

zellens

ZL 3050



MANUAL PARA EL USUARIO

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

Índice

- 01 Instrucciones de seguridad**
- 02-07 Instrucciones de ensamblado**
 - Listado de Partes
 - Herramientas para ensamblado
 - Pasos para el ensamblado
- 08-11 Guía de uso**
 - Display y consola
 - Función de botón
 - Funciones
 - Batería
 - Mantenimiento
 - Solución de problemas
- 12-14 Instrucciones para ejercitarse**
 - Calentamiento / enfriamiento
 - Ejercicios
- 15 Desarmado en piezas**
- 16-18 Lista de partes**

Instrucciones de seguridad

Advertencia

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicio.

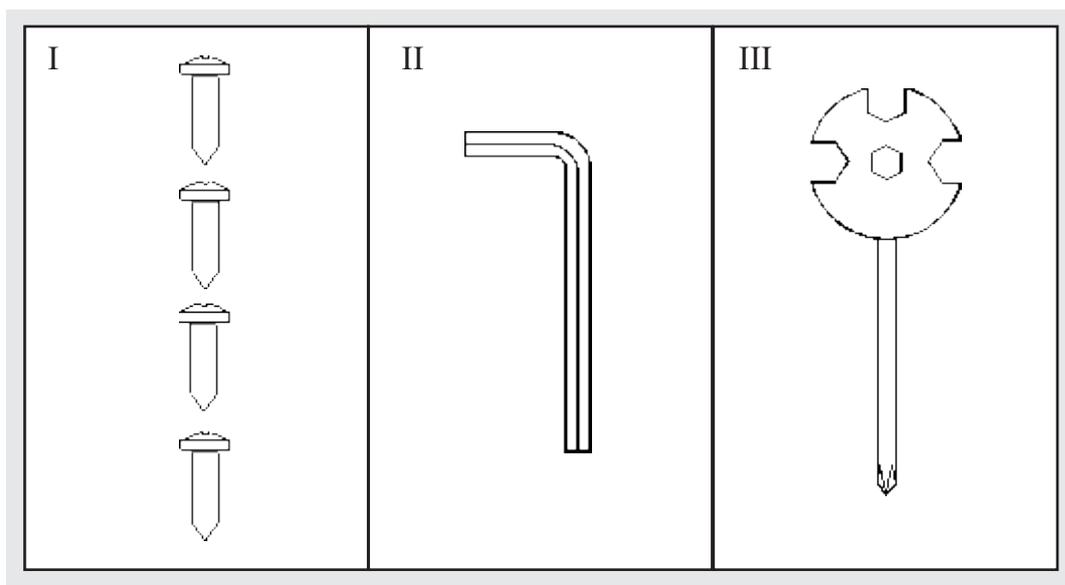
Antes del ensamblado, asegúrese de verificar si está completo utilizando la lista de piezas incluida.

- Lea todas las instrucciones en este manual y haga ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
- Antes de entrenar, para evitar dañar los músculos, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte la página de Rutina de calentamiento y enfriamiento. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo se sugiere para el enfriamiento.
- Asegúrese de que ninguna de las partes está dañada, y de que todo esté bien ajustado antes de usar el equipo. Este equipo debe ser ubicado en una superficie plana cuando se use. Es recomendable el uso de una estera u otro material para cubrir el piso.
- Use ropa y calzado apropiados cuando entrene con el equipo. No use ropa que pueda engancharse en alguna parte del equipo. Recuerde ajustar bien las correas de los pedales.
- No intente ningún mantenimiento o ajustes distintos de los descritos en este manual. Si surgen problemas, suspenda el uso y consulte a un Representante de Servicio Autorizado.
- No use el equipo al aire libre. Es para uso doméstico únicamente.
- Este equipo debe ser usado por una sola persona a la vez.
- Mantenga alejados a los niños y las mascotas del equipo durante el uso. Esta máquina está diseñada para adultos solamente. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura es de no menos de dos metros.
- Si siente dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aire, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
- El peso máximo del usuario es de 120 kgs.

Instrucciones de ensamblado

- Este manual es sólo para referencia del cliente.
- El proveedor no puede garantizar los errores producidos por la traducción o cambio en las especificaciones técnicas del producto.
- Todos los datos mostrados son orientativos y aproximados, no pueden utilizarse en ninguna aplicación médica.

