

# zellens

ZL-SPIN WISSEN

---

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

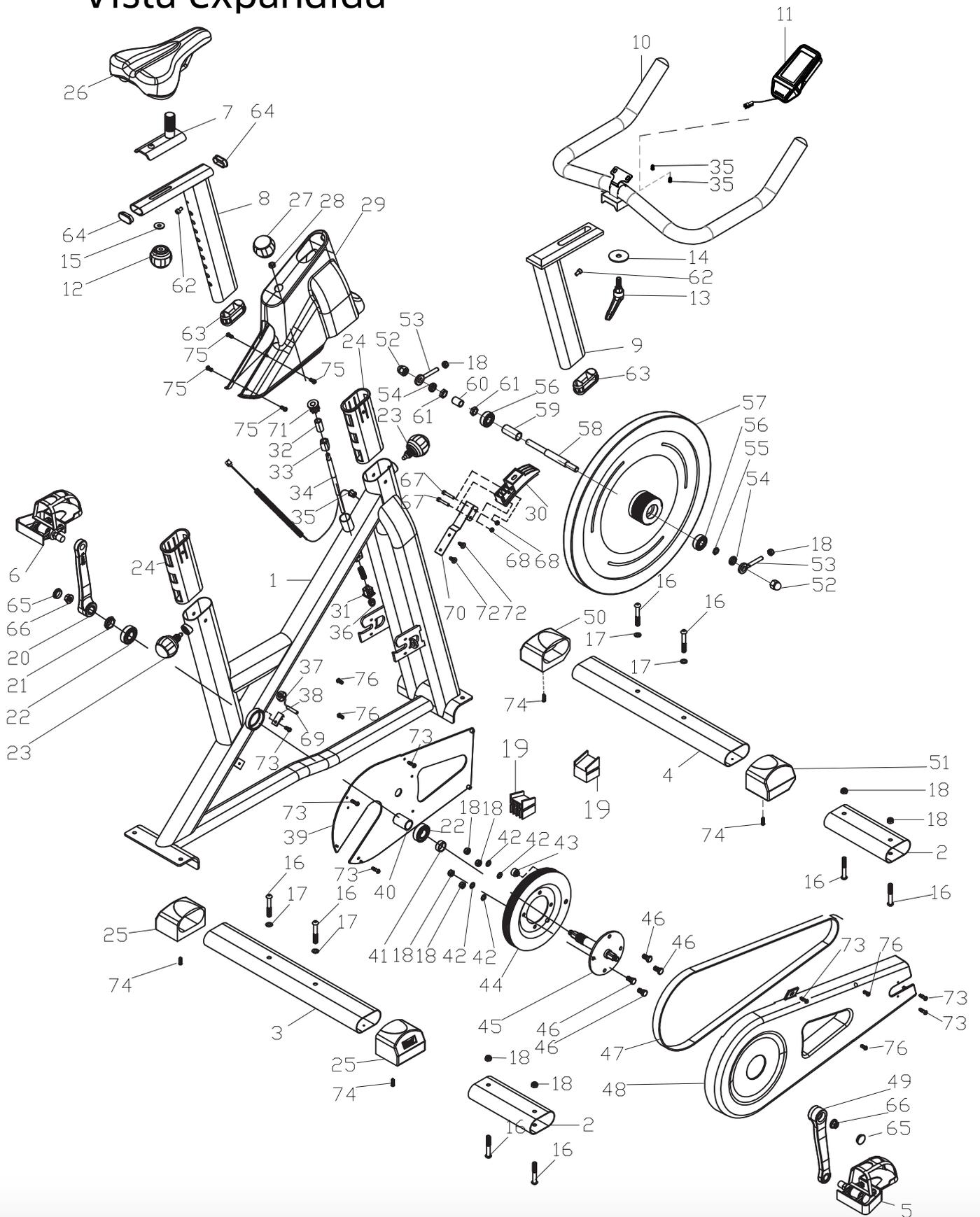
más susceptibles a desgastes, como las conexiones y las ruedas. Cualquier componente defectuoso debe ser reemplazado inmediatamente para mantener la seguridad de uso del equipo.

- Si el equipo se encuentra averiado NO LO UTILICE 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.

