

zellens

ZS-MAX13

Professional Treadmill
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, 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.

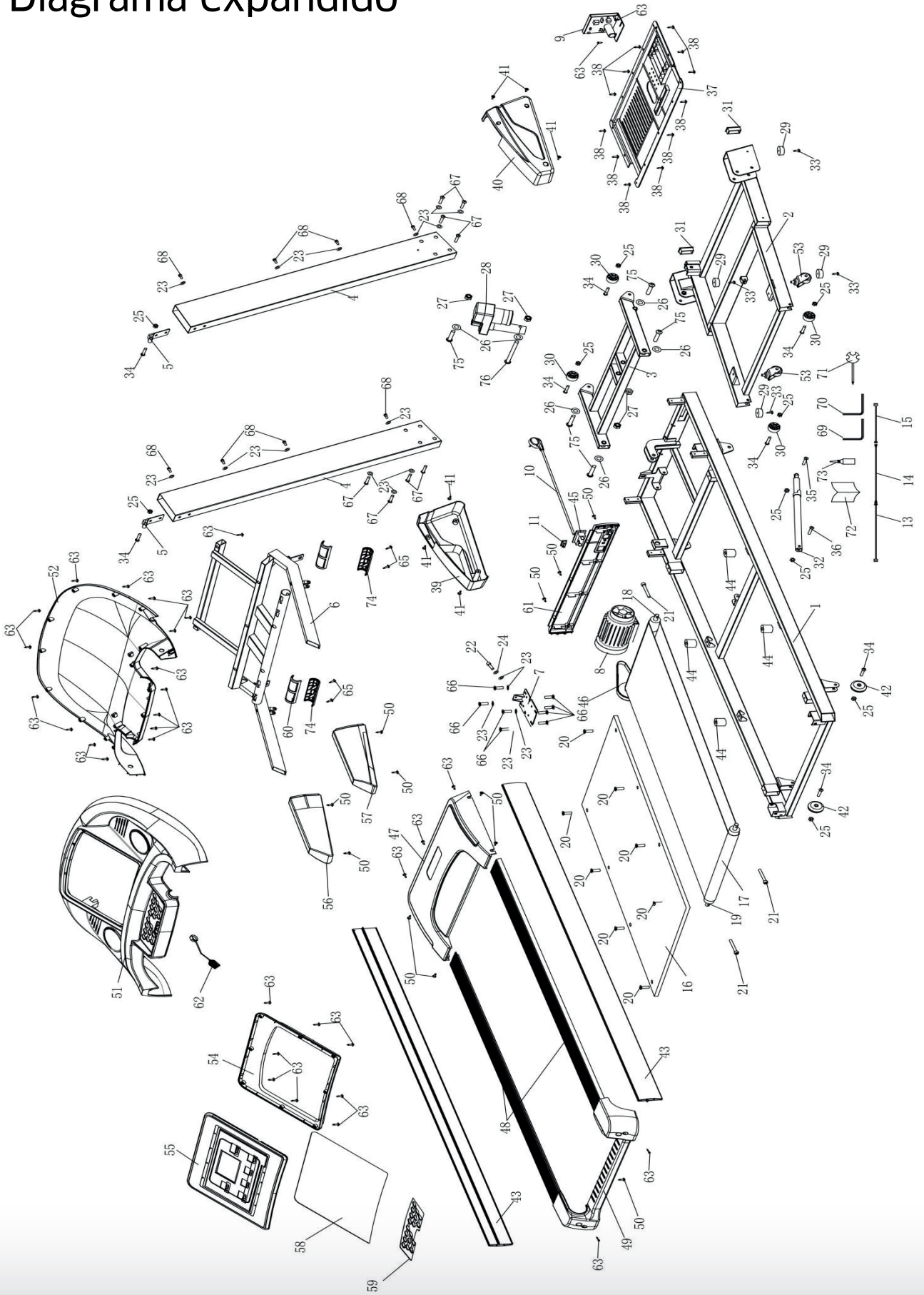
ALMACENAMIENTO Y USO

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.

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

PIEZAS INCLUIDAS

1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13					

N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	El montaje de la máquina.	1 SET
2	llave de seguridad	1 PC
3	Aceite de silicona 20ml	1 PC
4	manual de usuario	1 PC
5	Llave allen S5	1PC
6	Llave allen S6	1PC
7	Llave con destornillador S13/S14/S15	1PC
8	Tornillo de cabeza alomada hexagonal M8*15	4PCS
9	Tornillo de cabeza alomada hexagonal M8*50	6PCS
10	Arandela plana D8	10PCS
11	Tornillo autoperforante autorroscante con cabeza alomada en cruz M5*12	6PCS
12	Cubierta lateral izquierda y derecha	1SET
13	Cable de alimentación	1PC

Lista de piezas y accesorios

N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Montaje del marco base	1
2	Marco base	1
3	Marco inclinado	1
4	Tubos verticales izquierdo y derecho	2
5	Tubos de conexión izquierdo y derecho	2
6	Marco de consola	1
7	Marco del motor	1
8	Motor de CA	1
9	Inversor	1
10	Cable de alimentación	1
11	interruptor de encendido	1
12	Línea de conexión	2
13	Línea de señal al alza	1
14	Línea de señal media	1
15	Línea de señal inferior	1
16	Estribo	1
17	Cinturón para correr	1
18	rodillo delantero	1
19	rodillo trasero	1
20	Tornillo de cabeza avellanada con hexágono interior M8*25	8
21	Tornillo de cabeza hueca hexagonal M8*60	3
22	Tornillo de cabeza hueca hexagonal M8*25	1
23	Arandela plana D8	10
24	Arandela elástica D8	1
25	Tuerca de nailon M8	9
26	Arandela plana D10	6
27	Tuerca de nailon M10	6
28	Motor de inclinación 1*18HP	1
29	Estera de goma base	4
30	Rueda de transporte base D45	2

Lista de piezas y accesorios

N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
31	Tapa final cuadrada 25*50	4
32	Cilindro	1
33	Tornillo autoperforante autorroscante con cabeza plana cruzada ST4.2*25	6
34	Tornillo de cabeza alomada hexagonal M8*35	4
35	Tornillo de cabeza alomada hexagonal M8*25	5
36	Tornillo de cabeza alomada hexagonal M8*45	1
37	Cubierta inferior del motor	1
38	Tornillo autoperforante autorroscante con cabeza plana cruzada ST4.2*13	12
39	cubierta lateral izquierda	1
40	cubierta lateral derecha	1
41	Tornillo autoperforante autorroscante con cabeza plana cruzada ST4.2*16	8
42	rueda trasera	2
43	Riel lateral izquierdo y derecho	2
44	Cojín para estribo	4
45	Cierre del cable de alimentación	1
46	Correa 190J6	1
47	cubierta superior del motor	1
48	Riel lateral izquierdo y derecho	2
49	Cubierta trasera integrada	1
50	Tornillo autoperforante autorroscante con cabeza plana cruzada ST4.2*19	10
51	Cubierta superior de la consola	1
52	Cubierta inferior grande de la consola	1
53	Rueda Universal	2
54	soporte para iPad	1
55	Cubierta del núcleo de la consola	1
56	Empuñadura izquierda de espuma de PU	1
57	Agarre derecho de espuma de PU	1
58	Pegatina de consola	1
59	Etiqueta del teclado	1
60	Pulso del manillar	2

Lista de piezas y accesorios

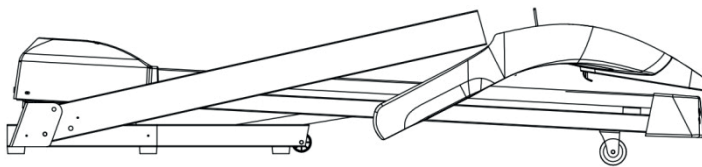
N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
61	Portada	1
62	Llave de seguridad	1
63	Tornillo autorroscante de cabeza plana cruzada ST4.2*16	32
64	Tornillo autorroscante de cabeza plana cruzada ST4.2*25	4
65	Tornillo autorroscante de cabeza plana cruzada ST3.5*13	2
66	Tornillo de cabeza hueca hexagonal M8*12	8
67	Tornillo de cabeza alomada hexagonal M8*50	8
68	Tornillo de cabeza alomada hexagonal M8*15	4
69	Llave allen S5	1
70	Llave allen S6	1
71	Llave con destornillador S13 S14 S15	1
72	Manual de usuario	1
73	Aceite de silicona	1
74	Tornillo autorroscante de cabeza plana cruzada ST4.2*30	4
75	Tornillo de cabeza alomada hexagonal M10*40	5
76	Tornillo de cabeza alomada hexagonal M10*110	1
77	Adhesivo para consola central	4

Montaje

PRECAUCIÓN:

Por favor, no dañe los cables durante el ensamblaje.
No deseche el embalaje hasta que se haya completado el ensamblaje.

