

# zellens

ZE 2800



## 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**

## **02-12 Instrucciones de ensamblado**

- Listado de Partes
- Herramientas para ensamblado
- Pasos para el ensamblado

## **13-15 Lista de partes**

## **16 Guía de uso**

- Mantenimiento
- Solución de problemas

## **17-20 Instrucciones para ejercitarse**

- Calentamiento / enfriamiento
- Ejercicios

# Instrucciones de seguridad

## Advertencia

Sugerimos que consulte a su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento, especialmente personas de más de 35 años de edad o con problemas físicos.

No nos hacemos responsables de ningún problema o daño si no sigues nuestras especificaciones. La cinta motorizada primero debe ensamblarse, cubrir el motor y luego enchufarla.

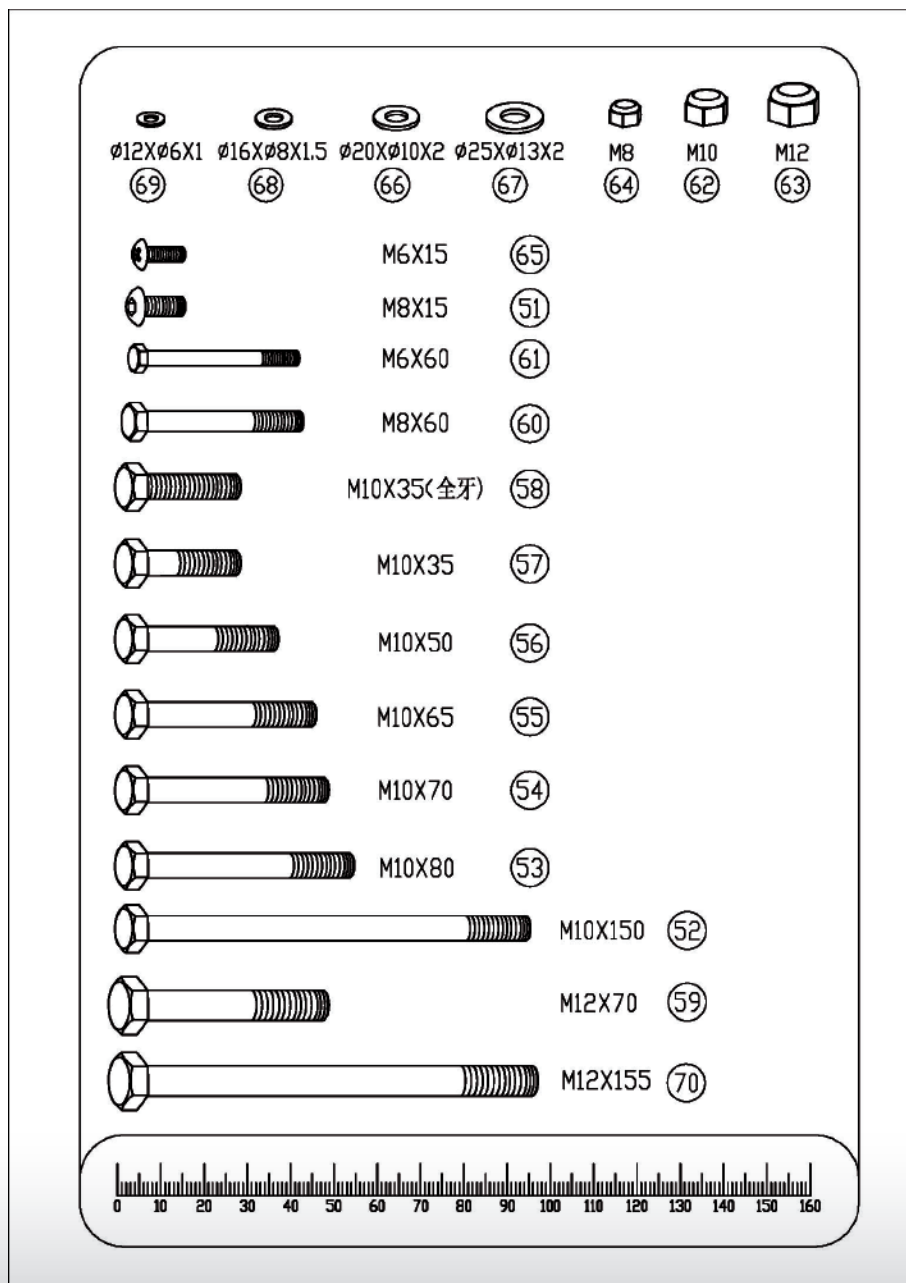
Antes del ensamblado, asegúrese de verificar si está completa utilizando la lista de piezas incluida.

- Antes de usar, compruebe que cada parte funciona normalmente. Debe dejar de usar el equipo si hay algún daño, debe hacer algún ajuste o reemplazar las partes dañadas.
- No coloque la mano sobre las partes móviles para proteger la mano y los dedos de lesiones.
- Mantenga a los niños o mascotas lejos de la máquina durante el ejercicio;
- Use ropa y calzado apropiados cuando haga ejercicio. La ropa adecuada es más segura y más comfortable.
- Realice siempre un poco de ejercicio de calentamiento antes de su entrenamiento.
- Si siente mareos, náuseas, dolor en el pecho, o cualquier otra sensación anormal, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.
- El peso máximo del usuario es de 130 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:



# Instrucciones de ensamblado

## Listado de partes

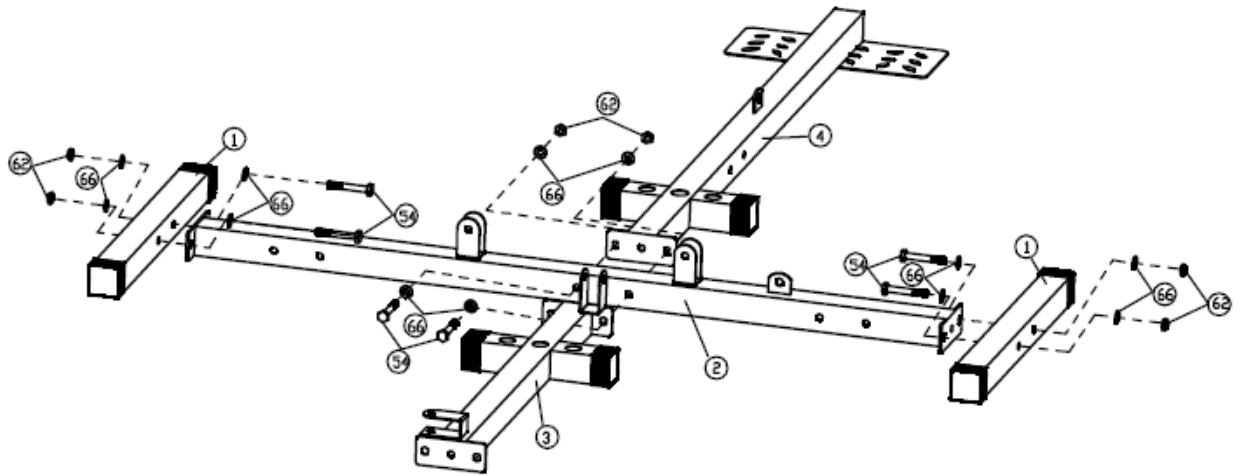
 01	 02	 03	 04	 05	 06
 07	 08	 09	 10	 11	 12
 13	 14	 15	 16	 17	 18
 19	 20	 21	 22	 23	 24
 25	 26	 27	 28	 29	 30
 31	 32	 33	 34	 35	 36
 37	 38	 39	 40	 41	 42
 43	 44	 45	 46	 47	 48
 49	 50	 73	 74	 75	 76
 77	 78	 79	 80		

# Pasos para el ensamblado

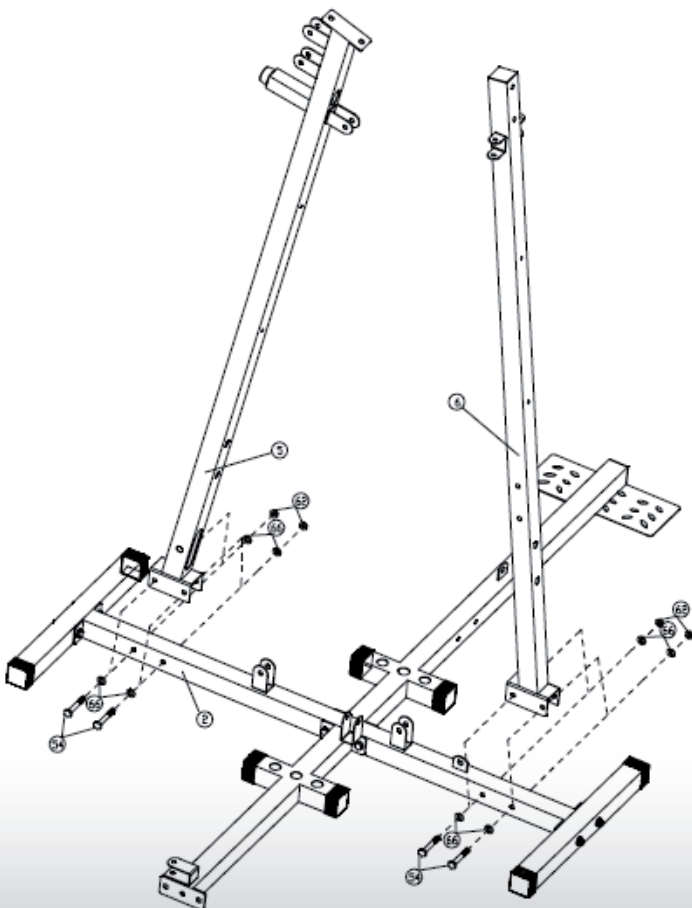
## Importante

No encienda el equipo hasta que el ensamblado esté completo.

- Ajuste el tubo inferior (1) a la viga principal (2) con el tornillo (54), la arandela (66) y la tuerca de nylon (62). Ajuste la viga izquierda (3) y la viga derecha (4) a la viga principal (2) con el tornillo (54), la arandela (66) y la tuerca de nylon (62).

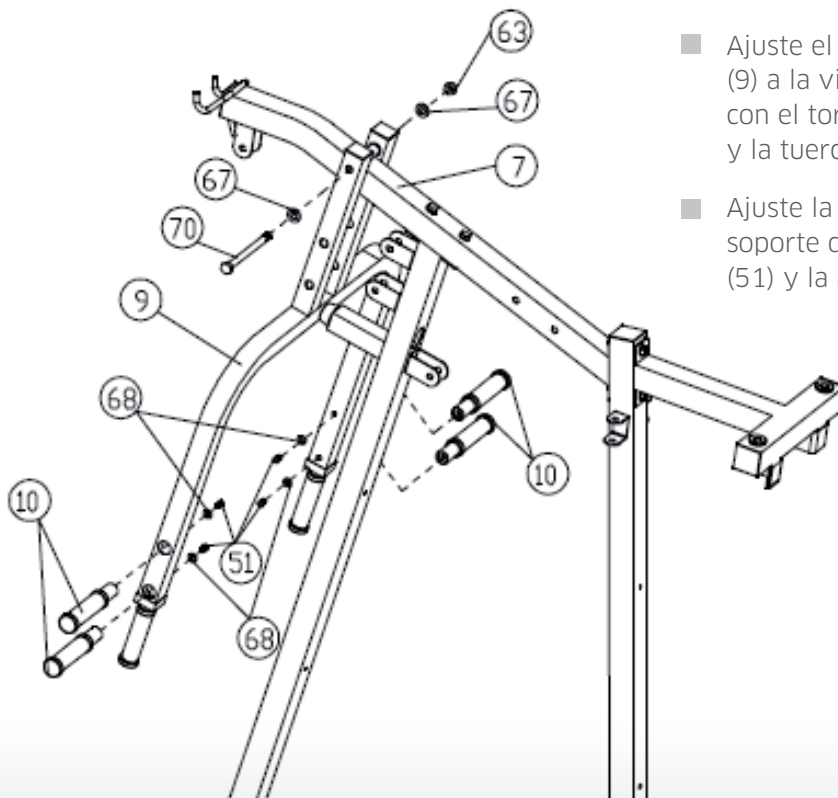
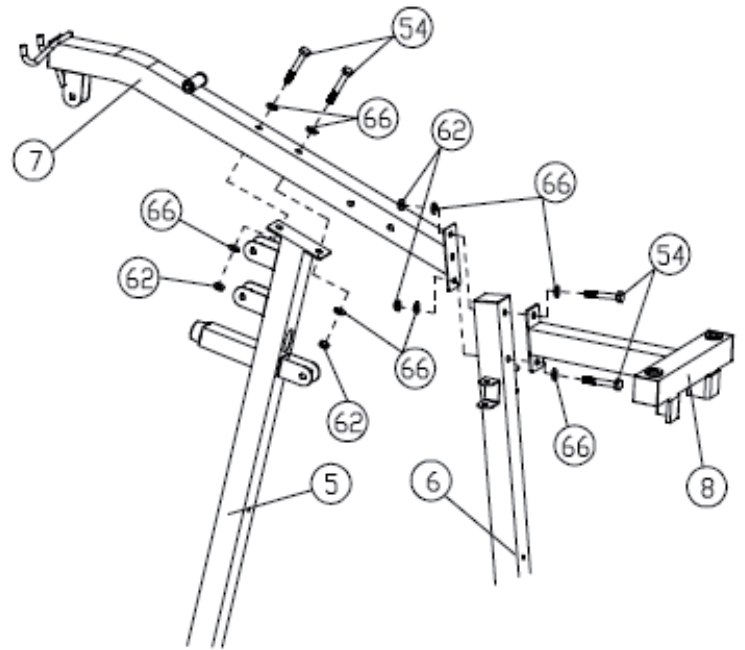


