

# zellers

## ZS-1590 STEEL

---

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

- Coloque la cinta de correr eléctrica en un lugar limpio y liso, no la coloque sobre una alfombra gruesa, ya que esta puede afectar la circulación del aire en la parte inferior de la cinta de correr eléctrica. Además, no coloque la cinta de correr eléctrica cerca del agua o para uso en exteriores, y preste atención a la prueba de humedad
- Después que la cinta de correr eléctrica esté completamente instalada y la cubierta de protección del motor puesta, puede conectar la cinta a la fuente de alimentación. Para esto enchufe el cable de alimentación en un tomacorriente con conexión a tierra segura 10a. Le recomendamos que utilice un enchufe con un protector de sobrecorriente para garantizar la seguridad de la caminadora y del usuario.
- Por favor, no retire la cubierta protectora. Si necesita abrirlo para realizar tareas de mantenimiento, asegúrese de desenchufar primero el cable de alimentación (se recomienda que sólo los profesionales reparen la cinta).
- Cuando coloque la caminadora eléctrica, no bloquee el enchufe de la pared.
- El cable de alimentación de la cinta de correr eléctrica es exclusivo, si el cable de alimentación está dañado, cómprelo en el distribuidor o comuníquese directamente con la empresa.
- Revise la máquina para correr instalada nuevamente para ver si el perno está bloqueado.
- Tenga en cuenta que la cinta de correr eléctrica es un dispositivo especial. No la modifique para su uso.
- No inserte ningún otro elemento en ninguna parte del equipo. Evite dañar el equipo.

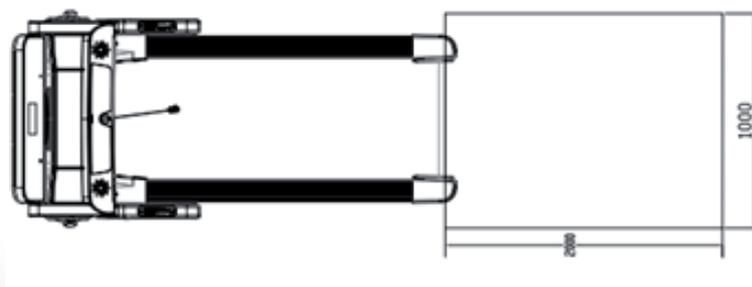
## ATENCIÓN

Para evitar lesiones accidentales, debe prestar atención a lo siguiente:

- Para evitar lesiones, caliente antes de hacer ejercicio.
- Cualquier ejercicio vigoroso solo puede comenzar 40 minutos después de las comidas.
- Antes de usar la caminadora, verifique si la fuente de alimentación está conectada y si el bloqueo de seguridad es efectivo. Luego, sujete el otro extremo del bloqueo de seguridad a su ropa antes de hacer ejercicio para asegurarse de que la caminadora se detenga si el usuario se sale accidentalmente de la caminadora.

## Seguridad

- No se pare sobre la banda para caminar mientras enciende la caminadora. Colóquese el cinturón y párese sobre la tabla deslizante de plástico a cada lado de la cinta de correr hasta que la banda de correr se mueva.
- Por favor, balancee los brazos naturalmente mientras hace ejercicio, mire hacia adelante, no mire hacia abajo a sus pies.
- Acelere gradualmente cuando haga ejercicio, hasta que se adapte a la velocidad actual y luego acelere.
- Use ropa adecuada para hacer ejercicio cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa de soporte atlético para ambos hombres y mujeres. Siempre use calzado deportivo. Nunca use la caminadora descalzo, usando solo medias o en sandalias.
- La primera vez que use la máquina para correr eléctrica, asegúrese de agarrarse de los pasamanos. No afloje el reposabrazos hasta que se sienta cómodo.
- El movimiento continuo no puede exceder los 90 minutos. Desenchufe el cable de alimentación y retire la llave de seguridad a tiempo para evitar sobrecargas.
- La llave de seguridad debe retirarse inmediatamente después del ejercicio, apoyando las manos en el mango y moviendo los pies hacia la tabla antideslizante para luego salir.
- Cuando no utilice la máquina para correr, debe guardar la llave de seguridad para que no la tomen los niños. Los menores que usen la cinta deben estar acompañados de adultos.
- Antes de plegar la máquina para correr, ésta debe detenerse completamente y reiniciarse. La máquina para correr no se puede plegar al mismo tiempo que está siendo utilizada.
- Mantenga un área de seguridad de 2000 mm x 1000 mm alejado de la máquina para correr.



# Seguridad

## ADVERTENCIA

- No se permite que dos o más personas utilicen la caminadora al mismo tiempo.
- Consulte con un médico si puede utilizar la caminadora.
- El sistema de monitorización de los latidos del corazón es solo de referencia y no se puede utilizar como referencia médica. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
- Mantenga alejados de la cinta de correr a niños, discapacitados y mascotas. Todas las piezas de la máquina para correr se pueden pedir al distribuidor local. El distribuidor puede brindarle los servicios que necesita.

## INSTRUCCIONES PARA CONECTAR

Los productos deben conectarse a tierra primero. Si ocurre un mal funcionamiento o avería, la conexión a tierra proporcionará un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica.

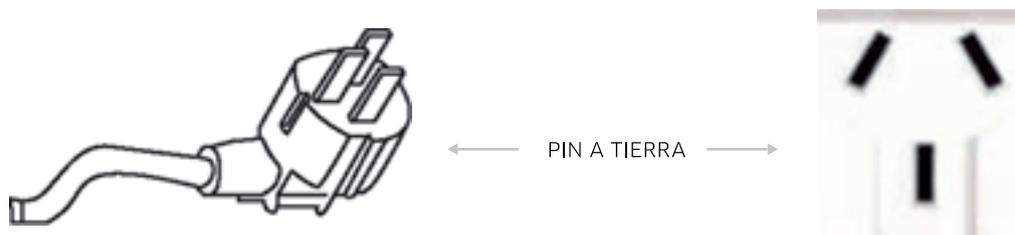
El producto está equipado con un cable conductor de conexión a tierra y un enchufe también de conexión a tierra.