PASO 1:

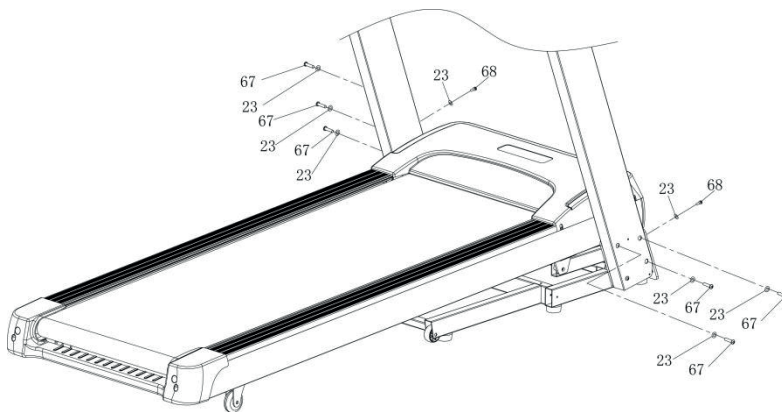


Abra la caja de embalaje y saque todas las piezas anteriores de la caja.

Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje.

Consulte los dibujos de la izquierda para identificar las piezas utilizadas en el ensamblaje.

PASO 2:

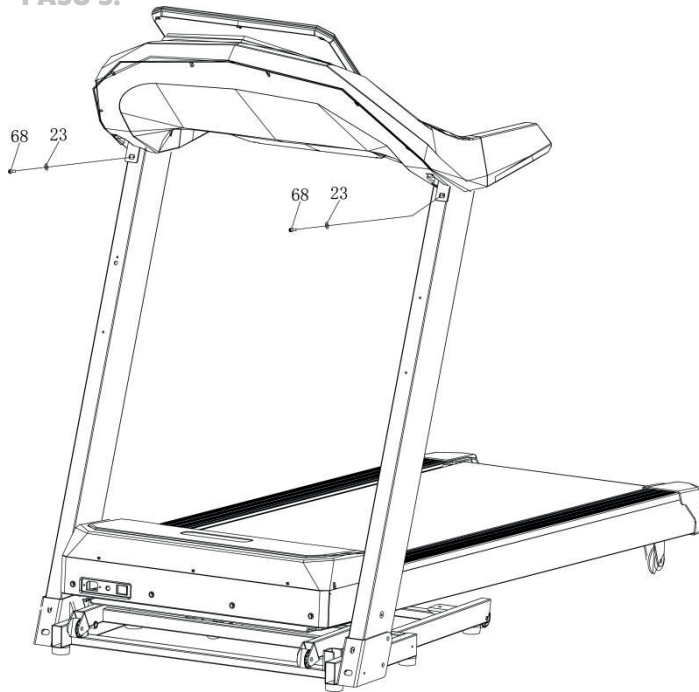


Levante el tubo vertical izquierdo y el tubo vertical derecho como se muestra en el dibujo de la izquierda.

Utilice los tornillos de cabeza hexagonal (67) y las arandelas planas (23), los tornillos de cabeza hexagonal (68) y las arandelas planas (23) apriete los tubos verticales al marco de la base.

Montaje

PASO 3:



Utilice los tornillos de cabeza hexagonal (68) y las arandelas planas (23) para apretar la consola en los montantes izquierdo y derecho.

PASO 4:

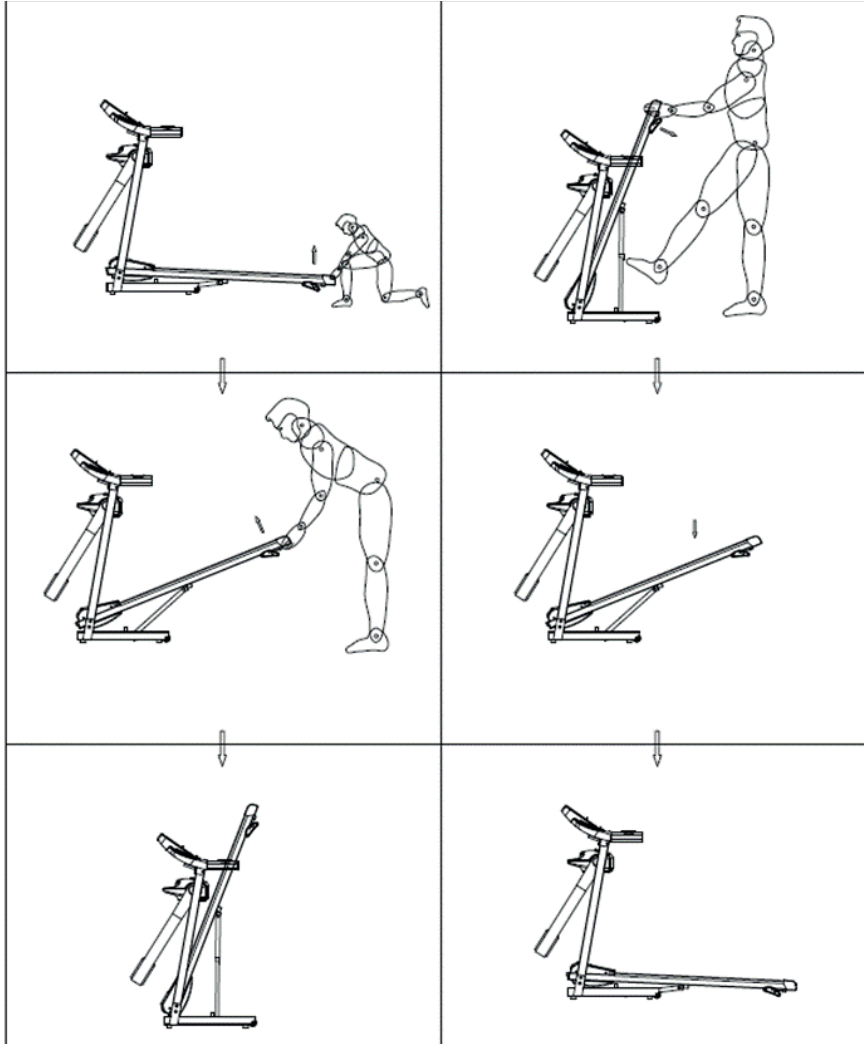


Utilice los tornillos auto perforantes autorroscantes de cabeza alomada en cruz (41) para apretar la cubierta lateral izquierda (39) y la cubierta lateral derecha (40) en los montantes verticales izquierdo y derecho.

Plegado

Plegar la cinta de correr

Desplegar la cinta de correr

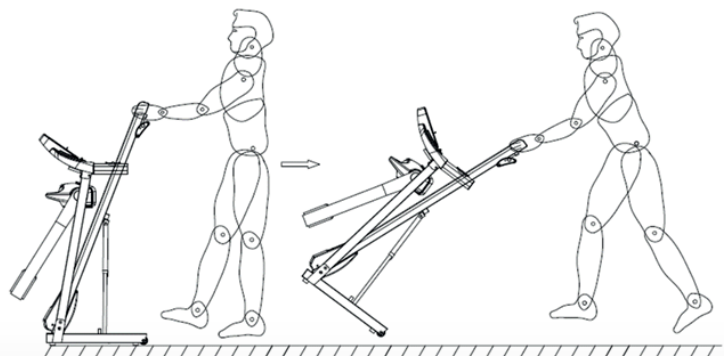


Mover la cinta de correr

Presione el tubo base de la cinta de correr con uno de sus pies como se muestra en la imagen.

Sostenga el lado trasero del marco principal y empujelo hacia abajo.

Empuje la cinta de correr y muévela con los rodillos que se muestran en la imagen.



Información del usuario

PRECAUCIÓN:

1. NO CONECTE EL CABLE DE ALIMENTACIÓN HASTA QUE SE HAYA COMPLETADO EL ENSAMBLAJE FINAL.

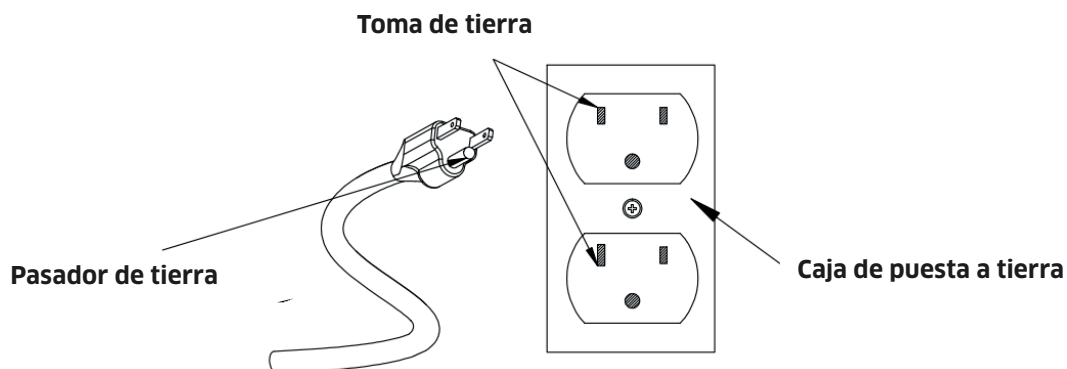
2. No intente ensamblar la cinta de correr hasta que haya leído las instrucciones de ensamblaje. No seguir las instrucciones puede provocar daños en la cinta de correr.
3. Debido al peso de la cinta de correr, asegúrese de tomar las precauciones adecuadas al manipularla.
4. Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr en todo momento.