- Fije el marco principal (5) y el marco trasero (6) a la viga principal (2) con el tornillo (54), la arandela (66) y la tuerca de nylon (62).



## Pasos para el ensamblado

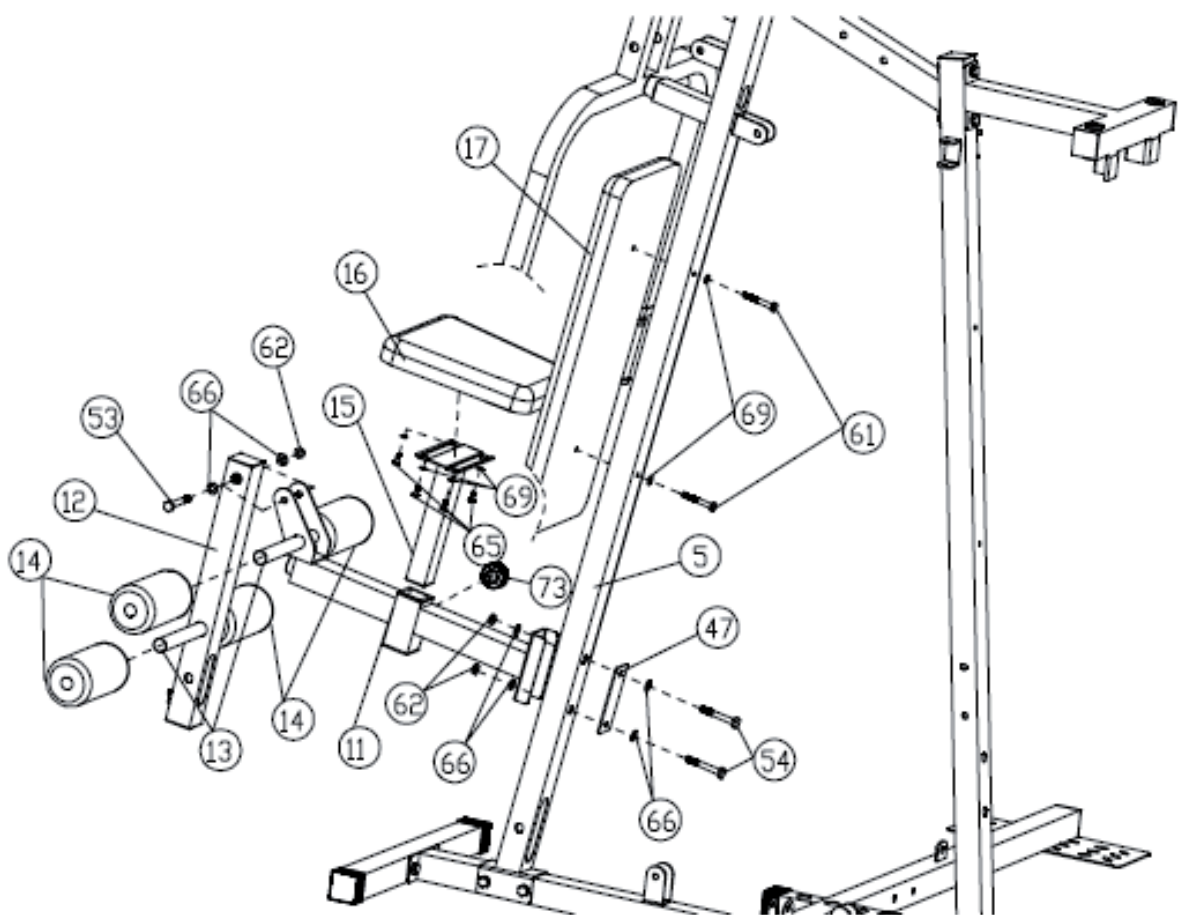
- Sujete la viga de la pendiente principal (7) y el marco del soporte del brazo (8) al marco principal (5) y al marco trasero (6) con el tornillo (54), la arandela (66) y la tuerca de nylon (62).



- Ajuste el marco del soporte de la pierna (9) a la viga de la pendiente principal (7) con el tornillo largo (70), la arandela (67) y la tuerca de nylon (63).
- Ajuste la barra pequeña (10) al marco del soporte de la pierna (9) con el tornillo (51) y la arandela (68).