Cuando abra la caja de cartón, usted encontrará las siguientes partes:



Listado de partes

Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
I	Tornillo	ST2.9x20	4
II	Llave Allen	S6	1
III	Multi Hex con destornillador Phillips	S10 S13 S14 S15	1

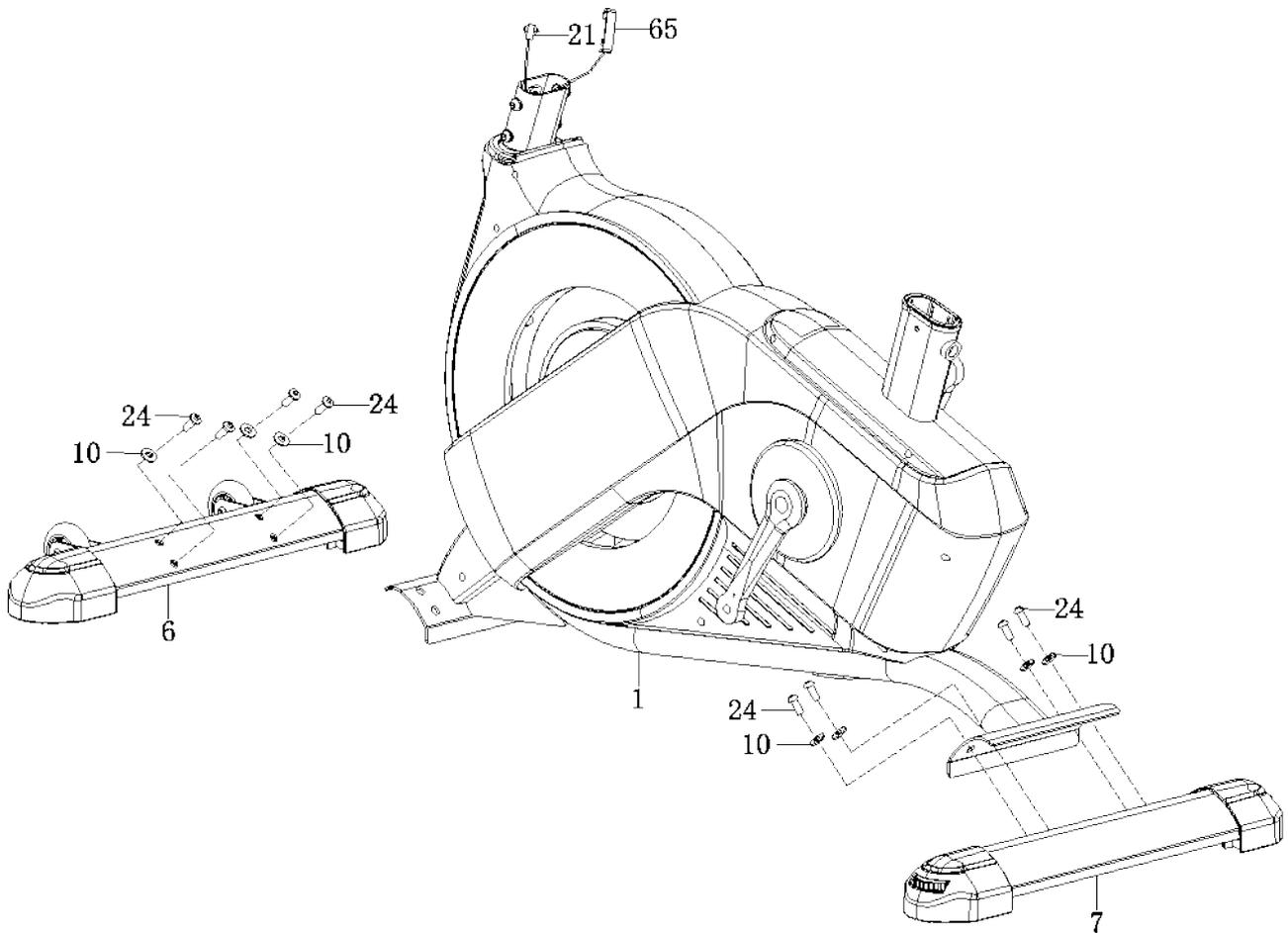
Pasos para el ensamblado

Importante

No encienda el equipo hasta que el ensamblado esté completo.