MÉTODOS DE PUESTA A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. Si funciona mal o se avería, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe enchufarse a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO: Una conexión inadecuada del conductor de conexión a tierra del equipo puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si el producto está conectado a tierra correctamente. No modifique el enchufe proporcionado con el producto; si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 220 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el dibujo A de la siguiente figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma de corriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe utilizar ningún adaptador con este producto.



Información del usuario

MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

¡ADVERTENCIA! Antes de realizar cualquier mantenimiento a su máquina para correr, siempre desenchufe el cable de alimentación del protector contra sobretensiones.

LIMPIEZA: La limpieza de rutina de su MÁQUINA PARA CORRER prolongará la vida útil de la misma.

¡ADVERTENCIA! Para evitar descargas eléctricas, asegúrese de que la máquina para correr esté apagada y de que la unidad esté desenchufada del tomacorriente de pared antes de intentar cualquier limpieza o mantenimiento.

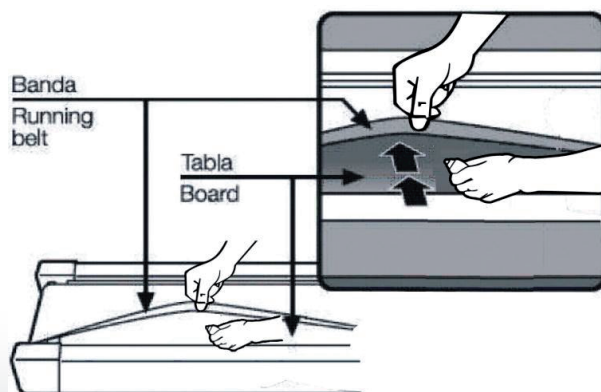
DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO: Limpie la consola y otras superficies de la máquina para correr con un paño suave, limpio y humedecido con agua para eliminar el exceso de transpiración. **NO USE PRODUCTOS QUÍMICOS.**

SEMANALMENTE: Se recomienda el uso de un tapete para caminadora para facilitar la limpieza. La suciedad de sus zapatos entra en contacto con la cinta y eventualmente termina debajo de la caminadora. Aspire debajo de la caminadora una vez a la semana.

LUBRICACIÓN DE LA CUBIERTA: La banda para caminar ha sido prelubricada en la fábrica. Sin embargo, se recomienda que la tabla para caminar se revise periódicamente para ver si está lubricada para asegurar un rendimiento óptimo de la cinta. Cada 10 días o 10 horas de funcionamiento, levante los lados de la banda para caminar y sienta la superficie superior de la tabla para caminar lo más abajo que pueda. Si nota signos de silicona, no se requiere más lubricación. Si se siente seco al tacto, se necesita lubricación. Pregunte a su distribuidor o llame a la línea de servicio sobre el tipo de silicona.

PARA APLICAR LUBRICANTE A LA TABLA PARA CAMINAR

1. Coloque la banda para caminar de manera que la costura esté ubicada en la parte superior y en el centro de la tabla para caminar.
2. Inserte la boquilla rociadora en el cabezal rociador de la lata de lubricante.
3. Mientras levanta el costado de la banda para caminar, coloque la boquilla rociadora entre la banda para caminar y la tabla aproximadamente a 10 cm del frente de la máquina para correr. Aplique el aerosol de silicona a la tabla para caminar, moviéndose desde el frente de la máquina para correr hacia atrás. Repita esto en el otro lado de la cinta. Rocíe aproximadamente 4 segundos en cada lado.
4. Deje que la silicona se 'fije' durante un minuto antes de usar la máquina para correr.



ADVERTENCIA:
No lubrique demasiado la tabla para caminar. El exceso de lubricante debe limpiarse con una toalla limpia.

Información del usuario

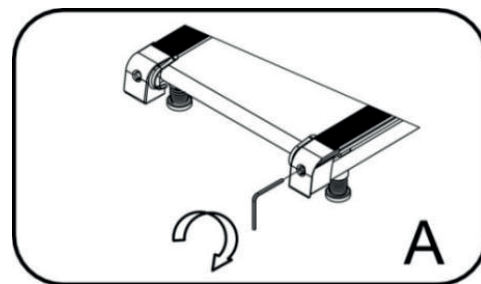
AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA DE CORRER

La máquina para correr ha sido ajustada y pasó la inspección de control de calidad antes de salir de fábrica. Si hay un desplazamiento sesgado de la correa, las posibles razones pueden ser:

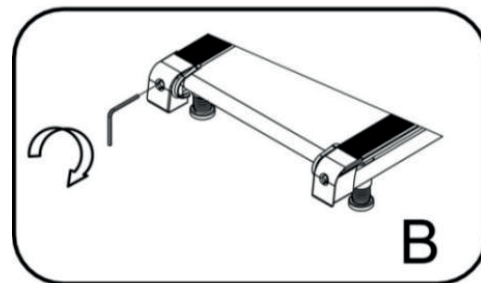
- A.** El marco no está colocado de manera estable
- B.** El usuario no está corriendo en el centro de la banda de correr;
- C.** Los dos pies del usuario no están usando la misma fuerza.

Para el sesgo que no se puede arreglar automáticamente, pruebe los siguientes métodos para arreglar la correa, como se muestra en la imagen.

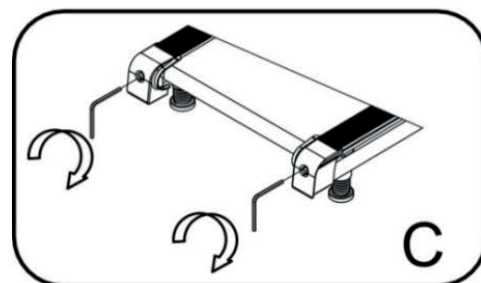
Si la correa tiende a moverse hacia la derecha, debe girar el tornillo de ajuste a la derecha en el sentido de las agujas del reloj. Le recomendamos que gire $1/4$ de vuelta cada vez y compruebe cómo funciona. Si la correa permanece inclinada hacia la derecha, luego gire el tornillo de ajuste de la correa a la izquierda en el sentido contrario a las agujas del reloj $1/4$, como se muestra en la imagen A.



Si la correa tiende a moverse hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste de la correa a la izquierda en el sentido de las agujas del reloj $1/4$ de vuelta. Si la correa permanece inclinada hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste de la correa a la derecha en dirección contraria a las agujas del reloj $1/4$ de vuelta, como se muestra en la imagen B.

