



# zellens

ZL-SICHER

---

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.

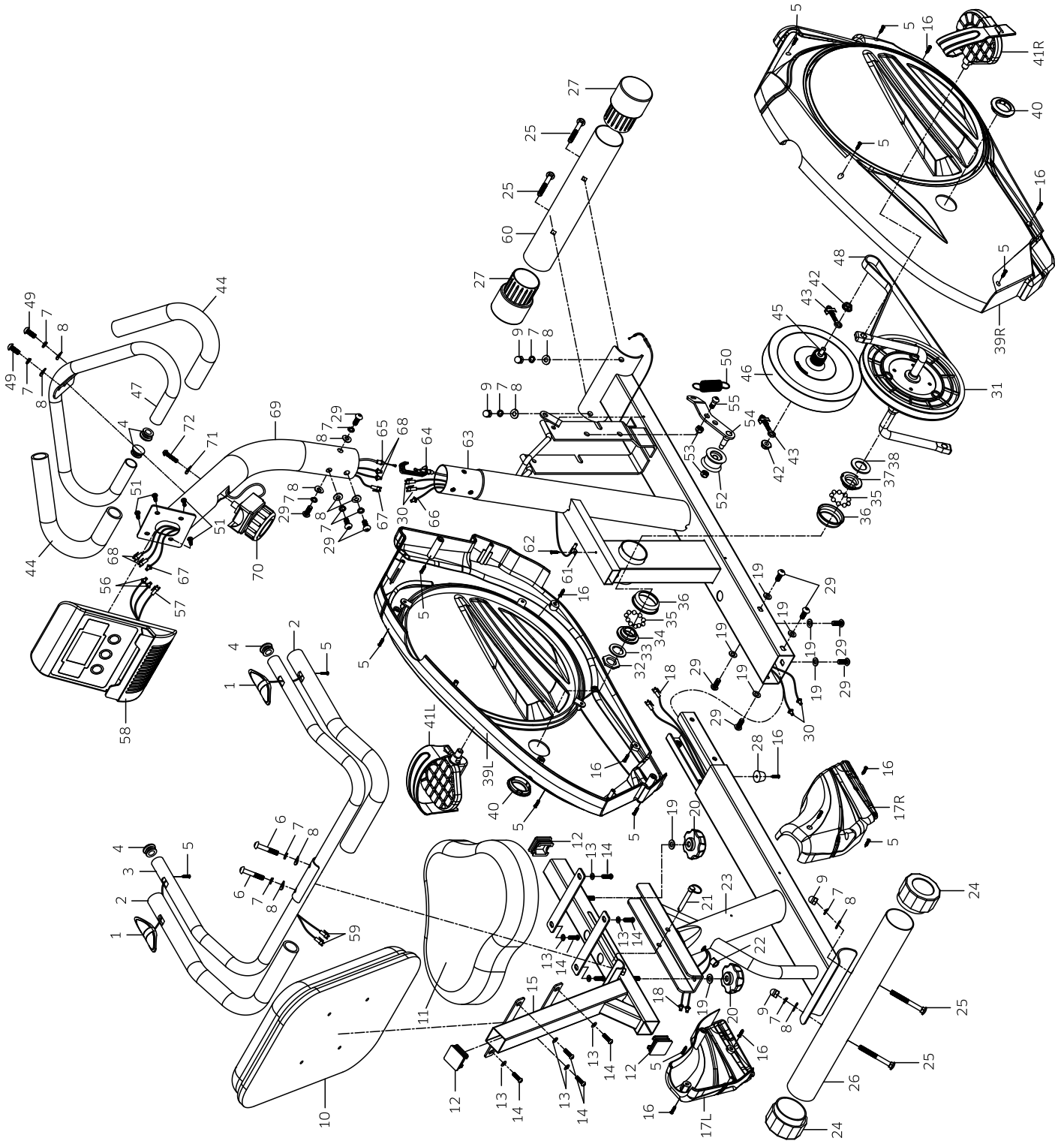
## PESO LÍMITE

Su producto es adecuado para usuarios que pesen: 120 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	ALMOHADILLA DE PULSO	2
2	ESPUMA DEL MANILLAR TRASERO	2
3	JUEGO DEL MANILLAR TRASERO	1
4	TAPA FINAL	4
5	TORNILLO AUTORROSCANTE M4 X 20 MM	12
6	PERNO ALLEN M8 X 40 MM	2
7	ARANDELA DE RESORTE M8	12
8	ARANDELA CURVA M8	12
9	TUERCA DE CÚPULA M8	4
10	RESPALDO	1
11	SILLÍN	1
12	TAPA DE EXTREMO OBLONGA	3
13	ARANDELA PLANA M6	8
14	PERNO ALLEN M6 X 20 MM	8
15	SOPORTE DE RESPALDO	1
16	TORNILLO AUTORROSCANTE M4 X 20 MM	9
17	CUBIERTA DEL POSTE DEL SILLÍN D / I	2
18	ALAMBRE DE PULSO DEL MANGO INFERIOR	2
19	ARANDELA PLANA M8	8
20	PERILLA DE AJUSTE DE LA MONTURA DEL SILLÍN	2
21	PASADOR DE BLOQUEO M8	1
22	ENCHUFE DE LÍNEA M12	1
23	POSTE DE LA SILLA DE MONTAR	1
24	TAPA DE EXTREMO HEXAGONAL	2
25	PERNO DE CARRO M8 X 75 MM	4
26	ESTABILIZADOR TRASERO	1
27	RUEDA DE TRANSPORTE	2
28	COJÍN AMORTIGUADOR	1
29	PERNO ALLEN M8 X 20 MM	10

## Lista de piezas y accesorios

N°		
30	ALAMBRE DE PULSO DEL MANGO SUPERIOR	2
31	RUEDA MOTRIZ	1
32	ARANDELAS PLANAS	1
33	ARANDELAS PLANAS M35	1
34	COJINETE	1
35	SOPORTE REDONDO	2
36	ARANDELA PLANA	2
37	COJINETE	1
38	ARANDELA PLANA M40	1
39	CUBIERTA DE CADENA D / I	2
40	PROTECTOR DE CADENA	2
41	PEDAL D / I	2
42	TUERCA M10	2
43	TUERCA M6	2
44	ESPUMA DEL MANILLAR DELANTERO	2
45	RULEMAN 6000RS	2
46	VOLANTE	1
47	MANILLAR DELANTERO	1
48	RUEDA MOTRIZ	1
49	PERNO ALLEN M8 X 30 MM	2
50	MUELLE M18	1
51	TORNILLO M5 X 12 MM	4
52	POLEA	1
53	TUERCA DE NAILON M8	2
54	SOPORTE DE POLEA	1
55	TORNILLO M8 X 20 MM	1
56	CABLE DEL SENSOR	2
57	ALAMBRE DE PULSO	1
58	MEDIDOR DE EJERCICIO	1

