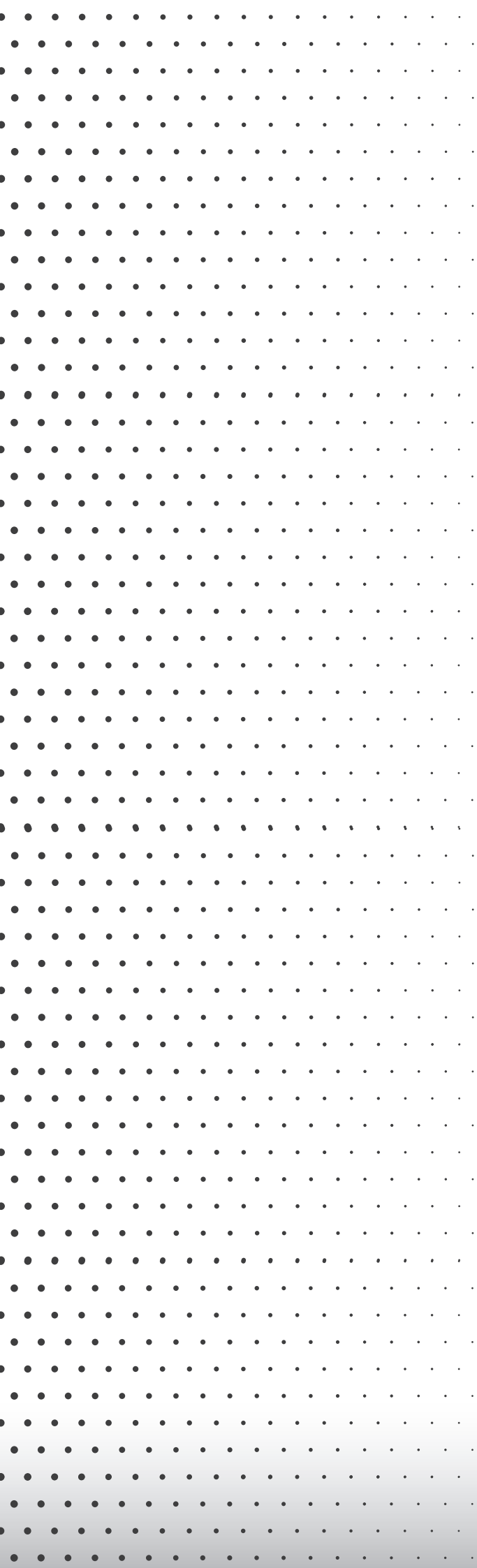




zellens

ZE-3000
STRAMM GYM

Multigym
German Design

MANUAL PARA EL USUARIO

Antes de comenzar

HERRAMIENTAS

En caso de ser requerido, junto con la mayoría de nuestros productos se le suministran las herramientas básicas que le permitirán su armado con éxito. Sin embargo, puede resultarle beneficioso tener un martillo de goma y quizás una llave inglesa ajustable, ya que le pueden resultar de utilidad.

PREPARAR EL ÁREA DE TRABAJO

Es importante que monte su producto en un área limpia y despejada. Esto le permitirá moverse alrededor del producto mientras coloca los componentes y reducirá la posibilidad de lesiones durante el montaje.

TRABAJAR CON UN AMIGO

Es posible que le resulte más rápido, seguro y fácil ensamblar este producto con la ayuda de un amigo, ya que algunos de los componentes pueden ser grandes, pesados o difíciles de manejar solos.

ABRIR LA CAJA

Abra con cuidado la caja que contiene su producto, tomando nota de las advertencias impresas en la caja para asegurarse de que reduce el riesgo de lesiones. Tenga en cuenta las grapas afiladas que se pueden utilizar para sujetar las solapas, ya que pueden causar lesiones. Asegúrese de abrir la caja correctamente, ya que será la forma más fácil y segura de quitar todos los componentes.

DESEMBALAR LOS COMPONENTES

Desempaque con cuidado cada componente, comprobando con la lista de piezas que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje de su producto.

Tenga en cuenta que algunas de las piezas pueden estar preinstaladas en los componentes principales, por lo que debe comprobarlo detenidamente antes de ponerse en contacto con el área de POSVENTA.

Seguridad

Aunque el equipo de entrenamiento ha sido diseñado y fabricado teniendo en cuenta las precauciones de seguridad tanto como ha sido posible, aún existen algunas medidas de seguridad que deben observarse durante su uso. Lea cuidadosamente el manual de instrucciones antes de ensamblar y utilizar el equipo de entrenamiento, especialmente las siguientes precauciones de seguridad:

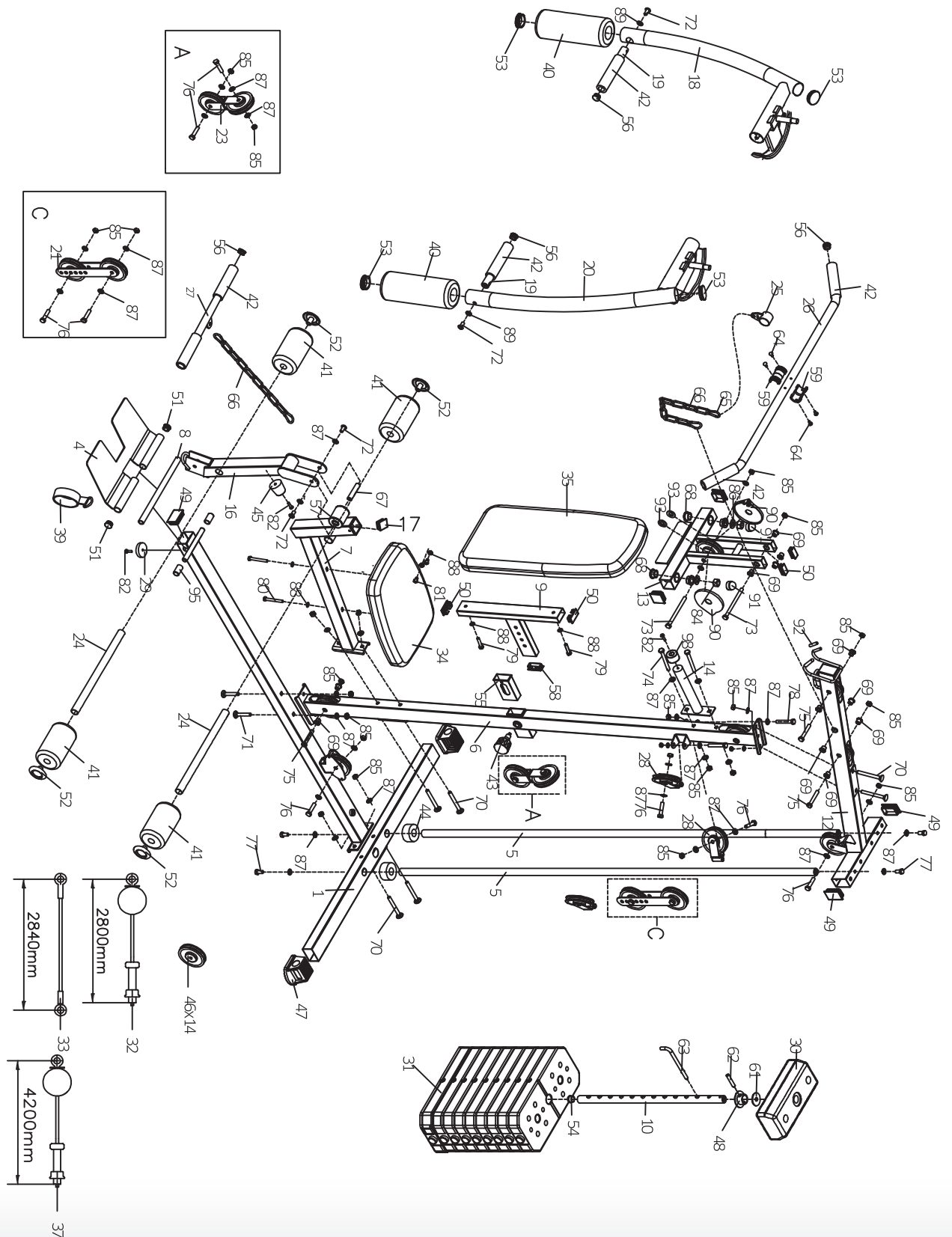
- Mantenga a los niños, mascotas, etc. alejados del equipo de entrenamiento y no permita que los niños permanezcan sin supervisión en la habitación donde esté ubicado el equipo.
- El equipo de entrenamiento solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Si el usuario siente mareos, náuseas, opresión en el pecho u otros síntomas incómodos, debe dejar de usar el equipo de inmediato y consultar a un médico.
- El equipo de entrenamiento debe colocarse sobre una superficie limpia y nivelada. No debe utilizarse cerca del agua ni al aire libre.
- Durante el uso del equipo de entrenamiento, mantenga las manos alejadas de cualquier parte móvil o de transmisión.
- Para entrenar, la vestimenta debe ser adecuada. No utilice ropa suelta u otro tipo de prendas que puedan engancharse durante el entrenamiento. También se recomienda usar calzado deportivo o calzado ortopédico durante el ejercicio.
- Durante el uso del equipo, los ejercicios deben realizarse únicamente tal como se describe en las instrucciones de uso. Está prohibido emplear métodos de entrenamiento que no estén mencionados en el manual.
- Evite colocar objetos con partes afiladas alrededor del equipo de entrenamiento.
- Las personas con discapacidad no deben utilizar el equipo sin la supervisión de acompañantes o personal de asistencia.
- Antes de comenzar el entrenamiento, generalmente se requiere realizar ejercicios de estiramiento como calentamiento.
- Si el equipo de entrenamiento presenta un funcionamiento anormal, debe desestimar su uso.
- Este equipo no es adecuado para utilizarse como equipo médico.
- El peso máximo del usuario para este producto es de 120 kg.

