

# zellens

ZN 5600



## 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**

**02-10 Instrucciones de ensamblado**

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

**11 Desarmado en piezas**

**12-15 Lista de partes**

**16-19 Instrucciones para ejercitarse**

- Calentamiento / enfriamiento
- Ejercicios

# 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.

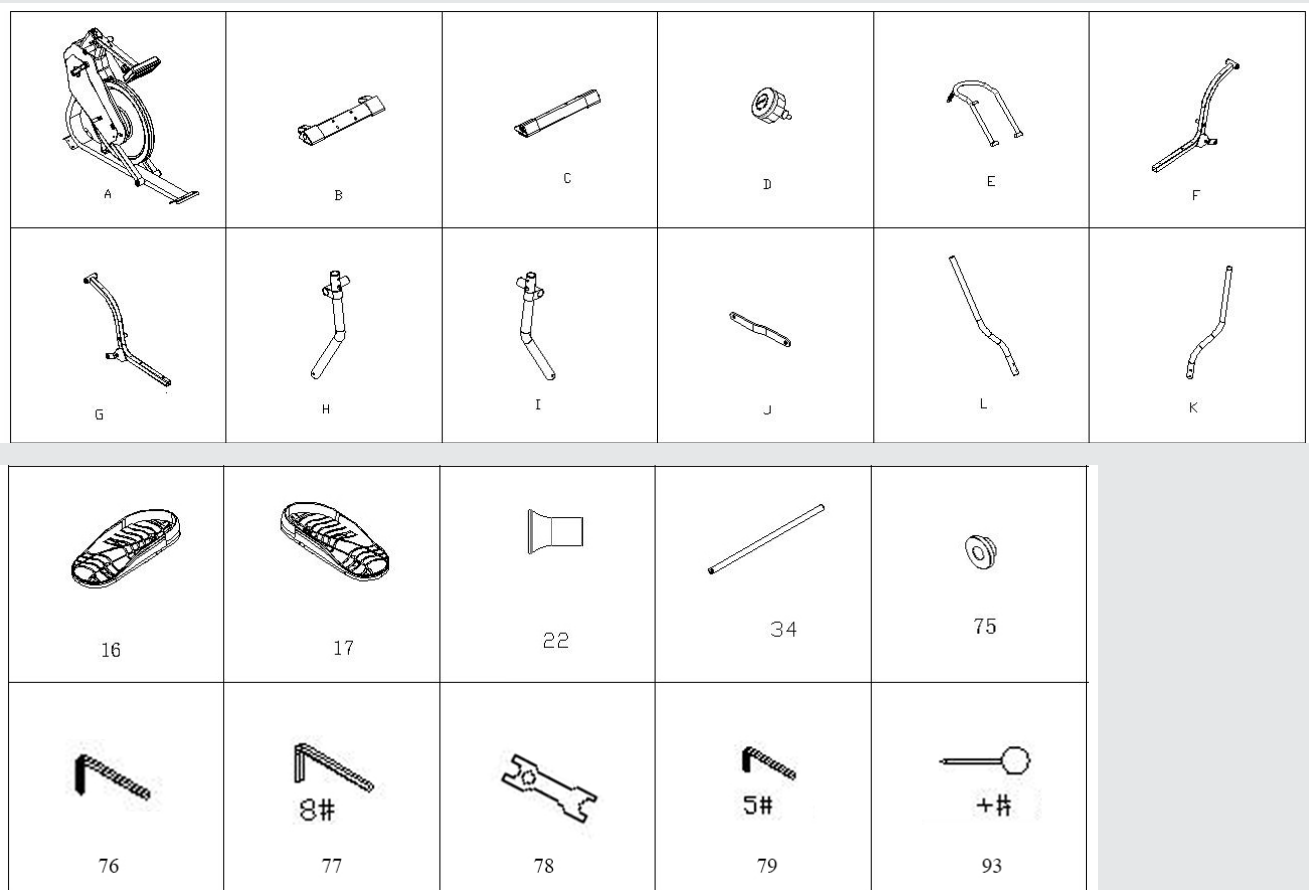
Antes del ensamblado, asegúrese de verificar si está completo utilizando la lista de piezas incluida.

- 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 120 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

Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
<b>A</b>	Bastidor Principal	-	1
<b>B</b>	Estabilizador Delantero	-	1
<b>C</b>	Estabilizador Trasero	-	1
<b>D</b>	Perilla	-	1
<b>E</b>	Conjunto De Ajuste De La Guía Deslizante	-	1
<b>F</b>	Marco Del Pedal Izquierdo	-	1
<b>G</b>	Marco Del Pedal Derecho	-	1
<b>H</b>	Marco Del Manillar Oscilante Izquierdo	-	1
<b>I</b>	Marco Del Manillar Oscilante Derecho	-	1
<b>J</b>	Almohadilla De Conexión	-	2
<b>K</b>	Manillar Izquierdo	-	1
<b>L</b>	Manillar Derecho	-	1
<b>16</b>	Pedal Izquierdo	-	1
<b>17</b>	Pedal Derecho	-	1
<b>22</b>	Ruedas Auxiliares	-	2
<b>34</b>	Eje Del Manillar	$\varphi 15.95 \times 403L$	1
<b>43</b>	Perno Del Pedal Derecho	$\varphi 16 \times 119$	1
<b>75</b>	Manguitos	$\varphi 18$	8

\* Ver el total de las piezas necesarias en la página de desglose. 44-79, 83 y 92.