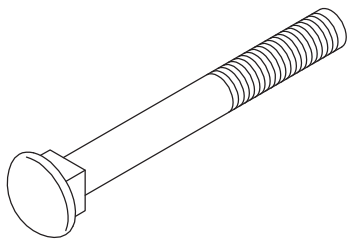
## Lista de piezas y accesorios

N°		
59	ALAMBRE DE PULSO	2
60	ESTABILIZADOR DELANTERO	1
61	SENSOR	1
62	TORNILLO AUTORROSCANTE M3 X 15 MM	1
63	MARCO PRINCIPAL DELANTERO	1
64	CABLE DE TENSIÓN INFERIOR	1
65	CABLE DE TENSIÓN SUPERIOR	1
66	CABLE DEL SENSOR INFERIOR	1
67	CABLE DEL SENSOR SUPERIOR	1
68	CABLE DE PULSO	1
69	VERTICAL DEL MANILLAR	1
70	PERILLA DE CONTROL DE TENSIÓN	1
71	ARANDELA CURVA M5	1
72	TORNILLO M5 X 55 MM	1

# Lista de piezas y accesorios

Estos son todos los accesorios que necesitará para completar el montaje de tu producto.

Los siguientes accesorios se ensamblan sin apretar al marco o componente maestro y deberán ser removidos antes del ensamblaje.



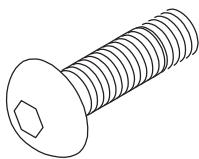
#25:M8x75  
4PCS



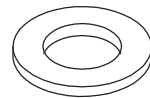
#8:Ø8.5xØ18  
8 PCS



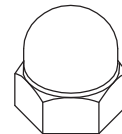
#7:Ø8.5xØ14  
8 PCS



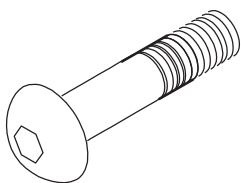
#49:M8x30  
2PCS



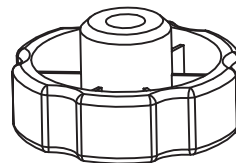
#19:Ø8.5xØ16  
2 PCS



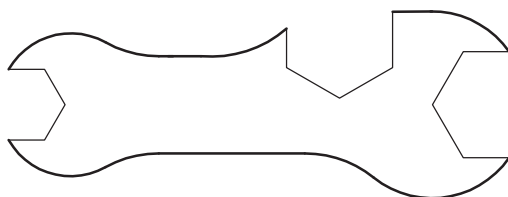
#9:M8  
4 PCS



#6:M8x40  
2PCS



#20:M8  
2 PCS



13\*14\*15



5 mm



# Instrucciones de ensamblado

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.

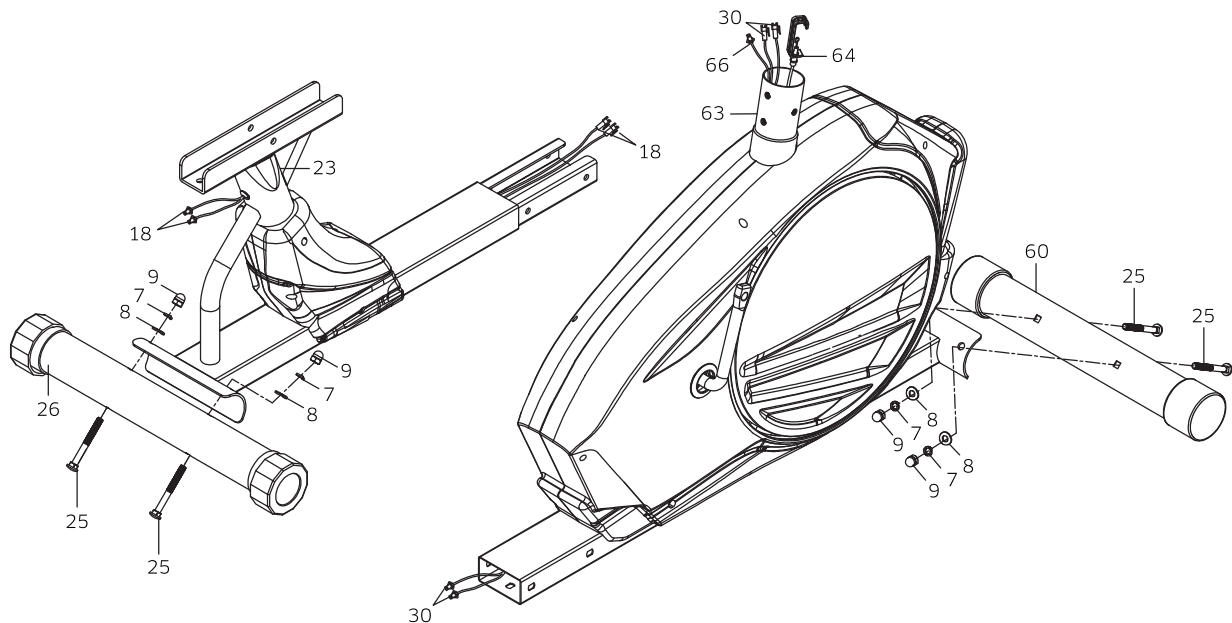
## PASO 1:

(25) ya de los tornillos fueron insertados en (26) (69).

El (8), (7) la arandela para juntar a su vez en (25).

(9) la contratuerca para bloquearlo.