Instalación de los estabilizadores delantero y trasero

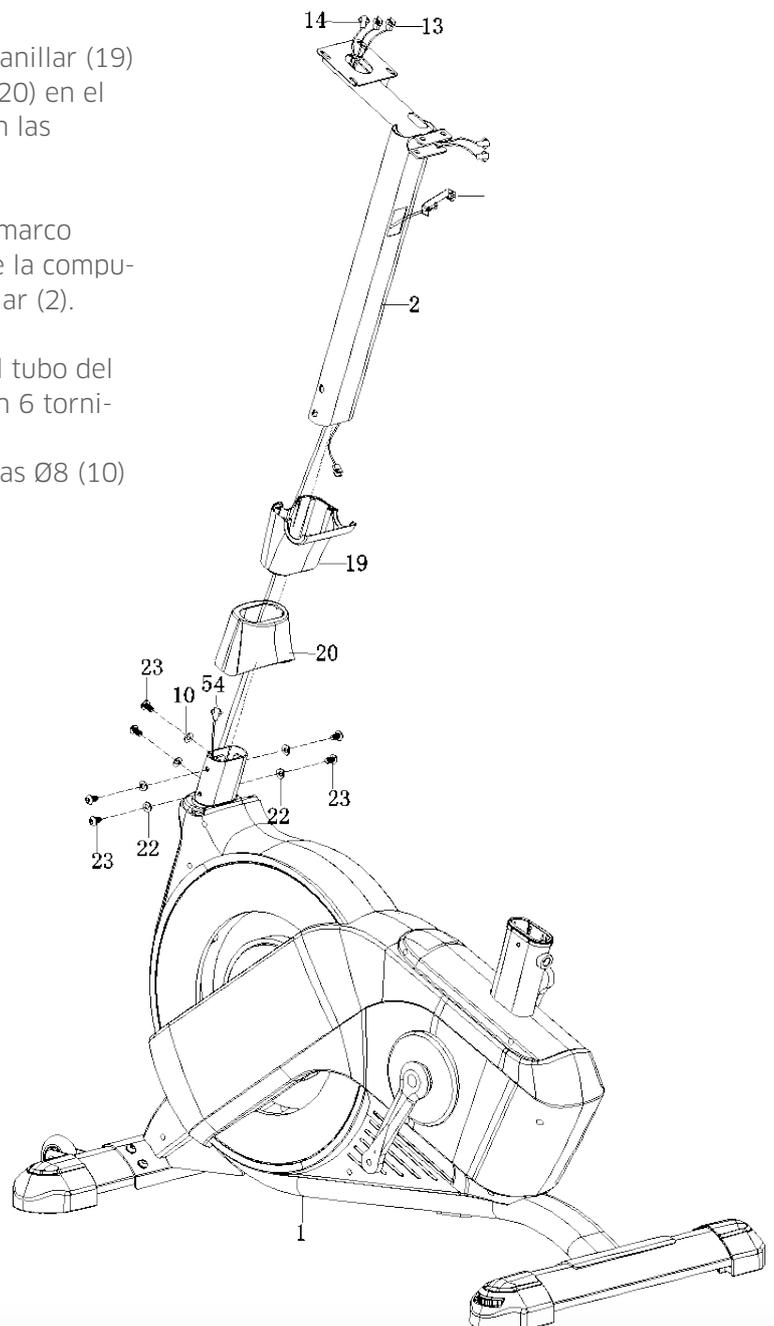
- Retire 4 tornillos M8x20 (24), 4 arandelas planas Ø8xØ16 (10) del estabilizador delantero (6). Coloque el estabilizador delantero (6) delante del marco principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos.
- Fije el estabilizador delantero (6) en la curva frontal del marco principal (1) con 4 tornillos M8x20 (24), 4 arandelas Ø8xØ16 (10) que se retiraron.
- Coloque el estabilizador trasero (7) detrás del marco principal (1) y alinee los agujeros de los tornillos. Fije el estabilizador trasero (7) en la curva trasera del marco principal (1) con 4 tornillos M8x20 (24), 4 arandelas curvas Ø8xØ16 (10).



Pasos para el ensamblado

Instalación del poste del manillar

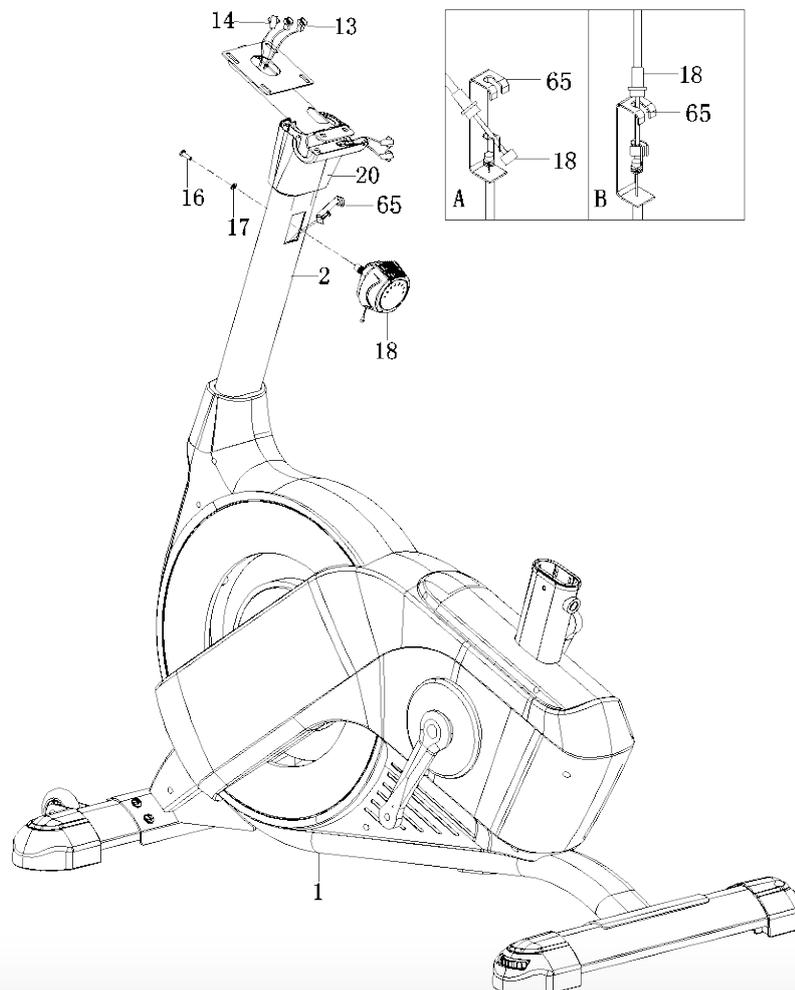
- Retire 6 tornillos M8x15 (23), 4 arandelas curvas $\text{\O}16 \times \text{\O}8 \times 1.5$ (22) y 2 arandelas planas $\text{\O}8$ (10) del marco principal (1).
- Inserte el cable de tensión (65) en el orificio inferior del poste del manillar (2) y extráigalo del orificio cuadrado del poste del manillar (2).
- Deslice la cubierta B del poste del manillar (19) y la cubierta del poste del manillar (20) en el poste del manillar (2) de acuerdo con las instrucciones del diagrama.
- Conecte el cable del sensor (54) del marco principal (1) al cable de extensión de la computadora (14) desde el poste del manillar (2).
- Inserte el poste del manillar (2) en el tubo del bastidor principal (1) y asegúrelo con 6 tornillos M8x15 (23), 4 arandelas curvas $\text{\O}16 \times \text{\O}8 \times 1.5$ (22) y 2 arandelas planas $\text{\O}8$ (10) que se retiraron.