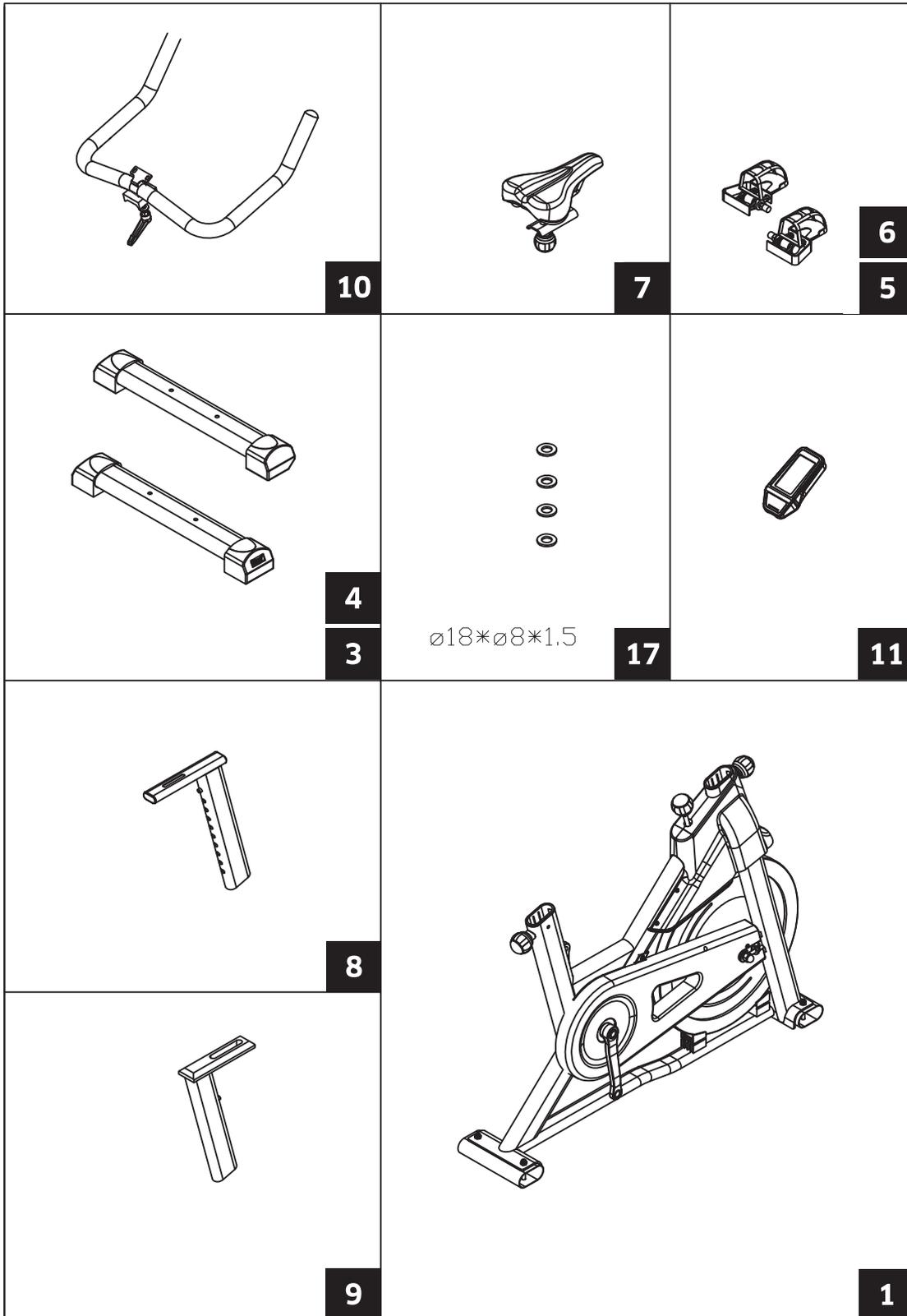
**ADVERTENCIA:**

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. ZELLENS NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS A LA PROPIEDAD OCASIONADOS POR EL USO DE ESTE PRODUCTO.

# Vista expandida



# Partes



## Lista de partes

N°	NOMBRE Y ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
1	MARCO PRINCIPAL	1
2	TUBO	2
3	ESTABILIZADOR TRASERO	1
4	ESTABILIZADOR TRASERO	1
5	PEDAL DERECHO	1
6	PEDAL IZQUIERDO	1
7	ASIENTO	1
8	POSTE VERTICAL DEL ASIENTO	1
9	POSTE VERTICAL DEL ASIENTO	1
10	MANILLAR	1
11	COMPUTADORA	1
12	PERILLA M8Φ60Φ24	1
13	PERILLA L M10*25	1
14	ARANDELA PLANA	1
15	ARANDELA PLANA ø25ø82	1
16	TORNILLO ALLEN M8*55	4
17	ARANDELA PLANA ø18ø81.5	4
18	TUERCA DE NYLON M8	10
19	SOPORTE DE FIJACIÓN JE1003	2
20	BIELA IZQUIERDA	1
21	TUERCA HEXAGONAL S27*8	1
22	RODAMIENTO 6004Z	2
23	PERILLA DE AJUSTE DE RESORTE M161.520牙/8*10	2
24	INSERTO DEL TUBO DEL SILLÍN 40*70	2
25	TAPÓN TRASERO	2
26	SILLÍN	1
27	PERILLA	1
28	TUERCA M8	1
29	CUBIERTA DEL MANILLAR	1
30	MARCO DE PLÁSTICO	1

## Lista de partes

N°	NOMBRE Y ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
31	TUBO DE FIJACIÓN CORTO 20*20	1
32	TUBO $\varnothing 15 \times 1030L$	1
33	TUERCA DE CÚPULA 1515M10*25	1
34	PALANCA DENTADA M10*195	1
35	PASACABLE $\varnothing 12$	2
36	TUERCA DE CÚPULA M8	1
37	TUBO 20*16	1
38	BASE DEL SENSOR	1
39	CUBIERTA INFERIOR DE LA CADENA JE401	1
40	TUBO DE TRANSMISIÓN $\varnothing 25 \times 20.538.6$	1
41	SEPARADOR $\varnothing 25 \times 20.59$	1
42	ARANDELA ELÁSTICA M8	4
43	IMÁN	1
44	RUEDA DE TRANSMISIÓN 200PK	1
45	EJE $\varnothing 20 \times 154$	1
46	TORNILLO ALLEN M8*15	4
47	CORREA PK 1308	1
48	CUBIERTA FRONTAL DE LA CADENA JE400	1
49	BIELA DERECHA	1
50	BIELA IZQUIERDA	1
51	BIELA DERECHA	1
52	TUERCA DE CÚPULA M12*1.25	2
53	PERNO DE SUJECIÓN M8*70	2
54	ARANDELA $\varnothing 20 \times 12.36$	2
55	TUERCA M12*1.25	1
56	RODAMIENTO 6202	2
57	VOLANTE DE INERCIA	1
58	EJE $\varnothing 15 \times 160$	1
59	SEPARADOR $\varnothing 201645.1$	1
60	SEPARADOR $\varnothing 16 \times 12.322.5$	1

## Lista de partes

N°	NOMBRE Y ESPECIFICACIÓN	CANTIDAD
61	TUERCA M12*1.25 2	2
62	TORNILLO CABEZA CILÍNDRICA M6*10 2	2
63	TAPÓN DE TUBO 2	2
64	TAPÓN FINAL 20*40 2	2
65	TAPA REDONDA DE LA BIELA 2	2
66	TUERCA DE BRIDA M10*1.25 2	2
67	TUERCA M5*30 2	2
68	TUERCA DE NYLON M5 2	2
69	CABLE DEL SENSOR 1	1
70	FRENO DE RESORTE 1	1
71	EJE 1	1
72	TORNILLO AUTORROSCANTE M4*15 2	2
73	TORNILLO AUTORROSCANTE M4*25 2	2
74	TORNILLO M4*20 4	4
75	TORNILLO M4*15 4	4
76	TORNILLO M4*15 CABEZA 8 4	4
77	TORNILLO AUTORROSCANTE GIRATORIO M4*15 7	7
78	CASQUILLO 1	1
79	TUBO 30*70 2	2

