

zellens

ZS-PRO 1820

ZIEL  Bluetooth®

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.

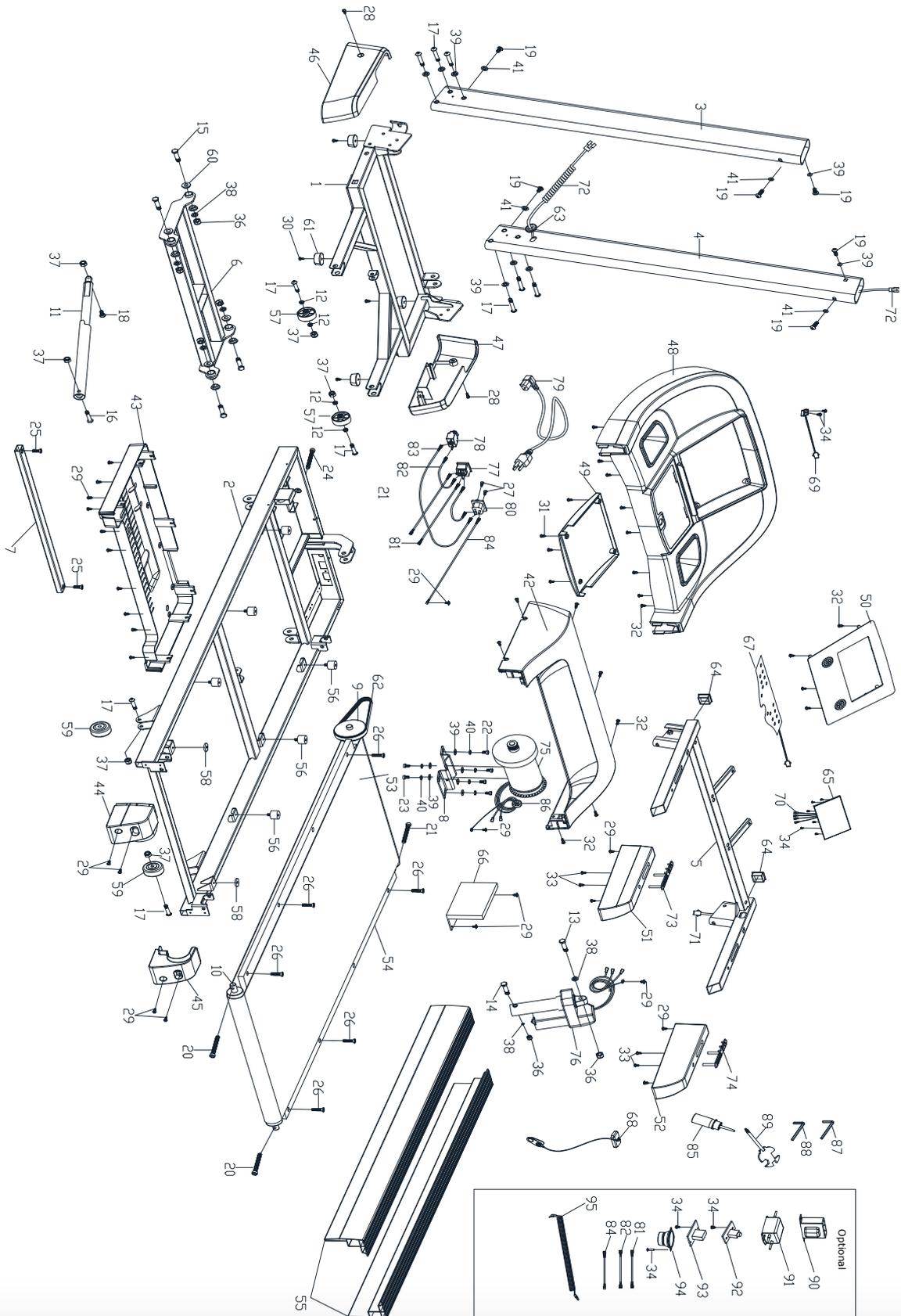
ALMACENAMIENTO Y USO

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

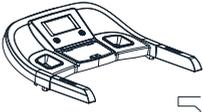
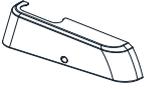
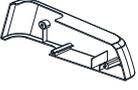
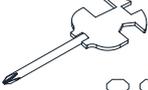
Si alguna parte de su producto se daña, se rompe o se desgasta, no use el equipo hasta que las partes defectuosas hayan sido reemplazadas.

Diagrama expandido



Lista de piezas y accesorios

PIEZAS INCLUIDAS

 2	 5	 17	 19
 28	 39	 41	 46
 47	 68	 79	 85
 87	 88	 89	 95

N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
2	Almohadilla para correr	1
17	Perno hexagonal M8*40	4
28	Perno con ranura en cruz ST4*19	2
41	Arandela de arco 8	4
47	Cubierta de la base derecha	1
79	Cable de alimentación	1
87	Llave Allen 5#	1
89	Llave de cruz 13 14 15	1
5	Consola	1
19	Perno hexagonal M8*16	6
39	Arandela plana 8	6
46	Cubierta de la base izquierda	1
68	Llave de seguridad	1
85	Aceite de silicona	1
88	Llave Allen 6#	1
95	Cable MP3	1

Lista de piezas y accesorios

N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Bastidor de base	1
2	Bastidor principal	1
3	Montante izquierdo	1
4	Montante derecho	1
5	Soporte de consola	1
6	Soporte inclinado	1
7	Tubo de soporte	1
8	Base del motor	1
9	Rodillo delantero	1
10	Rodillo trasero	1
11	Resorte de gas	1
12	Buje de rueda móvil	4
13	Perno hexagonal M10*40	1
14	Perno hexagonal M10*55	1
15	Perno hexagonal M10*45	4
16	Perno hexagonal M8*45	1
17	Perno hexagonal M8*40	12
18	Perno hexagonal M8*25	1
19	Perno hexagonal M8*16	6
20	Perno M8*65	2
21	Perno M8*45	1
22	Perno M8*20	4
23	Perno M8*12	2
24	Perno M8*40	1
25	Perno de cabeza avellanada hexagonal M6*12	2
26	Perno de cabeza avellanada hexagonal M6*20	6
27	Perno autorroscante con cabeza avellanada en cruz ST4*12	2
28	Perno autorroscante con cabeza avellanada en cruz ST4*19	2
29	Perno con cabeza avellanada en cruz ST4*12	23
30	Perno con cabeza avellanada en cruz ST4*19	4

