



# zellens

ZLSPINNEN

---

Professional Indoor Bike  
**German Design**

---

MANUAL PARA EL USUARIO

# Instrucciones de seguridad

Por favor lea atentamente estas instrucciones antes de utilizar el producto. En las mismas, encontrará información importante sobre la seguridad de uso de su bicicleta de spinning. Conserve este manual para futuras referencias.

## **Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar o utilizar el equipo.**

- Mantenga a los niños y a las mascotas alejados de la Bicicleta de Spinning en todo momento. No deje niños sin supervisión en el mismo cuarto que el equipo.
- Las personas con discapacidades no deben utilizar la Bicicleta de Spinning sin la presencia de un profesional de la salud.
- Si el usuario siente mareos, náuseas, dolor de pecho o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el uso del equipo y CONSULTE CON UN MÉDICO INMEDIATAMENTE
- Antes de comenzar el entrenamiento, quite todos los objetos en un radio de 2 metros del equipo. No posicione ningún objeto punzante alrededor del equipo.
- Posicione la Bicicleta de Spinning en una superficie nivelada, lejos de agua y humedad. Posicione una alfombra plástica debajo del equipo para mantenerlo estable y proteger el piso.
- Utilice la Bicicleta de Spinning para su uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice ningún accesorio que no haya sido recomendado por el fabricante.
- Ensamble el equipo exactamente como lo describe el manual de instrucciones.
- Revise que todos los tornillos y otras conexiones estén ajustados antes de utilizar el equipo por primera vez y asegúrese que el mismo este en buen estado.
- Haga una inspección regular del equipo. Preste mayor atención a los componentes

# Instrucciones de seguridad

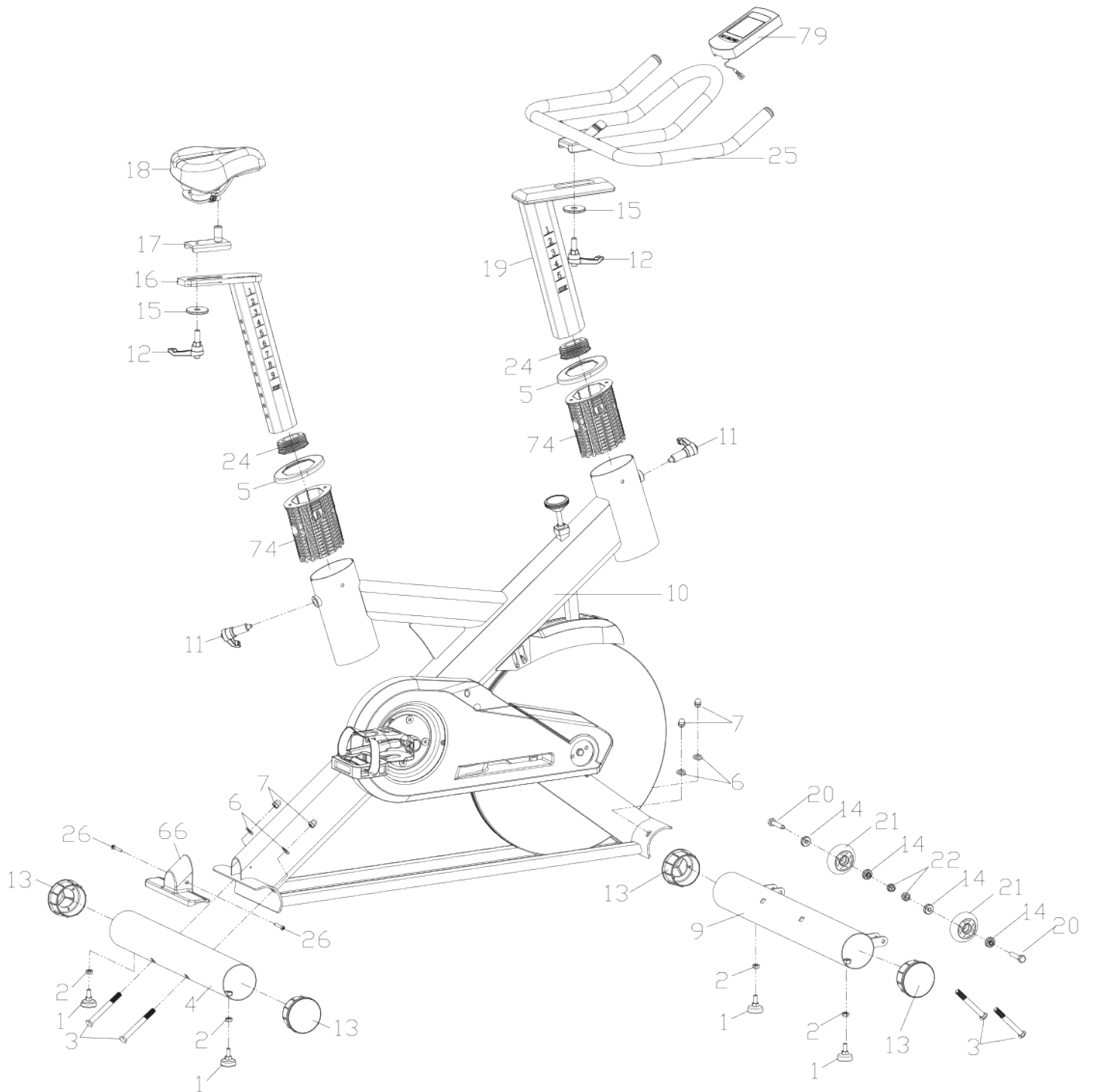
más susceptibles a desgastes, como las conexiones y las ruedas. Cualquier componente defectuoso debe ser reemplazado inmediatamente para mantener la seguridad de uso del equipo.