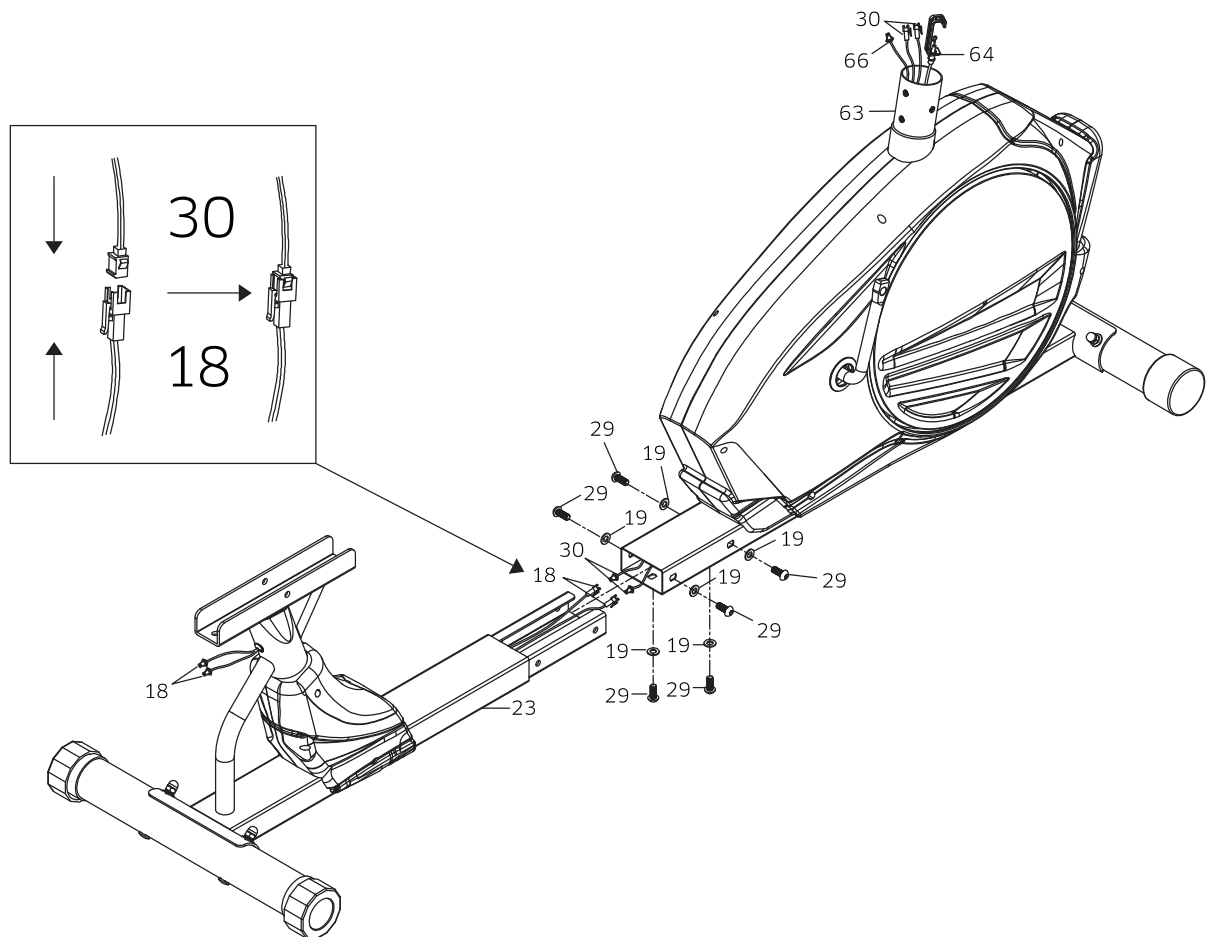
**Nota:** NO APRIETE COMPLETAMENTE ningún Perno, Tuerca o Accesorio en esta etapa a menos que se le indique específicamente que lo haga.



# Instrucciones de ensamblado

## PASO 2:

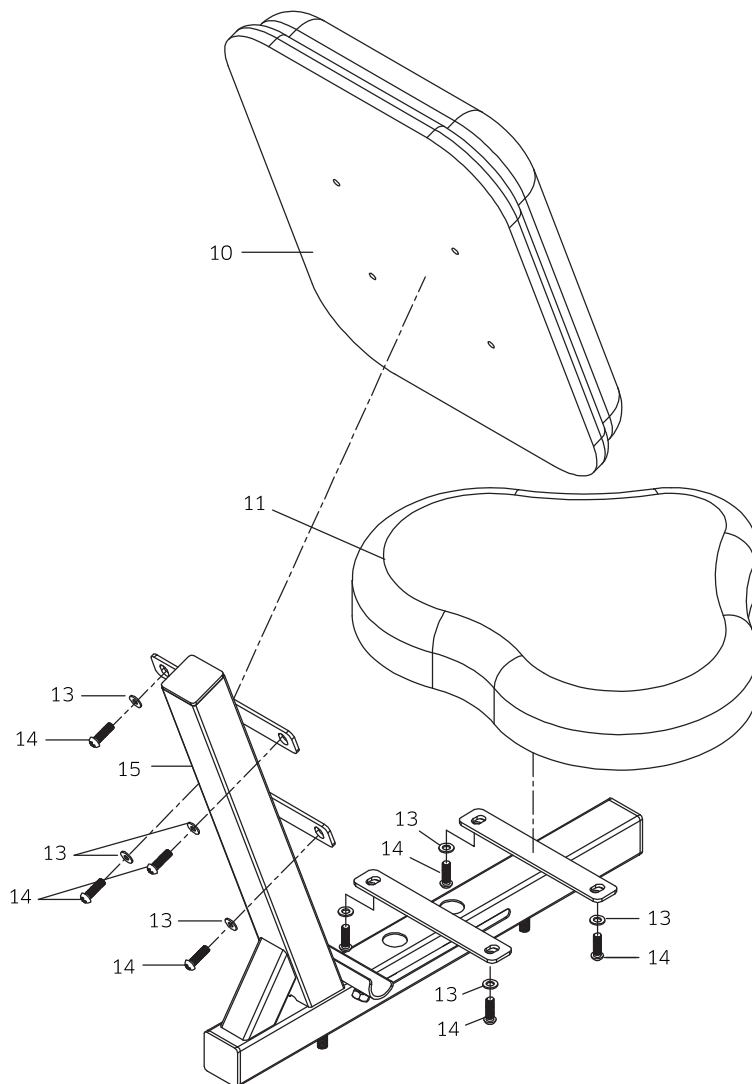
- ¡No suelte los enlaces de los cables (30) (18)!
- (23) y (63) sostienen suavemente para el acoplamiento. Realice la alineación del orificio (29) de los tornillos a través de la arandela (19), luego bloquee en el estante (63). ¡Asegúrese de bloquearlo!



