

zellens

ZL-2400 LIEGERAD

Recumbent Bike
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, pero 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.

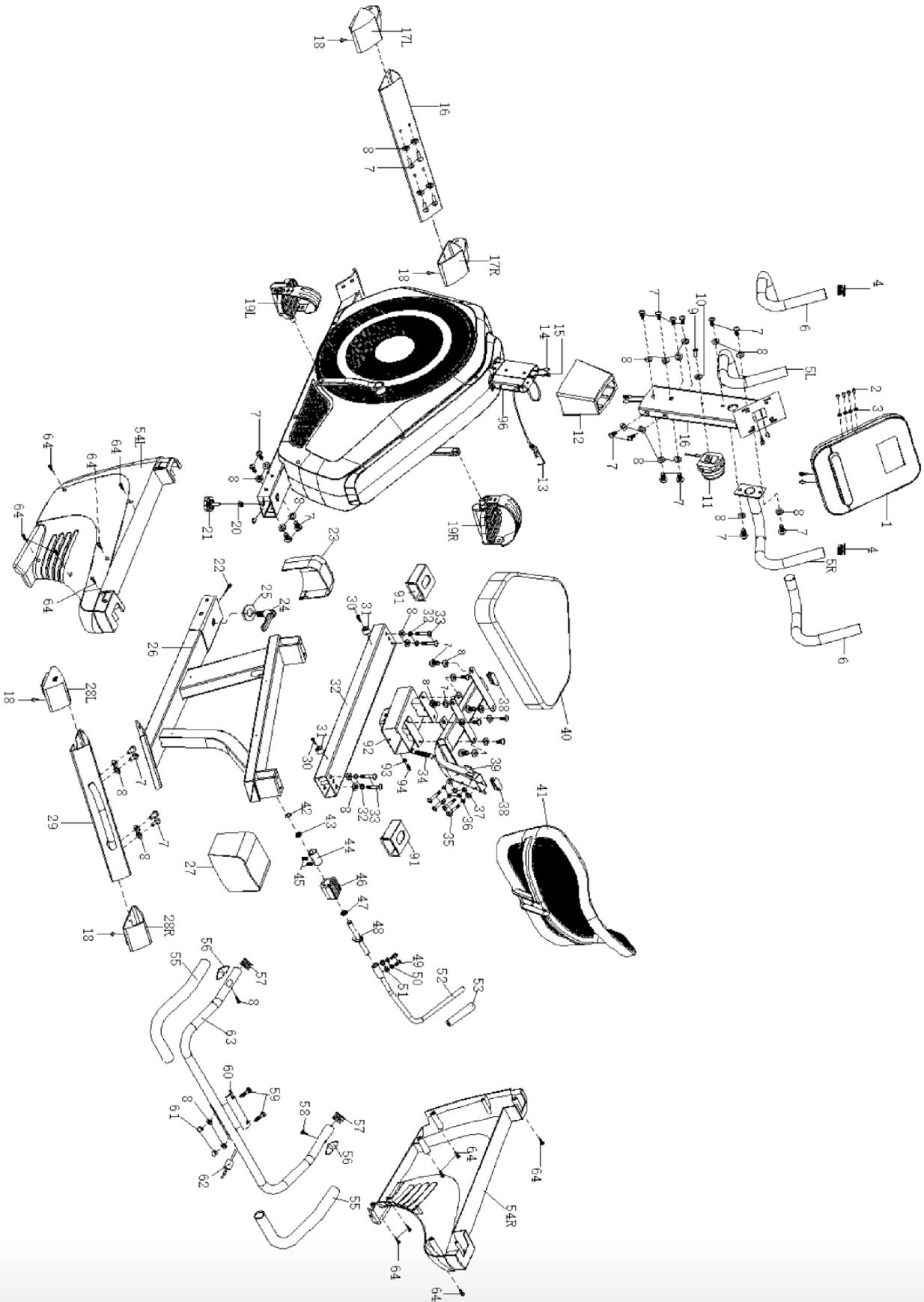
PESO LÍMITE

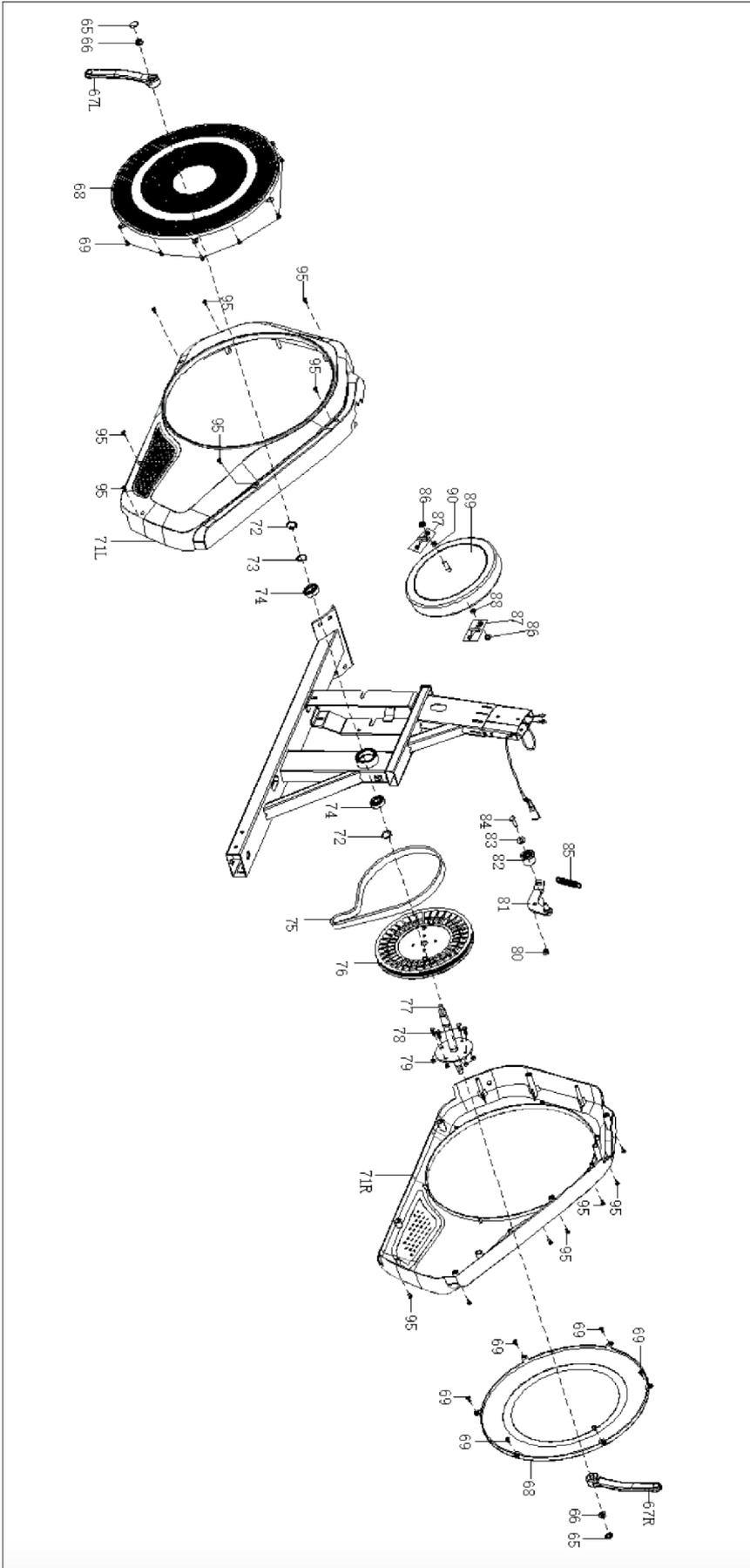
Su producto es adecuado para usuarios que pesen: 150 kg o menos.

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.

Diagrama expandido





Lista de piezas y accesorios

N°	DETALLE	CANT.
1	Ordenador	1
2	Tornillo de cabeza cruciforme M4*12	4
3	Arandela d4*Φ12*1	4
4	Tapa Φ28	4
5 L/R	Manillar	2
6	Puños de espuma	2
7	Tornillo M8*16	32
8	Arandela d8*Φ20*1.5	38
9	Tornillo de cabeza cruciforme M6*35	1
10	Arandela d6*Φ12*1	1
11	Control de tensión	1
12	Cubierta frontal	1
13	Cable de tensión	1
14	Cable del sensor	1
15	Cable de impulsos del manillar	1
16	Tubo de soporte	1
17 L/R	Tapa	2
18	Estabilizador delantero	1
19 L/R	Pedal	2
20	Tuerca hexagonal M8*H5*S14	1
21	Alfombrilla	1
22	Cable intermedio 1	1
23	Cubierta frontal	1
24	Manillar	1
25	Arandela d16*Φ32*2	1
26	Chasis trasero	1
27	Cubierta trasera	1
28 L/R	Tapa	2
29	Estabilizador trasero	1
30	Tornillo de cabeza cruciforme ST4.2*16	2

Lista de piezas y accesorios

N°	DETALLE	CANT.
31	Arandela limitadora	2
32	Arandela elástica d8	4
33	Tornillo M8*50	4
34	Muelle tensor	1
35	Perno M6*40	4
36	Arandela elástica d6	4