Pasos para el ensamblado

Instalación de la perilla de control de tensión

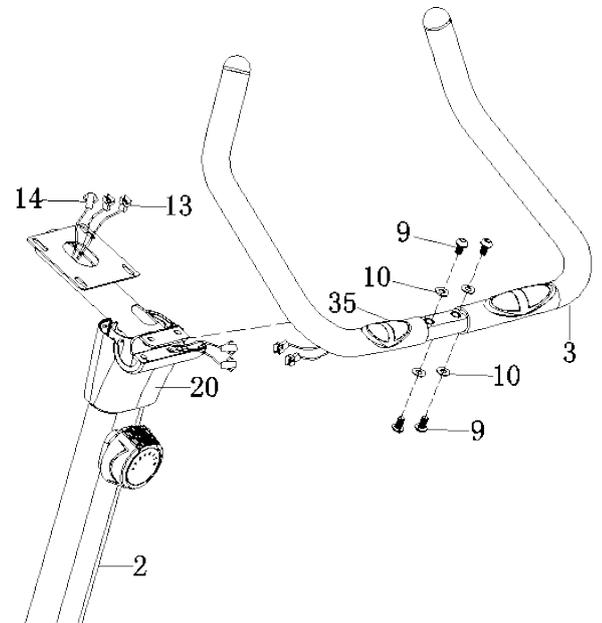
- Retire el tornillo M5x35 (16) y la arandela grande Ø5 (17) de la perilla de control de tensión (18). Retire el tornillo con la herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.
- Coloque el extremo del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (18) en el gancho de resorte del cable de tensión (65) como se muestra en el dibujo A de la figura 3.
- Tire del cable de resistencia de la perilla de control de tensión (18) hacia arriba y colóquelo en el hueco del soporte metálico del cable de tensión (65), como se muestra en el dibujo B de la figura 3. Fije la perilla de control de tensión (18) en el poste del manillar (2) con el tornillo M5x35 (16) y la arandela grande Ø5 (17) que se retiraron.
- Apriete el tornillo con la Herramienta Multi Hex con destornillador Phillips proporcionada.



Pasos para el ensamblado

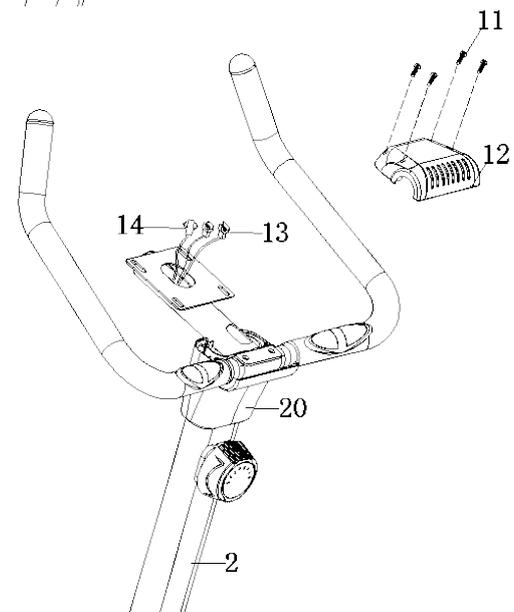
Instalación del manillar

- Quite 4 tornillos de cabeza plana M8x15 (9) y 4 arandelas $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ (10) del manillar (3). Conecte los cables de pulso de mano (35) desde el manillar (3) al cable de extensión de la computadora (13) desde el poste del manillar (2). Sujete el manillar (3) en el poste del manillar (2) con 4 tornillos de cabeza plana M8x15 (9) y 4 arandelas $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ (10) que se retiraron.