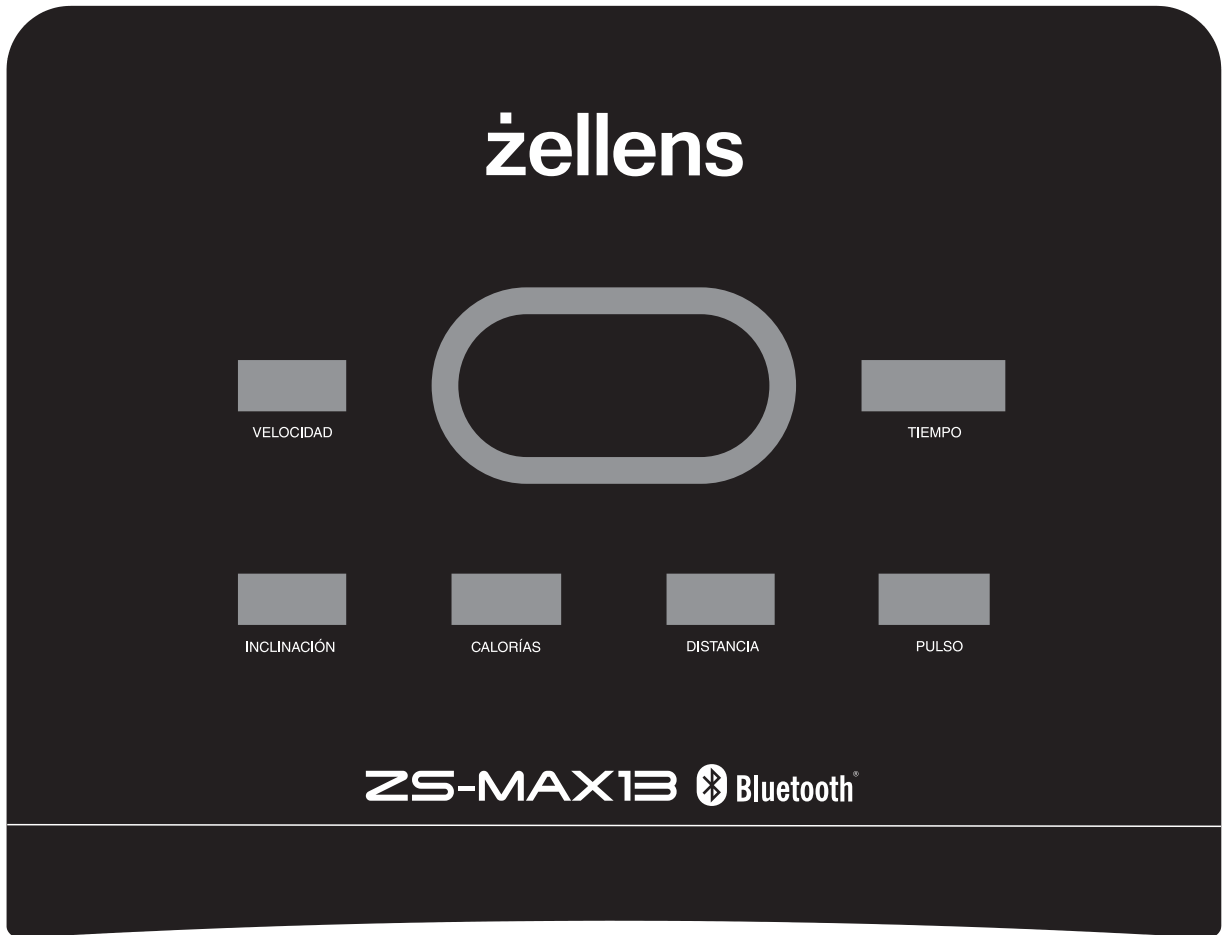


Después de haber sido utilizado durante un tiempo, el cinturón puede alargarse ligeramente y puede aparecer un deslizamiento y una detención cuando una persona corre sobre él. Cuando aparezcan estos fenómenos, debe asegurar los tornillos en ambos lados $1/4$ de vuelta. Si la correa está demasiado apretada, simplemente afloje el tornillo en ambos lados $1/4$ de vuelta, como se muestra en la imagen C.



Información del usuario

DISPLAY



Información del usuario

DISPLAY

PANTALLAS, CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES DE LA CONSOLA:

1. Ventana **VELOCIDAD**:
 - a. Cuando se ejecuta, muestra la velocidad actual. Rango de velocidad: 0,8 ~ 20,0 km/h.
 - b. En modo programa, muestra el valor de velocidad de la primera sección del programa correspondiente.
 - c. Al probar la grasa corporal, muestra la función del parámetro.
2. Ventana **HORA**:
 - a. Cuando corres, muestra el tiempo de entrenamiento que ejecutas. Rango de tiempo: 0:00~99:59.
 - b. En el modo de programa, muestra el tiempo de ejecución que configuró.
 - c. Al probar la grasa corporal, muestra los valores de configuración de cada parámetro.
3. Ventana **INCLINACIÓN**:
 - a. Al correr, muestra la inclinación actual. Rango de inclinación: 0~18.
 - b. En modo programa, muestra el valor de inclinación de la primera sección del programa correspondiente.
4. Ventana **CALORÍAS**:
 - a. Al correr, muestra las calorías totales del entrenamiento. Rango de calorías: 0~990.
 - b. En modo programa, muestra P01-P12.
5. Ventana **DISTANCIA**:

Al correr, muestra la distancia recorrida. Rango de distancia: 0,0~99,0 km.
6. Ventana **PULSO**:

Muestra el ritmo cardíaco actual al poner las manos sobre la placa de acero del sensor.

TENGA EN CUENTA que la máquina para correr **SÓLO** se puede operar cuando se inserta la llave de seguridad.

Información del usuario

BOTONES DE OPERACIÓN

1. COMENZAR

Presione el botón START para iniciar la máquina para correr cuando la fuente de alimentación esté encendida (cuenta regresiva de 5 segundos).

2. PARAR

Cuando la máquina para correr esté funcionando, presione el botón DETENER para detener la máquina para correr. Después de que el motor deje de funcionar por completo, todos los datos se borrarán y volverán al estado de espera.

3. PROG

- En estado de espera, presione el botón PROG para elegir los programas entre P01~P12.
- En el modo de programa, presione el botón PROG en la prueba de grasa corporal.

4. MODO

a. En estado de espera, presione el botón MODO para configurar el modo de cuenta regresiva: modo de cuenta regresiva de tiempo, modo de cuenta regresiva de distancia, modo de cuenta regresiva de calorías.

En la prueba de grasa corporal, presione el botón MODO para ingresar al siguiente parámetro: sexo-edad-altura-peso-grasa.

5. INCLINAR o

Mientras corre, presione el botón  o  para aumentar o disminuir la inclinación según desee.

6. VELOCIDAD o

a. Mientras corre, presione el botón  o  para aumentar o disminuir la velocidad según desee.

b. En el estado de configuración de parámetros, presiónelos para ajustar el valor del parámetro establecido.

7. VELOCIDAD 4,8,12

Los botones de atajo de velocidad, presiónelos a la velocidad correspondiente según lo desee.

8. INCLINACIÓN 4,8,12

Los botones de acceso directo de inclinación, presiónelos hasta la inclinación correspondiente según lo desee.

Información del usuario

BLUETOOTH PARA CONEXIÓN DE APP:

A. Conexión a la aplicación Fitshow:

Seleccione un nombre de Bluetooth que comience con "ZS-MAX 13" para la conexión.

B. Conexión a la aplicación Kinomap:

Haga clic en el ícono "FITSHOW/FTMS" en la interfaz "Mytreadmill".

Seleccione un nombre de Bluetooth que comience con "FS-XXXXXX" para la conexión.

C. Conexión a la aplicación Zwift:

Seleccione un nombre de Bluetooth que comience con "FS-XXXXXX" para la conexión.

MODO DE FUNCIONAMIENTO:

A. MODO MANUAL:

1. En el estado de espera, presione el botón "INICIAR". El sistema contará de manera regresiva de 5 segundos y mostrará "3", "2", "1". Luego, la cinta comenzará a moverse. La cinta comenzará a correr a una velocidad de 0,8 km/h. El tiempo, la distancia y las calorías se contarán desde cero. Presione el botón (+) o (-) / el botón VELOCIDAD (+) o (-) para aumentar o disminuir la velocidad. Presione el botón VELOCIDAD 3, 6, 9 para llegar automáticamente a la velocidad deseada. Presione el botón (▲) o (▼) / el botón INCLINACIÓN (+) o (-) para aumentar o disminuir la inclinación. Cuando el tiempo llegue a 99:59, la cinta no se detendrá y el tiempo comenzará nuevamente desde 0:00.

B. MODO DE CUENTA REGRESIVA:

1. MODO DE CUENTA REGRESIVA DE TIEMPO:

En el estado de espera, presione el botón "MODO" una vez. El tiempo comenzará a contar regresivamente. La ventana TIME mostrará parpadeando el número "30:00". Presione el botón (+) o (-) / el botón VELOCIDAD (+) o (-) para establecer el valor de tiempo que desee. El tiempo se puede establecer de 8:00 a 99:00. Presione el botón "INICIAR" y la cinta de correr comenzará después de 5 segundos, mostrará "3", "2" y "1". Luego, la banda de correr comenzará a moverse.

La cinta de correr comenzará a una velocidad de 0,8 km/h. La distancia y las calorías se contarán desde cero. Cuando la cinta de correr esté funcionando, puede presionar el botón (▲) o (▼) / el botón INCLINACIÓN (+) o (-) para aumentar o disminuir la inclinación según lo desee. Cuando la cuenta regresiva disminuye desde el tiempo establecido hasta cero, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí sola. Después de que se detenga por completo, ingresa al estado de espera.

2. MODO DE CUENTA REGRESIVA DE DISTANCIA:

En el estado de espera, presione el botón "MODO" dos veces. La distancia comenzará a contarse regresivamente. La ventana DIS. mostrará parpadeando el número "1.0". Presione el botón (+) o (-) / botón VELOCIDAD (+) o (-) para establecer el valor de la distancia como desee. La distancia se puede establecer de 1.0 a 99.0. Presione el botón "INICIAR" y la cinta de correr comenzará después de 5 segundos, mostrará "3", "2" "1". Luego, la banda

Información del usuario

MODO DE FUNCIONAMIENTO:

de correr comenzará a moverse. La cinta de correr comenzará a una velocidad de 0.8 km/h. El tiempo y las calorías se contarán desde cero. Cuando la cinta de correr esté en funcionamiento, puede presionar el botón (▲) o (▼) / el botón INCLINACIÓN (+) o (–) para aumentar o disminuir la inclinación según lo desee. Cuando la cuenta regresiva disminuya desde la distancia establecida hasta cero, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí sola. Después de que se detenga por completo, ingresa al estado de espera.

3. MODO DE CUENTA REGRESIVA DE CALORÍAS:

En el estado de espera, presione el botón "MODO" tres veces. Las calorías comenzarán a contarse regresivamente. La ventana CAL. mostrará parpadeando el número "50". Presione el botón (▲) o (▼) / el botón VELOCIDAD (+) o (–) para establecer el valor de calorías según lo desee. Las calorías se pueden establecer de 20 a 990. Presione el botón "INICIAR" y la cinta de correr comenzará después de 5 segundos, mostrará "3", "2" y "1". Luego, la banda de correr comenzará a moverse. La cinta de correr comenzará a correr a una velocidad de 0,8 km/h. El tiempo y la distancia se contarán desde cero. Cuando la cinta de correr esté funcionando, puede presionar el botón (▲) o (▼) / el botón INCLINE (+) o (–) para aumentar o disminuir la inclinación según lo desee. Cuando la cuenta regresiva disminuya desde las calorías establecidas hasta cero, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí sola. Después de que se detenga por completo, entrará en el estado de espera.

