



zellers

ZN-VERSTAND

Elliptical walker
German Design

MANUAL PARA EL USUARIO

Importante

Por favor, conservar el manual de usuario, ya que contiene instrucciones de mantenimiento y ajustes.

Instrucciones importantes de seguridad

Gracias por elegir nuestro producto. Para asegurar su seguridad y bienestar, por favor utilice el equipo correctamente. Es importante leer este manual en su totalidad antes de ensamblar y utilizar su nuevo equipo. El uso Seguro y eficiente solo puede lograrse si el equipo es ensamblado, mantenido y utilizado de manera apropiada. Es su responsabilidad asegurarse que todos los usuarios del equipo estén al tanto de todas las precauciones y advertencias pertinentes.

- 1.** Antes de comenzar un programa de entrenamiento, consulte con su médico de cabecera para determinar si tiene alguna condición preexistente que pudiera poner su salud en riesgo o prevenir el uso correcto de este equipo. Esto es especialmente importante en caso de que tome cualquier medicamento que afecte su ritmo cardíaco, presión arterial o niveles de colesterol.
- 2.** Escuche las señales de su cuerpo. El ejercicio excesivo o realizado de forma incorrecta puede dañar su salud. Deje de ejercitar inmediatamente si tiene cualquiera de los siguientes síntomas: Dolor, presión en el pecho, pulsaciones irregulares, falta de aliento, dolor de cabeza, mareos o náuseas. Consulte con su médico de cabecera antes de retomar el ejercicio.
- 3.** Este equipo está diseñado para el uso de adultos. Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo.
- 4.** Use el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada. Utilice una alfombra o cobertor plástico para proteger su piso. Para su seguridad, mantenga medio metro de espacio libre alrededor del equipo.
- 5.** Asegúrese que todas las tuercas y tornillos se encuentren ajustados fuertemente antes de utilizar el equipo. La seguridad de uso solo puede ser mantenida si el equipo es examinado regularmente buscando signos de daño o desgaste.
- 6.** Utilice siempre el equipo de manera apropiada. Si encuentra un componente defectuoso durante el proceso de ensamblado o la revisión de piezas, o si escucha ruidos inusuales durante el uso, pause el ejercicio inmediatamente y no lo retome hasta que el problema haya sido rectificado.
- 7.** Utilice siempre indumentaria apropiada para ejercitar. No utilice ropa que pueda engancharse en los mecanismos del equipo.

Instrucciones importantes de seguridad

8. Mantenga las manos y todo tipo de objetos lejos de las partes móviles del equipo.
9. El peso máximo del usuario es de 120Kgs.
10. Sea cauteloso al levantar o mover el equipo. Utilice una técnica apropiada y pida ayuda de ser necesario.
11. El equipo está diseñado para ser utilizado en espacios templados y secos. No lo guarde en lugares con calor o frío extremo ni tampoco en lugares húmedos: esto puede causar corrosión y otros problemas relacionados.
12. Este equipo está diseñado para uso en interiores y residencial únicamente.

Diagrama expandido

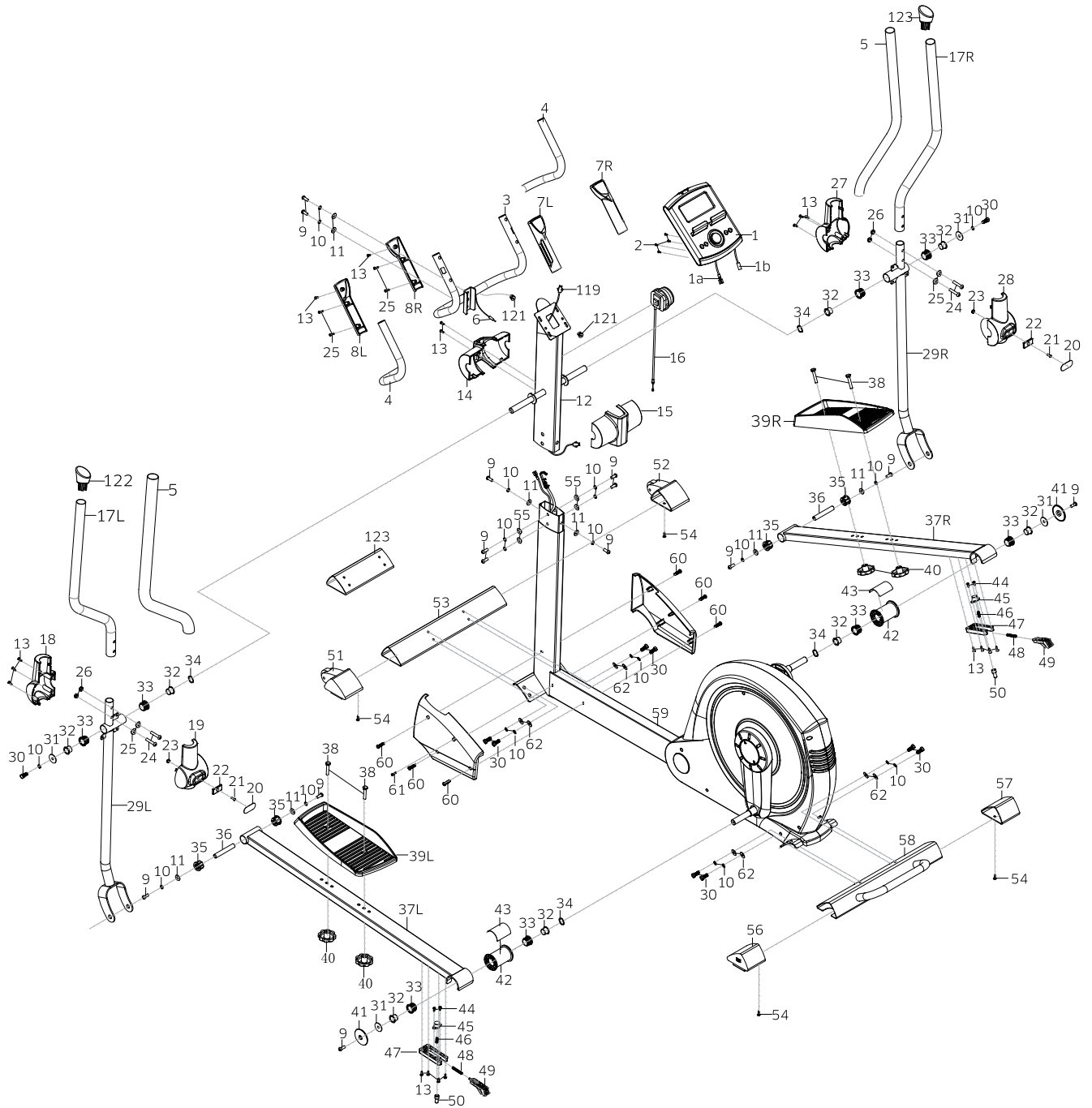
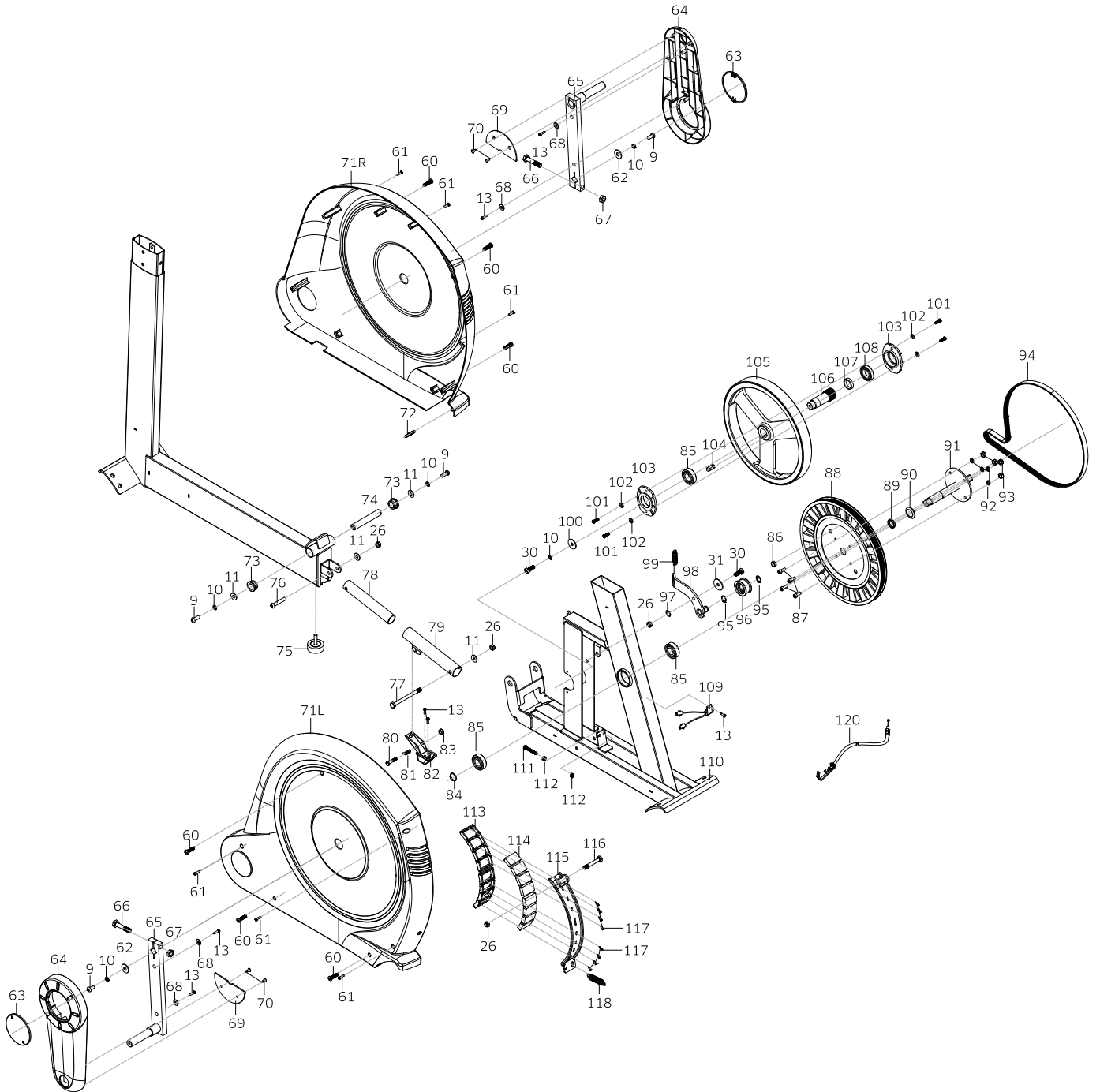

