

zellens

ZS 1850



MANUAL PARA EL USUARIO

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

Índice

01-02 Instrucciones de seguridad

03-07 Instrucciones de ensamblado

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

08-10 Instrucciones de traslado

- Parámetros técnicos
- Conexión a tierra

11-16 Guía de uso

- Display y consola
- Función de botón
- Puesta en marcha
- Proceso de ejercicio
- Modo manual
- Programas preestablecidos
- Cuadro de ejercicio

17-21 Programa del usuario

- Programas U1, U2, U3.
- Programa HRC

22-23 Rango de los programas

- Función bloq. de seguridad
- Guardar
- MP3 (Opcional)

24-28 Instrucciones para ejercitarse

- Calentamiento
- Ejercicios
- Intensidad
- Frecuencia

29-30 Instrucciones de mantenimiento

- Ajuste de la tensión
- Para centrar la banda
- Limpieza
- Superficie y lubricación

31 Desarmado en piezas

32-36 Lista de partes

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.

- Asegurarse de que las abrazaderas de seguridad estén adheridas a la ropa o cinturones antes de usar la caminadora.
- Por favor, no inserte ningún artículo en ninguna parte de los equipos, ya que lo podría dañar.
- Coloque la cinta motorizada sobre una superficie despejada y nivelada. No coloque el equipo sobre una alfombra gruesa ya que puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque el equipo cerca del agua o al aire libre.
- Nunca ponga en marcha la máquina para correr mientras está de pie sobre la banda. Después de encender y ajustar el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la banda comience a moverse, siempre coloque los pies en los rieles laterales hasta que la banda esté en movimiento.
- Use ropa apropiada cuando haga ejercicio. No use ropa larga y suelta que pueda quedar atrapada en el equipo. Siempre use zapatillas deportivas con suelas de goma.
- Mantenga alejados a los niños y las mascotas mientras comienza el entrenamiento.
- Después de cenar, no haga ejercicio por 40 minutos.
- El equipo es para adultos, los jóvenes deben ser acompañados con los adultos mientras se entrenan.
- Usted debe sujetarse de los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta.
- La cinta es un equipo para uso en interiores, no al aire libre, para evitar daños. Mantenga el lugar de almacenaje limpio, seco y plano. Está prohibido utilizar la cinta para otros usos que no sea entrenar.
- Compruebe que el tomacorriente funcione bien y que no haya otros equipos enchufados.

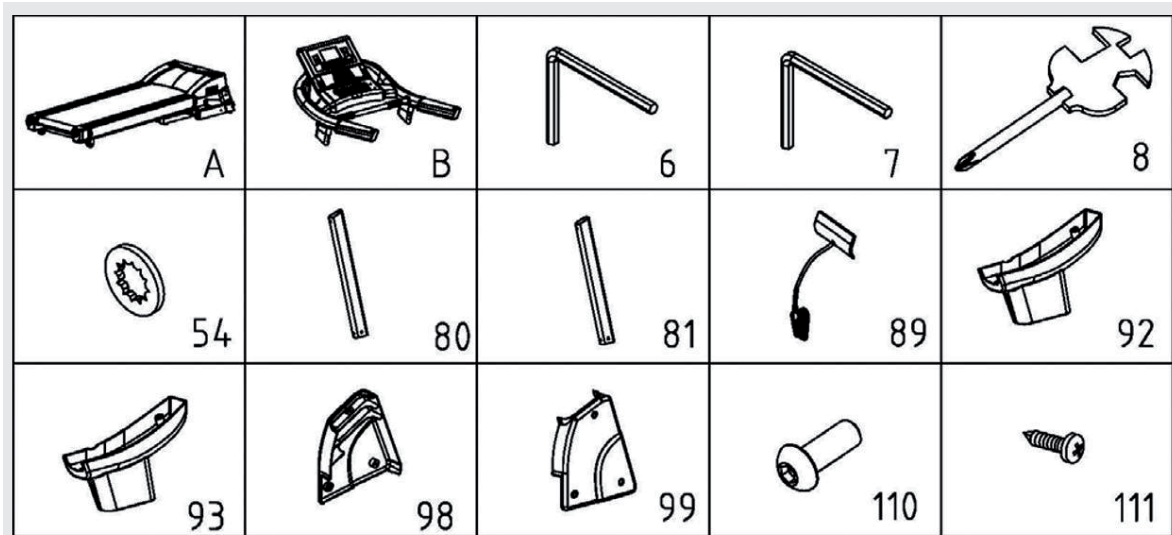
Instrucciones de seguridad

- Si el equipo incrementa su velocidad repentinamente debido a una falla electrónica, la máquina se detendrá inmediatamente cuando la llave de seguridad se desconecte de la consola.
- No alargue el cable ni cambie el enchufe del cable. No ponga ninguna cosa pesada en el cable o ponga el cable cerca de la fuente de calor. Está prohibido enchufar la cinta a una zapatilla con varios tomas, éstos pueden generar un incendio o la gente puede resultar dañada por la energía.
- Desconecte la alimentación de energía cuando no se utilice el equipo. Cuando desconecte la alimentación, no tire del enchufe para evitar que se rompa. Inserte el enchufe en el toma con el circuito de tierra de seguridad, ya que la línea de alimentación es un equipo profesional. Debe contactar directamente con profesionales mientras la línea está dañada. Este equipo es solamente para uso casero.

Instrucciones de ensamblado

- Este manual es sólo para referencia del cliente.
- 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:



Listado de partes

Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
A	Cuerpo principal	-	1
B	Consola	-	1
6	Llave Allen #6	6mm	1
7	Llave Allen #5	5mm	1
8	Allen y destornillador	S:13,14,15	1
54	Arandela de seg.	10	14
80	Poste izquierdo	-	1
81	Poste derecho	-	1

Listado de partes

Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
89	Llave de seguridad	-	1
92	Cub. botón mano izq.	-	1
93	Cub. botón mano der.	6mm	1
98	Cubierta botón izq.	5mm	1
99	Cubierta botón der.	M10*25	1
110	Perno	ST4.2*16	14
111	Tornillo	-	10

Herramientas para el ensamblado

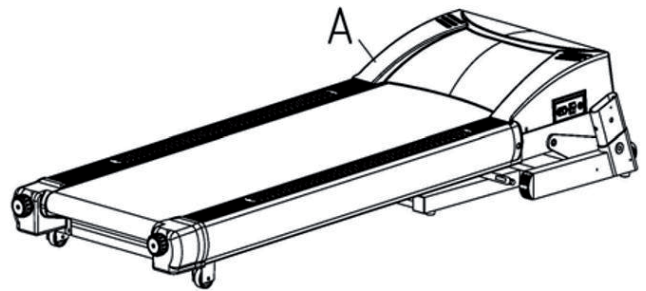
Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
6	Llave Allen #6	6mm	1
7	Llave Allen #5	5mm	1
8	Allen y destornillador	S:13,14,15	1

Pasos para el ensamblado

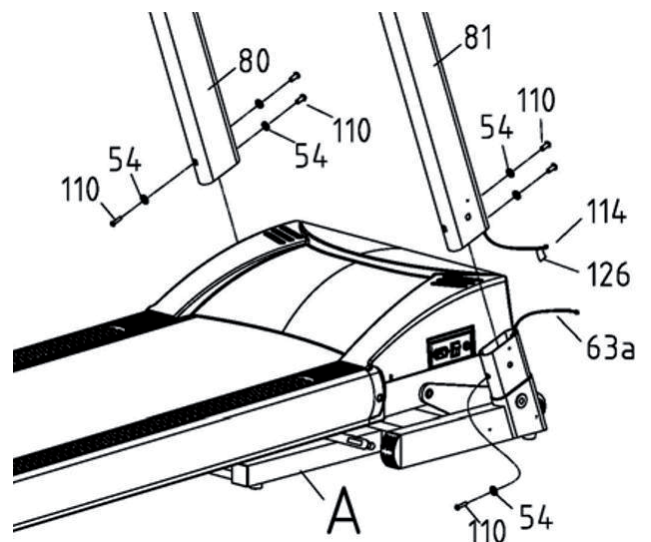
Importante

No encienda el equipo hasta que el ensamblado esté completo.

- Coloque el bastidor principal (#A) en un suelo plano.

