

zellens

ZL-3200 PRO



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

03-11 Instrucciones de ensamblado

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

12-13 Desarmado en piezas

14-18 Lista de partes

19-26 Programa del usuario

- Display y consola
- Función de botón
- Operación
- Modo Manual
- Modo Beginner
- Modo Advance
- Modo Sporty
- Modo Cardio
- Modo Watt Mode
- Recovery
- Grasa corporal

27-28 Guía de uso

- Mantenimiento
- Solución de problemas

29-31 Instrucciones para ejercitarse

- Calentamiento / enfriamiento
- Ejercicios

Instrucciones de seguridad

Advertencia

Este equipo de fitness está diseñado para la salud, el ejercicio aeróbico o cardio. Cualquier persona que utilice este producto debe consultar a un médico antes de comenzar su programa de ejercicios. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o aquellas con condiciones de salud preexistentes.

Si en cualquier momento durante su ejercicio, Ud. experimenta dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente y consultar a su médico antes de comenzar de nuevo.

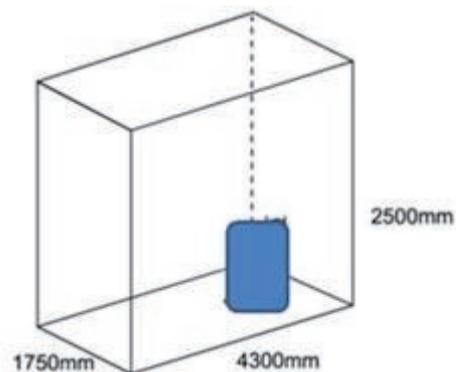
Cuando se utilice un producto eléctrico, siempre se deben tomar precauciones básicas para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones personales. El uso de una fuente de alimentación incorrecta puede causar daños a la máquina de fitness y / o dispositivo de entretenimiento. Desenchufe siempre este equipo de la toma eléctrica inmediatamente después de usarlo y antes de limpiarlo.

Cuando haga ejercicio en este equipo, permanezca sentado.

■ Antes de utilizar éste producto, es imprescindible leer este manual de operación completo y TODAS las instrucciones. La máquina de ejercicios está diseñada para ser utilizada únicamente de la manera descrita en este manual.

■ El peso máximo de carga de la máquina de ejercicios es de 160 Kgs.

■ No utilice la máquina de ejercicios sobre alfombras profundamente acolchadas, de felpa o de peluche. Puede dañar tanto la alfombra como la máquina. No utilice el equipo de fitness al aire libre, cerca de piscinas o en áreas de alta humedad. Mantenga el área alrededor de la máquina de ejercicios libre de obstrucciones, incluyendo paredes y muebles. Mantenga el área alrededor de L430 x W175 x 250 cm para hacer ejercicio en un área de seguridad, como indica la figura.



■ Use zapatos adecuados. Tacones altos, zapatos de vestir, sandalias o pies descalzos no son adecuados para el uso en su máquina de fitness. Los zapatos atléticos de calidad se recomiendan para evitar la fatiga de la pierna. Mantenga toda la ropa suelta, los cordones de los zapatos y las toallas lejos de los pedales de la máquina de ejercicios.

■ Asegúrese de que todos los componentes están bien sujetos. Nunca use la máquina de ejercicios si tiene un cable o enchufe dañado. Si la máquina de fitness no funciona correctamente, llame a su distribuidor.

Instrucciones de seguridad

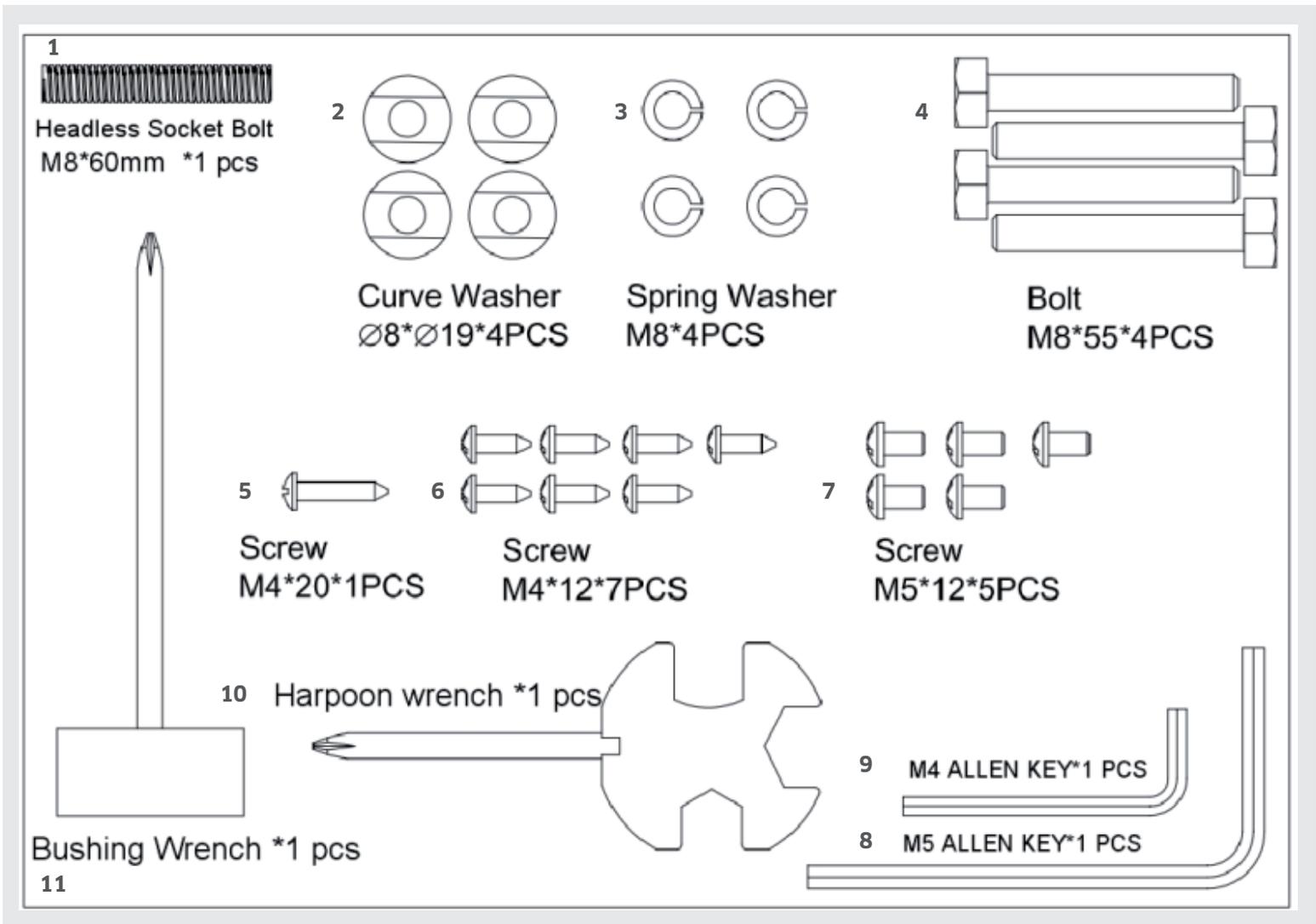
- Para desconectar, gire todos los controles a la posición de apagado, luego retire el enchufe de la toma de corriente. Tenga cuidado al subir o bajar de la máquina de ejercicios. Durante el entrenamiento, siempre sujete los brazos o el manillar fijo. Acérquese a la máquina desde el lado izquierdo y coloque la pierna derecha en el primer escalón.
- Mantenga a los niños alejados de la máquina de ejercicios. Hay áreas que pueden causar daño, por lo que se recomienda precaución. Asegúrese siempre de que la máquina esté estable en el suelo.
- No opere donde se están usando productos en aerosol o donde se está administrando oxígeno. Las chispas del motor pueden encender un ambiente altamente gaseoso.
- No deje caer ni inserte ningún objeto en las aberturas. No retire las cubiertas de plástico de la máquina. El servicio de mantenimiento debe ser realizado solamente por un representante de servicio autorizado. Las partes móviles contenidas debajo de las cubiertas pueden ser extremadamente peligrosas cuando no están cubiertas.
- Este equipo no está diseñado para ser usado por personas (incluyendo niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o por falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Cualquier cambio o modificación en esta máquina de fitness puede anular la garantía del producto. Cualquier servicio que no sea limpieza o mantenimiento del usuario, debe ser realizado por un representante de servicio autorizado.
- Los datos son solamente para usos de referencia.
- Se requiere mantenimiento por un período de tiempo. Puede contactar al distribuidor para obtener información.