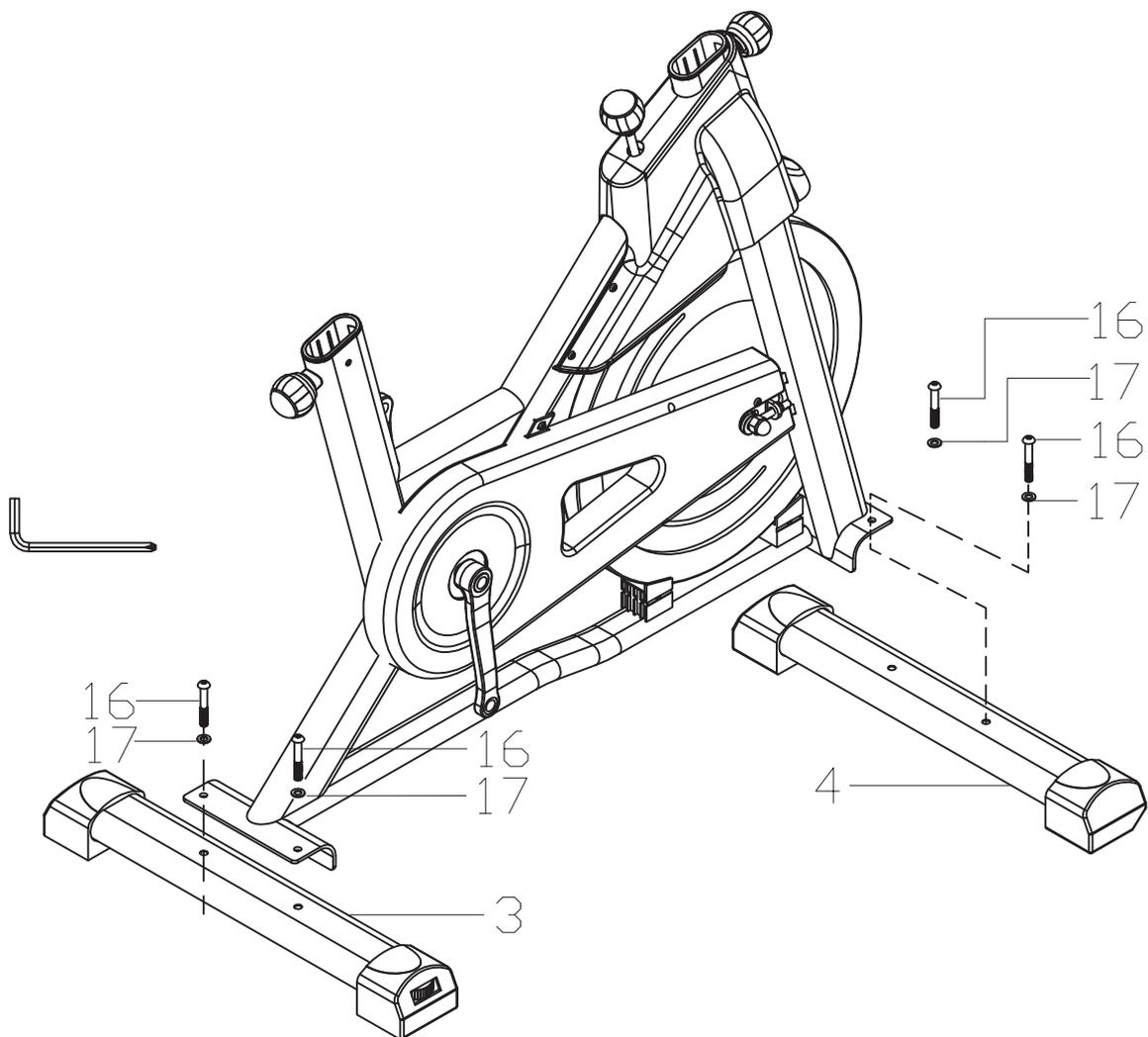
# Instrucciones de ensamblado

## 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).

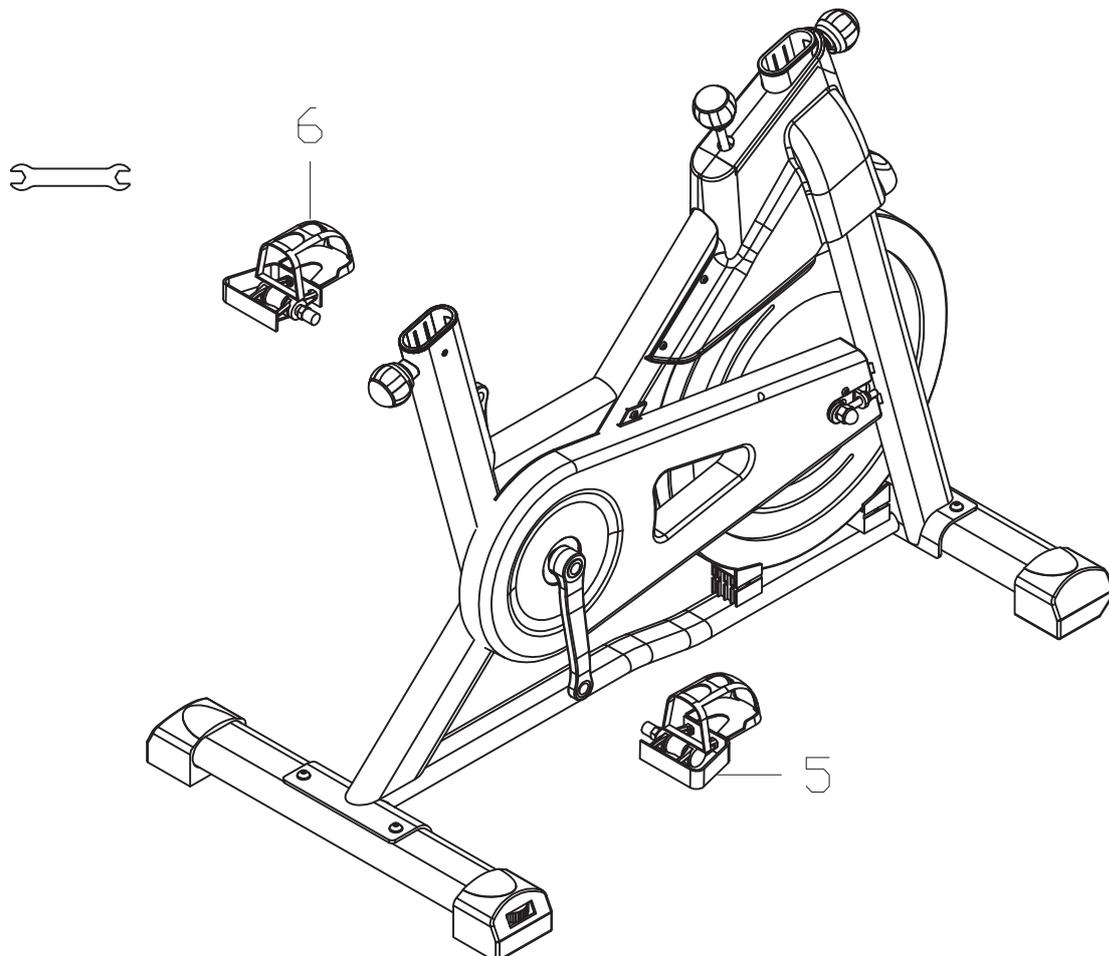
# Pasos para el ensamblado

- Fije el estabilizador delantero (3) y el estabilizador trasero (4) al marco principal (1); asegúrelos firmemente con 4 pernos y arandelas (16) (17).