PRECAUCIÓN:

- 1. Le recomendamos que mantenga una velocidad lenta al comienzo de una sesión y se sujete de los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta de correr.**
- 2. Siempre fije el cordón de la llave de seguridad a su ropa.**
- 3. Al presionar el botón de parada o sacar la llave de seguridad, la cinta de correr se detendrá inmediatamente.**

FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA:

Presione el botón "PROG." para cambiar entre P01 a P12.

PROGRAMA P01~P12:

En el estado de espera, presione el botón "PROG." para elegir un programa automático (de P01 a P12).

La ventana TIME mostrará parpadeando el número "30:00". Presione el botón (+) o (–) / el botón SPEED (+) o (–) para preestablecer el tiempo como desee. El tiempo se puede configurar de 8:00 a 99:00.

Presione el botón "INICIAR" y la cinta de correr comenzará después de 5 segundos, mostrará "3", "2" y "1". Luego, la banda de correr comenzará a moverse.

Hay 20 intervalos cuando se corre, la velocidad y la inclinación cambiarán automáticamente en cada intervalo. El tiempo de carrera en cada intervalo es 1/20 del tiempo preestablecido. El tiempo comenzará a contar en forma regresiva según el tiempo preestablecido, la distancia y las calorías se contarán desde cero. Cuando la cinta de correr esté en funcionamiento, puede presionar el botón (+) o (–) / el botón VELOCIDAD (+) o (–) para establecer el valor de velocidad que desee, presione el botón (▲) o (▼) / el botón INCLINACIÓN (+) o (–) para aumentar o

Información del usuario

disminuir la inclinación según lo desee. Cuando la cuenta regresiva disminuya desde el tiempo establecido hasta cero, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí sola. Después de que se detenga por completo, ingresará al estado de espera.

Consulte los gráficos izquierdo y derecho en el panel.

PROGRAMAS PRE ESTABLECIDOS

PROGRAMA		INTERVALO (KILÓMETROS)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VELOCIDAD	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINACIÓN	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	INCLINACIÓN	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P04	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINACIÓN	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINACIÓN	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	VELOCIDAD	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINACIÓN	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINACIÓN	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINACIÓN	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINACIÓN	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	VELOCIDAD	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	INCLINACIÓN	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINACIÓN	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

MODO ECO

En el modo de espera, la máquina para correr ingresa al modo ECO sin realizar ninguna operación dentro de 10 minutos. Y no hay nada en la pantalla. Presione cualquier botón para ingresar al modo de espera.

Información del usuario

PRUEBA DE GRASA CORPORAL:

En el modo de espera o de cuenta regresiva, presione el botón “PROG.” continuamente para ingresar a la configuración de la prueba de grasa corporal.

En el modo P12, simplemente presione el botón “PROG.” una vez para ingresar a la configuración de la prueba de grasa corporal.

“FAT” se muestra en la ventana SPEED. La ventana PULSE muestra la función del parámetro, la ventana CAL. muestra el valor establecido del parámetro. Presione el botón “MODE” para elegir el parámetro “-1- ~ SEX / -2- ~ AGE / -3- ~ HEIGHT / -4- ~ WEIGHT / -5- ~ BODY FAT”, presione el botón (+) o (–) / SPEED (+) o (–) para ajustar los datos.

PARÁMETRO DE CONFIGURACIÓN	INICIO	RANGO DE CONFIGURACIÓN	OBSERVACIÓN
-1- (Sexo)	1	1–2	1 hombre / 2 mujer
-2- (Edad)	25	10–99 años	-
-3- (Altura)	170	100–220 CM	-
-4- (Peso)	70	20–150 KG	-
-5- (Grasa)	---	-	-

Después de la configuración, ingrese a “F-5-”, la ventana muestra “---”. Mientras tanto, sostenga el pulso del mango con las dos manos durante unos 5 segundos, le mostrará su índice de grasa corporal.

La FAT es un dato que muestra la relación entre la altura y el peso de un hombre, pero no la proporción corporal. La FAT es adecuada para cualquier hombre o mujer, junto con otros indicadores de salud para ajustar el peso en función de las personas. La FAT ideal está entre 20 y 25. Si es menor de 19, significa demasiado delgado. Y si está entre 25 y 29, tiene sobrepeso, y si es mayor de 30, se considera gordo. El valor de referencia, consulte lo siguiente.
(Los datos son solo de referencia, no como datos médicos)

-5- FAT ≤19 Bajo peso

FAT = (20---25) Peso normal

FAT = (25---29) Sobrepeso

FAT ≥30 Obesidad

FUNCIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LA LLAVE DE SEGURIDAD:

La llave de seguridad está diseñada para funcionar como un mecanismo de parada de emergencia. Por este motivo, es sumamente importante que el CABLE de la llave de seguridad esté sujeto a su ropa en todo momento mientras utiliza la cinta de correr. Tan pronto como se extraiga la llave del sensor, la cinta de correr se detendrá inmediatamente con la señal sonora y las ventanas mostrarán “---”. La cinta de correr se detendrá. Vuelva a insertar la llave de seguridad para poner en marcha la cinta de correr de nuevo; todos los parámetros se contarán desde cero.

Información del usuario

GUÍA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

IMPORTANTE: Muchos de los puntos de verificación y corrección deben ser realizados por un técnico certificado.

CODIGO DE FALLA	CAUSA DE FALLA	ANÁLISIS DE FALLA	SOLUCIÓN
E01	Comunicación anormal entre el controlador inferior y la consola después de encenderlo.	Los cables de la consola no están bien conectados, están dañados o mal conectados.	Conecte correctamente los cables de la consola.
		No hay salida de señal desde la consola.	Cambiar la consola.
		No hay salida de señal desde el controlador inferior.	Cambie el controlador inferior.
E02	El controlador inferior no puede detectar el voltaje del motor.	Los cables del motor no están bien conectados.	Conecte correctamente los cables del motor.
		No hay salida de voltaje o la salida de voltaje es anormal desde el control inferior al motor.	Cambie el controlador inferior.
		El motor no funciona.	Cambie el motor.
E03	El control inferior no puede detectar la señal de velocidad.	Fallo del circuito de accionamiento PWM del control inferior	Cambie el controlador inferior.
E04	Protección contra sobretensión.	La carga de la máquina para correr excede el voltaje de funcionamiento nominal del motor.	La carga de la máquina para correr debe estar dentro del voltaje operativo nominal.
		El motor de la caminadora funciona de manera anormal.	Cambiar el motor.
		Detectar falla desde el controlador inferior hasta la sobretensión del motor.	Cambie el controlador inferior.
E05	Protección contra sobrecorriente	La carga de la máquina para correr excede la corriente de trabajo nominal del motor.	La carga en la máquina para correr debe estar dentro de la corriente operativa nominal.
		Un montaje incorrecto del motor provoca la resistencia o el bloqueo del motor.	Compruebe si el montaje del motor es correcto.
		Fallo del control inferior que limita el sistema de corriente.	Cambie el controlador inferior.
E06	El voltaje de la fuente de alimentación de conducción es demasiado bajo.	La salida de voltaje es demasiado baja.	Verifique que la línea de suministro de energía sea normal.
		El controlador inferior no puede detectar la señal del circuito.	Cambie el controlador inferior.
E07	La llave de seguridad no está colocada en la posición correcta.	El sensor de resorte magnético está mal conectado.	Verifique que el sensor de resorte magnético esté conectado correctamente.
		Hay una falla en el sistema entre la consola y la llave de seguridad.	Cambia la consola.

Información del usuario

FITSHOW/KINOMAP/ZWIFT DESCARGA



FITSHOW

Workout Indoor



KINOMAP

Ride Run Row Indoor



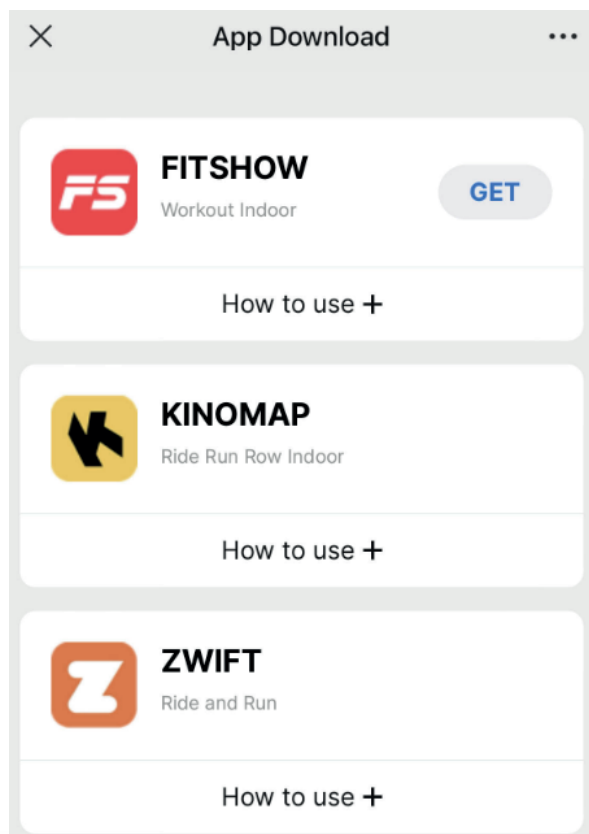
ZWIFT

Ride and Run

Escanee el siguiente código QR para ingresar a la página de descarga de la APLICACIÓN.