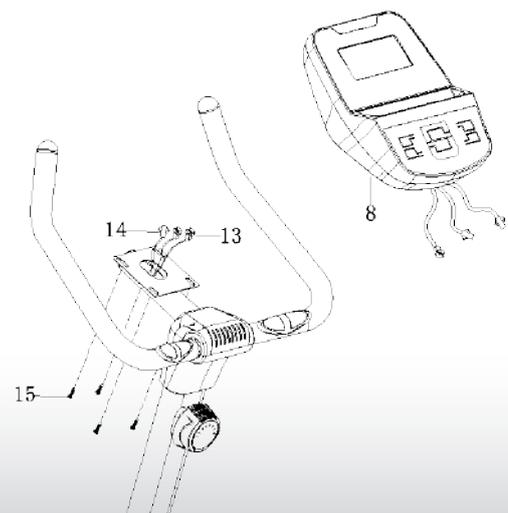
Instalación de la cubierta A del poste del manillar

- Fije la cubierta A del poste del manillar (12) en el poste del manillar (2) con 4 tornillos ST2.9 x 20 (11).



Instalación del display

- Quite los 4 tornillos M5x10 (15) del medidor (8). Fije el medidor (8) en el poste del manillar (2) con los 4 tornillos M5x10 (15) que se retiraron.



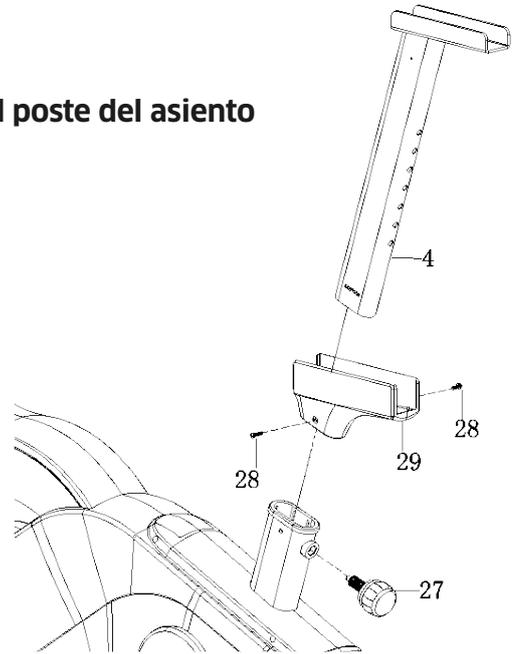
Pasos para el ensamblado

Instalación del poste del asiento y la cubierta del poste del asiento

- Deslice la cubierta del poste del asiento (29) en el poste del asiento (4).

Inserte el poste del asiento (4) en el cojinete del poste del asiento (75) en el tubo del marco principal (1) y luego coloque la perilla redonda (27) en el tubo del marco principal (1) girándolo en sentido de las agujas del reloj, bloquee el poste del asiento (4) en la posición adecuada.
- Ajuste del poste del asiento**

Gire la perilla redonda (27) en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que pueda extraerse. Extraiga la perilla redonda (27) y deslice el poste del asiento (4) hacia arriba o hacia abajo en la posición adecuada. Bloquee el poste del asiento (4) en posición liberando la perilla redonda (27) y deslizando el poste del asiento (4) hacia arriba o hacia abajo ligeramente hasta que la perilla redonda (27) caiga en la posición bloqueada. Para mayor seguridad, apriete la perilla redonda (27) en el sentido de las agujas del reloj.



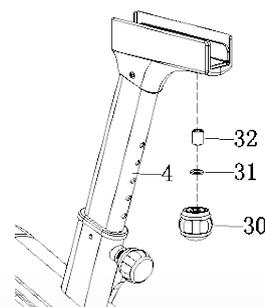
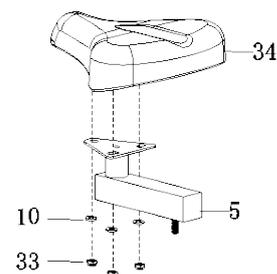
Nota

Al ajustar la altura del poste del asiento, la línea máxima de la marca de profundidad del inserto no puede ser mayor que el borde de la cubierta del poste del asiento.

Instalación de la almohadilla del asiento y del poste deslizante del asiento

- Retire tres tuercas de nylon M8 (33) y tres arandelas $\text{\O}16 \times \text{\O}8 \times 1.5$ (10) de la parte inferior del cojín del asiento (34).

A continuación, sujete la almohadilla de asiento (34) en la placa triangular del tubo de deslizamiento del asiento (5) con tres tuercas de nylon M8 (33) y tres arandelas $\text{\O}16 \times \text{\O}8 \times 1.5$ (10) que se retiraron.
- Retire una arandela $\text{\O}10$ (31) y una manga $\text{\O}10$ (32) y la perilla de ajuste del asiento M10 (30) por debajo del tubo deslizante del asiento (5) y luego conecte el tubo de deslizamiento del asiento (5) al poste del asiento (4) con 1 arandela $\text{\O}10$ (31) y una manga $\text{\O}10$ (32) y la perilla de ajuste del asiento M10 (30) que fueron retirados.