- Si el equipo se encuentra averiado NO LO UTILIZE hasta que haya sido completamente reparado.
- Este equipo está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez.
- No use limpiadores abrasivos en el equipo. Limpie cuidadosamente cualquier resto de sudor al finalizar su entrenamiento.
- Utilice siempre indumentaria apropiada para entrenamiento.
- Antes de comenzar un entrenamiento, realice ejercicios de calentamiento.
- La fuerza del equipo aumenta junto con la velocidad y viceversa. El equipo cuenta con una perilla para ajustar la resistencia.

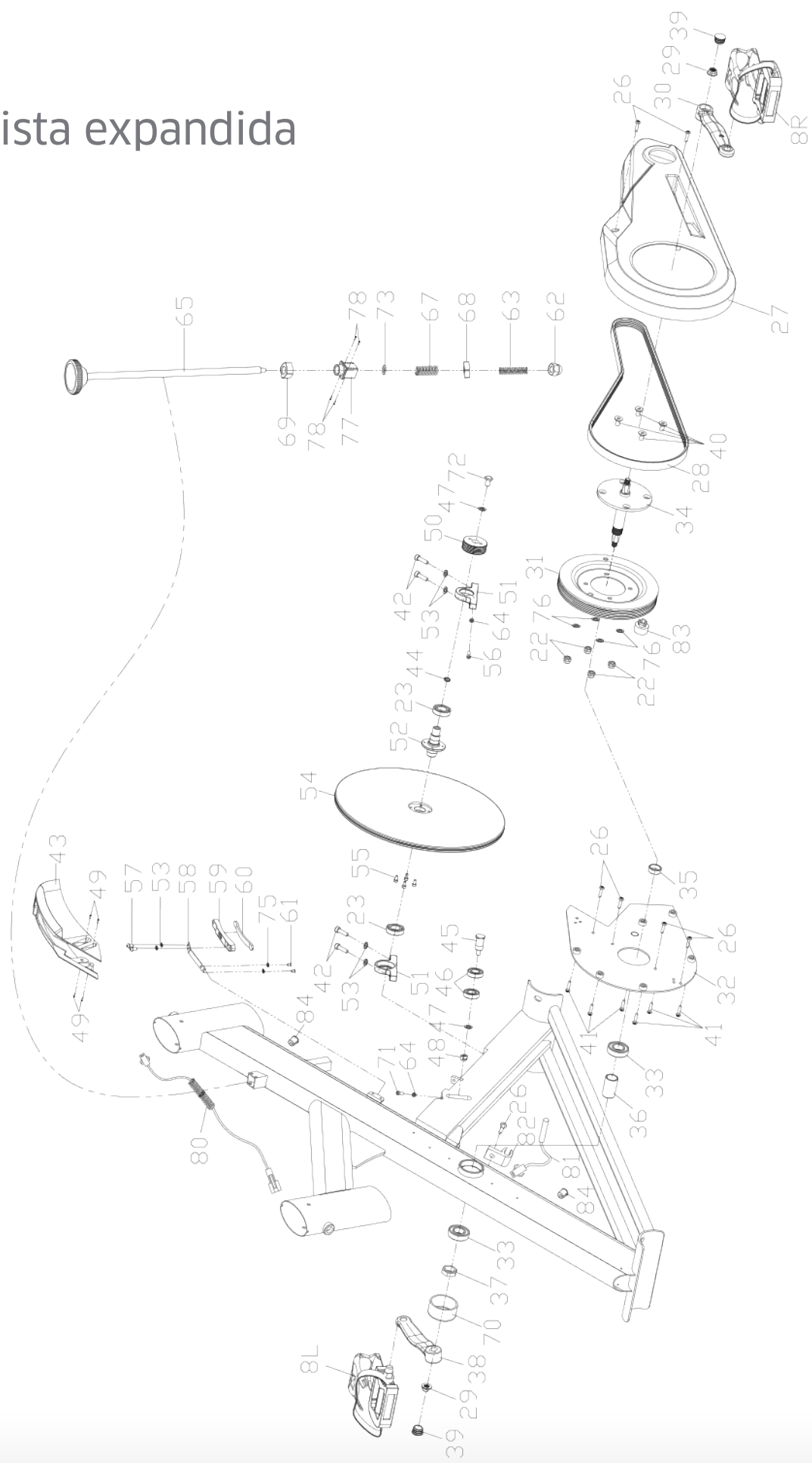
**ADVERTENCIA:**

ANTES DE EMPEZAR CUALQUIER PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO, CONSULTE CON SU MÉDICO DE CABECERA. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA INDIVIDUOS DE MÁS DE 35 AÑOS DE EDAD O AQUELLOS QUE POSEAN PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE ENTRENAR CON LA BICICLETA DE SPINNING.