## Pasos para el ensamblado

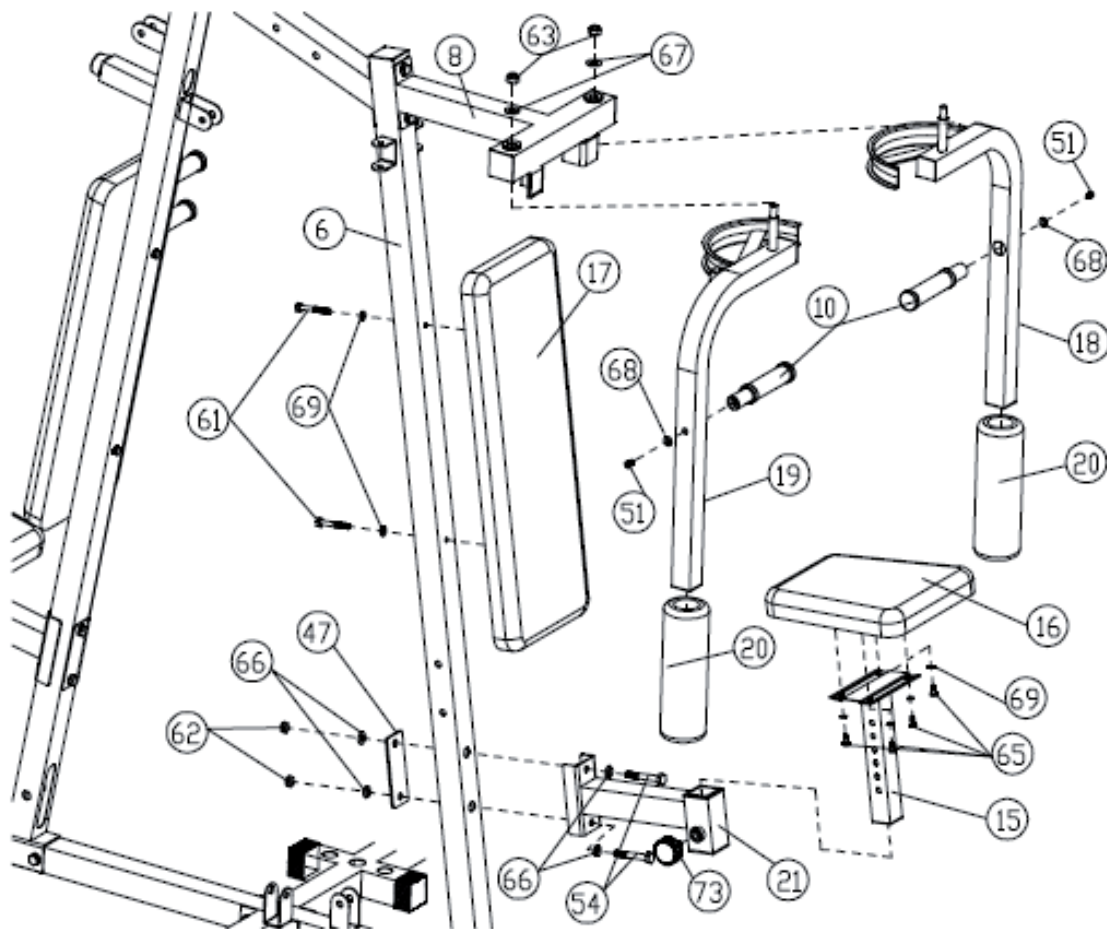
- Ajuste el marco del asiento delantero (11) al marco principal (5) con el tornillo (54), la arandela (66), el tablero cuadrado (47) y la tuerca de nylon (62).
- Ajuste el soporte de la pierna (12) al marco del asiento delantero (11) con el tornillo (53), la arandela (66) y la tuerca de nylon (62). A continuación, ensamble la funda de goma espuma (13) y la goma espuma corta (14) al soporte de la pierna (12).
- Ajuste el montante del asiento (15) al asiento delantero (11) con la perilla (73) y luego fije el respaldo del asiento (16) al montante del asiento (15) con el tornillo cruzado (65) y la arandela (69). Finalmente, fije el respaldo (17) al marco principal (5) con el tornillo (61) y la arandela (69).





