żellens

ZE-DRUKEN 3140

Abdominal Training Bench

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

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio que aumente la actividad cardiovascular, asegúrese de consultar con su médico. El ejercicio extenuante frecuente debe ser aprobado por su médico, y el uso adecuado de su producto es esencial. Lea este manual detenidamente antes de comenzar a ensamblar su producto o comenzar a hacer ejercicio.

- Mantenga a los niños alejados de los productos de ejercicio cuando estén en uso. No permita que los niños se suban o jueguen con ellos cuando no estén en uso. Si se permite que los niños utilicen el equipo, se debe tener en cuenta su desarrollo físico y mental y, sobre todo, su temperamento. Deben ser controlados e instruidos para el uso correcto del equipo. El equipo no es en ningún caso un juguete para niños.

- Por su propia seguridad, asegúrese siempre de que haya al menos 1 metro de espacio libre en todas las direcciones alrededor de su producto mientras hace ejercicio.

- Verifique con regularidad que todas las tuercas, pernos y accesorios estén bien apretados. Revise periódicamente todas las partes móviles para detectar signos evidentes de desgaste o daño.

- Límpielo solo con un paño húmedo, no use limpiadores solventes. Si tiene alguna duda, no utilice el producto, póngase en contacto con su servicio de POSVENTA.

- Antes de usarlo, asegúrese siempre de que su producto esté colocado sobre una superficie sólida y plana. Si es necesario, use una alfombra de goma debajo para reducir la posibilidad de resbalones durante el uso.

- Utilice siempre ropa y calzado adecuados, como zapatillas deportivas, cuando haga ejercicio. No use ropa holgada que pueda engancharse o atascarse durante el ejercicio.

ALMACENAMIENTO Y USO

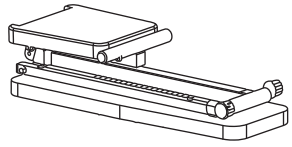
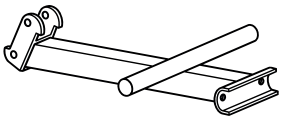
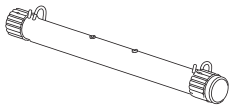
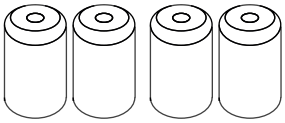
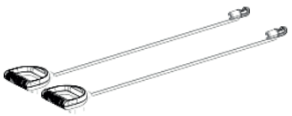
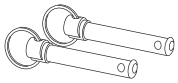
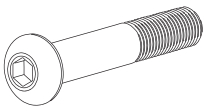
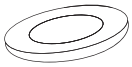
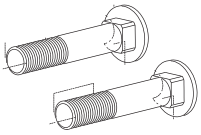
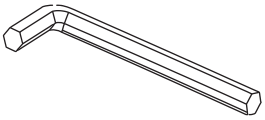
Su producto está diseñado para usarse en condiciones limpias y secas. Debe evitar el almacenamiento en lugares excesivamente fríos o húmedos, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados que están fuera de nuestro control.

ADVERTENCIA

Si alguna parte de su producto se daña, se rompe o se desgasta, no use el equipo hasta que las partes defectuosas hayan sido reemplazadas.

Lista de piezas y accesorios

PIEZAS INCLUIDAS

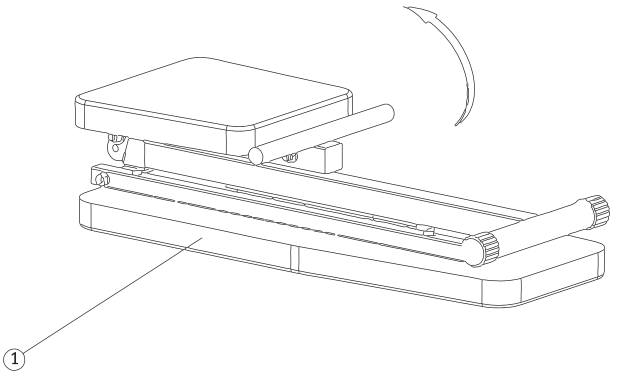
1  x1	**2**  x1	**3**  x1
4  x4	**5**  x2	**6**  x2
7  x1	**8**  x1	**9**  x1
10  x2	**11**  x2	**12**  x2
A  x1	**B**  x1	