# Vista expandida



# Vista expandida



## Lista de partes

N°		4
1	TAPON	4
2	TUERCA	4
3	TORNILLO DE CARRUAJE	1
4	ESTABILIZADOR TRASERO	2
5	TOPE	4
6	ARANDELA PLANA	4
7	TUERCA CURVA	1
8	PEDAL	1
9	ESTABILIZADOR FRONTAL	1
10	MARCO PRUINCIPAL	2
11	PERILLA EN L	2
12	PERILLA EN L 1	4
13	TOPE 1	4
14	RULEMAN	2
15	ARANDELA PLANA 1	1
16	POSTE DEL ASIENTO VERTICAL	1
17	POSTE DEL ASIENTO	1
18	ASIENTO	1
19	POSTE DEL MANUBRIO	2
20	TORNILLO 1	2
21	RUEDA	6
22	TUERCA FIJADORA	2
23	RULEMAN 1	2
24	TOPE	1
25	MANUBRIO	9
26	TORNILLO	1
27	COVERTURA DE CADENA EXTERNA	1
28	CINTO	2
29	TUERCA FIJADORA	1
30	PALANCA DERECHA	

## Lista de partes

N°		
31	RUEDA DE CADENA	1
32	COBERTURA DE CADENA INTERNA	1
33	RULEMAN	1
34	EJE	2
35	TUBO FIJADOR CORTO	1
36	TUBO FIJADOR LARGO	1
37	TUERJA FIJADORA 2	1
38	PALANCA IZQUIERDA	1
39	TOPE DE PALANCA	1
40	TORNILLO 2	2
41	TORNILLO 1	4
42	TORNILLOS 3	6
43	COBERTURA DE CADENA INTERNA 1	4
44	VAINA DEL EJE	1
45	EJE	1
46	RULEMAN 3	1
47	ARANDELA PLANA 2	2
48	TUERCA DE EJE	2
49	TORNILLO 1	1
50	RUEDA DE CADENA PEQUEÑA	4
51	PORTA RUEDA PRINCIPAL	1
52	EJE RUEDA PRINCIPAL	2
53	ARANDELA PLANA	1
54	RUEDA	6
55	TORNILLO 4	1
56	TORNILLO 5	4
57	TORNILLO 6	1
58	METAL DE AJUSTE	2
59	BLOQUE	1
60	BLOQUE PRINCIPAL	1

## Lista de partes

N°		
		1
61	TORNILLO 7	2
62	TUERCA CURVA 2	1
63	RESORTE 1	1
64	TUERCA 1	2
65	PERILLA DE FRENO	1
66	COVERTOR DE FRENO	1
67	RESORTE 2	1
68	TUERCA FIJADORA 3	1
69	VAINA PLASTICA	1
70	COVERTOR DE PALANCA	1
71	TORNILLO 8	1
72	TORNILLO 9	1
73	ARANDELA PLANA 3	1
74	COJINETE	2
75	ARANDELA PLASTICA	2
76	ARANDELA PLASTICA	4
77	CASQUILLO ENCAJADO	1
78	TORNILLO	4
79	COMPUTADORA	1
80	CABLE	1
81	SENSOR	1
82	MARCO FIJO	1
83	MAGNETO	1
84	TOPE PLASTICO	2