El enchufe debe conectarse a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

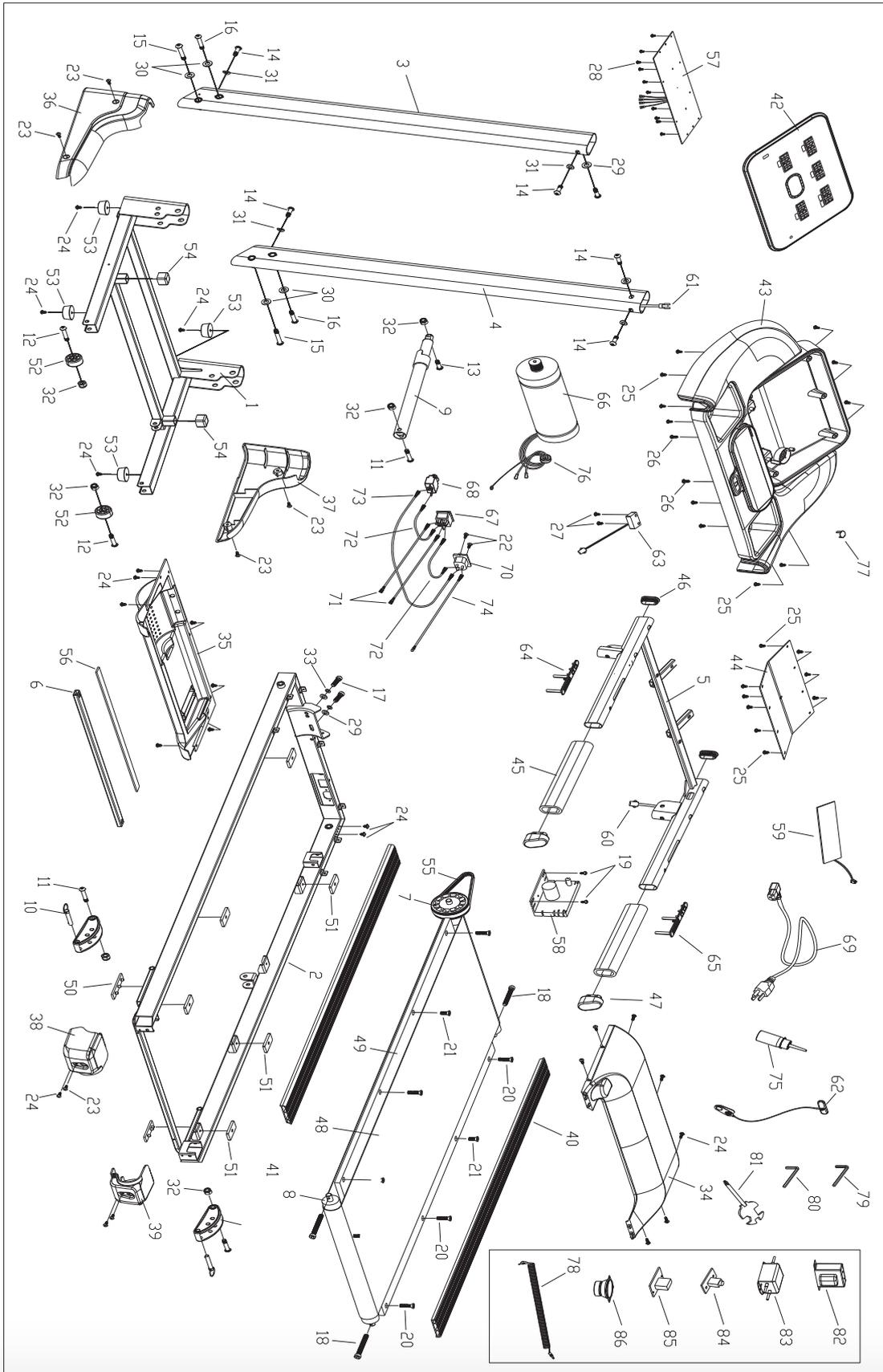
**PELIGRO** La conexión incorrecta del cable conductor de conexión a tierra del equipo puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si los productos están correctamente conectados a tierra. No modifique el enchufe provisto con el producto; si no encaja en el tomacorriente, haga que un electricista calificado instale un tomacorriente adecuado.

El producto es para usar en 220-240 voltios nominales y tiene un enchufe con conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en la figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No es necesario utilizar ningún adaptador para este producto.

## MÉTODOS DE PUESTA A TIERRA



# Diagrama expandido



## Lista de piezas y accesorios

| N° | DETALLE  | CANTIDAD |
|----|--|----------|
| 1  | Estructura de base                                   | 1        |
| 2  | Estructura principal                                 | 1        |
| 3  | Soportes verticales izquierdos                       | 1        |
| 4  | Soportes verticales derechos                         | 1        |
| 5  | Marco de la consola                                  | 1        |
| 6  | Tubo de la tabla de correr                           | 1        |
| 7  | Rodillo delantero                                    | 1        |
| 8  | Rodillo trasero                                      | 1        |
| 9  | Resorte de gas                                       | 1        |
| 10 | Pestillo de anillo colgante                          | 2        |
| 11 | Tornillos de cabeza pan con hexágono interior M8*45  | 3        |
| 12 | Tornillos de cabeza pan con hexágono interior M8*40  | 2        |
| 13 | Tornillos de cabeza pan con hexágono interior M8*25  | 1        |
| 14 | Tornillos de cabeza pan con hexágono interior M8*20  | 6        |
| 15 | Tornillos de cabeza pan con hexágono interior M10*60 | 2        |
| 16 | Tornillos de cabeza pan con hexágono interior M10*45 | 2        |
| 17 | Tornillos de cabeza cilíndrica hexagonal M8*20       | 2        |
| 18 | Tornillos de cabeza cilíndrica hexagonal M6*55       | 3        |
| 19 | Tornillo ST4.2*12                                    | 2        |
| 20 | Tornillo M6*25                                       | 6        |
| 21 | Tornillo M6*12                                       | 2        |
| 22 | Tornillo ST4.2*12                                    | 2        |
| 23 | Tornillo ST4.2*19                                    | 6        |
| 24 | Tornillo ST4.2*19                                    | 22       |
| 25 | Tornillo ST4.2*15                                    | 20       |
| 26 | Tornillo ST4.2*19                                    | 2        |
| 27 | Tornillo ST2.9*10                                    | 2        |
| 28 | Tornillo ST2.9*5                                     | 10       |
| 29 | Arandela plana $\varphi$ 8                           | 4        |
| 30 | Arandela plana $\varphi$ 10                          | 4        |