Lista de piezas y accesorios

N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
31	Cabezal transversal perno autorroscante ST4*10	4
32	Cabezal transversal perno autorroscante ST4*15	19
33	Cabezal transversal avellanado perno autorroscante ST4*30	4
34	Cabezal transversal perno autorroscante ST2.9*9.5	8
35	Cabezal transversal perno autorroscante ST2.9*5	6
36	Tuerca de seguridad hexagonal M10	6
37	Tuerca de seguridad hexagonal M8	6
38	Arandela plana ¢ 10	6
39	Arandela plana ¢ 8	14
40	Arandela elástica ¢ 8	6
41	Arandela de arco ¢ 8	4
42	Cubierta del motor	1
43	Cubierta inferior del motor	1
44	Tapa del extremo izquierdo	1
45	Tapa del extremo derecho	1
46	Cubierta de la base izquierda	1
47	Cubierta de la base derecha	1
48	Cubierta de la consola superior	1
49	Cubierta de la consola inferior	1
50	Panel de la consola	1
51	Espuma del lado izquierdo	1
52	Espuma del lado derecho	1
53	Cinta para correr	1
54	Plataforma para correr	1
55	Rieles laterales	2
56	Cojín	6
57	Rueda de transporte	2
58	Arandela de goma	2
59	Rueda móvil	2
60	Buje de giro de inclinación	8

Lista de piezas y accesorios

N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
61	Amortiguador	4
62	Correa del motor	1
63	Arandela	1
64	Tapón del tubo	2
65	Consola	1
66	Controlador	1
67	Teclado	1
68	Llave de seguridad	1
69	Sensor de la llave de seguridad	1
70	Cable de señal superior	1
71	Cable de señal medio	1
72	Cable de señal inferior	1
73	Acceso directo	1
74	Acceso directo	1
75	Motor de CC	1
76	Motor de inclinación	1
77	Interruptor de encendido	1
78	Protector de sobrecarga	1
79	Cable de alimentación	1
80	Toma de corriente	1
81	Cable simple azul	2
82	Cable simple marrón	2
83	Cable simple marrón	1
84	Cable de conexión a tierra	1
85	Aceite de silicona	1
86	Anillo magnético	1
87	Llave Allen n.º 5	1
88	Llave Allen n.º 6	1
89	Llave de cruz n.º 13 14 15	1
90	Inductor	1

Lista de piezas y accesorios

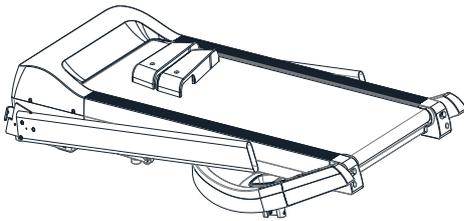
N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
91	Filtro	1
92	Módulo MP3	1
93	Módulo USB	1
94	Altavoz	2
95	Cable de audio	1

Montaje

PRECAUCIÓN:

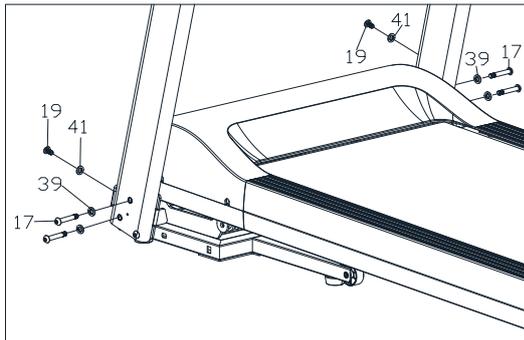
Por favor, no dañe los cables durante el ensamblaje.
No deseche el embalaje hasta que se haya completado el ensamblaje.

PASO 1:



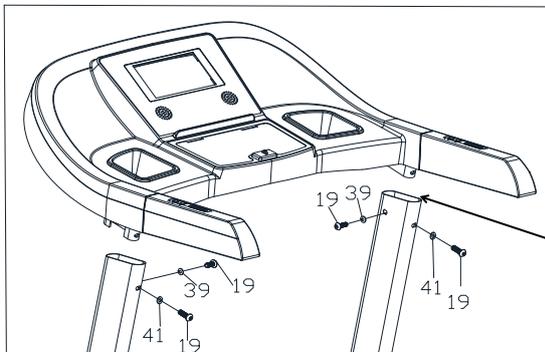
Retire los siguientes materiales de la caja y coloque el marco principal en el suelo, luego corte el cordón de embalaje.

PASO 2:

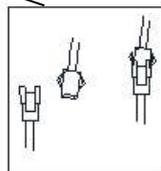


Retire los pernos de prebloqueo M8*40 con la herramienta llave Allen 87, gire los montantes y luego prebloquéelos con los pernos de extracción, bloquee los pernos hexagonales 17, las arandelas planas 39, los pernos hexagonales 19 y la arandela de arco 41 a los montantes y al marco de la base, y bloquéelos firmemente, como se muestra a la izquierda.

PASO 3:

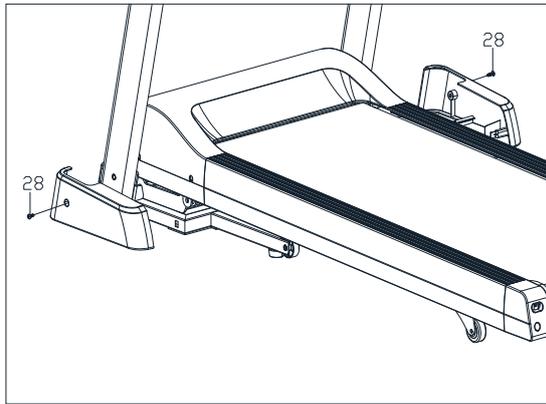


Conecte el cable de señal inferior con el cable de señal superior, luego coloque la consola en los montantes, use la llave Allen 87 para bloquear los pernos hexagonales 19, la arandela plana 39, la arandela de arco 41 en los montantes y el soporte de la consola, luego bloquéelos como se muestra en la imagen.



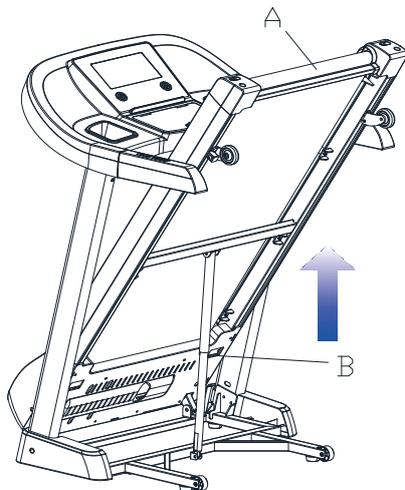
Montaje

PASO 4:



Bloquee la cubierta de la base a los montantes con la llave de extremo cruzado 89 y el perno con ranura cruzada 28, como se muestra a la izquierda.

