,0	0	6,0	0	8,0	0	5,0	0
Interval 16	4,0	0	2,0	0	3,0	0	6,0	0
Interval 17	4,0	0	4,0	0	3,0	0	7,0	0
Interval 18	5,0	0	6,0	0	6,0	0	8,0	0
Interval 19	5,0	0	2,0	0	6,0	0	7,0	0
Interval 20	3,0	0	4,0	0	6,0	0	6,0	0
Interval 21	3,0	0	6,0	0	8,0	0	5,0	0
Interval 22	4,0	0	2,0	0	8,0	0	6,0	0
Interval 23	4,0	0	4,0	0	8,0	0	7,0	0
Interval 24	5,0	0	6,0	0	8,0	0	8,0	0
Interval 25	5,0	0	2,0	0	3,0	0	7,0	0
Interval 26	3,0	0	4,0	0	3,0	0	6,0	0
Interval 27	3,0	0	6,0	0	6,0	0	5,0	0
Interval 28	4,0	0	2,0	0	6,0	0	6,0	0
Interval 29	4,0	0	4,0	0	6,0	0	7,0	0

Nivelul 2 depinde de Nivelul 1 viteza este mărită cu 2 km/h, nici o schimbare la înclinație.

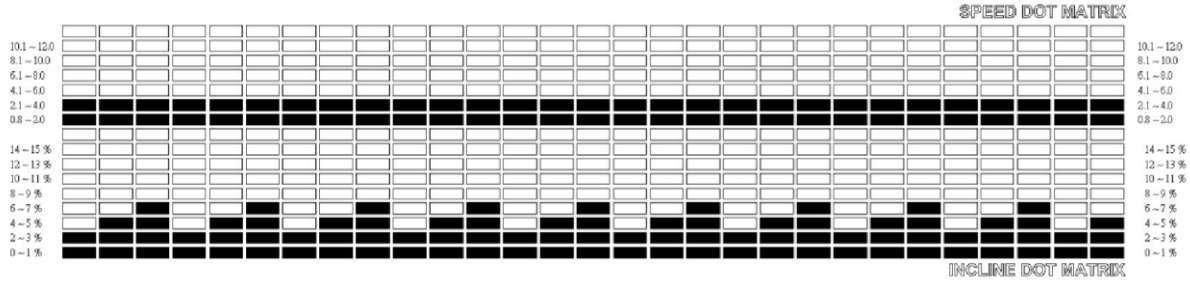
Nivelul 3 depinde de Nivelul 2 viteza este mărită cu 2 km/h, nici o schimbare la înclinație.



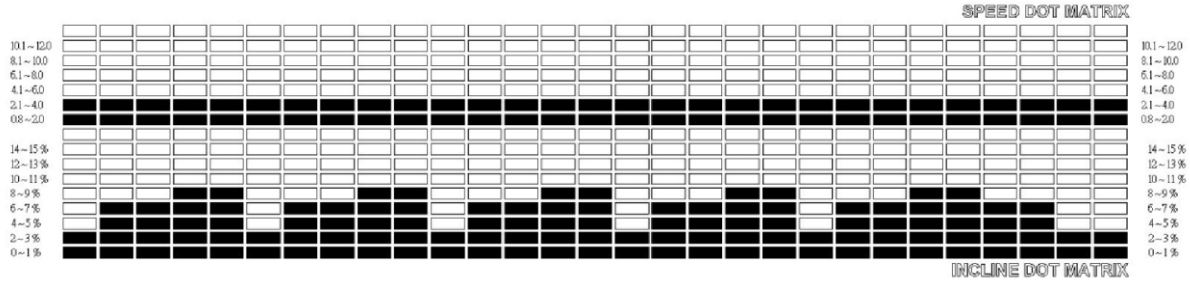
P5



P6



P7



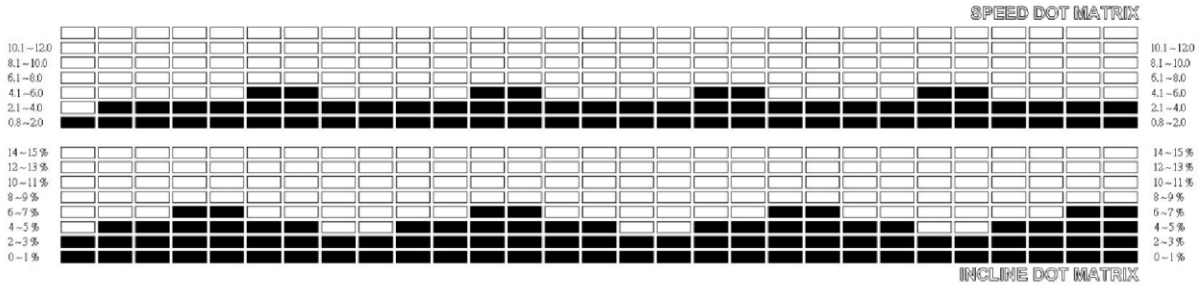
P8

Înclinație nivelul 1	P5		P6		P7		P8	
	Viteză km/h	Nivelul	Viteză km/h	Nivelul	Viteză km/h	Nivelul	Viteză km/h	Nivelul
Interval 1	4,0	Nivelul 2	4,0	Nivelul 2	4,0	Nivelul 2	4,0	Nivelul 2
Interval 2	4,0	4	4,0	3	4,0	4	4,0	6
Interval 3	4,0	4	4,0	4	4,0	6	4,0	6