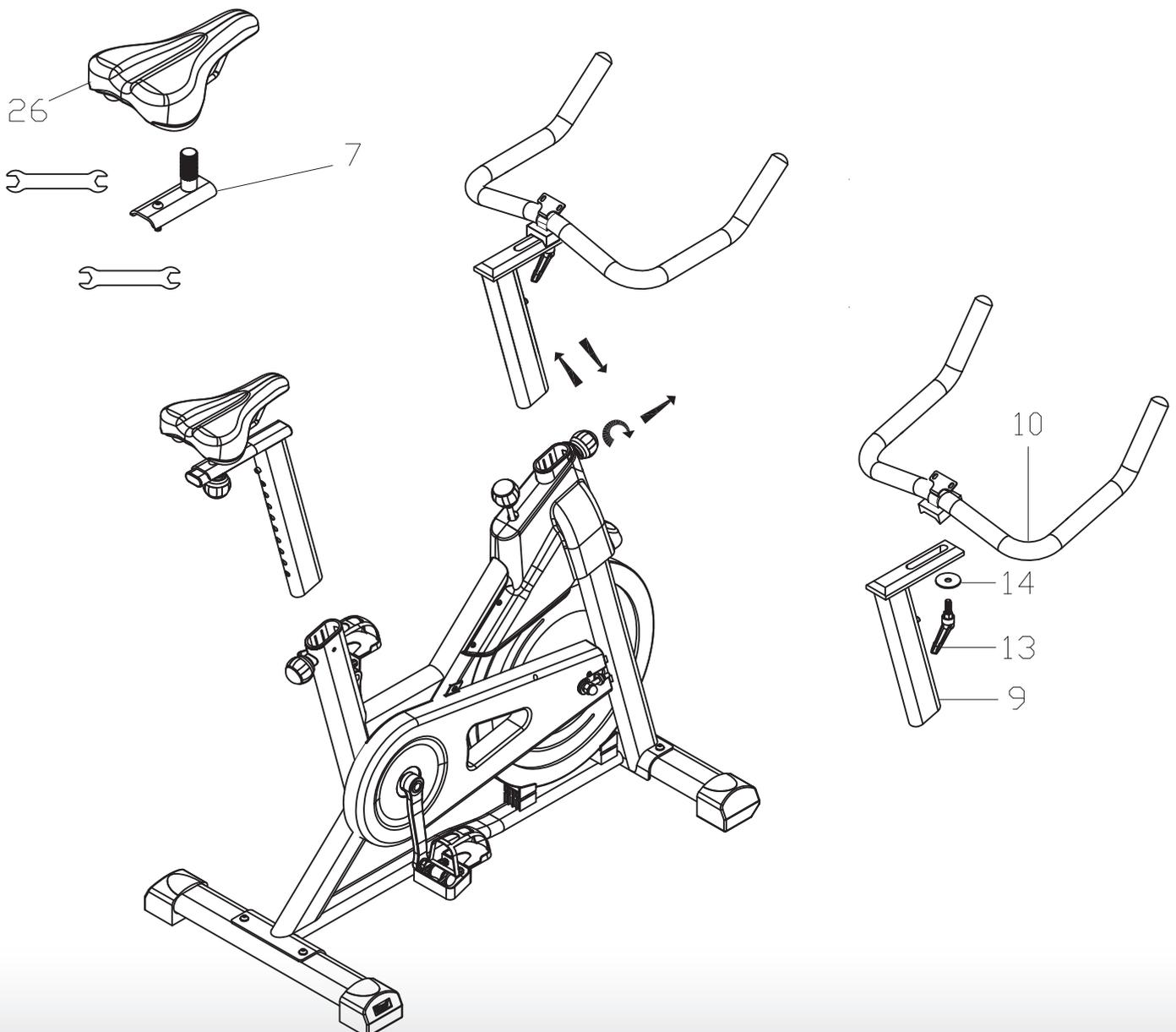
## Pasos para el ensamblado

- Los pedales (pieza 6 L y pieza 5 R) están marcados con "L" y "R" - Izquierdo y Derecho. Conéctelos a sus respectivas bielas.
- La biela derecha está en el lado derecho de la bicicleta cuando está sentado en ella.
- Tenga en cuenta que el pedal derecho debe enroscarse en sentido horario y el pedal izquierdo en sentido antihorario.