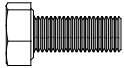
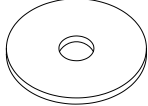
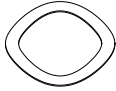

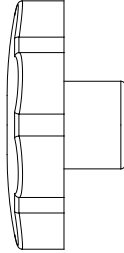
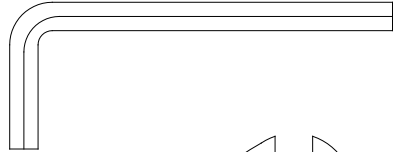
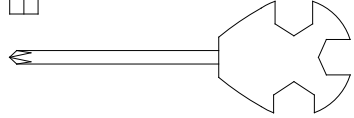


Diagrama expandido



Herramientas

	— #10 d8 2PCS
	— #30 M8*20*S13 2PCS
	— #31 d8* μ 32*2 2PCS
	— #34 d19* μ 25*0.3 2PCS
	— #38 M8*45*20*S14 4PCS
	— #40 M8*60*30 4PCS
	— #A S5 1PC
	— #B S13-14-15 1PC

Lista de partes

N°		
1	CONSOLA	1
2	TORNILLO M5*10	4
3	MANUBRIO CENTRAL	1
4	AGARRE DE ESPUMA DEL MANUBRIO CENTRAL	1
5	AGARRE DE ESPUMA DEL MANUBRIO	2
6	CABLE DE SENSOR PULSO	1
7	COBERTOR SUPERIOR DE SENSOR DE PULSO	2
8	COBERTOR INFERIOR DE SENSOR DE PULSO	2
9	TORNILLO M8*20*S5	18
10	ARANDELA EN RESORTE D8	27
11	ARANDELA D8* ϕ 20*2	12
12	POSTE DEL MANUBRIO	1
13	TORNILLO ST4.2*16* ϕ 8	25
14	COBERTOR TRASERO	1
15	COBERTOR FRONTAL	1
16	CONTROL DE TENSIÓN	1
17 L/R	MANUBRIO	2
18	COBERTOR FRONTAL DE LA BARRA DE OSCILACIÓN L	1
19	COBERTOR TRASERO DE LA BARRA DE OSCILACIÓN L	1
20	EVA	2
21	TORNILLO M5*16* ϕ 8.5	2
22	MAGNETO	2
23	TUERCA DE NYLON M5*5.5*S10	2
24	TORNILLO M8*40*15*S5	4
25	TORNILLO ST4.2*25* ϕ 8	4
26	TUERCA DE NYLON M8*H7.5*S13	8
27	COBERTOR FRONTAL DE LA BARRA DE OSCILACIÓN R	1
28	COBERTOR TRASERO DE LA BARRA DE OSCILACIÓN R	1
29 L/R	BARRA DE OSCILACIÓN	2

Lista de partes

N°		
30	TORNILLO M8*20*S13	12
31	ARANDELA D8* Φ 32*2	5
32	CASQUILLO	8
33	CASQUILLO Φ 32	8
34	ARANDELA CURVA D19* Φ 25*0.3	2
35	CASQUILLO 3	4
36	EJE ROTADOR	2
37 L/R	BRAZO DEL PEDAL L/R	2
38	TORNILLO M8*45*20*S14	4
39 L/R	PEDAL	2
40	TUERCA M8*60*30	4
41	TOPE	2
42	CASQUILLO	2
43	EJE DE LA PALANCA	2
44	TORNILLO ST4.2*13* Φ 8	4
45	PORTA-RESORTE	2
46	RESORTE DE TENSION	2
47	LIMITADOR	2
48	RESORTE DE TENSION Φ 0.8* Φ 7.8*45*N17	2
49	BARRA LIMITADORA	2
50	BOTÓN LIMITADOR	2
51	TOPE	1
52	TOPE	1
53	ESTABILIZADOR FRONTAL	1
54	TORNILLO ST4.2*16* Φ 10.5	4
55	ARANDELA CURVA D8* Φ 20*2*R30	4
56	TOPE	1
57	TOPE	1
58	ESTABILIZADOR TRASERO	1