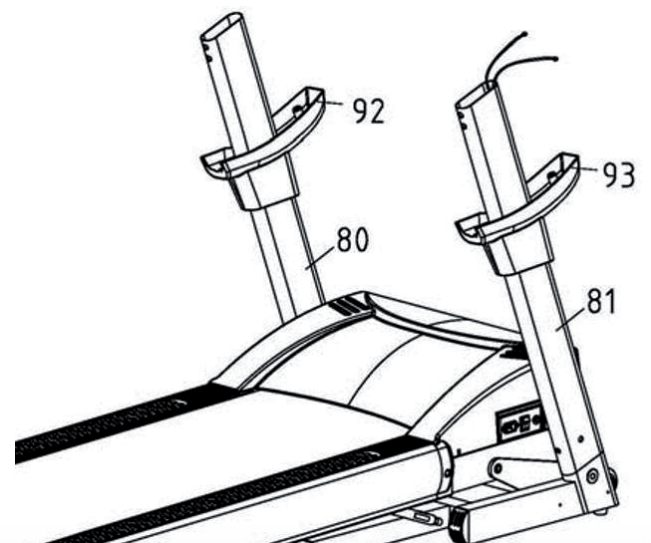


- Utilice la llave Allen 6# para afirmar el poste izquierdo (#80) y al poste derecho (#81) al bastidor principal (#A) con el perno (#110) y la arandela (#54).



- Conecte el cable medio de la consola (#114 en la base del poste derecho #81) con el cable base de la consola (#63, en el bastidor principal #A) cuidadosamente.

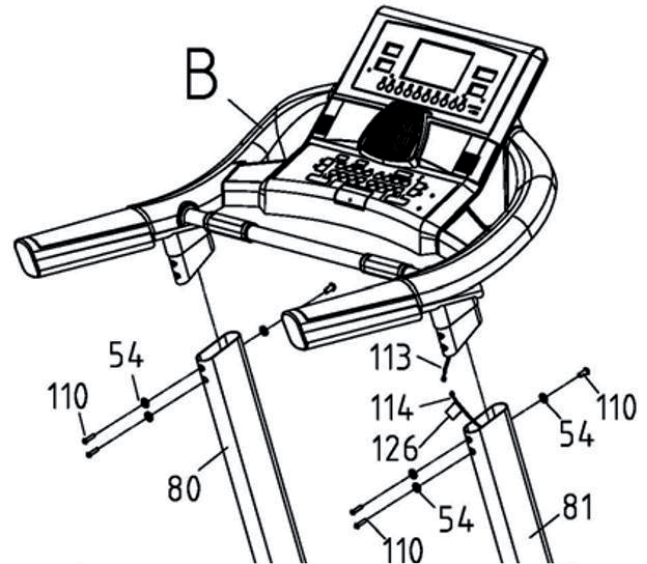
- Coloque la cubierta inferior izquierda del manillar (#92) en el poste izquierdo (#80).



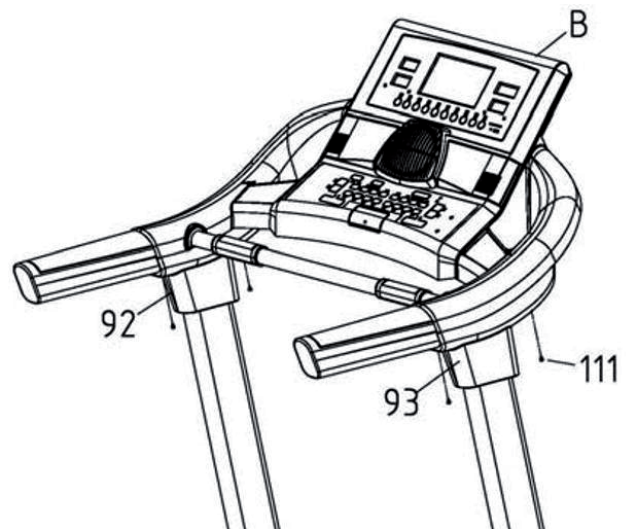
- Coloque la cubierta inferior derecha del manillar (#93) en el poste derecho (#81).

Pasos para el ensamblado

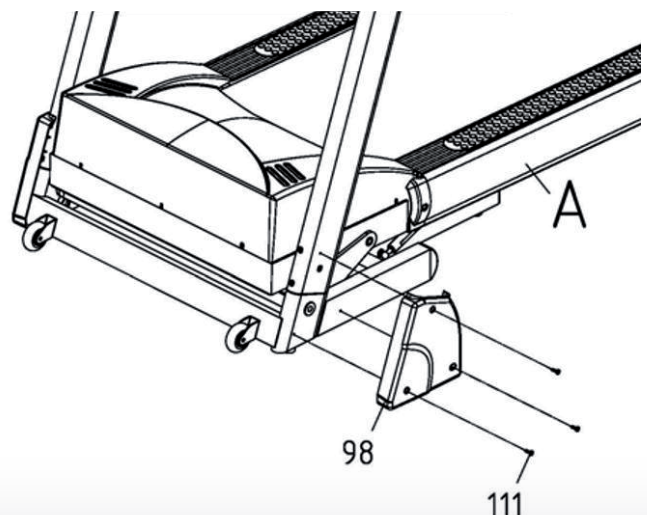
- Utilice la llave Allen 6# para afirmar el set de la consola (B) a los postes izquierdo y derecho (#80 & #81) con el perno (#110, M10*25) y la arandela de seguridad (#54).
- Conecte el cable superior (#113) de la consola (B) con el cable medio (#114) del poste derecho (#81) cuidadosamente.



- Utilice el destornillador (#8), para ajustar la cubierta inferior izquierda de la consola (#92), y la cubierta inferior derecha de la consola (#93) a la base de la consola (B) con tornillos (#111, ST4.2*16).

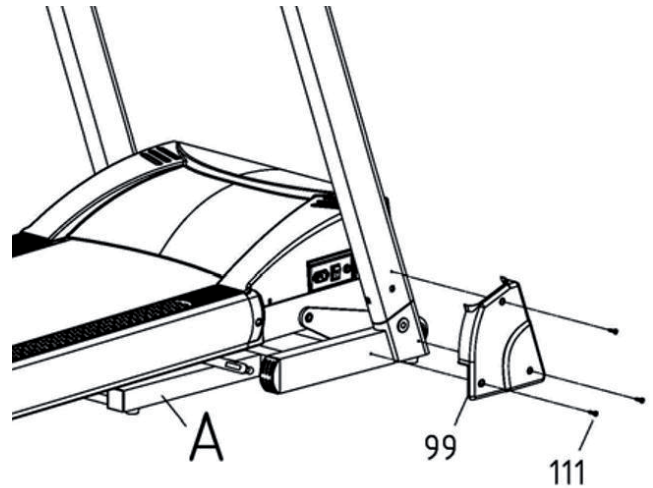


- Utilice la llave Allen y el destornillador para ajustar la cubierta de protección izquierda (#98) a la base del bastidor principal con tornillos (#111, ST4.2*16).



Pasos para el ensamblado

- Utilice la llave Allen y el destornillador para ajustar la cubierta de protección derecha (#99) a la base del bastidor principal con tornillos (#111, ST4.2*16).