37	Arandela d6*Φ12*1	4
38	Tapa cuadrada	2
39	Estructura del respaldo	1
40	Asiento	1
41	Cojín del respaldo	1
42	Anillo de retención d12	1
43	Espaciador	2
44	Rueda excéntrica	1
45	Perno M8*10*S4	2
46	Zapata de freno	1
47	Arandela ondulada d12*Φ18*0.3	1
48	Eje del freno	1
49	Perno M6*10	2
50	Arandela elástica d6	2
51	Arandela arqueada d6*Φ16*1.5*R16	2
52	Palanca de freno	1
53	Empuñadura	1
54 L/R	Funda del asiento	1
55	Puños de espuma	2
56	Pulsador	2
57	Tapa del extremo	2
58	Tornillo de cabeza en cruz ST4.2*16	2
59	Perno de carruaje M8*40	2
60	Placa de cubierta	1

Lista de piezas y accesorios

N°	DETALLE	CANT.
61	Tuerca de cúpula M8	2
62	Cable de impulsos del manillar	1
63	Manillar trasero	1
64	Tornillo de cabeza en cruz ST4.2*16	13
65	Tapa del cigüeñal	2
66	Tuerca hexagonal con brida M10*1.25	2
67L/R	Biela	2
68	Placa de giro	2
69	Tornillo ST4.2*7	16
70	/	
71L/R	Tapa de la cadena	2
72	Muelle de presión d20	2
73	Arandela ondulada d20	1
74	Rodamiento 6004	2
75	Correa	1
76	Polea de la correa	1
77	Eje	1
78	Perno hexagonal M6*15	4
79	Tuerca de nailon M6	4
80	Tuerca de nailon M8	4
81	Soporte de acero	1
82	Rueda guía	1
83	Arandela d6*Φ12*1	1
84	Perno hexagonal M6*15	1
85	Muelle de tensión	1
86	Tuerca hexagonal con brida M10*1.0	2
87	Tornillos M6*36	2
88	Tuerca hexagonal fina M10*1.0*H3	1
89	Volante	1
90	Tuerca hexagonal fina M10*1.0*H5	1