Guía de uso

Display y consola

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN

- **AUTO ON/OFF:** El sistema se enciende cuando se pulsa cualquier tecla o cuando se detecta una entrada del sensor de velocidad. El sistema se apaga automáticamente cuando la velocidad no tiene entrada de señal o no se pulsa ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.
- **RESET:** La unidad se puede restablecer cambiando la batería o presionando la tecla MODE durante 3 segundos.
- **MODE:** Para elegir el SCAN o LOCK si no desea el modo de escaneado, presione la tecla MODE cuando el puntero de la función que desea comienza a parpadear.

Función del botón

- **Botón “MODE”:** Esta tecla le permite seleccionar y bloquear la función que desee.
- **Botón “SET”:** Puede proceder a establecer los datos para TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
- **Botón “CLEAR (RESET)”:** Tecla para restablecer el valor a cero presionando la tecla.
- **Botón “ON / OFF (START / STOP):”:** Tecla para pausar la entrada de señal pulsando la tecla.

TIME.....	00:00-99:59
SPEED(SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE.....	0.00-9999KM (ML)
CALORIES.....	0.0-9999KCAL
ODOMETER(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
RPM.....	0-9999
PULSE (PUL)	0, 40~240BPM



Guía de uso

Funciones

- **TIME:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en TIME. El tiempo de trabajo total se mostrará al iniciar el ejercicio.
- **SPEED:** Presione la tecla MODE hasta que el indicador avance a SPEED. Se mostrará la velocidad actual.
- **DISTANCE:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a DISTANCE. Aparecerá la distancia de cada entrenamiento.
- **CALORIES:** Presione la tecla MODE hasta que el puntero se bloquee en CALORIE. Las calorías quemadas se mostrarán al comenzar el ejercicio.
- **ODOMETER (SI TIENE):** Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a ODOMETER. La distancia acumulada total se mostrará.
- **RPM (SI TIENE):** Mida el promedio de vueltas por minuto.
- **PULSO (SI TIENE):** Presione la tecla MODE hasta que el puntero avance a PULSE. La frecuencia cardíaca actual del usuario se mostrará en latidos por minuto. Coloque las palmas de las manos en ambas almohadillas de contacto (o coloque el oído en el oído) y espere 30 segundos para obtener la lectura más precisa.
- **SCAN:** muestra automáticamente los cambios cada 4 segundos.
- **BATERÍA:** Si la pantalla es incorrecta en el monitor, reinstale las pilas para obtener un buen resultado.

Guía de uso

Mantenimiento

Limpieza

- El equipo se puede limpiar con un paño suave y detergente suave. No utilice productos abrasivos o disolventes en las piezas de plástico. Limpie su transpiración del equipo después de cada uso. Tenga cuidado de no tener humedad excesiva en el panel de la computadora, ya que esto podría causar un peligro eléctrico o una falla electrónica.
- Mantenga el equipo, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.
- Por favor, inspeccione cada semana todos los tornillos y los pedales y asegúrese de que están ajustados debidamente.

Almacenamiento

- Guarde su equipo en un espacio limpio y seco y fuera del alcance de los niños.

Guía de uso

Solución de problemas

PROBLEMA	SOLUCIÓN
<p>El equipo se tambalea cuando está en uso.</p>	<p>Gire la tapa del estabilizador trasero en el estabilizador trasero según sea necesario para nivelar el equipo verticalmente.</p>
<p>No se muestran datos en la pantalla de la consola del ordenador.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retire la consola del ordenador y verifique que los cables que vienen de la consola del ordenador estén correctamente conectados a los cables que vienen del poste del manillar delantero. 2. Compruebe que las baterías estén correctamente colocadas y que los resortes de la batería estén en contacto con las baterías. 3. Las baterías de la computadora pueden estar agotadas. Cambie las baterías.
<p>No hay lectura de la frecuencia cardíaca o la lectura de la frecuencia cardíaca es errática o inconsistente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asegúrese de que las conexiones de los cables de los sensores de pulso manual estén bien fijadas. 2. Para asegurarse de que la lectura del pulso es más precisa, cuando intente probar las cifras de su ritmo cardíaco mantenga los sensores de agarre del manillar con las dos manos en lugar de con una sola mano. 3. Si aprieta demasiado los sensores de pulso manual, trate de mantener una presión moderada mientras sostiene los sensores de pulso manual.
<p>El equipo hace un ruido chirriante cuando está en uso.</p>	<p>Los tornillos pueden estar flojos. Por favor inspeccione los tornillos y ajuste los que estén sueltos.</p>

Instrucciones para ejercitarse

Rutina de calentamiento y enfriamiento

- Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento. Haga todo el programa al menos dos o tres veces por semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

Ejercicio aeróbico

- Es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a sus músculos a través de su corazón y pulmones. El ejercicio aeróbico mejora la aptitud de los pulmones y el corazón. La aptitud aeróbica es promovida por cualquier actividad que utilice sus músculos grandes, por ejemplo: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late rápidamente y respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe ser parte de su rutina de ejercicios completa.