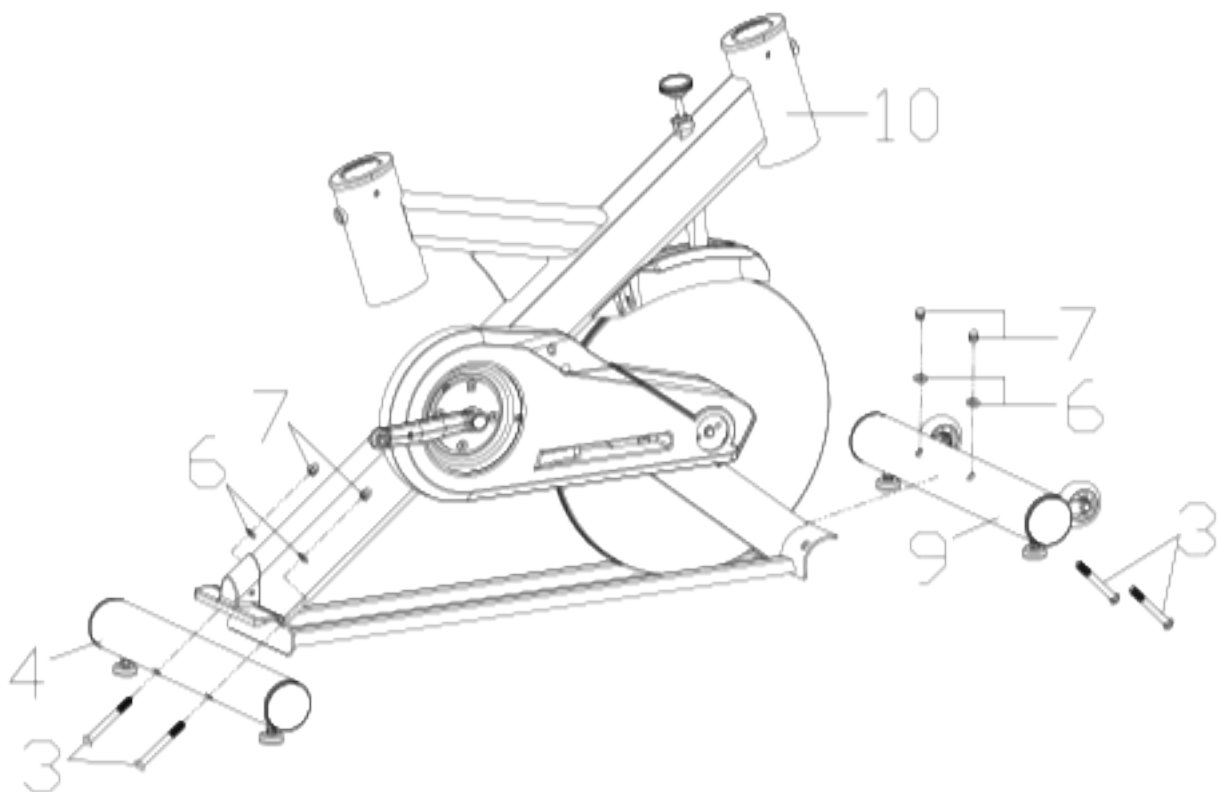
# Instrucciones de ensamblado

## Importante

- No encienda el equipo hasta que el ensamblado esté completo.
- 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.
- Antes de ensamblarlo asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del equipo.
- Utilice las herramientas incluidas para el ensamblado.
- Antes de ensamblar, asegúrese de tener todas las partes necesarias (En las páginas anteriores encontrará un diagrama expandido y una lista de piezas con sus números correspondientes).