Antes de descargar, primero despliegue el "Cómo utilizar" y léalo atentamente.



Información del usuario

FITSHOW

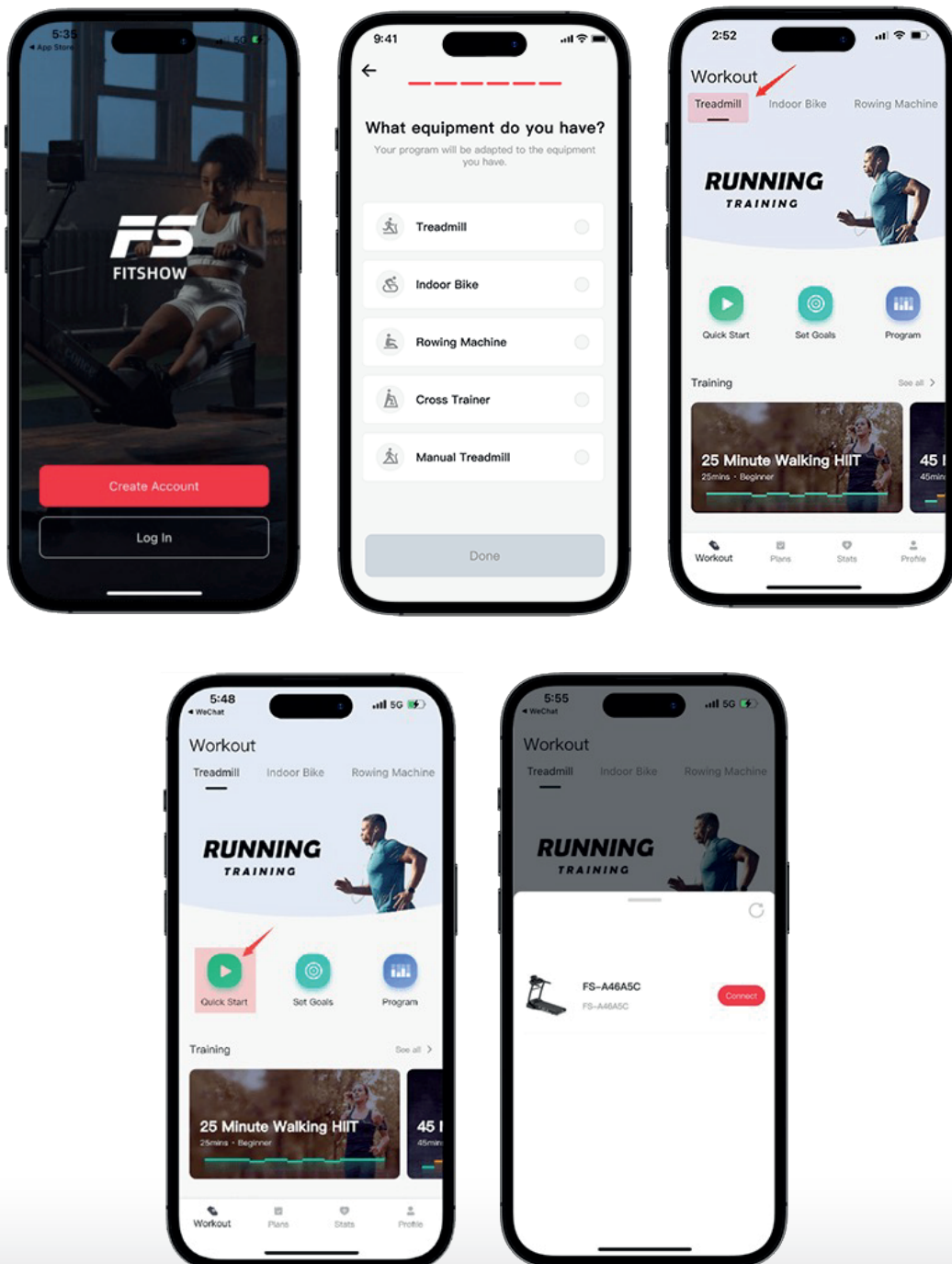
PASO 1: Descargue la aplicación FitShow y cree una cuenta.

PASO 2: Elija su tipo de equipo para su entrenamiento.

PASO 3: Asegúrese de que la pestaña de equipo en la página de entrenamiento coincida con su equipo.

PASO 4: Vaya a la página "Entrenamiento" y haga clic en el botón "Inicio rápido".

PASO 5: Después de la búsqueda, debería ver el nombre de su equipo aparecer en la lista de equipos. Haga clic en "Conectar" junto al nombre de su equipo.



Información del usuario

FITSHOW

PASO 6: En la pantalla de entrenamiento, deslice hacia abajo para ver la configuración y hacia arriba para controlar.

PASO 7: Haga clic en la pantalla para finalizar el entrenamiento.



Información del usuario

KINOMAP

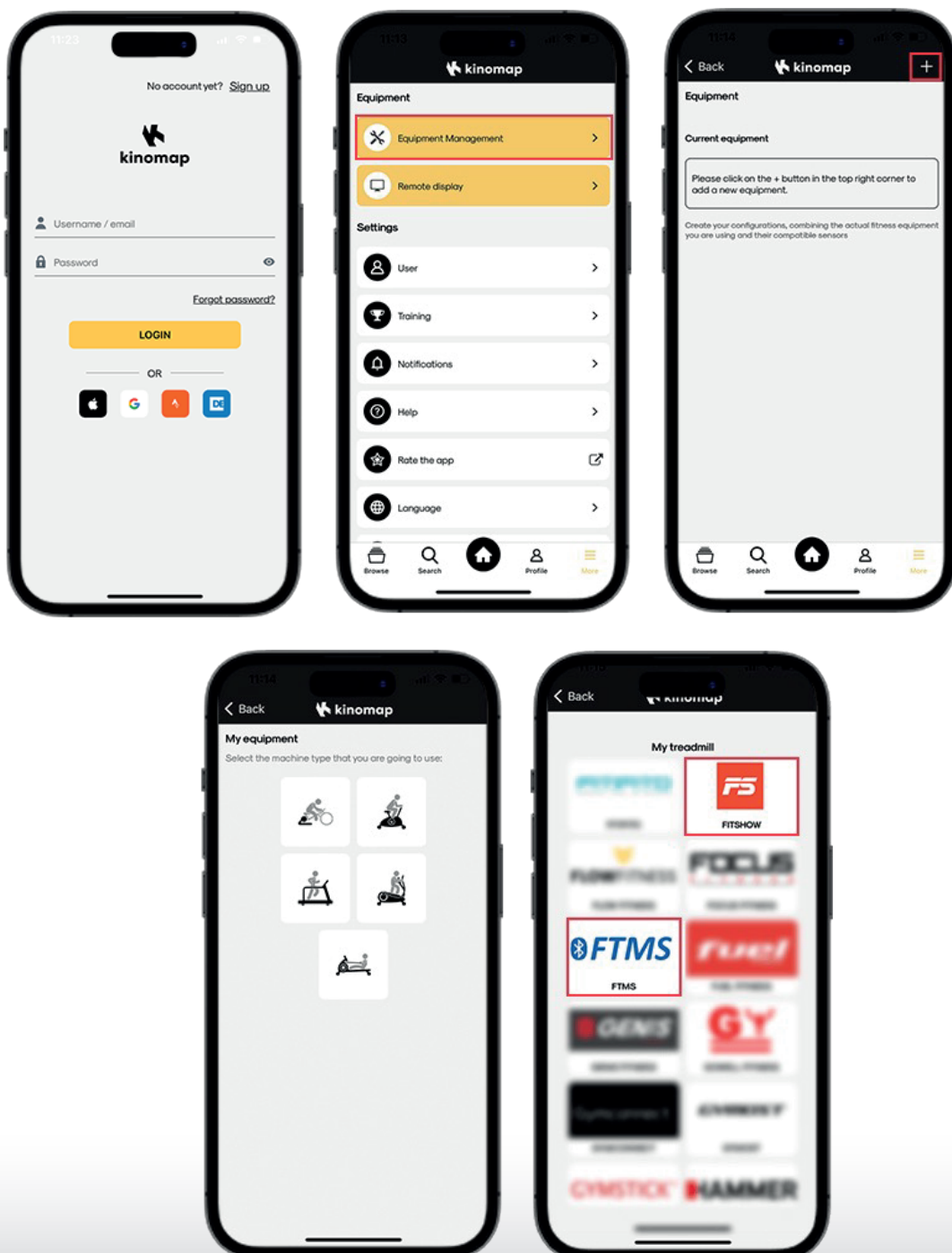
PASO 1: Descargue la aplicación Kinomap y cree una cuenta.