Seguridad

ADVERTENCIA:

Debe consultar a un médico antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento. Esto es especialmente importante para usuarios mayores de 35 años o con antecedentes médicos. Antes de utilizar cualquier equipo de fitness, lea atentamente todas las instrucciones de uso y operación. La empresa no se hará responsable de las lesiones ocasionadas por causas atribuibles al propio usuario.

Diagrama expandido



Lista de piezas y accesorios

N°	DETALLE	CANT.
1	Ensamblaje del tubo inferior trasero	1
2	Pegar el ensamblaje del tubo del suelo	1
3	Placa de conexión del protector	2
4	Pedal	1
5	Piezas soldadas del soldador de la varilla guía de contrapeso	2
6	Ensamblaje del tubo inclinado frontal	1
7	Ensamblaje del tubo de soporte de la base frontal	1
8	Barra de tope	1
9	Marco de ajuste del cojín	1
10	Ensamblaje de la varilla de ajuste de peso	1
11	Cubierta de malla metálica	2
12	Ensamblaje de la viga superior	1
13	Ensamblaje del brazo en voladizo	1
14	Ensamblaje del tubo limitador	1
15	Polea grande	1
16	Ensamblaje de elevación de piernas	1
17	Tapones de tubo 50	1
18	Ensamblaje del brazo oscilante derecho	1
19	Ensamblaje del mango de empuje	2
20	Ensamblaje del brazo oscilante izquierdo	1
21	Placa de conexión de la polea	2
22	Piezas soldadas del asiento en doble U	1
23	Girar el asiento en U	1
24	Tubo con barra de esponja	2
25	Piezas soldadas del casquillo de tracción alta	1
26	Ensamblaje del tubo de manija alta	1
27	Ensamblaje de la manija baja	1
28	Ensamblaje del asiento en U para polea	2
29	Alfombra de goma redonda	1
30	Cabeza de contrapeso	1

Lista de piezas y accesorios

N°	DETALLE	CANT.
31	Bloque de contrapeso	9
32	Ensamblaje de cable de acero (4200 mm)	2
33	Ensamblaje de cable del brazo mariposa (2840 mm)	1
34	Ensamblaje del cojín del asiento	1
35	Ensamblaje del cojín	1
36	N/D	0
37	Cable de acero de tracción alta (2800 mm)	1
38	N/D	0
39	Ensamblaje de cinta adhesiva redonda	1
40	Barra de esponja grande	2
41	Barra de esponja	4
42	Agarre de esponja	6
43	Perilla de pasador elástico	1
44	Almohadilla amortiguadora	2
45	Cojín	1
46	Polea	14
47	Cubierta exterior del pie	2
48	Buje de cabeza de contrapeso	1
49	Tapón interior de tubo rectangular 40×60	4
50	Tapón interior de tubo rectangular 25×50	2
51	25 tapones de tubo redondo	2
52	Cubierta de espuma	4
53	Bloque 45 dentro del tubo redondo	4
54	Tapón interior redondo en forma de bola	1
55	Buje entre tubos 30×60	1
56	Tapón interior 25 en el tubo redondo	6
57	Manguito de eje plástico	4
58	Tapón interior de tubo rectangular 23.5×53.5	1
59	Manguito de eje para tubo redondo	2
60	N/D	0

Lista de piezas y accesorios

N°	DETALLE	CANT.
61	Almohadilla plana de ajuste de varilla	1
62	Pasador cilíndrico	1
63	Pasador tipo L	1
64	Remache de extracción de núcleo	4
65	Cerradura	4
66	Cadena de ocho anillos	2
67	Bisagra	1
68	Casquillo de presión de polea (grande)	4
69	Casquillo de presión de polea (pequeño)	16
70	Tornillo de cuello cuadrado con cabeza plana M10×80	6
71	Tornillo de cuello cuadrado con cabeza redondeada M10×55	2
72	Tornillo con cabeza hexagonal hueca M10×20	4
73	Tornillo hexagonal M10×120	2
74	Tornillo hexagonal M10×80	2
75	Tornillo hexagonal M10×55	4
76	Tornillo hexagonal M10×45	9
77	Tornillo hexagonal M10×20	2
78	Tornillo hexagonal M10×65	2
79	Tornillo hexagonal M8×40	2
80	Tornillo hexagonal M8×60	2
81	N/D	0
82	Tornillo de cabeza redonda ranurado en cruz M6×20	3
83	N/D	0
84	Tuerca de seguridad M16	2
85	Tuerca de seguridad M10	43
86	Arandela plana grande <P 1 6	2
87	Arandela plana <P10	76
88	Arandela plana <P8	8
89	Almohadilla curva <P10	2
90	Cubierta de polea	2

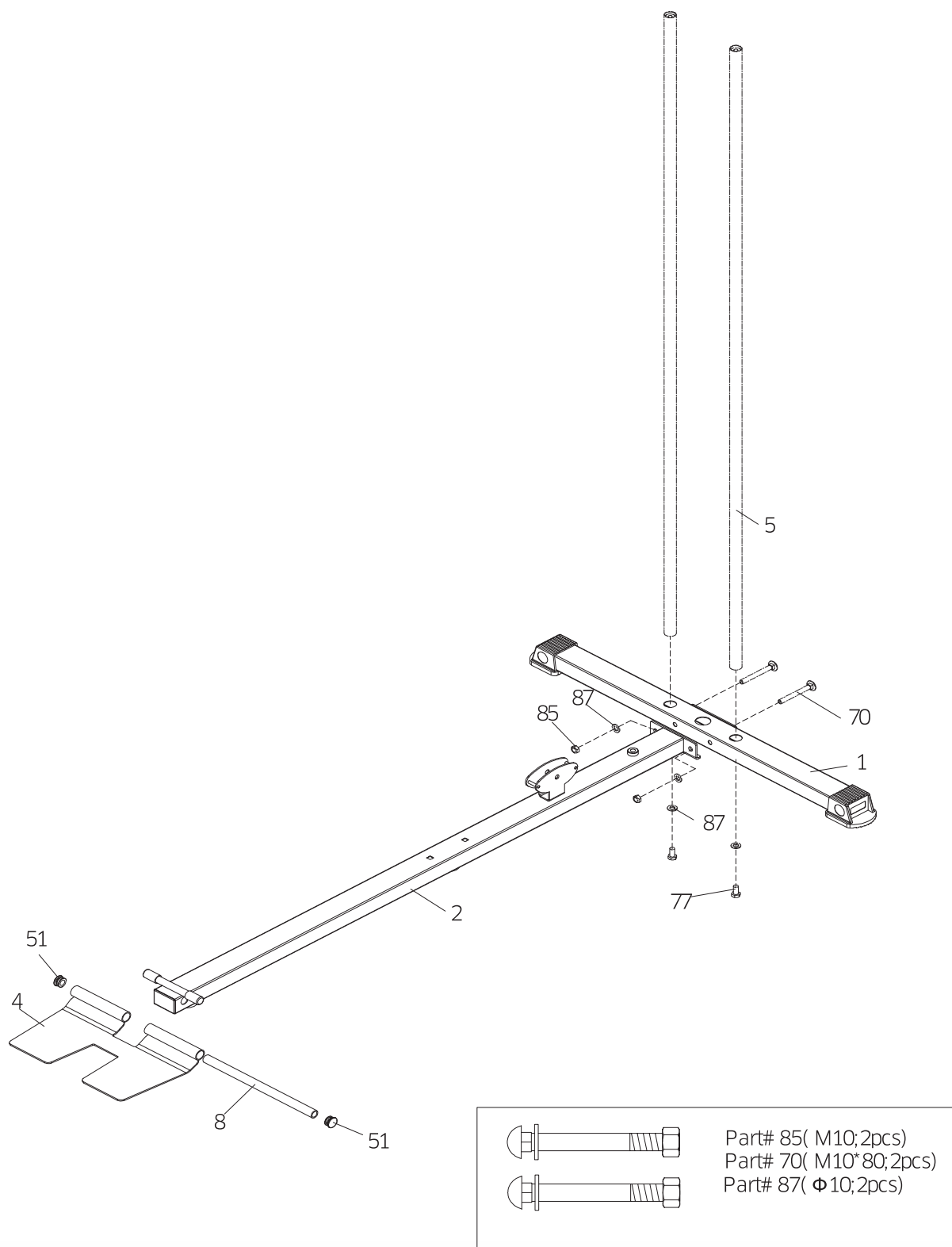
Lista de piezas y accesorios

N°	DETALLE	CANT.
91	Cubierta de tuerca (M16)	2
92	Manguito de PVC <P8	2
93	Aumentar la arandela plana <P10	2
94	Compartimento	2
95	Manguito de PVC CD16	2
96	N/D	0
97	Tornillo con cabeza hexagonal interna M10×12	8
98	Empujar el cojín hacia adelante	1