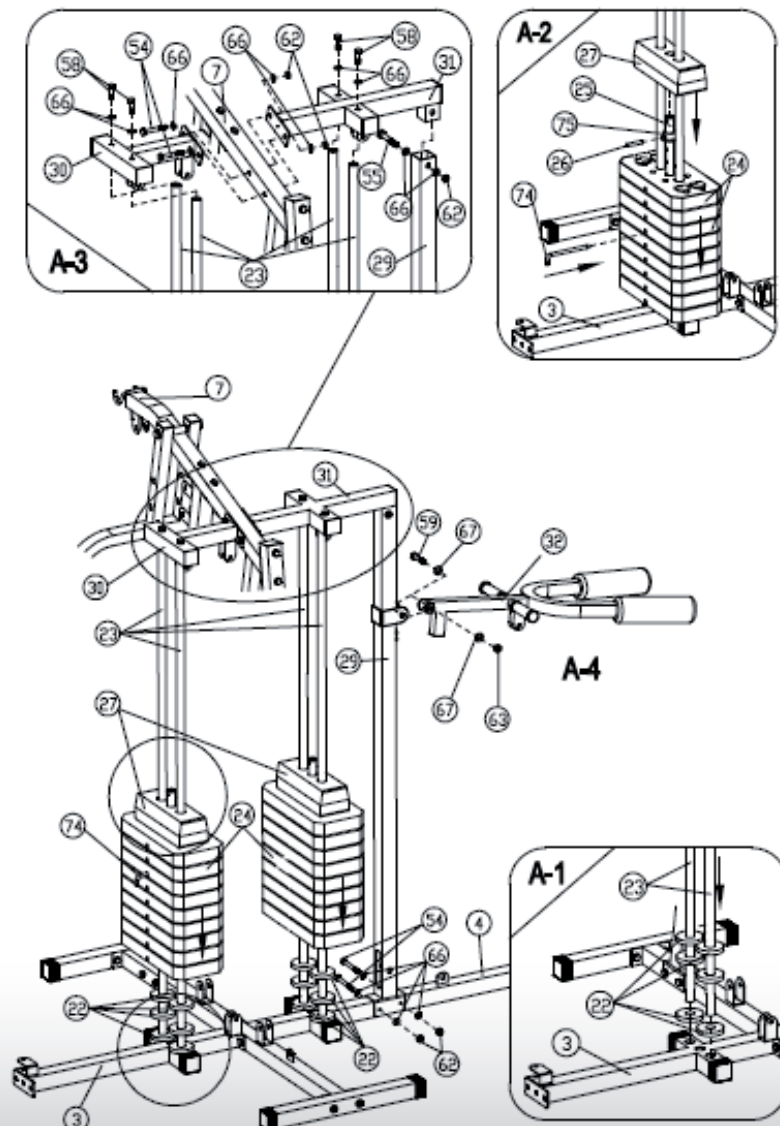
## Pasos para el ensamblado

- Ajuste el marco del brazo izquierdo (18) y el marco del brazo derecho (19) al marco del soporte del brazo (8) con la arandela (67) y la tuerca de nylon (63) y luego coloque la espuma larga (20) en el marco del brazo izquierdo (18) y el marco del brazo derecho (19).
- Fije la barra pequeña (10) al marco del brazo izquierdo (18) y al marco del brazo derecho (19) con el tornillo (51) y la arandela (68).
- Ajuste el marco del asiento trasero (21) al marco trasero (6) con el tornillo (54), la arandela (66) y la tuerca de nylon (62) y el tablero cuadrado (47).
- Fije el montante del asiento (15) al marco del asiento trasero (21) con la perilla (73) y luego fije el respaldo del asiento (16) al montante del asiento (15) con la arandela (69) y el tornillo cruzado (65). Finalmente, fije el respaldo (17) al marco trasero (6) con el tornillo (61) y la arandela (69).



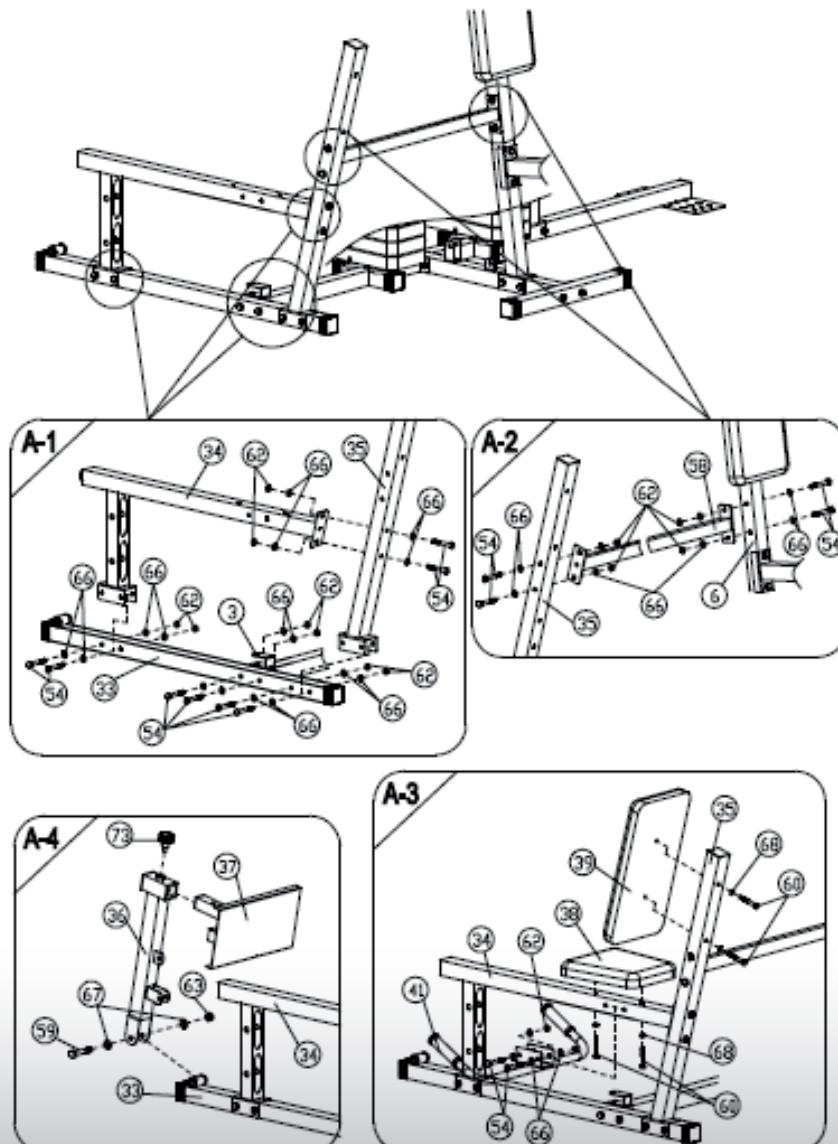
## Pasos para el ensamblado

- Fije el marco derecho (29) a la viga derecha (4) con el tornillo (54), la arandela (66) y la tuerca de nylon (62).
- Inserte la viga izquierda (3) y la viga derecha (4) en la barra deslizante (23). A continuación, monte la arandela Buff (22) y el espacio del peso (24). A continuación, inserte la barra de tracción (25) en el espacio del peso (24) y monte la base de plástico (75) y la cubierta del pin (26) y fije la posición. Finalmente, coloque el bloque de plomo (27).
- Fije la viga de pendiente izquierda (30) y la viga de pendiente derecha (31) a la viga de pendiente principal (7) con el tornillo (54), la arandela (66) y la tuerca de nylon (62). Luego fije la barra deslizante (23) a la viga de pendiente izquierda (30) y a la viga de pendiente derecha (31) con el tornillo (58) y la arandela (66).
- Fije la viga de pendiente derecha (31) al marco derecho (29) con el tornillo (55), la arandela (66) y la tuerca de nylon (62). Luego, fije el soporte de hombro (32) al marco derecho (29) con tornillo (59), arandela (67) y tuerca de nylon (63).