Lista de partes

N°		
59	MARCO PRINCIPAL FRONTAL	1
60	TORNILLO ST4.2*16*Ø8	6
61	TORNILLO ST4.2*19*Ø8	1
62	ARANDELA D8*Ø22*2	10
63	COBERTOR DE LA PALANCA	2
64	COBERTOR FRONTAL DE LA PALANCA	2
65	PALANCA	2
66	TORNILLO M10*50*20*S17	2
67	TUERCA M10*H7*S17	2
68	ARANDELA D6*Ø16*1.5	4
69	PLACA DE SELLADO	2
70	TORNILLO ST4*13*Ø8	4
71 L/R	COBERTOR DE LA CADENA	2
72	COBERTOR DE LA UNIÓN DE LA CADENA	1
73	ARO DE METAL	2
74	VAINA DE ROTACIÓN	1
75	PEDAL AJUSTABLE	1
76	TORNILLO M8*45*15*S5	1
77	TORNILLO M8*100*15*S14	1
78	TUBO PLEGABLE	1
79	UNIÓN DE TUBO PLEGABLE	1
80	TORNILLO M6*32*S10	1
81	RESORTE DE TORSIÓN	1
82	BOTÓN	1
83	NYLON TUERCA M6*H6*S10	1
84	CLIP EN C D20	1
85	RULEMÁN 6004	3
86	MAGNETO CIRCULAR	1
87	TORNILLO M6*16*S5	4

Lista de partes

N°		
88	PLACA DEL CINTO	1
89	CASQUILLO $\Phi 25 \times \Phi 20.2 \times 4$	1
90	ARANDELA CURVA D21* $\Phi 27 \times 0.3$	1
91	EJE	1
92	ARANDELA EN RESORTE D6	4
93	TUERCA DE NYLON M6*H6*S10	4
94	CINTO	1
95	CLIP EN C D15	2
96	FRENILLO	1
97	ARANDELA D12* $\Phi 17 \times 0.5$	1
98	BARRA DE FRENO	1
99	RESORTE DE TENSIÓN $\Phi 2.0 \times \Phi 12.2 \times 60 \times N19$	1
100	ARANDELA D8* $\Phi 28 \times 2$	1
101	TORNILLO M5*16	4
102	ARANDELA D5* $\Phi 13 \times 1$	4
103	RULEMÁN DEL ASIENTO	2
104	LLAVE PLANA	1
105	RUEDA PRINCIPAL	1
106	BARRA DE RUEDA PRINCIPAL	1
107	CASQUILLO $\Phi 30 \times \Phi 25 \times 6.5$	1
108	RULEMÁN 61905-2Z	1
109	LÍNEA PRINCIPAL 2	1
110	MARCO PRINCIPAL TRASERO	1
111	TORNILLO M6*45*S10	1
112	TUERCA M6*H5*S10	2
113	GRILLA MAGNÉTICA	2
114	MAGNETO	8
115	PLACA MAGNÉTICA	1
116	TORNILLO M8*55*13*S14	1

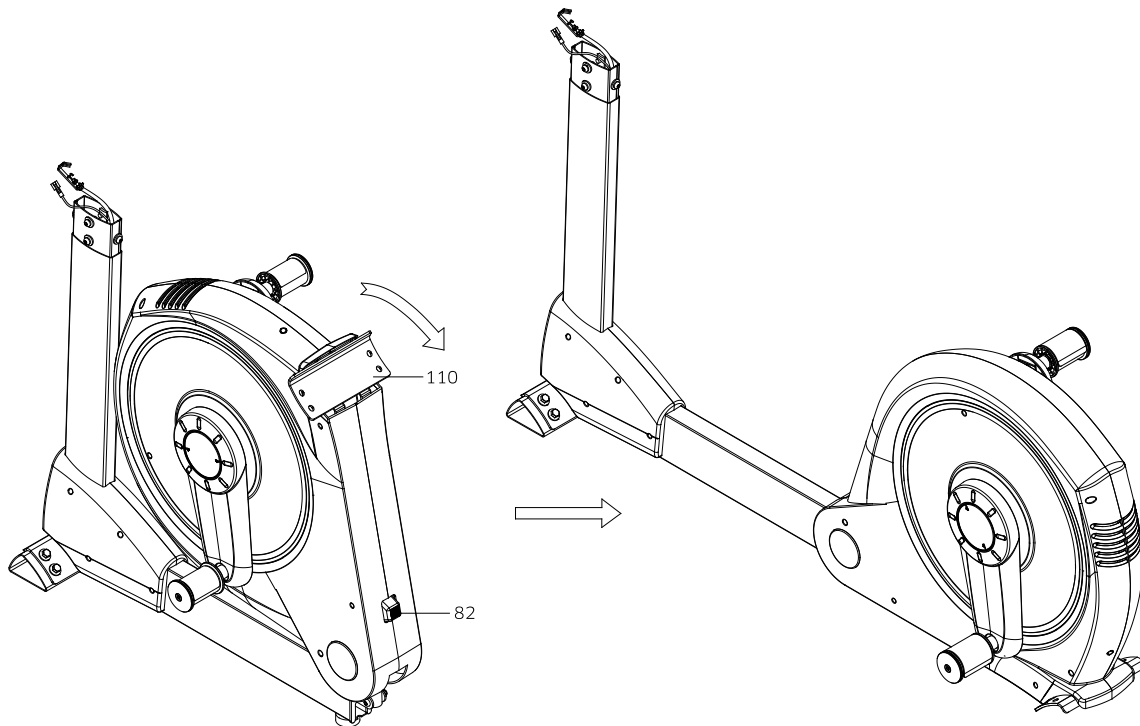
Lista de partes

N°		
117	TORNILLO ST3.0*10*Φ5.6	8
118	RESORTE DE TENSIÓN Φ1.6*Φ14.5*71*N26	1
119	LÍNEA PRINCIPAL 1	1
120	LÍNEA DE TENSIÓN	1
121	TOPE	2
122	TOPE	1
123	TUBO DE EMPAQUE	1
A	LLAVE S5	1
B	LLAVE DE TUERCAS S13-14-15	1

Instrucciones de ensamblado

PASO 1:

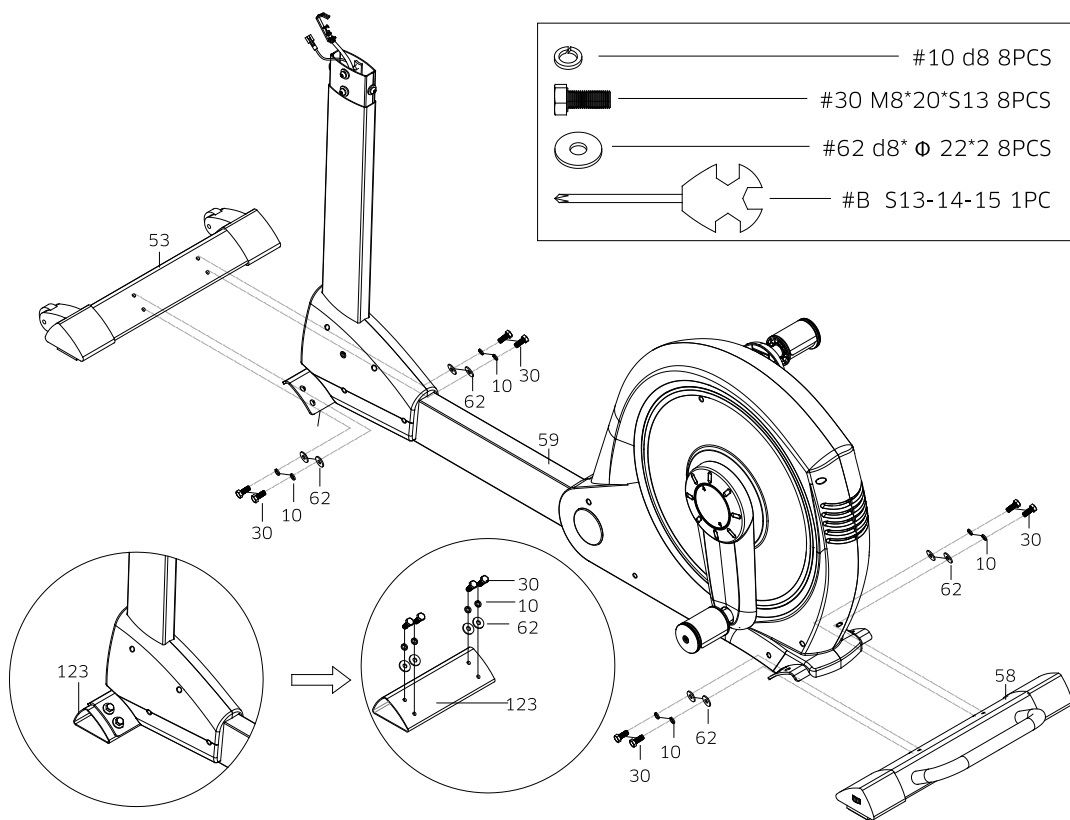
- Presione el botón (82) y despliegue la parte plana del marco principal (110).