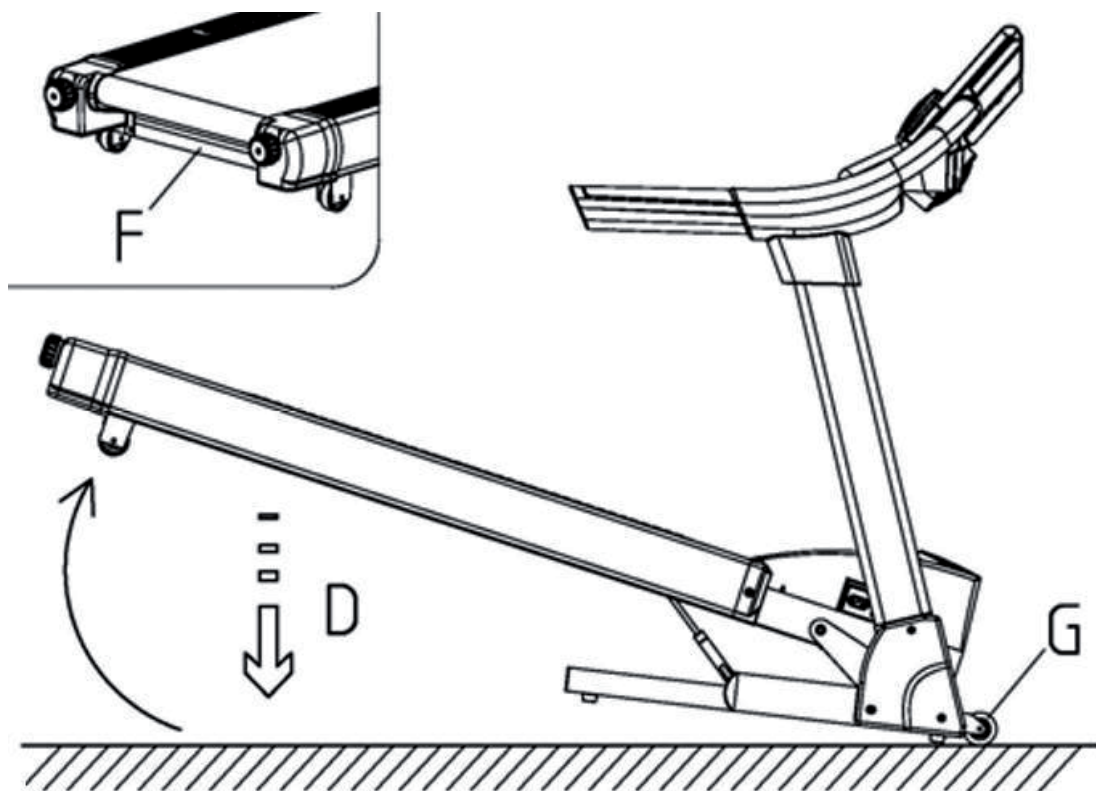
Atención

Por favor no enchufe el equipo hasta haber completado correctamente los pasos anteriores y haberse asegurado que los pernos y tornillos están bien ajustados. Lea detenidamente las instrucciones de uso a continuación.

Instrucciones para su traslado

Después de ensamblar el equipo, siga las siguientes instrucciones para trasladarlo correctamente.

- Sujete la posición F, la barra transversal del equipo, levante el bastidor principal como indica la flecha. Cuando la rueda de desplazamiento delantera (G) toque el suelo, usted podrá mover el equipo hacia adelante y hacia atrás.
- Cuando mueva el equipo hacia el lugar que desee, tire hacia abajo del bastidor principal con cuidado y luego descenderá como muestra la flecha. No ponga ninguna parte de su cuerpo debajo del equipo, para así evitar peligro.
- Este equipo debe ser manejado por aquellos que son fuertes o experimentados para así evitar lesiones innecesarias.



Parámetros técnicos

Tamaño armada	2160 x 880 x 1525 mm
Tamaño plegada	NO PLEGABLE
Sup. de marcha	1520 x 520 mm
Peso neto	132 Kg.
Peso max. del usuario	145 Kg.
Potencia	3.0 HP
Potencia de salida	VER ETIQUETA
Potencia de entrada	VER ETIQUETA
Niveles de inclinación	0 a 18 %
Velocidad	1 a 22 Km/h.
Funciones display	Velocidad, tiempo, distancia, calorías, pulso, inclinación.

Conexión a tierra

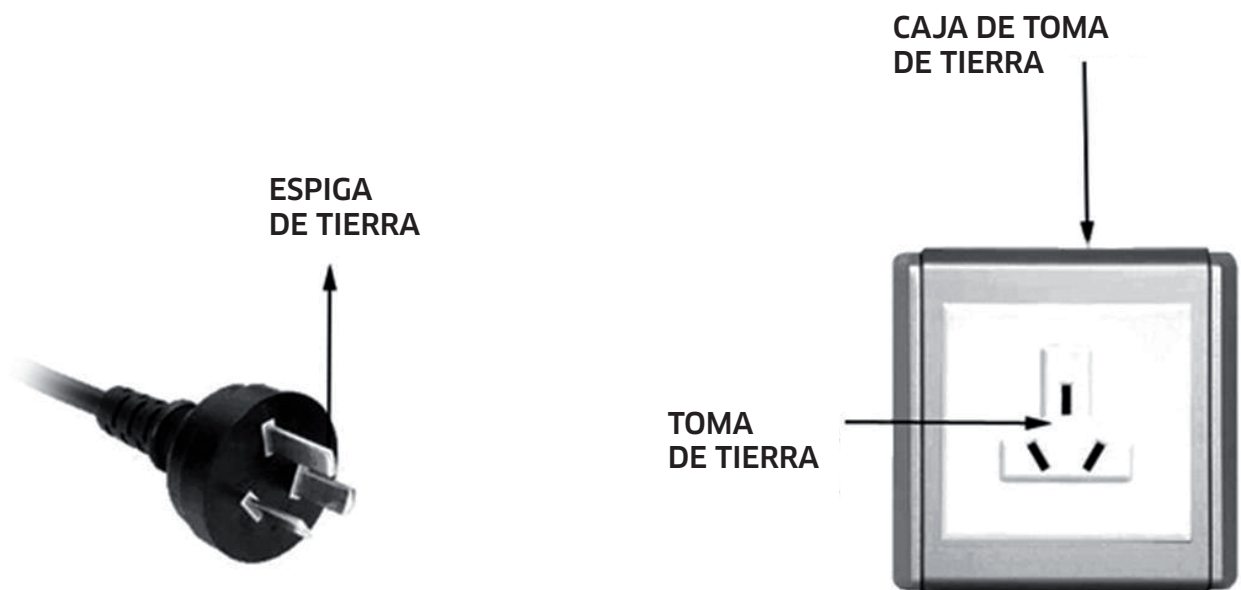
Este producto debe ser conectado a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de descarga a tierra y un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

Peligroso

La conexión incorrecta del conductor de descarga a tierra puede producir riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas en cuanto a si el producto está correctamente conectado a tierra.

No modifique el enchufe provisto con el producto - si no encaja en el toma corriente, haga que se instale una toma adecuada por un electricista calificado.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 240-voltios y tiene un enchufe a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el croquis. Enchufe a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este producto.



Guía de uso

Display y consola

- **Ventana "VELOCIDAD (SPEED)":** En estado de funcionamiento, mostrará la velocidad actual, y el rango de velocidad será de 1,0-22,0 KM/H (Kilómetro) o 0,6-13 MPH (Milla).
- **Ventana "DISTANCIA (DIST.):"** Muestra la distancia de ejercicio. Con un conteo de 0.0 a 99.9. Cuando es superior a 99.9, la pantalla se restablecerá a 0.0 y el conteo comenzará de nuevo de 0.0 a 99.9. Contando desde la distancia objetivo hasta 0.0. Cuando alcanza 0,0, la velocidad de la cinta disminuirá lentamente hasta END. Después de que la cinta se detenga por completo durante 5 segundos, la unidad pasará al estado de STANDBY.
- **Ventana "CALORÍAS (CAL.):"** Muestra los datos de calorías consumidas por del corredor. Con un conteo de 0 a 999. Cuando es superior a 999, la pantalla se restablecerá a 0 y el recuento comenzará de nuevo de 0 a 999. Contando desde los datos de destino hasta 0, cuando alcanza 0, la velocidad de la cinta disminuirá lentamente y finalmente se mostrará "END". Después de que la cinta se detenga por completo durante 5 segundos, la unidad pasará al estado de STANDBY.
- **"TIEMPO (TIME)":** Muestra el tiempo de ejercicio en marcha. Contando de 0:00 a 99:59, cuando alcanza 99:59, la velocidad de la cinta disminuirá lentamente. Después de que la cinta se detenga por completo durante 5 segundos, la unidad pasará al estado de STANDBY. Contando desde los datos de destino hasta las 0:00, cuando alcanza las 0:00, la velocidad de la cinta también disminuirá lentamente. Después de que la caminadora se detenga por completo durante 5 segundos, la unidad pasará al estado de STANDBY.
- **Ventana "INCLINACIÓN (INCL.):"** Muestra el nivel de inclinación actual y el rango es 0-18%.
- **Ventana "PUL.":** Cuando el usuario agarra los sensores de pulso del manillar, los datos del pulso se mostrarán en la ventana y el rango será 50-200 veces/min. (Estos datos son sólo para referencia, no los use como datos médicos.)
- **Ventana "PERFIL/LAPS":** Muestra el programa seleccionado en estado de espera. Bajo el estado de modo manual, muestra los números de pista; bajo el estado de otra operación, muestra el programa seleccionado actualmente y los números de pista alternativamente.
- **Ventana de matriz de puntos:** En estado de espera, muestra la pantalla de la operación de botón. Bajo estado de funcionamiento, muestra la marcha.