Lista de piezas y accesorios

N°	DETALLE	CANT.
91	Buje	2
92	Tubo de carcasa	1
93	Arandela d6*φ12*1	2
94	Perno M6*10*S5	2
95	Tornillo de cabeza en cruz ST4.2*16	13
96	Bastidor principal	1

Instrucciones de ensamblado

1. PREPARACIÓN:

A. Antes de ensamblar, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del artículo.

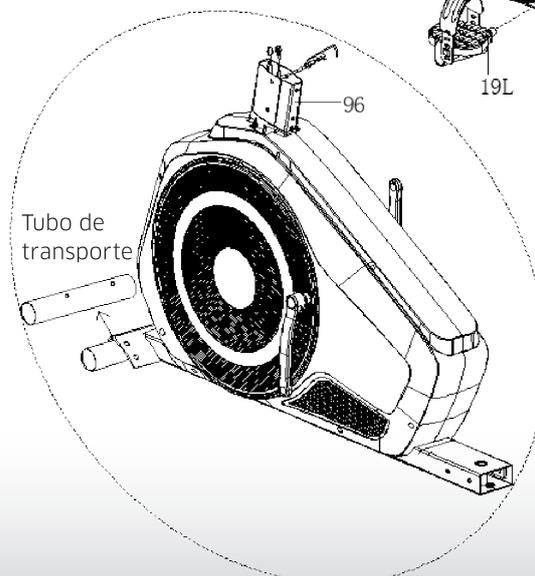
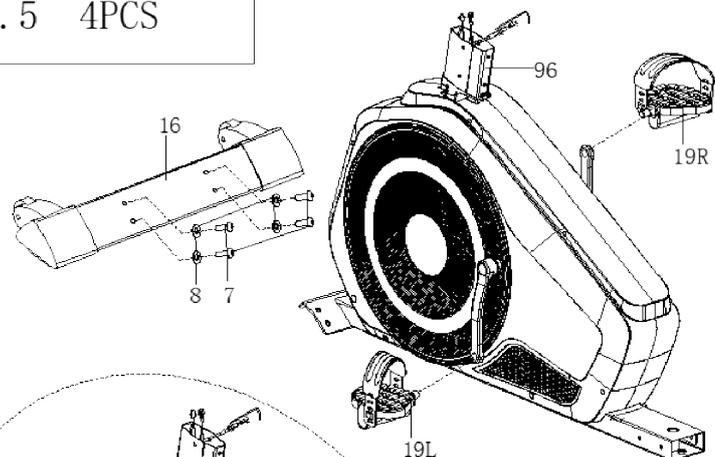
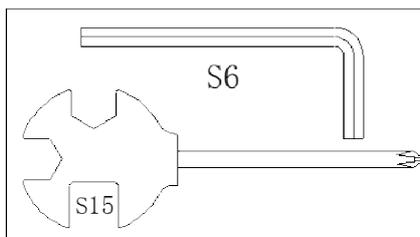
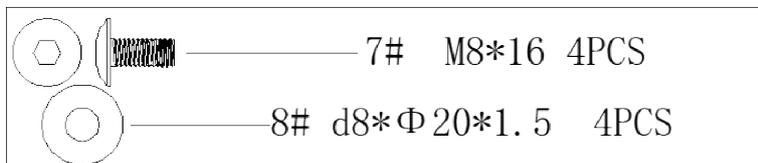
B. Utilice las herramientas disponibles para el ensamblaje.

C. Antes de ensamblar, compruebe que todas las piezas necesarias estén disponibles (en la parte superior de esta hoja de instrucciones encontrará un dibujo de despiece con todas las piezas individuales (marcadas con números) que componen este artículo).

2. INSTRUCCIONES DE MONTAJE:

PASO 1:

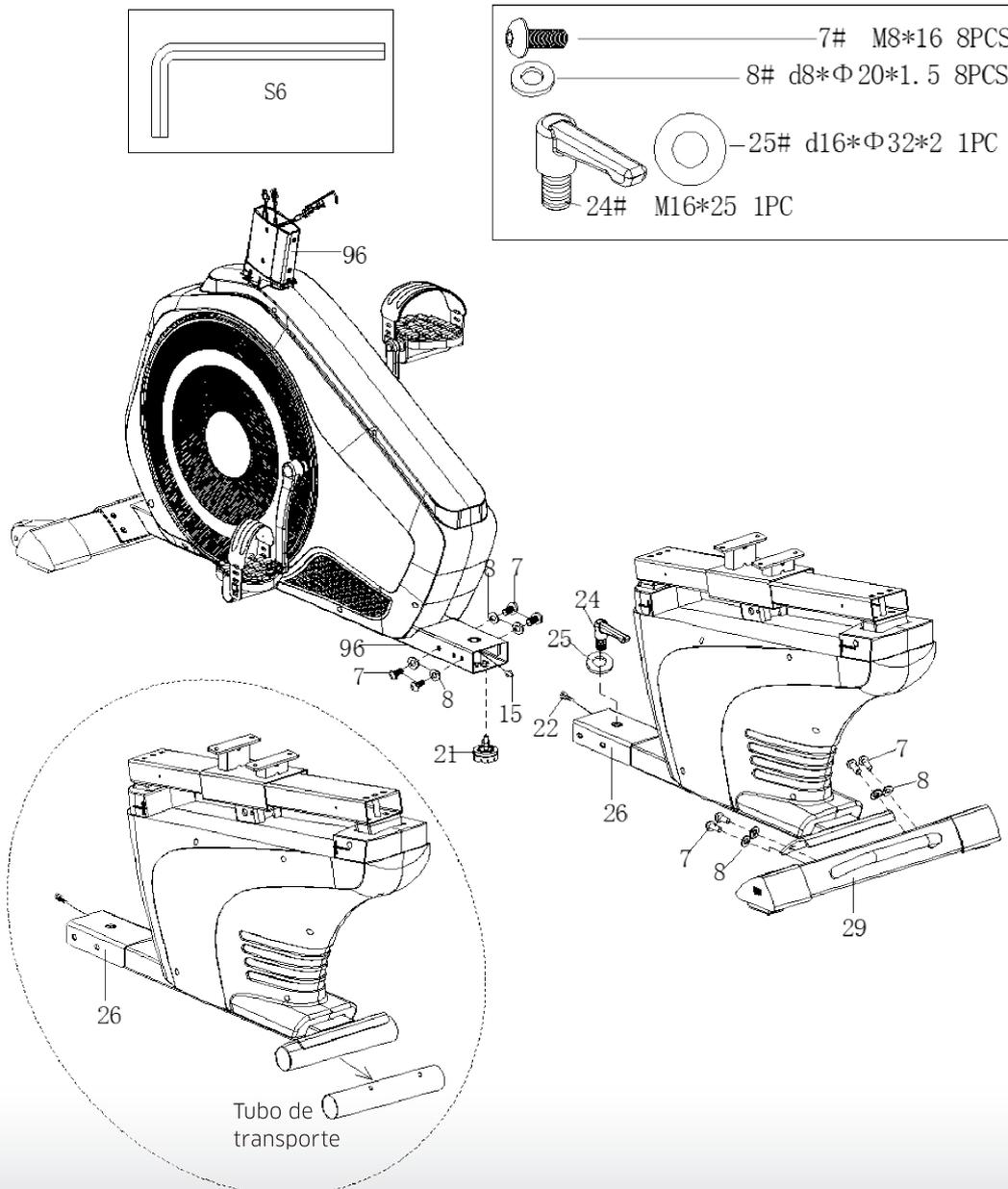
- Retire el tubo de transporte del bastidor principal (96).
- Fije el estabilizador delantero (16) al bastidor principal (96) con el perno (7) y la arandela (8).
- Conecte el pedal (19L/R) a la biela.



Instrucciones de ensamblado

PASO 2:

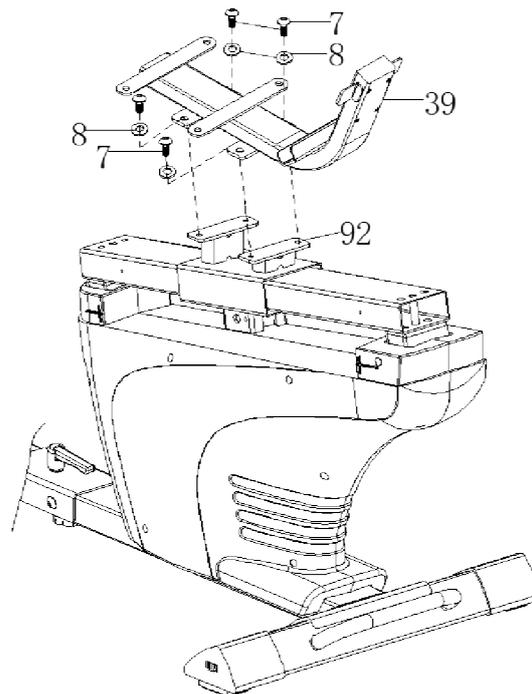
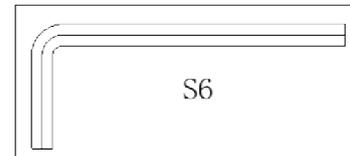
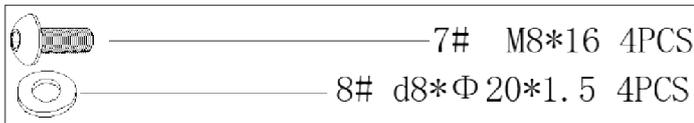
- Retire el tubo de transporte del bastidor principal trasero (26).
- Fije la almohadilla de apoyo (21) al bastidor principal (96).
- Fije el estabilizador trasero (29) al bastidor principal trasero (26) con el perno (7) y la arandela (8).
- Conecte el cable de impulsos del manillar 1 (22) al cable de impulsos del manillar 2 (15). A continuación, fije el bastidor principal trasero (26) al bastidor principal (96) con el perno (7) y la arandela (8). Apriete y asegure con el eje del freno (24) y la arandela (25).



Instrucciones de ensamblado

PASO 3:

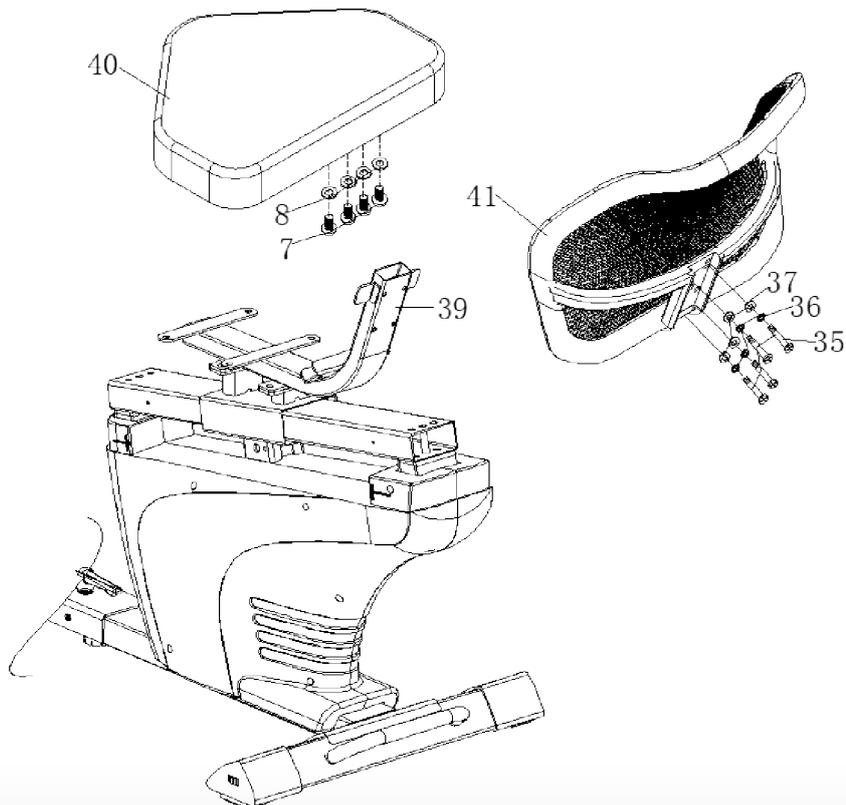
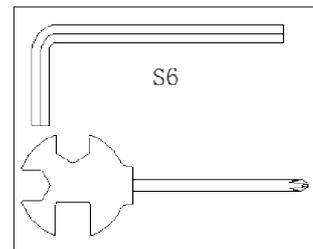
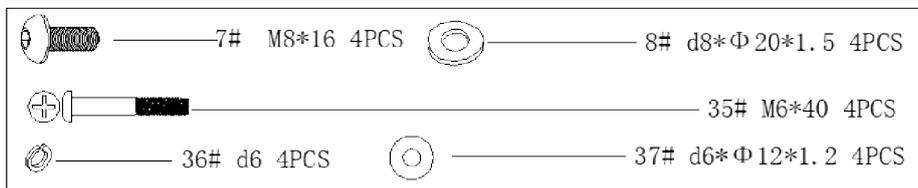
- Fije el marco del respaldo (39) al tubo de la carcasa (92) con el tornillo (7) y la arandela (8).



Instrucciones de ensamblado

PASO 4:

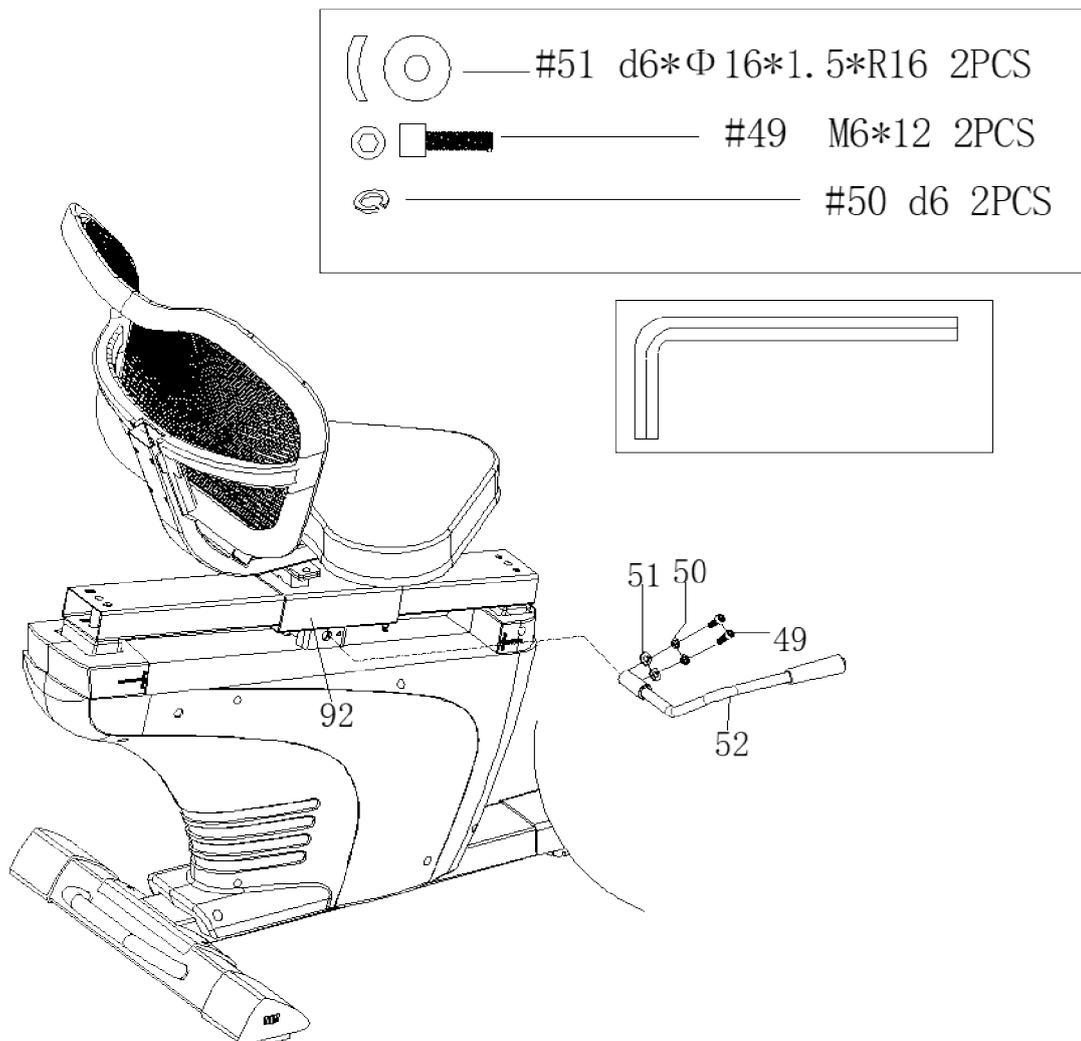
- Fije el asiento (40) al marco del respaldo (39) con el perno (7) y la arandela (8).
- Fije el cojín del respaldo (41) al marco del respaldo (39) con el perno (35), la arandela elástica (36) y la arandela (37).