Instrucciones de ensamblado

PASO 2:

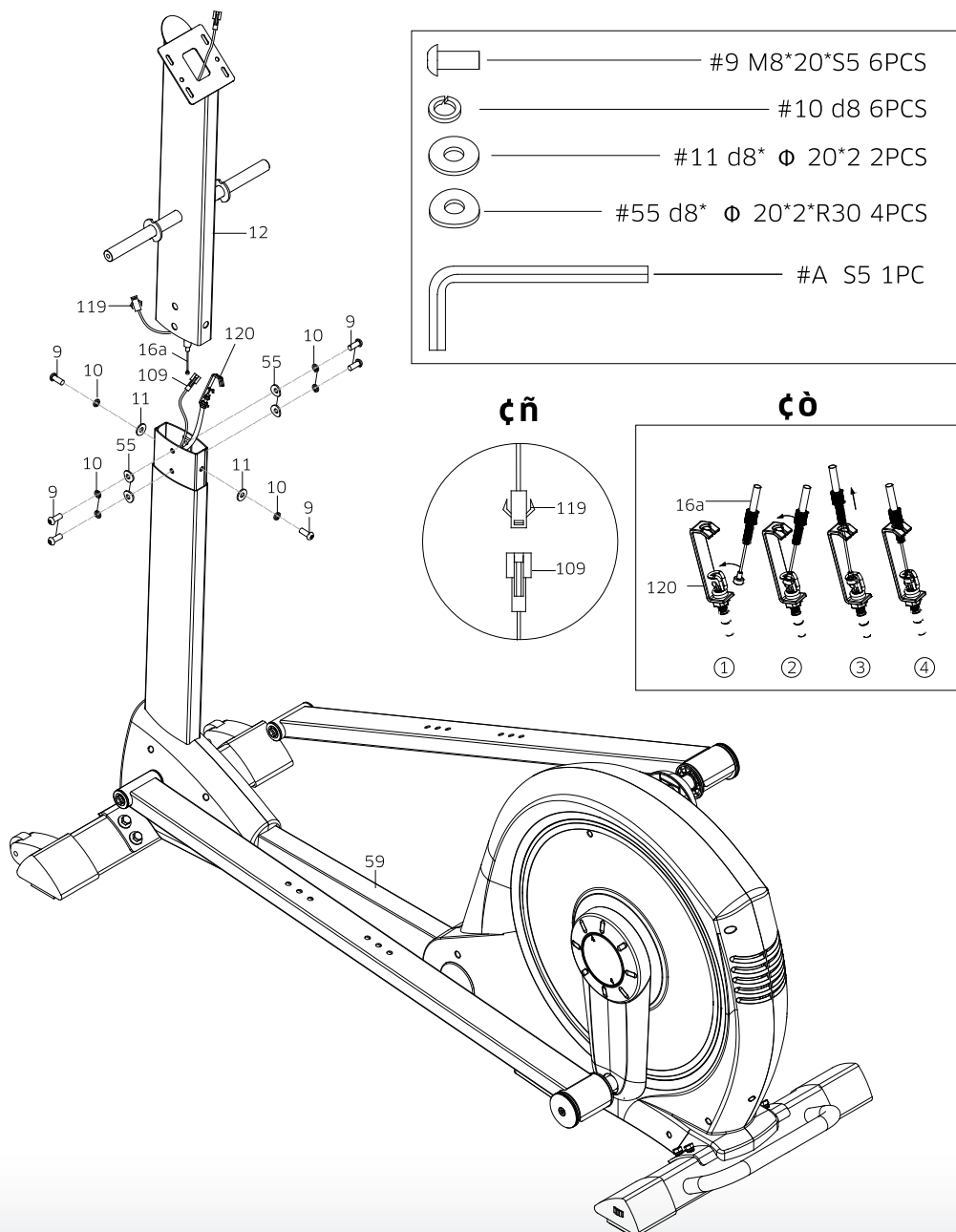
- Retire los tornillos (30), las arandelas de resorte (10) y las arandelas regulares (62) del tubo de embalaje (123) y el estabilizador trasero (58).
- Conecte el estabilizador frontal (53) y el estabilizador trasero (58) al Marco principal (59) con los tornillos (30), las arandelas de resorte (10) y las arandelas regulares (62) que se quitaron previamente, utilizando la llave (B).



Instrucciones de ensamblado

PASO 3:

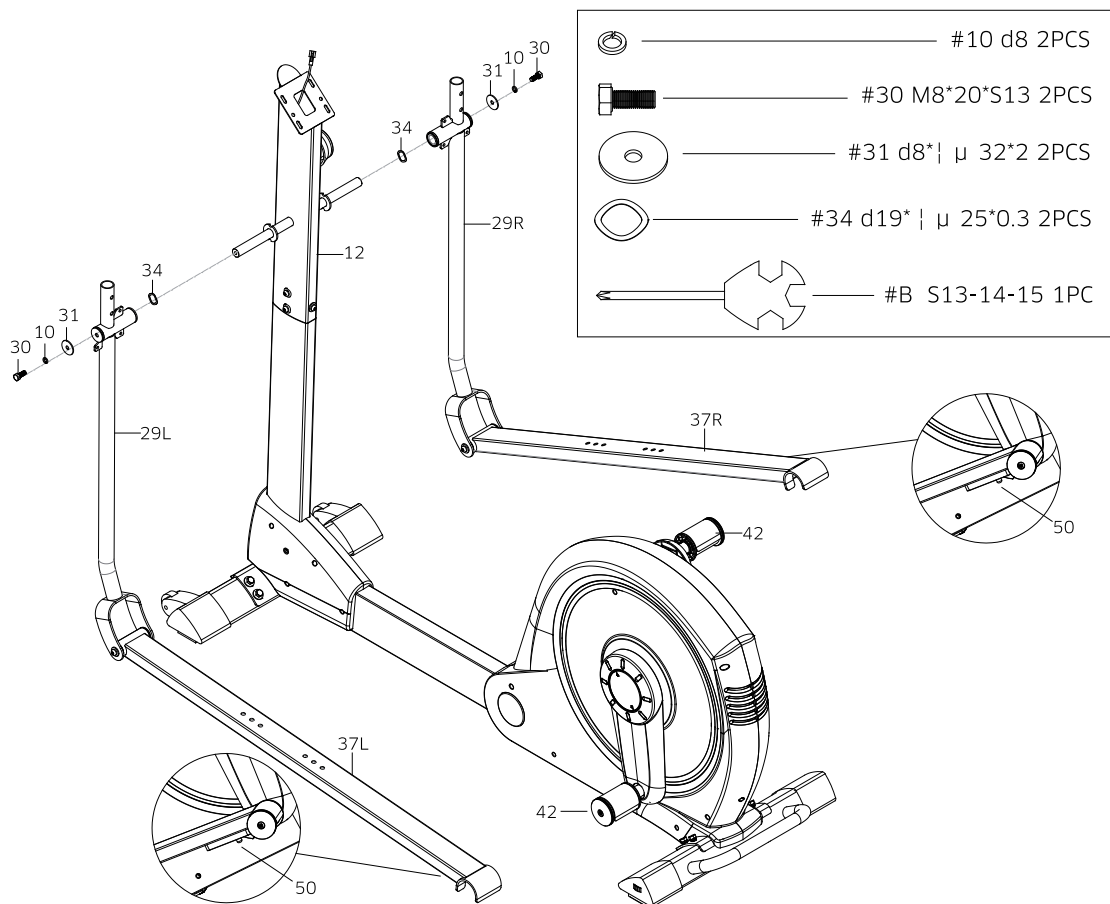
- Retire los tornillos (9), las arandelas de resorte (10), la arandela curva (55) y las arandelas regulares (11) del marco principal (59) con la llave Allen (A).
- Conecte el cable principal 1 (119) con el cable principal 2 (109). Conecte bien el cable de tensión inferior (120) con el cable del controlador de tensión (16a).
- Fije el poste del manubrio (12) al marco principal (59) con tornillos (9), arandelas de resorte (10), arandela de arco (55) y arandelas regulares (11) usando la llave Allen (A).