# Instrucciones de ensamblado

## PASO 3:

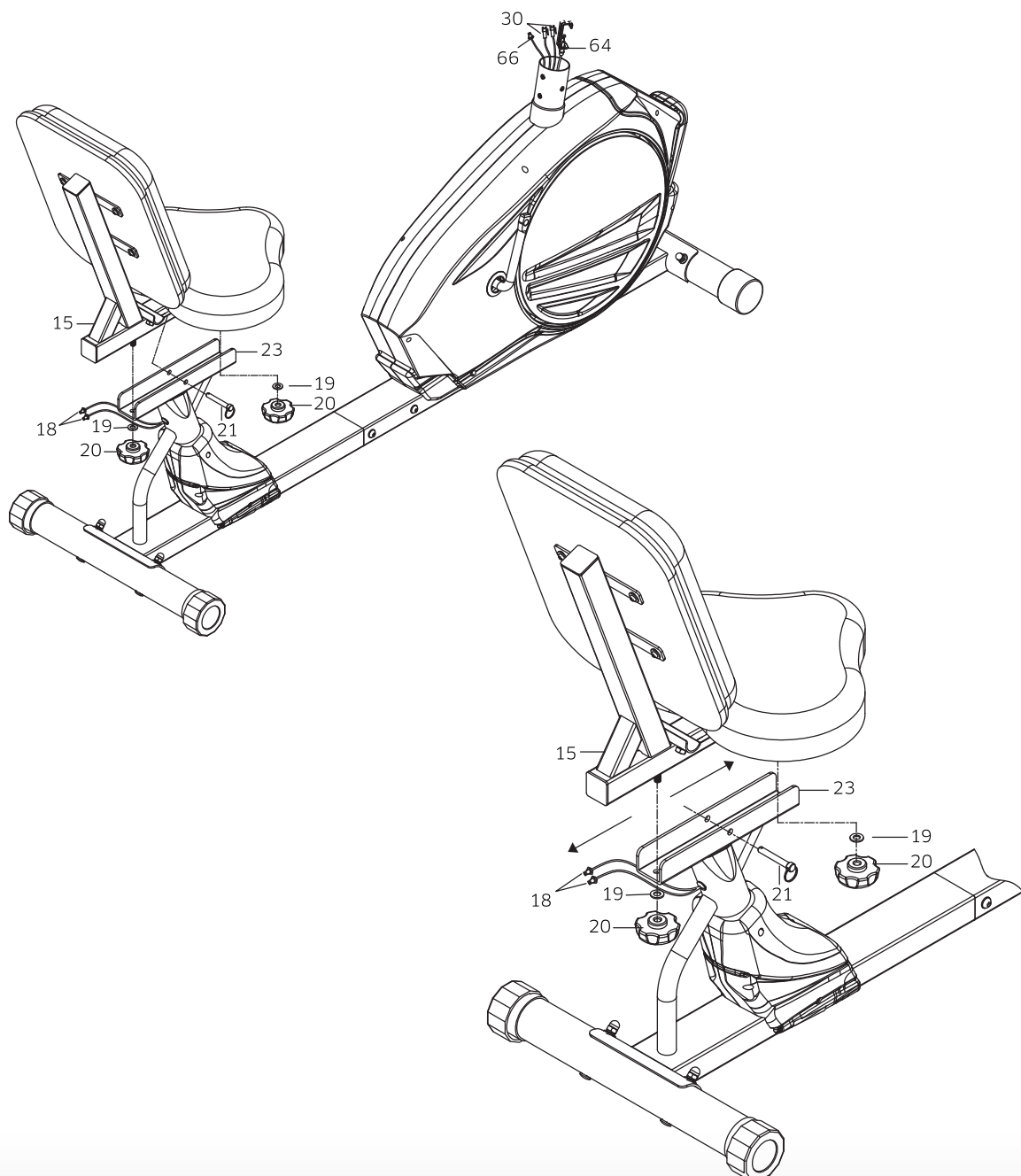
- Coloque (10) en la arandela de la almohadilla trasera y los orificios de la placa paralela (15), (14) (13) tornillos de bloqueo de la arandela insertados en los orificios para tornillos de (10), ¡Asegúrese de que el bloqueo sea firme!
- Para (11) amortiguar la arandela y luego colóquelos en la placa (15), los orificios para tornillos están alineados.
- En (14) (13) los tornillos de bloqueo de la arandela insertados en el orificio del tornillo (11). ¡Asegúrese de que el bloqueo sea firme!