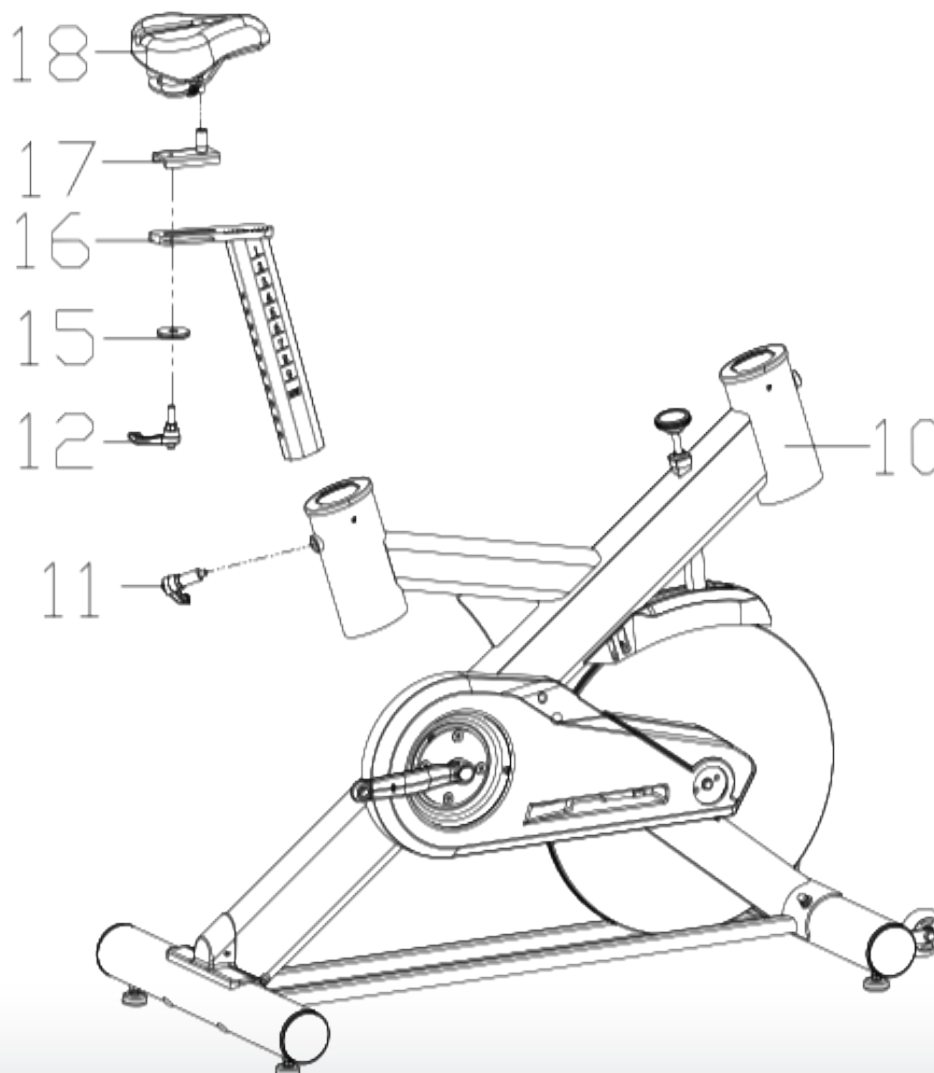
## Pasos para el ensamblado

- Quite las tuercas y tornillos del tubo inferior.
- Acople el estabilizador frontal (pt.9) al Marco Principal (pt.10) usando dos arandelas planas Ø10 (pt.6), tuercas curvas M10 (pt.7) y tornillos del carruaje M10\*90 (pt. 3).
- Acople el estabilizador trasero (pt.4) al marco principal (pt.10) usando dos sets de arandelas planas Ø10 (pt.6), tuercas curvas M10 (pt.7) y tornillos del carruaje M10\*90 (pt. 3).



## Pasos para el ensamblado

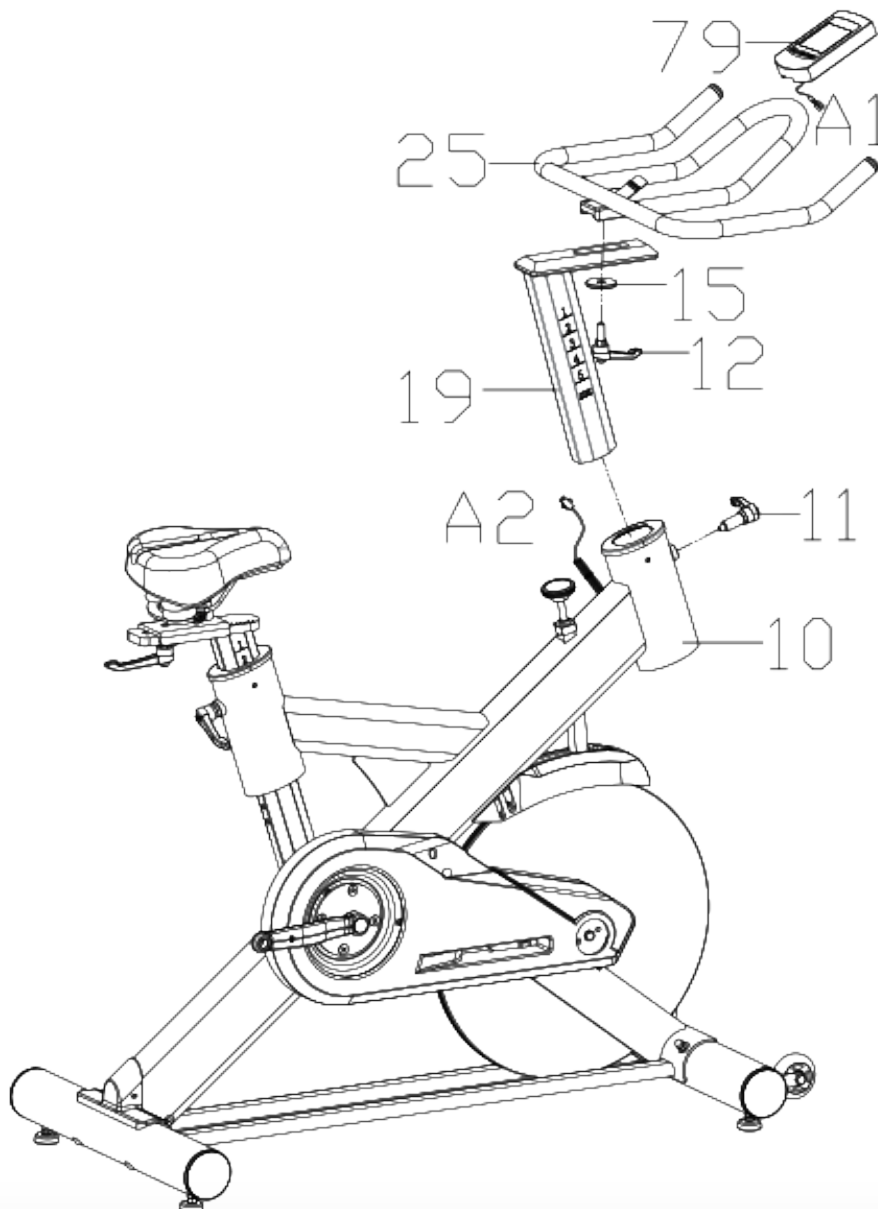
- Deslice el poste Vertical del Asiento (pt.16) en la vaina del Marco Principal (pt.10).
- Deslice el Poste del Asiento (pt.17) en el Poste Vertical del Asiento (pt.16) y asegúrela usando una arandela planta (pt. 15) y la perilla en L (pt. 12)  
Es necesario aflojar la perilla esférica (pt.11) y las arandelas (pt.31) y luego tirar de la perilla para seleccionar el agujero correspondiente a la altura deseada. Una vez seleccionada, suelte la perilla y reajústela.
- Finalmente, acople el Asiento (pt.18) al Poste del Asiento (pt.17) como se muestra en el diagrama y ajuste las tuercas en la parte inferior del asiento.