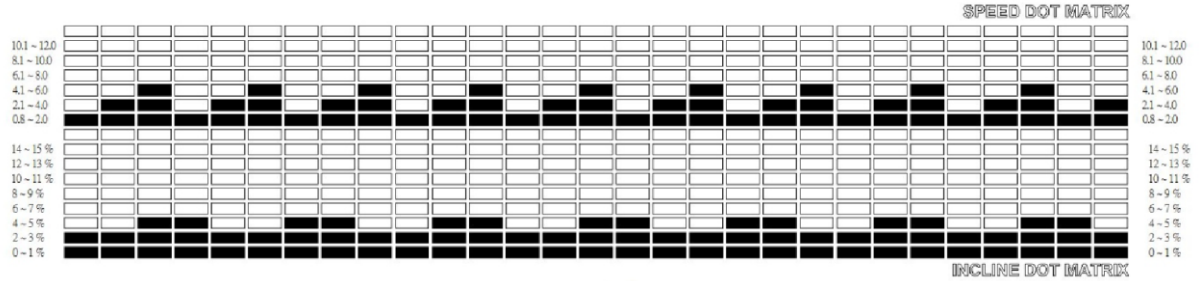
Interval 4	4,0	6	4,0	5	4,0	2	4,0	8
Interval 5	4,0	6	4,0	2	4,0	4	4,0	8
Interval 6	4,0	4	4,0	3	4,0	6	4,0	3
Interval 7	4,0	4	4,0	4	4,0	2	4,0	6
Interval 8	4,0	2	4,0	5	4,0	4	4,0	6
Interval 9	4,0	2	4,0	2	4,0	6	4,0	8
Interval 10	4,0	4	4,0	3	4,0	2	4,0	8
Interval 11	4,0	4	4,0	4	4,0	4	4,0	3
Interval 12	4,0	6	4,0	5	4,0	6	4,0	6
Interval 13	4,0	6	4,0	2	4,0	2	4,0	6
Interval 14	4,0	4	4,0	3	4,0	4	4,0	8
Interval 15	4,0	4	4,0	4	4,0	6	4,0	8
Interval 16	4,0	2	4,0	5	4,0	2	4,0	3
Interval 17	4,0	2	4,0	2	4,0	4	4,0	6
Interval 18	4,0	4	4,0	3	4,0	6	4,0	6
Interval 19	4,0	4	4,0	4	4,0	2	4,0	8
Interval 20	4,0	6	4,0	5	4,0	4	4,0	8
Interval 21	4,0	6	4,0	2	4,0	6	4,0	3
Interval 22	4,0	4	4,0	3	4,0	2	4,0	6
Interval 23	4,0	4	4,0	4	4,0	4	4,0	6
Interval 24	4,0	2	4,0	5	4,0	6	4,0	8
Interval 25	4,0	2	4,0	2	4,0	2	4,0	8
Interval 26	4,0	4	4,0	3	4,0	4	4,0	6
Interval 27	4,0	4	4,0	4	4,0	6	4,0	6
Interval 28	4,0	6	4,0	5	4,0	2	4,0	3
Interval 29	4,0	6	4,0	2	4,0	4	4,0	3

Nivelul 2 depinde de Nivelul 1 înclinația este mărită cu 1, nici o schimbare la viteză.

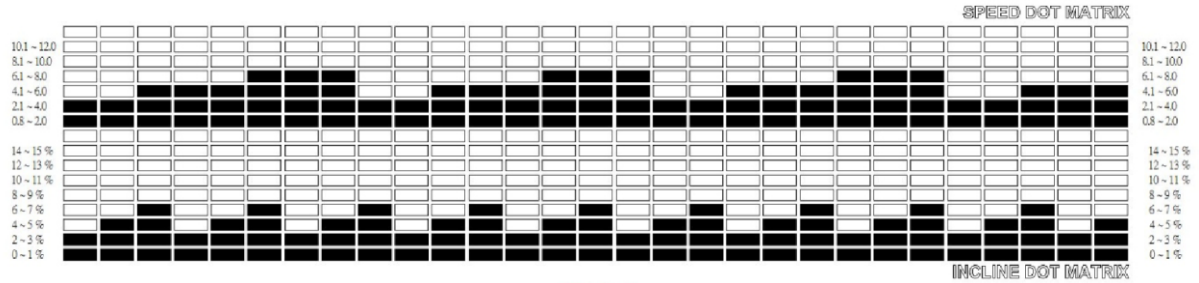
Nivelul 3 depinde de Nivelul 2 înclinația este mărită cu 1, nici o schimbare la viteză.



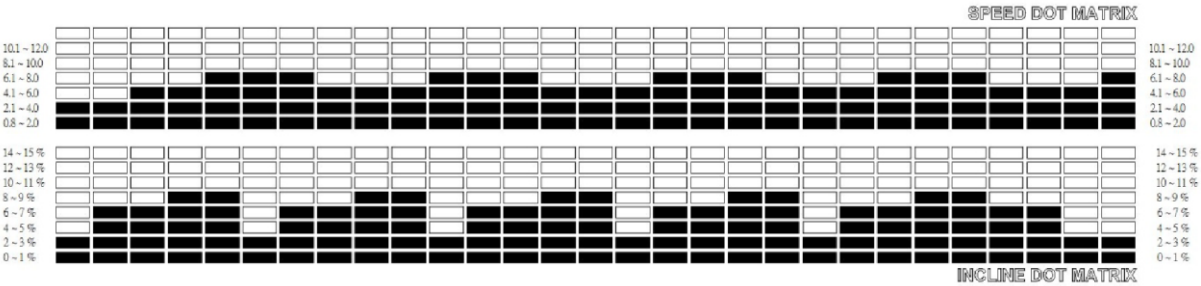
P9



P10



P11



P12

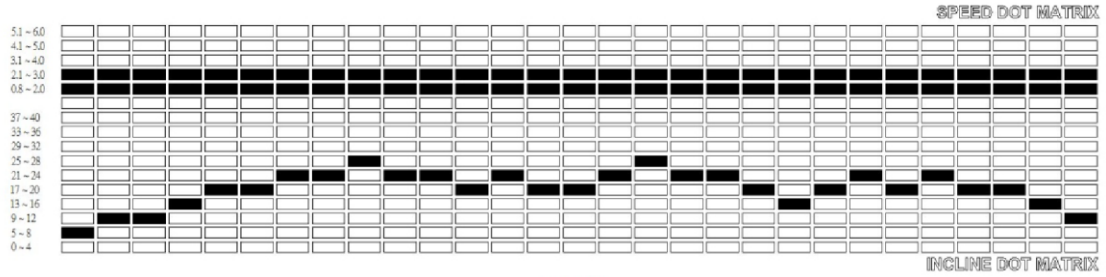
Viteza nivelul 1	P9		P10		P11		P12	
	Viteza km/h	Înclinație	Viteza km/h	Înclinație	Viteza km/h	Înclinație	Viteza km/h	Înclinație
Interval 1	2,0	Nivelul 2	2,0	Nivelul 2	3,0	Nivelul 2	3,0	Nivelul 2
Interval 2	3,0	4	4,0	3	3,0	4	4,0	6
Interval 3	3,0	4	6,0	4	6,0	6	5,0	6