# Instrucciones de ensamblado

## PASO 4:

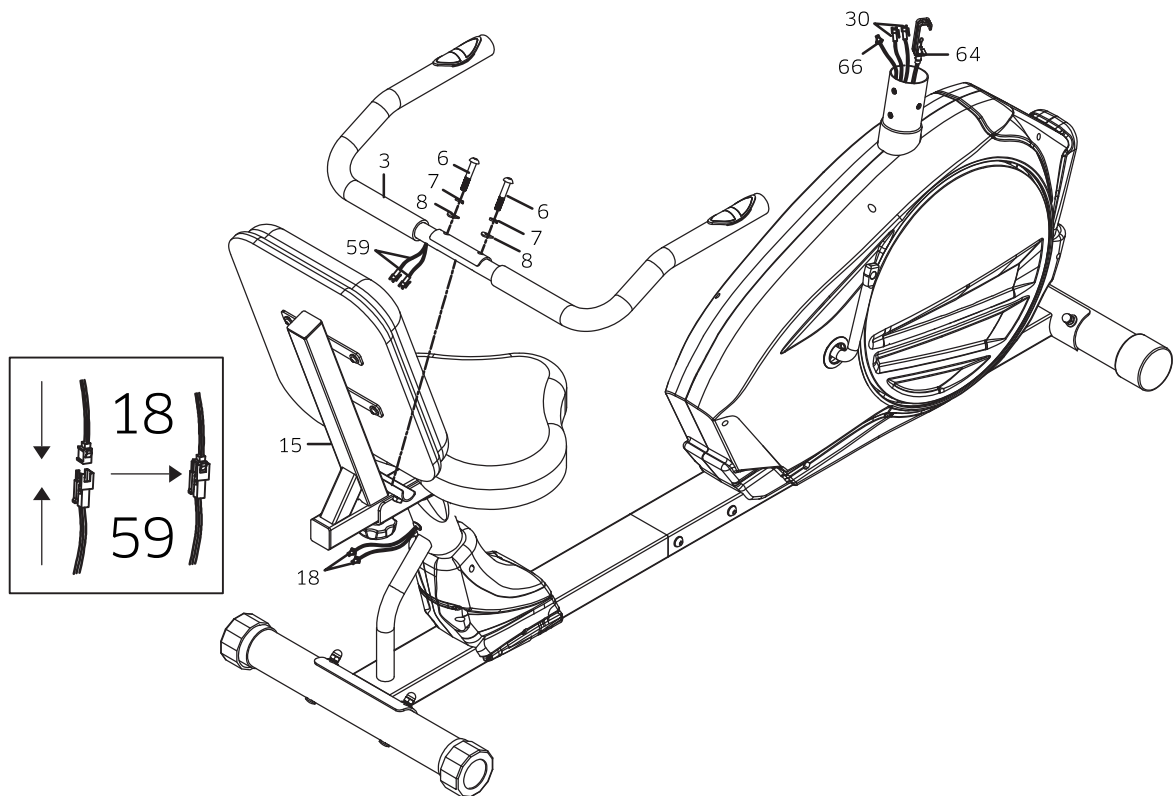
- El colchón del grupo (15) delimitará suavemente la órbita (23). Fije el perno insertado en el agujero central (21) para alinearlos. Coloque (19) la arandela en los tornillos (15), con una perilla (20) para bloquearla.
- Cuando necesite ajustar el asiento a un movimiento cómodo, extraiga (21) el perno del Botón Relax (20), del grupo de cojines (15) antes y después del movimiento, hasta que sea cómodo y seguro para utilizarlo.



# Instrucciones de ensamblado

## PASO 5:

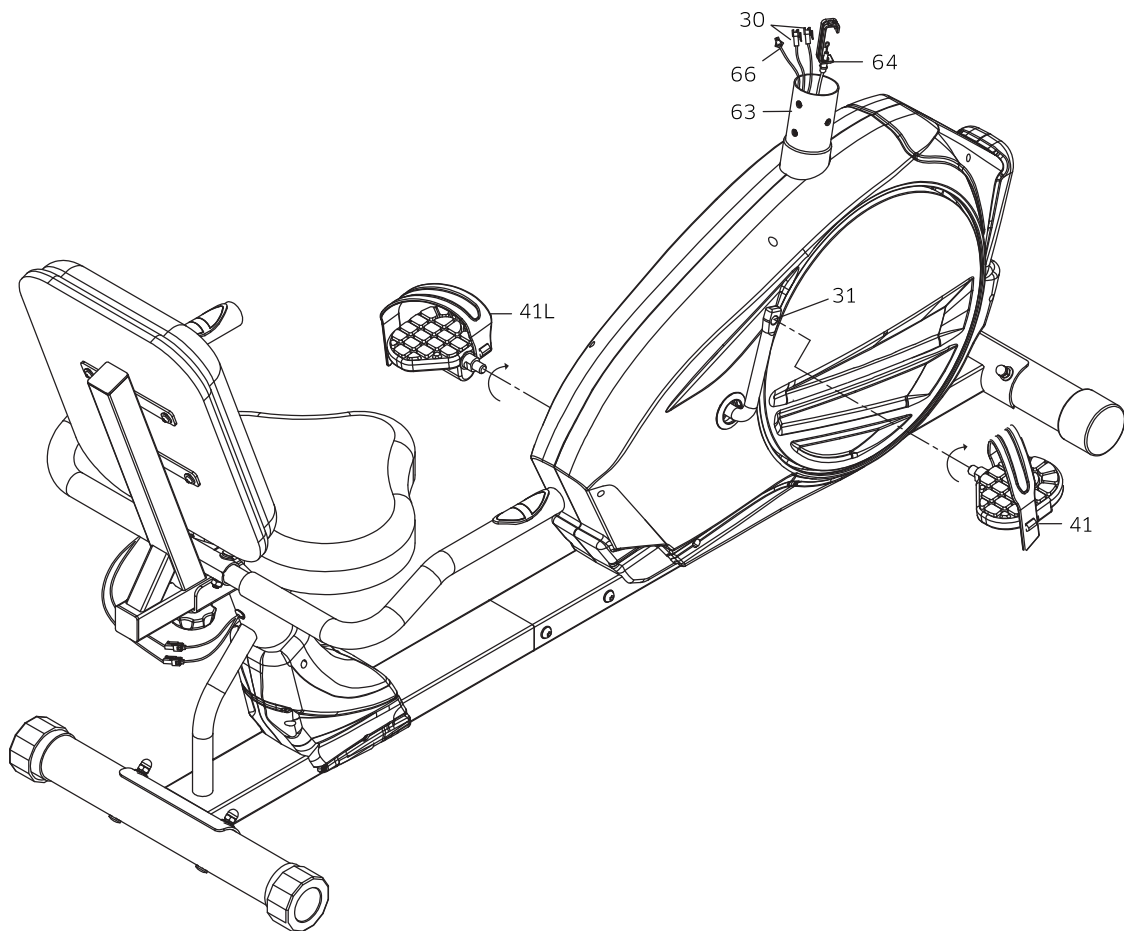
- Pase el tornillo (6) a través de la arandela (7) (8) y el apoyabrazos plano por la placa en U (15).
- Luego, pase el tornillo (6) a través del orificio del reposabrazos, para bloquearlo. Quedarán los extremos de los dos cables (18, 59).