Instrucciones de ensamblado

PASO 4:

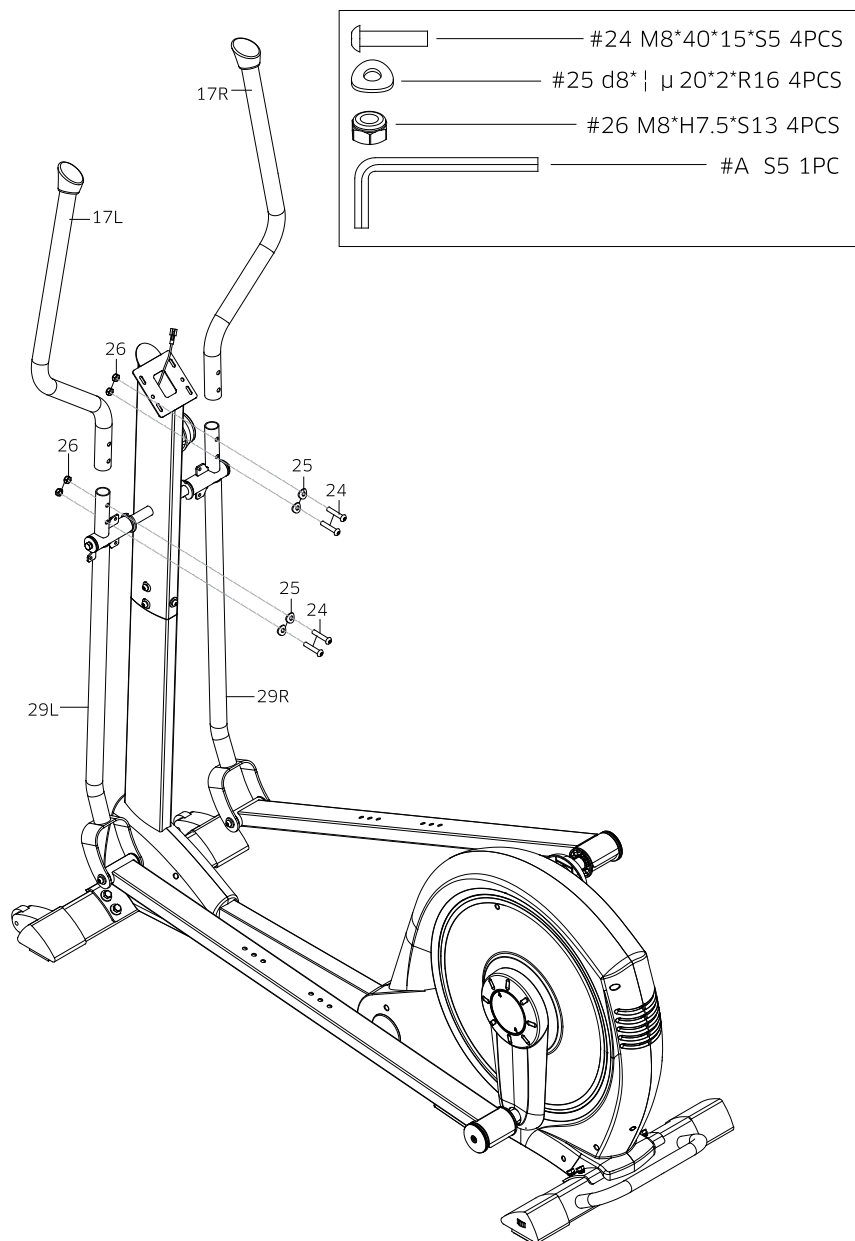
- Inserte la arandela curva (34) en el poste del manubrio (12).
- Conecte la barra de oscilación (29L / R) al poste del manubrio (12) con los tornillos (30), las arandelas de resorte (10) y las arandelas regulares (31) utilizando la llave la llave (B).
- Presione el botón (50) e inserte el brazo del pedal (37L / R) en el rulemán (42).



Instrucciones de ensamblado

PASO 5:

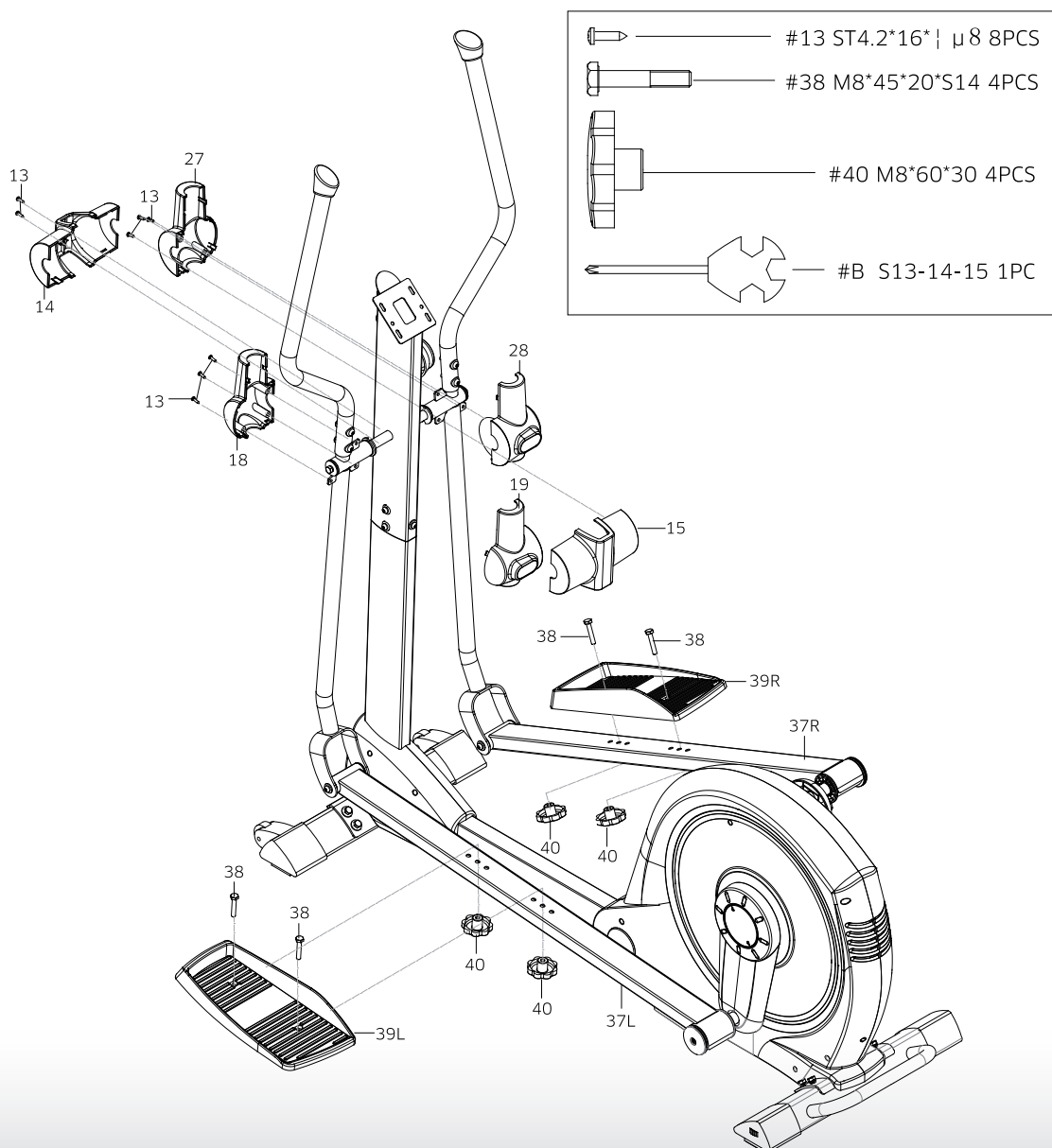
- Retire los tornillos (24), las arandelas curvas (25) y la tuerca de nylon (26) de la barra de oscilación (29L / R).
- Conecte el manubrio (17L / R) a la barra de oscilación (29L / R) con tornillos (24), arandelas de arco (25) y tuerca de nylon (26) utilizando la llave Allen (A).