## Lista de piezas y accesorios

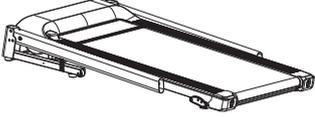
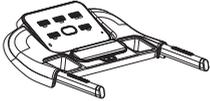
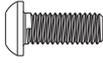
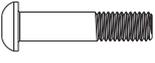
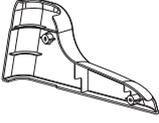
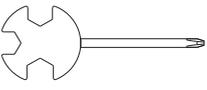
| N° | DETALLE                                       | CANTIDAD |
|----|---|----------|
| 31 | Arandela ondulada $\varphi 8$                 | 4        |
| 32 | Tuerca de seguridad hexagonal M8              | 6        |
| 33 | Arandela de resorte D8                        | 2        |
| 34 | Cubierta superior del motor                   | 1        |
| 35 | Cubierta inferior del motor                   | 1        |
| 36 | Cubierta de base izquierda                    | 1        |
| 37 | Cubierta de base derecha                      | 1        |
| 38 | Protector de esquina trasero izquierdo        | 1        |
| 39 | Protector de esquina trasero derecho          | 1        |
| 40 | Riel deslizante 9857012 mm                    | 2        |
| 41 | Ajuste de inclinación                         | 2        |
| 42 | Panel de la consola                           | 1        |
| 43 | Cubierta superior de la consola               | 1        |
| 44 | Cubierta inferior de la consola               | 1        |
| 45 | Cubierta del pasamanos                        | 2        |
| 46 | Tapa de extremo                               | 2        |
| 47 | Tapa de extremo                               | 2        |
| 48 | Banda para correr 23104101.4                  | 1        |
| 49 | Plataforma para correr 100050012              | 1        |
| 50 | Almohadilla de ajuste de tres niveles 1103836 | 2        |
| 51 | Almohadilla de goma 50255                     | 6        |
| 52 | Rueda de movimiento $\varphi 35 \varphi 1521$ | 2        |
| 53 | Pie de ajuste $\varphi 38 \varphi 3316$       | 4        |
| 54 | Tapa de extremo                               | 2        |
| 55 | Correa 390                                    | 1        |
| 56 | Almohadilla de EVA 450203.0                   | 1        |
| 57 | Consola                                       | 1        |
| 58 | Placa de circuito del controlador             | 1        |
| 59 | Teclado                                       | 1        |
| 60 | Cable superior                                | 1        |

## Lista de piezas y accesorios

| N° | DETALLE  | CANTIDAD |
|----|--|----------|
| 61 | Cable inferior                                 | 1        |
| 62 | Juego de llave de seguridad                    | 1        |
| 63 | Sensor de llave de seguridad                   | 1        |
| 64 | Sensor de pulso mano derecha                   | 1        |
| 65 | Sensor de pulso mano izquierda                 | 1        |
| 66 | Motor  | 1        |
| 67 | Interruptor de encendido                       | 1        |
| 68 | Disyuntor                                      | 1        |
| 69 | Cable de alimentación                          | 1        |
| 70 | Interruptor basculante                         | 1        |
| 71 | Cable azul (con CE+1)                          | 2        |
| 72 | Cable marrón (con CE+1)                        | 2        |
| 73 | Cable marrón                                   | 1        |
| 74 | Cable de tierra (con CE+1)                     | 1        |
| 75 | Aceite lubricante                              | 1        |
| 76 | Anillo magnético                               | 1        |
| 77 | Placa de hierro del seguro de seguridad        | 1        |
| 78 | Cable de resorte para audio (opcional)         | 1        |
| 79 | Llave Allen 5#                                 | 1        |
| 80 | Llave Allen 6#                                 | 1        |
| 81 | Llave combinada de boca y estrella S13-S14-S15 | 1        |
| 82 | Inductor (opcional)                            | 1        |
| 83 | Filtro (opcional)                              | 1        |
| 84 | MP3 (opcional)                                 | 1        |
| 85 | USB (opcional)                                 | 1        |
| 86 | Altavoz (opcional)                             | 2        |
|    |  |          |
|    |  |          |

## Lista de piezas y accesorios

Cuando abra el paquete, encontrará todas las partes de la cinta de correr, tal como se muestran en las imágenes

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|    |    |  |  |
| 2   | 5   | 14  | 16  |
|    |    |    |  |
| 23  | 29  | 30  | 31  |
|    |    |    |  |
| 37  | 62  | 69  | 75  |
|  |  |   |   |
| 80  | 81  |   |   |

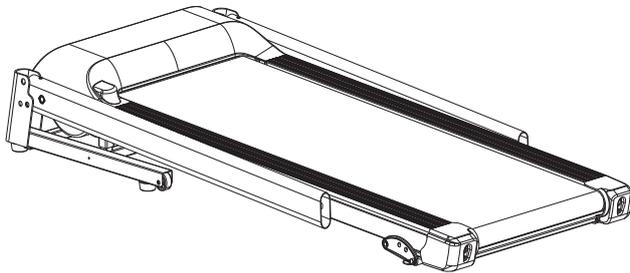
| Nro. | Descripción          | Cant. |
|------|----------------------|-------|
| 2    | Estructura principal | 1     |
| 5    | Consola              | 1     |
| 14   | Perno M8*20          | 6     |
| 16   | Perno M10*45         | 2     |
| 23   | Perno ST4.2*19       | 4     |
| 29   | Arandela plana φ8    | 2     |
| 30   | Arandela plana φ10   | 2     |
| 31   | Arandela ondulada φ8 | 4     |

| Nro. | Descripción                                    | Cant. |
|------|--|-------|
| 36   | Cubierta de base izquierda                     | 1     |
| 37   | Cubierta de base derecha                       | 1     |
| 62   | Llave de seguridad                             | 1     |
| 69   | Cable de alimentación                          | 1     |
| 75   | Aceite de silicona                             | 1     |
| 79   | Arandela S5                                    | 1     |
| 80   | Llave S6                                       | 1     |
| 81   | Llave combinada de boca y estrella S13-S14-S15 | 1     |

### Herramientas de instalación:

- > Llave Allen 5 mm – 1 pieza
- > Llave Allen 6 mm – 1 pieza
- > Llave combinada de boca y estrella S13-S14-S15 – 1 pieza