# Instrucciones de ensamblado

## PASO 6:

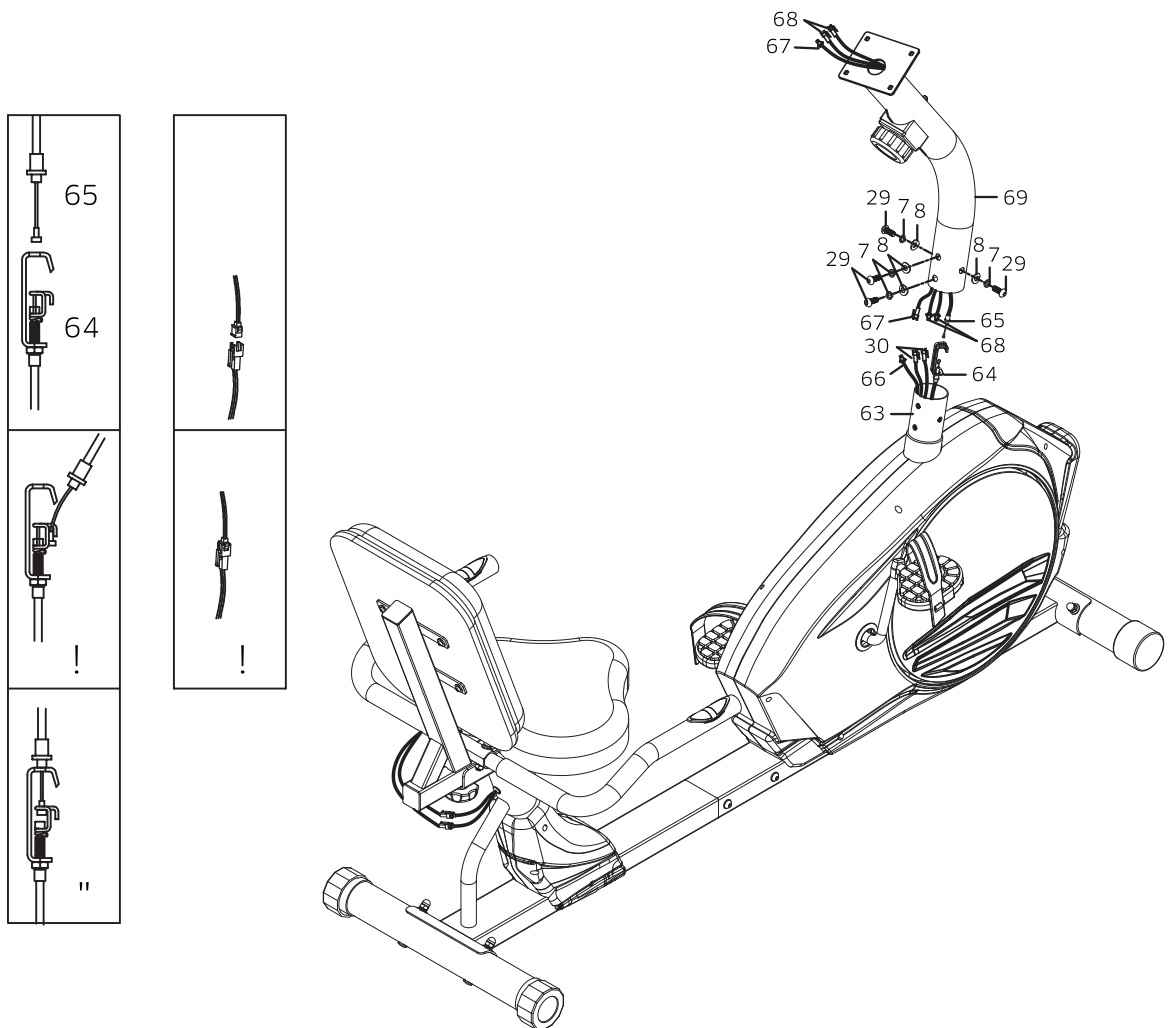
Respectivamente pase por derecha e izquierda (41) suavemente en el orificio (31), luego muévelo en el sentido de las agujas del reloj para bloquearlo.



# Instrucciones de ensamblado

## PASO 7:

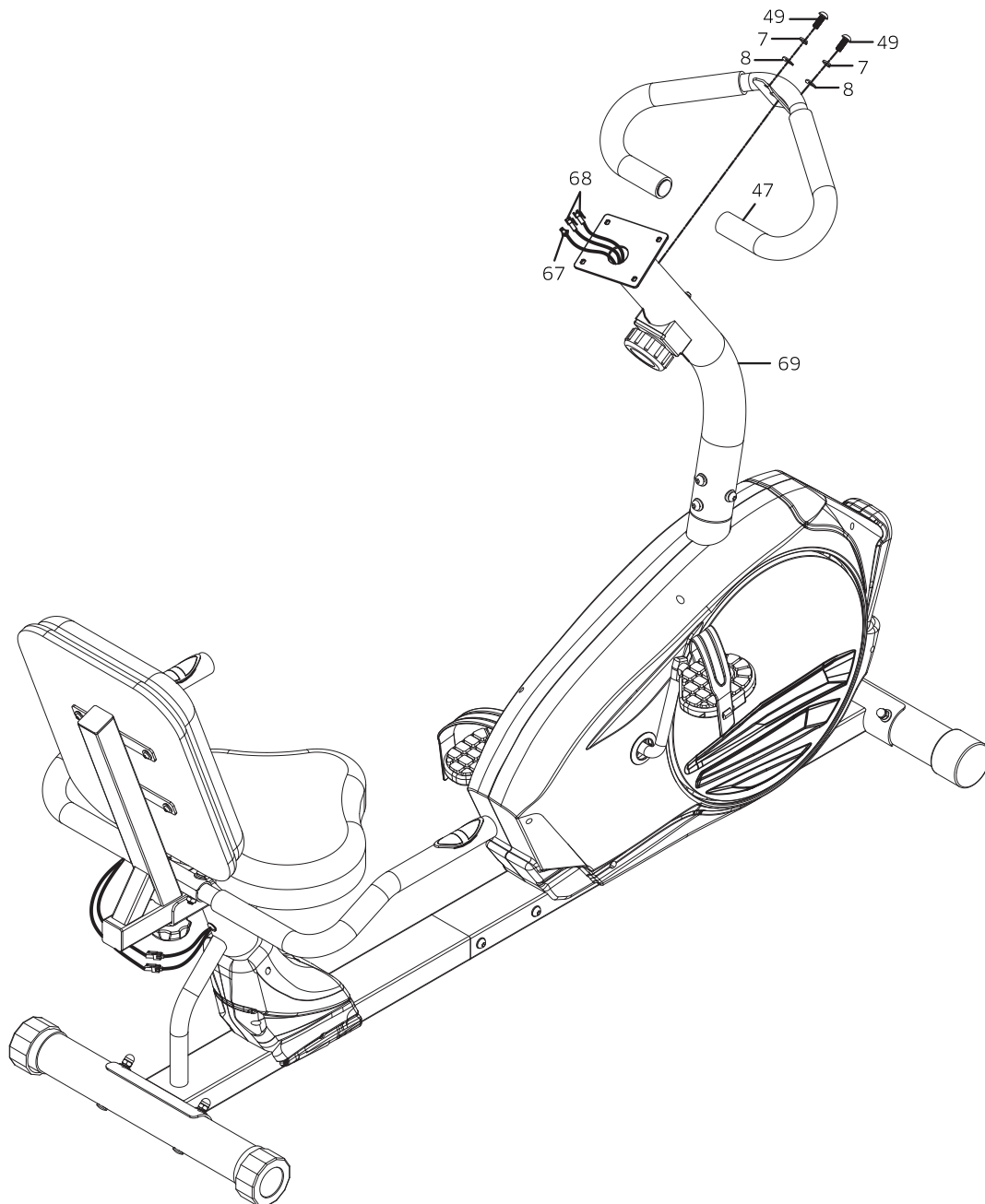
- Primero empalme el cable (30, 67, 66, 68).
- Luego vuelva a conectar (65-64) en (69) del tubo insertado en el tubo (63).
- Ponga (29) en la arandela (7-8) y trabe (63) en el orificio nuevamente.