PASO 2: Vaya a la página "Más" y haga clic en el botón "Administración de equipos".

PASO 3: Haga clic en el botón "+" en la esquina superior derecha para agregar un nuevo equipo.

PASO 4: Seleccione el tipo de máquina que va a utilizar.

PASO 5: Seleccione la marca de FitShow o FTMS.



Información del usuario

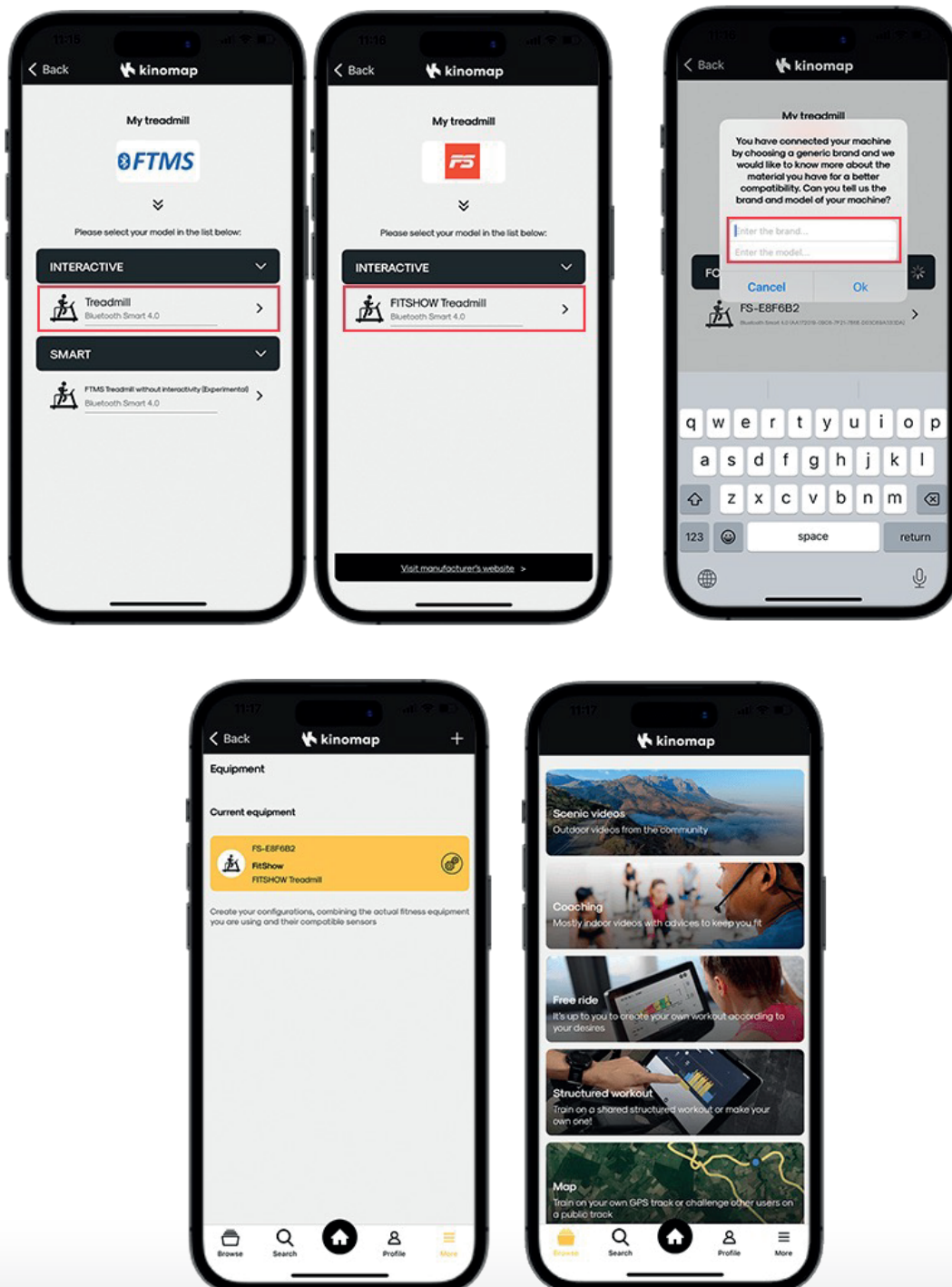
KINOMAP

PASO 6: Seleccione su modelo en la lista a continuación.

PASO 7: Ingrese la marca y modelo de tu equipo.

PASO 8: El equipo se agregó con éxito.

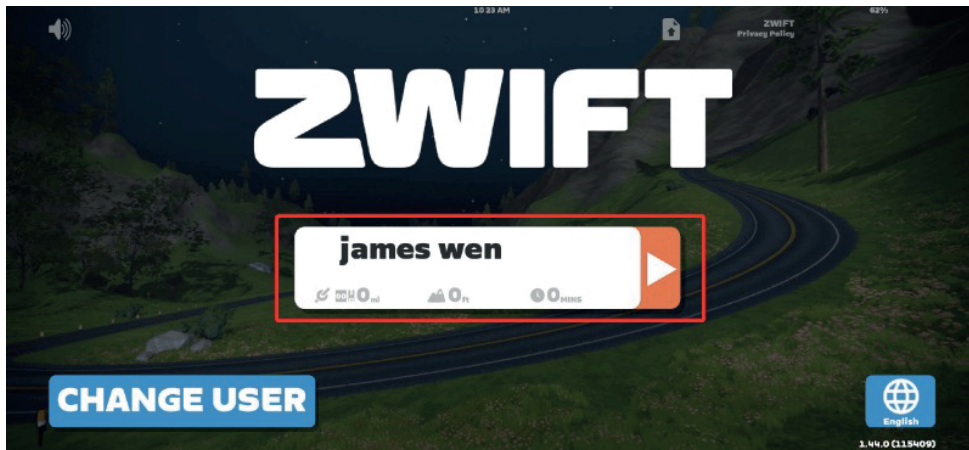
PASO 9: Vaya a la página Explorar para comenzar su entrenamiento favorito.



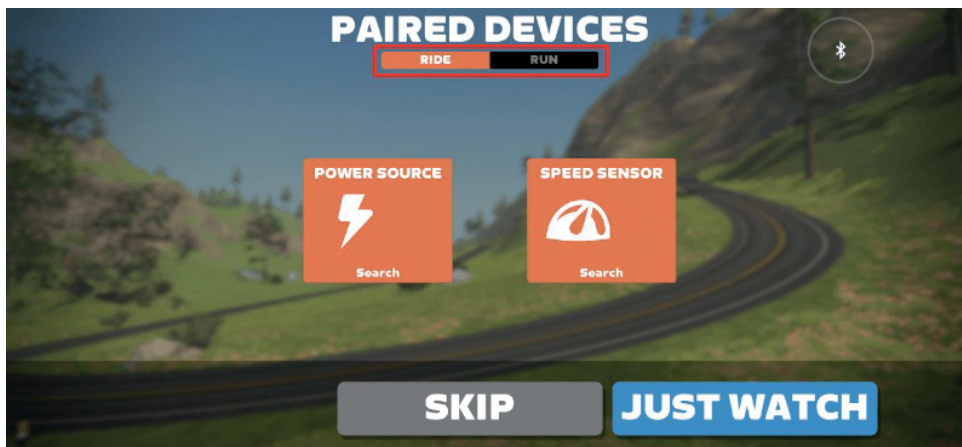
Información del usuario

ZWIFT

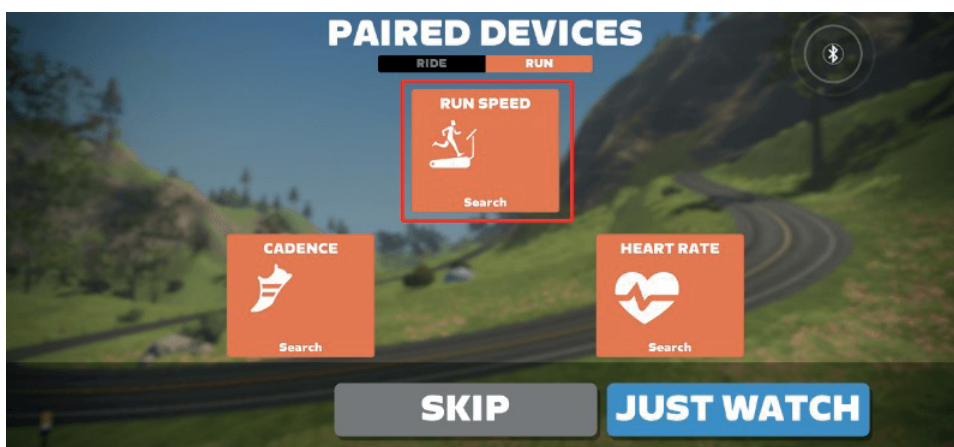
PASO 1: Descargue la aplicación ZWIFT y cree una cuenta.



PASO 2: Seleccione el modo "RIDE" o "RUN".