Instrucciones de ensamblado

PASO 6:

- Retire los tornillos (13) de cobertor delantero y trasero (14 + 15), el cobertor delantero de la barra de oscilación L y el cobertor trasero de la barra de oscilación L (18 + 19) y el cobertor delantero de la barra de oscilación R y cobertor trasero de la barra de oscilación R (27 + 28).
- Fije el cobertor delantero y trasero (14 + 15) al poste del manubrio (12) con tornillos (13), fije el cobertor delantero y trasero de la barra de oscilación L (18 + 19) y el cobertor delantero y trasero de la barra de oscilación R (27 + 28) a la barra de oscilación (29 L / R) con tornillos (13).
- Conecte el pedal (39L / R) al brazo del pedal (37L / R) con los tornillos (38) y tuercas (40).

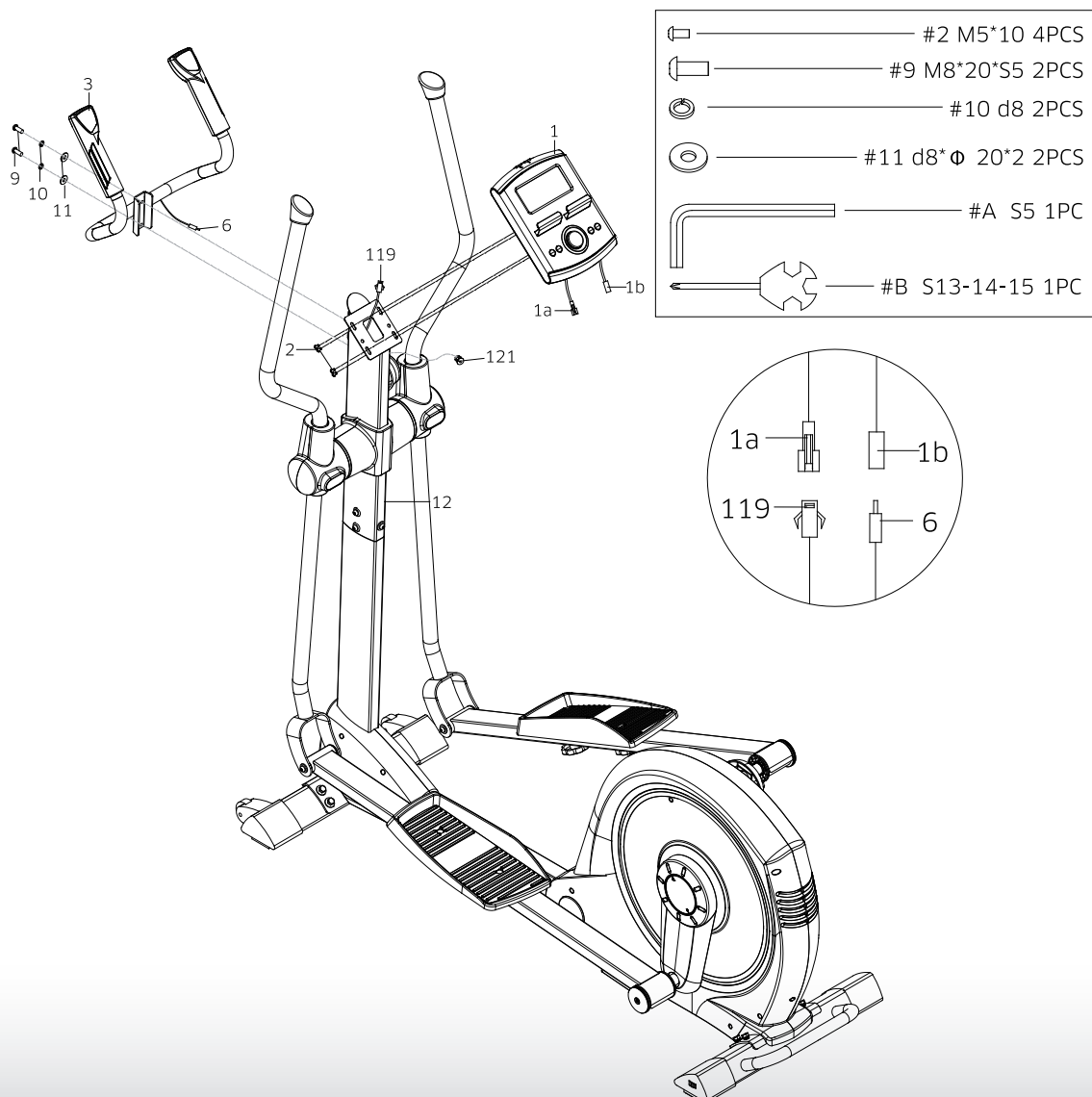


Instrucciones de ensamblado

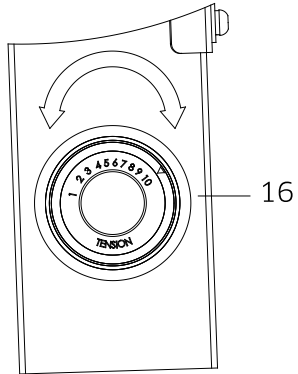
PASO 7:

- Retire los tornillos (9), las arandelas de resorte (10) y las arandelas regulares (11) del poste del manubrio (12). Fije el manubrio intermedio (3) al poste del manubrio (12) con los tornillos (9), las arandelas de resorte (10) y las arandelas regulares (11) utilizando la llave Allen (A).
- Quite los tornillos (2) de la consola (1).
- Conecte el cable principal 1 (119) con el cable de consola (1a). Pase el cable de pulso del manubrio (6) a través del orificio del poste del manubrio (12) y luego conéctelo con el cable de la consola (1b), finalmente aplique el tope (121).
- Conecte la consola (1) al poste del manubrio (12) con los tornillos (2) utilizando la llave (B).