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

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:



Instrucciones de ensamblado

Listado de partes

Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
1	Tornillo sin cabeza	M8*60 mm	1
2	Arandela curva	8*19	4
3	Arandela de resorte	M8	4
4	Perno	M8*55	4
5	Tornillo	M4*20	1
6	Tornillo	M4*12	7
7	Tornillo	M5*12	5

Herramientas para el ensamblado

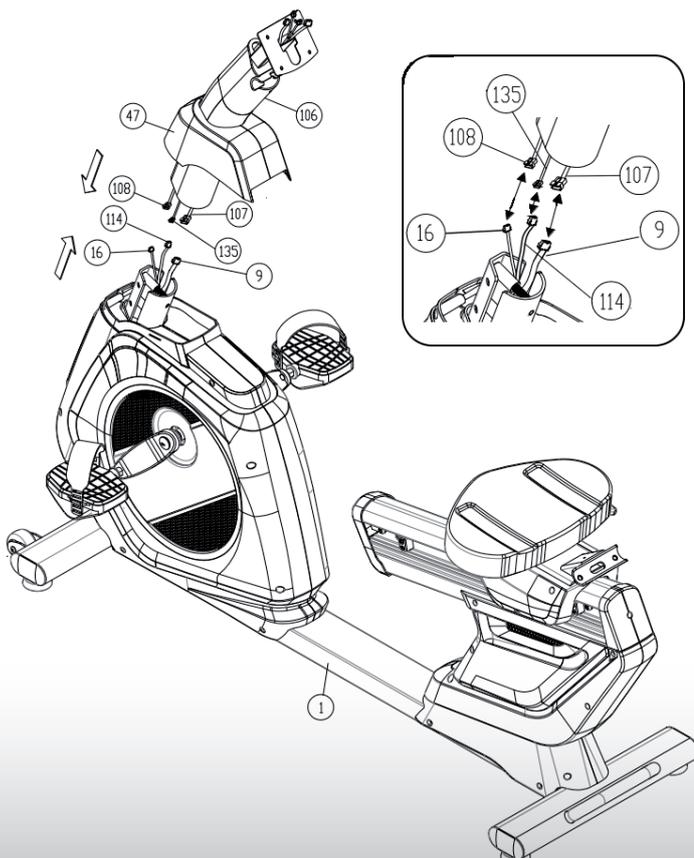
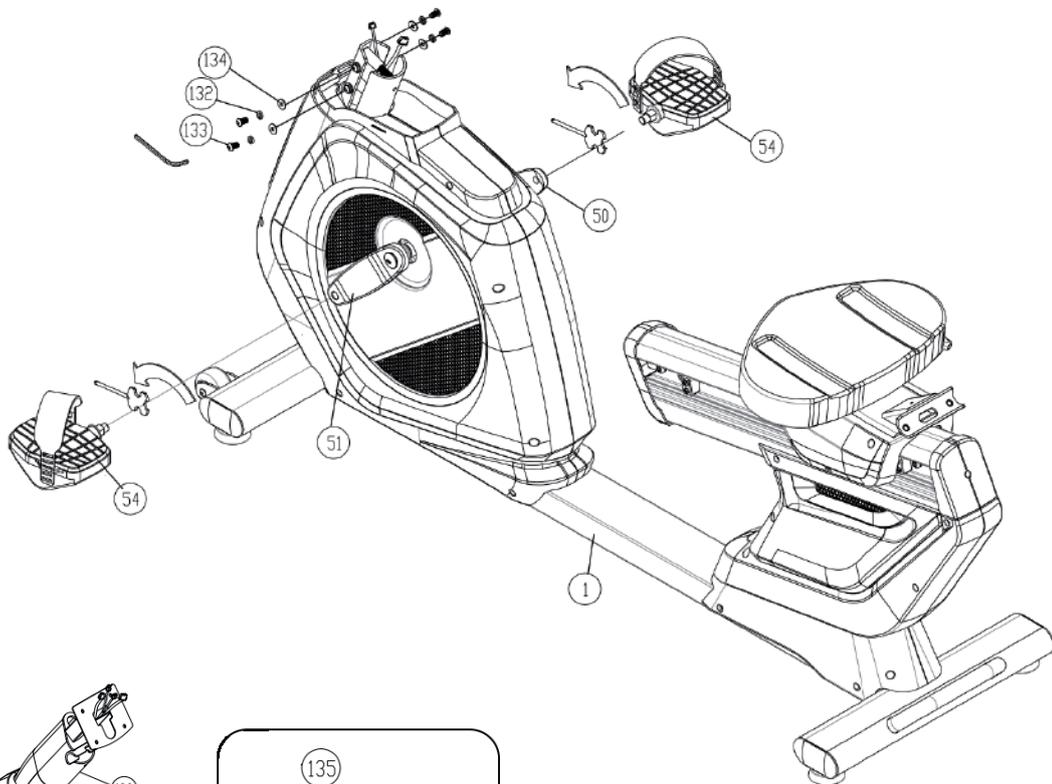
Nº	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
8	Llave Allen #6	6mm	1
9	Llave Allen #5	5mm	1
10	Llave de arpón	-	1
11	Llave doble	-	1

Pasos para el ensamblado

Importante

No encienda el equipo hasta que el ensamblado esté completo.

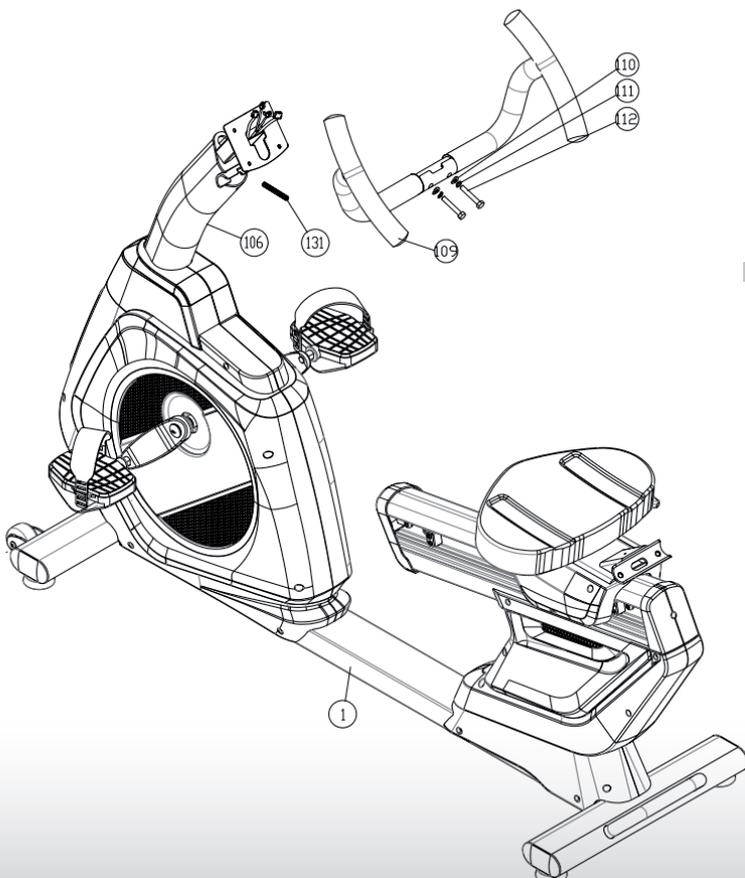
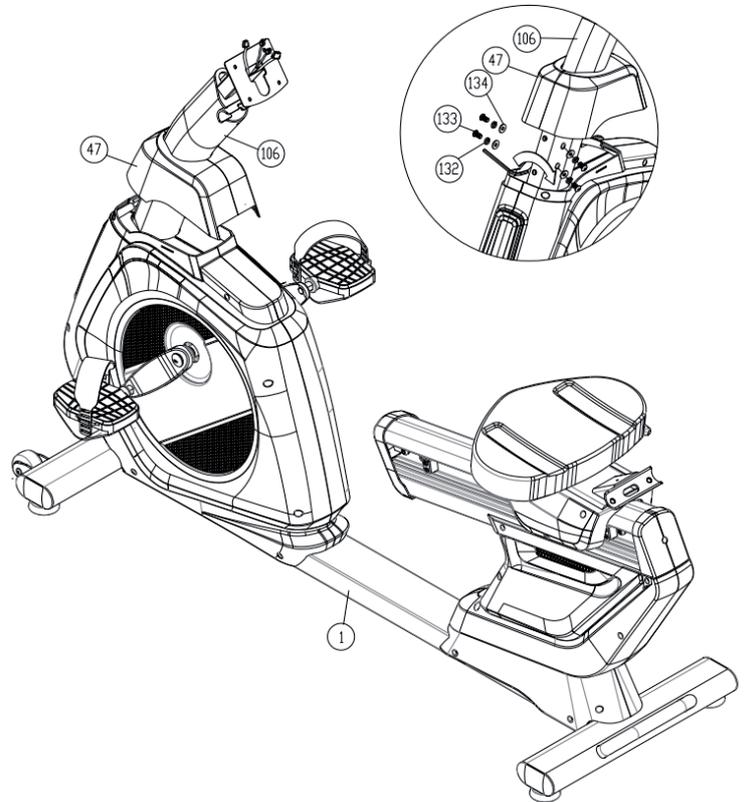
- Como indican las flechas, use la llave Allen M5 para ajustar los pedales izquierdo y derecho nº 54 a las manivelas izquierda nº 51 y derecha nº 50. Coloque las arandelas nº 134, las arandelas de resorte nº 132, los tornillos Truss de cabeza hexagonal nº 133 en el extremo del poste.