Guía de uso

Función del botón.

- **Botón "PROG.":** Cuando el equipo está en estado de espera, presione este botón para elegir los siguientes 26 modos de operación de "0:00" P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9 El modo manual es el modo predeterminado con una velocidad de 1,0 Km/h o 0,6 MPH. (0:00 es el modelo manual, P1-P18 es el programa preestablecido, U1-U3 es el programa de auto-ajuste del usuario, HRC1 - HRC3 es el programa de control de frecuencia cardíaca y FAT es la función de prueba de grasa corporal).
- **Botón "MODO":** Presione este botón para elegir los modos: "0:00", "15:00", "1.0" y "50" ("0:00" es el modo manual, "15:00" es el modo de cuenta regresiva de tiempo, "1.0" es el modo de cuenta regresiva de distancia y "50" es el modo de cuenta regresiva de calorías). Cuando elige cada modo, puede presionar el botón de velocidad y el botón de inclinación para ajustar los datos de cuenta regresiva de destino. Después de eso, presione el botón INICIAR para iniciar la caminadora.
- **Botón "INICIAR":** Cuando la alimentación está encendida y la llave de seguridad está conectada a la consola, presione este botón en cualquier momento y podrá iniciar la marcha.
- **Botón "PARAR":** Mientras ejecuta el equipo, presione este botón en cualquier momento para detenerlo y volver todos los datos a 0.
- **Botón "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -":** Después de iniciar el equipo, presione el botón "VELOCIDAD" para ajustar la velocidad. El rango de ajuste de la velocidad es 0.1 Km/h 0.1 ML cada vez. Al presionar el botón "VELOCIDAD" durante más de 0,5 segundos la velocidad aumentará o disminuirá continuamente.
- **Botón "INCLINACIÓN +", "INCLINACIÓN -":** En estado de espera, presione el botón INCLINACIÓN para ajustar los datos. Después de arrancar el equipo, pulse el botón "INCLINACIÓN" para ajustar el nivel de inclinación. El rango de ajuste de inclinación es de 1 sección cada vez. Al presionar el botón "INCLINACIÓN +" o "INCLINACIÓN -" durante más de 0,5 segundos, el nivel de inclinación aumentará o disminuirá continuamente.
- **"INCLINACIÓN":** 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 botón de acceso rápido: puede hacer un ajuste rápido de la inclinación.
- **"VELOCIDAD":** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10 botón de acceso rápido: puede hacer un ajuste rápido de la velocidad.
- **Botón FAN (ventilador):** Presione este botón para iniciar o detener el ventilador.
- Cuando el equipo esté en modo de espera, presione VELOCIDAD + e INCLINACIÓN + durante unos 3 segundos. Usted oírá al zumbador hacer un sonido "BI", entonces el cambio entre kilómetro y milla será realizado.

Guía de uso

Puesta en marcha rápidamente (manual)

- Encienda el interruptor de encendido y, a continuación, conecte la llave de seguridad al ordenador.
- Presione el botón INICIAR, el sistema entrará en cuenta regresiva de 3 segundos, el zumbador hará un sonido "Bi" y la ventana del TIEMPO comenzará a contar regresivamente, entonces la velocidad comenzará a 1.0 km/h o 0.6 MPH luego de 3 segundos.
- Después de la puesta en marcha, puede pulsar "VELOCIDAD +" y "VELOCIDAD -" para ajustar la velocidad e "INCLINACIÓN +", "INCLINACIÓN -" para ajustar la inclinación.

El funcionamiento del proceso de ejercicio

- Presionando "VELOCIDAD -" disminuirá la velocidad.
- Presionando "VELOCIDAD +" aumentará la velocidad.
- Presionando "INCLINACIÓN -" disminuirá el nivel de la pendiente.
- Presionando "INCLINACIÓN +" aumentará el nivel de la pendiente.
- Al presionar "PARAR" se reducirá la velocidad hasta que el equipo se detenga.
- Cuando el usuario mantenga la mano sobre el sensor de pulso por 5 segundos, se exhibirán los datos del pulso.

Guía de uso

Modo manual

- Cuando el equipo se encuentra en estado de espera, presione el botón INICIAR y el equipo comenzará a correr desde la velocidad de 1,0 km/h y la inclinación "0". Las otras ventanas también empezarán a contar desde "0". Pulse "INCLINACIÓN +", "INCLINACIÓN -", "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para cambiar la inclinación y la velocidad.
- Configuración del TIEMPO. Presione el botón "MODO" para entrar en la cuenta regresiva del tiempo. La ventana TIME mostrará "15:00" y brillará. Pulse "INCLINACIÓN +", "INCLINACIÓN-", "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para configurar el tiempo que necesita. El rango de ajuste es 5:00 - 99:00.
- En el modo de ajuste TIEMPO, presione el botón "MODO" para entrar en la cuenta regresiva de la distancia. La ventana DISTANCIA mostrará "1.0" y brillará. Pulse "INCLINACIÓN +", "INCLINACIÓN -", "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para configurar la distancia que necesita. El rango de ajuste es de 0,5 a 99,9.
- Para configurar las CALORÍAS, presione el botón "MODO" para entrar en la cuenta regresiva de calorías. La ventana CAL mostrará "50" y brillará. Pulse "INCLINACIÓN +", "INCLINACIÓN -", "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para configurar las calorías que necesita. El rango de ajuste es 10-999.
- Cuando haya terminado los ajustes, presione el botón "INICIAR" para iniciar, la cinta comenzará después de 3 segundos. Presione "INCLINACIÓN +", "INCLINACIÓN -", "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para ajustar la velocidad y la inclinación. Presione PARAR y el equipo se detendrá.

Guía de uso

Programas preestablecidos

- Este equipo tiene 18 programas preestablecidos.
- En estado de espera, presione el botón "PROGRAM" y la ventana de "SPEED" mostrará P1-P18. Después de elegir el programa que necesite, la ventana TIME parpadeará y mostrará el tiempo preestablecido 10:00, presione "INCLINACIÓN +", "INCLINACIÓN -", "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para configurar el tiempo de ejercicio que necesita.
- Pulse el botón "INICIO" para iniciar el programa preestablecido. El programa preestablecido se divide en 10 secciones. Cada tiempo de ejercicio = el tiempo establecido / 10. Cuando el sistema entra en la siguiente sección, hará 3 sonidos "Bi-Bi-Bi", entonces la velocidad y la inclinación se cambiarán según la velocidad e inclinación del programa, luego presione "INCLINACIÓN +", "INCLINACIÓN -", "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para cambiar la inclinación y la velocidad según sus necesidades. Cuando el programa entra de nuevo en la siguiente sección, el sistema hará 3 sonidos "Bi-Bi-Bi", entonces la velocidad y la inclinación se convertirán automáticamente en la velocidad y la inclinación del programa preestablecido.
- Una vez finalizado el programa, el sistema emitirá 3 sonidos "Bi-Bi-Bi" y la cinta disminuirá lentamente la velocidad hasta END. Después de 5 segundos, la cinta se convertirá en estado de espera.

Cuadro de ejercicio del programa

- Cada programa está dividido en 10 secciones para el tiempo de ejercicio y cada sección de tiempo tiene su velocidad en consecuencia. La velocidad se encuentra expresada en kilómetros por hora.