¡El ensamblado está completo!

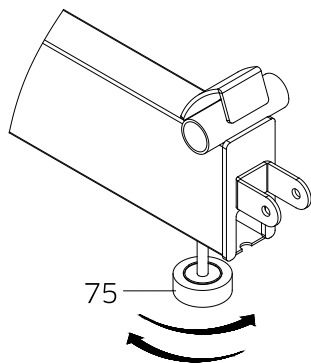


Guía de ajustes



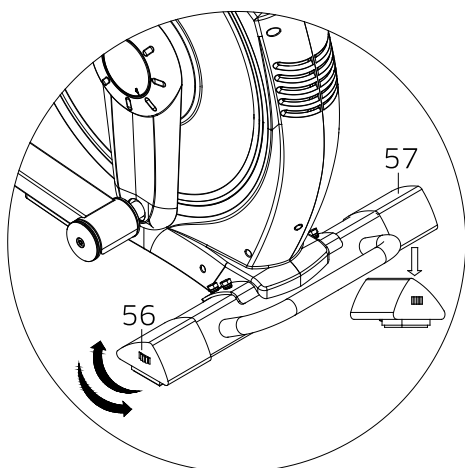
■ AJUSTAR LA RESISTENCIA

Como se muestra en la figura: Gire la perilla de control de tensión (16) en sentido de las agujas del reloj para aumentar el nivel de resistencia, gire la perilla en sentido contrario para disminuir el nivel de resistencia. El nivel 1 es el más bajo y el nivel 10 es el más alto.



■ AJUSTAR EL BALANCE

Si el equipo se encuentra en una superficie irregular, ajuste ambas almohadillas en los topes del pie (56 & 57) como lo muestra la figura hasta lograr nivelarlo.

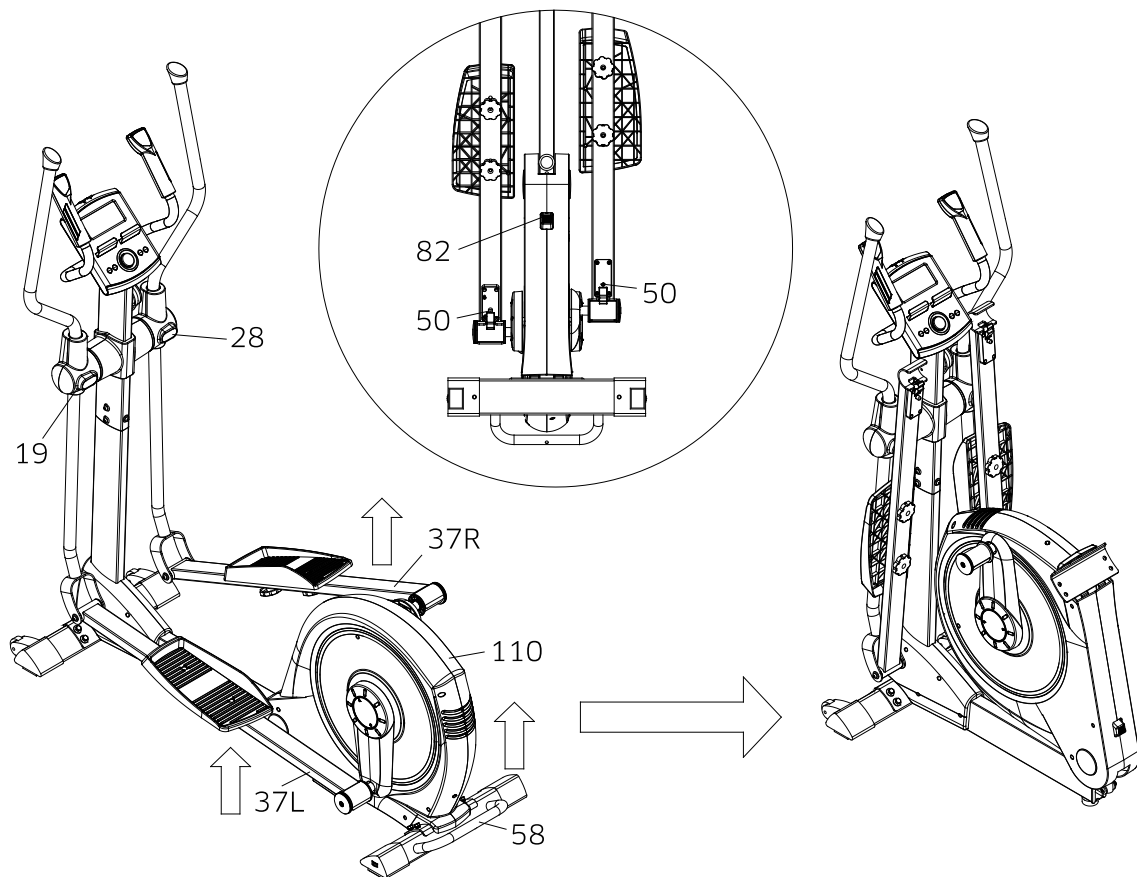


Guía de ajustes

■ PLEGADO

Cuando el equipo no esté en uso, puede ahorrar espacio plegando los brazos de los pedales (37 L / R) y el marco principal trasero (110).

1. Presione el botón (50), levante los brazos de los pedales (37 L / R) para sujetarlos al cobertor trasero de la barra de oscilación L / R (19 & 28).
2. Presione el botón (82) y levante el estabilizador trasero (58) hasta escuchar un "Clic".



Manual de la consola

FUNCIONES DE PANTALLA

ITEM	Descripción
SCAN	<ul style="list-style-type: none"> - En modo SCAN, presione el botón MODE / ENTER para alternar entre las diferentes funciones. - La pantalla alternara entre funciones diferentes en secuencia cada 6 segundos. - La secuencia de visualización cuando se presiona el botón MODE / ENTER: TIME > DIST > CAL > PULSE > RPM / SPEED
SPEED (VELOCIDAD)	<ul style="list-style-type: none"> - Rango 0.0 ~ 99.9 - Cuando no se detecte señal desde el equipo durante 4 segundos, el contador mostrará "0.0"
RPM	<ul style="list-style-type: none"> - Rango 0 ~ 999 - Cuando no se detecte señal desde el equipo durante 4 segundos, el contador mostrará "0.0"
TIME (TIEMPO)	<ul style="list-style-type: none"> - Si no se estableció un objetivo, el contador de tiempo incrementara durante el entrenamiento. - Si se estableció un objetivo, la distancia contará hacia atrás desde el objetivo hasta 0 y en ese momento, la alarma sonará o parpadeará. - Cuando no se detecte señal desde el equipo durante 4 segundos, el contador se detendrá. - Rango 0: 00 ~ 99: 59
DISTANCE (DISTANCIA)	<ul style="list-style-type: none"> - Si no se estableció un objetivo, el contador de distancia incrementara durante el entrenamiento. - Si se estableció un objetivo, el tiempo contará hacia atrás desde el objetivo hasta 0 y en ese momento, la alarma sonará o parpadeará. - Rango 0.00~99.99
CALORIES (CALORIAS)	<ul style="list-style-type: none"> - Si no se estableció un objetivo, el contador de calorías incrementara durante el entrenamiento. - Si se estableció un objetivo, las calorías contarán hacia atrás desde el objetivo hasta 0 y en ese momento, la alarma sonará o parpadeará. - Rango 0~9999