Interval 4	4,0	6	2,0	5	6,0	2	6,0	8
Interval 5	4,0	6	4,0	2	6,0	4	7,0	8
Interval 6	5,0	4	6,0	3	8,0	6	8,0	3
Interval 7	5,0	4	2,0	4	8,0	2	7,0	6
Interval 8	3,0	2	4,0	5	8,0	4	6,0	6
Interval 9	3,0	2	6,0	2	3,0	6	5,0	8
Interval 10	4,0	4	2,0	3	3,0	2	6,0	8
Interval 11	4,0	4	4,0	4	6,0	4	7,0	3
Interval 12	5,0	6	6,0	5	6,0	6	8,0	6
Interval 13	5,0	6	2,0	2	6,0	2	7,0	6
Interval 14	3,0	4	4,0	3	8,0	4	6,0	8
Interval 15	3,0	4	6,0	4	8,0	6	5,0	8
Interval 16	4,0	2	2,0	5	8,0	2	6,0	3
Interval 17	4,0	2	4,0	2	3,0	4	7,0	6
Interval 18	5,0	4	6,0	3	3,0	6	8,0	6
Interval 19	5,0	4	2,0	4	6,0	2	7,0	8
Interval 20	3,0	6	4,0	5	6,0	4	6,0	8
Interval 21	3,0	6	6,0	2	6,0	6	5,0	3
Interval 22	4,0	4	2,0	3	8,0	2	6,0	6
Interval 23	4,0	4	4,0	4	8,0	4	7,0	6
Interval 24	5,0	2	6,0	5	8,0	6	8,0	8
Interval 25	5,0	2	2,0	2	3,0	2	7,0	8
Interval 26	3,0	4	4,0	3	3,0	4	6,0	6
Interval 27	3,0	4	6,0	4	6,0	6	5,0	6
Interval 28	4,0	6	2,0	5	6,0	2	6,0	3
Interval 29	4,0	6	4,0	2	6,0	4	7,0	3

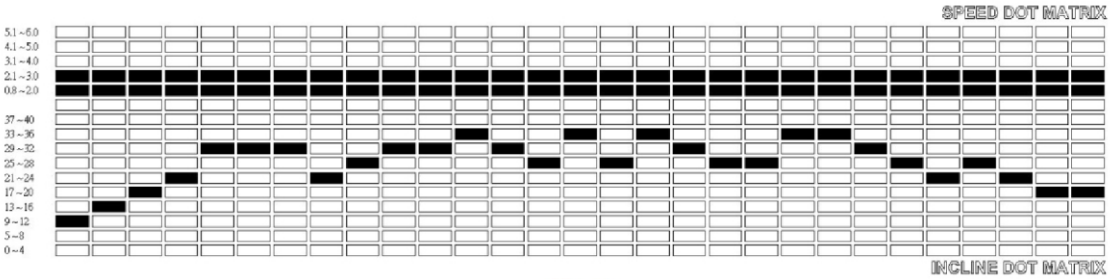
Nivelul 2 depinde de Nivelul 1 înclinația este mărită cu 1 și viteza cu 2 km / h.

Nivelul 3 depinde de Nivelul 2 înclinația este mărită cu 1 și viteza cu 2 km / h.