Instrucciones de ensamblado

PASO 5:

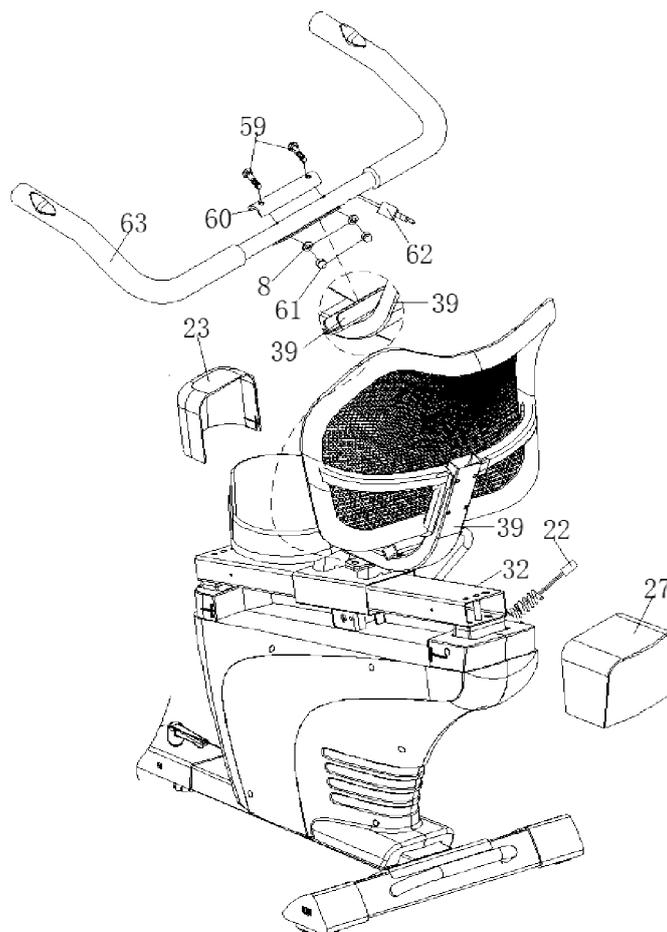
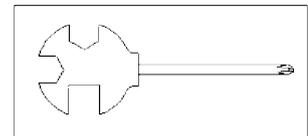
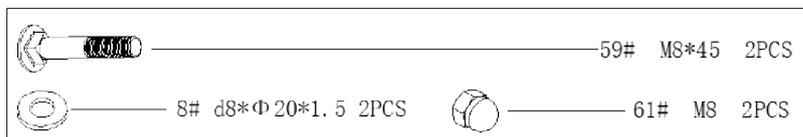
- Fije la palanca de freno (52) al tubo de carcasa (92) con el tornillo (49), la arandela elástica (50) y la arandela (51).



Instrucciones de ensamblado

PASO 6:

- Fije el manillar trasero (63) y la placa de cubierta (60) al marco del respaldo (39) con un perno de carruaje (59), una arandela (8) y una tuerca de cabeza abombada (61). A continuación, conecte el cable de pulso del manillar (62) al cable central (22).
- Fije la cubierta frontal (23) y la cubierta trasera (27) al marco del respaldo (32) por separado.

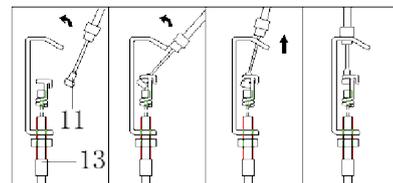
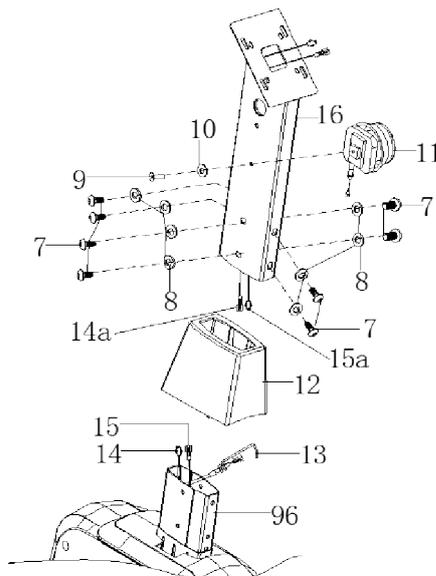
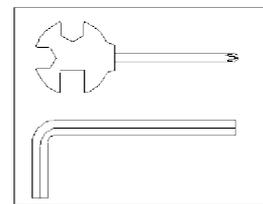


Instrucciones de ensamblado

PASO 7:

- Coloque la cubierta frontal (12) en el tubo de soporte (16).
- Pase el cable de tensión (13) a través del tubo de soporte (16). Extraiga el cable de tensión (13) del orificio en el borde lateral del tubo de soporte (16).
- Extraiga el cable de tensión (13) del tubo de soporte (16).
- Conecte los cables del sensor (14) y (14a). Conecte los cables de pulso del mango (15) y (15a).
- Coloque el tubo de soporte (16) en el marco principal (96) con el perno (7) y la arandela (8). Coloque la cubierta frontal (12) en el marco principal (96).
- Coloque el control de tensión (11) en el tubo de soporte (16) con el tornillo de cabeza cruciforme (9) y la arandela (10).