Manual de la consola

FUNCIONES DE PANTALLA

ITEM	Descripción
PULSE (PULSO)	<ul style="list-style-type: none"> - El pulso actual se mostrará 6 segundos después de ser detectado por los sensores. - Si no se detecta señal por 6 segundos, la pantalla mostrara "P" - Si el pulso excede el objetivo establecido, sonara la alarma. - Rango 0-30~230 BPM

FUNCIONES DE LOS BOTONES

ITEM	Descripción
UP	<ul style="list-style-type: none"> - Presione el botón UP para incrementar el valor, Manténgalo presionado para incrementar el valor rápidamente. - TIME - Rango: 00:00~99:00 (Cada incremento es de 1:00) - CAL - Rango: 0~9990 (Cada incremento es de 10) - DIST - Rango: 0.00~99.50 (Cada incremento es de 0.5) - PULSE - Rango: 0-30~230 (Cada incremento es de 1)
DOWN	<ul style="list-style-type: none"> - Presione el botón DOWN para disminuir el valor, Manténgalo presionado para disminuir el valor rápidamente. - TIME - Rango: 00:00~99:00 (Cada disminución es de 1:00) - CAL - Rango: 0~9990 (Cada disminución es de 10) - DIST - Rango: 0.00~99.50 (Cada disminución es de 0.5) - PULSE - Rango: 0-30~230 (Cada disminución es de 1)
MODE/ENTER	<ul style="list-style-type: none"> - Elija cada función presionando el botón MODE / ENTER. - Mantenga presionado MODE/ENTER por dos segundos para restablecer todos los valores.

Manual de la consola

FUNCIONES DE PANTALLA

ITEM	Descripción
RESET	<ul style="list-style-type: none"> - Al configurar valores, presione el botón RESET dos veces para reestablecer el valor actual. - Mantenga presionado el botón RESET por dos segundos para reestablecer todos los valores.
RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> - Luego de que la consola haya detectado señal de pulso, presione el botón RECOVERY para activar el modo recuperación, que medirá su capacidad de recuperación de la frecuencia cardíaca.
BODY FAT	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluar el % de grasa corporal y el Índice de Masa Corporal (IMC).
TOTAL RESET	<ul style="list-style-type: none"> - La consola se reiniciará.

Manual de instrucciones

PROCEDIMIENTOS DE OPERACION

ENCENDIDO

La pantalla de LCD mostrara todos los segmentos, tal como se ve en la figura 1.

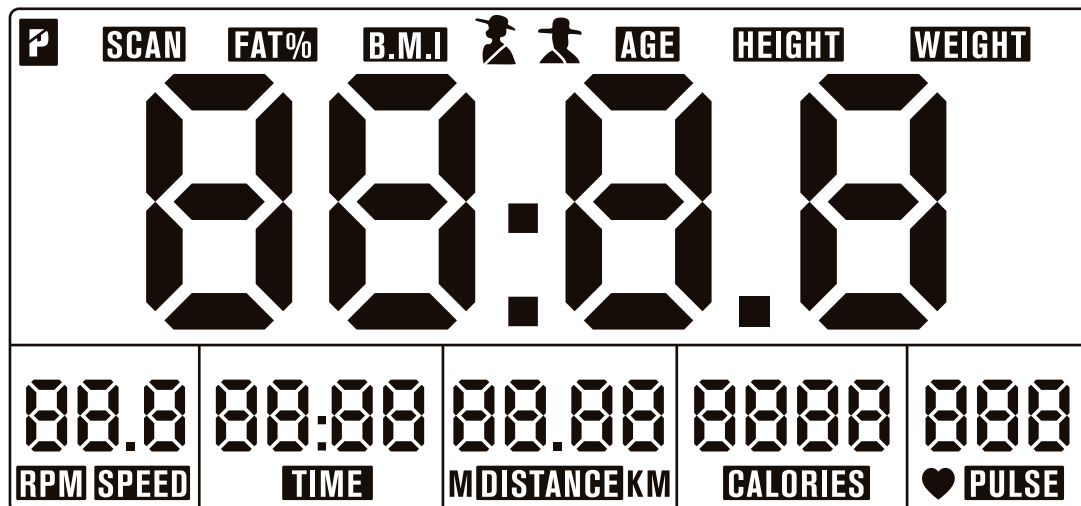


Figura 1

APAGADO

Si no se detecta ninguna señal desde el equipo por 4 minutos, el monitor entrara en modo SLEEP (DESCANSO).

OPERACIÓN

1. Configuración de perfil de usuario

Use **UP** o **DOWN** para configurar **SEX (SEXO)**, **HEIGHT (ALTURA)**, **WEIGHT (PESO)** y **AGE (EDAD)**, presione **MODE/ENTER** para confirmarlos.

2. Configuración de entrenamiento

- Presione el botón **MODE/ENTER** para seleccionar entre las funciones **TIME (TIEMPO)**, **DISTANCE (DISTANCIA)**, **CALORIES (CALORÍAS)** y **PULSE (PULSO)**. Use **UP** o **DOWN** para configurar los valores y presione el botón **MODE/ENTER** para confirmarlos.

- Por ejemplo, para configurar el tiempo de entrenamiento, cuando el valor **TIME** este parpadeando, puede usar **UP** y **DOWN** para ajustar el valor. Presione el botón **MODE/ENTER** para confirmarlo y pasar a la siguiente configuración. Repita el proceso para la configuración de **DISTANCIA**, **CALORÍAS** y **PULSO**.

- Una vez que comienza el entrenamiento y la consola detecta la señal de ejercicio, los valores de **SPEED (VELOCIDAD/RPM)**, **TIME (TIEMPO)**, **DISTANCE (DISTANCIA)**, **CALORIES (CALORÍAS)** se contarán en la pantalla.

Manual de instrucciones

Modo recuperación

1. El botón **RECOVERY** solo estará activo si el sensor detecta una señal de pulso.
2. **TIME** mostrará "0:60" (segundos) y hará una cuenta regresiva hasta 0.
3. La consola mostrara un resultado de F1 a F6 una vez que finalice el conteo. La explicación de los resultados puede verse en la siguiente tabla:

F1	Perfecta
F2	Excelente
F3	Buena
F4	Regular
F5	Regular-Mala
F6	Mala

4. Presione el botón **RECOVERY** nuevamente para volver al inicio.

Índice de Masa Corporal

1. Presione el botón **BODY FAT** para iniciar la medición de grasa corporal.
2. Durante la medición, los usuarios deben sujetar los sensores de pulso con ambas manos. La pantalla mostrará "-" "-" "-" "-" "-" "-" "-" "-" durante 8 segundos hasta que la consola finalice la medición.
3. La pantalla mostrara el Índice de Masa Corporal BMI (IMC) y el % de grasa corporal (FAT %).
4. Mensajes de error:
 - *E-1- No se está detectando señal de pulso.
 - *E-4- El resultado de FAT% o BMI se encuentra por debajo de 5 o por arriba de 50.

Solución de problemas

Si la pantalla de la consola se ve tenue, es necesario reemplazar las baterías.

Si la consola no detecta señal cuando comienza el ejercicio, asegúrese que los cables estén bien conectados.

NOTAS:

1. Si deja de ejercitar por 4 minutos, la pantalla se apagará automáticamente.
2. Si la pantalla muestra errores al mostrar números o valores, reinstale las baterías y enciéndala nuevamente.

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.



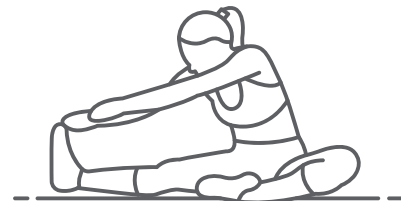
TOQUE DE PIES

- 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