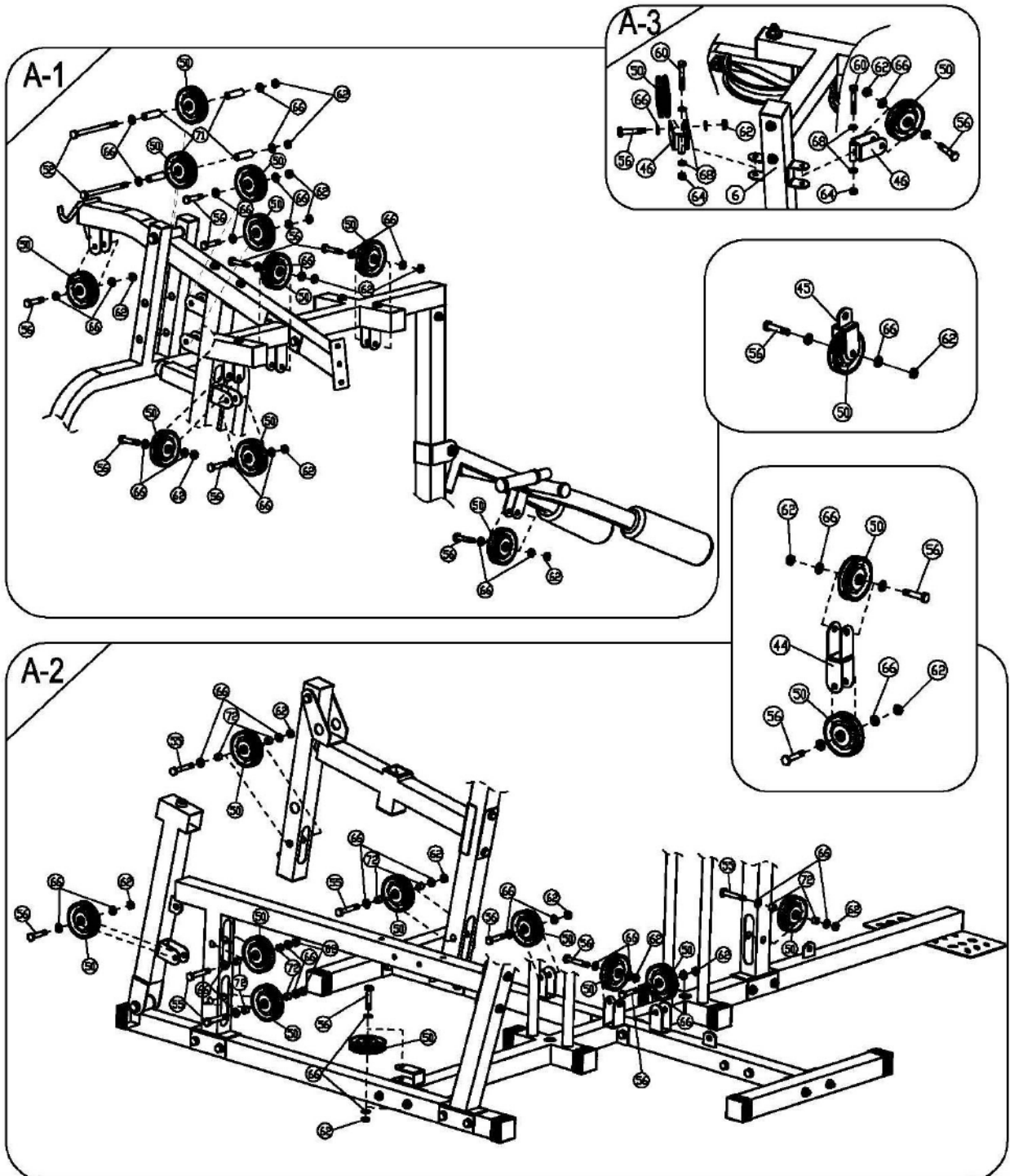
## Pasos para el ensamblado

- Fije el marco vertical izquierdo (33) a la viga izquierda (3) con el tornillo (54), la arandela (66) y la tuerca de nylon (62).
- Fije el marco del asiento izquierdo (34) al marco vertical izquierdo (33) con el tornillo (54), la arandela (66) y la tuerca de nylon (62).
- Fije el soporte del respaldo del asiento izquierdo (35) al marco del asiento izquierdo (34) y al marco izquierdo (33) con el tornillo (54), la arandela (66) y la tuerca de nylon (62).
- Fije el marco de conexión del asiento izquierdo (40) al marco trasero (6) y al soporte trasero izquierdo del respaldo (35) con el tornillo (54), la arandela (66) y la tuerca de nylon (62).
- Fije el marco del pedal (36) al bastidor vertical izquierdo (33) con el tornillo (59), la arandela (67) y la tuerca de nylon (63). Fije el tablero de pedal (37) al marco del pedal (36) con la perilla (73).
- Fije el asiento izquierdo (38) y el asiento trasero izquierdo (39) al marco izquierdo del asiento (34) y al soporte trasero del asiento izquierdo (35) con el tornillo (60) y la arandela (68).