Calentamiento

- Es una parte importante de cualquier entrenamiento. Para preparar su cuerpo para un ejercicio más extenuante debe comenzar calentando y estirando sus músculos, aumentando su circulación y pulso, y entregando más oxígeno a sus músculos.

Enfriamiento

- Al final del entrenamiento, repita estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

Instrucciones para ejercitarse

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

Rotación de la cabeza

- Gire la cabeza hacia la derecha para un conteo, sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo del cuello, luego gire la cabeza hacia atrás para un conteo, estirando su barbilla hasta el techo y dejando que su boca se abra. Gire la cabeza hacia la izquierda para una cuenta, luego deje caer la cabeza hacia su pecho durante un conteo.



Levantamiento de hombros

- Levante su hombro derecho hacia su oreja durante un conteo. Luego eleve su hombro izquierdo para una cuenta mientras baja su hombro derecho.



Estiramientos laterales

- Abra los brazos a un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Lleve su brazo derecho tan lejos hacia el techo como pueda para un conteo. Repita esta acción con el brazo izquierdo.



Estiramiento de cuádriceps

- Con una mano contra una pared para el equilibrio, alcance detrás de usted y tire de su pie derecho para arriba. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Manténgalo presionado durante 15 segundos y repita con la otra pierna.

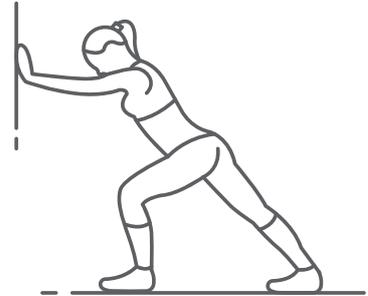


Instrucciones para ejercitarse

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

Estiramiento de gemelos y tendón de aquiles

- Apóyese contra una pared con la pierna izquierda delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el suelo; luego doble la pierna izquierda e inclínese hacia adelante moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga, luego repita en el otro lado.



Toque de pies

- Inclínese lentamente hacia adelante desde su cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos de los pies. Alcance lo más lejos posible y manténgalo presionado durante 15 segundos.



Estiramiento de los isquiotibiales

- Extienda su pierna derecha. Descanse la planta del pie izquierdo contra el muslo interno derecho. Estírese hacia su dedo del pie en la medida de lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la otra pierna.