## Instrucciones de ensamblado

### Herramientas para el ensamblado

Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
76	Llave Allen #6	6mm	1
77	Llave Allen #8	8mm	1
78	Llave Multifunción	-	1
79	Llave Allen #5	5mm	2
93	Destornillador	-	1

### Parámetros Técnicos

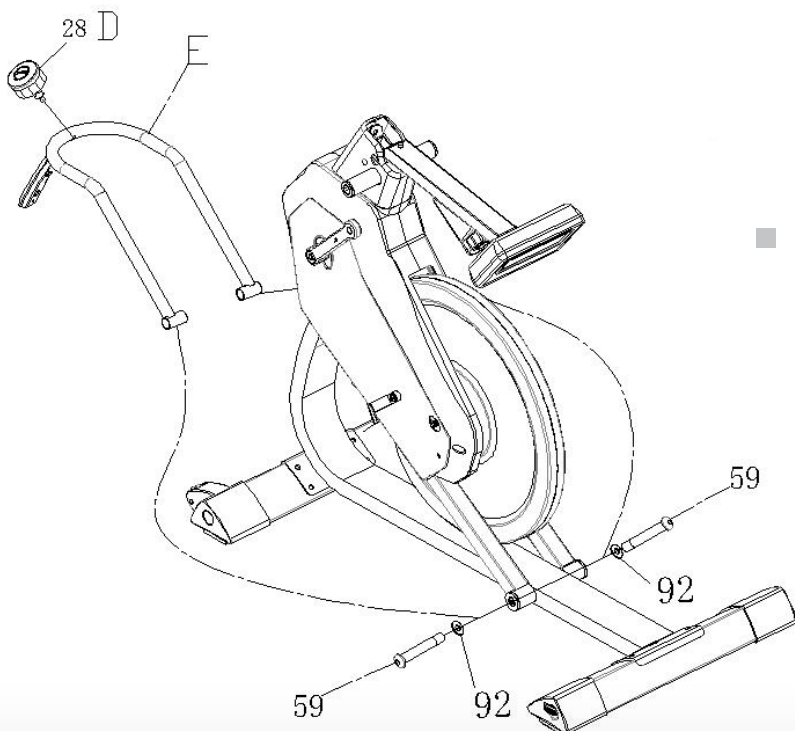
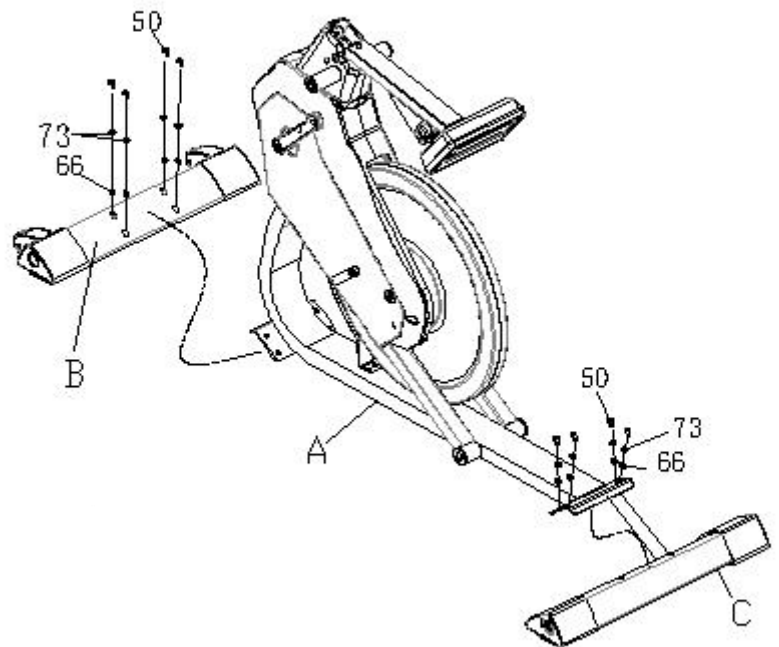
<b>Tamaño (mm)</b>	1060*560*1420	<b>Inclinación</b>	3 Secciones Manual
<b>Peso del volante</b>	6,5 KGS	<b>Sistema</b>	Conducción de correa
<b>Manivela</b>	3 PCS	<b>Radio de la manivela</b>	127mm
<b>Single o Doble</b>	Dual	<b>Tensión</b>	Sección 8
<b>Peso neto (Kg)</b>	37 KGS	<b>Peso máximo del usuario</b>	120 KGS
<b>1 pantalla LCD</b>	HEIGHT SPEED TIME DISTANCE CALORIES GEARS		

# Pasos para el ensamblado

## Importante

No encienda el equipo hasta que el ensamblado esté completo. Antes de ensamblar, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del artículo. Use las herramientas provistas para ensamblar.

