

# zellens

## ZS-80X

---

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.

## 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. 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, realice ejercicios de calentamiento antes de iniciar a entrenar
- 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.
- Si la cinta de correr eléctrica acelera repentinamente, o la velocidad de la cinta de correr eléctrica aumenta automáticamente de forma continua, desconecte inmediatamente el interruptor de seguridad y de esta forma se detendrá de inmediato.
- 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.
- Cuando la máquina no se usa durante mucho tiempo, se debe cortar la fuente de alimentación. Al cortar la fuente de alimentación, no tire del cable de alimentación; sujete el enchufe de alimentación para evitar romper una parte del cable central.
- Esta cinta de correr es sólo para uso doméstico.
- 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.

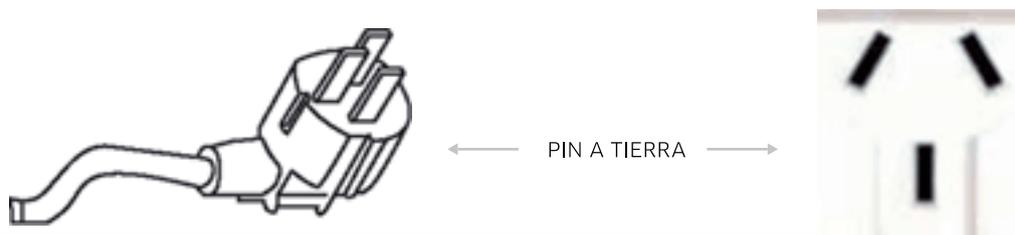
El enchufe debe conectarse a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

**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.

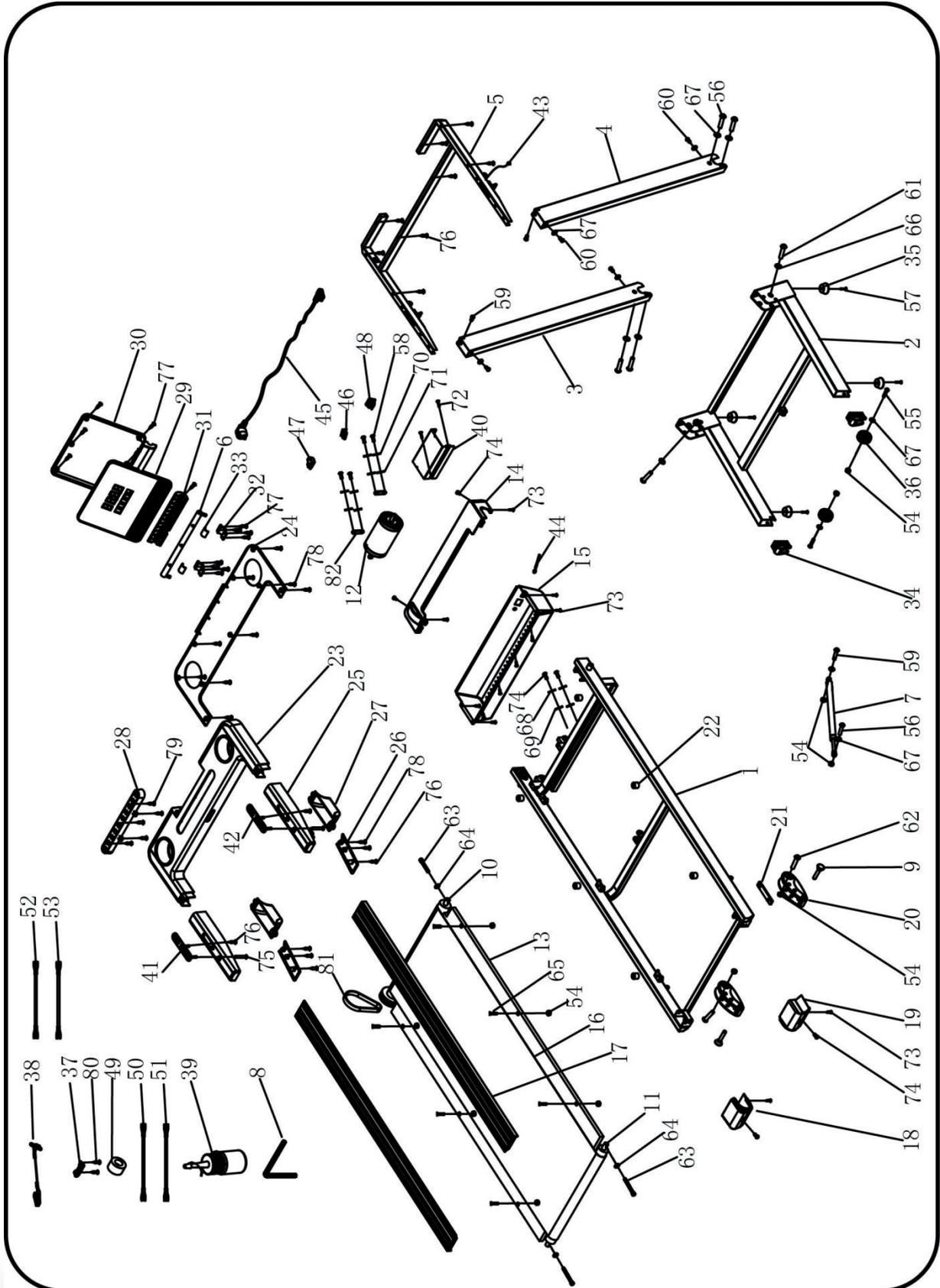
El producto es para usar en un circuito nominal de 120 voltios y tiene un enchufe con conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en la figura. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe.

