



zellens

ZL-RAD

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.

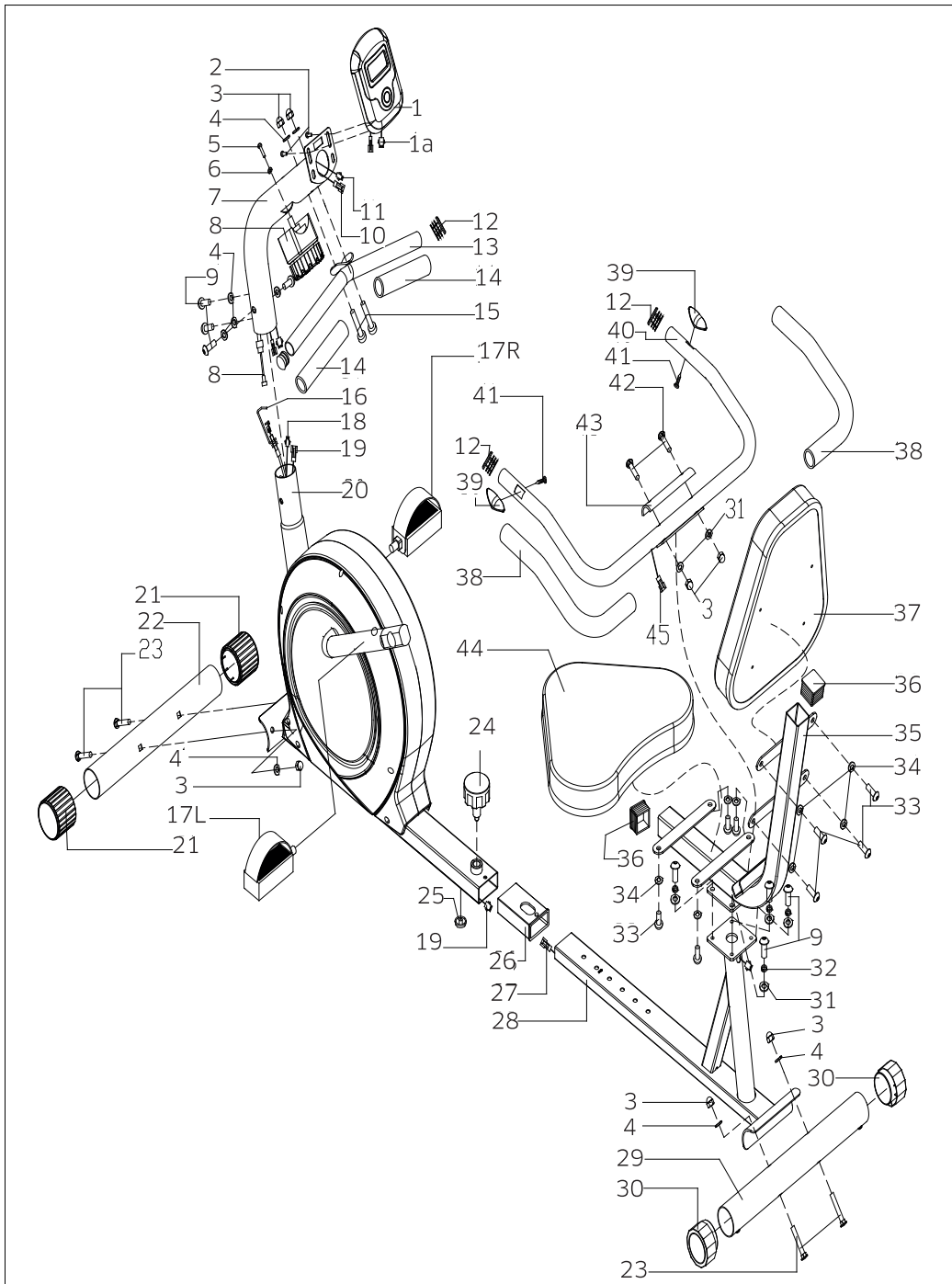
PESO LÍMITE

Su producto es adecuado para usuarios que pesen: 100 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°		
1	COMPUTADORA	2
2	TORNILLO M5X10	2
3	TUERCA CIEGA M8	8
4	ARANDELA DE ARCO D8XΦ20X2XR30	10
5	TORNILLO M5*30	1
6	ARANDELA DE ARCO	2
7	SOPORTE DEL CAÑO	1
8	PERILLA DE CONTROL DE TENSIÓN	1
9	TORNILLO M8*16	8
10	CABLE INTERMEDIO	1
11	CABLE	1
12	TAPA	4
13	MANUBRIO	1
14	MANGO	2
15	TORNILLO M8X60	2
16	CABLE DE TENSIÓN	1
17	PEDAL (L/R)	2
18	CABLE SENSOR	1
19	CABLE SENSOR	1
20	MARCO PRINCIPAL	1
21	TAPA	2
22	ESTABILIZADOR DELANTERO	1
23	TORNILLO DE CABEZA REDONDA M8X62	4
24	PERILLA M16*1.5	1
25	PERILLA DE AJUSTE	1
26	ALMOHADON	1
27	CABLE SENSOR	1
28	SOPORTE TRASERO	1
29	ESTABILIZADOR TRASERO	1

Lista de piezas y accesorios

N°		
30	TAPA	2
31	ARANDELA D8XΦ16X1.5	4
32	ARANDELAS D8	4
33	TORNILLO M6X16	8