HERRAMIENTAS	CANT.
Llave fija 14#-17# / 17#-19#	2
Llave especial	1
Llave Allen 6#	2

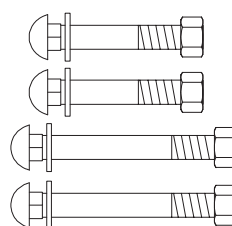
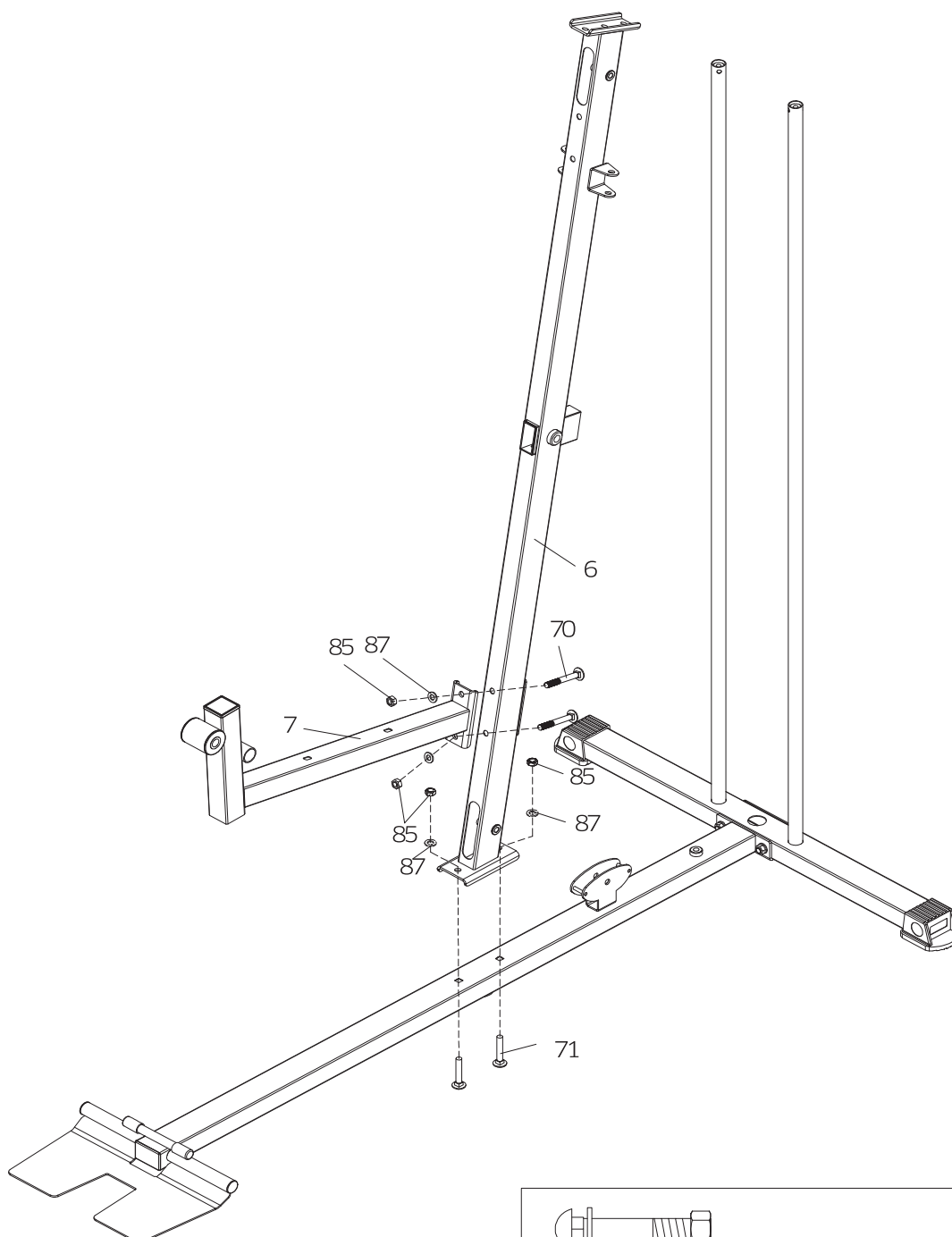
Instrucciones de ensamblado

PASO 1:



Instrucciones de ensamblado

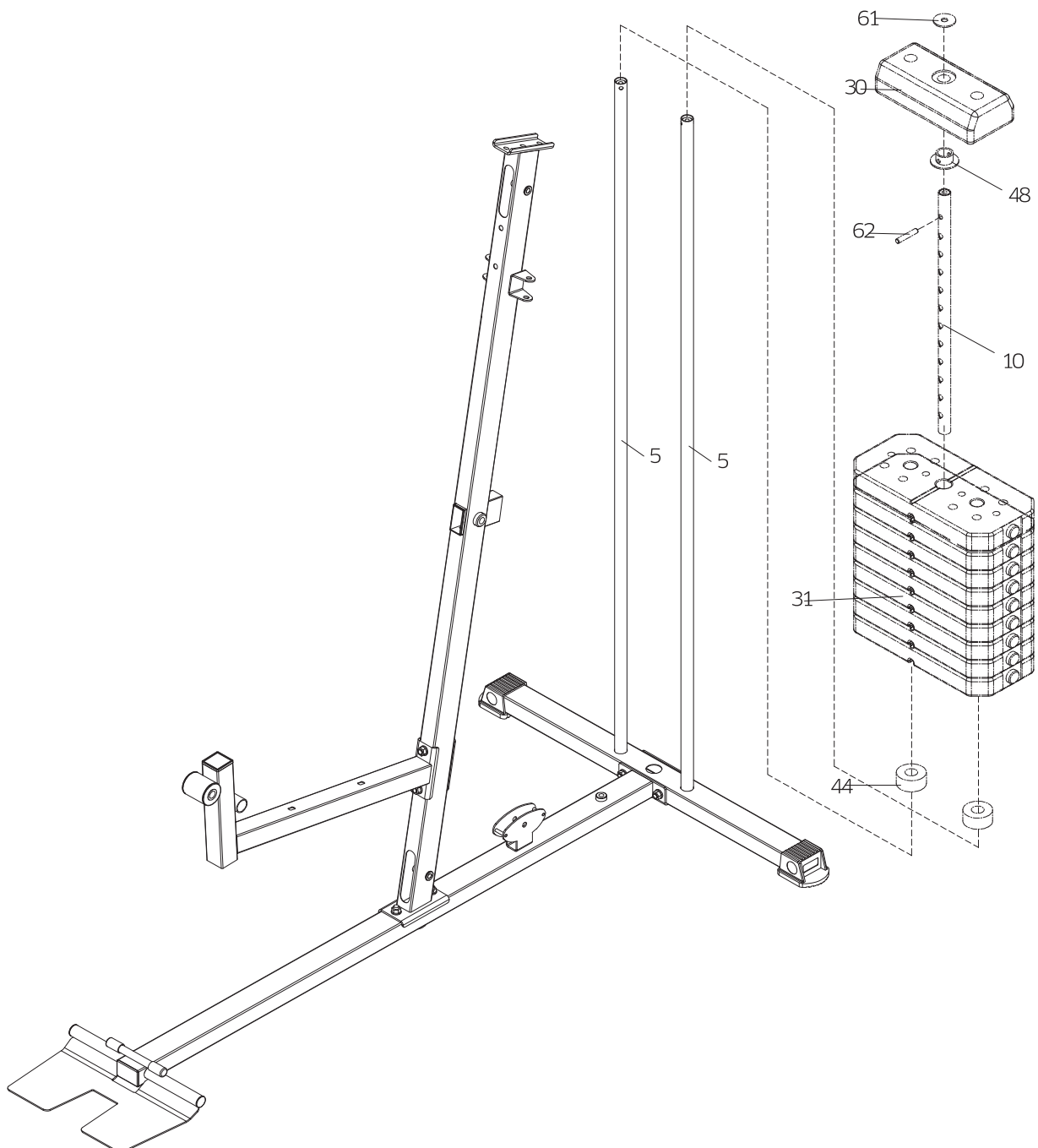
PASO 2:



Part# 85(M10;4pcs)
 Part# 71(M10*55;2pcs)
 Part# 87(Φ 10;4pcs)
 Part# 70(M10*55;2pcs)