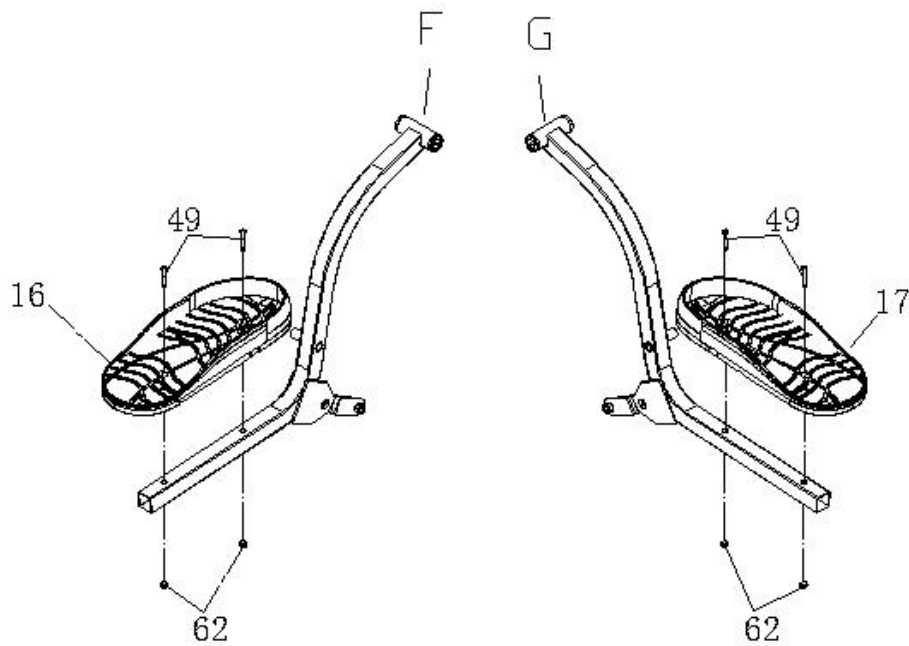
- Bloquee el estabilizador delantero (C) y el estabilizador trasero (B) en el bastidor principal (A) con la arandela de resorte  $\phi$  8 (73), la arandela plana  $\phi$ 8 (66) y el perno M8 \* 16 (56), como se muestra en la figura a continuación.



- Bloquee el conjunto de ajuste de la guía deslizante (E) en (A) con M6 \* 100 (59) y arandela plana (92), bloquee el 28 (D) en el marco principal, como se muestra en la imagen alada.

## Pasos para el ensamblado

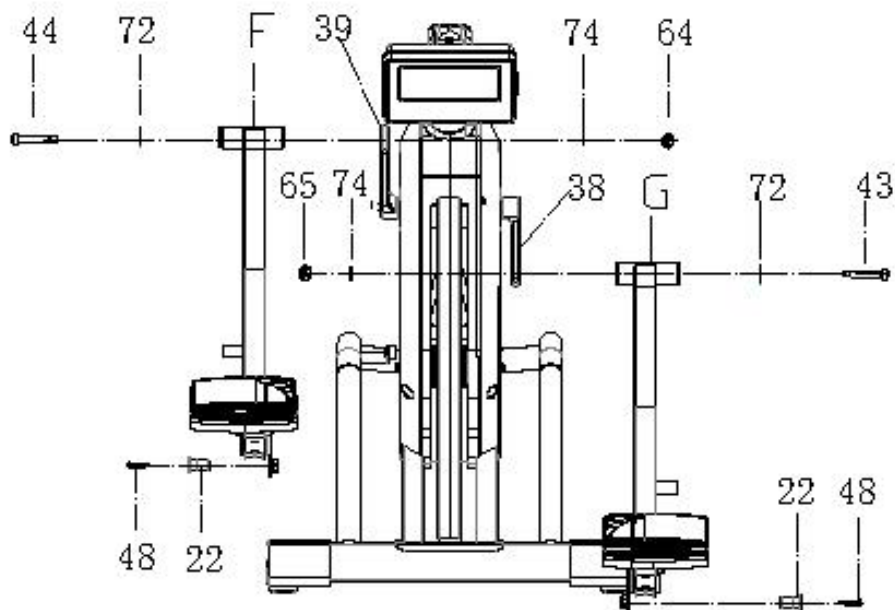
- Coloque el pedal izquierdo (16) y el perno (49) en el marco del pedal izquierdo (F). Use la llave (78) y bloquee el marco del pedal izquierdo (F) con la tuerca M8 (62).
- Coloque el pedal derecho (17) y el perno (49) en el marco del pedal derecho (G). Use la llave (78) y bloquee el marco del pedal derecho (G) con la tuerca M8 (62), como se muestra en la figura.