	7# M8*16 8PCS
	8# d8*Φ20*1.5 8PCS
	9# M6*25 1PC
	10# d6*Φ12*1 1PC

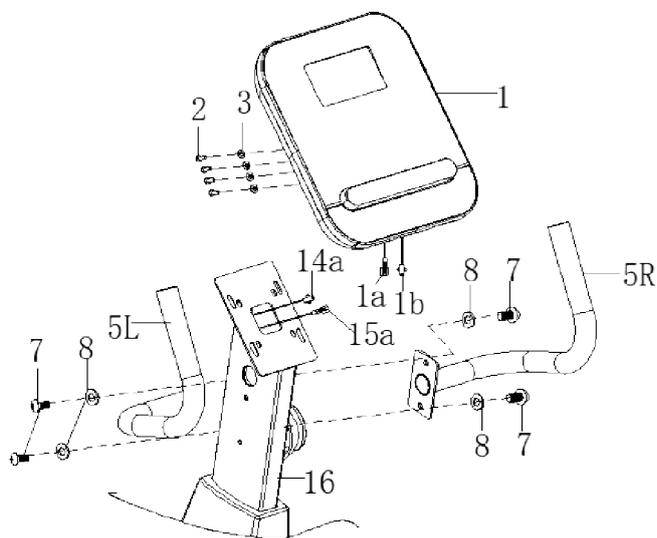
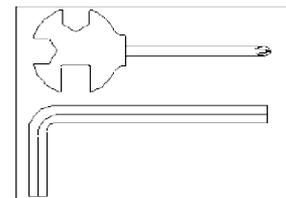
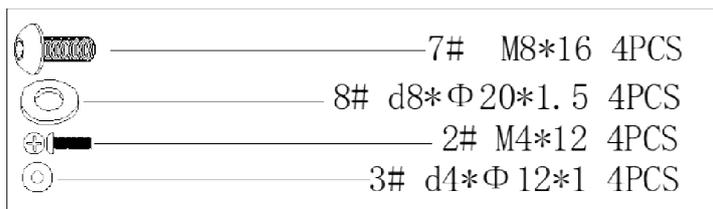


Instrucciones de ensamblado

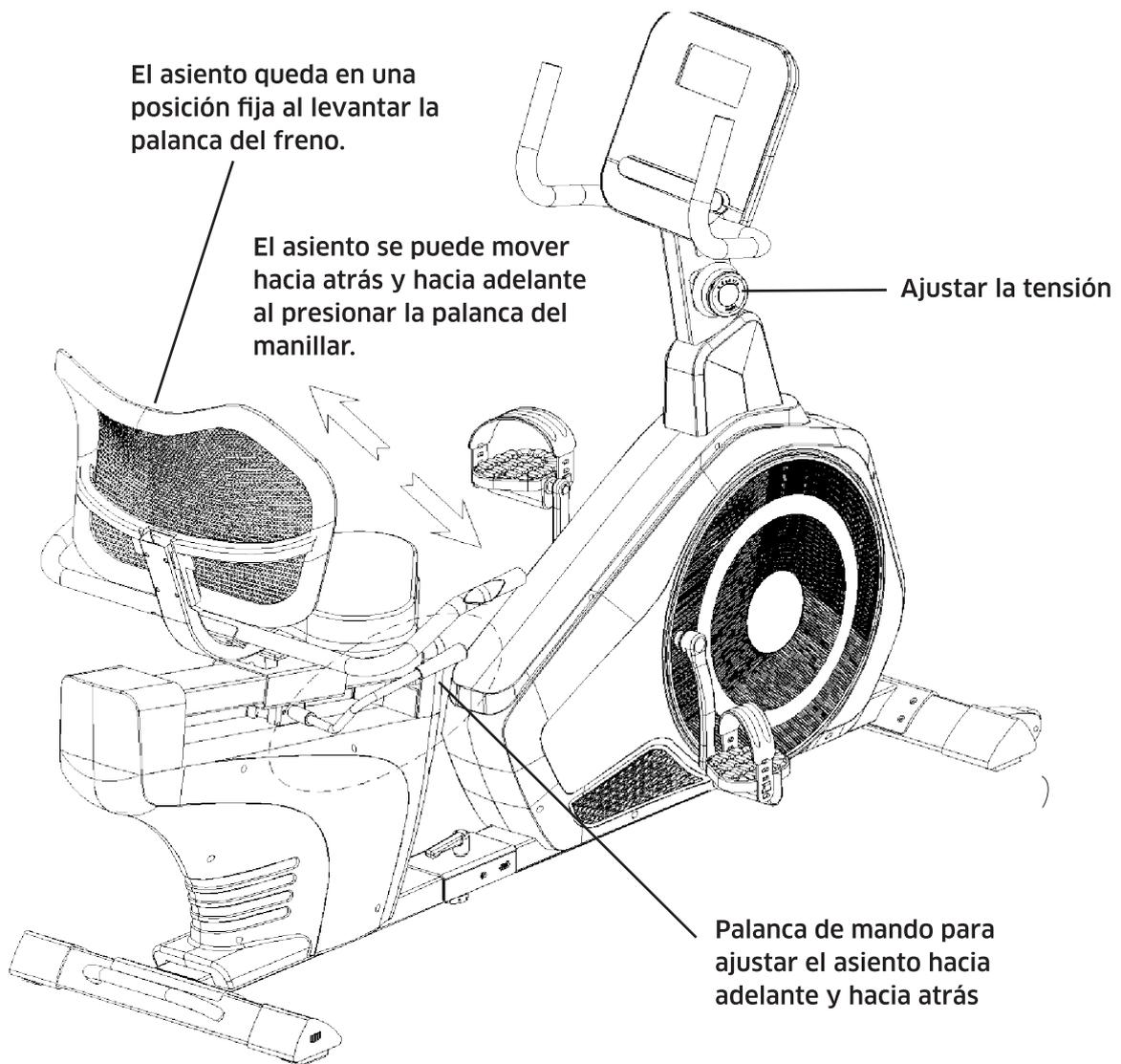
PASO 8:

- Fije el manillar (5L/D) al tubo de soporte (16) con el perno (7) y la arandela (8).
- Conecte los cables centrales (15a) y (14a) con los cables de la computadora (1b) y (1a) por separado. Fije la computadora (1) al tubo de soporte (16) con el tornillo de cabeza cruciforme (2) y la arandela (3).

¡El montaje está completo!



Guía de ajustes y uso



Información del display

BOTONES DE FUNCION:

MODE (MODOS) – Presiónelo para seleccionar funciones.

SET (AJUSTAR) – Para establecer el valor de tiempo, distancia y calorías cuando no está en modo escaneo.

RESET (REINICIAR) – Presione para reiniciar el tiempo, la distancia y las calorías.
– Manténgalo presionado durante 3 segundos para reiniciar el tiempo, la distancia y las calorías.

FUNCIONES Y OPERACIONES:

ESCANEAR (SCAN): Presione el botón MODE hasta que aparezca “SCAN”. El monitor rotará entre las siguientes funciones: tiempo, calorías, velocidad, distancia y distancia total. Cada pantalla se mostrará durante 4 segundos.

TIEMPO (TMR): Cuenta el tiempo total desde el inicio hasta el final del ejercicio.

VELOCIDAD (SPD): Muestra la velocidad actual.

DISTANCIA (DST): Cuenta la distancia recorrida desde el inicio hasta el final del ejercicio.

CALORÍAS (CAL): Cuenta las calorías totales quemadas desde el inicio hasta el final del ejercicio.

DISTANCIA TOTAL (ODO): Cuenta la distancia total desde la instalación de las baterías.

RITMO CARDÍACO (PULSE RATE):

Presione el botón MODE hasta que aparezca el símbolo “♥”. Antes de medir su ritmo cardíaco, coloque ambas palmas sobre los sensores de contacto. El monitor mostrará su ritmo cardíaco actual en pulsaciones por minuto (PPM) en la pantalla LCD después de 3 a 4 segundos.

Nota: Durante el proceso de medición del pulso, debido a interferencias de contacto, el valor medido puede ser más alto que el ritmo cardíaco real durante los primeros 2 o 3 segundos; luego volverá a su nivel normal. El valor medido no debe considerarse como base para tratamiento médico.

ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO & INICIO/DETENCIÓN AUTOMÁTICO:

Si no hay señal durante 4 minutos, el dispositivo se apagará automáticamente.

Cuando la rueda esté en movimiento o se presione algún botón, el monitor se activará.

ALARMA:

Las funciones de tiempo, distancia y calorías pueden configurarse con cuenta regresiva. Cuando cualquiera de estos valores llegue a cero, la computadora emitirá una alarma durante 5 segundos.

Después de establecer una frecuencia cardíaca objetivo, si el pulso real del usuario supera ese objetivo, el reloj electrónico emitirá una alerta de advertencia.

Presione MODE para seleccionar la función, luego presione SET para ajustar el valor.

Información del display

ESPECIFICACIONES:

FUNCIÓN	AUTO SCAN (AUTO ESCÁNER)	Cada 4 Segundos
	TIME (TIEMPO)	00:00' ~ 99:59 (minutos: segundos)
	CURRENT SPEED (VELOCIDAD ACTUAL)	La velocidad máxima que se puede captar es de 999,9 km/h
	TRIP DISTANCE (DISTANCIA DEL VIAJE)	0 ~ 999,9 km o millas
	CALORIES (CALORÍAS)	0 ~ 999,9 kCAL
	ODO (ODÓMETRO)	0 ~ 999,9 km o millas
	PULSE RATE (FRECUENCIA DEL PULSO)	40 ~ 240 RPM
TIPO DE BATERÍA		2 piezas de tamaño -AAA o UM -4
TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO		0 °C ~ +40 °C
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO		-10 °C ~ +60 °C

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.

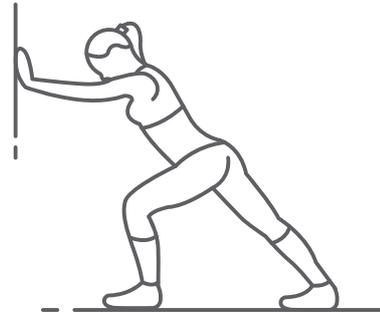


Instrucciones para ejercitarse

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

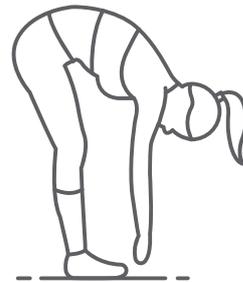
ESTIRAMIENTO DE GEMELOS Y TENDÓN DE AQUILES

- 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.

zellens
EXCELLENCE IN FITNESS

www.zellens.com