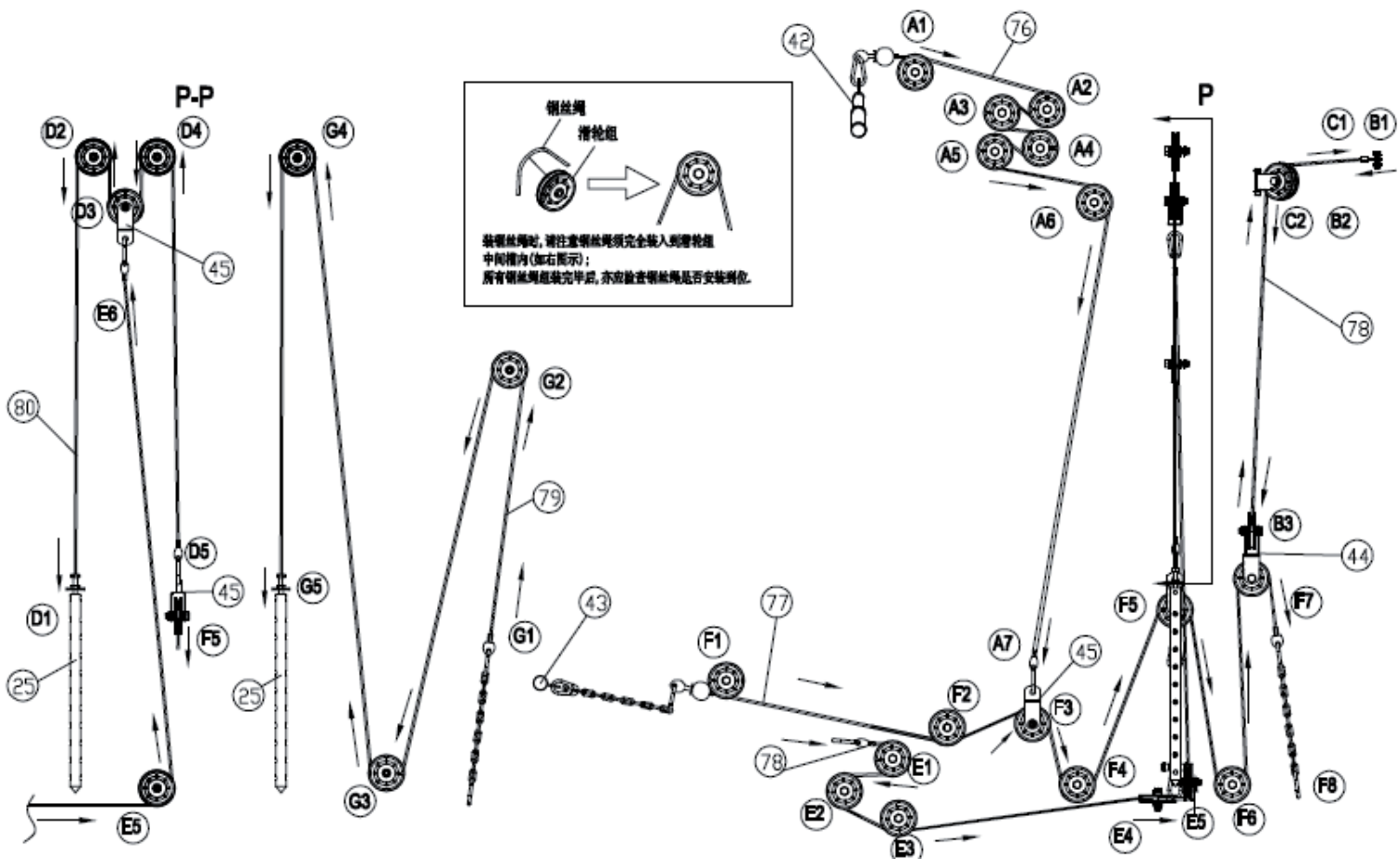
# Pasos para el ensamblado

■ Ensamble las poleas como se muestra a continuación:



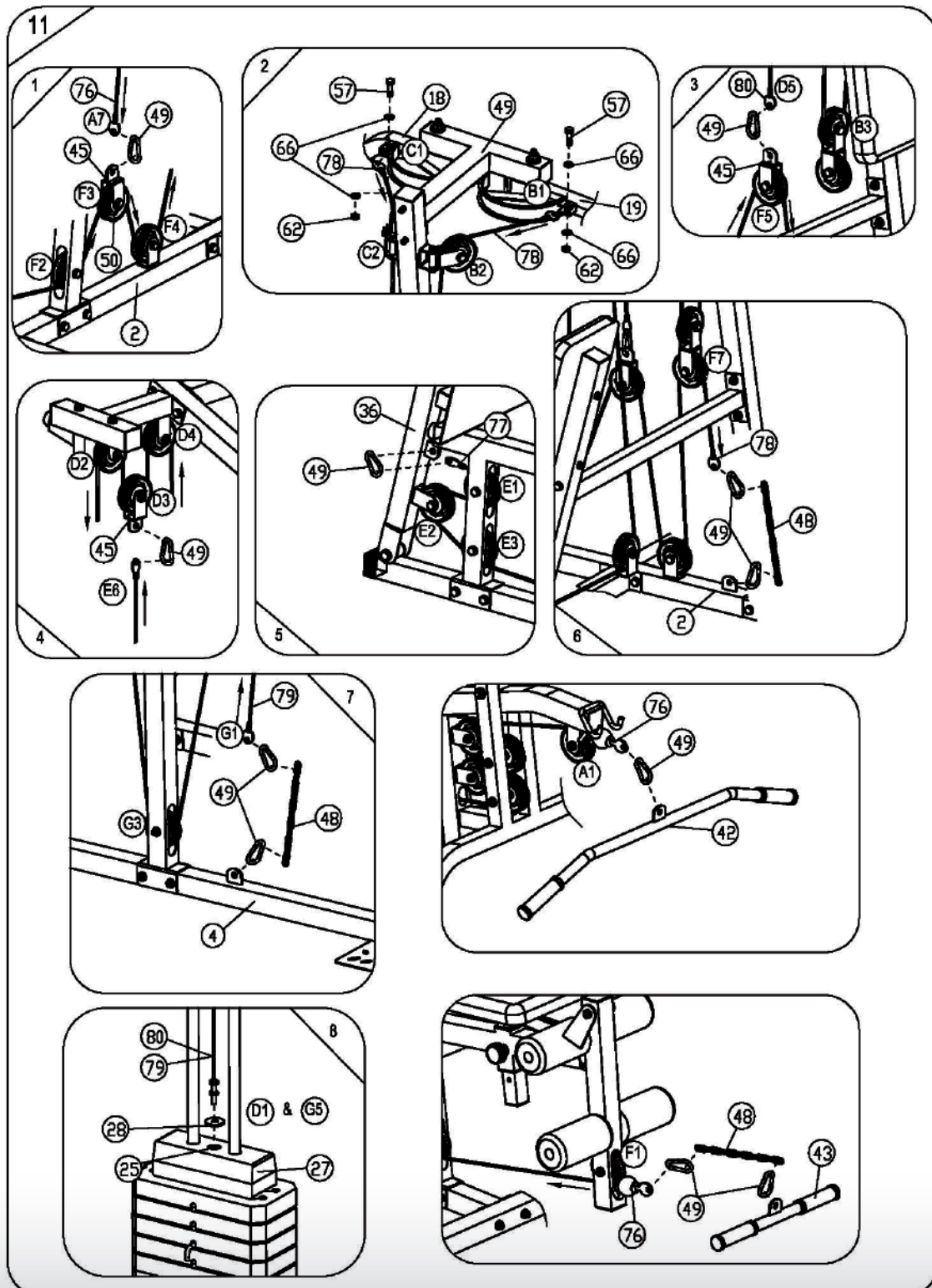
# Pasos para el ensamblado

- Montar el cable de la polea (76), el cable del brazo (78), el cable de conexión (80), el cable del pedal (78), el cable de la pierna (77) y el cable del hombro (79) como se muestra a continuación:



## Pasos para el ensamblado

- Montar el cable de la polea (76), el cable del brazo (78), el cable de conexión (80), el cable del pedal (78), el cable de la pierna (77) y el cable del hombro (79) como se muestra a continuación:



## Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
1	Tubo inferior	2
2	Viga principal	1
3	Viga izquierda	1
4	Viga derecha	1
5	Marco principal	1
6	Marco trasero	1
7	Viga de pendiente principal	1
8	Marco del soporte del brazo	1
9	Marco del soporte de la pierna	1
10	Barra pequeña	6
11	Marco del asiento delantero	1
12	Soporte de la pierna	1
13	Barra de espuma	2
14	Goma Espuma corta	4
15	Montante del asiento	2
16	Respaldo	2
17	Respaldo	2
18	Marco del brazo izquierdo	1
19	Marco del brazo derecho	1
20	Goma Espuma larga	4
21	Marco del asiento trasero	1
22	Arandela	12
23	Barra deslizante	4
24	Espacio del peso	18
25	Barra de tracción	2
26	cubierta del pin	2
27	Bloque de plomo	2
28	Arandela plana de plástico	2
29	Cuadro derecho	1
30	Viga de pendiente izquierda	1

## Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
31	Viga de pendiente derecha	1
32	Soporte del hombro	1
33	Estructura vertical izquierda	1
34	Marco del asiento izquierdo	1
35	Soporte trasero izquierdo del asiento	1
36	Marco del pedal	1
37	Tablero del pedal	1
38	Asiento izquierdo	1
39	Asiento trasero izquierdo	1
40	Marco de conexión del asiento izq.	1
41	Manillar	1
42	Barra de tracción larga	1
43	Barra de tracción corta	1
44	Estantería de polea	1
45	Empalme de la cuerda	3
46	Empalme de la polea	2
47	Tablero cuadrado	2
48	Cadena	3
49	Gancho	11
50	Polea	27
51	Tornillo M8×15	6
52	Tornillo M10×150	2
53	Tornillo M10X80	1
54	Tornillo M10×70	36
55	Tornillo M10×65	6
56	Tornillo M10×50	20
57	Tornillo M10×35	2
58	Tornillo M10×35	4
59	Tornillo M12×70	2
60	Tornillo M8×60	6



## Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
61	Tornillo M6×60	4
62	Tuerca de nylon M10	67
63	Tuerca de nylon M12	5
64	Tuerca de nylon M8	2
65	Tornillo cruzado M6×15	8
66	Arandela D20×d10×2	138
67	Arandela D25×d13×2	8
68	Arandela D16×d8×1.5	14
69	Arandela D12×d6×1	12
70	Tornillo largo M12×155	1
71	Espaciador $\varphi 15 \times \varphi 10.5 \times 53$	4
72	Espaciador $\varphi 15 \times \varphi 10.5 \times 11.5$	10
73	Perilla	2
74	Pin de fijación de resorte	2
75	Base plástica	2
76	Cuerda de tracción	1
77	Cuerda de la pierna	1
78	Cuerda del pedal, cuerda del brazo	1 c/uno
79	Cuerda del hombro	1
80	Cuerda de conexión	1

# 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 fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.
- Por favor, inspeccione cada semana todos los tornillos y piezas y asegúrese de que estén ajustados debidamente.

### Almacenamiento

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

# 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.



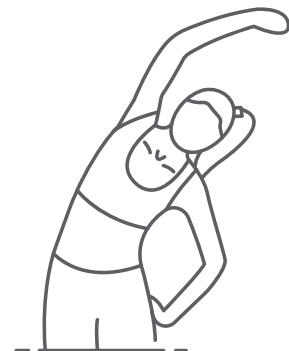
### Levantamiento de hombros

- 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.

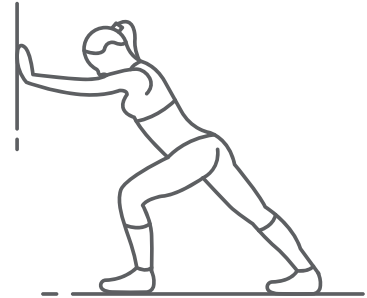


# Instrucciones para ejercitarse

## 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.



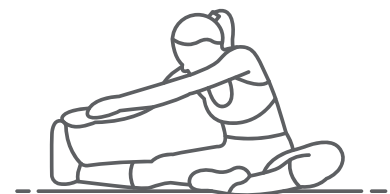
### Toque de pies

- 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

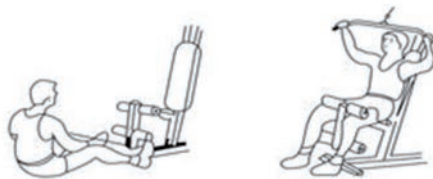
- Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Tire sus pies tan cerca de su ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el piso. Mantener durante 15 conteos.



# Instrucciones para ejercitarse

## Tabla de ejercicios para multigimnasios

### EJERCITA LOS DORSALES



### EJERCITA LOS ABDOMINALES



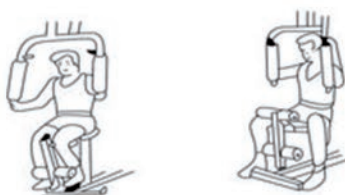
### EJERCITA LOS BICEPS



### EJERCITA LOS TRICEPS



### EJERCITA LOS PECTORALES



### EJERCITA LOS ISQUIOTIBIALES



### EJERCITA LOS CUADRICEPS



### EJERCITA LOS ADUCTORES



**z**ellens  
EXCELLENCE IN FITNESS

[www.zellens.com](http://www.zellens.com)