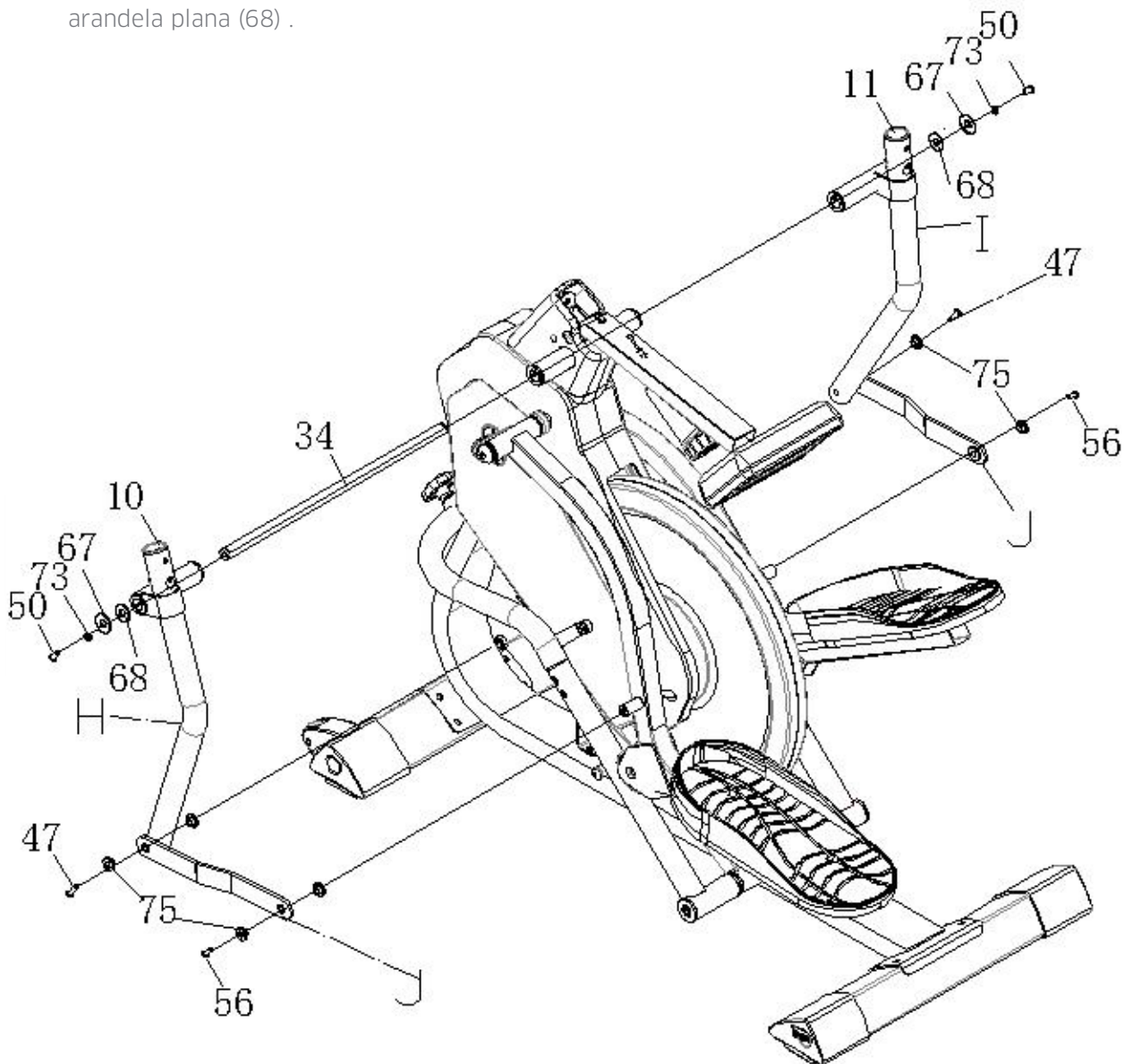
## Pasos para el ensamblado

- Coloque el marco del pedal izquierdo (F) y el rodillo en la guía deslizante como se muestra en la Imagen. Use la llave (77) y (78) y trabe el marco del pedal izquierdo (L) en la manivela (39) en el bastidor principal con la arandela ondulada (72) y la tuerca (64).
- Coloque el marco del pedal derecho (G) y el rodillo en la guía deslizante como se muestra en la Imagen. Use la llave (77) y (78) y bloquee el perno del pedal derecho (R) en la manivela (38) en el marco principal mediante la arandela ondulada (72), tuerca (65), como se muestra en la imagen a continuación.