- Inserte el poste de la manija nº 106 en la tapa de sujeción de la empuñadura nº 47. Conecte el cable del receptor inalámbrico nº 114 al cable central inalámbrico nº 135, el cable superior nº 107 al cable inferior nº 9, el cable de pulso superior nº 108 al cable de conexión central nº 16. Luego coloque el poste de la manija nº 106 en el extremo del poste del cuadro base nº 1.

Pasos para el ensamblado

- Levante la tapa de sujeción de la empuñadura nº 47 como indica la ilustración. Inserte la llave Allen M5 en el orificio del tornillo como indican las flechas para apretar las cabezas de los tornillos dentro del tubo para fijar el poste de la manija nº 106. Use la llave Allen M5 para fijar el poste de la manija con arandelas nº 134, arandelas de resorte nº 132 y tornillos Truss de cabeza hexagonal nº 133. Luego coloque la tapa de sujeción de la empuñadura nº 47 en su lugar.

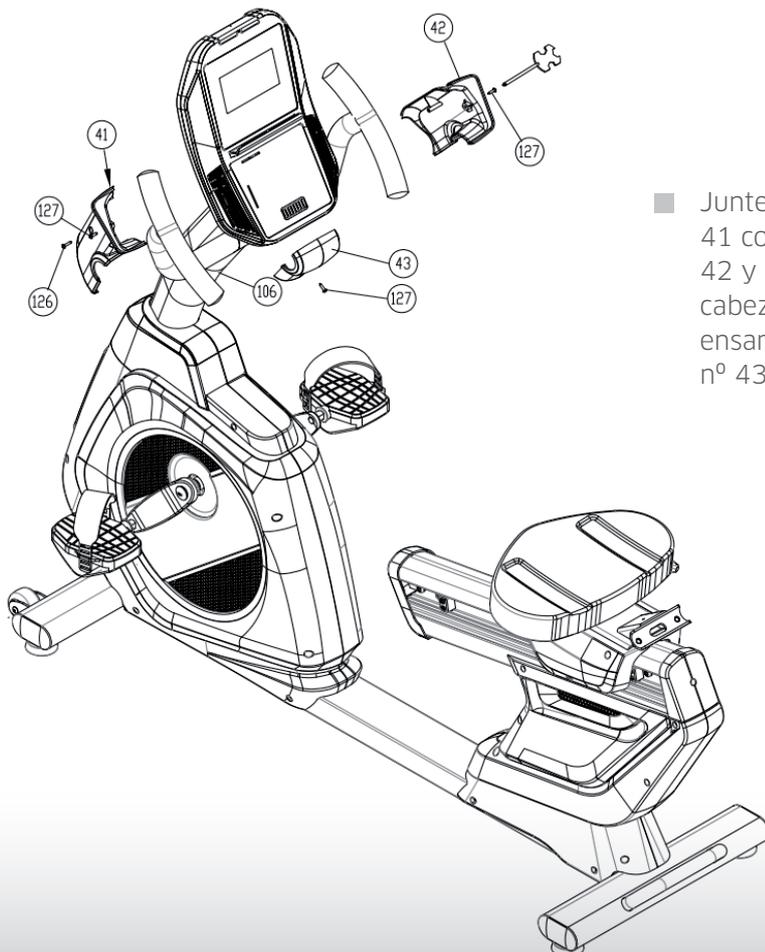
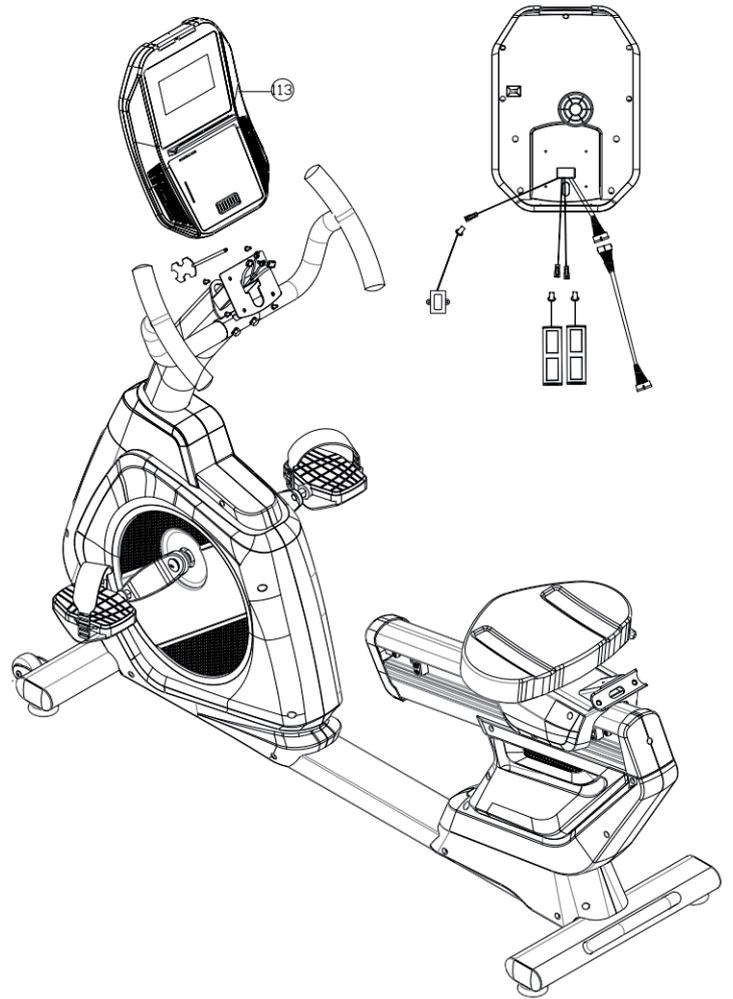


- Utilice la llave Allen M4 para fijar el tornillo sin cabeza nº 131 en el orificio de fijación para la alineación. Use un juego de arandela curva M8 nº 110, la arandela de resorte nº 111, el tornillo de cabeza hexagonal nº 112 para fijar en su posición la manija delantera nº 109 en el poste de la manija nº 106. A continuación, saque el tornillo sin cabeza nº 131 y utilice otros tornillos para fijar la manija delantera nº 109 al poste de la manija nº 106.

Pasos para el ensamblado

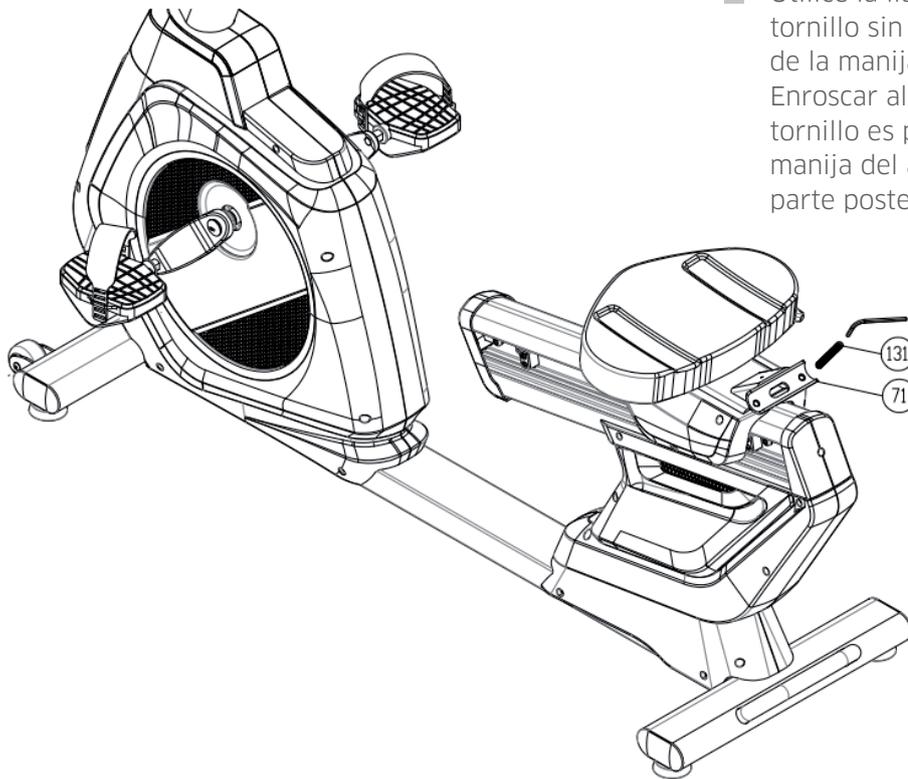
- Conecte los cables del poste de la manija a los cables de la computadora nº 113 como indica la ilustración. Inserte dos cables de pulso a la computadora nº 113 a través del orificio de la placa de fijación y mantenga en la parte trasera del poste de la manija como indica la ilustración.

Quite los tornillos de la parte posterior de la computadora y use los tornillos para fijar la computadora nº 113 al poste de la manija.