Instrucciones de ensamblado

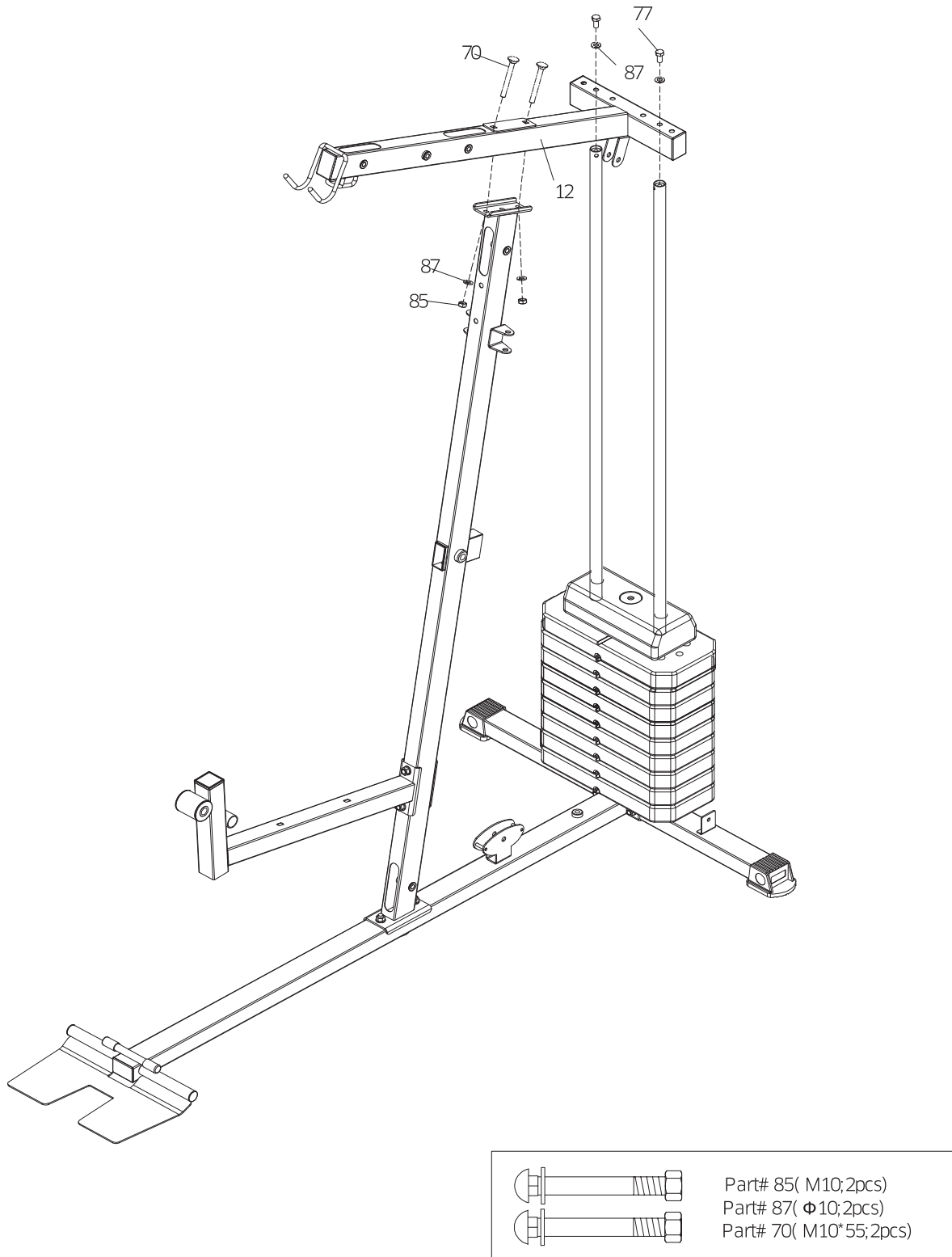
PASO 3:



Part# 62(C 10*55;1pcs)
Part# 61($\Phi 45*\Phi 13$;1pcs)

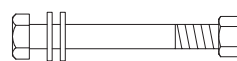
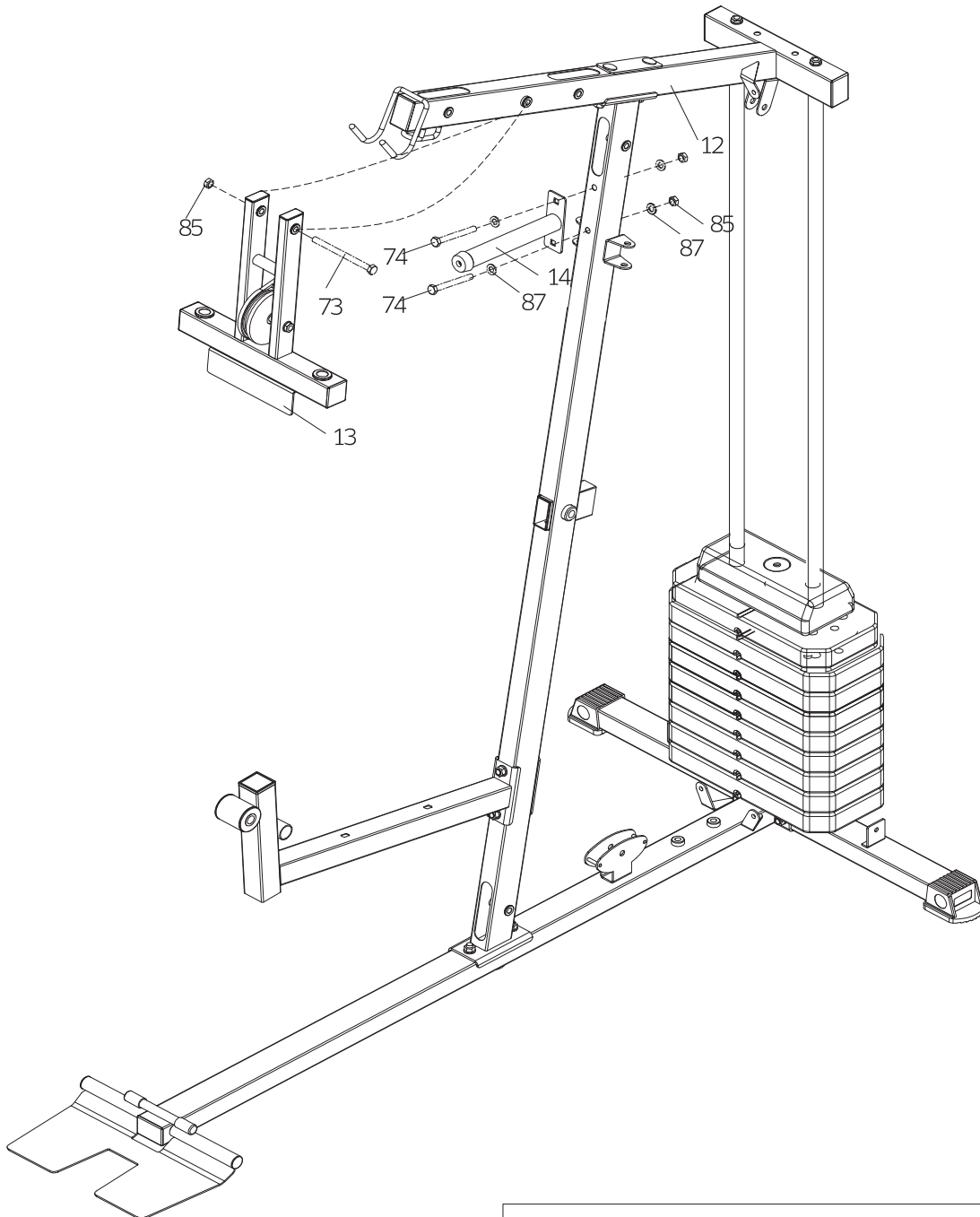
Instrucciones de ensamblado

PASO 4:



Instrucciones de ensamblado

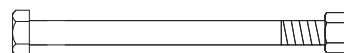
PASO 5:



Part# 85(M10;3pcs)
Part# 73(M10*120;1pcs)