Lista de piezas y accesorios

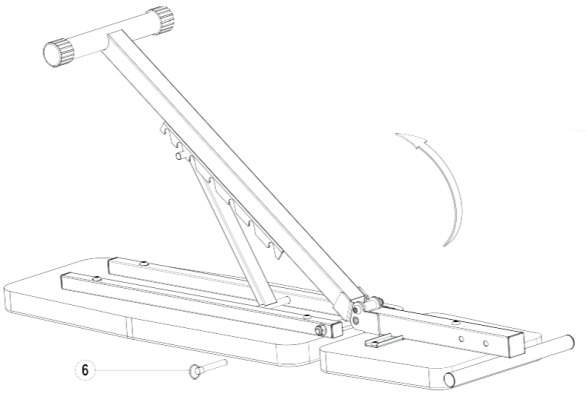
N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Estructura principal preensamblada (Asiento / Respaldo plegado) PDF+ 2	1
2	Soporte tubular de columna delantera	1
3	Base estabilizadora delantera (con argollas para bandas)	1
4	Rodillos de espuma de protección (Foam)	2
5	Bandas de resistencia elásticas con manijas	2
6	Pasadores metálicos de liberación rápida (Pernos de traba)	1
7	Tornillo Allen de rosca métrica (Cabeza semicircular)	1
8	Tuerca hexagonal autofrenante (Grande)	1
9	Arandela plana (Grande)	1
10	Tornillos de carrocero / cabeza redonda de cuello cuadrado	1
11	Arandelas cóncavas / de asiento curvo	1
12	Tuercas hexagonales autofrenantes (Medianas)	1
A	Llave fija combinada de doble boca (Herramienta incluida)	1
B	Llave Allen tipo L (Herramienta incluida)	1

Montaje

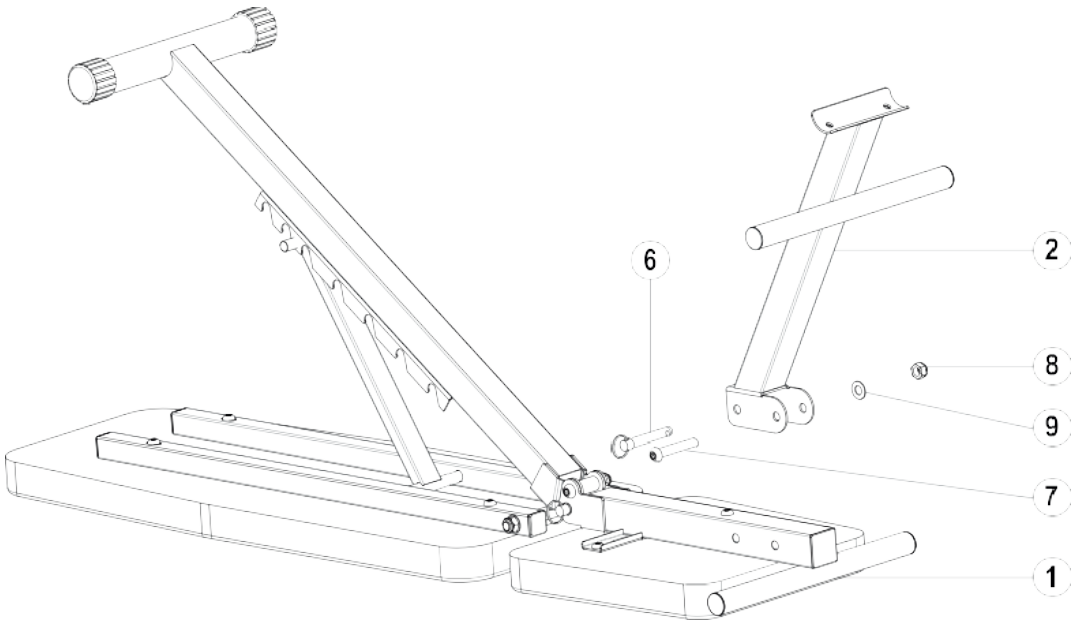
PASO 1:



PASO 2:

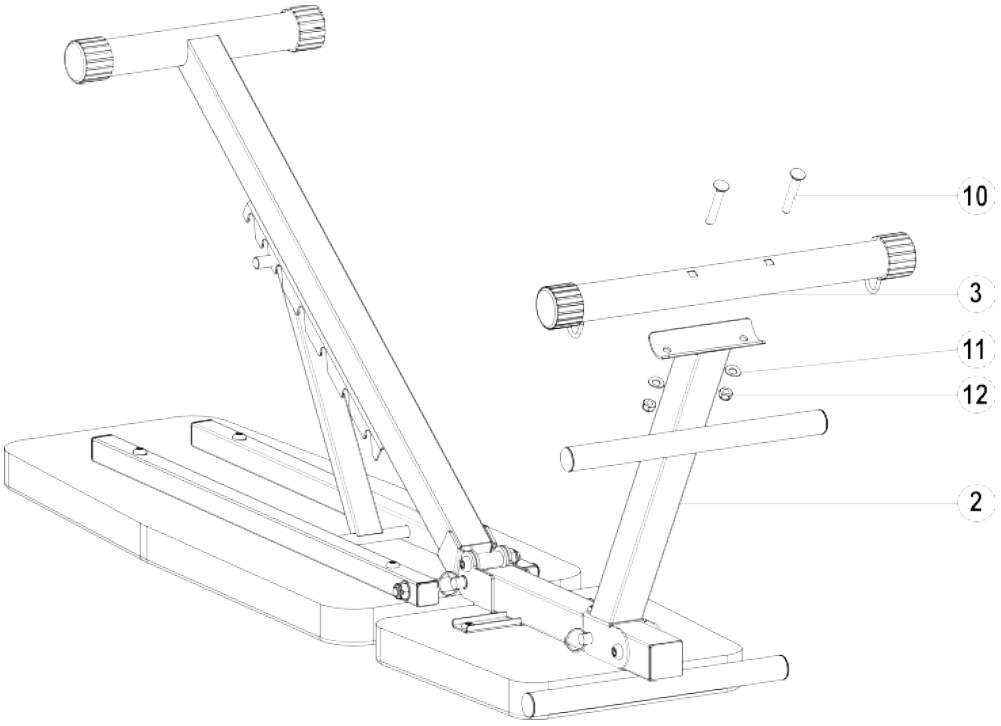


PASO 3:

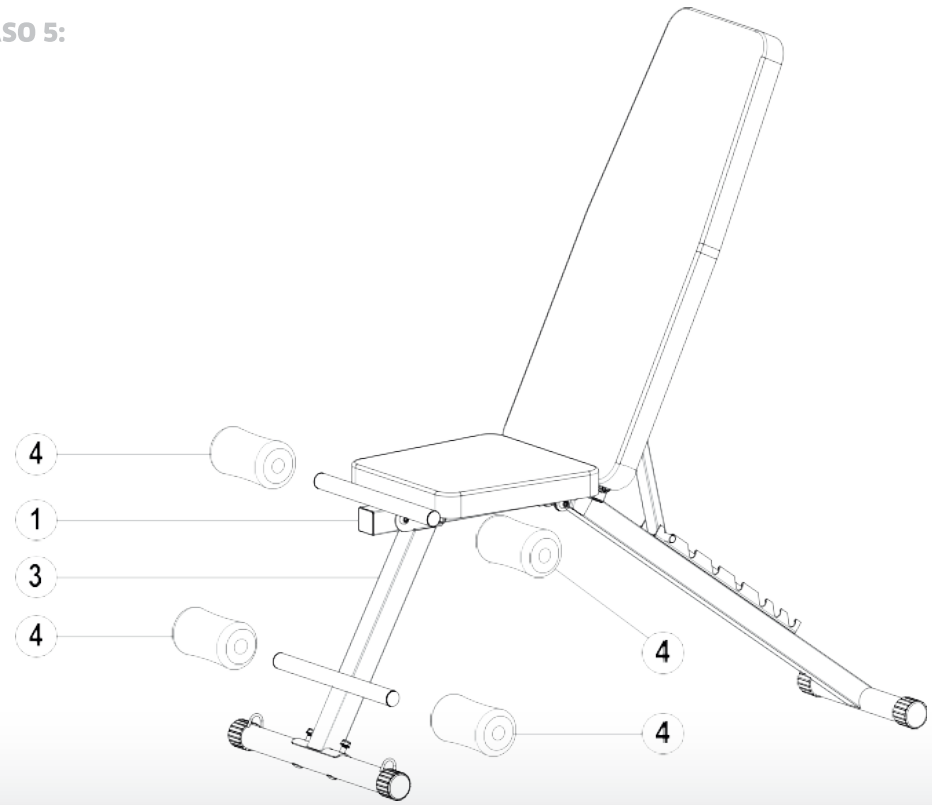


Montaje

PASO 4:

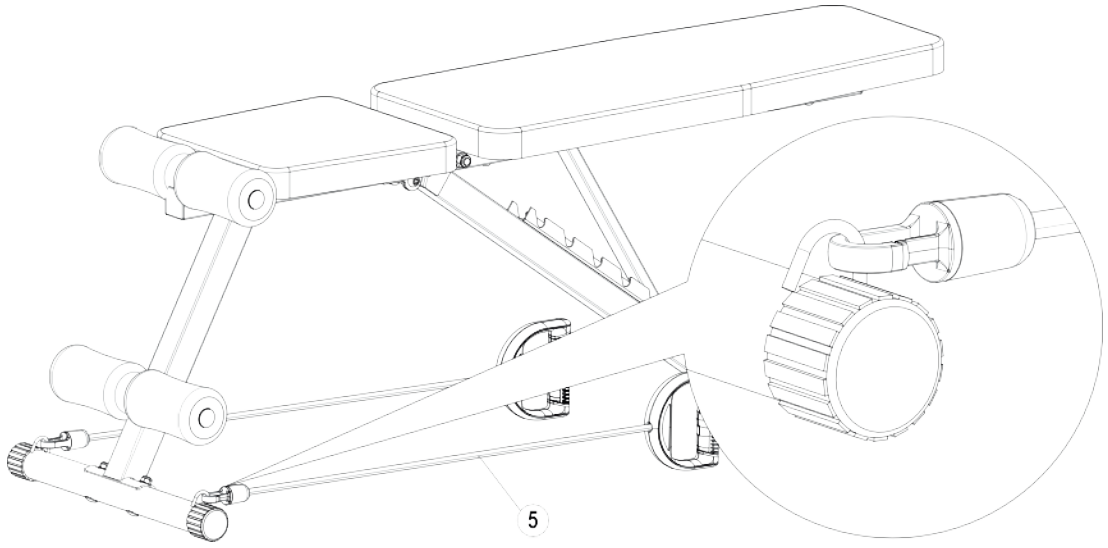


PASO 5:



Montaje

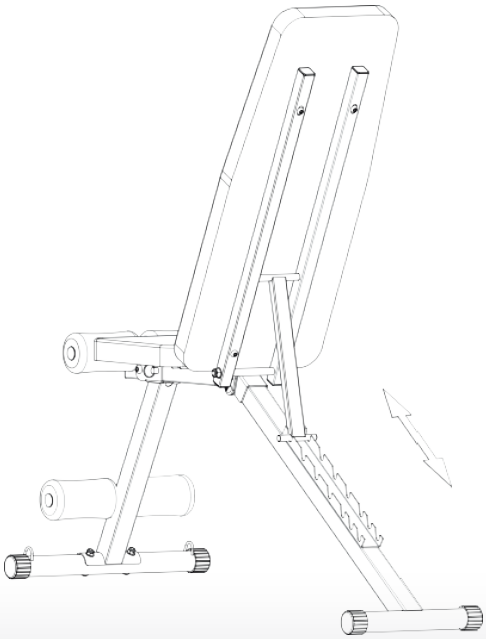
PASO 6:



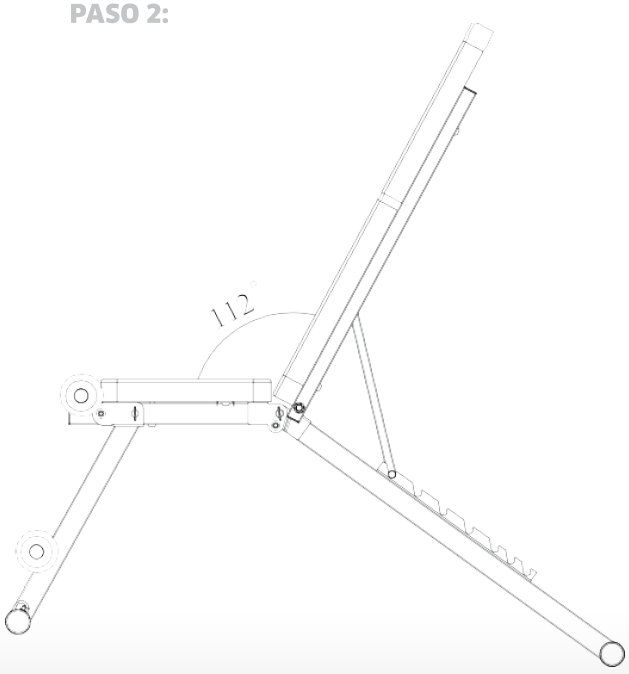
Ajuste del ángulo de inclinación trasera

Para cambiar el ángulo de inclinación trasera, retire el soporte ubicado en la parte inferior y asegúrelo en la posición seleccionada.

PASO 1:



PASO 2:



Limpieza y mantenimiento

INSTRUCCIONES

1
Se debe considerar el mantenimiento periódico del dispositivo. Debe realizarse al menos cada 20 horas de uso del equipo.

2
El mantenimiento incluye:

- Revisar las partes móviles del equipo y mantenerlas lubricadas. Se recomienda utilizar grasa para rodamientos de bicicletas o grasas de componentes múltiples para equipos de gimnasia.
- Cuidar otras partes del dispositivo, es decir, apretar pernos y tuercas.
- Revisar los cables de alimentación (si el dispositivo los tiene) en busca de daños.

3
Para limpiar el equipo, se recomienda utilizar un paño suave ligeramente humedecido con agua o, posiblemente, con agua y jabón. No utilice sustancias fuertes ni materiales de limpieza abrasivos que puedan dañar el equipo. Se debe tener especial cuidado con los componentes plásticos.

4
Después de cada uso, elimine todos los rastros de sudor y suciedad del dispositivo.

Solución de problemas

Problema	**Posible solución**
El producto es inestable.	Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén correctamente apretados.

Instrucciones para ejercitarse

INSTRUCCIONES DE EJERCITACIÓN

Etapa de calentamiento:
Si tienes más de 35 años, o no estás muy saludable, y es la primera vez que haces ejercicio, consulta con tu médico o un profesional.
Antes de usar la cinta de correr motorizada, aprende a controlar la máquina, conoce cómo iniciarla, detenerla, ajustar la velocidad, etc.; no te pongas de pie en la máquina en este momento. Después de eso, puedes usar la máquina. Ponte de pie en la almohadilla antideslizante de ambos lados y agarra la barra de sujeción con ambas manos. Mantén la máquina a baja velocidad, alrededor de 1.6~3.2 km/h, luego prueba la máquina corriendo con un pie, después de acostumbrarte a la velocidad, puedes correr en la máquina y puedes aumentar la velocidad entre 3 y 5 km/h. Mantén la velocidad durante unos 10 minutos, luego detén la máquina.