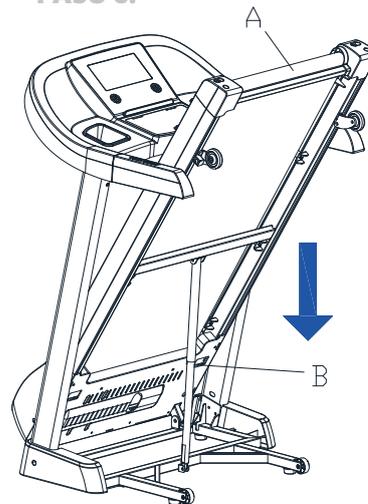
PASO 5:



PLEGAR LA CINTA

Coloque una mano en A y siga la flecha para levantar hasta que el cilindro hidráulico emita sonido.

PASO 6:



DESPLEGAR LA CINTA

Patee el cilindro hidráulico con su pie en B. Sostenga la mano en A presionando ligeramente más fuerte hacia abajo hasta el extremo del apoyabrazos. Después de que la máquina se suelte, bajará automáticamente.

Información del usuario

PRECAUCIÓN:

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

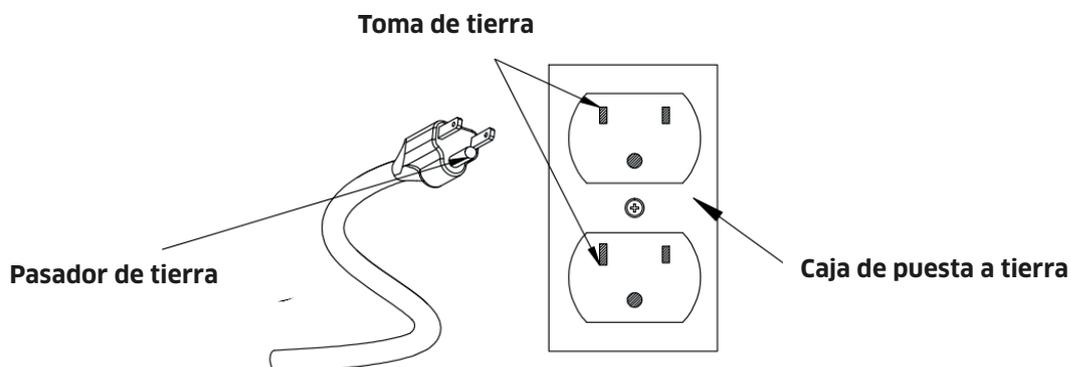
2. No intente ensamblar la cinta de correr hasta que haya leído las instrucciones de ensamblaje. No seguir las instrucciones puede provocar daños en la cinta de correr.
3. Debido al peso de la cinta de correr, asegúrese de tomar las precauciones adecuadas al manipularla.
4. Mantenga a los niños alejados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

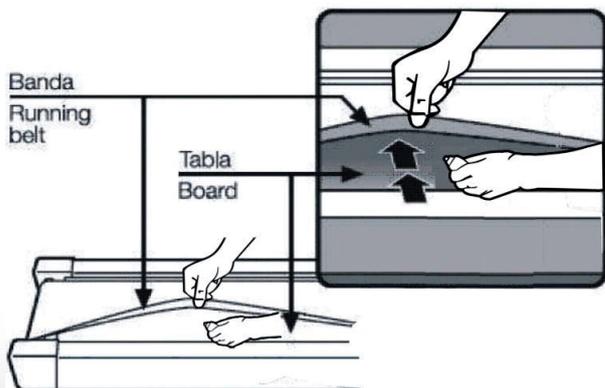
DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO: Limpie la consola y otras superficies de la máquina para correr con un paño suave, limpio y humedecido con agua para eliminar el exceso de transpiración. **NO USE PRODUCTOS QUÍMICOS.**

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

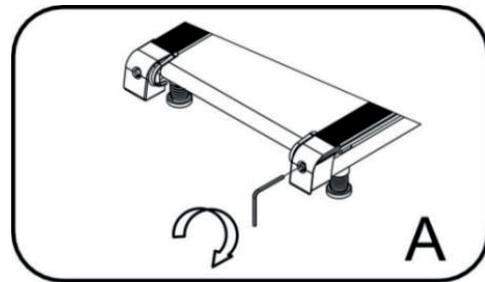
AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA DE CORRER

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:

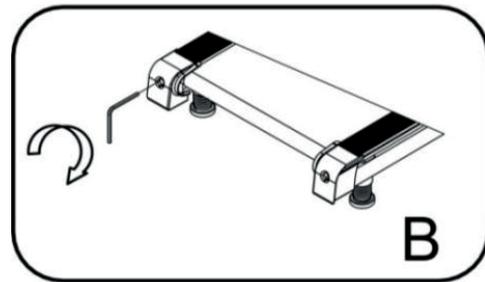
- A.** El marco no está colocado de manera estable
- B.** El usuario no está corriendo en el centro de la banda de correr;
- C.** Los dos pies del usuario no están usando la misma fuerza.

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

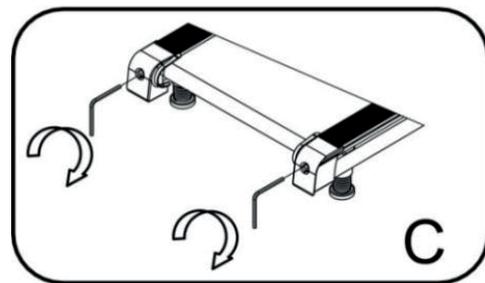
Si la correa tiende a moverse hacia la derecha, debe girar el tornillo de ajuste a la derecha en el sentido de las agujas del reloj. Le recomendamos que gire $1/4$ de vuelta cada vez y compruebe cómo funciona. Si la correa permanece inclinada hacia la derecha, luego gire el tornillo de ajuste de la correa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