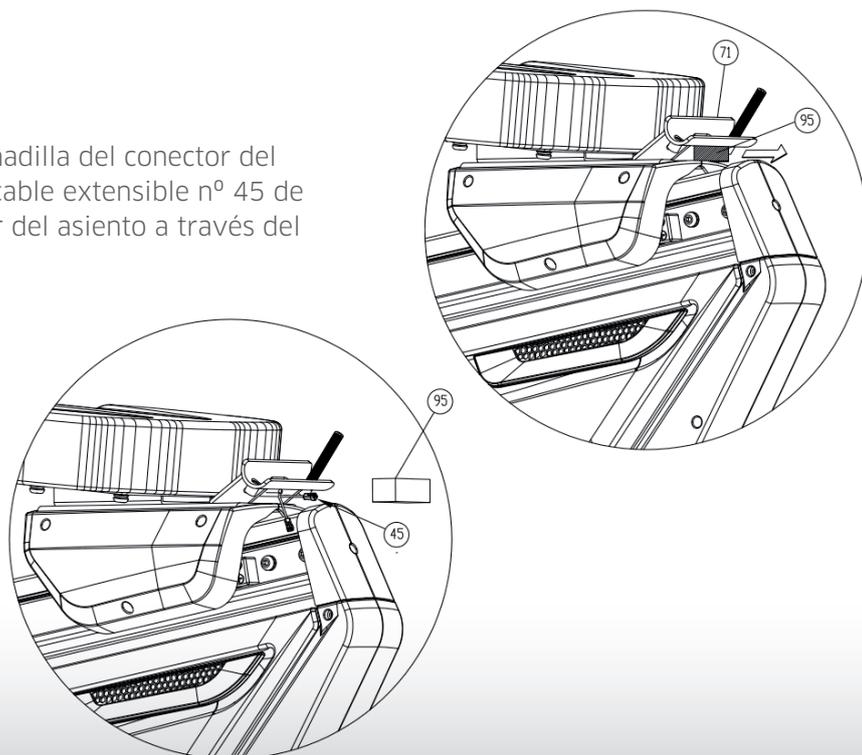
- Junte la cubierta de extremo izquierdo N° 41 con la cubierta de extremo derecho n° 42 y luego fije en el poste con tornillo de cabeza cruzada M4*20 n° 127. Luego ensamble la cubierta del extremo superior n° 43 al poste de la manija n° 106.

Pasos para el ensamblado



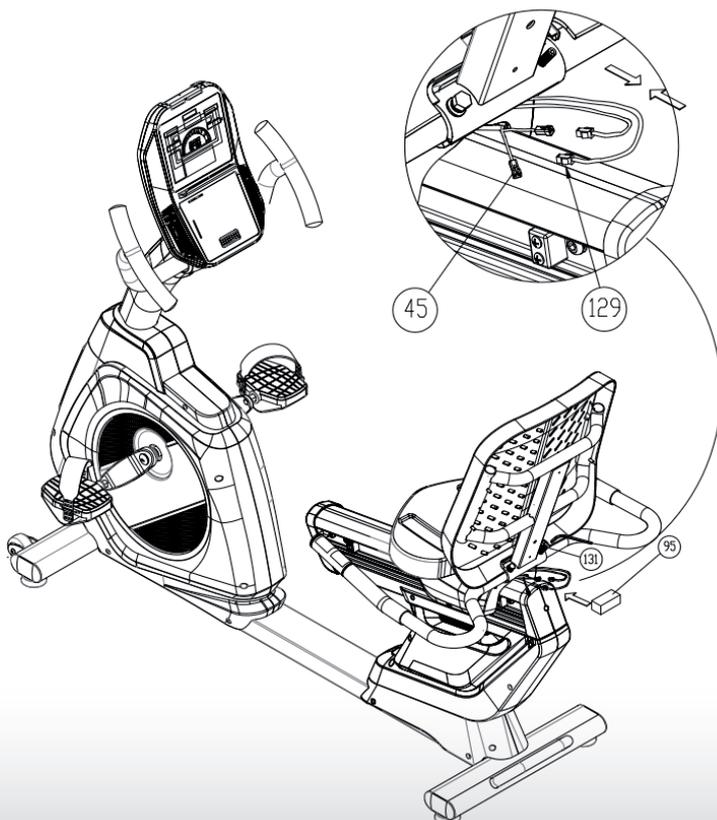
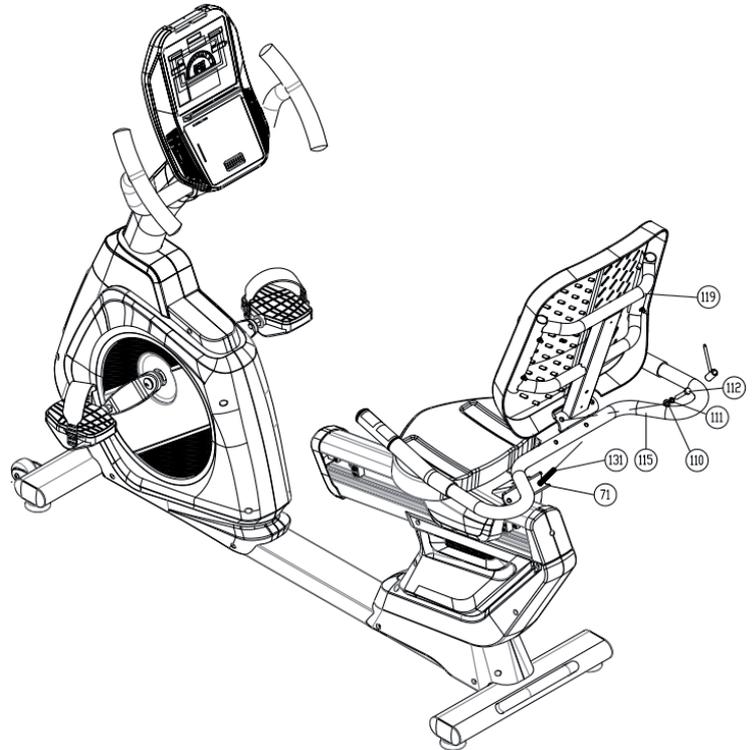
- Utilice la llave Allen M4 para fijar el tornillo sin cabeza nº 131 en el soporte de la manija trasera del deslizador nº 71. Enroscar alrededor de 10mm. Éste tornillo es para ayudar a instalar la manija del asiento y el sistema de la parte posterior.

- Extraiga la almohadilla del conector del cable nº 95 y el cable extensible nº 45 de la parte posterior del asiento a través del deslizador nº 71.



Pasos para el ensamblado

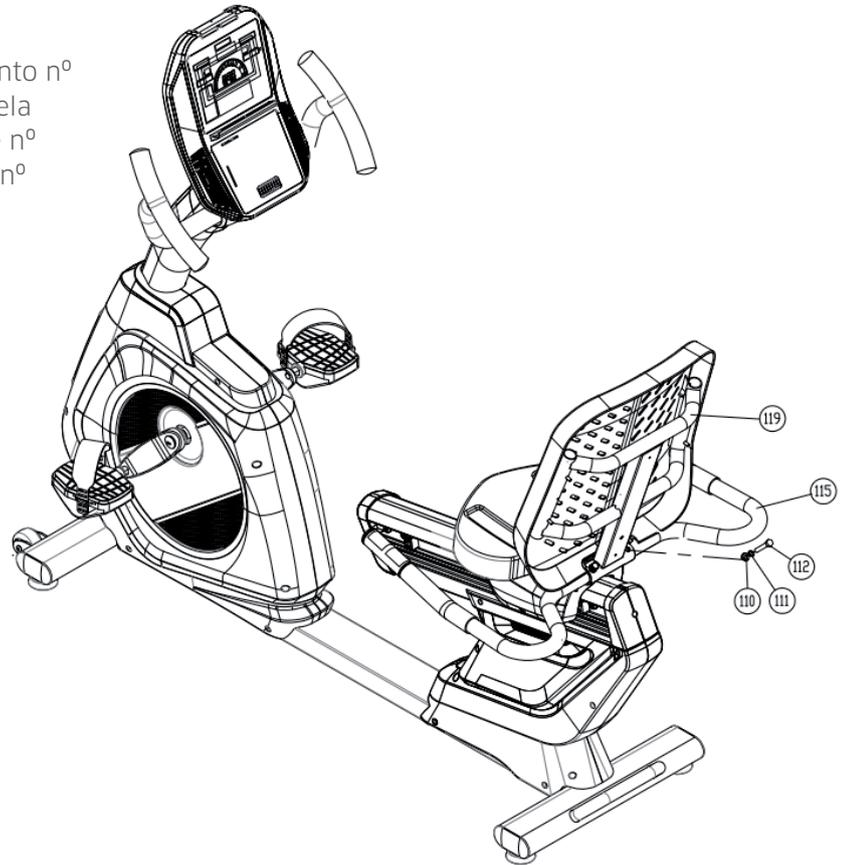
- Alinee el orificio del asidero del asiento nº 115 con el tornillo sin cabeza nº 131 para colocar el asidero del asiento nº 115 en posición. Coloque el respaldo nº 119 con el tornillo sin cabeza nº 131 en el asidero del asiento nº 115. Fije al deslizador nº 71 con un set de arandela curva nº 110, arandela de resorte nº 111 y el tornillo de cabeza hexagonal nº 112.