No es necesario utilizar ningún adaptador para este producto.

## MÉTODOS DE PUESTA A TIERRA



# Diagrama expandido



## Lista de piezas y accesorios

N°		
1	MARCO PRINCIPAL	1
2	BASE DEL ENSAMBLADO	1
3	COLUMNA IZQUIERDA	1
4	COLUMNA DERECHA	1
5	MARCO DE MESA ELECTRÓNICO	1
6	PANEL GIRATORIO	1
7	BARRA DE PRESIÓN	1
8	LLAVE INGLESA #5	1
9	COLOCACIÓN FIJA	2
10	TAMBOR DELANTERO	1
11	TAMBOR TRASERO	1
12	MOTOR DE ESCOBILLAS SIN CARBONO	1
13	TABLA DE CORRER	1
14	CUBIERTA DE MOTOR	1
15	CUBIERTA INFERIOR DE MOTOR	1
16	CORREDORA	1
17	LATERALES	2
18	ÁNGULO DE LA PROTECCIÓN TRASERA IZQUIERDA	1
19	ÁNGULO DE LA PROTECCIÓN TRASERA DERECHA	1
20	ALMOHADILLA DE PIE AJUSTABLE	2
21	ALFOMBRILLA DE GOMA	2
22	REFUERZO DE ALMOHADILLA	6
23	CUBIERTA DE MESA ELECTRÓNICA	1
24	CUBIERTA DE MESA ELECTRÓNICA	1
25	CUBIERTA DEL REPOSABRAZOS	2
26	REPOSABRAZOS	2
27	CUBIERTA DE DECORACIÓN DE COLUMNA	2
28	TECLADO	1
29	CUBIERTA SUPERIOR DEL PANEL	1