34	ARANDELA PLANA D6XΦ16X1.5	8
35	CAÑO DEL ASIENTO	1
36	TAPA F38	2
37	ALMOHADÓN DEL RESPALDO	1
38	PERILLA DE ESPUMA	2
39	PULSO	1
40	MANUBRIO	1
41	TORNILLO DE FIJACIÓN	2
42	TORNILLO M8X35	4
43	CUBIERTA	1
44	ASIENTO	1
45	CABLE DE IMPULSOS	1
46	CUBIERTA DE CADENA	2
47	SENSOR	1
48	TORNILLO DE FIJACIÓN ST4.2X16	12
49	CINTURÓN	1
50	MANIVELA + RUEDA DE CADENA	1
51	CARCASA DE COLLAR	2
52	BOLA DEL COLLAR	1
53	ARANDELA	1
54	ARANDELA PLANA	1
55	TUERCA DE FIJACIÓN	1
56	ARANDELA DE FIJACIÓN(L)	1
57	ARANDELA	1
58	TUERCA M6	1

Lista de piezas y accesorios

N°		
59	TORNILLO M6X20	1
60	RESORTE	1
61	SOPORTE MAGNÉTICO	1
62	TUERCA DE NAILON M6	1
63	IMÁN	5
64	TORNILLO M8X16	1
65	ARANDELA D8*Ø25*2.0	1
66	VOLANTE	1
67	RODAMIENTO 6002Z	2
68	ANILLO DE VERIFICACIÓN D15	1
69	EJE	1
70	ANILLO DE VERIFICACIÓN D10	1
71	RODAMIENTO 6000	2
72	SOPORTE DE ACERO	1
73	TORNILLO DE NAILON M8	3
74	TORNILLO M8X75	1
75	TORNILLO M8X20	1
	LLAVE CRUZADA S13-14-15	1
	LLAVE ALLEN S6	1