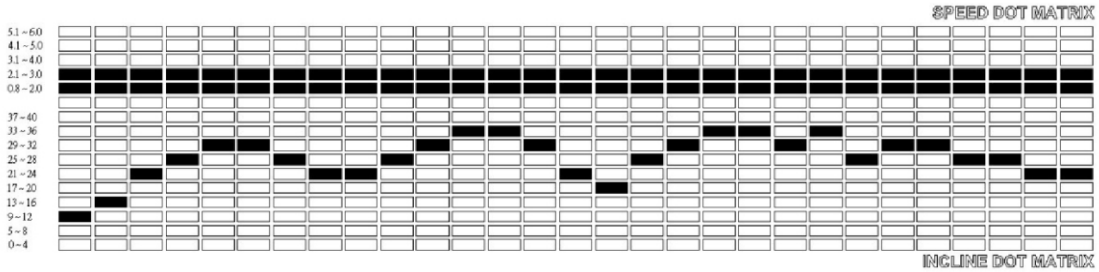
MODUL CĂȚĂRARE



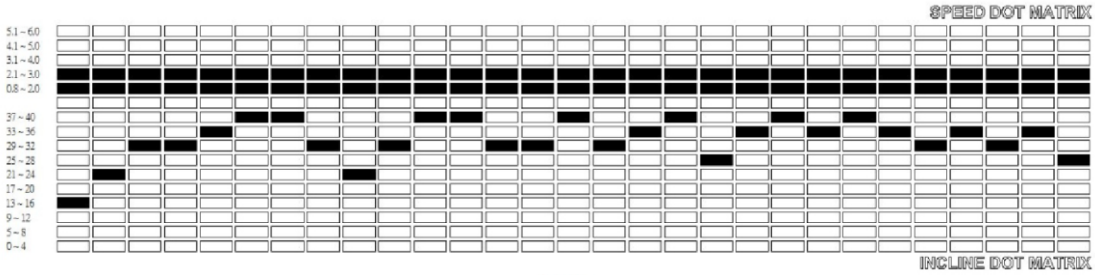
P1



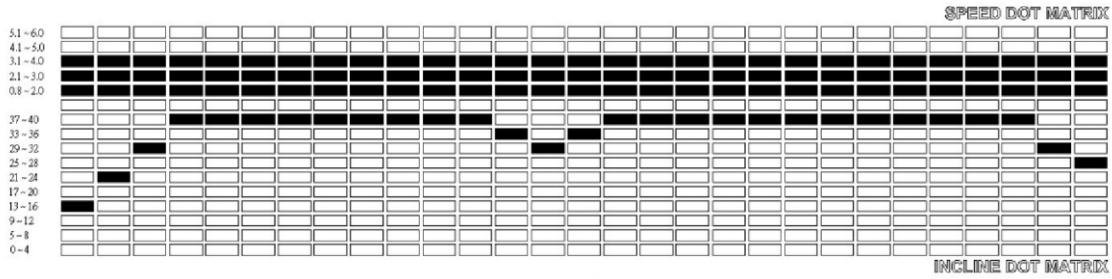
P2



P3



P4



P5

Viteză nivelul 1	P1		P2		P3		P4		P5	
	Viteză km/h	Înclinație	Viteză km/h	Înclinație	Viteză km/h	Înclinație	Viteză km/h	Înclinație	Viteză km/h	Înclinație
Interval 1	3,0	Nivelul 8	3,0	Nivelul 10	3,0	Nivelul 12	3,0	Nivelul 15	4,0	Nivelul 15
Interval 2	3,0	10	3,0	15	3,0	14	3,0	22	4,0	23
Interval 3	3,0	11	3,0	18	3,0	23	3,0	30	4,0	30
Interval 4	3,0	15	3,0	22	3,0	27	3,0	30	4,0	40
Interval 5	3,0	18	3,0	29	3,0	30	3,0	35	4,0	40
Interval 6	3,0	20	3,0	30	3,0	31	3,0	38	4,0	40
Interval 7	3,0	22	3,0	31	3,0	28	3,0	38	4,0	40
Interval 8	3,0	23	3,0	24	3,0	23	3,0	2	4,0	40
Interval 9	3,0	25	3,0	26	3,0	24	3,0	24	4,0	40
Interval 10	3,0	24	3,0	29	3,0	26	3,0	30	4,0	40
Interval 11	3,0	23	3,0	32	3,0	30	3,0	38	4,0	40
Interval 12	3,0	20	3,0	35	3,0	24	3,0	38	4,0	40
Interval 13	3,0	21	3,0	32	3,0	35	3,0	30	4,0	40
Interval 14	3,0	17	3,0	28	3,0	32	3,0	30	4,0	35
Interval 15	3,0	19	3,0	33	3,0	22	3,0	38	4,0	30
Interval 16	3,0	23	3,0	28	3,0	20	3,0	32	4,0	35
Interval 17	3,0	25	3,0	34	3,0	25	3,0	35	4,0	40
Interval 18	3,0	24	3,0	32	3,0	29	3,0	39	4,0	40
Interval 19	3,0	23	3,0	26	3,0	35	3,0	28	4,0	40
Interval 20	3,0	20	3,0	26	3,0	35	3,0	36	4,0	40
Interval 21	3,0	16	3,0	33	3,0	32	3,0	40	4,0	40
Interval 22	3,0	18	3,0	33	3,0	33	3,0	33	4,0	40
Interval 23	3,0	21	3,0	30	3,0	28	3,0	37	4,0	40
Interval 24	3,0	18	3,0	25	3,0	29	3,0	33	4,0	40
Interval 25	3,0	21	3,0	22	3,0	29	3,0	29	4,0	40
Interval 26	3,0	18	3,0	25	3,0	27	3,0	35	4,0	40
Interval 27	3,0	17	3,0	23	3,0	26	3,0	29	4,0	40
Interval 28	3,0	13	3,0	20	3,0	24	3,0	35	4,0	30
Interval 29	3,0	10	3,0	17	3,0	22	3,0	25	4,0	25

Pentru propria siguranță, nu folosiți alte dispozitive, cum ar fi televizorul, telefonul sau tableta în timpul antrenamentului.

ERORI

E1 (EROAREA 1)	Nu există semnal de la consolă timp de 7 secunde
E6 (EROAREA 6)	Nu există semnal de la motorul de înclinare
E3 (EROAREA 3)	Conectarea cablurilor consolei
Miros	Dacă simțiți un miros, întrerupeți exercițiul și contactați furnizorul

MUTAREA ȘI NIVELARE PE SUPRAFEȚE

Există 2 șuruburi reglabile pe partea din față a cadrului principal.

1. Pentru mutare: Rotiți șuruburile în sensul de mers a acelor de ceas.
2. Pentru nivelare pe suprafețe: Rotiți șuruburile în sensul opus de mers a acelor de ceas.

EXERCIȚII SIGURE

Vă rugăm să consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții. Ei vă pot recomanda frecvența, intensitatea și durata exercițiului în funcție de vârsta și starea dumneavoastră de sănătate. Dacă simțiți simptome similar în timpul exercițiilor fizice - durere sau etanșeitate pe piept, ritm cardiac neregulat, respirație scurtă, amețeli sau alte disconfort - vă rugăm să vă opriți imediat! Consultați medicul înainte de a continua antrenamentul. Dacă utilizați adesea banda de alergare, puteți alege viteza de jogging sau de mers pe jos. Dacă nu aveți experiență sau nu sunteți sigur care este cea mai bună viteză inițială pentru dvs., consultați datele de mai jos:

Viteza 1 - 3.0 km/h	persoane cu constituție slabă
Viteza 3.0 - 4.5 km/h	persoane care nu fac exerciții des
Viteza 4.5 - 6.0 km/h	viteză normal de mers
Viteza 6.0 - 7.5 km/h	mers rapid
Viteza 7.5 - 9.0 km /h	jogging
Viteza 9.0 - 12.0 km/h	alergator de viteză intermediară
Viteza 12.0 - 14.5 km/h	alergător experimentat
Peste viteza de 14.5 km/h	alergător excelent

ATENȚIE:

- Utilizatorii care doresc să facă exerciții în timpul mersului trebuie să aleagă viteza de 6 km/h sau mai mică.
- Utilizatorii care doresc să facă exerciții în timpul alergării ar trebui să aleagă o viteză de 8 km/h sau mai mare.

PREGĂTIRI PENTRU ÎNCEPERE

PREGĂTIRE

Dacă aveți peste 45 de ani sau aveți probleme de sănătate și aceasta este prima dată când utilizați o banda de alergare, vă rugăm să consultați medicul înainte de a face exerciții.

Înainte de a utiliza banda de alergare motorizată, vă rugăm să stați deoparte și să aflați cum să o utilizați, de ex. cum să porniți, să opriți și să reglați viteza. O puteți folosi după ce vă familiarizați cu funcțiile sale. Apoi, stați pe șinele laterale antiderapante din plastic și prindeți balustrada cu ambele mâini. Porniți banda de alergare și setați o viteză mică (1,6 - 3,2 km/h), stați drepți, priviți înainte și încercați să călcați

pe suprafața de alergare de câteva ori cu un picior. Apoi urcați pe suprafața de alergare și începeți să faceți exerciții fizice. După ce sunteți adaptat, puteți crește lent viteza până la 3 - 5 km/h și mențineți această viteză pentru aproximativ 10 minute. După aceea, opriți încet banda.