# Instrucciones de ensamblado

## PASO 8:

- (47) será el brazo de la articulación en el tubo (69).
- Para la alineación, pase por el orificio (49) los tornillos a través de la arandela (7-8).
- ¡Luego bloquéelo (69) de nuevo!

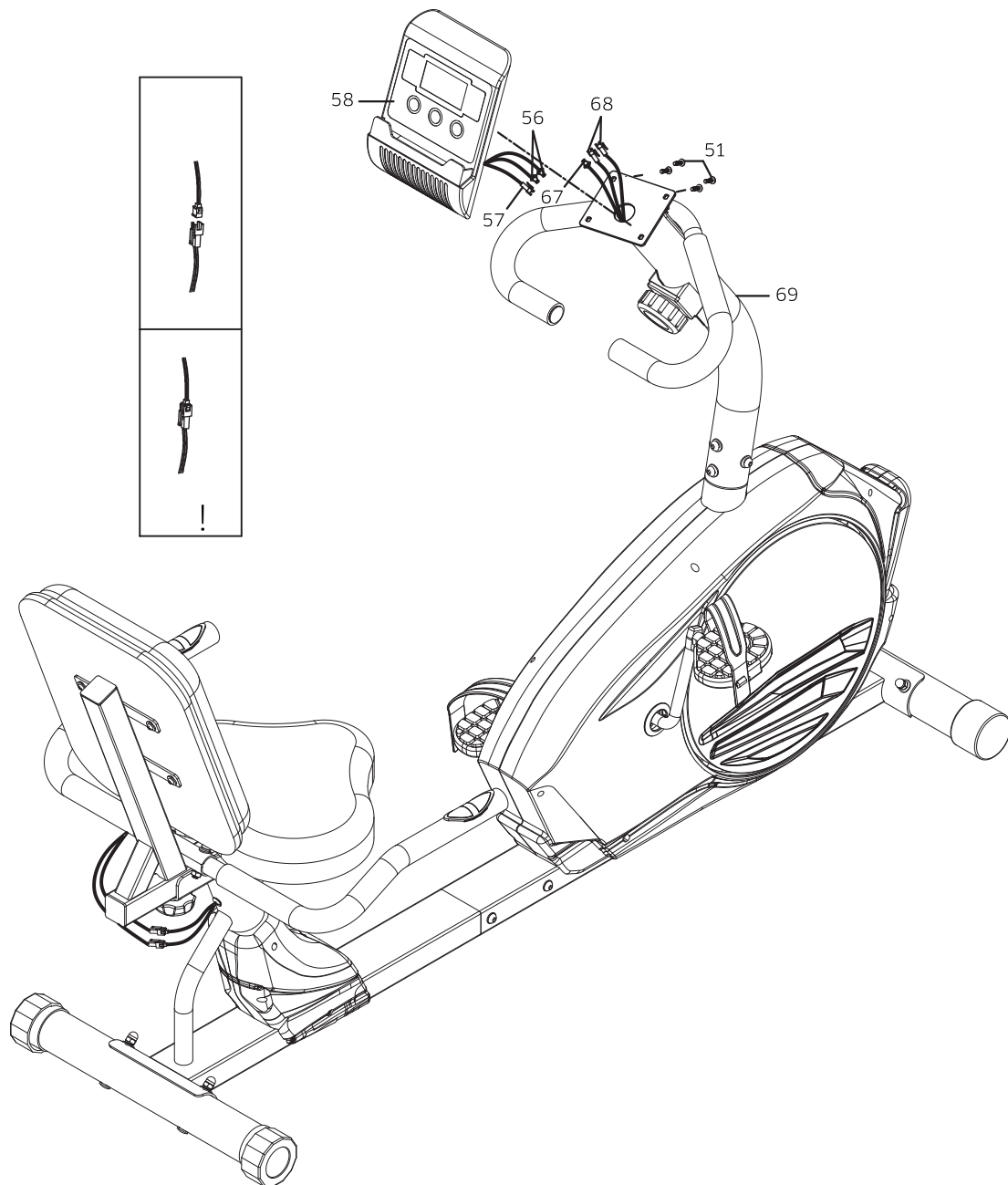




# Instrucciones de ensamblado

## PASO 9:

- Una los cables (68-56) (67-57) a la vez.
- Coloque la (58) placa paralela en (69)
- Luego, apriételos con (51).



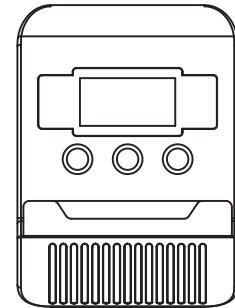
# Información del display

## BOTONES DE FUNCIÓN

**MODE** (Modo): Presione hacia abajo para seleccionar funciones.

**SET** (Ajustes): Para configurar el movimiento del consumidor de calorías de tiempo, distancia y pulso de la mano.

**RESET** (Resetear): Para restablecer el movimiento del consumidor de las calorías de tiempo, distancia y pulso de la mano.