# Instrucciones de ensamblado

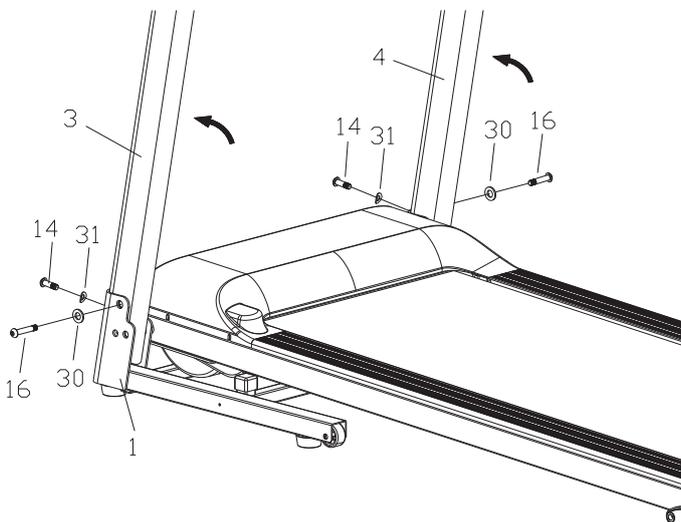


## PASO 1:

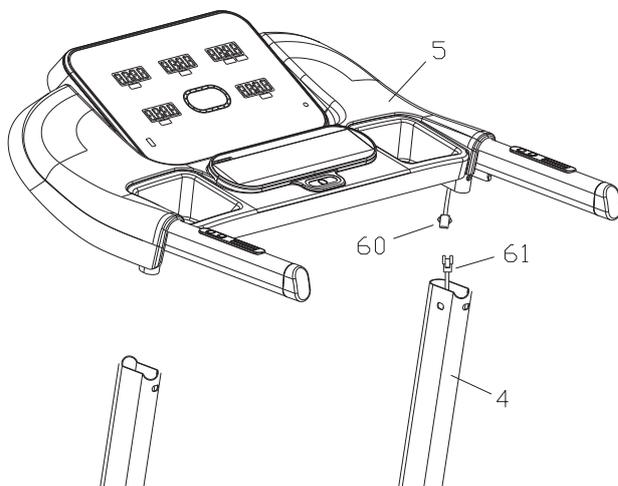
Sáquelo de la caja y coloque la estructura principal en el suelo.

## PASO 2:

Despliegue la columna izquierda (3) como se indica con la flecha. Use la llave hexagonal (80), el perno de cabeza pan hexagonal (16) y la arandela plana (30); luego, con la llave hexagonal (79), utilice el perno de cabeza pan hexagonal (14) y la arandela curva (31) para fijar la columna vertical izquierda (3) a la base (1).



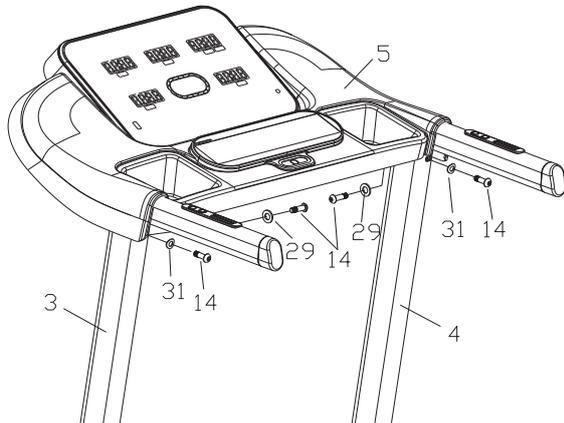
Despliegue la columna vertical derecha (4) como se indica con la flecha. Use la llave hexagonal (80), el perno de cabeza pan hexagonal (16) y la arandela plana (30); luego, con la llave hexagonal (79), utilice el perno de cabeza pan hexagonal (14) y la arandela curva (31) para fijar la columna derecha (4) a la base (1).



## PASO 3:

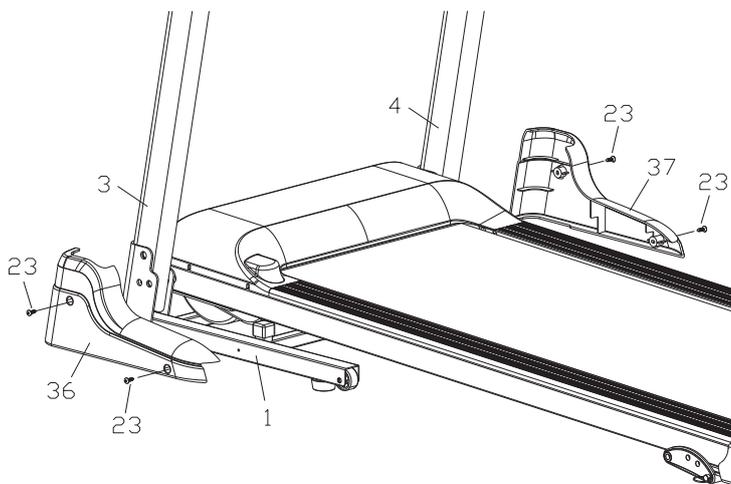
Conecte el cable de salida (60) del medidor electrónico (5) al cable de salida (61) de la columna derecha (4). Preste atención a la dirección de conexión.

# Instrucciones de ensamblado



## PASO 4:

Utilice la llave hexagonal (79), utilice los pernos de cabeza plana hexagonal (14) y las arandelas planas (29), los pernos de cabeza plana hexagonal (14) y las arandelas de arco (31) para fijar la consola (5) en la columna vertical izquierda (3) y la columna vertical derecha (4).

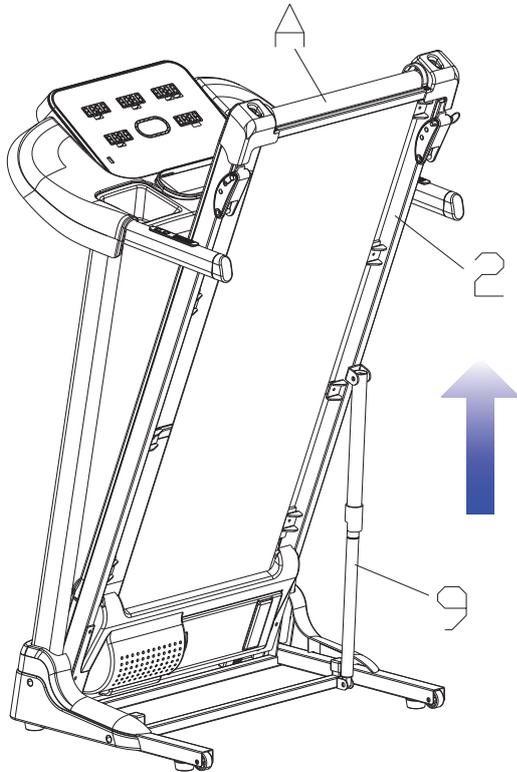


## PASO 5:

Utilice una llave de cruz (81) y tornillos autorroscantes de cabeza plana con ranura en cruz (23) para fijar la cubierta de la columna izquierda (36) a la columna izquierda (3) y la base (1), y apriete todos los tornillos.