Montaje

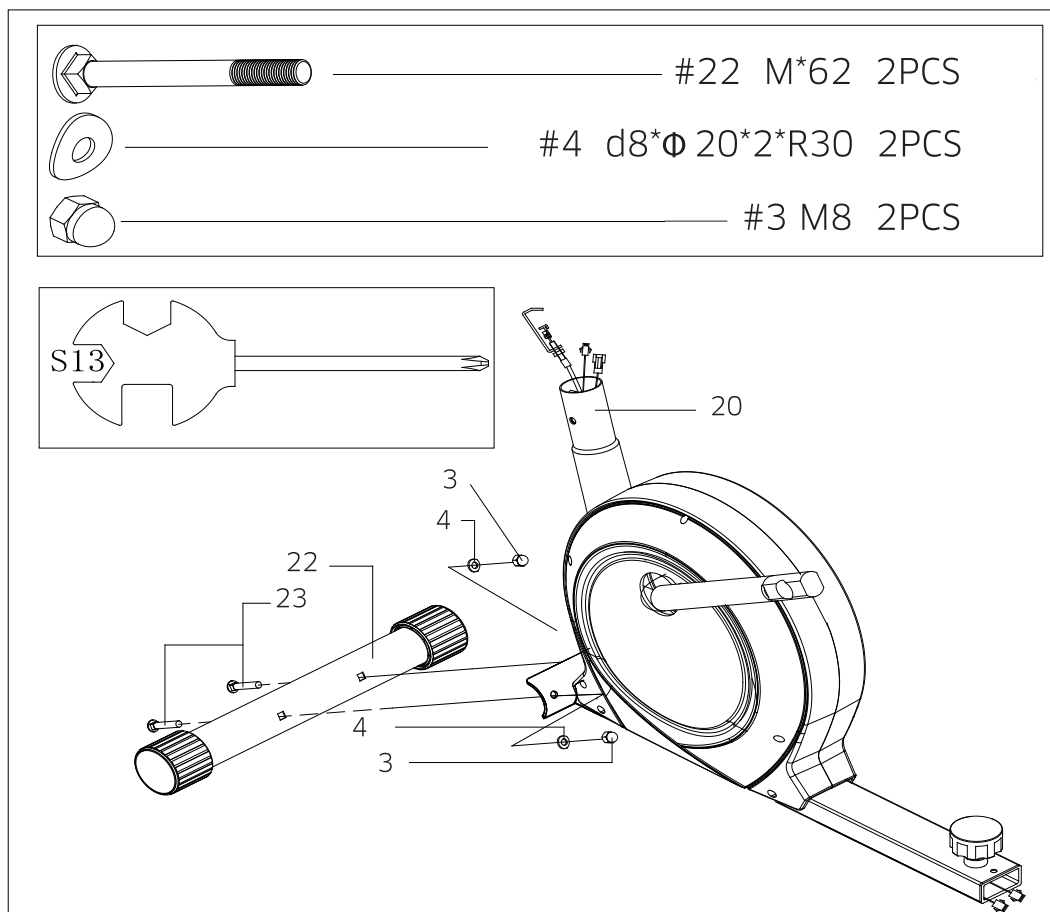
Desembale con cuidado cada componente, comprobando con la lista de piezas que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje de su producto.

TENGA EN CUENTA que algunas de las piezas pueden estar preinstaladas en los componentes principales, así que verifique cuidadosamente antes de comunicarse con nuestro equipo de ATENCIÓN AL CLIENTE.

PASO 1:

FIG 1: Fije el estabilizador delantero (22) al marco principal (20) con el tornillo de cabeza redonda (23), la tuerca ciega (3) y la arandela de arco (4).

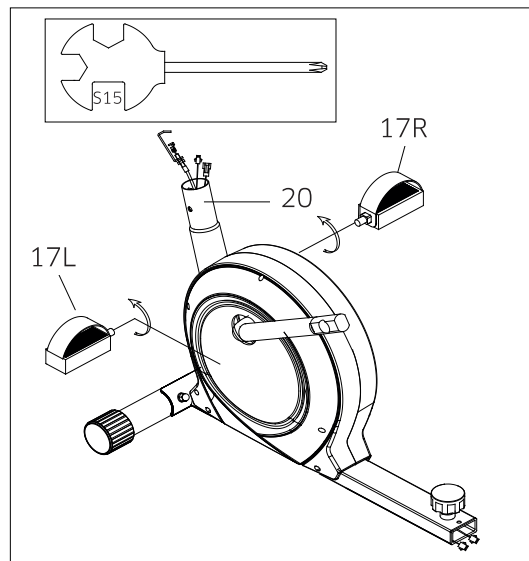
Nota: NO APRIETE COMPLETAMENTE ningún Perno, Tuerca o Accesorio en esta etapa a menos que se le indique específicamente que lo haga.