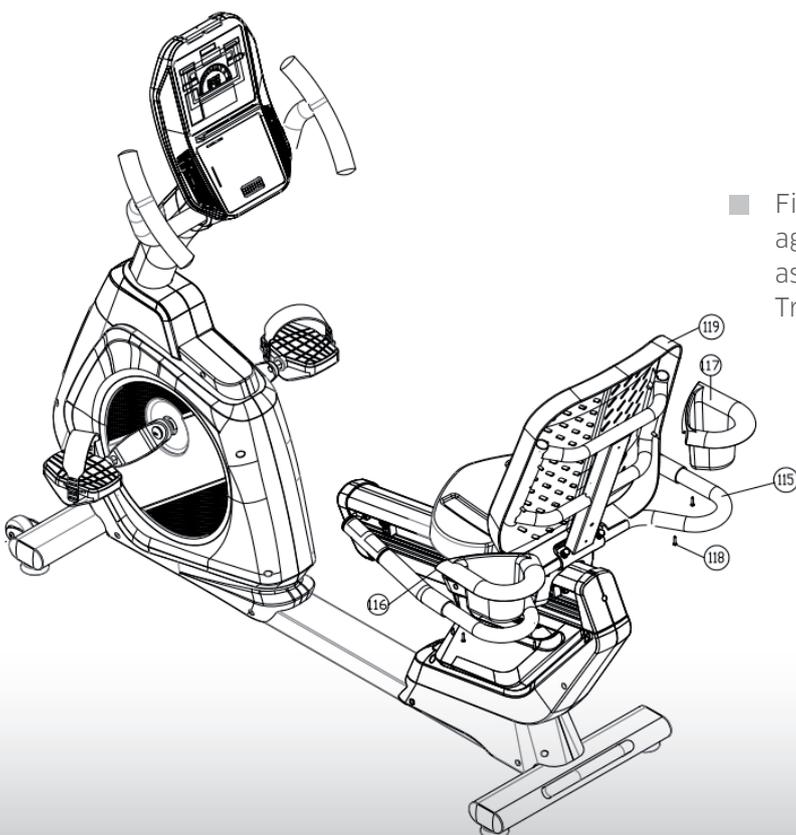
- Conecte dos cables de pulso del set de pulso de mano nº 129 con el juego de cable extensible nº 45. Ponga el exceso de cables de nuevo en la ranura del deslizador y coloque la almohadilla del conector del cable de vuelta en su posición. Utilice la llave Allen M4 Allen para quitar el tornillo sin cabeza nº 131.

Pasos para el ensamblado

- Fije el otro lado del asidero del asiento nº 115 y el respaldo nº 119 con arandela curva nº 110, la arandela de resorte nº 111 y tornillo de cabeza hexagonal nº 112 al deslizador nº 71.

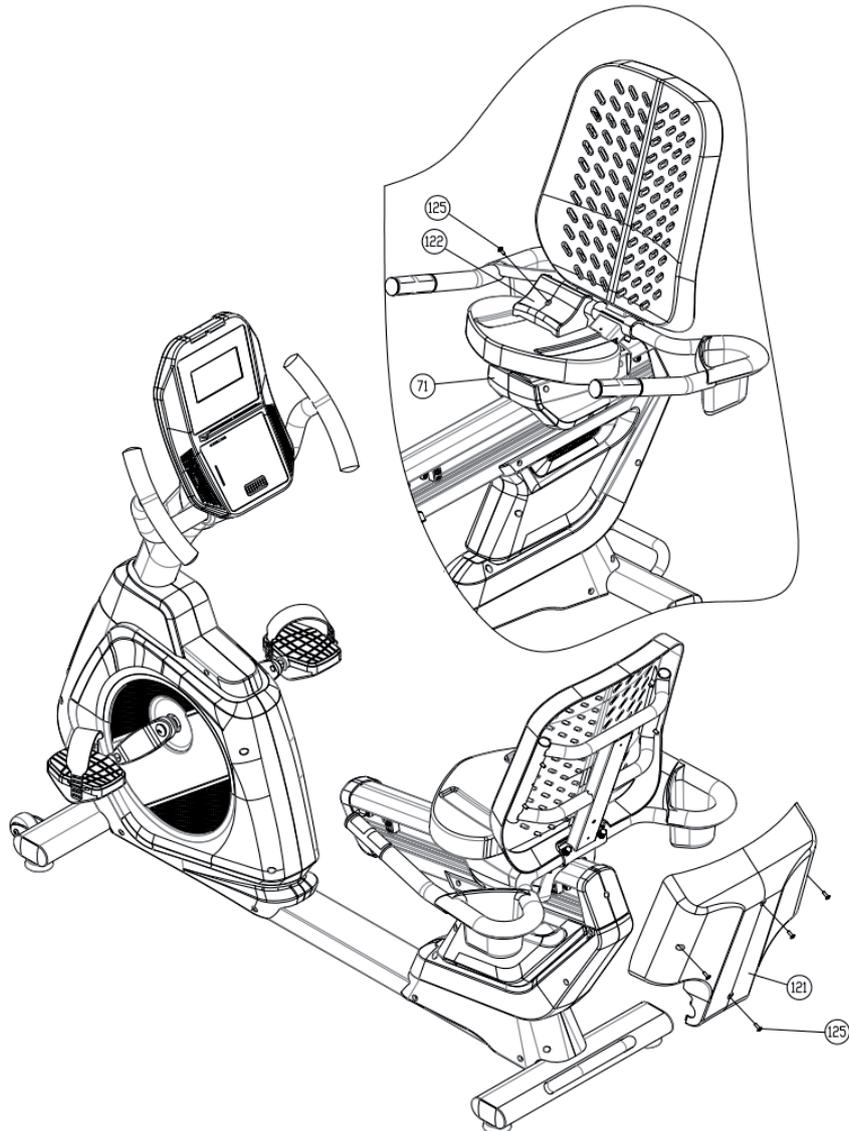


- Fije la bandeja izquierda de botella de agua nº 116 y la derecha nº 117 al asidero del asiento nº 115 con tornillos Truss de cabeza cruzada nº 118.