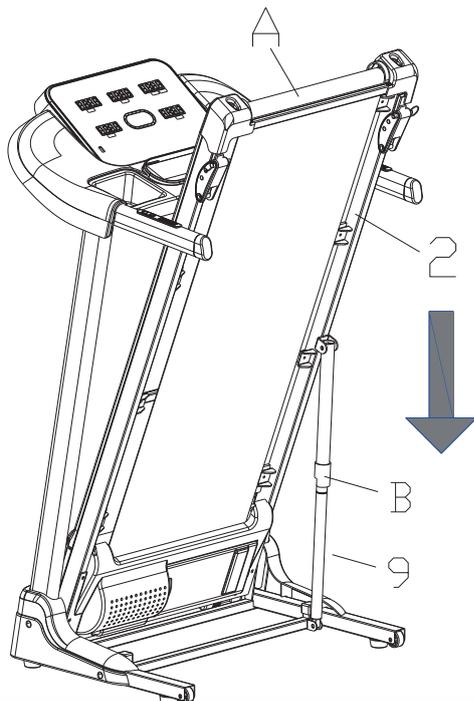
Repita la misma acción para fijar la cubierta de la columna derecha (37) a la columna derecha (4) y la base (1).

## Instrucciones de ensamblado



### PASO 6:

Mantenga una mano en la flecha A y escuche el sonido del resorte de gas (9).



### PASO 7:

Mantenga una mano en A, patee el resorte de gas (9) con su pie, presione la mano en A ligeramente más fuerte hasta el extremo trasero del apoyabrazos, suelte el resto del brazo, suelte la máquina y luego podrá bajarla automáticamente hasta el final del apoyabrazos.

## Información del display



### FUNCIONES DEL TECLADO

Botones: INICIAR, PARAR, PROGRAMA, MODO, VELOCIDAD +/-, Botones de velocidad rápida (2,4,6 y 8)

Botón "**PROGRAMA**": En modo de espera, pulse esta tecla para recorrer 40 programas operativos diferentes, desde U1 hasta U5, "P01-P02-P03...P40". El modo manual es el modo operativo predeterminado del sistema. La velocidad predeterminada es 1,0 km/h. ("0:00" es modo manual, P01-P40 es programa integrado).

Botón "**MODO**": Pulse esta tecla para alternar entre "0:00", "30:00", "5.0" y "100" ("0:00" es modo manual, "30:00" es modo de cuenta regresiva, "5.0" es modo de cuenta regresiva de distancia, "100" es modo de cuenta regresiva de calorías). Utilice las teclas de velocidad para ajustar el valor de la cuenta regresiva al seleccionar los diferentes modos. Una vez configurado, pulse la tecla "INICIAR" para iniciar la cinta de correr.

Botón "**INICIAR**": cuando la máquina esté parada, presione este botón y comenzará a funcionar.

# Información del display

## FUNCIONES DEL TECLADO

Botón "**PARAR**", durante el ejercicio, puede presionar este botón para detener el funcionamiento de la cinta de correr y restablecerla a cero.

Botón "**VELOCIDAD +**" y "**VELOCIDAD -**": en modo de espera, se utiliza para ajustar el valor de configuración. Se utiliza para ajustar la velocidad después del arranque, con una amplitud de ajuste de 0,1 km/hora.

Cuando la cinta de correr esté en funcionamiento, si se retira el seguro, la cinta se detendrá, el reloj electrónico se detendrá y se prohibirá el arranque.

## FUNCIÓN DE MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Con la cinta de correr encendida, sujete las placas de acero izquierda y derecha de los pasamanos con ambas manos. Para obtener una lectura más precisa de la frecuencia cardíaca, súbase a la cinta y mida la frecuencia cardíaca cuando se detenga, manteniéndola así durante al menos 30 segundos. El rango de visualización es de 50 a 200 pulsaciones por minuto.

Estos datos son solo de referencia y no pueden considerarse datos médicos.

Altavoz Bluetooth (opcional)

Encienda la cinta de correr, busque manualmente dispositivos Bluetooth con su teléfono móvil, localice el dispositivo Bluetooth y haga clic para conectar. Una vez establecida la conexión, la música que se reproduce en el teléfono móvil se puede transferir al amplificador de la cinta de correr a través de Bluetooth para su reproducción.

## El rango de visualización y configuración de los parámetros de entrada es el siguiente:

|                          | Ajuste inicial | Valor inicial | Rango de ajuste | Rango de visualización |
|--------------------------|----------------|---------------|-----------------|------------------------|
| <b>Prog.</b>             | 0:00           | 30:00         | 5:00—99:00      | 0:00—99:59             |
| <b>Velocidad (Km/h)</b>  | 0.0            | 0.0           | 1.0—14.0        | 0.0—14.0               |
| <b>Inclinación (xx%)</b> | 0              | 1.0           | 0.5— 99.0       | 0.0— 99.0              |
| <b>Distancia (Km)</b>    | 0              | 50            | 10—999          | 0—999                  |
| <b>Calorías (KCal)</b>   | 0:00           | 15:00         | 5:00—99:00      | 0:00—99:59             |

# Información del usuario

## instrucciones del programa:

Cada segmento del programa se divide en 20 segmentos, y su tiempo de ejecución se distribuye uniformemente. A continuación se muestran diagramas de movimiento de 40 programas.