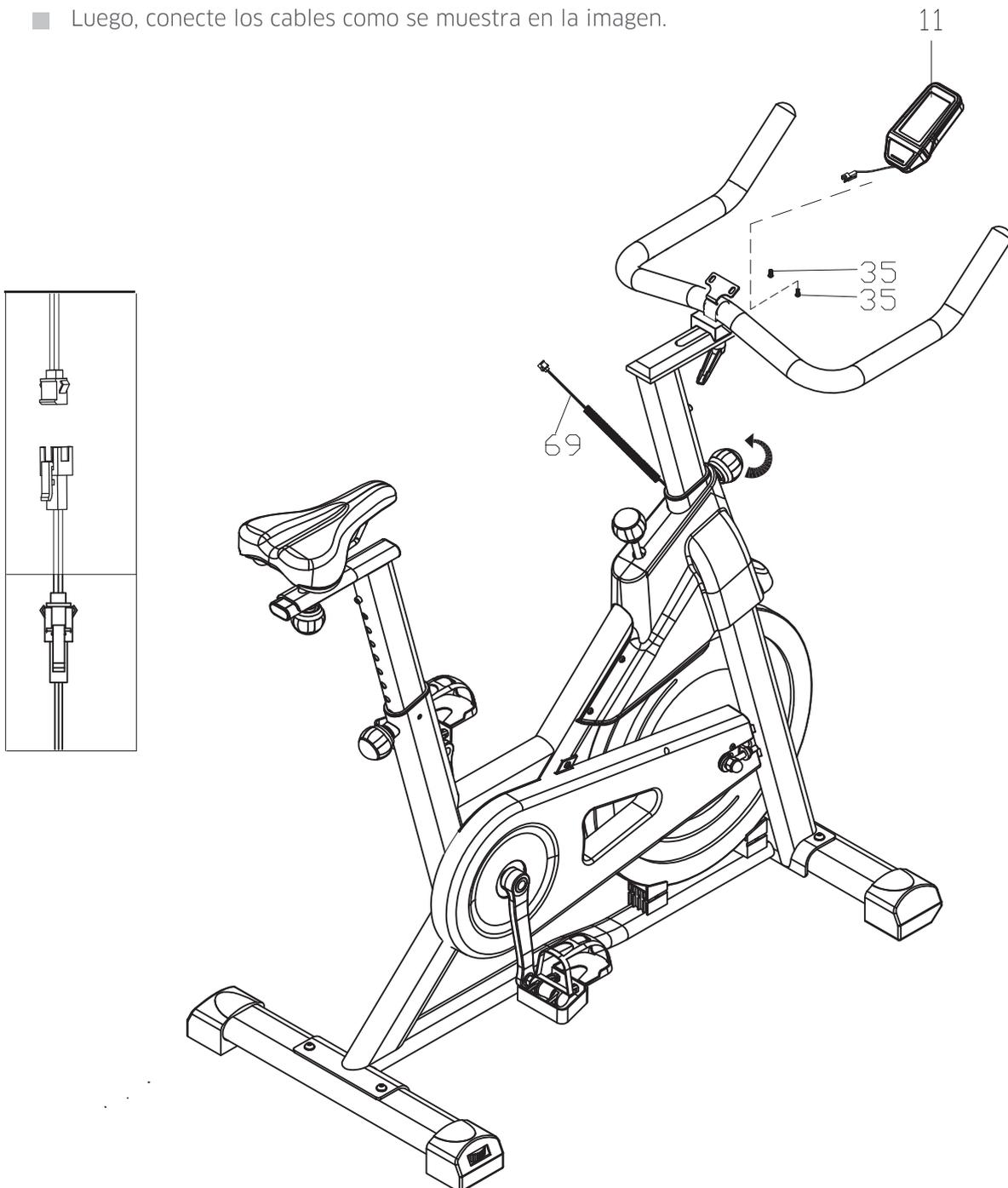
## Pasos para el ensamblado

- Use una llave para fijar el asiento (#26) a la barra de hierro (#7).
- Primero, afloje y tire hacia abajo el perno elástico (23) de la cabeza esférica grande. Luego, inserte el conjunto del tubo de ajuste del cojín (8) en el revestimiento interno del conjunto del marco principal (1) hasta que esté en una posición adecuada. Después, afloje y bloquee nuevamente el perno elástico (23) de la cabeza esférica grande.
- Al mismo tiempo, inserte el conjunto del tubo deslizante de amortiguación (7) en el conjunto del tubo regulador de amortiguación (8) y bloquee el perno elástico (23) de la cabeza esférica grande con el amortiguador. Finalmente, fije la almohadilla de amortiguación (7) con una herramienta (usando una llave de cruz).



## Pasos para el ensamblado

- Instale la batería en el reloj digital y fíjelo al soporte del reposabrazos con tornillos (35).
- Luego, conecte los cables como se muestra en la imagen.



# Uso de aplicaciones con Bluetooth

## 1. Descargue la aplicación

Escanee el **código QR** para descargar directo la App .

También puede obtenerlas y descargarlas en su tienda de aplicaciones, buscando Fitshow, Kinomap y ZWIFT.



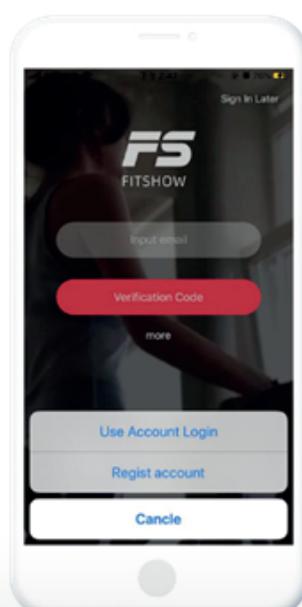
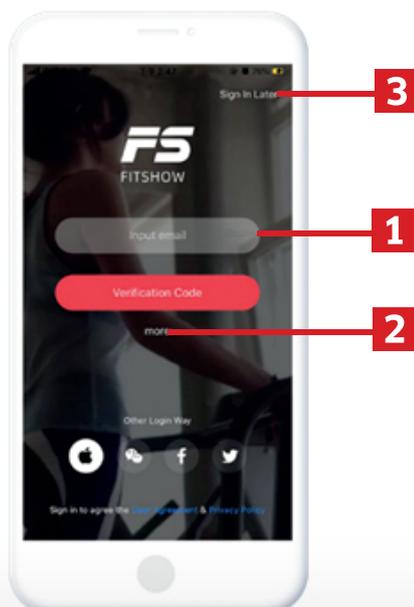
## 2. Operaciones de la app