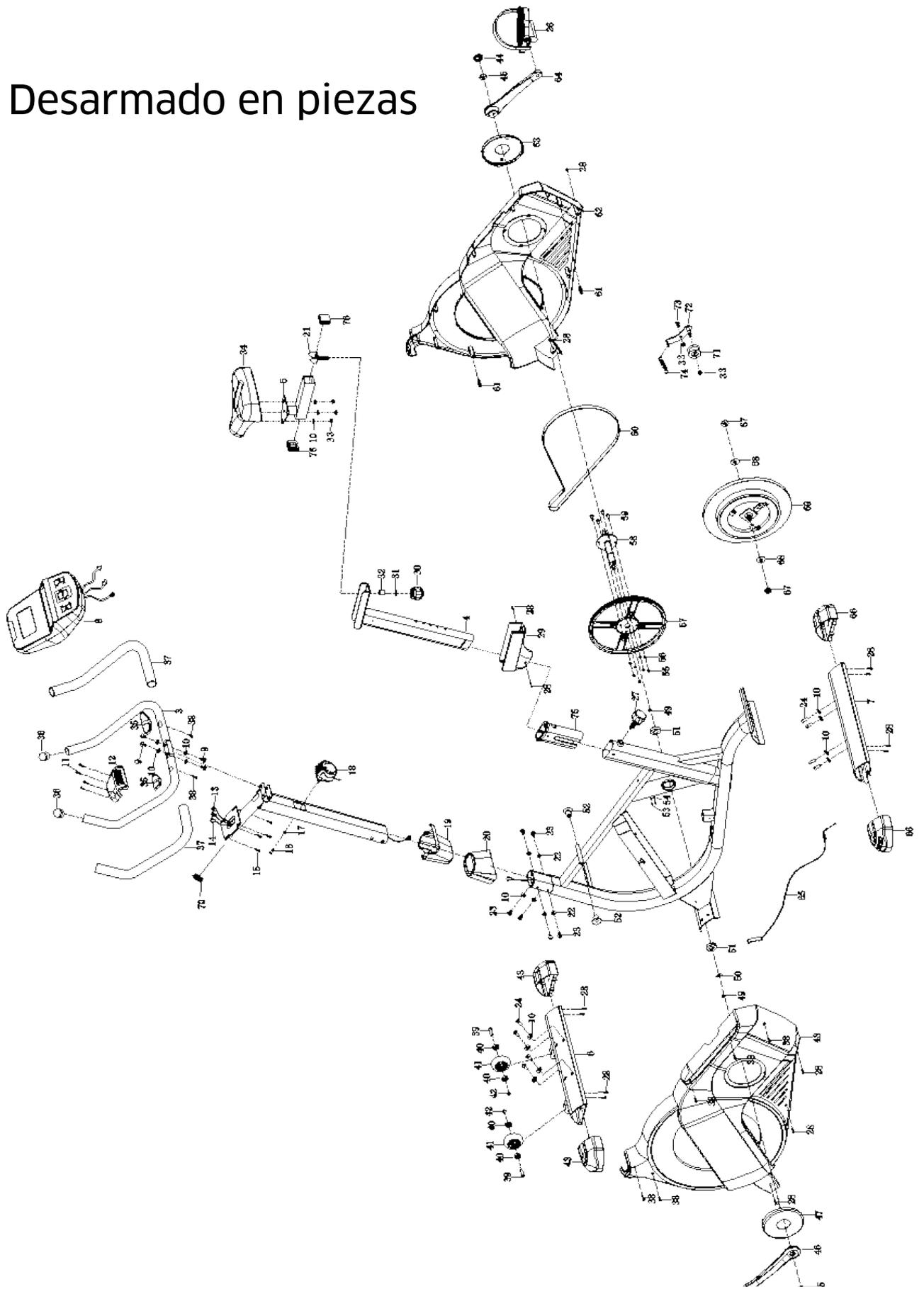


Estiramiento de abductores

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



Desarmado en piezas



Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
1	Marco principal	1
2	Poste del manillar	1
3	Manillar	1
4	Poste del asiento	1
5	Tubo deslizante del asiento	1
6	Estabilizador delantero	1
7	Estabilizador trasero	1
8	Medidor	1
9	Tornillos de cabeza plana M8x15-S6	4
10	Arandela $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$	17
11	Tornillo ST2.9x20	4
12	Cubierta A del poste del manillar	1
13	Cable de pulso de extensión L=300MM	1
14	Cable del sensor de extensión (L=750mm)	1
15	Tornillo M5x10	4
16	Tornillo M5x35	1
17	Arandela	1
18	$\Phi 5$	1
19	Cubierta B del poste del manillar	1
20	Cubierta del poste del manillar	1
21	Límite del ensamble del asiento	1
22	Arandela $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$	4
23	Tornillo de cabeza hexagonal M8x15	6
24	Tornillo de cabeza hexagonal M8x20	8
25	Pedal izquierdo	1
26	Manivela derecha	1
27	Perilla redonda M16x1.5	1
28	Tornillo auto-perforante ST4.2x20	16
29	Cubierta del tubo deslizante del asiento	1
30	Tuerca redonda M10	1

Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
31	Arandela Ø10	1
32	Manga Ø10	1
33	Tuerca hexagonal M8	1
34	Almohadilla del asiento	5
35	Sensor de pulso de mano con cable L=200mm	1
36	Tapa de extremo del manillar Ø28 x1.5	2
37	Empuñadura de gomaespuma del manillar	2
38	Tornillo auto-perforante ST4.2x20	2
39	Tornillo M6X15 Ø8 x31	7
40	Cojinete	2
41	Rueda	2
42	Tornillo M6x15	2
43	Tapa de extremo del estabilizador delantero	2
44	Cubierta de la manivela	2
45	Tuerca de brida M10x1.25	2
46	Manivela izquierda	2
47	Cubierta izquierda de la manivela	1
48	Cubierta de la cadena izquierda	1
49	Anillo de seguridad Ø20x1	1
50	Arandela ondulada de resorte Ø20	2
51	Cojinete 6004	1
52	Límite	2
53	Tornillo auto-perforante ST2.9x12	2
54	Cable del sensor (L=1500mm)	2
55	Tuerca hexagonal M6	1
56	Arandela de resorte Ø6	4
57	Polea de correa	4
58	Eje de polea de correa	1
59	Tornillo M6x10	1
60	Correa PJ500	1

Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
61	Perno de plástico	2
62	Cubierta de la cadena derecha	1
63	Cubierta derecha de la manivela	1
64	Manivela derecha	1
65	Cable de tensión (L=1600mm)	1
66	Tapa del extremo del estabilizador trasero	2
67	Tuerca de brida M10x1.0	2
68	Arandela grande $\Phi 30 \times \Phi 10.5 \times 2$	2
69	Volante	1
70	Tapa de extremo redonda	1
71	Rueda de prensa	1
72	Placa de prensa	1
73	Tornillo M8x18	1
74	Resorte	1
75	Cojinete del poste del asiento	1
76	Tapa de extremo del tubo deslizante del asiento	2

zellens
EXCELLENCE IN FITNESS

www.zellens.com