| Tiempo establecido/20 intervalos = duración de la carrera |           |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|---|-----------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| Tiempo Programa   | 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 |
| P02   | Velocidad | 2 | 4 | 4 | 5  | 6  | 4  | 6  | 6  | 6  | 4  | 5  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 5  | 4  | 2 |
| P03   | Velocidad | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 4  | 7  | 7  | 7  | 4  | 7  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 5  | 3  | 2 |
| P04   | Velocidad | 3 | 5 | 5 | 6  | 7  | 7  | 5  | 7  | 7  | 8  | 8  | 5  | 9  | 5  | 5  | 6  | 6  | 4  | 4  | 3 |
| P05   | Velocidad | 2 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 7  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 5  | 4  | 3  | 3  | 6  | 5  | 4  | 2 |
| P06   | Velocidad | 2 | 4 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 6  | 7  | 8  | 8  | 6  | 4  | 4  | 2  | 5  | 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 |
| P08   | Velocidad | 2 | 3 | 3 | 6  | 7  | 7  | 4  | 6  | 7  | 4  | 6  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2 |
| P09   | Velocidad | 2 | 4 | 4 | 7  | 7  | 4  | 7  | 8  | 4  | 8  | 9  | 9  | 4  | 4  | 4  | 5  | 6  | 3  | 3  | 2 |
| P10   | Velocidad | 2 | 4 | 5 | 6  | 7  | 5  | 4  | 6  | 8  | 8  | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3 |
| P11   | Velocidad | 2 | 5 | 8 | 10 | 7  | 7  | 10 | 10 | 7  | 7  | 10 | 10 | 5  | 5  | 9  | 9  | 5  | 5  | 4  | 3 |
| P12   | Velocidad | 3 | 4 | 9 | 9  | 5  | 9  | 5  | 8  | 5  | 9  | 7  | 5  | 5  | 7  | 9  | 9  | 5  | 7  | 6  | 3 |
| P13   | Velocidad | 3 | 6 | 7 | 5  | 9  | 9  | 7  | 5  | 5  | 7  | 9  | 5  | 8  | 5  | 9  | 5  | 9  | 9  | 4  | 3 |
| P14   | Velocidad | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1 |
| P15   | Velocidad | 2 | 4 | 6 | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 6  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2 |
| P16   | Velocidad | 2 | 4 | 6 | 8  | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  | 2  | 2  | 4  | 6  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2 |
| P17   | Velocidad | 2 | 2 | 6 | 6  | 8  | 10 | 6  | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 6  | 6  | 8  | 10 | 6  | 6  | 2  | 2 |
| P18   | Velocidad | 2 | 3 | 4 | 5  | 2  | 3  | 4  | 5  | 3  | 2  | 2  | 3  | 4  | 5  | 2  | 3  | 4  | 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 |
| P20   | Velocidad | 1 | 3 | 4 | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 3  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1 |

# Información del usuario

|                 |           | Tiempo establecido/20 intervalos = duración de la carrera |   |   |   |   |    |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|-----------|---|---|---|---|---|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Tiempo Programa |           | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| P21             | Velocidad | 4   | 5 | 4 | 4 | 4 | 2  | 3 | 3 | 5 | 3  | 2  | 3  | 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  | 5  | 3  |
| P22             | Velocidad | 5   | 6 | 4 | 4 | 4 | 2  | 2 | 5 | 4 | 2  | 2  | 4  | 4  | 5  | 6  | 4  | 6  | 6  | 6  | 4  |
| P23             | Velocidad | 2   | 4 | 4 | 4 | 4 | 2  | 4 | 5 | 3 | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 6  | 4  | 7  | 7  | 7  | 4  |
| P24             | Velocidad | 3   | 5 | 9 | 5 | 5 | 6  | 6 | 4 | 4 | 3  | 3  | 5  | 5  | 6  | 7  | 7  | 5  | 7  | 7  | 8  |
| P25             | Velocidad | 3   | 4 | 5 | 4 | 3 | 3  | 6 | 5 | 4 | 2  | 2  | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 5  | 6  | 7  |
| P26             | Velocidad | 1   | 3 | 6 | 4 | 4 | 2  | 5 | 4 | 3 | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 6  | 7  |
| P27             | Velocidad | 4   | 5 | 3 | 3 | 3 | 6  | 6 | 5 | 3 | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  | 3  |
| P28             | Velocidad | 1   | 3 | 4 | 4 | 4 | 2  | 3 | 4 | 4 | 2  | 2  | 3  | 3  | 6  | 7  | 7  | 4  | 6  | 7  | 4  |
| P29             | Velocidad | 2   | 5 | 5 | 5 | 4 | 5  | 6 | 3 | 3 | 2  | 2  | 4  | 4  | 7  | 7  | 4  | 7  | 8  | 4  | 8  |
| P30             | Velocidad | 6   | 6 | 5 | 4 | 4 | 2  | 4 | 4 | 3 | 3  | 2  | 4  | 5  | 6  | 7  | 5  | 4  | 6  | 8  | 8  |
| P31             | Velocidad | 4   | 2 | 4 | 4 | 3 | 4  | 5 | 5 | 4 | 3  | 2  | 5  | 8  | 10 | 7  | 7  | 10 | 10 | 7  | 7  |
| P32             | Velocidad | 5   | 5 | 2 | 2 | 4 | 5  | 5 | 7 | 6 | 3  | 3  | 4  | 9  | 9  | 5  | 9  | 5  | 8  | 5  | 9  |
| P33             | Velocidad | 2   | 3 | 2 | 1 | 3 | 2  | 9 | 9 | 4 | 3  | 3  | 6  | 7  | 5  | 9  | 9  | 7  | 5  | 5  | 7  |
| P34             | Velocidad | 2   | 3 | 4 | 5 | 6 | 5  | 4 | 3 | 2 | 1  | 2  | 2  | 4  | 5  | 9  | 9  | 4  | 4  | 4  | 5  |
| P35             | Velocidad | 2   | 4 | 6 | 8 | 6 | 6  | 4 | 4 | 2 | 2  | 2  | 4  | 6  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  |
| P36             | Velocidad | 2   | 4 | 6 | 8 | 6 | 6  | 4 | 4 | 2 | 2  | 2  | 4  | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| P37             | Velocidad | 2   | 2 | 6 | 6 | 8 | 10 | 6 | 6 | 2 | 2  | 2  | 2  | 6  | 6  | 8  | 10 | 6  | 6  | 2  | 2  |
| P38             | Velocidad | 2   | 3 | 4 | 5 | 2 | 3  | 4 | 5 | 3 | 2  | 2  | 3  | 4  | 5  | 2  | 3  | 4  | 5  | 3  | 2  |
| P39             | Velocidad | 2   | 4 | 6 | 2 | 4 | 6  | 2 | 4 | 6 | 2  | 2  | 4  | 6  | 2  | 4  | 6  | 2  | 4  | 6  | 2  |
| P40             | Velocidad | 1   | 3 | 4 | 5 | 6 | 5  | 4 | 3 | 2 | 1  | 1  | 3  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |

# Información del usuario

## MODO DE PROGRAMA MANUAL

Además de los 40 programas integrados, la cinta de correr cuenta con 5 programas personalizados que permiten configurarlos según sus necesidades: U1, U2, U3, U4 y U5.

**Ajustes de los programas personalizados:** En el modo de espera, mantenga pulsado el botón "PROGRAMA" hasta que desee configurar los programas U1, U2, U3, U4 y U5. Al mismo tiempo, la ventana "Time" parpadeará y mostrará el tiempo preestablecido. Pulse las teclas de aumento y disminución de velocidad para ajustar el tiempo deseado. Tras el tiempo de ejercicio, pulse la tecla "MODO" para confirmar e introducir los parámetros del programa. A continuación, puede configurar el primer periodo de tiempo y pulsar las teclas "+" y "-" o las teclas de acceso directo para ajustar la velocidad y el ascenso. Pulse la tecla "MODO" para completar la configuración del primer periodo de tiempo y entrar en el estado de configuración del segundo periodo hasta que se hayan configurado los 10 periodos. Una vez configurados, los datos se guardarán permanentemente hasta que los restablezca la próxima vez. Estos datos no se perderán por un corte de energía. 2.