### 2.1 Registro y acceso del usuario

**Paso 1:** Genere el **código de verificación** para iniciar sesión directamente

**Paso 2:** Haga click en 'More' -> Password Login para poner el **usuario y contraseña** si ya los tiene.

**Paso 3:** Inicie sesión como **invitado**



# Uso de aplicaciones con Bluetooth

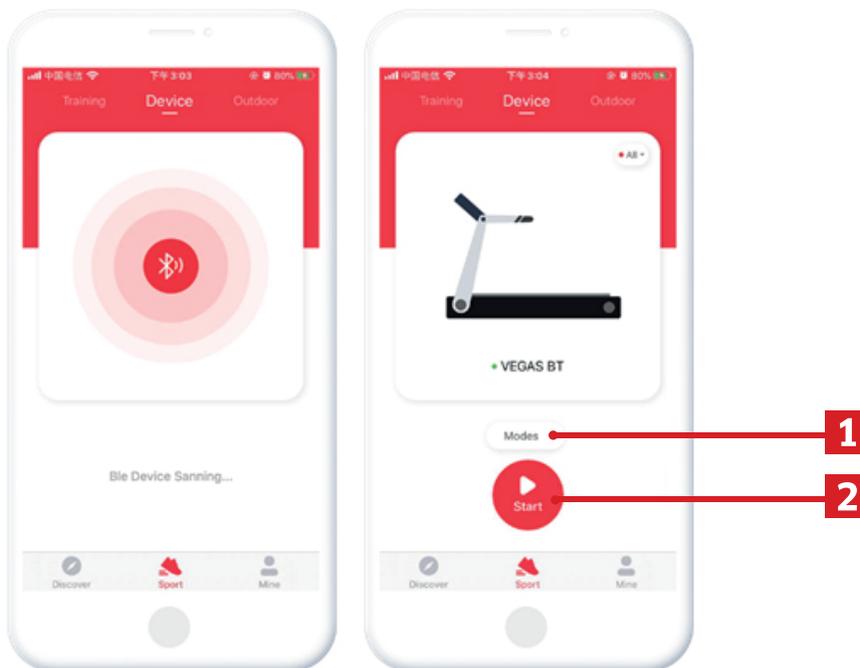
## 2.2 Conexión del dispositivo

Antes de conectar el dispositivo, por favor asegúrese de que los sistemas Bluetooth y GPS (requerimiento de Android 8.0 o posterior) se encuentren encendidos. Luego acceda a la página de [Sports - Devices] y conecte los dispositivos cercanos buscándolos a través del Bluetooth.

Nota:

**1.** Por favor no conecte dispositivos a la lista de Bluetooth del teléfono, ya que esto deshabilitará la aplicación.

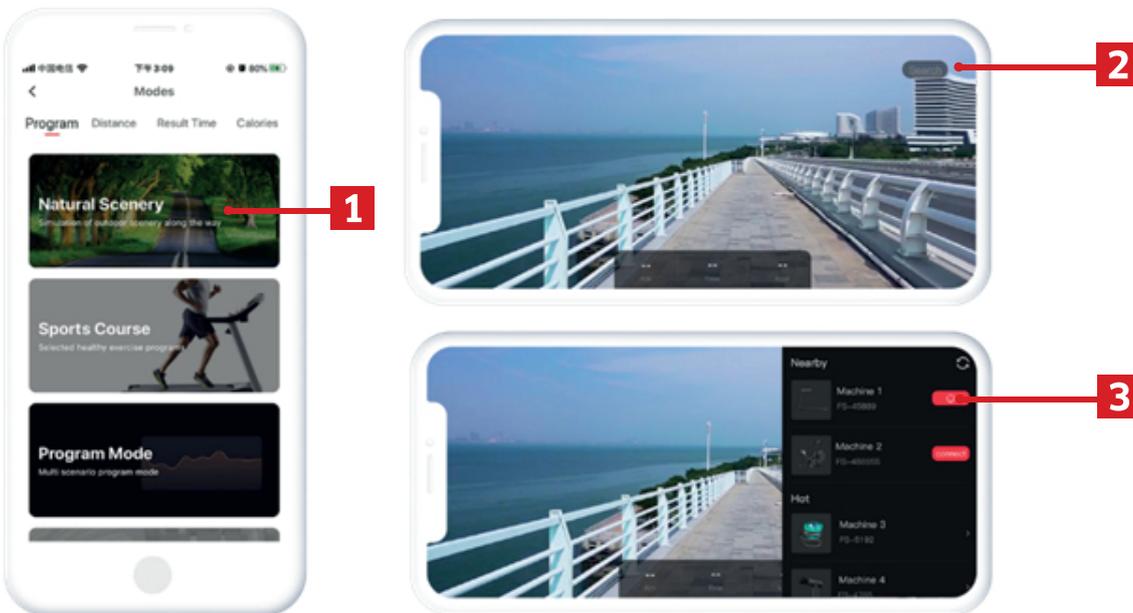
**2.** Si el dispositivo funciona con batería, ejecute el dispositivo una o dos veces para activarlo y luego conecte la aplicación.



# Uso de aplicaciones con Bluetooth

## 2.3 Selección de modelo

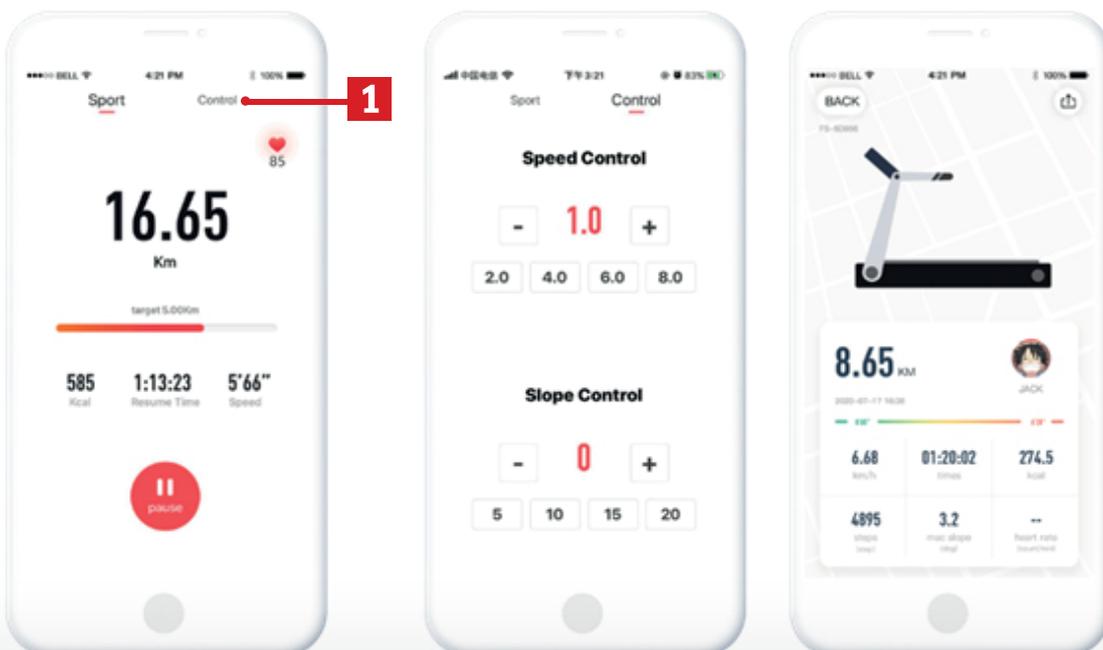
Seleccione un modelo (1) para entrar en el modelo correspondiente de deportes. Conecte el dispositivo deseado desde la lista de dispositivos cercanos (2).