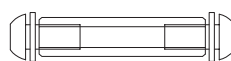
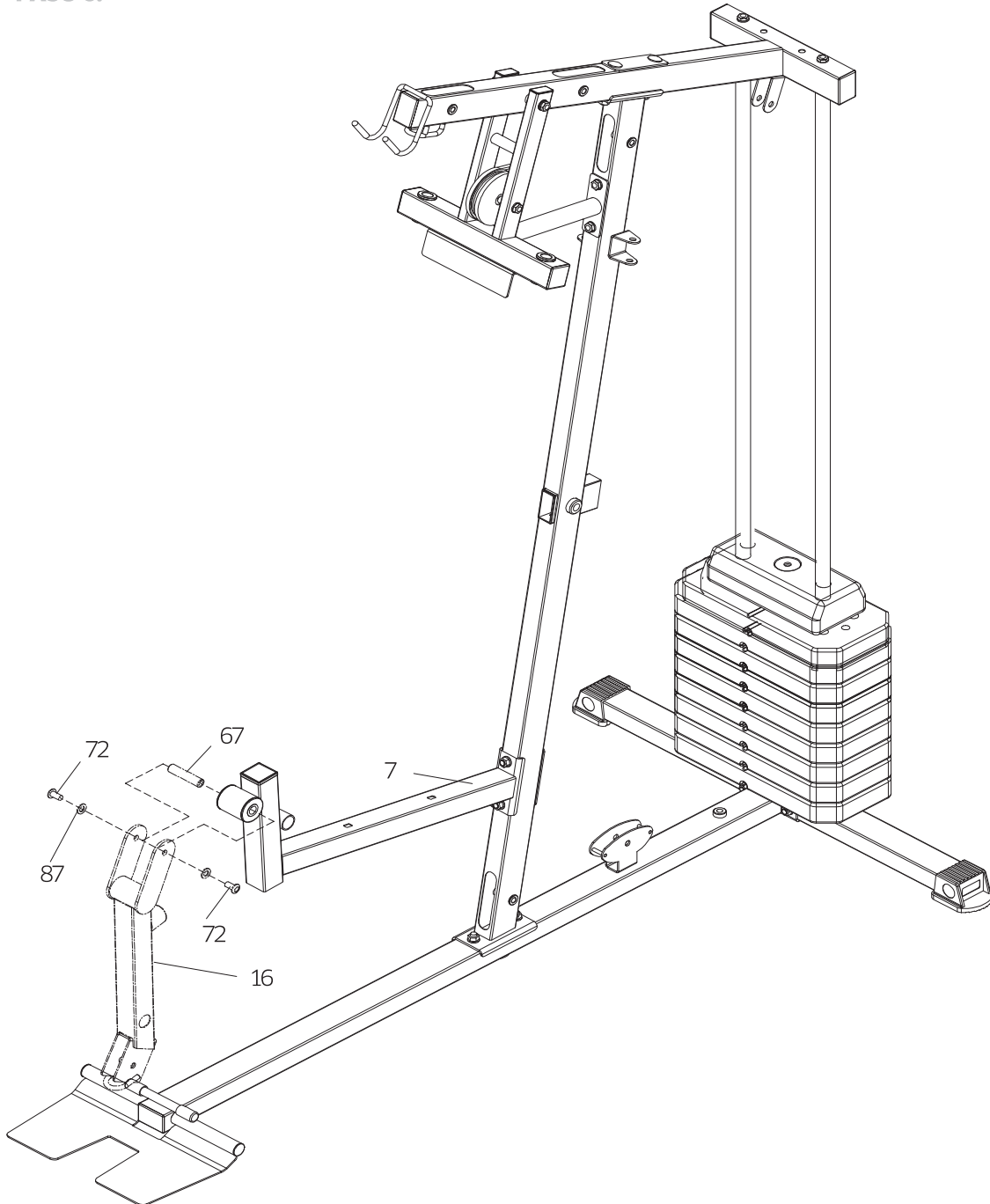


Part# 87(Φ 10;4pcs)
Part# 74(M10*80;2pcs)



Instrucciones de ensamblado

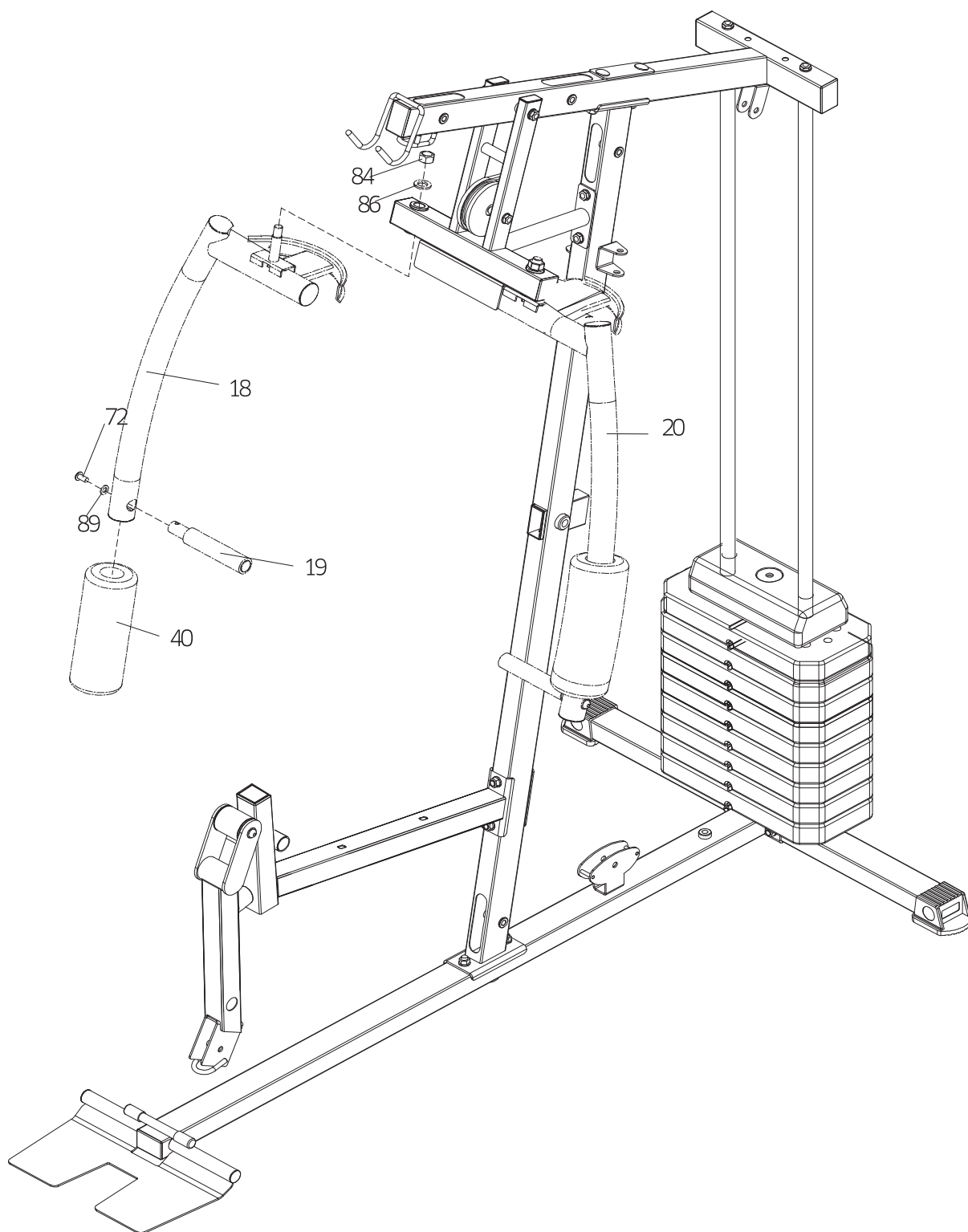
PASO 6:



Part# 67($\Phi 10 \times 61$; 1pcs)
 Part# 87($\Phi 10$; 2pcs)
 Part# 72(M10 $\times$ 20; 2pcs)

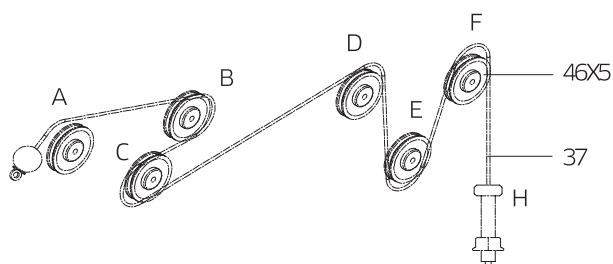
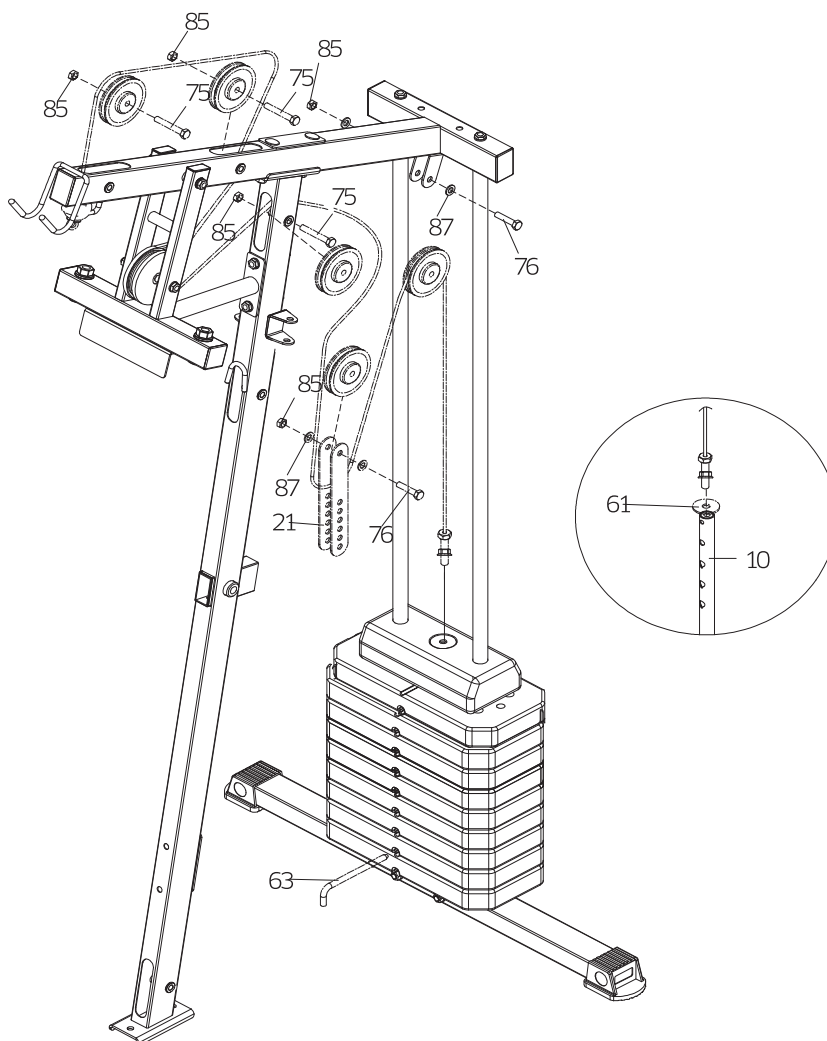
Instrucciones de ensamblado