PROGRAMA \ TIEMPO		PARA AJUSTAR EL TIEMPO / 10 = TIEMPO DE MARCHA POR PERIODO									
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
P1	VELOCIDAD	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VELOCIDAD	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINACIÓN	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VELOCIDAD	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINACIÓN	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINACIÓN	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VELOCIDAD	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINACIÓN	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VELOCIDAD	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINACIÓN	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VELOCIDAD	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VELOCIDAD	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VELOCIDAD	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINACIÓN	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VELOCIDAD	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINACIÓN	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	VELOCIDAD	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINACIÓN	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	VELOCIDAD	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINACIÓN	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINACIÓN	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	VELOCIDAD	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	INCLINACIÓN	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	VELOCIDAD	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P18	VELOCIDAD	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	INCLINACIÓN	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

Programa del usuario

Además de los 18 programas preestablecidos, usted también puede configurar otros 3 programas de usuario según sus necesidades: **U1, U2, U3.**

- Ajuste de los programas del usuario: Pulse el botón "PROG." hasta que muestre el programa del usuario (U1-U3), luego pulse el botón "MODE" para entrar en el ajuste. Para la primera sección, presione "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para cambiar la velocidad, y presione "INCLINACIÓN +", "INCLINACIÓN -" para cambiar la inclinación. Pulse "MODO" para completar la configuración de la primera sección y también ir a la configuración de la siguiente sección hasta que las 10 secciones se hayan completado. Los datos ajustados se guardarán y no se perderán al apagar el equipo.
- Puesta en marcha del programa del usuario: Bajo el estado de espera, pulse "PROG." hasta que muestre el programa del usuario (U1-U3), ajuste el tiempo de funcionamiento que necesite y pulse el botón "INICIAR" para arrancar el equipo.
- Explicación de la configuración del programa del usuario: Cada programa del usuario divide el tiempo en diez secciones, el equipo sólo se puede iniciar después de que la velocidad y la inclinación estén bien establecidas para las 10 secciones y el tiempo de ejecución también puede ser seteado.

Programa del usuario

EDAD	PROGRAMA H1			PROGRAMA H2			PROGRAMA H3		
	ZONA DESEADA			ZONA DESEADA			ZONA DESEADA		
	BAJO	MEDIO	ALTO	BAJO	MEDIO	ALTO	BAJO	MEDIO	ALTO
15	128	133	138	149	154	159	169	174	179
16	128	133	138	148	153	158	168	173	178
17	127	132	137	147	152	157	168	173	178
18	126	131	136	147	152	157	167	172	177
19	126	131	136	146	151	156	166	171	176
20	125	130	135	145	150	155	165	170	175
21	124	129	134	144	149	154	164	169	174
22	124	129	134	144	149	154	163	168	173
23	123	128	133	143	148	153	162	167	172
24	122	127	132	142	147	152	162	167	172
25	122	127	132	141	146	151	161	166	171
26	121	126	131	141	146	151	160	165	170
27	120	125	130	140	145	150	159	164	169
28	120	125	130	139	144	149	158	163	168
29	119	124	129	138	143	148	157	162	167
30	119	124	129	138	143	148	157	162	167
31	118	123	128	137	142	147	156	161	166
32	117	122	127	136	141	146	155	160	165
33	117	122	127	135	140	145	154	159	164
34	116	121	126	135	140	145	153	158	163
35	115	120	125	134	139	144	152	157	162
36	115	120	125	133	138	143	151	156	161
37	114	119	124	132	137	142	151	156	161
38	113	118	123	132	137	142	150	155	160
39	113	118	123	131	136	141	149	154	159
40	112	117	122	130	135	140	148	153	158

Programa del usuario

EDAD	PROGRAMA H1			PROGRAMA H2			PROGRAMA H3		
	ZONA DESEADA			ZONA DESEADA			ZONA DESEADA		
	BAJO	MEDIO	ALTO	BAJO	MEDIO	ALTO	BAJO	MEDIO	ALTO
41	111	116	121	129	134	139	147	152	157
42	111	116	121	129	134	139	146	151	156
43	110	115	120	128	133	138	145	150	155
44	109	114	119	127	132	137	145	150	155
45	109	114	119	126	131	136	144	149	154
46	108	113	116	126	131	136	143	148	153
47	107	112	117	125	130	135	142	147	152
48	107	112	117	124	129	134	141	146	151
49	106	111	116	123	128	133	140	145	150
50	106	111	116	123	128	133	140	145	150
51	105	110	115	122	127	132	139	144	149
52	104	109	114	121	126	131	138	143	148
53	104	109	114	120	125	130	137	142	147
54	103	108	113	120	125	130	136	141	146
55	102	107	112	119	124	129	135	140	145
56	102	107	112	118	123	128	134	139	144
57	101	106	111	117	122	127	134	139	144
58	100	105	110	117	122	127	133	138	143
59	100	105	110	116	121	126	132	137	142
60	99	104	109	115	120	125	131	136	141

La tabla anterior es sólo de referencia. HRC 1 se recomienda para los ejercicios moderados y HRC 2 y HRC 3 es para los usuarios que desean perder peso. Consulte a su médico si tiene presión arterial alta, colesterol alto, problemas cardíacos, asma u otras condiciones físicas.

Programa del usuario

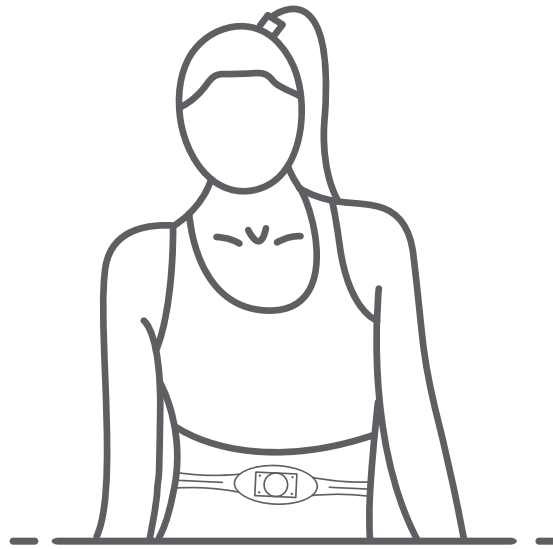
Instrucción de operación del programa HRC

- Bajo el estado STANDBY, presione la tecla "PROG." hasta que aparezca la ventana "VELOCIDAD" HRC1, HRC2 o HRC3. Bajo el estado HRC, presione "INICIAR" directamente y el sistema escogerá automáticamente los datos HRC. Se muestran a continuación: Programa "HRC1": la velocidad máxima es de 8,0 km/h; Edad: 30; Pulso por defecto: 124/minuto; Programa "HRC2": la velocidad más alta es de 9,0 km/h; Edad: 30; Pulso por defecto: 143/minuto; Programa "HRC3": la velocidad más alta es de 10.0 km/h; Edad: 30; Pulso por defecto: 162/minuto.
- Pulse el botón "MODO", el sistema entrará en la edad establecida, la ventana TIEMPO mostrará la edad predeterminada 30. El usuario puede presionar "INCLINACIÓN +", "INCLINACIÓN -", "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para elegir el rango de edad adecuado. El rango ajustable es 15-80 (el cuadro de HRC dará el detalle para la referencia).
- Después de terminar el ajuste "Edad", vuelva a presionar "MODO" y el sistema avisará a la frecuencia cardíaca objetivo y la mostrará en la ventana. Puede ajustar la frecuencia cardíaca que desee presionando "INCLINACIÓN +", "INCLINACIÓN -", "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" y el rango es 86-179.
- Una vez finalizada la configuración de "Edad" y la "Frecuencia Cardíaca", pulse de nuevo "MODO" para entrar en el ajuste "Tiempo" y la ventana "TIME" mostrará el tiempo preestablecido 10:00. Puede pulsar "INCLINACIÓN +", "INCLINACIÓN -", "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para ajustar la hora. El rango es 10:00-99:00.
- Pulse "MODO" para guardar los datos y entrar en el estado STAND BY o pulse "INICIAR" directamente.
- Bajo el programa HRC, puede presionar el botón "INCLINACIÓN +", "INCLINACIÓN -", "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para cambiar el nivel de velocidad e inclinación, pero el sistema ajustará automáticamente la velocidad y el nivel de inclinación para cumplir con su ritmo cardíaco objetivo.
- El primer minuto después de iniciado el ejercicio es la fase de calentamiento, donde el sistema no cambiará automáticamente el nivel de velocidad e inclinación, y el cambio sólo se puede hacer manualmente. Después de un minuto, el sistema aumentará la velocidad automáticamente en 0.5 Km/h cada vez según su pulso actual. Cuando la velocidad alcanza la velocidad más alta del programa HRC, pero todavía no pudo alcanzar su pulso objetivo, el sistema aumentará el nivel de inclinación (1 sección cada vez) para aumentar el nivel de ejercicio para alcanzar el pulso objetivo. Cuando se trata del pulso objetivo, el nivel de velocidad e inclinación mantendrá el mismo nivel y no cambiará.