## Pasos para el ensamblado

- Deslice el Poste del Manubrio (pt.19) en la vaina para el Manubrio del Marco Principal. Es necesario aflojar la perilla en L (pt.7) y luego tirar de la perilla para seleccionar el agujero correspondiente a la altura deseada. Una vez seleccionada, suelte la perilla y reajústela.
- Acople el Manubrio (pt.25) con una arandela plana (pt. 15) y una perilla en L (pt. 12)
- Finalmente, acople la computadora (pt.79) a la placa de soporte, contactando el enchufe (A1 y A2)

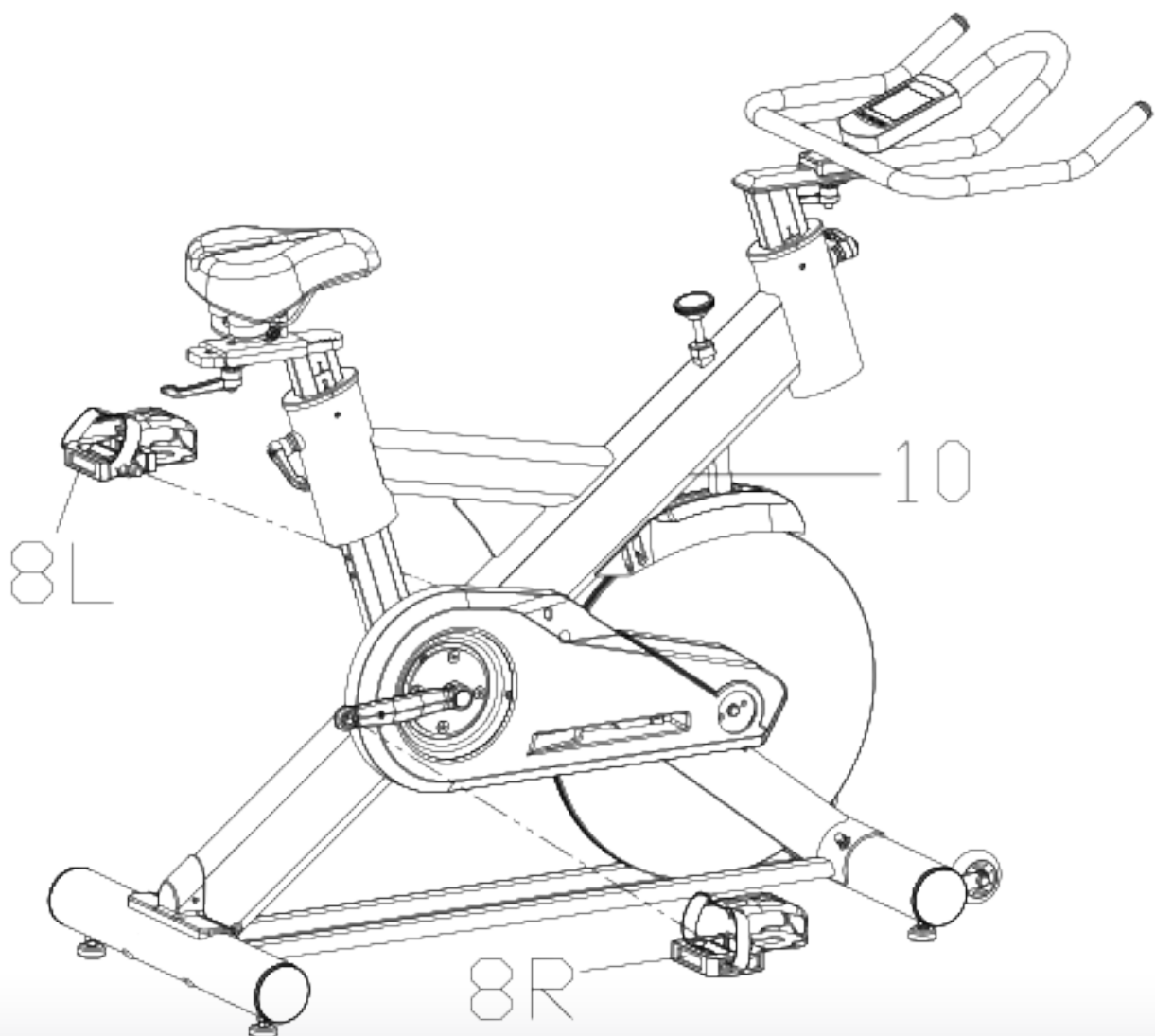
**ATENCIÓN: ASEGURESE DE AJUSTAR EL MANUBRIO FUERTEMENTE.**



## Pasos para el ensamblado

- Los pedales (pt.8 L & pt.1 R) están marcados con las letras L y R para Left (Izquierda) y Right (Derecha). Conéctelos a las palancas apropiadas: la palanca derecha siendo la que se encuentra del lado derecho cuando uno se sienta en la bicicleta.
- El pedal derecho debe ser enroscado en la dirección de las agujas del reloj y el izquierdo en el sentido contrario.