PASO 7:

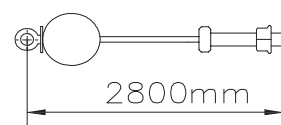


Instrucciones de ensamblado

PASO 8:

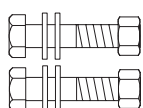
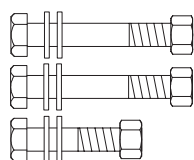
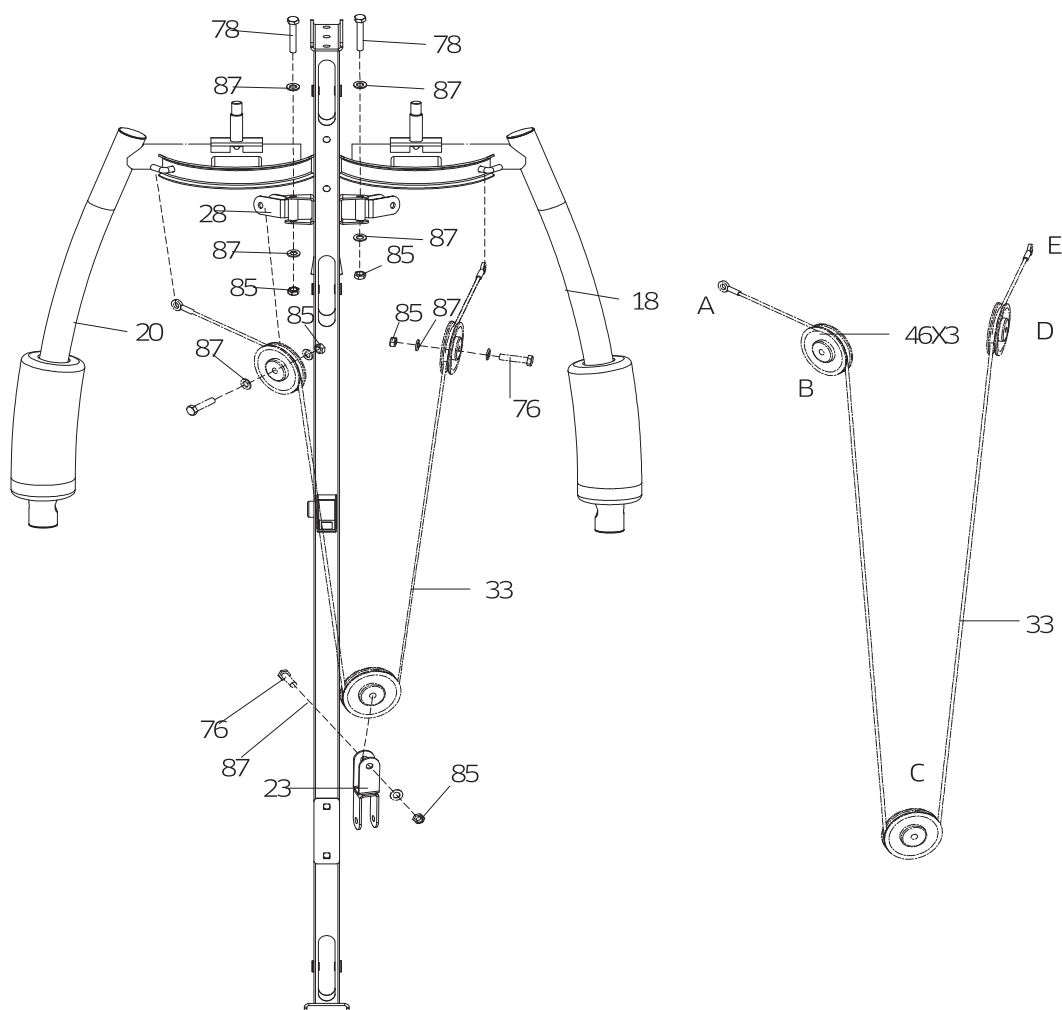


	Part# 85(M10;5pcs)
	Part# 87(Φ10;4pcs)
	Part# 76(M10*45;2pcs)
	Part# 75(M10*55;3pcs)



Instrucciones de ensamblado

PASO 9:

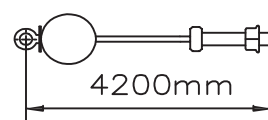
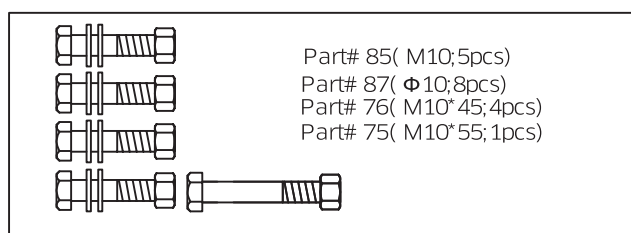
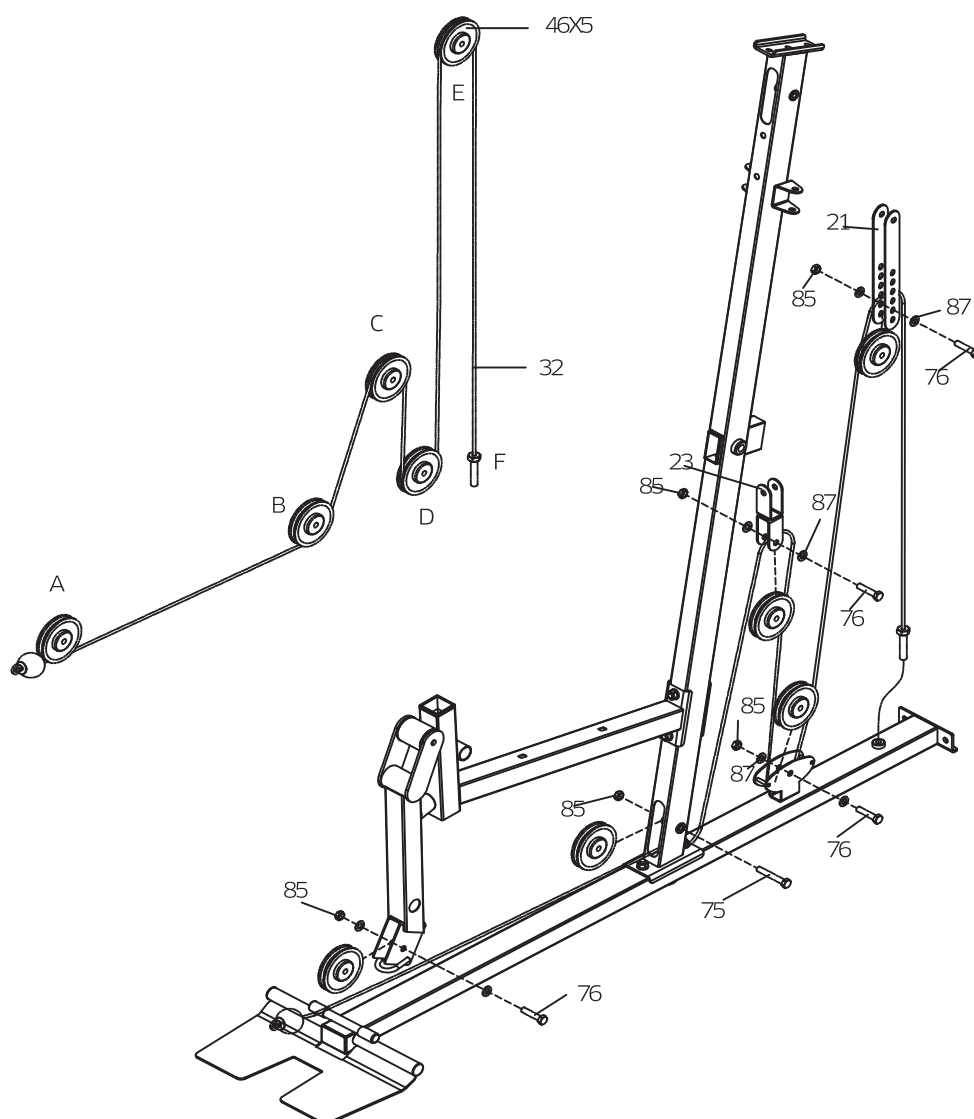


Part# 85(M10;5pcs)
 Part# 87(Φ10;10pcs)
 Part# 76(M10*45;3pcs)
 Part# 78(M10*65;2pcs)