## 2.4 Control deportivo

Inicie la caminadora eléctrica y defina las distintas variables deportivas desde el (1) panel de control de opciones.

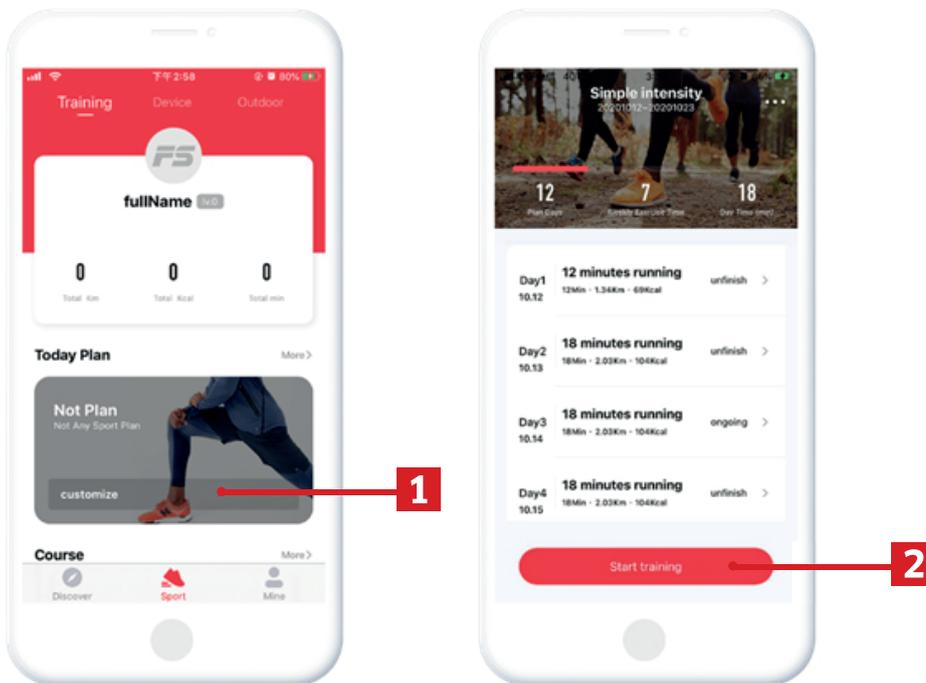
Los datos de movimiento se sincronizan luego de finalizar la ejercitación.



# Uso de aplicaciones con Bluetooth

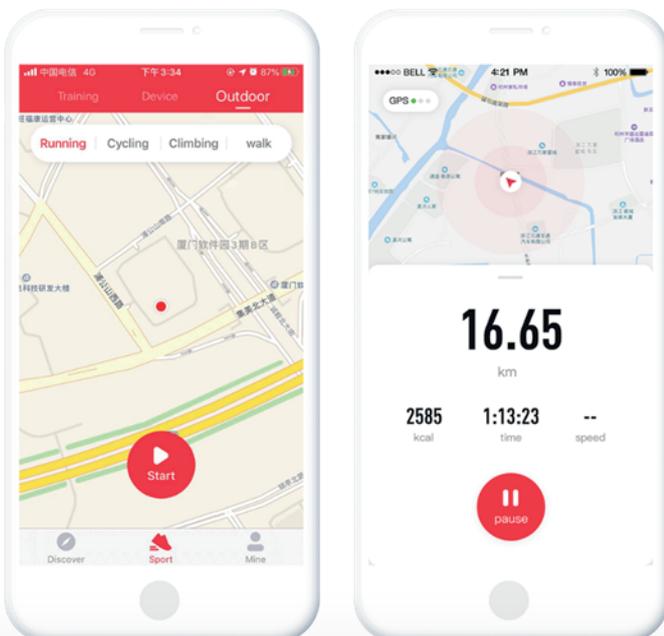
## 2.5 Entrenamiento deportivo

Ingrese en la página [Sports - Training], Cree un plan deportivo diario en (1). Una vez que el plan esté finalizado, ingrese en (2) para comenzar a llevarlo a cabo.



## 2.6 Deportes al aire libre

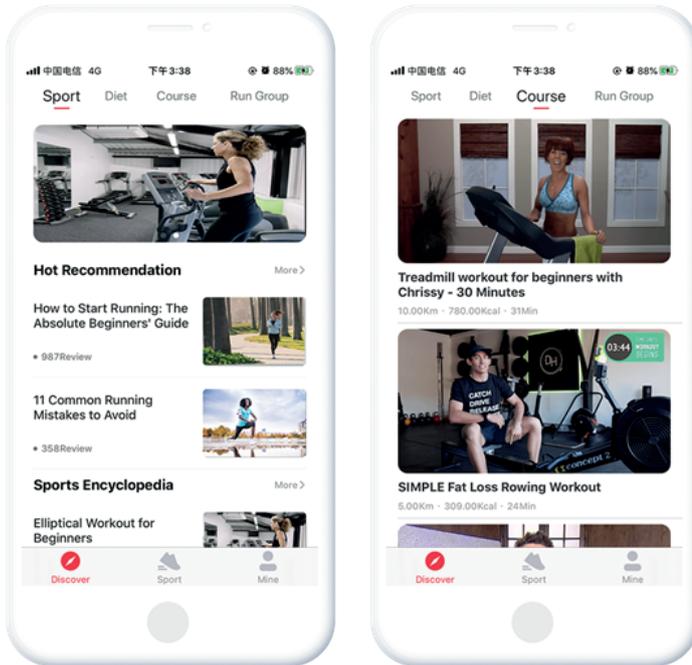
Ingrese en la página [Sports - Outdoor] para comenzar un entrenamiento al aire libre.