EXERCIȚII

Stai deoparte pentru a afla cum să acționezi aparatul (reglarea vitezei și înclinării). Începeți să faceți exerciții fizice după ce vă familiarizați cu funcțiile. Parcurgeți 1 km într-un ritm constant și înregistrați timpul necesar, care poate fi de aproximativ 15-25 de minute. Mergeți 1 km cu 4,8 km/h (aveți nevoie de aproximativ 12 minute). După finalizarea cu succes a acestui exercițiu de câteva ori, vă puteți ajusta banda la o viteză și o înclinație mai mare. Faceți un exercițiu bun de 30 de minute. Când faci exerciții de mers nu te grăbi. Exercitiul fizic iti imbunatateste sanatatea.

FRECVENȚA

Frecvența optimă a exercițiului este de 3-5 ori pe săptămână timp de 15-60 min. Este mai bine să vă programați exercițiile mai întâi și să nu faceți exerciții aleatorii. Puteți controla intensitatea mișcării prin reglarea vitezei și înclinării. Vă sugerăm să nu setați înclinația la începutul exercițiului. Când doriți să creșteți intensitatea exercițiului, schimbarea înclinării va fi cea mai eficientă.

CUM SĂ FACEȚI EXERCIȚI

It is best for each exercise to last 15 – 20 min. Warm up for 2 minutes by walking 4.8 km/h, then increase the speed to 5.3 km/h, and then 5.8 km/h. Each section should take about 2 minutes. Then add 0.3 km/h per 2 mins, until your breathing quickens (You should have no difficulty though). Keep exercising at this speed. if you feel it is hard to breathe, lower the speed by 0.3 km/h. Finally, leave 4 minutes to reduce the speed at last. If you find increasing the intensity by increasing speed too hard, you can slowly increase the inclination. Just a small adjustment can increase the intensity greatly.

ARDEREA CALORIILOR - Acest mod vă permite să ardeți calorii. Faceți încălzirea 5 minute cu viteza de 4-4,8 km/h, apoi crșteți cu 0,3 km/h la fiecare 2 minute. Continuați să creșteți viteza până când simțiți că este o provocare să faceți exercițiul continu timp de 45 de minute. Pentru a crește intensitatea, puteți încerca să faceți exerciții fizice timp de 1 oră cu această viteză. Puteți face exerciții fizice în timp ce vizionați ceva la televizorul. Adăugați viteză de 0,3 km/h de fiecare dată când vedeți reclame și reveniți la viteza anterioară până la sfârșitul reclamei, astfel încât să creșteți intensitatea doar în timpul reclamelor. Încetiniți cel puțin 4 minute.

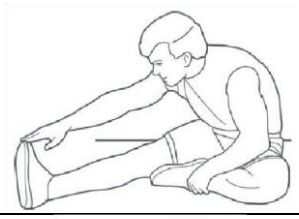
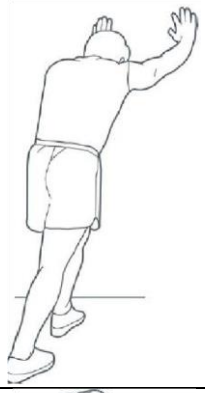
HAINE

Tot ce îți trebuie este o pereche de pantofi, care îți permit să-ți întinzi complet picioarele și în același timp, să se lipească de obiectele străine de sub tălpa pantofului tău, astfel încât să nu transporti murdărie pe suprafața de alergare și pe placa de rulare. Mizeria și alte materii străine le-ar putea deteriora pe amândouă. Ar trebui să porți haine confortabile.

EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE

Este mai bine să faceți câteva exerciții de încălzire înainte de alergare. Muschii încălziți sunt ușor de întins, așa că ia-ți timp pentru a face 5-10 minute de încălzire. Repetați fiecare exercițiu prezentat în imaginile de mai jos.

	Aplecări frontale cu atingere de degete Înclinați-vă încet spatele de șolduri. Țineți-vă spatele și brațele relaxate în timp ce vă întindeți în jos până la degetele de la picioare. Faceți cât puteți și mențineți poziția timp de 15 secunde. Îndoiți-vă ușor genunchii. Repetați de aproximativ 3 ori.

	**Întinderea coapsei** Stai jos și întinde piciorul drept. Sprijiniți talpa piciorului stâng de coapsa interioară a piciorului drept. Întindeți brațul drept de-a lungul piciorului drept, cât puteți. Țineți timp de 15 secunde și relaxați-vă. Repetați totul cu piciorul stâng și brațul stâng. Repetați de 3 ori cu fiecare picior.
	**Întinderi gambe și tendonul lui Achilles** Sprijiniți-vă de un perete cu piciorul stâng în fața celui drept și brațele înainte. Întinde piciorul drept și ține piciorul stâng pe podea. Indoaie piciorul stang si apleaca-te inainte miscand soldul drept in directia peretelui. Țineți poziția timp de 10-15 de secunde. Păstrați piciorul întins și repetați exercițiile fizice cu celălalt picior. Repetați de 3 ori cu fiecare picior.
	Întinderi cvadricepși Sprijiniți-vă de un perete cu o mână. Duceți mâna în jos și în spatele tău. Ridicați piciorul drept sau stânga spre fesă cât mai sus. Păstrați poziția timp de 10-15 de secunde. Repetați de 3 ori cu fiecare picior.
	Întinderi coapse interioare Stați pe podea și așezați-vă picioarele împreunate. Genunchii sunt orientați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de inghinal. Apăsați genunchii cu atenție în jos. Păstrați această poziție timp de 10-15 de secunde, dacă este posibil. Repetați de aproximativ 3 ori.

INSTRUCȚIUNI DE MENTENANȚĂ

AVERTIZARE: Vă rugăm să vă asigurați că banda de alergare este deconectată de la sursa de alimentare înainte de curățare sau întreținere.

1. CURĂȚARE (Curățarea completă va prelungi durata de utilizarea a benzii de alergare.)

Păstrați banda de alergare curată curățându în mod regulat. Asigurați-vă că curățați părțile expuse de pe ambele părți ale suprafeței de alergare, ceea ce poate reduce acumularea de praf sub ea. Asigurați-vă că pantofii dvs. sunt curați și evitați să puneți lucrurile pe suprafața de alergare. Ar putea deteriora atât suprafața de alergare cât și puntea de rulare. Partea superioară a bezii trebuie curățată cu o cârpă umedă și săpună. Aveți grijă să păstrați orice lichid departe de componentele electrice și partea inferioară a suprafeței de alergare.