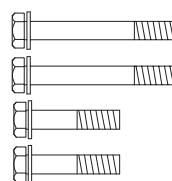
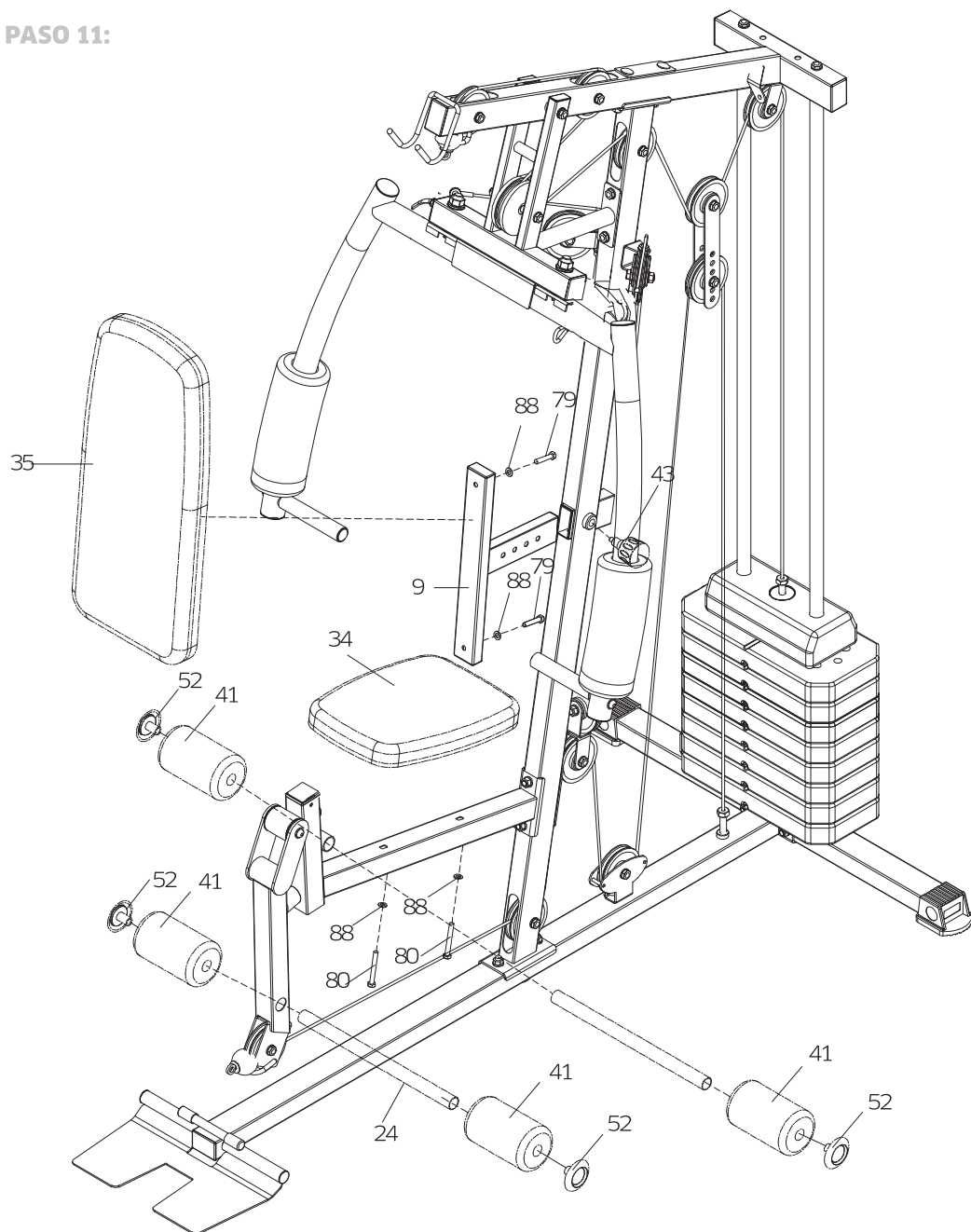
Instrucciones de ensamblado

PASO 10:



Instrucciones de ensamblado

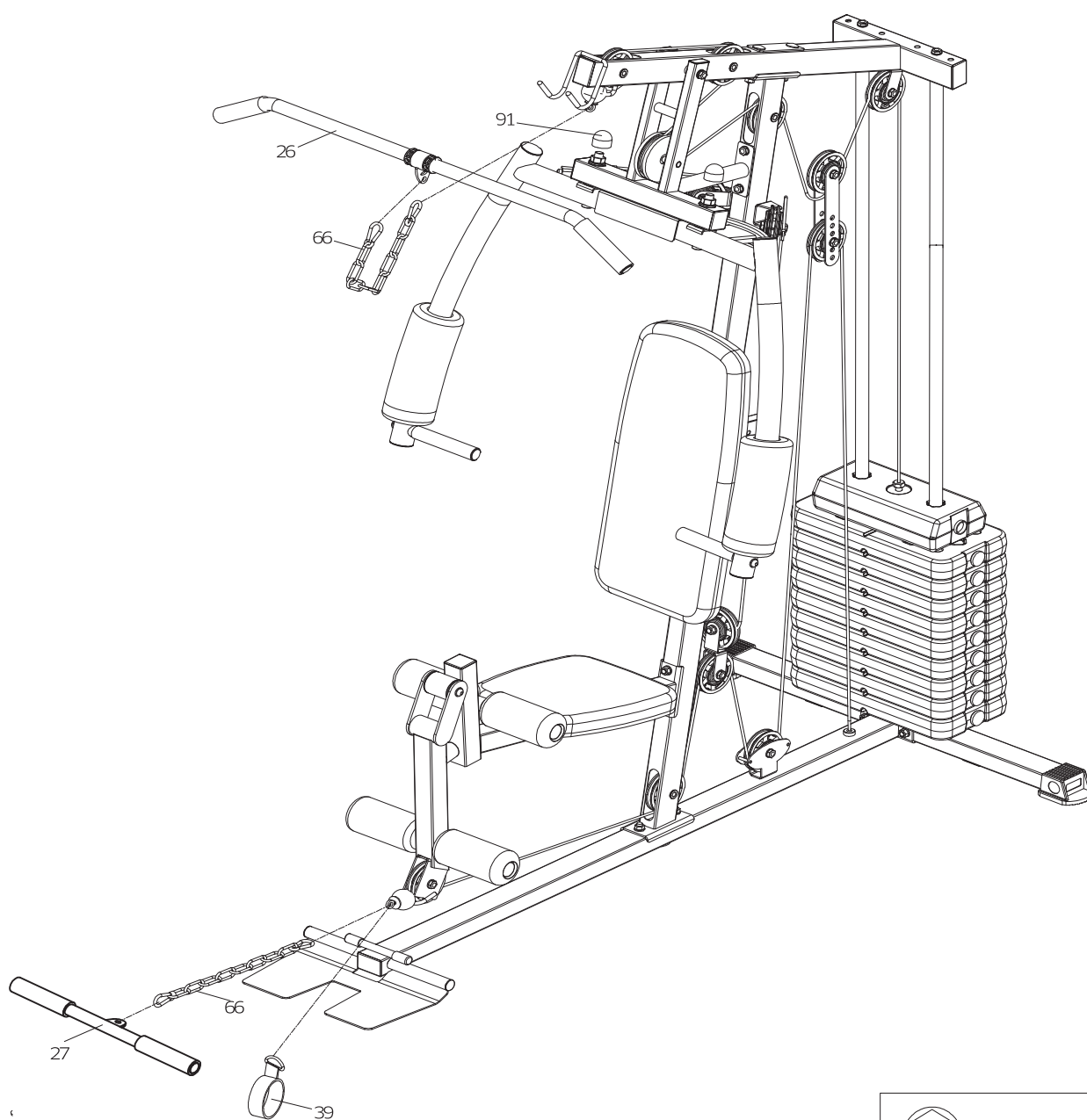
PASO 11:



Part# 88($\Phi 8$; 4pcs)
 Part# 79(M8* 40; 2pcs)
 Part# 80(M8* 60; 2pcs)

Instrucciones de ensamblado

PASO 12



Part# 91(2pcs)

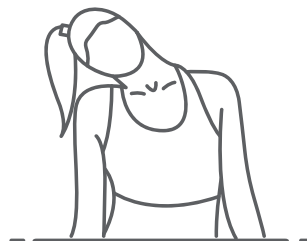


Instrucciones para ejercitarse

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.

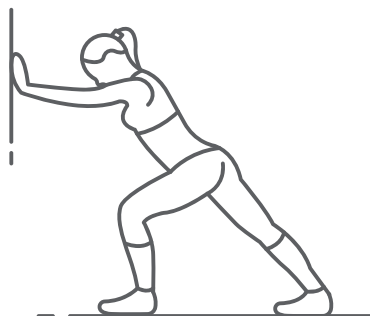


Instrucciones para ejercitarse

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

Programa de Entrenamiento Aeróbico Básico

Para su rutina de Entrenamiento Aeróbico básica, sugerimos que intente lo siguiente. Recuerde: Controle su respiración, entrene a su propio ritmo y no se extralimite, ya que esto puede resultar en lesiones.