## FUNCIÓN Y OPERACIONES

**1.SCAN** (Explorar): Presione el botón **"MODE"** hasta que aparezca **"SCAN"**, el monitor rotará a través de las 6 funciones: Tiempo, velocidad, distancia, calorías, odómetro y pulso. Cada pantalla se mantendrá durante 6 segundos.

**2.TIME** (Tiempo): (1) Cuenta el tiempo total desde el comienzo hasta el final del ejercicio. (2) Presione el botón **"MODE"** hasta que aparezca **"TIME"**, presione el botón **"SET"** para configurar el tiempo de ejercicio. Cuando el "set" sea cero, la computadora emitirá una alarma de 15 segundos.

**3.SPEED** (Velocidad): Muestra la velocidad actual.

**4.DIST** (Distancia): (1) Cuenta la distancia total desde el comienzo hasta el final del ejercicio. (2) Presione el botón **"MODE"** hasta que aparezca **"DIST"**, presione el botón **"SET"** para configurar la distancia de ejercicio. Cuando el "set" sea cero, la computadora emitirá una alarma de 15 segundos.

**5.CALORIES** (Calorías): (1) Cuenta las calorías totales desde el comienzo hasta el final del ejercicio. (2) Presione el botón **"MODE"** hasta que aparezca **"CAL"**, presione el botón **"SET"** para configurar las calorías de ejercicio. Cuando el "set" sea cero, la computadora emitirá una alarma de 15 segundos.

**6.ODO** (Odometro): El monitor mostrará la distancia total acumulada.

**7.PULSE** (Pulso): Presione el botón **"MODE"** hasta que aparezca **"PULSE"**. Antes de medir su frecuencia cardíaca, coloque las palmas de sus manos en ambas almohadillas de contacto y el monitor mostrará su frecuencia cardíaca actual en latidos por minuto (BPM/RPM) en la pantalla LCD después de 6~7 segundos. Observación: Durante el proceso de medición del pulso, debido al bloqueo del contacto, el valor de medición puede ser más alto que la frecuencia de pulso virtual durante los primeros 2~3 segundos, luego volverá al nivel normal. El valor de medición no puede considerarse como base para un tratamiento médico.

Presione el botón **"MODE"** hasta que aparezca **"PULSE"**. Presione el botón **"SET"** para configurar el pulso de ejercicio. Los valores de configuración son de 40 a 240 RPM, la alarma de la computadora sonará cuando el corazón esté por debajo del valor configurado en **SET**.

# Información del display

## 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.

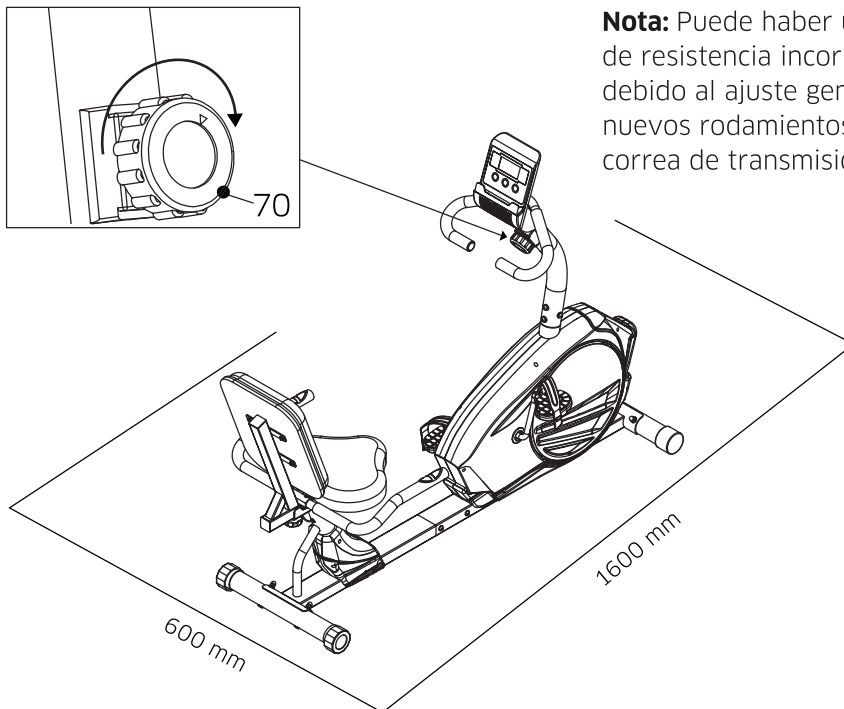
## ESPECIFICACIONES:

<b>FUNCIÓN</b>	<b>AUTO SCAN (AUTO ESCÁNER)</b>	Cada 6 Segundos
	<b>TIME (TIEMPO)</b>	00:00' ~ 99:59
	<b>CURRENT SPEED (VELOCIDAD ACTUAL)</b>	La velocidad máxima que se puede captar es de 99,9 KM / H
	<b>TRIP DISTANCE (DISTANCIA DEL VIAJE)</b>	0.00 ~ 99.99 km o 0.00 ~ 9999 km
	<b>CALORIES (CALORÍAS)</b>	0.1 ~ 999.9 kCAL
	<b>ODO (ODÓMETRO)</b>	0.1 ~ 999.9 km o 1 ~ 9999 km
	<b>PULSE RATE (FRECUENCIA DEL PULSO)</b>	40 ~ 240 RPM
<b>TIPO DE BATERÍA</b>		2 piezas de tamaño -AA o UM -3
<b>TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO</b>		0 °C ~ +40 °C
<b>TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO</b>		-10 °C ~ +60 °C

## Guía de ajustes

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.

### 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.

Consulte la página 17 para conocer las funciones operativas del Monitor de Ejercicio.

# 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.



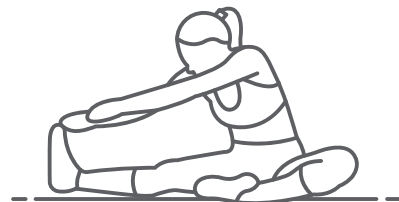
### TOQUE DE PIES

- 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](http://www.zellens.com)