# Uso de aplicaciones con Bluetooth

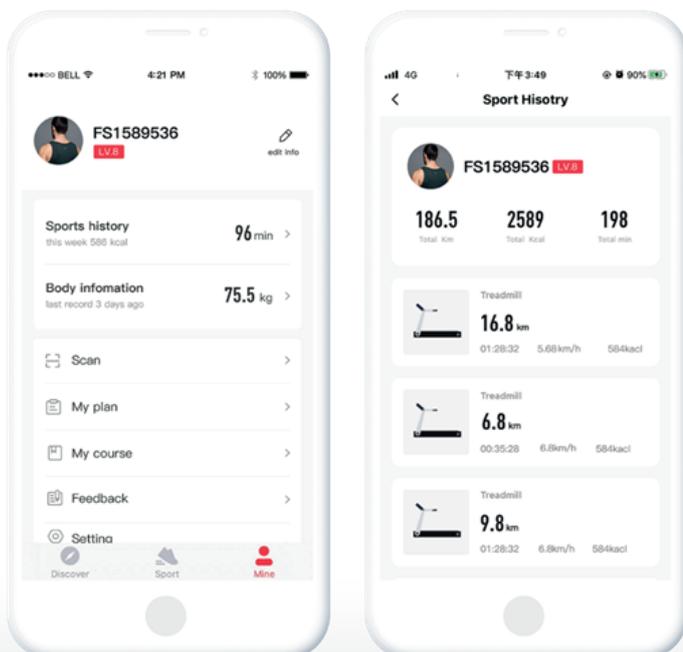
## 2.7 Descubrir

Ingrese en la página [Discover] para encontrar más deportes, dietas, cursos y más recomendaciones de contenido.



## 2.8 Mi información

Ingrese en la página [My] para ver la información guardada de sus deportes, editar su perfil, cambiar la configuración del sistema y más cosas.



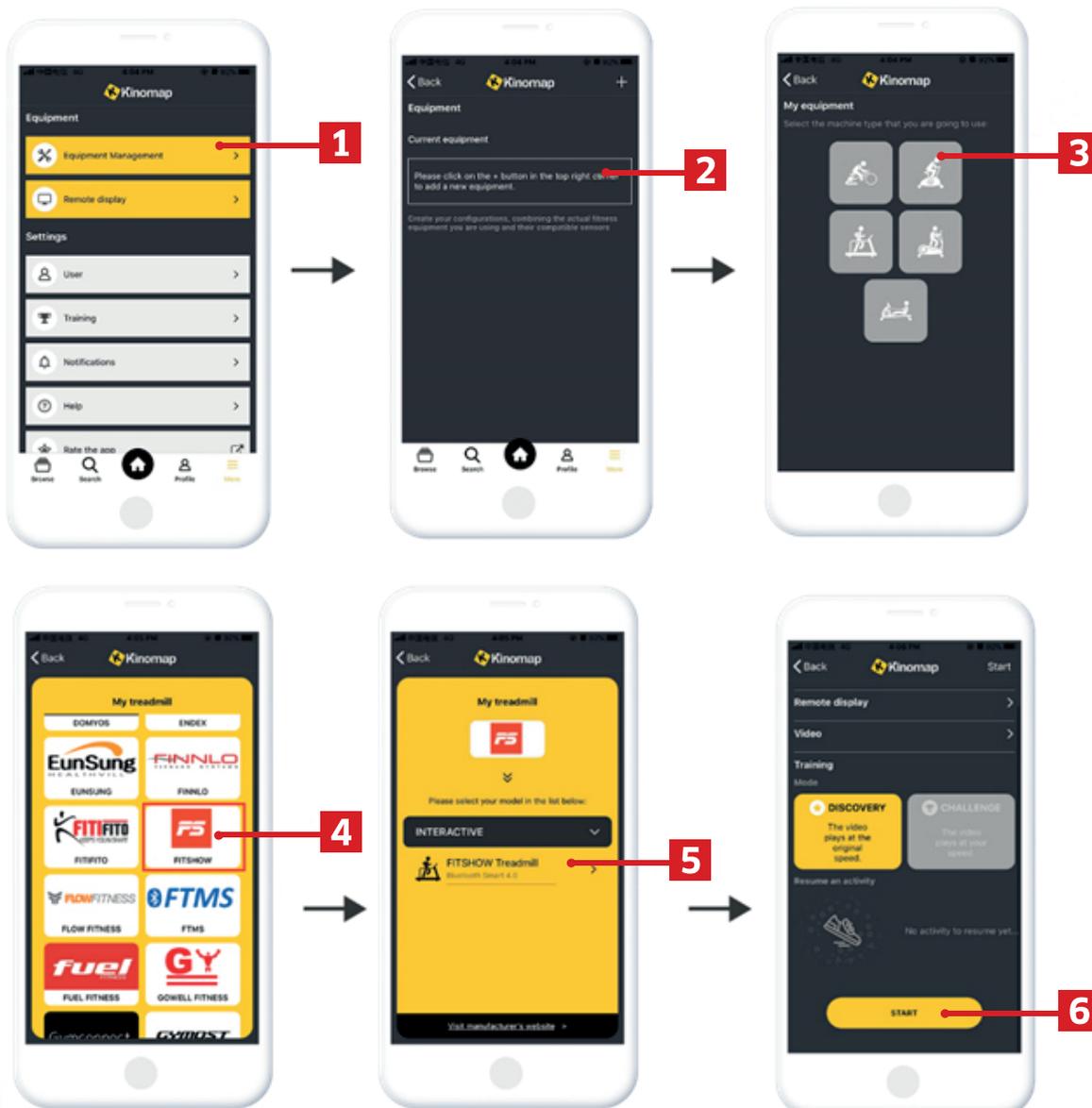
# Uso de aplicaciones con Bluetooth

## 3. Aplicaciones de terceros

### 3.1 Kinomap

Busque, descargue e instale Kinomap en su App Store.

- (1) Ingrese en Kinomap y seleccione [More];
- (2) Seleccione para añadir más equipos fitness;
- (3) Seleccione el tipo de dispositivo elegido;
- (4) Presione FitShow;
- (5) Presione los dispositivos que quiera conectar para encontrar videos de entrenamiento.
- (6) Busque los videos para empezar su entrenamiento deportivo.



# Uso de aplicaciones con Bluetooth

## 3.2 ZWIFT

Busque, descargue e instale ZWIFT en su App Store.

- (1) Ingrese en ZWIFT y registre tu cuenta;
- (2) Inicie sesión para seleccionar el equipo de correr a sincronizar;
- (3) Conecte el dispositivo y luego presione OK para comenzar a ejercitarse;
- (4) Para equipos de montar, comience directamente. Para equipos de correr, necesitará presionar Start para empezar a correr.



# 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.

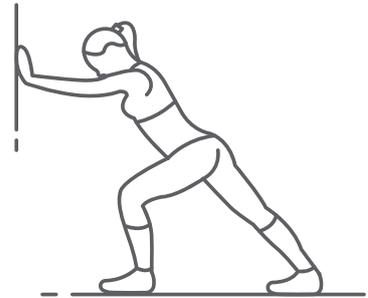


# Instrucciones para ejercitarse

## 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.



**zellens**  
EXCELLENCE IN FITNESS

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