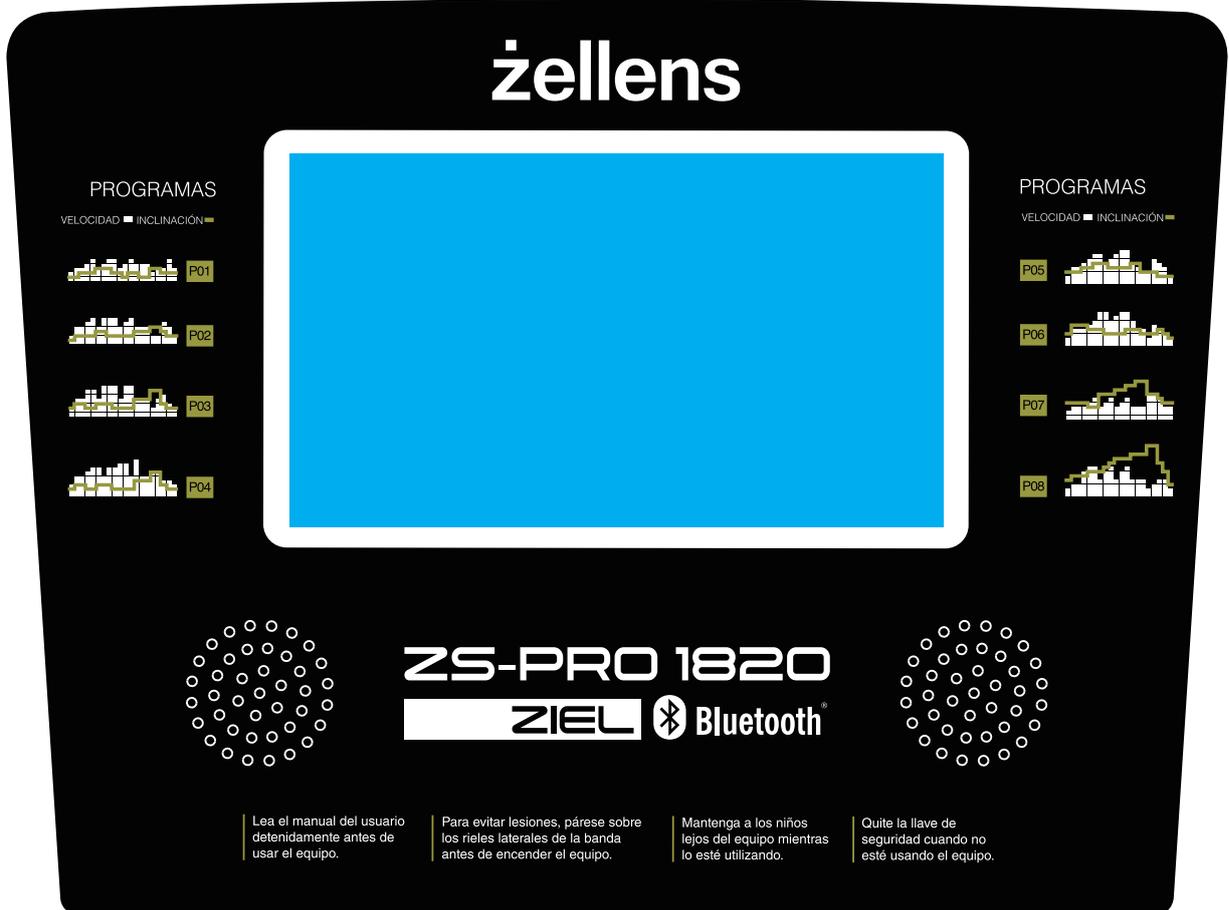


Después de haber sido utilizado durante un tiempo, el cinturón puede alargarse ligeramente y puede aparecer un deslizamiento y una detención cuando una persona corre sobre él. Cuando aparezcan estos fenómenos, debe asegurar los tornillos en ambos lados $1/4$ de vuelta. Si la correa está demasiado apretada,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

GUÍA DE OPERACION

Descripción de los botones

Tecla de función: INICIAR, PARAR, PROGRAMA, MODO, VELOCIDAD+/-, INCLINACIÓN+/-, ATAJOS DE VELOCIDAD, ATAJOS DE INCLINACIÓN.

FUNCIONES DE LAS TECLAS:

1. **PROGRAMA:** en el estado de espera, presione la tecla para seleccionar el programa, U1-U5 y FAT.
2. **MODO:** se utiliza para seleccionar el modo de cuenta regresiva de tiempo/distancia/calorías.
3. **INICIAR:** en el estado de parada, presione este botón para que la cinta de correr se ponga en marcha.
4. **PARAR:** en el estado de funcionamiento de la cinta de correr, presione este botón para detenerla.
5. **VELOCIDAD + y -:** se utilizan para ajustar la velocidad después de que la cinta de correr se haya puesto en marcha y para ajustar los parámetros.
6. **INCLINACIÓN + y -:** se utilizan para ajustar la inclinación después de que la cinta de correr se haya puesto en marcha y para ajustar los parámetros.
7. **ATAJOS DE VELOCIDAD:** en el estado de funcionamiento, presione la tecla para ajustar la velocidad al valor de velocidad marcado en la tecla.
8. **ATAJOS DE INCLINACIÓN:** en el estado de funcionamiento, presione la tecla para ajustar la inclinación al valor de inclinación marcado en la tecla.

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

FUNCIÓN DE LA LLAVE DE SEGURIDAD

Cuando el motor está en funcionamiento, al retirar la llave de seguridad se detiene el motor, se detiene la consola y se impide el arranque.

FUNCIÓN DE MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Con la cinta de correr encendida, sostenga las piezas de acero de los pasamanos izquierdo y derecho con las manos. Para obtener un valor de frecuencia cardíaca más preciso, párese sobre la cinta de correr y mida mientras está detenida, y sosténgala en las manos durante no menos de 30 segundos. El rango de visualización es: 50-200 pulsaciones por minuto. Estos datos son solo de referencia y no deben tomarse como datos médicos.

Información del usuario

BOTONES DE OPERACIÓN

FUNCIÓN BLUETOOTH (opcional)

Bluetooth incorporado, se puede conectar al teléfono móvil, también se puede conectar a la aplicación deportiva.

RANGO DE VISUALIZACIÓN PARA CADA VALOR:

	Inicia	Seteo inicial	Rango establecido	Rango de visualización
Tiempo del programa (minutos:segundos)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Velocidad (km/h)	0.0	N/A	1.0-20.0	0.0 - 20.0
Distancia (km)	0.0	5.0	0.5 - 99.0	0.0 - 999
Calorías (kcal)	0	100	20 - 990	0 - 9999
Tiempo del modo (minutos:segundos)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Inclinación (L)	0	0	0-15	0-15

TABLA DE PROGRAMAS:

Cada segmento de programa se divide en 20 segmentos, y hay 60 programas fijos, y el tiempo de ejecución de cada segmento del programa se distribuye de manera uniforme.

PROG.	TIEMPO	Establecer tiempo/20 períodos de tiempo = tiempo de funcionamiento del período de subida y bajada																			
		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	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINACIÓN	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	VELOCIDAD	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	VELOCIDAD	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINACIÓN	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	VELOCIDAD	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	3	6	5	4	4	4	4	5	6	3	6	3	2	2	2
P06	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	VELOCIDAD	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	4	3	5	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	VELOCIDAD	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	VELOCIDAD	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2

Información del usuario

P10	VELOCIDAD	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINACIÓN	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6
P11	VELOCIDAD	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINACIÓN	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	VELOCIDAD	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINACIÓN	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	VELOCIDAD	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINACIÓN	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	VELOCIDAD	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	6	3	6	3	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	VELOCIDAD	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	VELOCIDAD	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINACIÓN	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	VELOCIDAD	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	VELOCIDAD	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINACIÓN	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	VELOCIDAD	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	3	3	3	4	4	5	5	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	VELOCIDAD	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	INCLINACIÓN	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	VELOCIDAD	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	INCLINACIÓN	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	VELOCIDAD	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	INCLINACIÓN	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	VELOCIDAD	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	INCLINACIÓN	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	VELOCIDAD	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	INCLINACIÓN	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	VELOCIDAD	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	INCLINACIÓN	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	VELOCIDAD	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	INCLINACIÓN	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	VELOCIDAD	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	INCLINACIÓN	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	VELOCIDAD	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	INCLINACIÓN	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	VELOCIDAD	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	INCLINACIÓN	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4