**ATENCIÓN: NO FORZAR LA ROSCA AL COLOCARLOS. ENROSCARLOS A MANO AL PRINCIPIO ASEGURÁNDOSE DE QUE ENTREN CORRECTAMENTE Y AJUSTAR FIRMEMENTE CON LA HERRAMIENTA AL FINAL.**



# Ajustes

## ■ AJUSTE DE LA TENSIÓN

Aumentar o disminuir la tensión le permite incorporar variedad a su entrenamiento modificando el nivel de resistencia de la bicicleta.

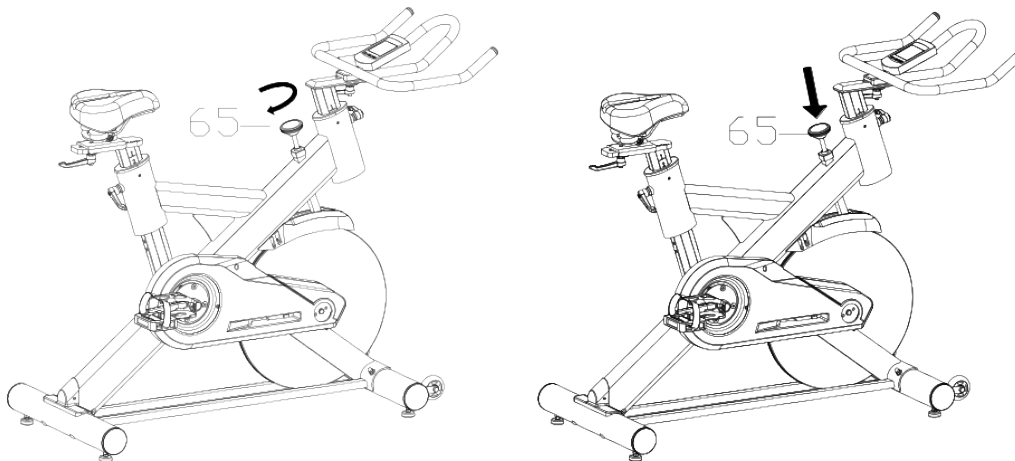
Para aumentar la tensión (Es decir, requerir más fuerza para pedalear) gire la perilla de control de tensión (pt. 65) hacia la derecha.

Para disminuir la tensión (Es decir, requerir menos fuerza para pedalear) la perilla de control de tensión (pt. 65) hacia la izquierda.

## ■ USAR LA FUNCIÓN DE FRENO DE EMERGENCIA

La misma perilla también cumple la función de Freno de Emergencia. utilice esta función en cualquier situación en la que necesite bajarse de la bicicleta o frenar completamente la rueda principal.

Para usar el freno de emergencia, presione fuertemente la perilla (pt. 65)



## ■ AJUSTE DE LA ALTURA DEL ASIENTO

Para ajustar la altura del asiento, afloje la perilla en el poste vertical y tire de la misma. Mueva el asiento a la altura deseada y alinee los agujeros con la perilla. Finalmente, suelte la perilla y reajústela.

Para mover el asiento hacia el manubrio o alejarlo del mismo, afloje la perilla y la arandela y tire de la perilla. Deslice el asiento a la posición deseada y alinee los agujeros con la perilla. Finalmente suelte la perilla y reajústela.

## ■ AJUSTE DE LA ALTURA DEL MANUBRIO

Para ajustar la altura del manubrio, afloje la perilla de resorte y la perilla secundaria y tire de ambas. Deslice el poste del manubrio a la altura deseada y alinee los agujeros con ambas perillas. Finalmente reajuste primero la perilla de resorte y luego la perilla secundaria.

# 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.

## 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.

## Tonificación muscular

- Para tonificar el músculo necesitarás tener la resistencia bastante alta. Esto pondrá más presión sobre nuestros músculos de las piernas y puede significar que no puede entrenar por el tiempo que quiera. Si también está tratando de mejorar su condición física, necesita modificar su programa de entrenamiento. Debes entrenar como de costumbre durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero hacia el final de la fase de ejercicio debes aumentar la resistencia, haciendo que tus piernas trabajen más duras de lo normal. Puede que tenga que reducir su velocidad para mantener su ritmo cardíaco en la zona objetivo.