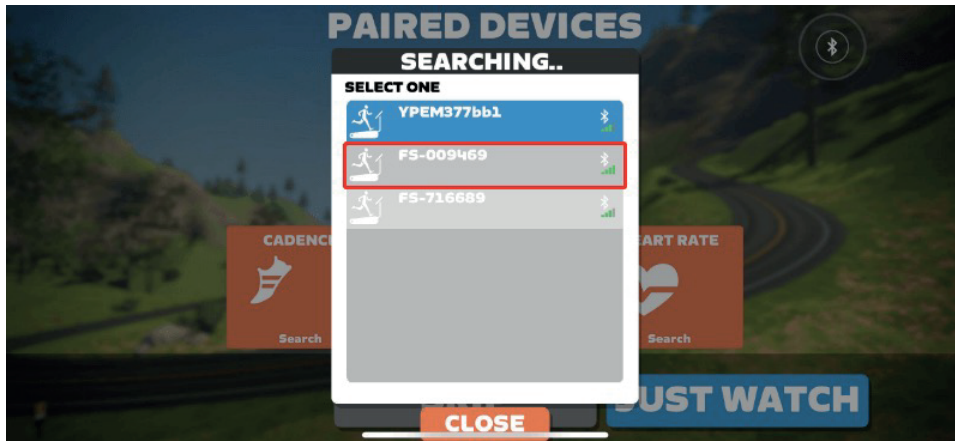
PASO 3: Haga click en el botón "RUN SPEED".



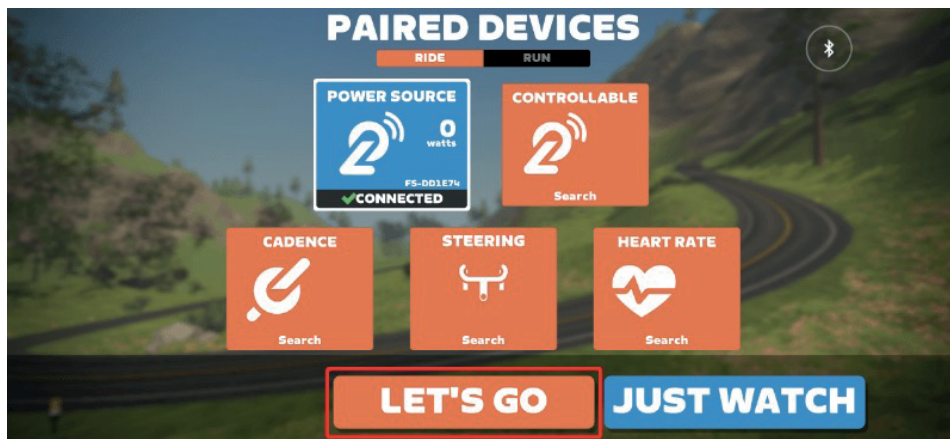
Información del usuario

ZWIFT

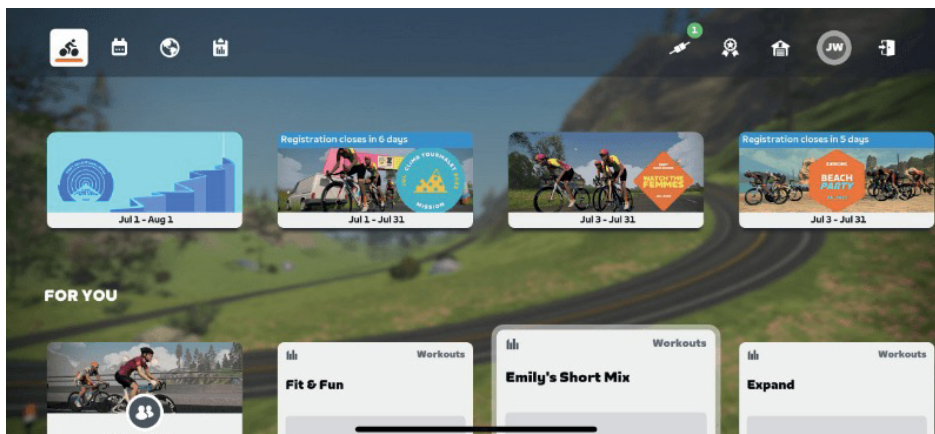
PASO 4: Seleccione los dispositivos emparejados 'Fs-XXXX...'



PASO 5: Haga clic en el botón LETS GO”.



PASO 6: Busque el mapa relacionado para comenzar su entrenamiento favorito.



Instrucciones para ejercitarse

INSTRUCCIONES DE EJERCITACIÓN

Etapas de calentamiento:

Si tienes más de 35 años, o no estás muy saludable, y es la primera vez que haces ejercicio, consulta con tu médico o un profesional.

Antes de usar la cinta de correr motorizada, aprende a controlar la máquina, conoce cómo iniciarla, detenerla, ajustar la velocidad, etc.; no te pongas de pie en la máquina en este momento. Después de eso, puedes usar la máquina. Ponte de pie en la almohadilla antideslizante de ambos lados y agarra la barra de sujeción con ambas manos. Mantén la máquina a baja velocidad, alrededor de 1.6~3.2 km/h, luego prueba la máquina corriendo con un pie, después de acostumbrarte a la velocidad, puedes correr en la máquina y puedes aumentar la velocidad entre 3 y 5 km/h. Mantén la velocidad durante unos 10 minutos, luego detén la máquina.

Etapas de ejercicio:

Aprende cómo ajustar la velocidad y la inclinación antes de usarla. Camina unos 1 km a velocidad estable y anota el tiempo, te llevará entre 15 y 25 minutos. Si caminas a 4.8 km/h, te llevará unos 12 minutos recorrer 1 km. Si te sientes cómodo a la velocidad estable, puedes aumentar la velocidad y la inclinación, después de 30 minutos, tendrás un buen ejercicio. En esta etapa, no puedes aumentar demasiado la velocidad o la inclinación de una vez, esto puede hacerte sentir incómodo.

Intensidad del ejercicio:

Calentamiento a una velocidad de 4.8 km/h durante 2 minutos, luego aumenta la velocidad a 5.3 km/h y camina durante 2 minutos, luego aumenta a 5.8 km/h y camina durante 2 minutos. Después de eso, aumenta 0.3 km/h cada 2 minutos, hasta que respires rápido pero no te sientas cómodo.

Quema de calorías de la manera más efectiva:

Calentamiento durante 5 minutos a una velocidad de 4-4.8 km/h, luego aumenta lentamente la velocidad en 0.3 km/h cada 2 minutos, hasta alcanzar la velocidad estable que te parezca cómoda durante 45 minutos. Para mejorar la intensidad del movimiento, puedes mantener la velocidad durante 1 hora de programa de televisión, luego aumentar la velocidad en 0.3 km/h en cada intervalo de publicidad, después vuelve a la velocidad original. Puedes aprovechar el tiempo de los anuncios y el tiempo posterior de aumento de la frecuencia cardíaca para quemar calorías de manera más eficiente. Finalmente, debes reducir la velocidad paso a paso durante 4 minutos.

Frecuencia del ejercicio:

Ciclo de tiempo: 3-5 veces por semana, 15-60 minutos por sesión. Elabora un horario de entrenamiento de manera científica, no solo por tu gusto. Puedes controlar la intensidad del ejercicio ajustando la velocidad y la inclinación de la cinta de correr. Sugerimos que no ajustes la inclinación al principio; aumentar la inclinación es la forma efectiva de fortalecer la intensidad del ejercicio.

Instrucciones para ejercitarse

INSTRUCCIONES DE EJERCITACIÓN

Consulte con su médico o profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento. Las personas profesionales pueden ayudarlo a elaborar el cronograma de ejercicio adecuado según su edad y condición de salud; determinar la velocidad del movimiento y la intensidad del ejercicio. Por favor, deténgase de inmediato si siente opresión en el pecho, dolor en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otras molestias durante el ejercicio. Debería consultar con su médico o profesional de la salud antes de continuar. Puede elegir la velocidad de caminata normal o la velocidad de trote si siempre hace ejercicio con la cinta de correr.

Si no tiene suficiente experiencia o no está seguro de la velocidad de prueba, puede seguir las instrucciones:

Velocidad 1.0-3.0KM/H no bien físicamente

Velocidad 3.0-4.5KM/H menos movimiento y ejercicio

Velocidad 4.5-6.0KM/H caminata normal

Velocidad 6.0-7.5KM/H caminata veloz

Velocidad 7.5-9.0KM/H trote

Velocidad 9.0-14.0KM/H caminata a velocidad intermedia

Atención: Para caminantes, es mejor mantener la velocidad a ≤ 6 KM/H. Para corredores, es mejor mantener la velocidad a ≥ 8 .0KM/H.

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.



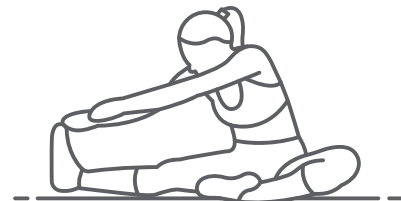
TOQUE DE PIES

- 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

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.



zellens
EXCELLENCE IN FITNESS

www.zellens.com