Programa del usuario

Atención

- Bajo el programa HRC, usted debe usar el cinturón de pecho para probar su ritmo cardíaco.
- Asegúrese de que el cinturón de pecho está unido estrechamente al pecho y la piel.



Rango de los programas

VARIABLES AJUSTABLES	COMIENZO	COMIENZO DE AJUSTE	RANGO DE CONFIGURACIÓN	RANGO DE DISPLAY
Tiempo (min:seg)	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
Inclinación (%)	0	0	0 - 18	0 - 18
Velocidad (km/h)	1.0	1.0	1.0 - 22	1.0 - 22
Distancia (km)	0	1.0	0.00 - 99.9	0.00 - 99.9
Pulso (Hypo/min.)	P	N/A	50 - 200	50 - 200
Calorías (Therm)	0	10-999	0 - 999	0 - 999

Atención

- En el estado de inicio, pulse "PROG." continuamente para entrar en FAT (testeo del cuerpo), presione "MODO" y entrará en F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 SEXO, 2 EDAD, F-3 ALTURA, F-4 PESO, F-5 TESTEO DE GRASA), pulse "VELOCIDAD +", "VELOCIDAD -" para ajustar F-1 -- F-4 (según el cuadro de referencia) Pulse "MODO" para establecer F-5. A continuación, apoye la palma sobre el sensor de pulso, la ventana mostrará su índice de calidad corporal después de 3 segundos. El índice de calidad corporal indica la relación entre la altura y el peso, no referente a la proporción del cuerpo.
- El testeo es igual para hombres y mujeres, ofreciendo información de referencia para ajustar el peso. El FAT ideal debe ser 20-25, si es menor a 19, significa demasiado delgado, si está entre 25 y 29, significa sobrepeso y si es mayor a 30, significa obesidad. (Los datos son sólo de referencia, no pueden utilizarse como datos médicos).

F - 1	SEXO	01 HOMBRE	02 MUJER
F - 2	EDAD	10- 99	10- 99
F - 3	ALTURA	100 - 200	100 - 200
F - 4	PESO	20 - 150	20 - 150
F - 5	GRASA	≤19	Bajo peso
F - 5	GRASA	= (20-25)	Peso normal
F - 5	GRASA	=(25-29)	Sobrepeso
F - 5	GRASA	≥30	Obesidad

Rango de los programas

Función de bloqueo de seguridad

- Tire de la cuerda de la llave de seguridad hasta haber extraído la llave de su sitio y el equipo se detendrá. Todas las ventanas mostrarán "---", un timbre emitirá 3 sonidos "Bi-Bi-Bi", y el equipo se detendrá. Conecte el extremo del imán de la llave de seguridad en la consola y el equipo podrá iniciarse de nuevo.

Guardar en la función de encendido

- El sistema está con la función de energía SAVE-ON. Bajo el estado de espera, sin operar el equipo durante 10 minutos, la función de ahorro de energía se iniciará y la pantalla se apagará. Usted puede pulsar cualquier botón para volver a activar la pantalla.

MP3 (Opcional)

- Cuando el MP3 está conectado, la consola es capaz de reproducir música. El volumen se controla en el MP3. Por favor, preste atención para ajustar el volumen adecuadamente para tener un mejor sonido y proteger el circuito interno de frecuencia de voz.

Apagar

- Apague la alimentación: Puede apagar el equipo para que se detenga. Esto no lo dañará en ningún momento.

Precaución

- Le recomendamos que mantenga una velocidad lenta en el comienzo del ejercicio y se mantenga aferrado a los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con el equipo.
- Fije el extremo del imán de la llave de seguridad a la consola y también abroche el clip del extremo de la cuerda a su ropa.
- Para terminar su entrenamiento de forma segura, presione el botón PARAR o tire de la cuerda de la llave de seguridad, entonces el equipo se detendrá inmediatamente.

Instrucciones para ejercitarse

Calentamiento

- Si usted tiene más de 35 años, no es muy saludable, o es su primer ejercicio, por favor consulte con su médico.
- Antes de usar la cinta motorizada, por favor aprenda cómo controlar el equipo, sepa cómo comenzar, cómo detenerse, ajuste de la velocidad y así sucesivamente.
- No se pare en la máquina hasta que sepa usarla. Después de eso, puede utilizar la máquina.
- Colóquese sobre la superficie antideslizante a ambos lados de la banda y aférrese al manillar con ambas manos. Mantenga la cinta a baja velocidad (16- 3.2 km/h).
- Después de acostumbrarse a la velocidad, entonces se puede ejercitar en la máquina y se puede agregar la velocidad entre 3 y 5 km/h. Mantenga la velocidad unos 10 minutos, luego detenga la máquina.

Ejercicios

- Aprenda cómo ajustar la velocidad y la inclinación antes de usar el equipo. Camine 1 km a velocidad estable y anote el tiempo, le tomará unos 15-25 minutos. Si camina a 4,8 km/h, le llevará unos 12 minutos.
- Si usted se siente cómodo a la velocidad estable, puede agregar la velocidad y la inclinación. Después de 30 minutos, usted puede tener un buen ejercicio. En esta etapa, no se puede añadir la velocidad o inclinar demasiado al mismo tiempo.

Intensidad

- Caliente a la velocidad de 4,8 km/h durante 2 minutos.
- A continuación, incremente la velocidad a 5,3 km/h y siga caminando durante 2 minutos más. Luego, incremente a 5,8 km/h y siga por 2 minutos. Después de eso, sume 0,3 km/h cada 2 minutos hasta que su respiración sea rápida pero no se sienta incómodo.
- Caliente durante 5 minutos a una velocidad de 4 - 4,8 KM/H. Luego aumente lentamente la velocidad en 0,3 KM/H 2 minutos hasta alcanzar una velocidad estable en la que se sienta cómodo durante 45 minutos.
- Para mejorar la intensidad del movimiento, puede mantener la velocidad constante durante una hora, la duración de un programa de TV. Luego aumente la velocidad en 0.3 KM/H en cada intervalo de publicidad. Después vuelva a la velocidad original. Por último usted debe disminuir la velocidad paso a paso durante 4 minutos.

Instrucciones para ejercitarse

Frecuencia

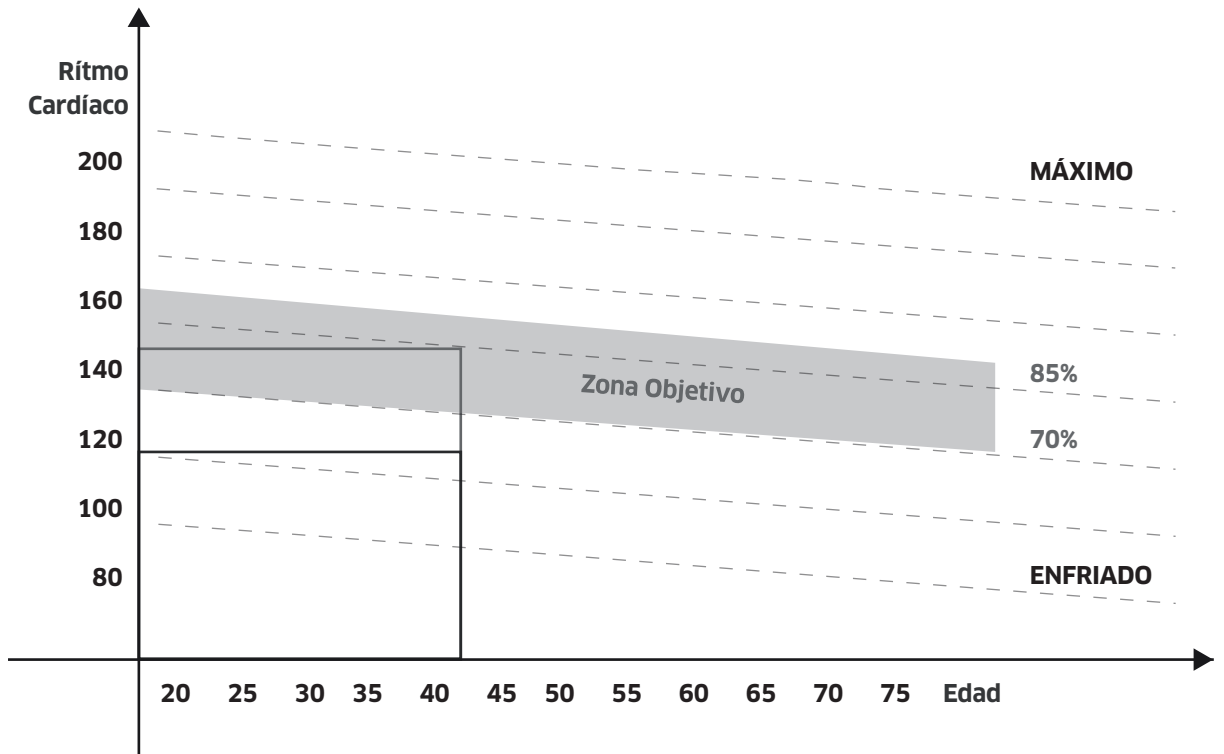
- El tiempo cíclico: 3-5 veces/semana, 15-60 minutos/tiempo. Agendar al calendario su rutina de entrenamiento para tener constancia. Usted puede controlar la intensidad de funcionamiento mediante el ajuste de la velocidad y la inclinación de la cinta. Sugerimos que no establezca la inclinación al principio. Mejorar la inclinación es la mejor manera de fortalecer la intensidad del ejercicio.
- Consulte con su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento. Un profesional puede ayudarle a componer el horario de ejercicio adecuado según su edad y estado de salud, determinar la velocidad del movimiento, la intensidad del ejercicio.
- Por favor, deténgase inmediatamente si siente opresión en el pecho, dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otras molestias durante el ejercicio. Usted debe consultar a su médico o profesional de la salud antes de seguir adelante. Usted puede elegir la velocidad de caminar normal o la velocidad de jogging, si usted siempre toma entrenamiento con cinta.
- Si no tiene suficiente experiencia, puede seguir las siguientes instrucciones:

VELOCIDAD	ESTADO
1.0-3.0KM/H	No bien físicamente
3.0-4.5KM/H	Poco movimiento y más ejercicio
4.5-6.0KM/H	Marcha normal
6.0-7.5KM/H	Marcha rápida
7.5-9.0KM/H	Jogging
9.0-12.0KM/H	Carrera intermedia
12.0-14.5M/H	Corredor con experiencia
14.5-16.0KM/H	Corredor excelente

Atención

≤ 6 KM/H de velocidad, es el caminar normal.
 ≥ 8.0KM/H de velocidad, es correr.

Instrucciones para ejercitarse



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.

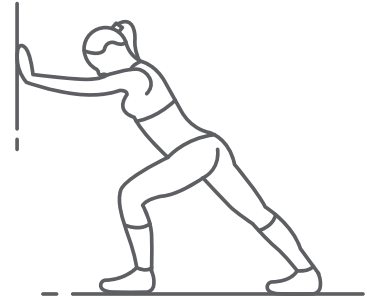


Instrucciones para ejercitarse

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.



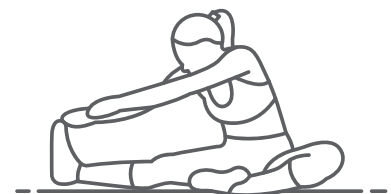
Toque de pies

- 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.



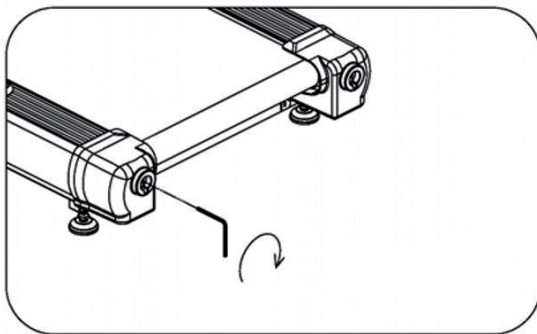
Instrucciones de mantenimiento

Centrado de la banda y ajuste de la tensión

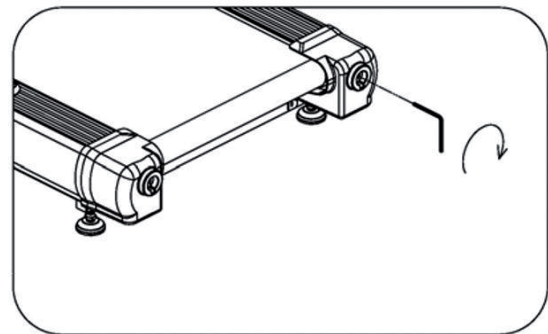
- No apriete excesivamente la banda para caminar. Esto puede reducir el rendimiento del motor y el desgaste excesivo del rodillo.

Para centrar la banda

- Coloque el equipo sobre una superficie nivelada.
- Ejecute la velocidad a aproximadamente 3,5 mph.
- Si la banda se ha desplazado a la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho 1/2 vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de ajuste izquierdo 1/2 gire hacia la izquierda.
- Si la banda se ha desplazado hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo 1/2 vuelta hacia la derecha y el perno de ajuste derecho 1/2 gire hacia la izquierda.



Si la cinta se ha desplazado hacia la IZQUIERDA



Si la cinta se ha desplazado hacia la DERECHA

Instrucciones de mantenimiento

Limpieza

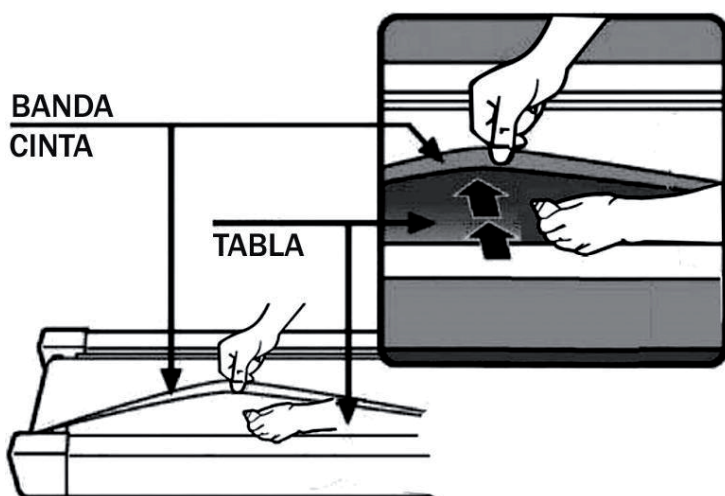
- La limpieza general del equipo lo hará más durable. Mantenga el equipo libre de polvo. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta a ambos lados de la cinta para caminar y también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la cinta para caminar.
- La parte superior de la cinta se puede limpiar con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de mantener alejado de líquido dentro del marco o por debajo de la correa.

Superficie de traslado y lubricación

- Esta cinta está equipada con un pre-lubricados, sistema de bajo mantenimiento. La fricción entre la cinta y la tabla puede desempeñar un papel importante en la función y la vida de su equipo, lo que requiere lubricación periódica. Se recomienda una inspección periódica de la cubierta.
- Se recomienda la lubricación de la cubierta de acuerdo con el siguiente calendario:
 - > **Usuario leve** (menos de 3 horas / semana) por año
 - > **Usuario medio** (3-5 horas / semana) cada seis meses
 - > **Usuario exigente** (más de 5 horas / semana) cada tres meses