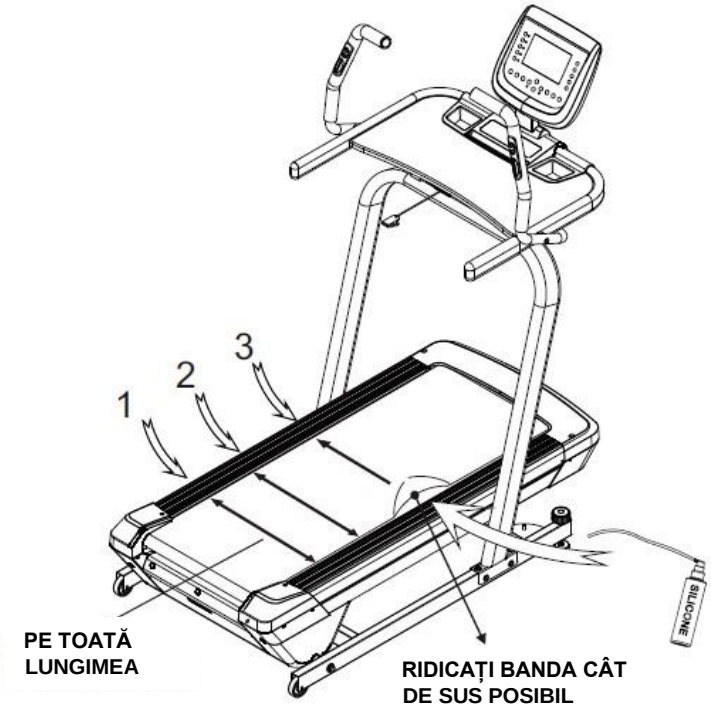
AVERTIZARE: Nu uitați să deconectați banda de alergare de la priza electrică înainte de a scoate capacul motorului. Scoateți capacul motorului și aspirați sub capacul motorului cel puțin o dată pe an.

2. LUBREFIAȚI (Suprafața de alergare și uleiul lubrifiant special al benzii de alergare motorizate.)

Suprafața de alergare și puntea de rulare a benzii sunt deja lubrifiate în prealabil. Frictiunea centurii / punții poate juca un rol major în funcția și durata de viață a benzii de rulare, necesitând astfel o lubrifiere regulată. Vă recomandăm să inspectați periodic puntea. Dacă puntea este uzată, contactați centrul nostru de asistență pentru clienți

Ungere recomandată a punții de rulare și a suprafeței de alergare:

• La fiecare 180 km sau la fiecare 3 luni



Un avertisment este afișat după 180 km. Când orice buton este apăsat, notificarea va dispărea, dar va apărea de fiecare dată când aparatul este pornit. Apăsați butoanele START și SPEED - împreună pentru a șterge mesajul.

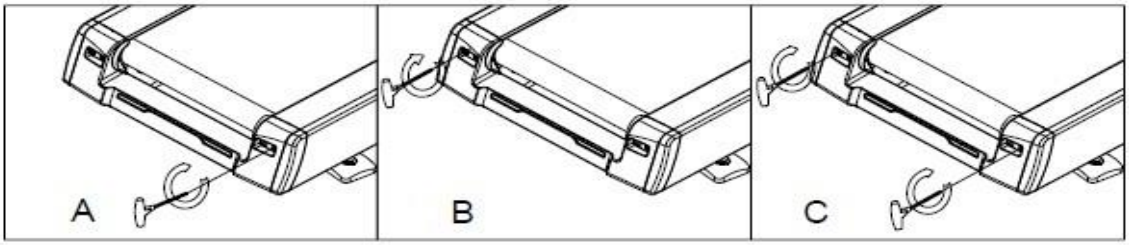
GHIDURI DE ÎNTREȚINERE

- Pentru a menține și prelungi viața de lucru a benzii de alergare, vă sugerăm să vă opriți 10 minute după fiecare 2 ore de alergare.
- Suprafață de alergare liberă va aluneca când alergați; o suprafață de alergarea prea strânsă va afecta performanța motorului și poate crește uzura rolelor și a suprafeței de alergare. Poziția ideală este dacă puteți ridica suprafața de pe puntea de rulare la aproximativ 50 - 75 mm

CENTRAREA SUPRAFEȚEI DE ALERGARE ȘI AJUSTAREA TENSIUNI

Repeat the above steps until the running belt is in the middle. Este necesară reglarea suprafeței de lalergare la cele mai bune condiții pentru o utilizare mai bună a benzii de alergare. Puneți suprafața de alergare a benzii de alergare în centru. Așezați banda de alergare motorizată pe solul nivelat și lăsați banda de alergare să meargă la viteza de 3 km/h. Observați dacă suprafața de alergare are deviație. Dacă suprafața de alergare se abate spre dreapta, scoateți cheia de siguranță și deconectați-o. Rotiți șurubul de reglare din dreapta în sens de mers a acelor de ceas cu 1/4 rotire, conectați cablul de alimentare și cheia de siguranță suprafața de alergare începe să funcționeze. Urmăriți deviația suprafeței de alergare. Repetați pașii de mai sus până când suprafața de alergare este la mijloc.