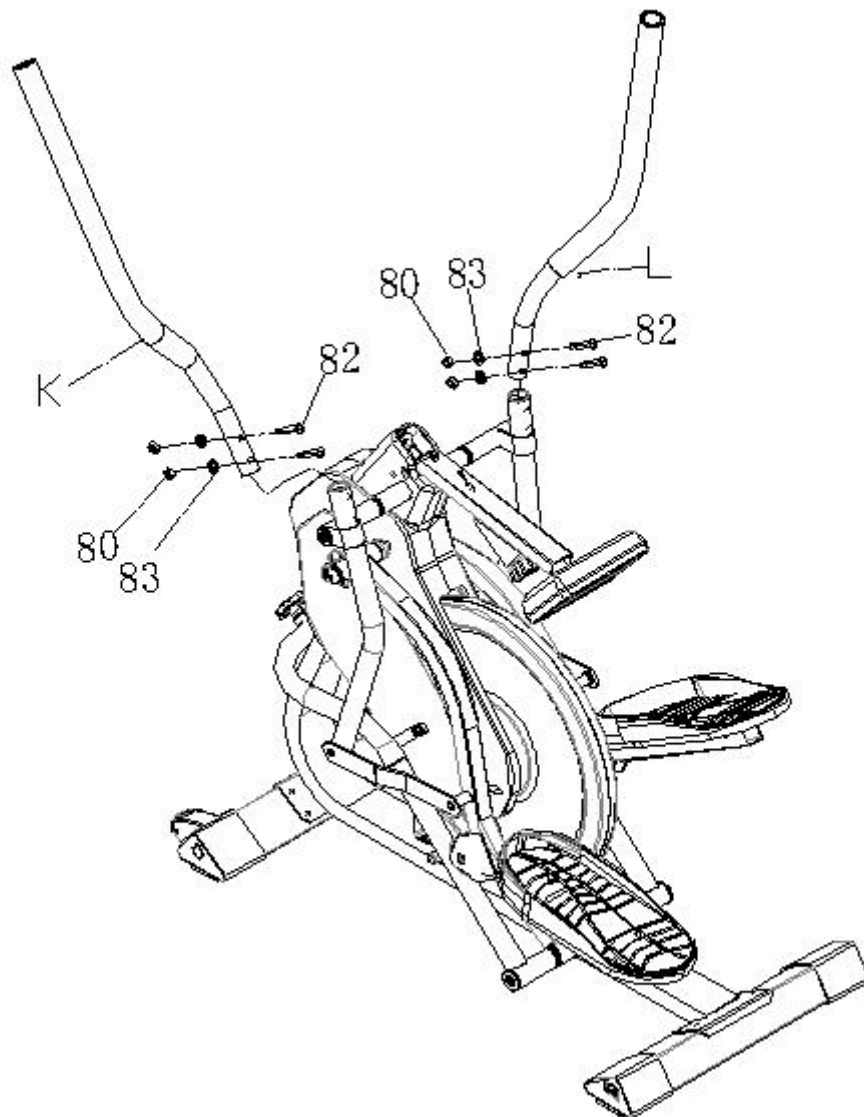
## Pasos para el ensamblado

- Coloque el eje (34) en el orificio del eje del bastidor principal y luego coloque el marco de los manillares oscilantes izquierdo y derecho (H) y (I) en el eje (34). Use la llave 6 # (76), bloquee el marco de los manillares oscilantes izquierdo y derecho (H) y (I) con el perno (50), la arandela (73), la arandela D (67), la arandela plana (68) .
- Bloquee la almohadilla de conexión (J) en el H y L por perno (47) y manguito (75). Bloquee el F & G con perno (56) y manguito (75).