**Selección y activación de programas definidos por el usuario:** En modo de espera, mantenga presionado el botón "PROGRAMA" hasta que desee ejecutar los programas definidos por el usuario U1, U2, U3, U4 y U5. Después de configurar el tiempo de funcionamiento, presione el botón "INICIAR" para comenzar.

## RESOLUCION DE PROBLEMAS

Si el medidor muestra lo siguiente:

|           | Problema   | Solución   |
|-----------|--|--|
| <b>E1</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Error en el cable de señal entre la consola y el mando.</li> <li>2. Ordenador averiado.</li> <li>3. Control del motor averiado.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisar el cable de señal</li> <li>2. Reemplazar la computadora</li> <li>3. Reemplazar el controlador</li> </ol>   |
| <b>E2</b> | Controlador roto.  | Reemplazar el controlador  |
| <b>E3</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El sensor fotoeléctrico no está instalado correctamente.</li> <li>2. El sensor fotoeléctrico está roto.</li> <li>3. Mala conexión entre el sensor fotoeléctrico y el controlador.</li> <li>4. El controlador está roto.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisar y conectar bien</li> <li>2. Reemplazar el sensor fotoeléctrico</li> <li>3. Reemplazar y conectar bien</li> <li>4. Reemplazar el controlador</li> </ol> |
| <b>E4</b> | Inclinación de autoaprendizaje   | Regreso a la normalidad después del autoaprendizaje de la pendiente  |

# Información del usuario

## RESOLUCION DE PROBLEMAS

|           | <b>Problema</b>   | <b>Solución</b>   |
|-----------|---|---|
| <b>E5</b> | 1. Demasiada fricción en la banda de carrera.<br>2. Controlador roto.<br>3. Motor roto.   | 1. Añadir aceite de silicona<br>2. Reemplazar el controlador<br>3. Reemplazar el motor  |
| <b>E6</b> | Línea de motor y motor rotos  | Reemplazar el motor   |
| <b>E1</b> | El cable de señal es anormal  | Compruebe que el cable de señal esté completamente bien insertado. Reemplácelo si está dañado.  |
| <b>E2</b> | El controlador no detecta el voltaje en el motor.   | Comprobar y volver a conectar.  |
| <b>E3</b> | No hay señal del sensor de velocidad: el voltaje de control descendente se envía al motor de CC, pero la retroalimentación de velocidad del motor no se puede recibir de manera continua durante más de 3 segundos. | <p>1. Cuando la máquina se detiene y entra en estado de falla, el zumbador del medidor electrónico sonará 9 veces y se mostrará el código de falla simultáneamente. Las áreas restantes no mostrarán información. Después de mantener el estado de falla durante unos 10 segundos, entra en modo de espera y puede reiniciarse.<br/>           Posibles razones: No se detecta la señal del sensor de velocidad durante 3 segundos consecutivos. Compruebe si el conector del sensor está mal conectado o dañado. Conéctelo o reemplácelo.</p> <p>2. Cuando la máquina se detiene y entra en estado de falla, el zumbador del medidor electrónico sonará 9 veces y se mostrará el código de falla simultáneamente. Las áreas restantes no mostrarán información. Si vuelve a la normalidad después de apagarse, puede entrar en modo de espera y reiniciarse normalmente.<br/>           Posibles razones: Compruebe si el cable del motor está correctamente conectado y vuelva a conectarlo. Compruebe si hay algún olor extraño en el controlador y reemplácelo.</p> |

# Información del usuario

## RESOLUCION DE PROBLEMAS

| Problema  | Solución   |
|---|--|
| <p><b>E5</b> Protección a prueba de explosiones: un voltaje de suministro de energía anormal o un motor anormal pueden provocar daños al circuito del motor de accionamiento.</p>                                     | <p>Verifique si el voltaje de la fuente de alimentación es inferior al 50% del voltaje normal, utilice la especificación de voltaje correcta para volver a realizar la prueba; verifique si el controlador tiene un olor peculiar, reemplace el controlador; verifique si el cable del motor está conectado correctamente y vuelva a conectar el cable del motor.</p>  |
| <p><b>E6</b> Protección contra sobrecorriente: en el estado de ejecución, el control inferior detecta continuamente que la corriente del motor de CC es mayor que la corriente nominal durante más de 5 segundos.</p> | <p>Cuando la máquina se apaga y entra en estado de falla, el zumbador del medidor electrónico sonará 9 veces y se mostrará simultáneamente el código de falla. Las áreas restantes no mostrarán información. Tras unos 10 segundos de falla, la máquina entra en modo de espera y puede reiniciarse. Posibles causas: La corriente excede la carga nominal y el sistema se autoprotege, o una parte de la cinta se atasca, lo que impide que el motor gire. La carga es demasiado alta, la corriente es demasiado alta y el sistema se autoprotege; ajuste la cinta y reiniciela. Simplemente enciéndala y póngala en marcha. También es necesario comprobar si se produce un sonido de desbordamiento o un olor a quemado cuando el motor está en marcha y sustituirlo; comprobar si el controlador huele a quemado y sustituirlo; o comprobar si las especificaciones de voltaje de la fuente de alimentación son inconsistentes o bajas y utilizar las especificaciones de voltaje correctas.</p> |
| <p><b>E7</b> Indica que la consola no detecta la señal de bloqueo de seguridad</p>  | <p>El magnetrón está dañado. ¿Está correctamente instalado? ¿Está el imán en su lugar?</p>   |

## Información del usuario

**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.

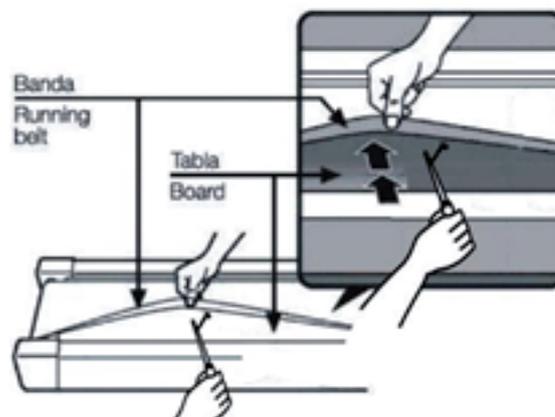
**SEMANALMENTE:** Se recomienda el uso de un tapete para caminadora para facilitar la limpieza. La suciedad de sus zapatos entra en contacto con la cinta y eventualmente termina debajo de la caminadora. Aspire debajo de la caminadora una vez a la semana.