Información del usuario

P31	VELOCIDAD	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	INCLINACIÓN	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	VELOCIDAD	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	INCLINACIÓN	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	VELOCIDAD	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	INCLINACIÓN	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	VELOCIDAD	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	INCLINACIÓN	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	VELOCIDAD	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	INCLINACIÓN	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	VELOCIDAD	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINACIÓN	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	VELOCIDAD	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	VELOCIDAD	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINACIÓN	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	VELOCIDAD	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	VELOCIDAD	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	INCLINACIÓN	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	VELOCIDAD	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	INCLINACIÓN	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	VELOCIDAD	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	VELOCIDAD	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	INCLINACIÓN	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	VELOCIDAD	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	VELOCIDAD	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	INCLINACIÓN	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	VELOCIDAD	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	INCLINACIÓN	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	VELOCIDAD	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	INCLINACIÓN	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	VELOCIDAD	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	INCLINACIÓN	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	VELOCIDAD	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	INCLINACIÓN	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3

Información del usuario

P51	VELOCIDAD	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	INCLINACIÓN	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	VELOCIDAD	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	INCLINACIÓN	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	VELOCIDAD	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINACIÓN	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1
P54	VELOCIDAD	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	VELOCIDAD	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	VELOCIDAD	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	INCLINACIÓN	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	VELOCIDAD	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINACIÓN	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	VELOCIDAD	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINACIÓN	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	VELOCIDAD	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINACIÓN	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	VELOCIDAD	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINACIÓN	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2

PROGRAMA PERSONALIZADO:

Además de los 60 programas preestablecidos, la cinta de correr también tiene 5 programas personalizados: U1, U2, U3, U4 y U5, que permiten a los usuarios configurar sus propios programas según sus condiciones personales.

1. Configuración del programa personalizado:

En el modo de espera, presione "PROG" continuamente hasta que desee configurar el programa personalizado U1, U2, U3, U4, U5, mientras la ventana de "tiempo" parpadea, mostrando el tiempo preestablecido, presione + y - para configurar el movimiento deseado. Después de configurar el tiempo de movimiento deseado, presione "MOD0" para ingresar a configurar los parámetros del programa, luego puede configurar el primer período de tiempo, presione + y - o 12 9 6 3 para configurar la velocidad y la inclinación. Presione la tecla "MOD0" para finalizar la primera configuración del período de tiempo e ingresar al segundo estado de configuración del período de tiempo, hasta que se completen los 10 períodos de tiempo configurados, los datos se guardarán permanentemente después de completar la configuración hasta el próximo reinicio, estos datos no se perderán debido a un corte de energía.

Información del usuario

2. Selección y funcionamiento del programa personalizado :

En el modo de espera, presione “PROG” continuamente hasta que el programa personalizado U1, U2, U3, U4, U5 que desea ejecutar, y configure el tiempo de ejecución, luego presione “START” para operar.

PRUEBA DE GRASA CORPORAL FAT :

El índice de grasa corporal (FAT) es una medida de la relación entre la altura y el peso de una persona, no las proporciones corporales. FAT es apropiado para cualquier hombre o mujer y, junto con otros indicadores de salud, proporciona una base para el ajuste de peso.

1. En el estado de parada, presione PROG, elija el programa de prueba de grasa corporal e ingrese a la prueba de grasa corporal.
2. Presione MODE para configurar el género, la edad, la altura y el peso respectivamente. Después de configurar, presione MODO para obtener el resultado de la prueba.

Visualización de parámetros de entrada y rango de configuración

PARÁMETRO DE CONFIGURACIÓN	INICIO	RANGO DE CONFIGURACIÓN	OBSERVACIÓN
F1- Género	1 hombre	1–2	1 hombre / 2 mujer
F2- Edad	25	10–99 años	-
F3- Altura	170 cm.	100–220 cm	-
F4- Peso	70 kg.	20–150 kg.	-
F5- Resultado	---	-	-

Según los estándares asiáticos, los resultados de la medición de grasa son los siguientes:

FAT ≤19: peso bajo

19<FAT ≤25: peso normal

25<FAT ≤29: sobrepeso

FAT ≥30: obesidad

Nota: estos datos son solo de referencia y no deben tomarse como datos médicos.

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
ER-1	La pantalla no recibió señal durante 30 segundos	El cable de comunicación superior e inferior está defectuoso.	Verifique y reemplace el cable de comunicación
		Trastorno del motor	El cable de comunicación y el cable del motor agregan un anillo magnético
		Fallo del sistema de control	Falla del sistema de control de cambios
ER-3	Sobretensión	Voltaje de entrada de CA superior a 265 V	Ajuste a CA 220 V \pm 20 %
		El controlador está defectuoso	Reemplace el controlador
ER-13	Fallo del tubo de transmisión	Cortocircuito del controlador IGBT	Reemplace el controlador
ER-5	Sobrecarga.	Carga excesiva	Reducir la carga
		Demasiada fricción en la máquina	Añadir aceite
		Error en la configuración de parámetros	Parámetro de recombinación
ER-6	Motor desconectado	Fallo del motor o cable del motor desconectado	Reemplace el motor o verifique el cable de conexión
		Circuito abierto del IGBT	Reemplace el controlador
ER-7	La consola no recibió señal durante 30 segundos	El cable de comunicación superior e inferior está defectuoso	Verifique y reemplace el cable de comunicación
		Fallo del sistema de control	Reemplace el sistema de control
		Avería del motor	Agregue un anillo magnético al cable de comunicación y al cable del motor
ER-4	Sobrecorriente	Resistencia excesiva	Reducir la resistencia
		Fallo de carga	Reemplazar el motor
ER-14	Carga corta.	Cortocircuito del motor o del cable de conexión	Reemplace el motor o verifique el cable de conexión.