Montaje

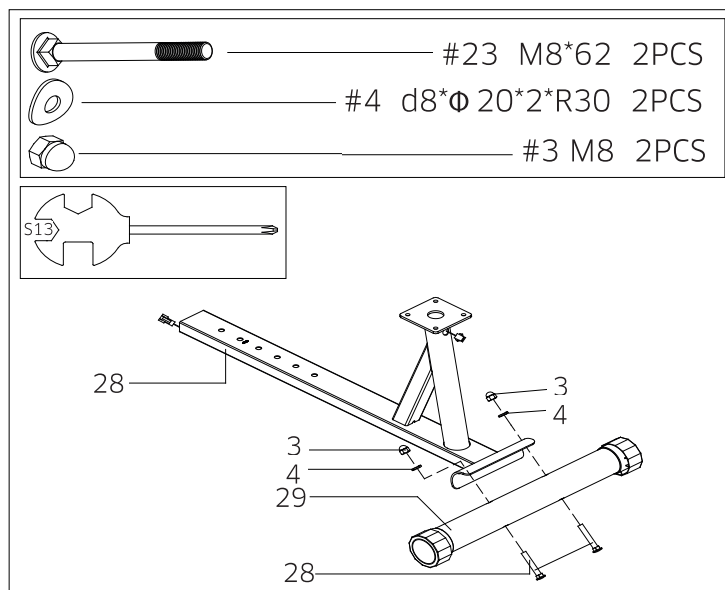
PASO 2:

- Primero, instale los pedales izquierdo y derecho (17L/R) en la manivela. Luego, bloquee firmemente el pedal izquierdo (17L) en dirección contraria a las agujas del reloj. Además, bloquee firmemente el pedal derecho (17R) en el sentido de las agujas del reloj.



PASO 3:

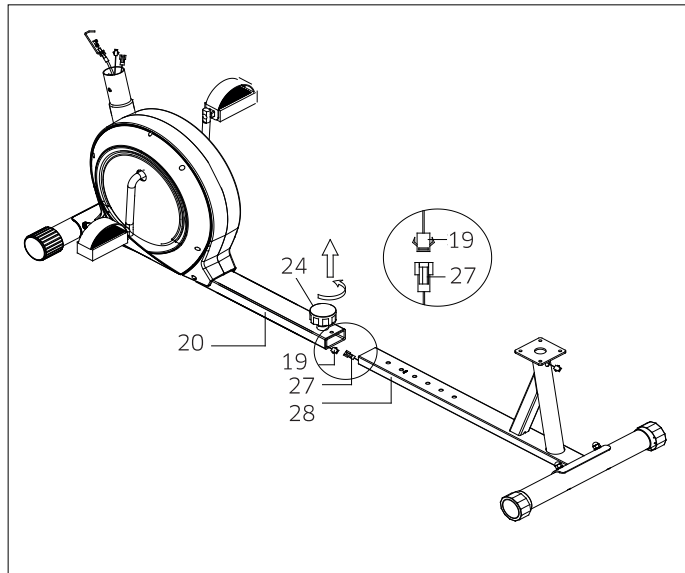
Fije el estabilizador trasero (29) al soporte trasero (28) con el tornillo de cabeza redonda (23), la tuerca ciega (3) y la arandela de arco (4).



Montaje

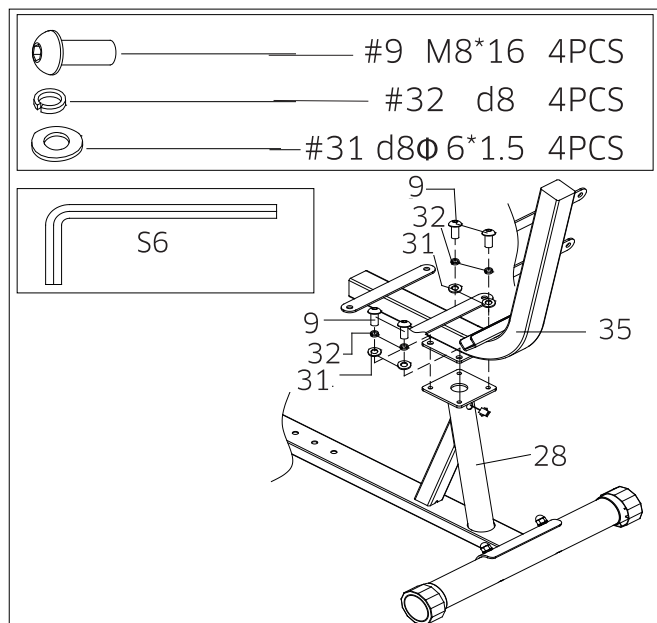
PASO 4:

- Conecte el sensor (19 y 27), y deslice el soporte trasero (28) al marco principal (20), tendrá que fijar la perilla de ajuste (24).



PASO 5:

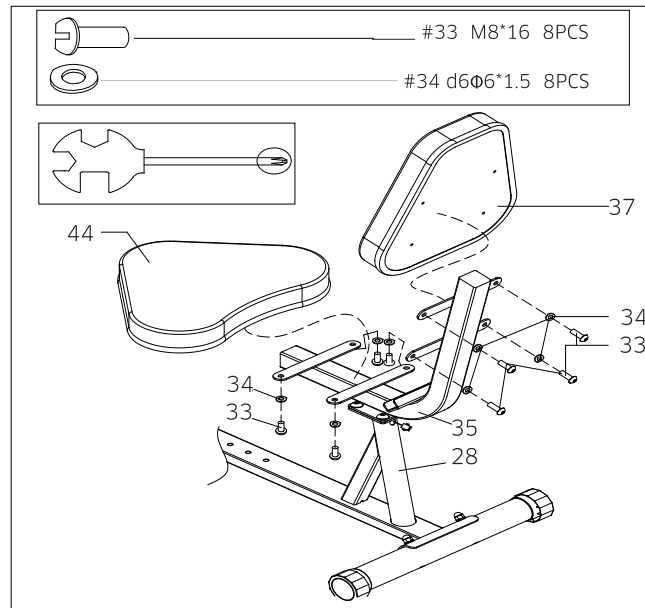
- Fije el caño del asiento (35) al soporte trasero (28) con la arandela plana (34) y el tornillo (33).



Montaje

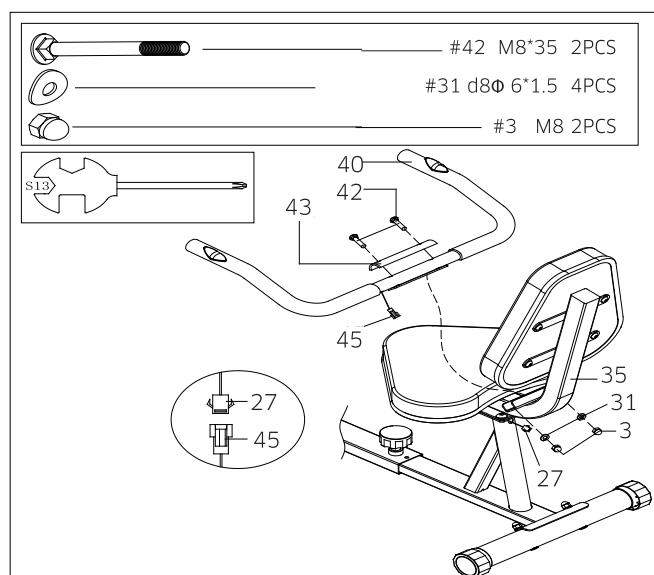
PASO 6:

- Fije el almohadón del respaldo (37) y el asiento (44) al caño del asiento (35) con la arandela plana (34) y el tornillo (33).