SEMANAS 1 & 2

Calentamiento: 5-10 Minutos
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 4 minutos en modo A
Descanse por 1 minuto
Ejercite 2 minutos en modo A
Ejercite lentamente 1 minuto

SEMANAS 3 & 4

Calentamiento: 5-10 Minutos
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 5 minutos en modo A
Descanse por 1 minuto
Ejercite 3 minutos en modo A
Ejercite lentamente 2 minutos

SEMANAS 5 & 6

Calentamiento: 5-10 Minutos
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 6 minutos en modo A
Descanse por 1 minuto
Ejercite 4 minutos en modo A
Ejercite lentamente 3 minutos

SEMANAS 7 & 8

Calentamiento: 5-10 Minutos
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 5 minutos en modo A
Ejercite 3 minutos en modo B
Ejercite 2 minutos en modo A
Descanse por 1 minuto
Ejercite 4 minutos en modo A
Ejercite lentamente 3 minutos

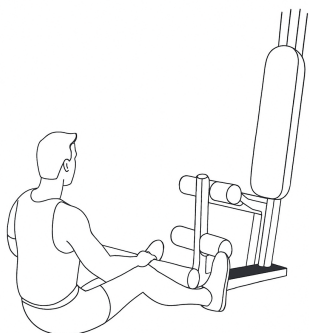
SEMANAS 9 & POSTERIORES

Calentamiento: 5-10 Minutos
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 5 minutos en modo A
Ejercite 3 minutos en modo B
Ejercite 2 minutos en modo A
Descanse por 1 minuto
Repita este ciclo 2 o 3 veces.

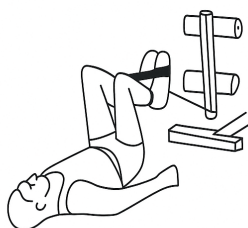
Esto es únicamente una sugerencia y es posible que no sea apropiado para las necesidades de todos los usuarios.

Instrucciones para ejercitarse



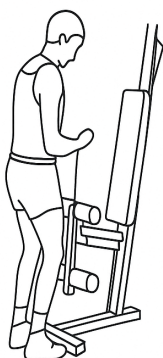
REMO SENTADO (músculo trapecio)

Instala el conjunto de manillar de tracción baja en forma de "T" en la polea inferior, siéntate en el suelo con los pies apoyados en la columna transversal, flexiona ligeramente las piernas y estíralas mientras elevas el cuerpo. Flexiona la cintura y realiza el movimiento de extensión de la cintura al completar la extensión de los codos.



ENTRENAMIENTO CON RODILLAS FLEXIONADAS (recto abdominal)

Instala el conjunto de manillar de tracción baja en forma de "T" en la polea inferior. Acuéstate boca arriba en el suelo, con las piernas casi rectas y los dedos de los pies apuntando hacia arriba. Coloca el manillar en forma de T entre los pies y eleva las rodillas hacia el pecho, de modo que el manillar quede lo más cerca posible del pecho.



ENTRENAMIENTO DE BÍCEPS (bíceps y músculos del antebrazo)

Instala el manillar de tracción baja en forma de T en la polea. Sujeta el manillar con ambas manos, mantente de pie con los brazos rectos. Mantén los brazos superiores (postbrazo) pegados al cuerpo y utiliza los antebrazos para levantar el manillar tanto como sea posible.

Instrucciones para ejercitarse



ENTRENAMIENTO DE BÍCEPS (bíceps y músculos del antebrazo)

Instala el manillar de tracción baja en forma de T en la polea inferior. Ajusta el soporte de esponja redonda a la posición más alta. Siéntate en el cojín del asiento y apoya los codos sobre la almohadilla de espuma circular. Sujeta el manillar y realiza movimientos en arco con la mayor amplitud posible, usando el codo como punto de apoyo.



ENTRENAMIENTO DE BÍCEPS – AGARRE INVERSO (fortalecimiento del bíceps y antebrazo)

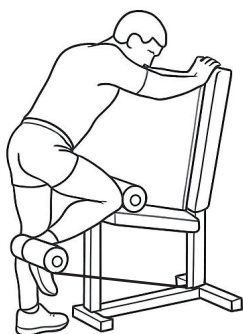
Realiza el mismo calentamiento y ejercicio que en el paso anterior. La diferencia es que ambas manos deben sujetar el manillar en direcciones opuestas. Durante el ejercicio, se sentirá que la verdadera fuerza proviene del punto de agarre de la mano y no del bíceps.



ENTRENAMIENTO DE MUÑECA (grupo muscular del antebrazo)

Instala el manillar de tracción baja en forma de T en la polea, ajusta el soporte de esponja redonda a la posición más alta, sujeta el manillar inferior con ambas manos, apoya los antebrazos en la esponja redonda y flexiona la muñeca con el mayor rango de movimiento posible. Si flexionas en dirección opuesta, trabajarás los músculos extensores del antebrazo.

Instrucciones para ejercitarse



ENTRENAMIENTO DE CURL DE PIERNA (tendón muscular)

Este ejercicio permite entrenar solo una pierna a la vez. Ajusta el soporte de esponja redonda a la posición más alta, engancha el cable en la pierna con el gancho, apoya la rodilla contra la esponja y luego flexiona la pierna tanto como sea posible.



ENTRENAMIENTO DE PATADA DE PIERNA (cuádriceps femoral)

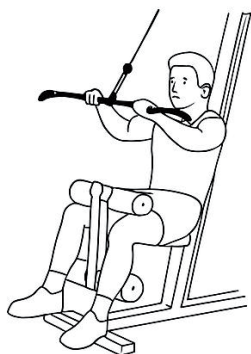
Ajusta el soporte de esponja redonda al nivel más bajo, engancha el soporte con las piernas, sujeta la parte inferior del cojín con ambas manos y luego estira lentamente las piernas.



ENTRENAMIENTO DE FLEXIÓN DE ESPALDA (recto abdominal, dorsal ancho)

Instala el manillar de tracción alta en forma de T en la polea superior, ajusta el soporte de esponja redonda a la posición más baja y sujeta con ambos pies la barra en forma de arco con esponja. Sujeta el manillar de tracción alta y flexiona la cintura hacia el frente inferior tanto como sea posible.

Instrucciones para ejercitarse



JALÓN CON BRAZOS RECTOS (pectorales mayores, deltoides)

Instala el manillar en forma de T para tracción alta en la polea superior, siéntate sobre el cojín del asiento, sujeta el manillar con las manos y estira los brazos tomando los hombros como centro mientras realizas un movimiento circular hacia arriba y hacia abajo. Puedes aumentar el rango de movimiento apoyándote en el cojín durante el ejercicio.



ENTRENAMIENTO CON POLEA BAJA (tríceps)

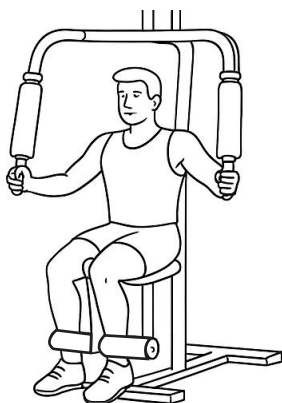
Instala el manillar alto en la polea superior, ajusta el soporte de esponja redondo a la posición más alta, sujeta firmemente el manillar y coloca los muslos debajo del soporte de esponja redondo como apoyo mientras estás sentado en el cojín del asiento. Mientras arqueas la espalda, tira del manillar hacia el pecho para completar el ejercicio.



ENTRENAMIENTO DE EXPANSIÓN DE PECHO (pectorales mayores)

Ajusta el PRE-STRETCH y el BRAZO SUPERIOR (UPPER ARM) de modo que queden paralelos al suelo. Apoya el antebrazo en el soporte de esponja redondo y empuja hacia adelante con el codo en lugar del brazo.

Instrucciones para ejercitarse



Entrenamiento de empuje hacia adelante

Ajusta el asiento hacia adelante o hacia atrás de modo que el manillar del brazo izquierdo/derecho quede en el centro del pecho.

Puedes usar cualquier conjunto de manillares para realizar el ejercicio y empujar el brazo izquierdo o derecho hasta el máximo rango de extensión.

Cambia el ángulo del manillar de horizontal a vertical, para que los músculos trabajen desde diferentes ángulos.

Repite los ejercicios descritos anteriormente.



ELEVACIÓN DE PIERNA HACIA ATRÁS (glúteos)

Este entrenamiento permite trabajar una sola pierna a la vez. Ajusta el soporte de esponja redondo a la posición más alta, conecta el cable de acero de la polea al tobillo, coloca una protección adecuada en el tobillo y apóyate con las manos en el soporte de esponja redondo. Luego, realiza lentamente el movimiento de elevación de pierna hacia atrás y el regreso a la posición inicial.



PATADA LATERAL (músculos de las piernas)

Este ejercicio permite entrenar solo una pierna a la vez. Después de realizar el mismo calentamiento que para la elevación de pierna hacia atrás, cruza las piernas durante el ejercicio y luego levanta la pierna lo más posible hacia el lado opuesto del soporte de esponja que estás sosteniendo.

zellens
EXCELLENCE IN FITNESS

www.zellens.com