Información del usuario

FITSHOW/KINOMAP/ZWIFT DESCARGA



FITSHOW

Workout Indoor



KINOMAP

Ride Run Row Indoor



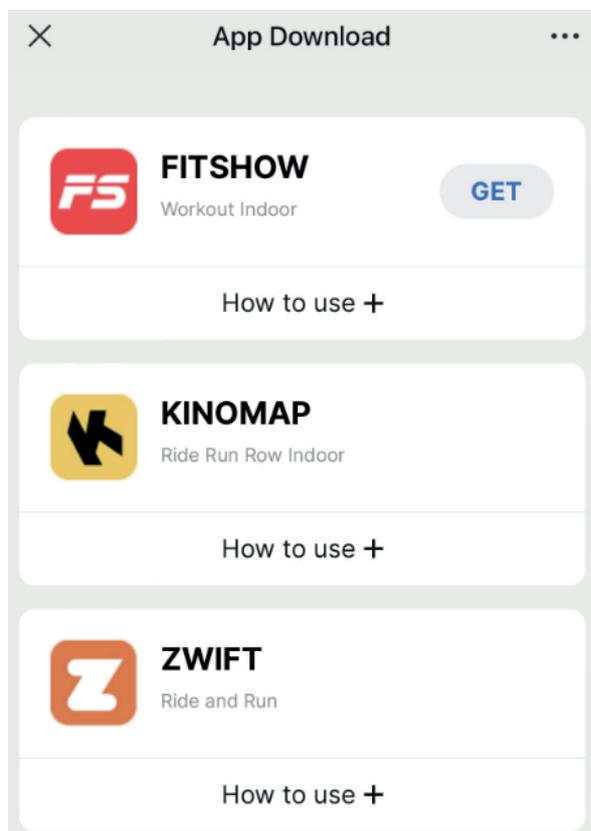
ZWIFT

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

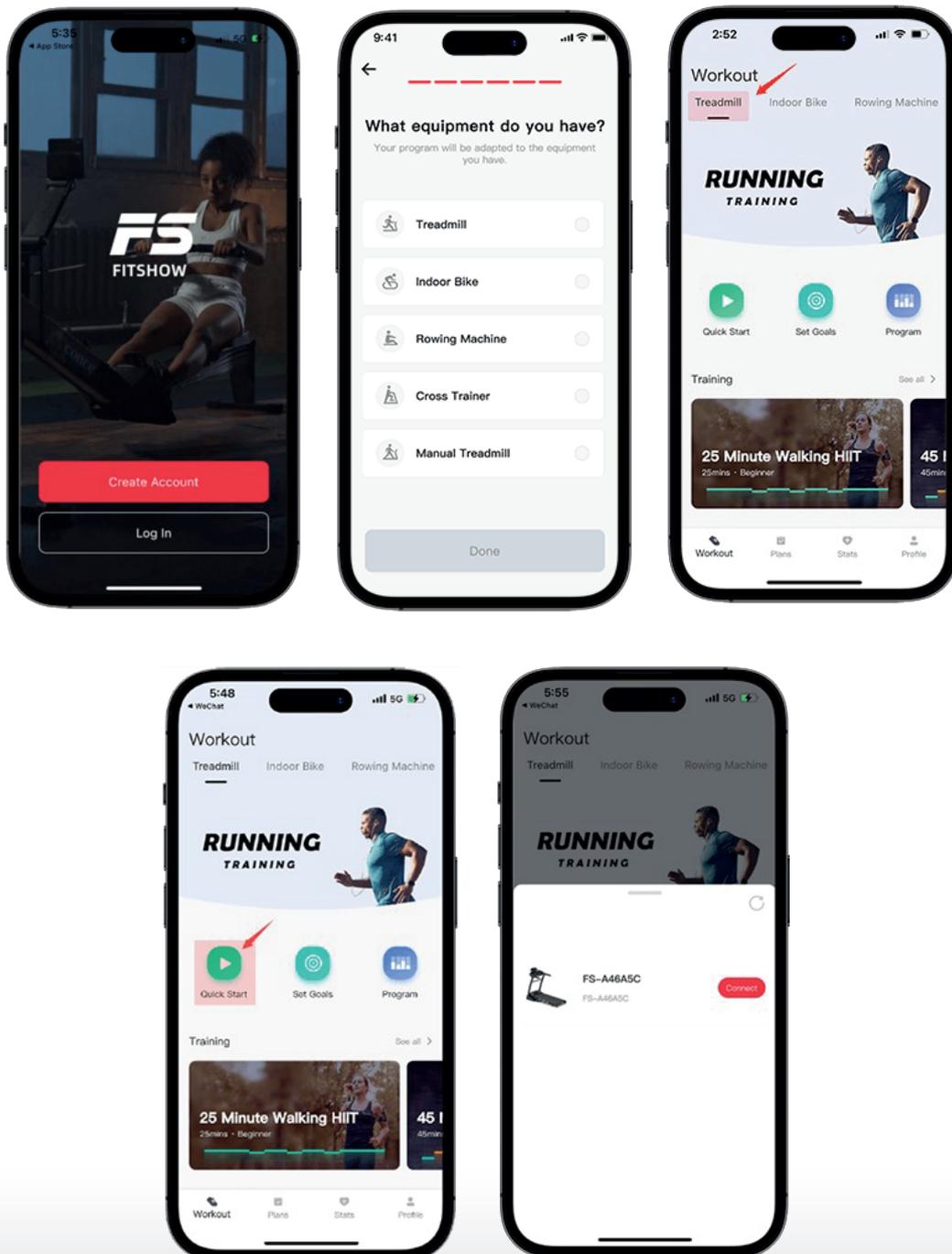
PASO 1: Descargue la aplicación FitShow y cree una cuenta.

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

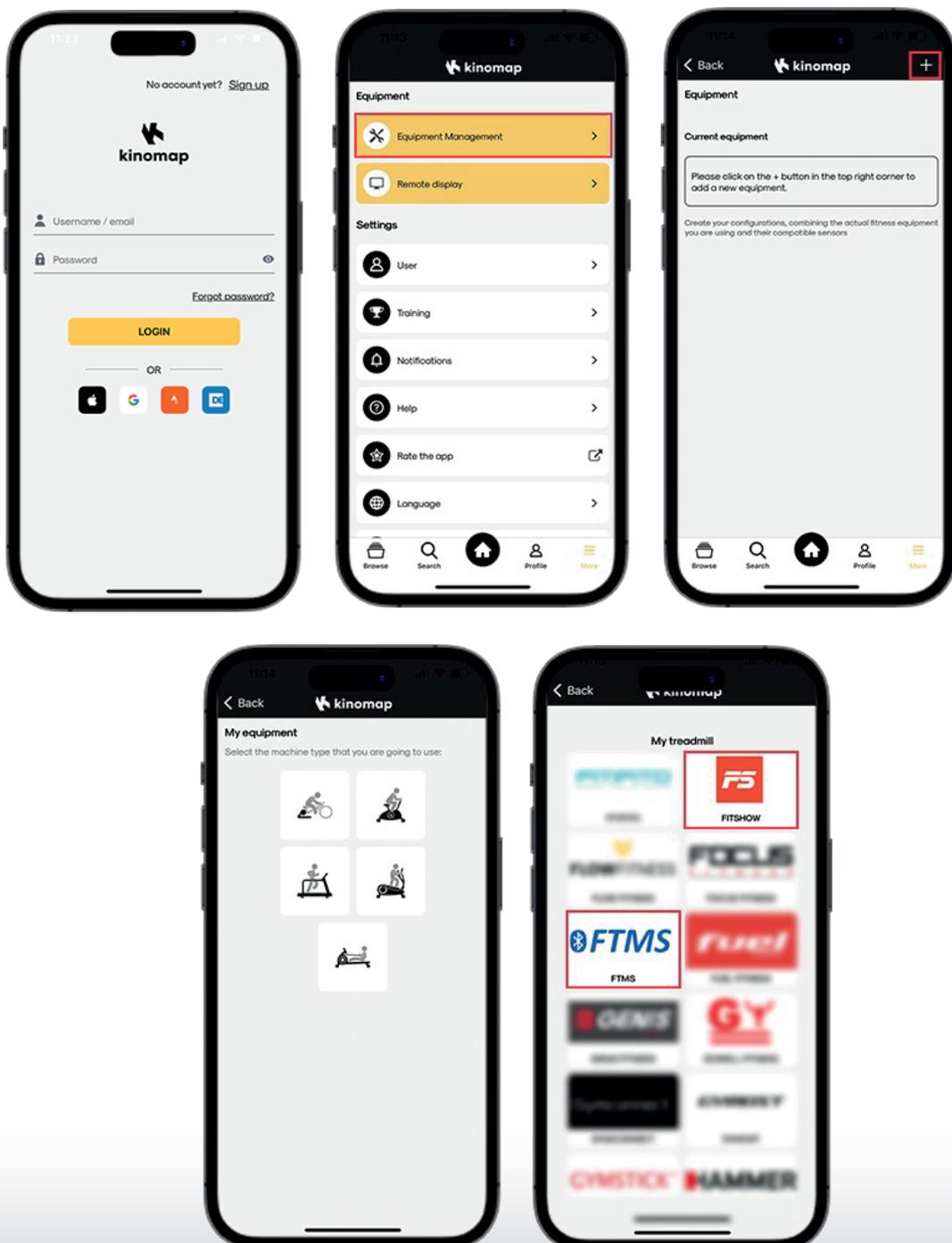
PASO 1: Descargue la aplicación Kinomap y cree una cuenta.