PASO 7:

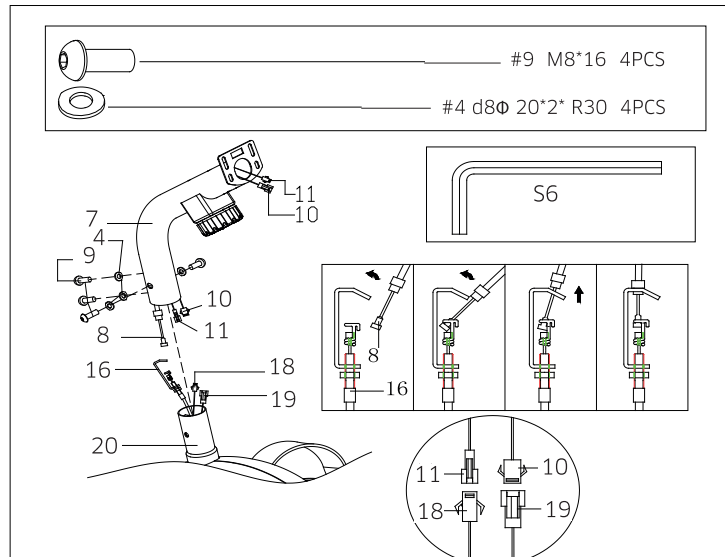
- Conecte el cable del sensor (27) con el cable de impulsos (45). Luego, fije la placa de cubierta (43) y el manubrio (40) en el caño del asiento (35) con el tornillo de cabeza redonda (42), la arandela plana (31) y la tuerca (3).



Montaje

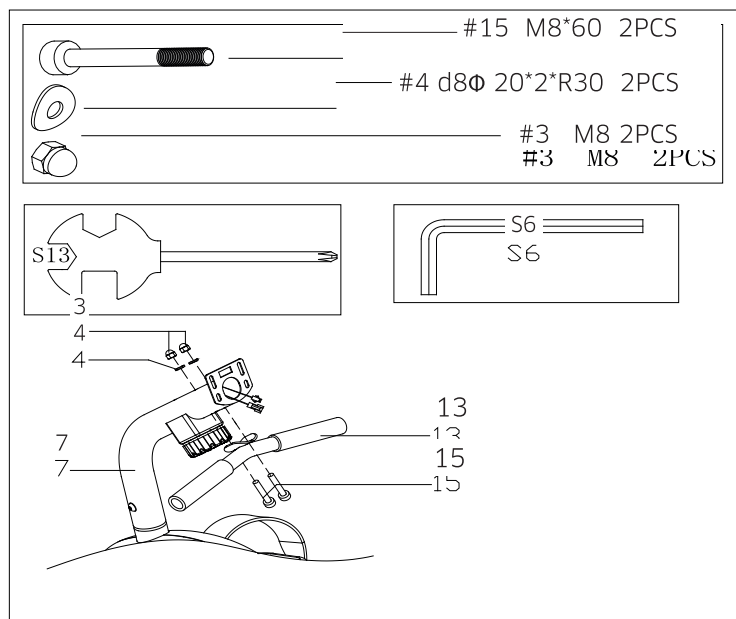
PASO 8:

- Conecte los cables (10 y 19) y el cable de control de tensión (8 y 16) como se muestra en la FIG 7 e instale el soporte del caño (7) en el marco principal (20) con la arandela de arco (4) y el tornillo (9).



PASO 9:

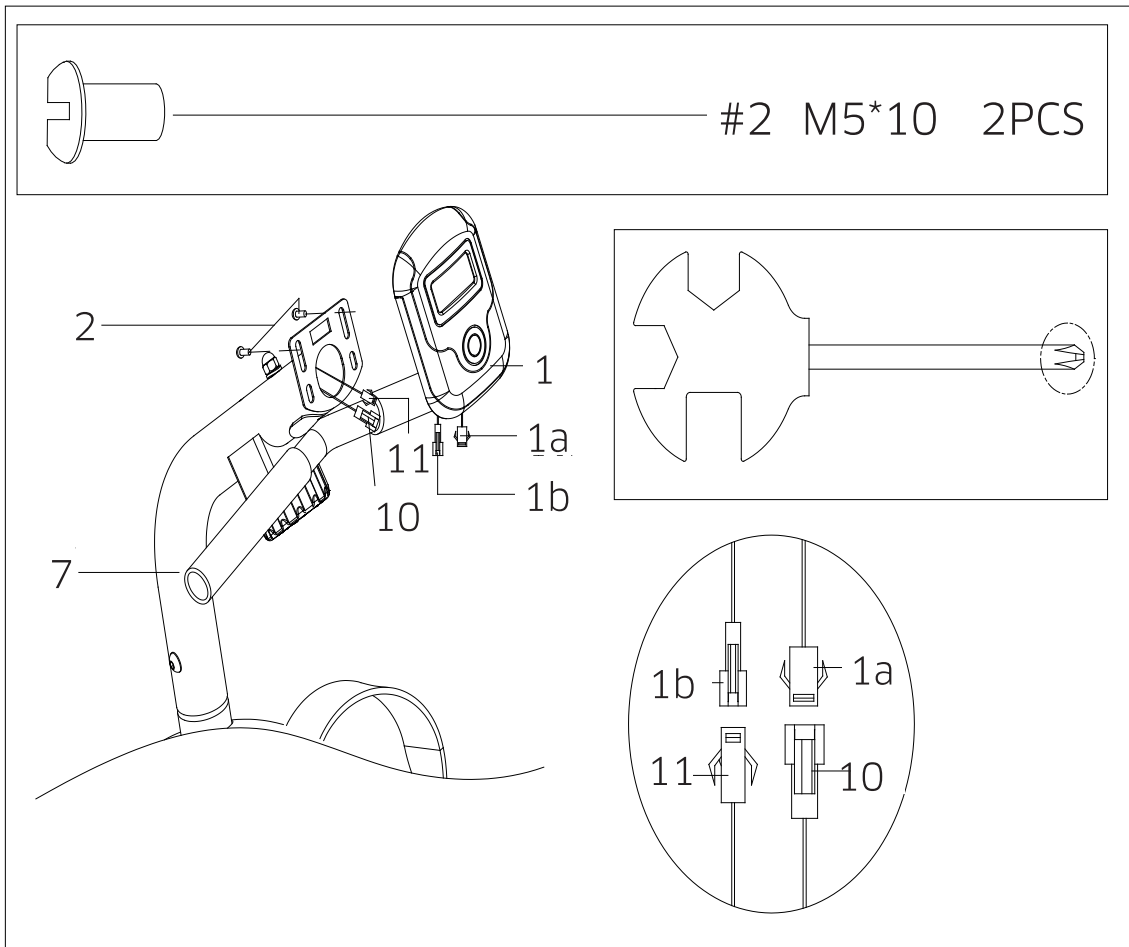
- Fije el manubrio (13) al soporte del caño (7) con el tornillo (15), la arandela de arco (4) y la tuerca (3).



Montaje

PASO 10:

Fije la computadora (1) en el soporte del caño (7) con el tornillo (2).



Información del usuario

BOTONES DE FUNCIÓN

MODE (SELECCIONAR/REINICIAR): Esta tecla le permite seleccionar y fijar la función particular que desee.

FUNCIÓN Y OPERACIONES

1. ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO (AUTO ON/OFF): El sistema se prende cuando cualquier tecla sea presionada o cuando el sensor detecte movimiento. El sistema se apaga automáticamente cuando no detecta movimiento o ninguna tecla es presionada por aproximadamente 4 minutos.

2. REINICIO (RESET): También se puede reiniciar la bicicleta cambiando la batería o presionando la tecla MODE por 3 segundos.

3. MODO (MODE): Sirve para elegir escanear (SCAN) o bloquear (LOCK) si no desea utilizar el modo de escaneo. Presione la tecla MODE cuando el puntero de la función que desea comience a parpadear.

FUNCIONES:

1. TIEMPO (TIME): Presione la tecla MODE hasta que el puntero señale TIME. El tiempo total de trabajo será mostrado cuando comience a ejercitar.

2. VELOCIDAD (SPEED): Presione la tecla MODE hasta que el puntero señale SPEED. Mostrará la velocidad actual.

3. DISTANCIA (DISTANCE): Presione la tecla MODE hasta que el puntero señale DISTANCE. La distancia de cada ejercicio será mostrada en el monitor

4. CALORÍAS (CALORIE): Presione la tecla MODE hasta que el puntero señale CALORIE. Las calorías quemadas serán mostradas al comenzar el ejercicio.