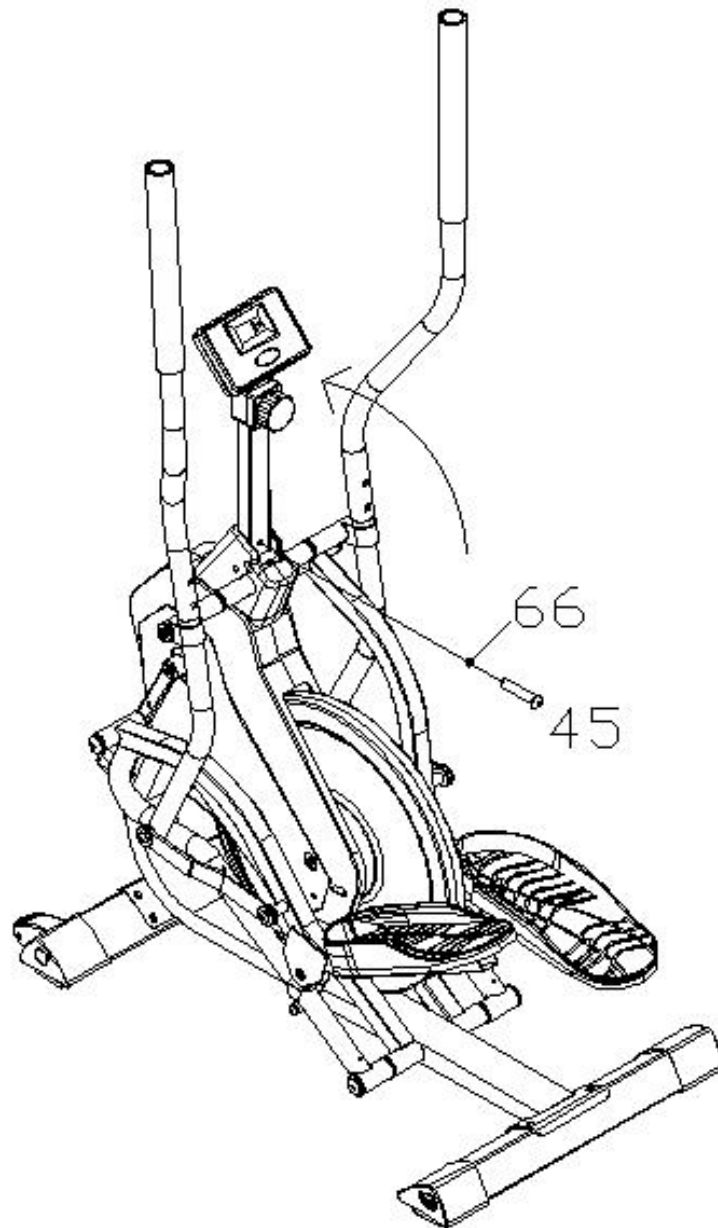
## Pasos para el ensamblado

- Coloque el juego de manillares izquierdo y derecho (K) y (L) en el marco de los manillares oscilantes y asegúrelo con el perno (82), la arandela ondulada (83) y la tuerca (80) como se muestra en la figura.