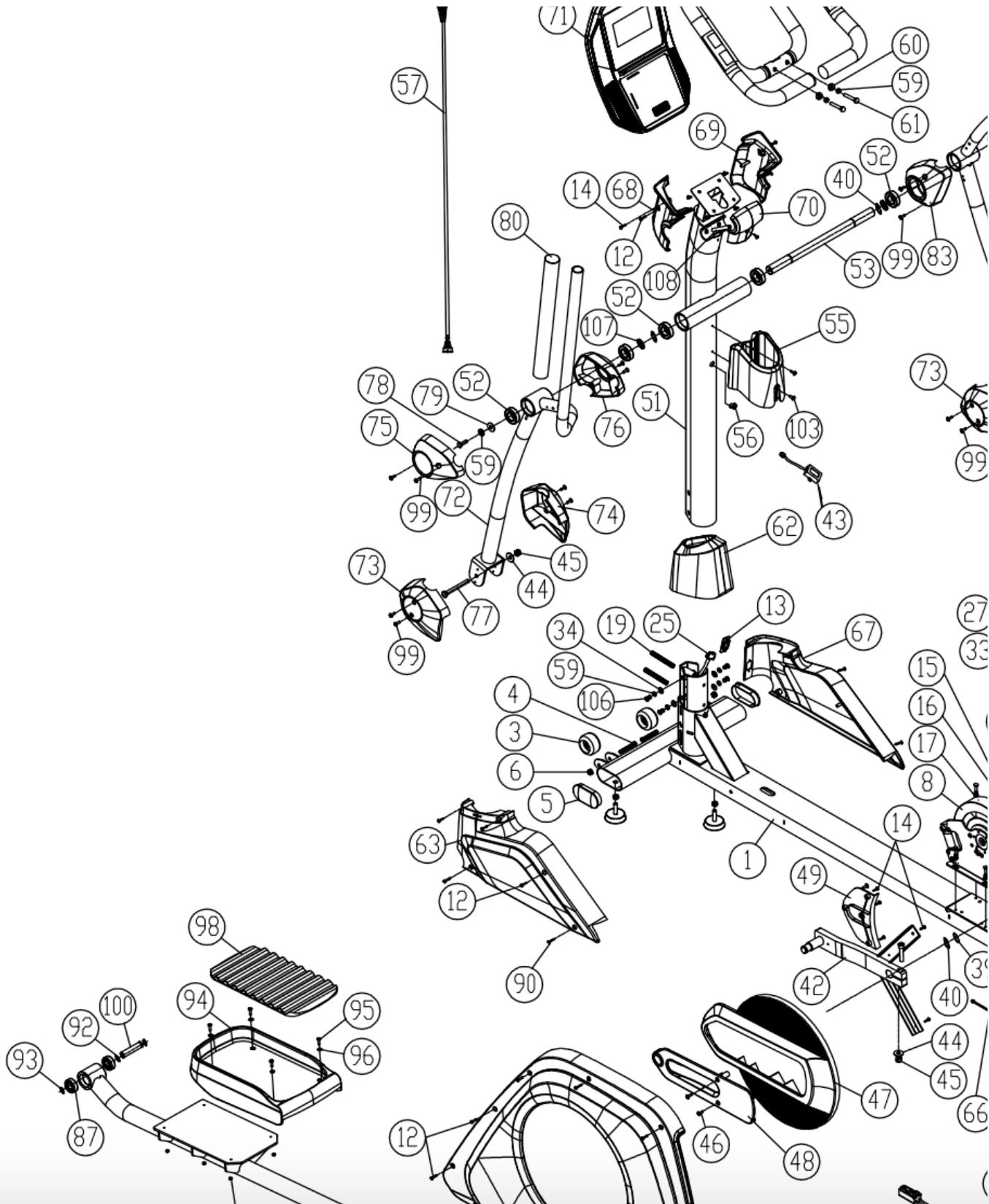


Pasos para el ensamblado

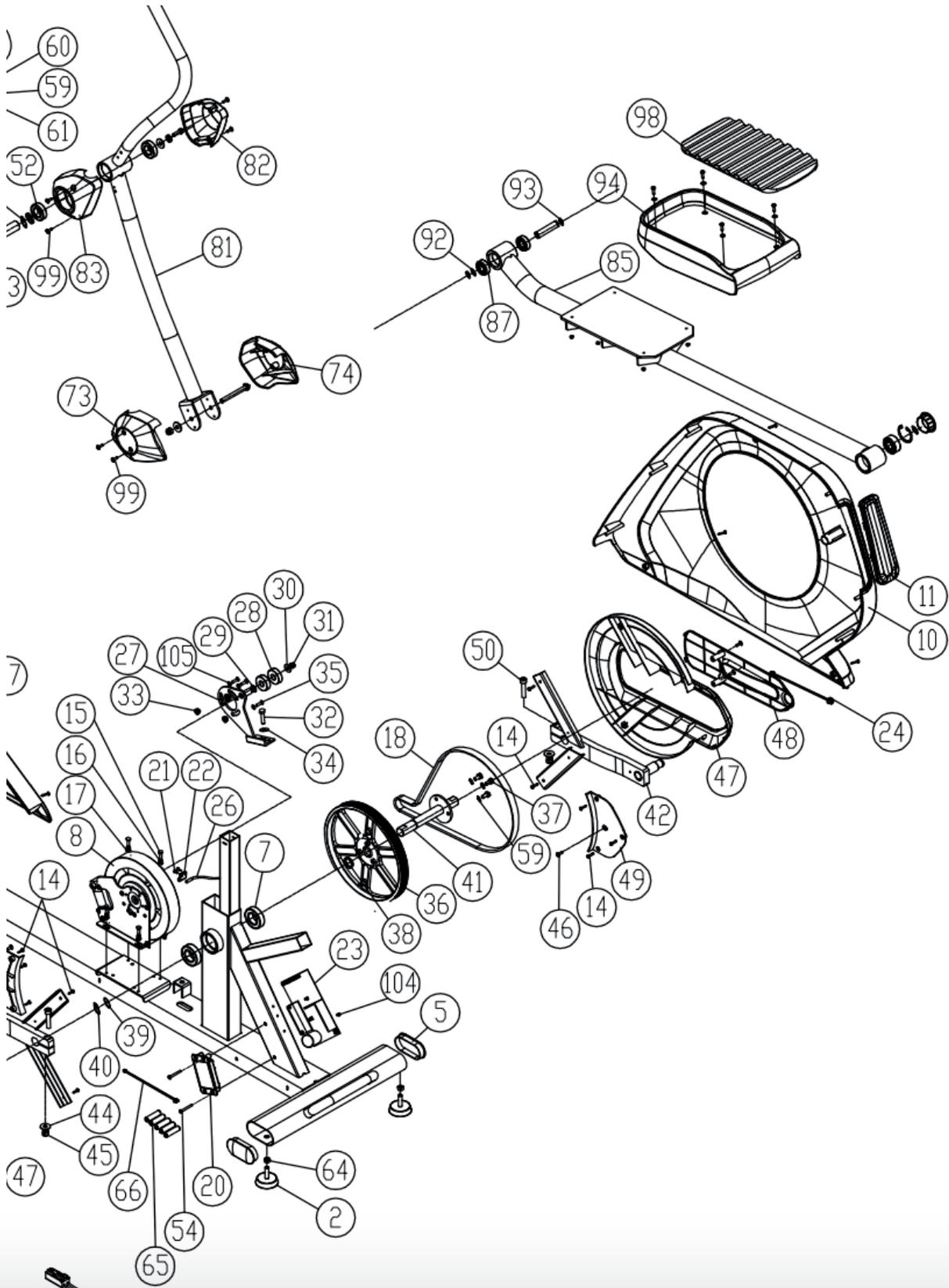
- Fije la tapa de ajuste de la bandeja nº 122 y la tapa posterior de la bandeja trasera nº 121 con tornillos Truss de cabeza cruzada nº 125.



Desarmado en piezas



Desarmado en piezas



Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
1	Cuadro de base	1
2	Cojinete	2
3	Almohadilla del pie	4
4	Tuerca hexagonal M10	4
5	Tapa final oval	4
6	Rueda	2
7	Tornillo hexagonal de cabeza Truss -M8x60	2
8	Tuerca de nylon -M8	2
9	Cable inferior -950mmL	1
10	Tornillo sin cabeza -M10x80	2
11	Soporte de sensor	1
12	Tornillo de rosca de tres lóbulos -M4	1
13	Cable del sensor-400mm	1
14	Panel de control EMS	1
15	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M5x16	3
16	Cable de conexión central	1
17	Tapa del cable	1
18	Polea de accionamiento (AI)	1
19	Juego de ejes	1
20	Imán	1
21	Tornillo de cabeza hexagonal-M8x12	3
22	Buje del eje	1
23	Tuerca hexagonal -M25	2
24	Juego de volante EMS	1 SET
25	Tornillo de cabeza hexagonal-M6x20	4
26	Arandela de resorte-M6	4
27	Arandela-M6	4
28	Manivela de guía	1
29	Arandela ondulada ϕ 15	1
30	Cojinete 6302	2

Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
31	Arandela-M8xφ22	1
32	Tuerca de nylon-M8	1
33	Resorte	1
34	Buje de manivela	3
35	Arandela-M6	3
36	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M6x14	3
37	Correa acanalada	1
38	Cable de alimentación para el freno EMS	1
39	Cubierta izquierda	1
40	Cubierta derecha	1
41	Cubierta del extremo izquierdo	1
42	Cubierta del extremo derecho	1
43	Cubierta del extremo superior	1
44	Cable de alimentación del generador	1
45	Juego de cable extensible	1
46	Cubierta de revestimiento trasero	1
47	Tapa de sujeción de la empuñadura	1
48	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M4x16	14
49	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M4x20	9
50	Manivela A16 (D)	1
51	Manivela A16 (I)	1
52	Cubierta de la manivela RL	2
53	Tuerca de brida -M10	2
54	Pedal	1 SET
55	Pista de aluminio	1
56	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M5x16	4
57	Regla de posición	2
58	Tapón RM300	2
59	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M5x35	4
60	Arandela-M8xφ16	8

Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
61	Arandela de resorte -M8	8
62	Tornillo Truss de cabeza cruzada M8x16	8
63	Funda trasera izquierda	1
64	Tornillo de sujeción izquierdo	1
65	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M4x12	4
66	Funda trasera derecha	1
67	Tornillo de sujeción derecho	1
68	Tapa delantera / Pista de aluminio	1
69	Tapa trasera / Pista de aluminio	1
70	Tornillo Truss de cabeza cruzada-M4x16	2
71	Deslizador	1
72	Rodillo deslizante (inferior)	4
73	Rodillo deslizante (superior)	2
74	Eje de rodillos	4
75	Eje-Rodillo de fijación excéntrico	2
76	Buje del rodillo	4
77	Arandela-M12	6
78	Arandela de resorte-M12	6
79	Tuerca de nylon-M12	6
80	Arandela-M6	2
81	Arandela de resorte-M6	2
82	Tornillo de cabeza hexagonal -M6x16	2
83	Asiento	1
84	Arandela-M8x ϕ 16	4
85	Arandela de resorte-M8	4
86	Tornillo Truss de cabeza hexagonal -M8x16	4
87	Tapa de resorte	1
88	Tornillo hexagonal de cabeza redonda -M5x10	4
89	Soporte de clinch	1
90	Tornillo Truss de cabeza hexagonal -M6x55	1

Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
91	Anillo C S-20	2
92	Arandela ondulada - ϕ 17	2
93	Anillo C S-17	4
94	Pedal	2
95	Tornillo Truss de cabeza cruzada-M5x18	8
96	Arandela M5	8
97	Tuerca de nylon M5	8
98	Almohadilla del pedal	2
99	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M5x10	16
100	Eje de enlace	2
101	Cable de alimentación del freno	1
102	Cable de alimentación del generador	1
103	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M5x16	2
104	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M5x12	2
105	Arandela M6	3
106	Tornillo de cabeza de botón M8	4
107	Anillo del eje de la manija	2
108	Tornillo sin cabeza M8	1
109	Manija delantera	1
110	Arandela curva-M8	4
111	Arandela de resorte-M8	4
112	Tornillo de cabeza hexagonal -M8x55	4
113	Computadora	1
114	Cable del receptor inalámbrico	1
115	Asidero del asiento	1
116	Bandeja izquierda de botella de agua	1
117	Bandeja derecha de botella de agua	1
118	Tornillo Truss de cabeza cruzada-M4x10	4
119	Respaldo	1
120	Bandeja trasera	1

Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
121	Tapa posterior de la bandeja trasera	1
122	Tapa de ajuste de bandeja	1
123	Arandela curva-M6	4
124	Tuerca de nylon-M6	4
125	Tornillo Truss de cabeza cruzada -M5x12	5
126	Tornillo de cabeza cruzada -M4x30	1
127	Tornillo de cabeza cruzada -M4x10	3
128	Empuñadura	2
129	Juego de pulso de mano	2
130	Tapa del extremo $\varphi 1 \frac{1}{4}$ "	2
131	Tornillo sin cabeza M8*60mm	1
132	Arandela de resorte M8	4
133	Tornillo Truss de cabeza hexagonal-M8x16	4
134	Arandela $\varphi 8.5 * \varphi 19$	4
135	Cable central inalámbrico	1
136	Depósito de Fuente de alimentación	1
137	Tornillo Truss de cabeza cruzada-M5x30	2
138	Juego de almacenamiento de energía	5
139	Cable de alimentación	1
140	Cable de alimentación DC	1
141	Casquillo	1

Programa del usuario

Display y consola

- **“TIME”**: Cuenta progresiva – sin tiempo preestablecido, el tiempo contará desde 00:00 hasta un máximo de 99:59 con cada incremento de 1 minuto.
Cuenta regresiva - Si se entrena con el tiempo preestablecido, el tiempo contará desde el preseteado a 00:00. Cada incremento o decremento preestablecido es 1 minuto entre 00:00 a 99:00.
- **“SPEED”**: Muestra la velocidad de entrenamiento actual. La velocidad máxima es de 99,9 KM / H o ML / H.
- **“RPM”**: Muestra la revoluciones por minuto. Rango de visualización 0 /15 / 999.
- **“DISTANCE”**: Acumula la distancia total desde 0.00 hasta 99.99 KM o ML. El usuario puede preestablecer datos de distancia final utilizando el botón ARRIBA/ABAJO - UP/DOWN. Cada incremento o decremento preestablecido es de 0,1KM o ML entre 0,00 y 99,90.
- **“CALORIES”**: Acumula el consumo de calorías durante el entrenamiento de 0 a un máximo de 9999 calorías. (Estos datos constituyen una guía aproximada para la comparación de diferentes sesiones de ejercicio y no pueden utilizarse en el tratamiento médico.)
- **“PULSE”**: El usuario puede configurar el pulso a alcanzar de 0 - 30 a 230. El zumbador de la computadora emitirá un pitido cuando la frecuencia cardíaca real sobrepase el valor alcanzado durante el entrenamiento.
- **“WATTS”**: Muestra los vatios de entrenamiento actuales. Rango de visualización 0 / 999.
- **“MANUAL”**: Entrenamiento en modo manual.
- **“BEGINNER”**: Selección del PROGRAMA 4.
- **“ADVANCE”**: Selección del PROGRAMA 4.
- **“SPORTY”**: Selección del PROGRAMA 4.
- **“CARDIO”**: Entrenamiento en modo manual.
- **“WATT PROGRAMME”**: Modo de entrenamiento constante WATT.

Programa del usuario

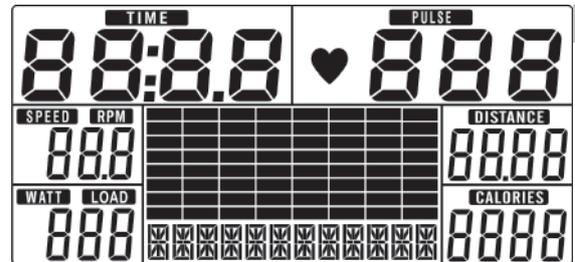
Función del botón

- **“UP (ENCODER)”**: Aumenta el nivel de resistencia. Configuración de la selección.
- **“DOWN (ENCODER)”**: Disminuye el nivel de Resistencia. Configuración de la selección.
- **“MODE / ENTER”**: Confirma la configuración o selección.
- **“RESET”**: Mantenga pulsado durante 2 segundos, la computadora se reiniciará y comenzará desde la configuración del usuario. Retrocede al menú principal durante el valor preestablecido del entrenamiento o el modo STOP.
- **“START / STOP”**: Iniciar o detener el entrenamiento.
- **“RECOVERY”**: Prueba del estado de recuperación del ritmo cardíaco.
- **“BODY FAT”**: En el modo STOP, presione para medir la grasa corporal.

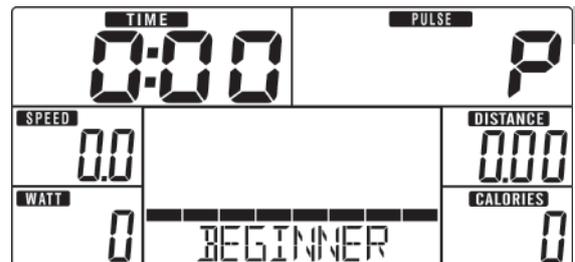
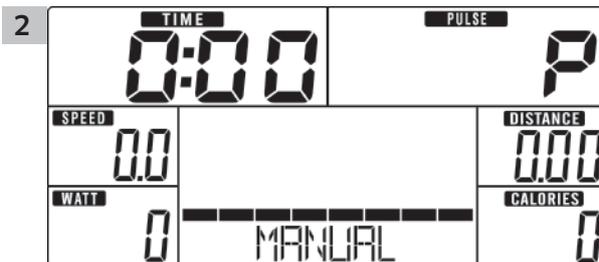
Programa del usuario

Operación

- POWER ON:** Conecte la fuente de alimentación, la computadora se encenderá y mostrará todos los segmentos en la pantalla LCD durante 2 segundos (Imagen 1).



- SELECCIÓN DE ENTRENAMIENTO:** Utilice UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el entrenamiento manual (Imagen 2) > Beginner (Imagen 3) > Advance (Imagen 4) > Sporty (Imagen 5) > Cardio (Imagen 6) > Watt (Imagen 7)

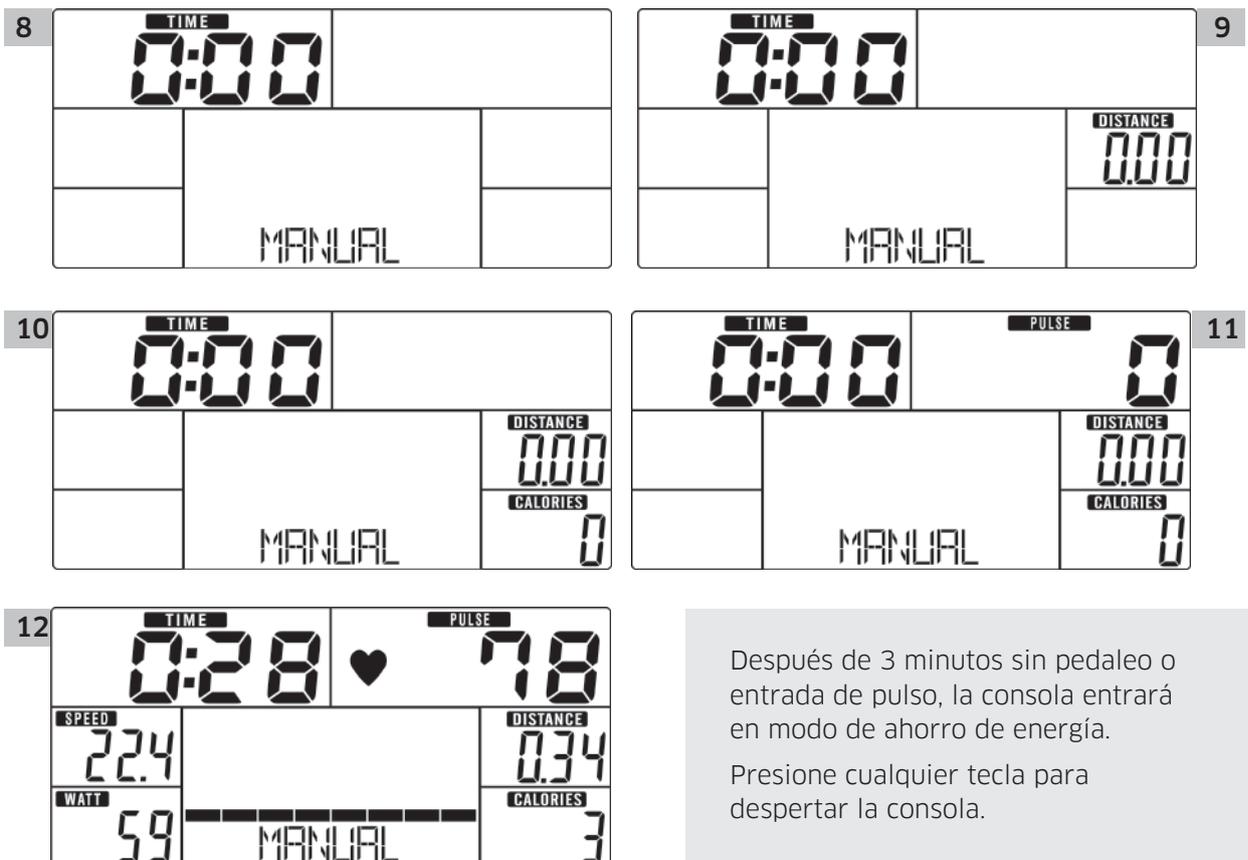


Programa del usuario

Modo Manual

Presione **START** en el menú principal para iniciar el entrenamiento en modo manual.

- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento, elija Manual y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer el tiempo -TIME (imagen 8), la distancia -DISTANCE (Imagen 9), las calorías -CALORIES (Imagen 10), el pulso -PULSE (Imagen 11) y presione MODE / ENTER para confirmar.
- Presione la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Use UP o DOWN (Encoder) para ajustar el nivel de carga. El nivel de carga mostrado en la Ventana Watt, se cambiará para mostrar WATT si no se ajusta por 3 segundos. (Imagen 12). Presione la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Presione RESET para Volver al menú principal.



Después de 3 minutos sin pedaleo o entrada de pulso, la consola entrará en modo de ahorro de energía.

Presione cualquier tecla para despertar la consola.

Programa del usuario

Modo Beginner

- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento. Elija el modo Beginner y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa Beginner program 1- 4 (imagen 13) y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer el tiempo -TIME.
- Presione la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Use UP o DOWN (Encoder) para ajustar el nivel de carga.
- Presione las teclas START/STOP para pausar el entrenamiento. Presione RESET para Volver al menú principal.



Modo Advance

- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento. Elija el modo Advance y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa Advance program 1 - 4 (Imagen 14) y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer el tiempo -TIME.
- Presione la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Use UP o DOWN (Encoder) para ajustar el nivel de carga.
- Presione las teclas START/STOP para pausar el entrenamiento. Presione RESET para Volver al menú principal.



Programa del usuario

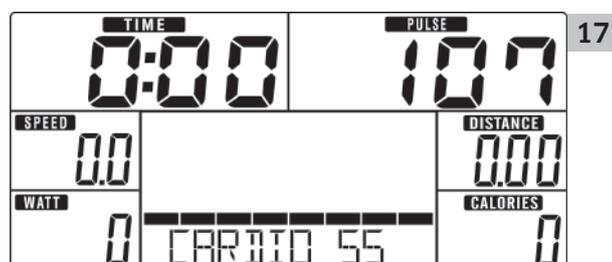
Modo Sporty

- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento. Elija el modo Sporty y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa Sporty program 1 - 4 (Imagen 15) y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer el tiempo -TIME.
- Presione la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Use UP o DOWN (Encoder) para ajustar el nivel de carga.
- Presione las teclas START/STOP para pausar el entrenamiento. Presione RESET para Volver al menú principal.



Modo Cardio

- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento, elija H.R.C. y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer la edad (Imagen 16).
- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar 55% (Imagen 17), 75%, 90% o TAG (Objetivo H.R.) (defecto: 100) o TAG (TARGET H.R.) (default: 100).
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer el tiempo -TIME.
- Presione la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Presione RESET para volver al menú principal.



Programa del usuario

Watt Mode

- Use UP o DOWN (Encoder) para seleccionar el programa de entrenamiento, elija WATT y presione MODE / ENTER para ingresar.
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer el objetivo WATT (defecto: 120, imagen 18).
- Use UP o DOWN (Encoder) para establecer el tiempo -TIME.
- Presione la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento. Use UP o DOWN (Encoder) para ajustar el nivel de Watt.
- Presione la tecla START/STOP para pausar el entrenamiento. Presione RESET para volver al menú principal.



RECOVERY

- Después de hacer ejercicios por un rato, manténgase aferrado a las empuñaduras o use la correa para el pecho y presione la tecla RECOVERY. Todas las funciones de la pantalla se detendrán, excepto "TIME" que comienza a contar desde las 00:60 hasta las 00:00 (imagen 19). La pantalla mostrará su estado de recuperación del ritmo cardíaco con F1, F2 hasta llegar a F6. F1 es el mejor, F6 es el peor (imagen 20). El usuario puede seguir haciendo ejercicios para mejorar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca. Presione la Tecla RECOVERY para volver a la pantalla principal.



Advertencia

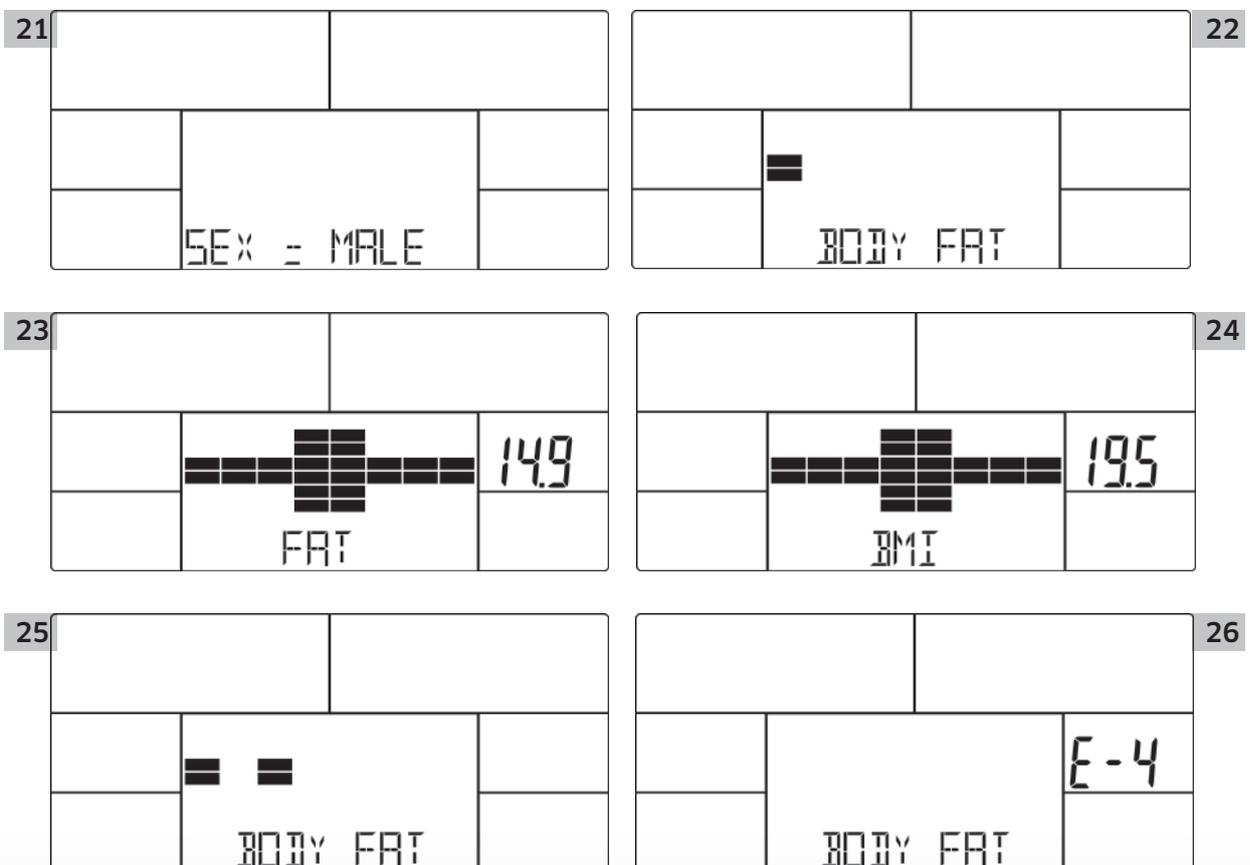
Los sistemas de control de frecuencia cardíaca pueden ser inexactos.

El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio de inmediato.

Programa del usuario

Grasa corporal

- En el modo STOP, presione la tecla BODY FAT para iniciar la medición de la grasa corporal.
- La consola le recordará al usuario que establezca el género -GENDER- (Imagen 21), la edad -AGE-, la altura -HEIGHT-, el peso -WEIGHT-, y luego comenzará a medir.
- Durante la medición, los usuarios tienen que sostener ambas manos sobre las empuñaduras. Y la pantalla LCD mostrará “= ” “= = ” (Imagen 22) por 8 segundos hasta que la computadora termine la medición.
- La pantalla LCD mostrará el símbolo BODY FAT, el porcentaje BODY FAT (imagen 23), BMI (imagen 24) durante 30 segundos.
- Mensaje de error:
 - *La pantalla LCD muestra “= = ” “= = ” (imagen 25), esto significa que las manos no están en las empuñaduras y que la correa del pecho no está bien colocada.
 - *E-1-No se ha detectado ninguna señal de frecuencia cardíaca.
 - *E-4-Se produce cuando el % de FAT es inferior a 5 o superior a 50 y el resultado de BMI es inferior a 5 o superior a 50 (imagen 26).



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.

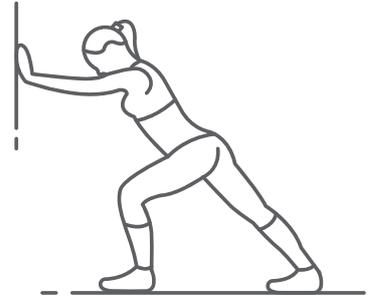


Instrucciones para ejercitarse

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.



zellens
EXCELLENCE IN FITNESS

www.zellens.com