- **Poza A.** Dacă suprafața de alergare se abate spre stânga, scoateți cheia de siguranță și deconectați banda de alergare de la curent. Rotiți șurubul de reglare stânga în sensul de mers a acelor de ceas cu 1/4 rotiri, apoi conectați cablul de alimentare și cheia de siguranță. Suprafața de alergare începe să meargă. Urmărește dacă suprafața de alergare încă mai merge în lateral. Repetați pașii de mai sus până când suprafața de alergare este centrată.
- **Poza B.** După reglarea de mai sus sau utilizarea îndelungată, suprafața de alergare s-ar putea desface și va trebui să o reglați. Scoateți cheia de siguranță și cablul de alimentare și rotiți șuruburile de reglare stânga și dreapta în sens de mers a acelor de ceas cu 1/4 rotire. Conectați banda de alergare înapoi și introduceți cheia de siguranță suprafața va începe să funcționeze. Apoi stai pe banda de alergare pentru a-i confirma daca este tensionată. Repetați pașii de mai sus, până când suprafața de alergare este strânsă corect **(poza C).**



AJUSTAREA CURELEI

Cureaua în V se va destrânge treptat și își va schimba forma după o lungă utilizare și va trebui să o reglați pentru o utilizare sigură. Cum să îți dai sema că cureaua trebuie strânsă: atunci când alergi ca de obicei, iar picioarele calcă pe suprafața de alergare și simți pauze uneori în mersul suprafeței de alergare, indică faptul că cureaua în V sau surafața de alergare este destrânsă. Trebuie să faceți o verificare vizuală suplimentară pentru a vedea ce piesă este destrânsă: Scoateți cele patru șuruburi de pe capacul motorului. Apoi lăsați banda de alergare să funcționeze la o viteza de 3 km/h. Stați pe suprafața de alergare, agățați-vă de balustrade din spumă și încercați să apăsați mai tare cu picioarele suprafața de alergare. (Vă sugerăm ca utilizatorul să calce pe suprafața de alergare cu propria greutate corporală).

- Dacă suprafața de alergare nu se oprește atunci când o apăsați, atunci suprafața de alergare și cureaia motorului nu sunt nici prea strânse sau prea destrânse. Sunt exact cum trebuie să fie.
- Dacă suprafața de alergare se oprește atunci când o apăsați, dar rola frontală nu se oprește, atunci suprafața de alergare este destrânsă. Atunci, trebuie să reglați suprafața de alergare pentru o utilizare sigură (pentru a regla suprafața de alergare, consultați ghidul de întreținere de pe pagina anterioară).
- Dacă suprafața de alergare și rola frontală se opresc atunci când apăsați suprafața de alergare, motorul funcționează în continuare, cureaua motorului și suprafața de alergare se opresc, atunci cureaua în V este destrânsă, trebuie să o reglați pentru a utiliza în siguranță.
- Rotiți șuruburile în sensul de mers a acelor de ceas pentru a strânge cureaua. Nu strângeți prea tare cureaua.

DEPOZITARE

Păstrați banda de alergare într-un mediu curat și uscat. Asigurați-vă că întrerupătorul de alimentare este oprit și că banda de alergare nu este conectată la priza de alimentare.

INFORMAȚII IMPORTANTE

- Această banda de alergare este prevăzută cu reglementări standard de siguranță și este potrivită numai pentru uz casnic. Orice altă utilizare este interzisă și poate fi periculoasă pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare cauzată de utilizarea necorespunzătoare și interzisă a aparatului.

- Consultați medicul înainte de a începe antrenamentul pe banda de alergare. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt pentru a utiliza aparatul și cât de mult efort puteți face. Exercițile efectuate incorectă sau suprasolicitarea vă pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, respirație scurtă sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului fizic, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medical.
- Această bandă de alergare nu este potrivită în scopuri profesionale sau medicale. De asemenea, nu poate fi utilizat în scopuri de vindecare.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă numai informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice frecvență de puls sugerată nu este obligatoriu medicală. Datele acumulate pot să nu fie întotdeauna corecte cu privire la factorii umani și de mediu incontrolabil.