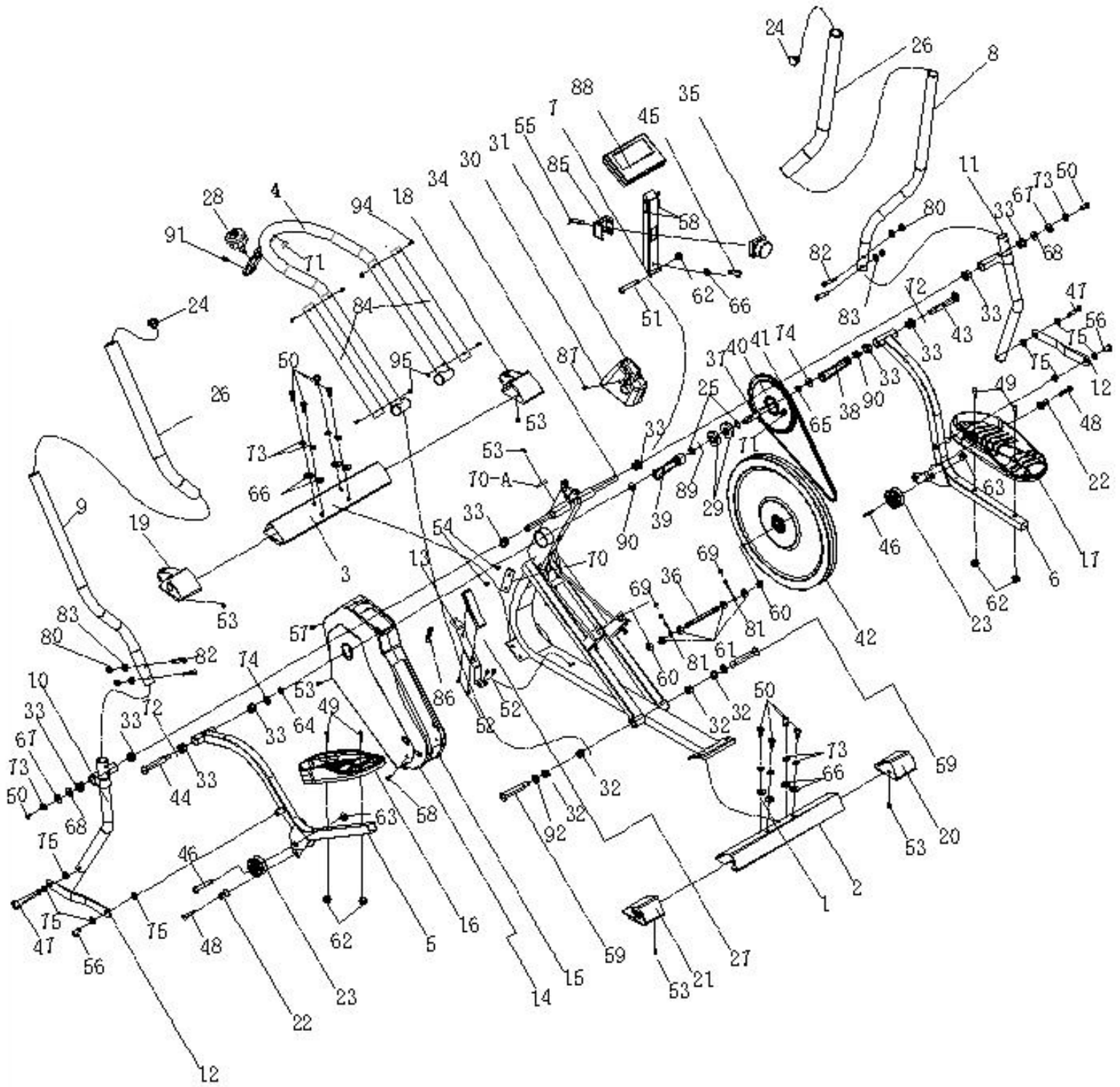


## Pasos para el ensamblado

- Bloquee el conjunto del montante vertical central en el bastidor principal mediante el perno (45) y la arandela (66), como se muestra en la figura.



# Desarmado en piezas



## Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.	TIPO
1	Bastidor Principal	1	-
2	Estabilizado Delantero	1	-
3	Estabilizador Trasero	1	-
4	Conjunto De Guía Deslizante	1	-
5	Marco Del Pedal Izquierdo	1	-
6	Marco Del Pedal Derecho	1	-
7	Tubo Del Montante Central	1	-
8	Manillar Derecho	1	-
9	Manillar Izquierdo	1	-
10	Marco Del Manillar Oscilante Izquierdo	1	-
11	Marco Del Manillar Oscilante Derecho	1	-
12	Plato De Conexión	2	-
13	Imán De Ajuste Del Pedal	1	-
14	Cubierta Izquierda De La Cadena	1	-
15	Cubierta Derecha De La Cadena	1	-
16	Pedal Izquierdo	1	-
17	Pedal Derecho	1	-
18	Tubo Del Triángulo Derecho Tapa Delantera	1	-
19	Tubo Del Triángulo Izquierdo Tapa Delantera	1	-
20	Tubo Del Triángulo Derecho Tapa Trasera	1	-
21	Tubo Del Triángulo Izquierdo Tapa Trasera	1	-
22	Rueda Auxiliar	2	-
23	Rodillo	2	-
24	Punta De Entrada Interior Redonda	2	-
25	Cilindro	2	-
26	Empuñadura De Goma	2	φ23xφ32x260L
27	Soporte Magnético	1	-
28	Perilla	1	-
29	Cojinete	2	-
30	Cubierta De Decoración Izquierda	1	-

## Lista de partes

N°	Nombre	CANT.	TIPO
31	Cubierta De Decoración Derecha	1	-
32	Manguitos Rotatorios	4	φ32*φ16*22
33	Manguito	10	φ28*φ16*16
34	Eje	1	φ15.95x409L
35	Tensión De Ocho Secciones	1	
36	Eje Del Volante	1	φ10x147L
37	Eje De La Manivela	1	Φ17*192
38	Manivela Derecha	1	140*27.5
39	Manivela Izquierda	1	140*27.5
40	Correa De La Rueda	1	PJ6*220
41	Correa	1	PJ6*410J
42	Volante	1	φ460 6.5KG)
43	Perno Del Tubo Del Pedal Derecho	1	Φ16*119 1/2"
44	Perno Del Tubo Del Pedal Izquierdo	1	Φ16*119 1/2"
45	Perno	1	M8*35
46	Perno	2	M10*45
47	Perno	2	M8*40
48	Perno	2	10*30*M8*12
49	Perno	4	M8*50
50	Perno	10	M8*16
51	Perno	1	M8*55
52	Perno	4	M6x10
53	Tornillo	7	ST4.2*13
54	Tornillo	2	ST4.2*10
55	Tornillo	1	M5*15
56	Perno	2	M8*10.5
57	Tornillo	2	ST4.8*19
58	Perno	4	M5*8
59	Perno	2	M16*100
60	Tuerca	2	M10*1

## Lista de partes

N°	Nombre	CANT.	TIPO
61	Tuerca	4	M8
62	Tuerca	5	M10
63	Tuerca	2	½ Left
64	Tuerca	1	½Right
65	Tuerca	1	8
66	Arandela Plana	9	8
67	Arandela Plana	2	8
68	Arandela D	2	M6
69	Tuerca	4	-
70	Sensor De Inclinación	2	-
70A	Sensor De Velocidad	1	-
71	Imán	2	φ16xφ26
72	Arandela Ondulada	2	M8
73	Arandela De Resorte	10	-
74	Arandela De Resorte	2	φ18
75	Manguito Espaciador	8	6#
76	Llave Allen #6	1	8#
77	Llave Allen #8	1	5#
78	Llave Multifunción	1	M8
79	Llave Allen #5		M6*55
80	Tuerca(Grupo)		M8*40
81	Perno		8
82	Perno		-
83	Arandela Ondulada		-
84	Plato De Acero Inoxidable		-
85	Cubierta Trasera Recortada		ST4.2*13
86	Resorte		
87	Tornillo		21*17.5*0.3
88	Computadora		M10*1.25
89	Arandela Ondulada		M6*20