## Pérdida de peso

- El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo realizado. Cuanto más duro y más largo es el ejercicio, más calorías se quema. Efectivamente esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su condición física, la diferencia es la meta.

## Uso

- La perilla de control de tensión le permite alterar la resistencia de los pedales. Una alta resistencia hace que sea más difícil de pedalear, una baja resistencia hace que sea más fácil. Para los mejores resultados establezca la tensión mientras la bicicleta está en uso.

# 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.



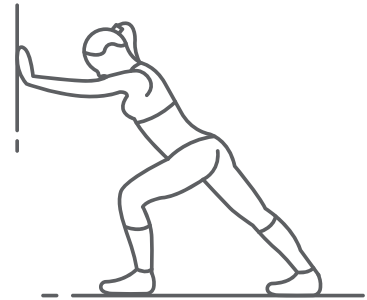


# Instrucciones para ejercitarse

## 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.



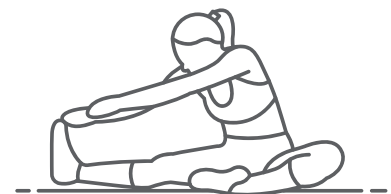
### Toque de pies

- 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

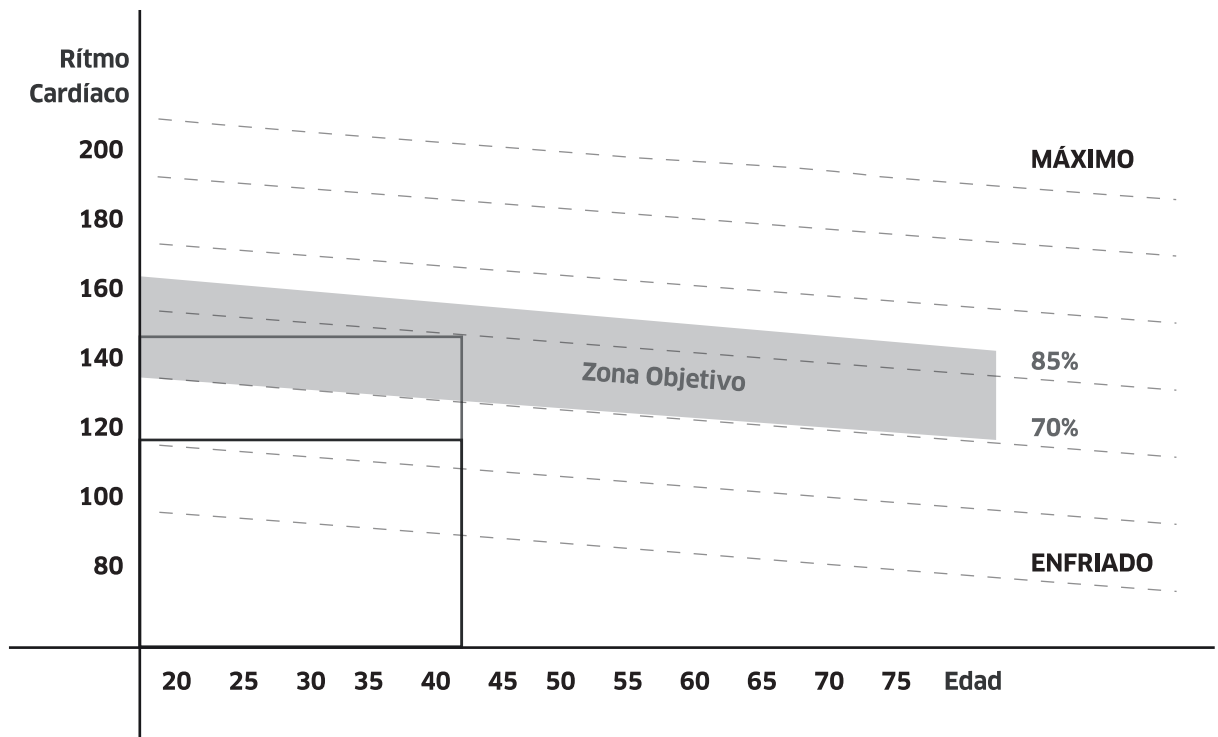
- Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera. Tire sus pies tan cerca de su ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el piso. Mantener durante 15 conteos.



# Instrucciones para ejercitarse

## Ejercicio

- Esta es la etapa en la que se pone el esfuerzo. Después de un uso regular, los músculos de sus piernas estarán más fuertes. Trabaje a su tiempo, pero es muy importante mantener un ritmo constante. La tasa de trabajo debe ser suficiente para elevar el latido del corazón en la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



- Esta etapa es para dejar que su sistema cardio-vascular y los músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, para reducir el tiempo, continúe durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, recordando de nuevo no forzar o sacudir sus músculos en el estiramiento.

A medida que vaya mejorando, es probable que necesite entrenar más duramente y durante más tiempo. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana, y si es posible, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana.

**zellens**  
EXCELLENCE IN FITNESS

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