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

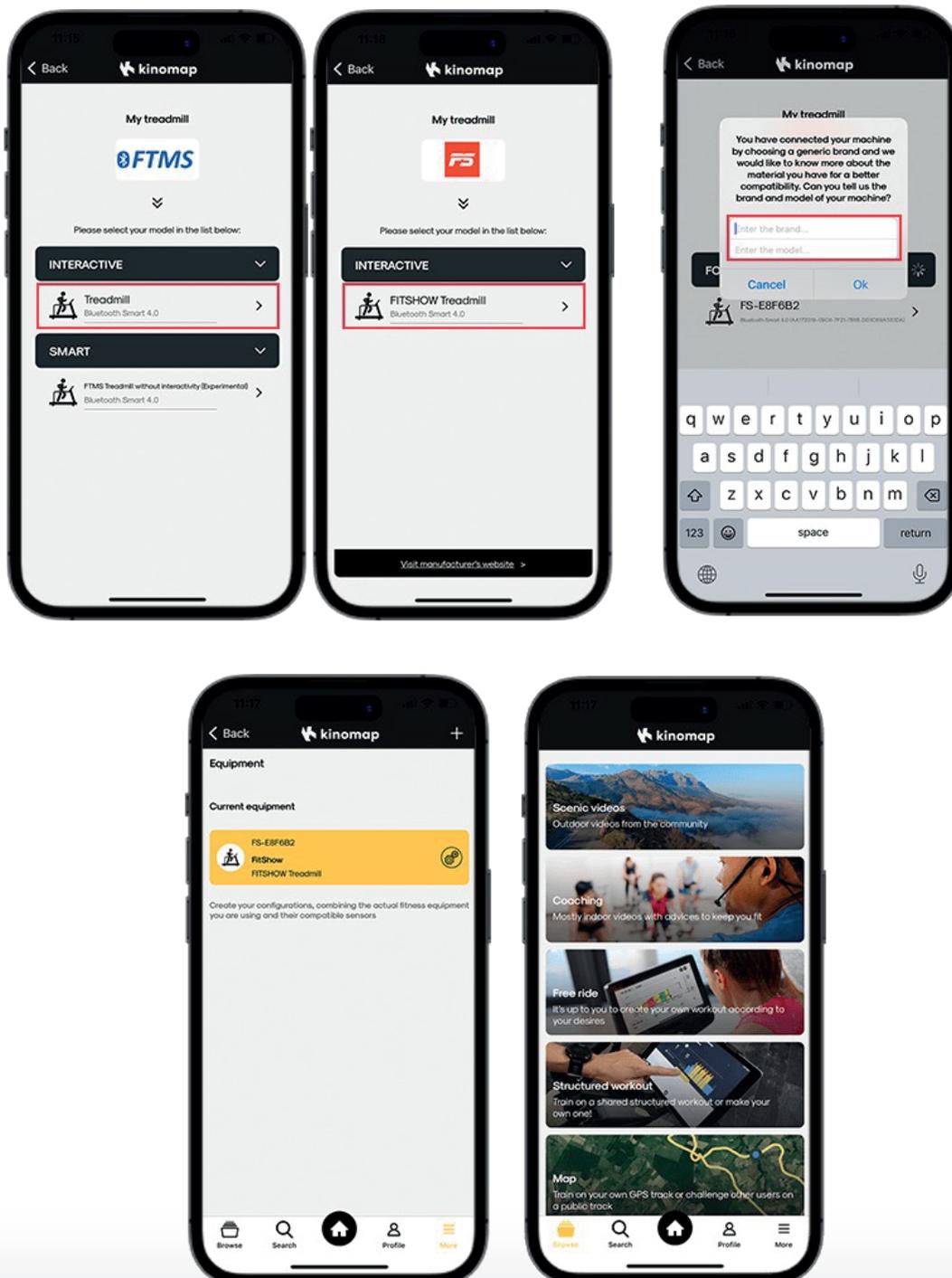
KINOMAP

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.