## Lista de partes

N°	Nombre	CANT.	TIPO
90	Tuerca	2	M10*1.25
91	Perno	1	M6*20
92	Arandela Plana	2	31*16*2T
-	Llave Cruzada	1	
-	Tornillo	4	M6*40
-	Tuerca	4	M6

# 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.

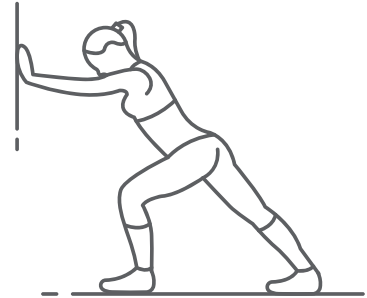


# Instrucciones para ejercitarse

## 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.



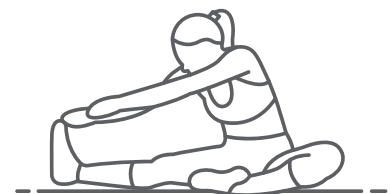
### Toque de pies

- 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

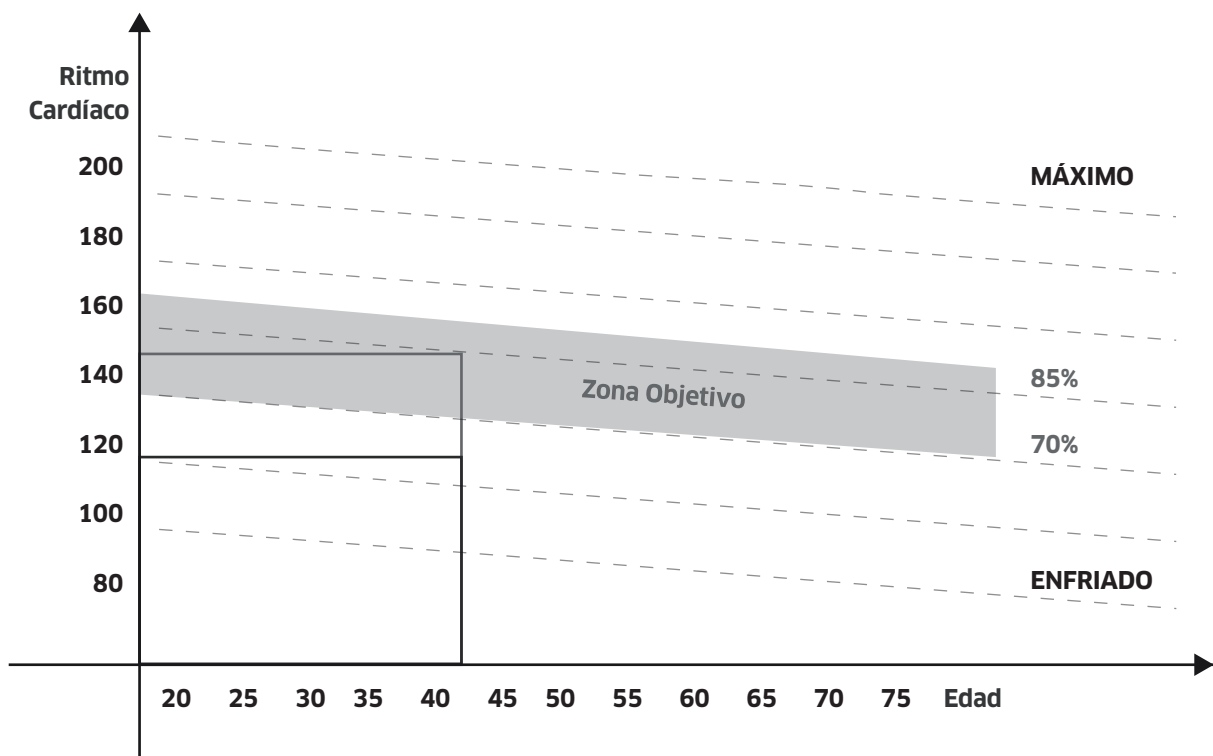
- Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Tire sus pies tan cerca de su ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el piso. Mantener durante 15 conteos.



# Instrucciones para ejercitarse

## Fase de ejercicio

- Esta es la etapa en la que se esfuerza. Después del uso regular, los músculos de las piernas se fortalecerán. Ejercítese, pero es muy importante mantener un ritmo constante en todo momento. La tasa de trabajo debería ser suficiente para aumentar el ritmo cardíaco en la zona objetivo que se muestra en el siguiente gráfico.



Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan aproximadamente a los 15-20 minutos.

**zellens**  
EXCELLENCE IN FITNESS

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