Etapa de ejercicio:
Aprende cómo ajustar la velocidad y la inclinación antes de usarla. Camina unos 1 km a velocidad estable y anota el tiempo, te llevará entre 15 y 25 minutos. Si caminas a 4.8 km/h, te llevará unos 12 minutos recorrer 1 km. Si te sientes cómodo a la velocidad estable, puedes aumentar la velocidad y la inclinación, después de 30 minutos, tendrás un buen ejercicio. En esta etapa, no puedes aumentar demasiado la velocidad o la inclinación de una vez, esto puede hacerte sentir incómodo.

Intensidad del ejercicio:
Calentamiento a una velocidad de 4.8 km/h durante 2 minutos, luego aumenta la velocidad a 5.3 km/h y camina durante 2 minutos, luego aumenta a 5.8 km/h y camina durante 2 minutos. Después de eso, aumenta 0.3 km/h cada 2 minutos, hasta que respires rápido pero no te sientas cómodo.

Quema de calorías de la manera más efectiva:
Calentamiento durante 5 minutos a una velocidad de 4-4.8 km/h, luego aumenta lentamente la velocidad en 0.3 km/h cada 2 minutos, hasta alcanzar la velocidad estable que te parezca cómoda durante 45 minutos. Para mejorar la intensidad del movimiento, puedes mantener la velocidad durante 1 hora de programa de televisión, luego aumentar la velocidad en 0.3 km/h en cada intervalo de publicidad, después vuelve a la velocidad original. Puedes aprovechar el tiempo de los anuncios y el tiempo posterior de aumento de la frecuencia cardíaca para quemar calorías de manera más eficiente. Finalmente, debes reducir la velocidad paso a paso durante 4 minutos.

Frecuencia del ejercicio:
Ciclo de tiempo: 3-5 veces por semana, 15-60 minutos por sesión. Elabora un horario de entrenamiento de manera científica, no solo por tu gusto. Puedes controlar la intensidad del ejercicio ajustando la velocidad y la inclinación de la cinta de correr. Sugerimos que no ajustes la inclinación al principio; aumentar la inclinación es la forma efectiva de fortalecer la intensidad del ejercicio.

Instrucciones para ejercitarse

INSTRUCCIONES DE EJERCITACIÓN

Consulte con su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento. Las personas profesionales pueden ayudarlo a elaborar el cronograma de ejercicio adecuado según su edad y condición de salud; determinar la velocidad del movimiento y la intensidad del ejercicio. Por favor, deténgase de inmediato si siente opresión en el pecho, dolor en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otras molestias durante el ejercicio. Debería consultar con su médico o profesional de la salud antes de continuar. Puede elegir la velocidad de caminata normal o la velocidad de trote si siempre hace ejercicio con la cinta de correr.
Si no tiene suficiente experiencia o no está seguro de la velocidad de prueba, puede seguir las instrucciones:
Velocidad 1.0-3.0KM/H no bien físicamente
Velocidad 3.0-4.5KM/H menos movimiento y ejercicio
Velocidad 4.5-6.0KM/H caminata normal
Velocidad 6.0-7.5KM/H caminata veloz
Velocidad 7.5-9.0KM/H trote
Velocidad 9.0-14.0KM/H caminata a velocidad intermedia

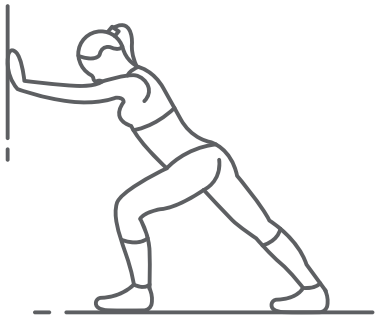
Atención: Para caminantes, es mejor mantener la velocidad a ≤6KM/H. Para corredores, es mejor mantener la velocidad a ≥8.0KM/H.

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. Manten-ga, luego repita en el otro lado.



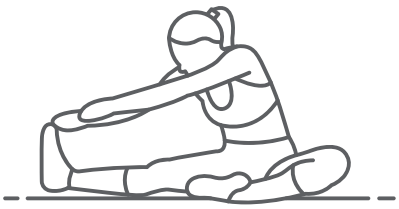
TOQUE DE PIES

- 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.



ESTIRAMIETO 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

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.



żellens

EXCELLENCE IN FITNESS

www.zellens.com