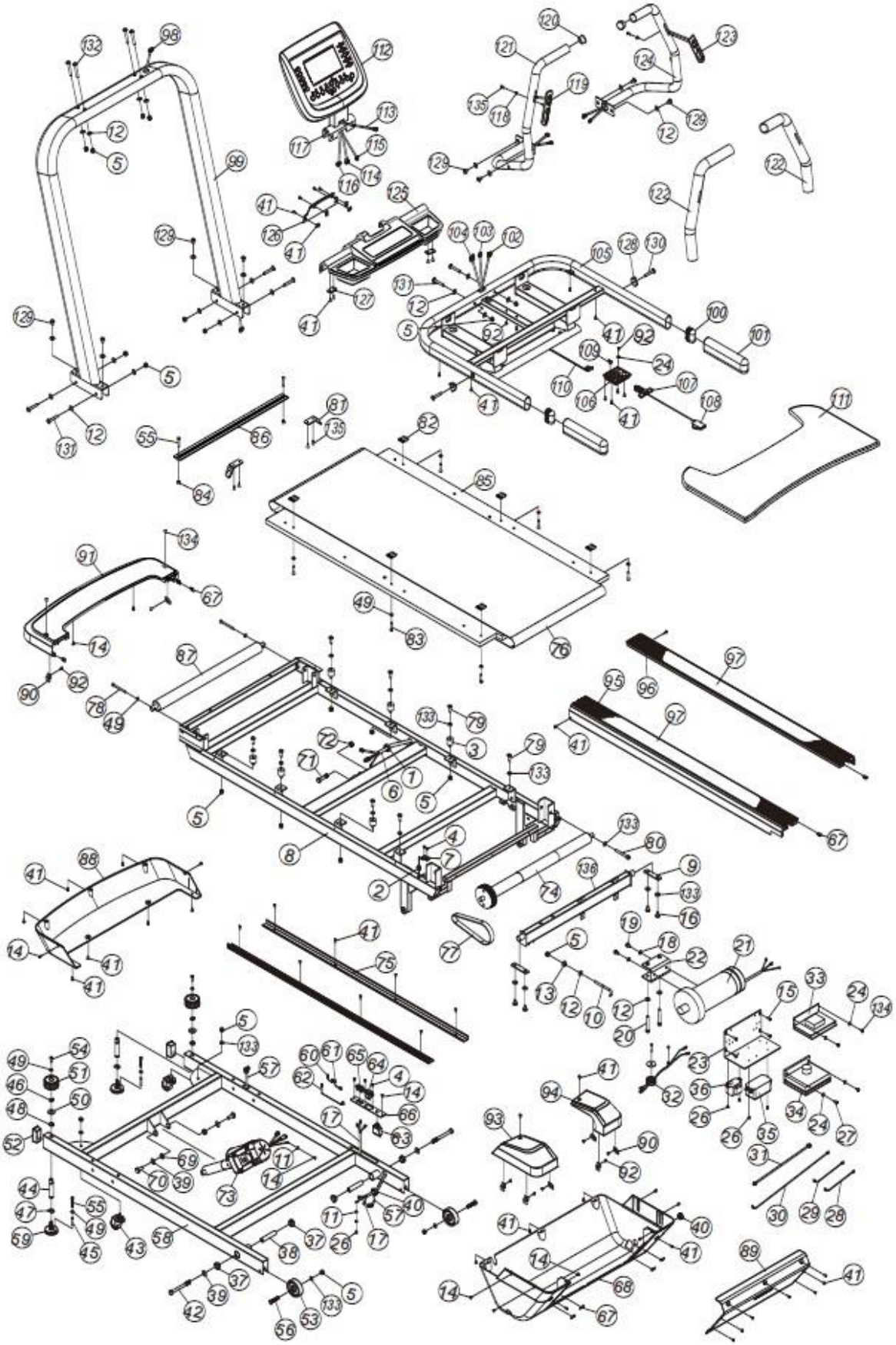
PROTECȚIA MEDIULUI

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea este posibilă dar nerentabilă, aruncați-l conform legilor locale și ecologic în cel mai apropiat loc de colectare de deșeuri.

Prin eliminarea corespunzătoare veți proteja mediul și sursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de modul de arucare corectă, cereți sfatul autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiuni.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci aruncațile în locuri special amenajate pentru ele.

DIAGRAMĂ



LISTA DE PIESE

1	Șurub (OSBR-26)	38	Bucșă (Ø15,8 x 2,7 x 72,5 l)
2	Capac (Ø12 x Ø 3,5 PVC)	39	Șaibă (Ø110 x Ø121 x 2,0t)
3	Amortizor rotund (60D)	40	Șurub (OSBR-22)
4	Șurub (M3 x 10L)	41	Șurub (5/32 "x 12,7 l)
5	Piuliță cu nailon (M8)	42	Șurub (M10 X 100L)
6	Cablu (1200 l)	43	Roată (Ø139,5)
7	Senzor	44	Ax (Ø114 x 83L)
8	Cadru principal	45	Bucșă (Ø18,5 x Ø16 x 30L)
9	Placă de fixare ax	46	Clips-C (Ø114)
10	Cârlig L	47	Clips-E (ETW-12)
11	Șaibă (M4)	48	Șaibă (WW-14)
12	Șaibă (Ø8 x Ø19 x 1,5t)	48	Șaibă (Ø6 x Ø13 x 1,0t)
13	Bucșă (Ø20 + 10 x Ø8 x 7 + 3L)	50	Șaibă (Ø15 x Ø28 x 2,5t)
14	Șurub (M4 x 8L)	51	Mâner de ajustare
15	Șurub (M6 x 10L)	52	Capac (30 x 60)
16	Șurub (M8 x 15L CHM2F)	53	Roată (Ø70)
17	Cablu de alimentare (600L)	54	Șurub (M6 x 15L)
18	Șaibă (5/16 ")	55	Șurub (M6 x 35L)
19	Șurub (M8 x 10L)	56	Șurub (M8 X 40L)
20	Șurub (M8 x 65L CHM2F)	57	Cablu (7P x 1250 mm)
21	Motor	58	Cadrul de jos
22	Suport motor	59	Vârf ajustabil (337)
23	Placă de fixare L	60	Cablu (60 mm / albastru)
24	Șaibă (Ø5 x Ø13 x 1,0t)	61	Cablu (60 mm / maro)
25	Clips de fixare (UC-0.5 / Ø4.8)	62	Cablu (170 mm / maro)
26	Șurub (M4 x 6L)	63	Frâne (10A)
27	Șurub (M5 x 12L)	64	Priză de alimentare
28	Cablu (100 mm / alb)	65	Buton de pornire alimentare
29	Cablu (100 mm / negru)	66	Placă
30	Cablu (350 mm / albastru)	67	Clips spiralat
31	Cablu (250 mm # 2468)	68	Capac motor
32	Bobină magnetică	69	Bucșă-T (Tf860)
33	Placa de frânare	70	Șurub (M10 X 25L)
34	Placa de control	71	Șurub (M10 X 45L)
35	Filtru (10A)	72	Piuliță cu nailon (M10 x P1,5)

36	Limitator (6 mH)	73	Motorul de înclinație
37	Bucșă (2149)	74	Rola posterioară
75	Bordură din PVC	106	Prinderea pentru cheia de siguranță
76	Suprafață de alergare	107	Cheia de siguranță
77	Curea (201-J6)	108	Clipsul cheii de siguranță
78	Șurub (M6 x 65L)	109	Șurub (M2,3 x 10L)
79	Șurub (M8 x 25L)	110	Buton
80	Șurub (M8 X 65L)	112	Consolă
81	Bara centrală	113	Cablul de alimentare (400L # 2464)
82	Tensionare curea	114	Cablu (400 mm / înclinație)
83	Șurub (M6 x 30L)	115	Cablu (400 mm / viteză)
84	Piuliță cu nailon (M6)	116	Cablu (7P x 400 mm)
85	Placa de rulare	117	Cadrul de fixare pentru masă
86	Placa pentru suport	118	Șaibă (N2B)
87	Rola frontală	119	Senzori de puls din mânere (înclinație)
88	Capacul frontal (partea de jos)	120	Dop (Ø31.8)
89	Capacul posterior	121	Mâner (L)
90	Placă de fixare "S"	122	Spumă PU (500 mm)
91	Capacul frontal	123	Senzori de puls din mânere (viteză)
92	Șurub (5/32 "x 10 l)	124	Mâner (R)
93	Capacul posterior (R)	125	Cutia de stocare
94	Capacul posterior (L)	126	Capacul posterior
95	Șina laterală (L)	127	Placă de fixare (36 x 20 x 2t)
96	Șina laterală (R)	128	Distațier (Wd32)
97	Acțibilt	129	Șurub (M8 x 15L)
98	Cablu (7P X 1300 mm)	130	Șurub (M8 x 45L)
99	Cadrul lateral	131	Șurub (M8 x 50L)
100	Dop (30 x 60)	132	Șurub (M8 x 55L)
101	Spumă PU (220mm)	133	Șaibă (Ø8 x Ø16 x 1,0t)
102	Cablu (600 mm / viteză)	134	Șurub (M5 x 8L)
103	Cablu (600 mm / înclinație)	135	Șurub (5/32 "x 16 L)
104	Cablu (7P x 600mm)	136	
105	Cadrul pentru cotiere		