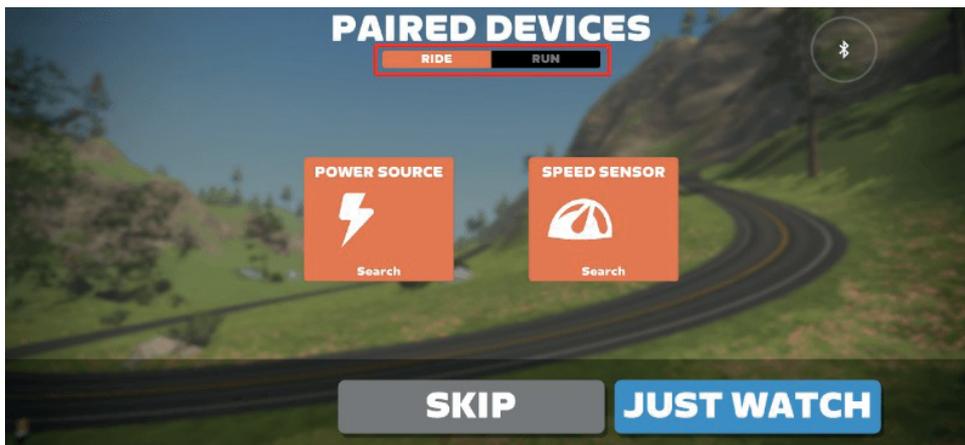
Información del usuario

ZWIFT

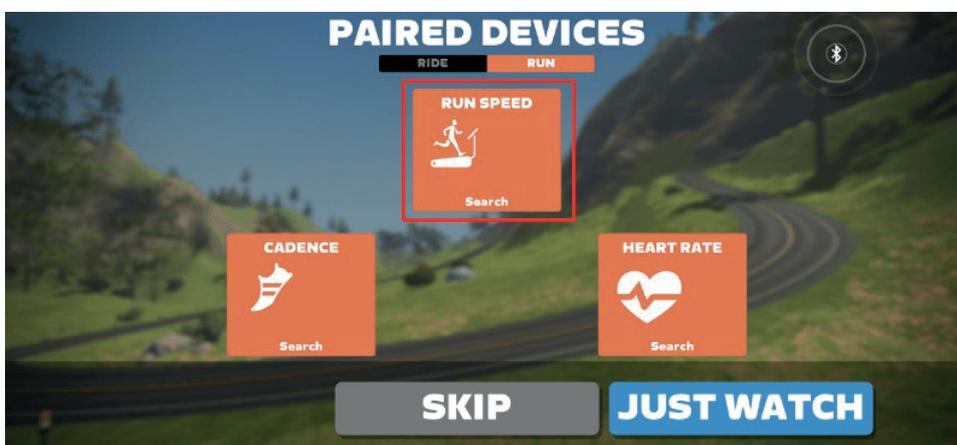
PASO 1: Descargue la aplicación ZWIFT y cree una cuenta.



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



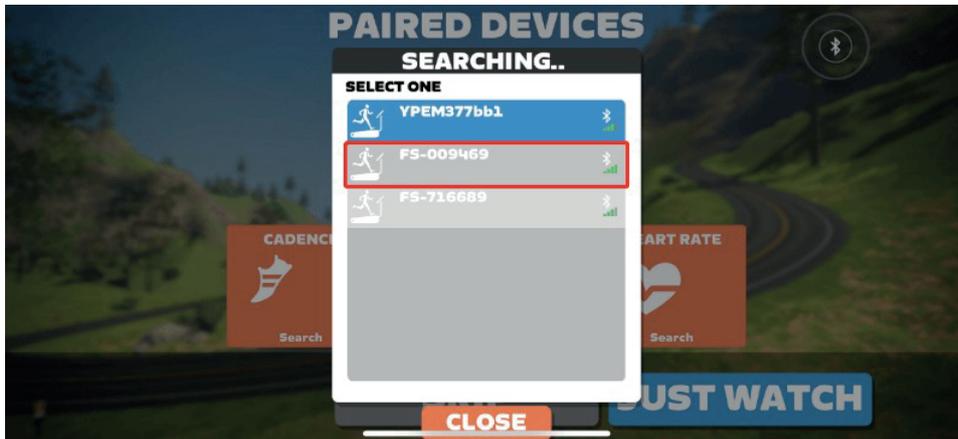
PASO 3: Haga click en el botón "RUN SPEED".



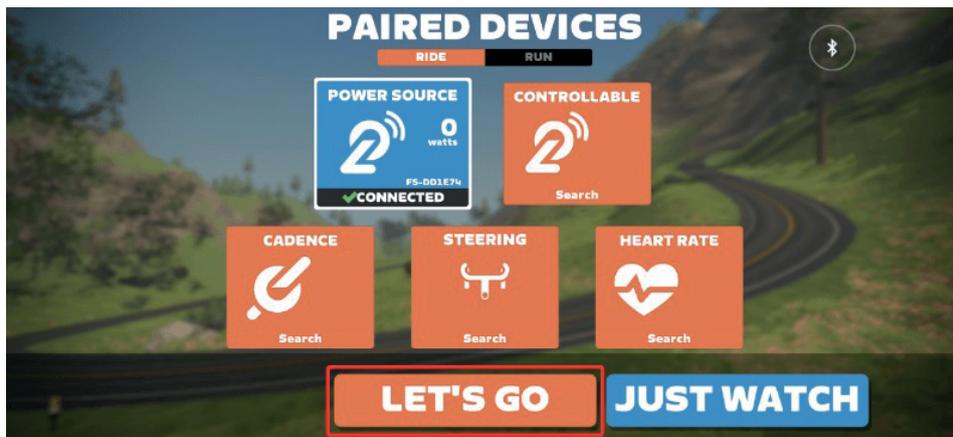
Información del usuario

ZWIFT

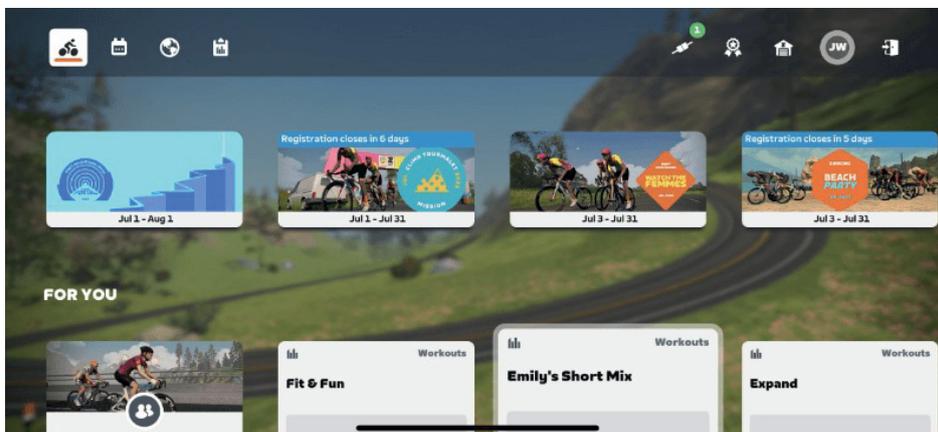
PASO 4: Seleccione los dispositivos emparejados 'Fs-XXXX...'



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

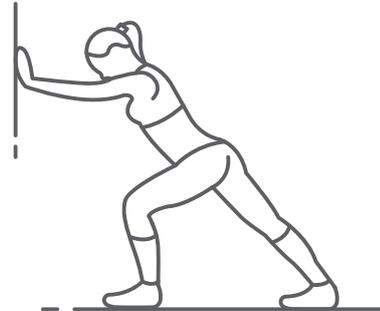
Atención: Para caminantes, es mejor mantener la velocidad a ≤ 6 KM/H. Para corredores, es mejor mantener la velocidad a ≥ 8 .0KM/H.

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