5. CUENTAKILÓMETROS (ODO): Presione la tecla MODE hasta que el puntero señale ODOMETER. La distancia acumulada será mostrada pronto.

6. PULSO (PULSE): Presione la tecla MODE hasta que el puntero señale PULSE. El tiempo total de trabajo será mostrado cuando comience a ejercitar.

Press the MODE key until the pointer advance to 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 clip para la oreja en la oreja) y espere 30 segundos para obtener una lectura más precisa.

NOTA

1. Si la pantalla es tenue o no muestra cifras, reemplace las baterías.
2. El monitor se apagará automáticamente si no se recibe ninguna señal después de 4 minutos.

Información del usuario

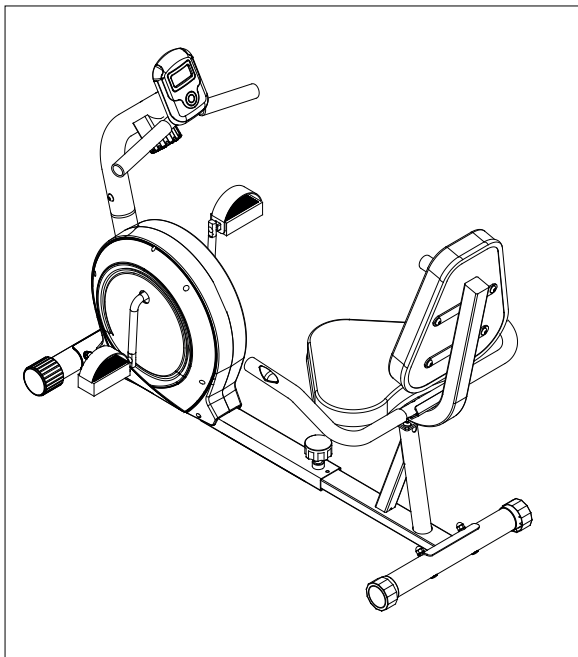
ESPECIFICACIONES:

Tiempo (TIME).....	00:00-99:59
Velocidad (SPD).....	0.0-99.9 KM/H
DISTANCIA (DIST).....	0.00-999.9 KM
CALORÍAS (CAL).....	0.00-9999 KCAL
CUENTAKILÓMETROS (ODO).....	0.0-9999 KM (ML)
PULSO (PUL)	0, 40-240 BPM

AJUSTE DE RESISTENCIA

Para ajustar la resistencia al pedaleo durante el uso, comience girando la Perilla del Controlador de Tensión (62) completamente en SENTIDO ANTIHORARIO al comienzo de su entrenamiento. Aumente gradualmente la resistencia al pedaleo girando la Perilla del Controlador de Tensión en SENTIDO HORARIO según lo requiera.

Cuando haya terminado su rutina, gire la Perilla del Controlador de Tensión (70) completamente en SENTIDO ANTIHORARIO nuevamente para asegurarse de que el Cable del Controlador de Tensión no esté tensionado cuando su bicicleta no esté en uso.



Nota: Puede haber una pequeña cantidad de resistencia incorporada al principio debido al ajuste general apretado de los nuevos rodamientos, rulemanes y la correa de transmisión.

Información del usuario

FUNCIONES DEL MONITOR DE EJERCICIO

El monitor de ejercicio de 7 funciones está configurado para que se inicie automáticamente cuando empiece a pedalear. Sin embargo, es posible encender el monitor presionando el botón de MODE en la parte inferior del monitor. Para ahorrar batería, el monitor también se apagará después de que haya estado inactivo durante aproximadamente cuatro minutos.

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.



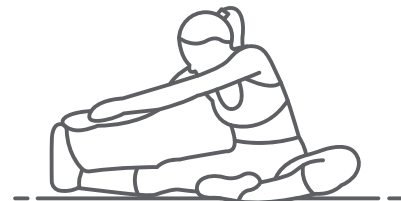
TOQUE DE PIES

- 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