NOTA

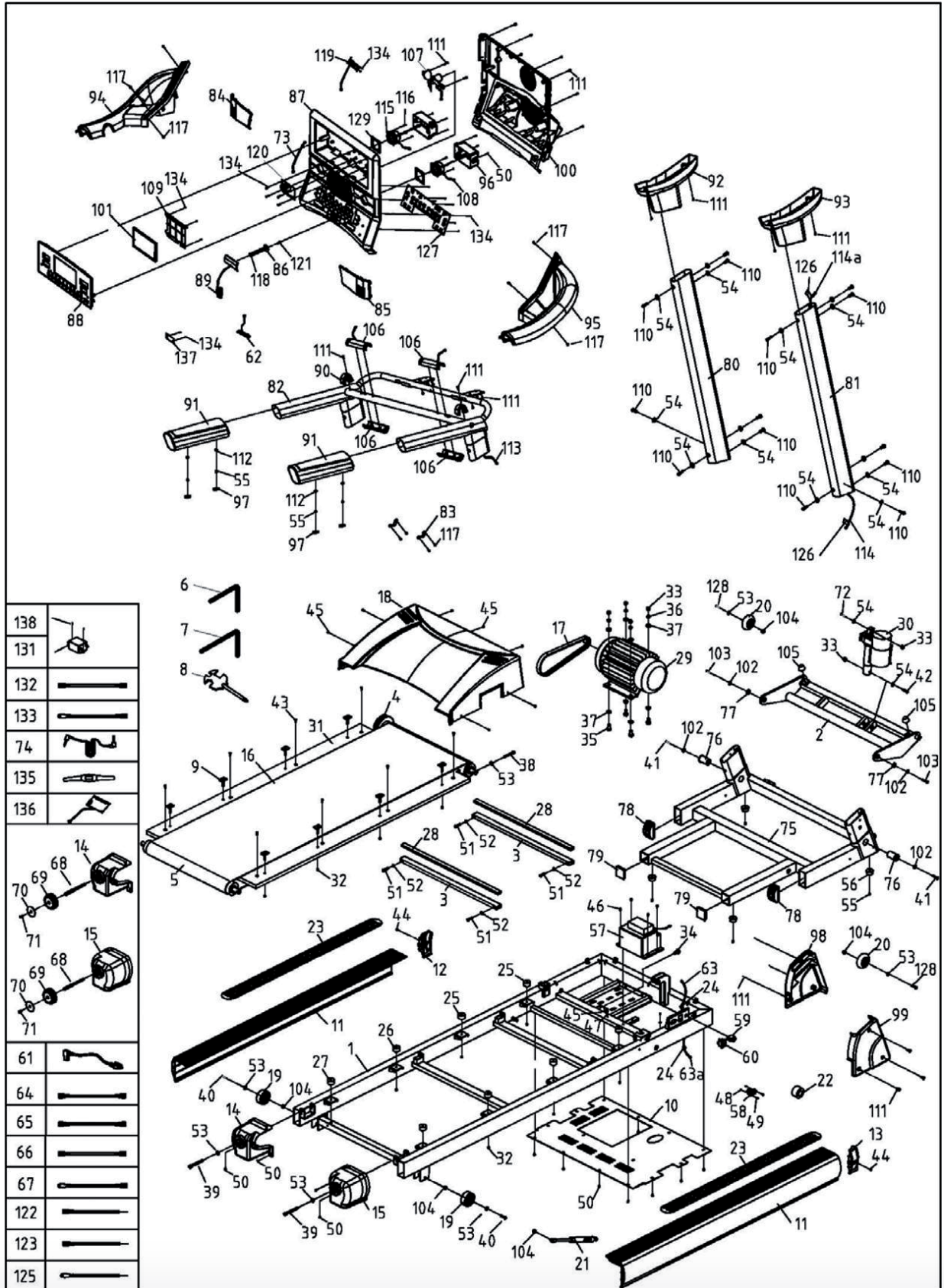
Aplique el lubricante como muestra el dibujo:



Atención

Desenchufe siempre la cinta de la toma eléctrica antes de retirar la cubierta del motor. Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie bajo la cubierta del motor.

Desarmado en piezas



Lista de partes

N°	NOMBRE	TIPO	CANT.
1	Cuerpo principal		1
2	Cuadro inclinable		1
3	Tubo		2
4	Rodillo frontal		1
5	Rodillo trasero		1
6	Llave Allen #6	6mm	1
7	Llave Allen #5	5mm	1
8	Destornillador con Allen	S=13,14,15	1
9	Perno del riel lateral		8
10	Cubierta inferior del motor		1
11	Riel lateral		2
12	Cubierta del riel izquierdo		1
13	Cubierta del riel derecho		1
14	Cubierta izquierda		1
15	Cubierta derecha		1
16	Banda		1
17	Banda de seguridad		1
18	Cubierta superior del motor		1
19	Rueda móvil de goma	Goma	2
20	Rueda móvil	PU	2
21	Cilindro		2
22	Núcleo magnético		1
23	Base antideslizante		4
24	Aro protector del cable		2
25	Almohadilla circular 1		4
26	Almohadilla circular 2		2
27	Almohadilla circular 3		2
28	Almohadilla de goma Eva		2
29	Motor AC		1
30	Motor de inclinación		1

Lista de partes

N°	NOMBRE	TIPO	CANT.
31	Superficie de marcha		1
32	Tuerca	M6	16
33	Tuerca	M10	6
34	Perno	M8*25	1
35	Perno	M10*45	4
36	Arandela resorte	10	4
37	Arandela plana	10	8
38	Perno	M8*65	1
39	Perno	M8*75	2
40	Perno	M8*50	2
41	Perno	M12*60	2
42	Tuerca	M10*80	1
43	Perno	M6*25	8
44	Perno	M4*8	2
45	Perno	M5*8	9
46	Perno	M5*16	4
47	Arandela de seguridad	5	2
48	Tuerca	M3	2
49	Perno	M3*10	2
50	Tornillo	ST4.2*13	24
51	Perno	M6*45	4
52	Arandela de seguridad	6	4
53	Arandela de seguridad	8	7
54	Arandela de seguridad	10	16
55	Perno	M6*16	8
56	Almohadilla plana	Φ38*Φ33*16	4
57	Tabla de control		1
58	Tomacorriente		1
59	Protector de sobrecarga		1
60	Ficha cuadrada		1

Lista de partes

N°	NOMBRE	TIPO	CANT.
61	Cable de potencia		1
62	Conexión MP3		1
63	Cable inferior computadora		1
64	Cable simple AC (marrón)		1
65	Cable simple AC 1 (marrón)		1
66	Cable simple AC 1 (azul)		1
67	Cable a tierra		1
68	Perno	M8*124	2
69	Ajuste de cubierta		2
70	Cubierta		2
71	Perno	M5*12	2
72	Perno	M10*45	1
73	Cable potencia placa		1
74	Cable conector MP3	600	1
75	Base		1
76	Manga		2
77	Manga inclinable		2
78	Tapa ARC		2
79	Tapa cuadrada		2
80	Poste izquierdo		1
81	Poste derecho		1
82	Consola		1
83	Almohadilla de posición		2
84	Parlante izquierdo		1
85	Parlante derecho		1
86	Base metálica de la llave		1
87	Cubierta superior compu.		1
88	Panel de la computadora		1
89	Llave de seguridad		1
90	Clip del poste		2

Lista de partes

N°	NOMBRE	TIPO	CANT.
91	Empuñadura de goma		2
92	Cubierta izq. del manubrio		1
93	Cubierta der. del manubrio		1
94	Cubierta izq. de la consola		1
95	Cubierta der. de la consola		1
96	Cub. trasera del parlante		1
97	Cubierta goma eva		4
98	Decoración base izquierda		1
99	Decoración base derecha		1
100	Cubierta base de la consola		1
101	Display consola		1
102	Arandela plana	12	4
103	Perno	M12*30	2
104	Tuerca	M8	6
105	Almohadilla		1
106	Pulso manual		1
107	Ventilador		1
108	Cable conector del parlante		1
109	Tabla PCB		1
110	Perno	M10*25	14
111	Tornillo	ST4.2*16	30
112	Arandela plana	6	4
113	Cable sup. de la consola		1
114	Cable med. de la consola		1
115	Parlante		2
116	Tornillo	ST2.9*9.5	8
117	Tornillo	ST4.2*13	10
118	Tornillo	ST2.9*8	2
119	Placa interruptora/ sensor		1
120	Placa amplificador MP3		1

Lista de partes

N°	NOMBRE	TIPO	CANT.
121	Resorte llave de seguridad		1
122	Cable simple 3		1
123	Cable simple 4		1
124	/	/	/
125	Cable a tierra		1
126	Sticker		2
127	Botón PCB consola		1
128	Perno	M8*40	2
129	Anillo de sello parlante		2
130	Perno (M5*8)	Opc. Filt.	1
131	Filtro	Opc. Filt.	1
132	Cable simple	Opc. Filt.	1
133	Cable a tierra	Opc. Filt.	1
134	Tornillo	ST2.9*6.5	25
135	Cinturón pecho	Opc.	1
136	Receptor HRC	Opc.	1
137	Orificio de ingreso MP3		1
138	Tornillo (ST4.2*9.5)	Opc. Filt.	2

zellens
EXCELLENCE IN FITNESS

www.zellens.com