**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

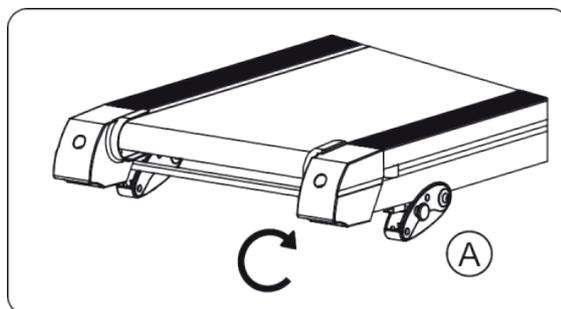
## AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA DE CORRER

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:

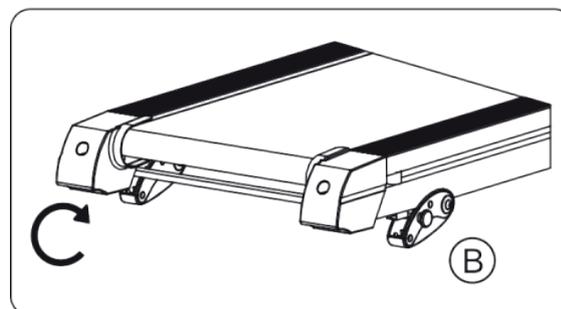
- A.** El marco no está colocado de manera estable
- B.** El usuario no está corriendo en el centro de la banda de correr;
- C.** Los dos pies del usuario no están usando la misma fuerza.

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

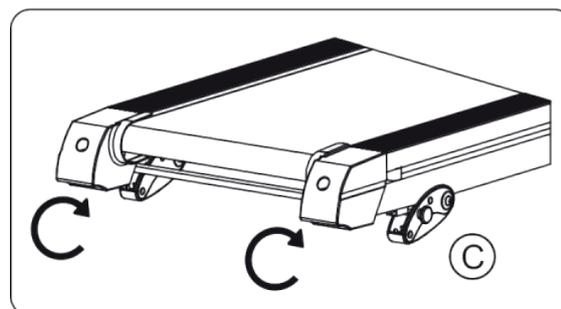
Si la correa tiende a moverse hacia la derecha, debe girar el tornillo de ajuste a la derecha en el sentido de las agujas del reloj. Le recomendamos que gire 1/4 de vuelta cada vez y compruebe cómo funciona. Si la correa permanece inclinada hacia la derecha, luego gire el tornillo de ajuste de la correa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



# Instrucciones para ejercitarse

## Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

### ROTACIÓN DE LA CABEZA

- Gire la cabeza hacia la derecha para un conteo, sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo del cuello, luego gire la cabeza hacia atrás para un conteo, estirando su barbilla hasta el techo y dejando que su boca se abra. Gire la cabeza hacia la izquierda para una cuenta, luego deje caer la cabeza hacia su pecho durante un conteo.



### LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

- Levante su hombro derecho hacia su oreja durante un conteo. Luego eleve su hombro izquierdo para una cuenta mientras baja su hombro derecho.



### ESTIRAMIENTOS LATERALES

- Abra los brazos a un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Lleve su brazo derecho tan lejos hacia el techo como pueda para un conteo. Repita esta acción con el brazo izquierdo.



### ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

- Con una mano contra una pared para el equilibrio, alcance detrás de usted y tire de su pie derecho para arriba. Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Manténgalo presionado durante 15 segundos y repita con la otra pierna.

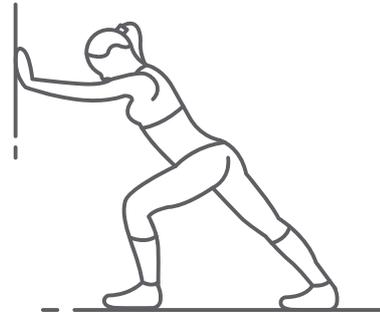


# Instrucciones para ejercitarse

## Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

### ESTIRAMIENTO DE GEMELOS Y TENDÓN DE AQUILES

- Apóyese contra una pared con la pierna izquierda delante de la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el suelo; luego doble la pierna izquierda e inclínese hacia adelante moviendo sus caderas hacia la pared. Mantenga, luego repita en el otro lado.



### TOQUE DE PIES

- Inclínese lentamente hacia adelante desde su cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen mientras se estira hacia los dedos de los pies. Alcance lo más lejos posible y manténgalo presionado durante 15 segundos.



### ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

- Extienda su pierna derecha. Descanse la planta del pie izquierdo contra el muslo interno derecho. Estírese hacia su dedo del pie en la medida de lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la otra pierna.



### ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES

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



# Instrucciones para ejercitarse

## Programa de Entrenamiento Aeróbico Básico

Para su rutina de Entrenamiento Aeróbico básica, sugerimos que intente lo siguiente. Recuerde: Controle su respiración, entrene a su propio ritmo y no se extralimite, ya que esto puede resultar en lesiones.

### SEMANAS 1 & 2

Calentamiento: 5-10 Minutos  
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 4 minutos en modo A  
Descanse por 1 minuto  
Ejercite 2 minutos en modo A  
Ejercite lentamente 1 minuto

---

### SEMANAS 3 & 4

Calentamiento: 5-10 Minutos  
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 5 minutos en modo A  
Descanse por 1 minuto  
Ejercite 3 minutos en modo A  
Ejercite lentamente 2 minutos

---

### SEMANAS 5 & 6

Calentamiento: 5-10 Minutos  
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 6 minutos en modo A  
Descanse por 1 minuto  
Ejercite 4 minutos en modo A  
Ejercite lentamente 3 minutos

---

### SEMANAS 7 & 8

Calentamiento: 5-10 Minutos  
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 5 minutos en modo A  
Ejercite 3 minutos en modo B  
Ejercite 2 minutos en modo A  
Descanse por 1 minuto  
Ejercite 4 minutos en modo A  
Ejercite lentamente 3 minutos

---

### SEMANAS 9 & POSTERIORES

Calentamiento: 5-10 Minutos  
Elongación: 5 Minutos

Ejercite 5 minutos en modo A  
Ejercite 3 minutos en modo B  
Ejercite 2 minutos en modo A  
Descanse por 1 minuto  
Repita este ciclo 2 o 3 veces.

---

Esto es únicamente una sugerencia y es posible que no sea apropiado para las necesidades de todos los usuarios.

**zellens**  
EXCELLENCE IN FITNESS

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