## Lista de piezas y accesorios

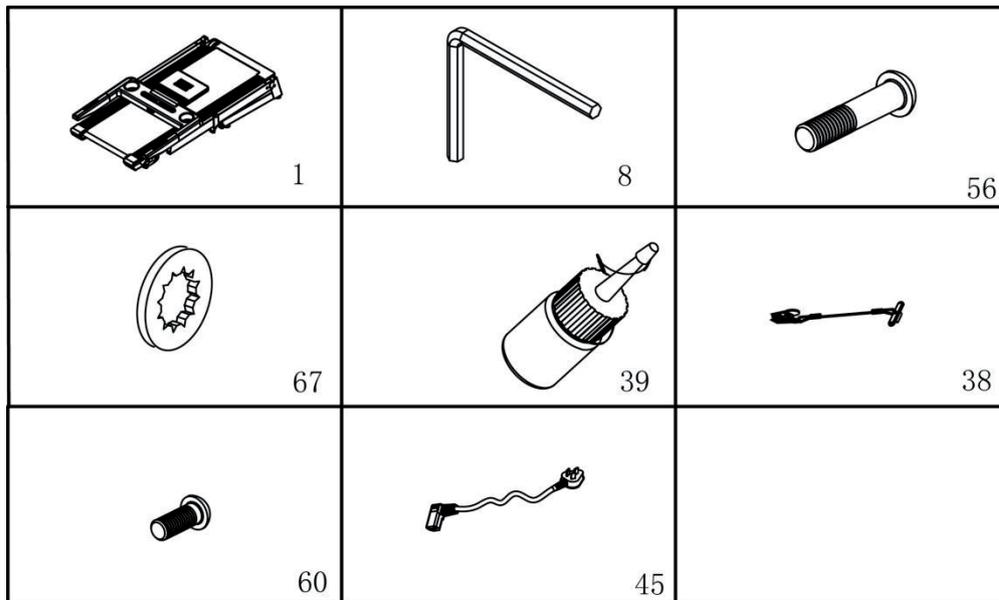
N°		
30	CUBIERTA INFERIOR DEL PANEL	1
31	TAPA GIRATORIA	1
32	PLACA DE Prensado de TEJAS	2
33	TEJA	2
34	CUBIERTA DE RODILLOS	2
35	ESTERA	4
36	MANUBRIO	2
37	BASE DE BLOQUEO DE SEGURIDAD	1
38	CERRADURA DE SEGURIDAD	1
39	BOTELLA DE LUBRICANTE	1
40	TABLERO DE CIRCUITO DE CONTROL	1
41	TECLA START/STOP	1
42	TECLA DE VELOCIDAD	1
43	LÍNEA DE SECCIÓN SUPERIOR DE MESA ELECTRÓNICA	1
44	LÍNEA DE SECCIÓN INFERIOR DE MESA ELECTRÓNICA	1
45	LÍNEA ELÉCTRICA	1
46	INTERRUPTOR	1
47	PROTECTOR DE SOBRECARGA	1
48	ENCHUFE DE ALIMENTACIÓN	1
49	ANILLO MAGNÉTICO	1
50	RAMAL ÚNICO DE CA MARRÓN, LONGITUD 120	2
51	RAMAL ÚNICO AZUL, LONGITUD 250	1
52	CABLE A TIERRA	1
53	RAMAL ÚNICO 1 MARRÓN, LONGITUD 350	1
54	TUERCA DE BLOQUEO HEX. C/ INSERTO NO METÁLICO TIPO 1 M8	12
55	TORNILLO DE CABEZA REDONDA PLANA HEX. INTERIOR M8*40	2
56	TORNILLO DE CABEZA REDONDA PLANA HEX. INTERIOR M8*42	5
57	TORNILLO AUTOTALADRANTE DE CABEZA CRUZADA 4.2*25	4
58	TORNILLO CILÍNDRICO HEXAGONAL INTERIOR M6*15	4

## Lista de piezas y accesorios

N°		
59	TORNILLO DE CABEZA REDONDA PLANA HEX. INTERIOR M8*25	3
60	TORNILLO DE CABEZA REDONDA PLANA HEX. INTERIOR M8*16	4
61	TORNILLO DE CABEZA REDONDA PLANA HEX. INTERIOR M10*55	2
62	TORNILLO DE CABEZA REDONDA PLANA HEX. INTERIOR M8*45	2
63	TORNILLO CILÍNDRICO HEXAGONAL INTERIOR M6*60	3
64	ARANDELA DE SEGURIDAD DENTADA INTERNA M6	3
65	TORNILLO INTERIOR DE CABEZA HEXAGONAL M8*45	6
66	ARANDELA DE SEGURIDAD DENTADA INTERNA 10	2
67	ARANDELA DE SEGURIDAD DENTADA INTERNA 8	14
68	ARANDELA ELÁSTICA DE TIPO ESTÁNDAR 5	2
69	ARANDELA DE SEGURIDAD DENTADA INTERNA 5	2
70	ARANDELA ELÁSTICA DE TIPO ESTÁNDAR 6	4
71	ARANDELA DE SEGURIDAD DENTADA INTERNA 6	4
72	CABEZAL DE DISCO DE RANURA CRUZADA C/ TORNILLO DE PERFORACIÓN ST4.2*19	2
73	CABEZAL DE DISCO DE RANURA CRUZADA C/ TORNILLO DE PERFORACIÓN ST4.2*12	11
74	TORNILLO DE CABEZA TRONCOCÓNICA CRUZADA M5*10	6
75	TORNILLO AUTORROSCANTE DE CABEZA DE DISCO C/RANURA EN CRUZ 4.2*19	2
76	CABEZAL DE DISCO DE RANURA CRUZADA C/ TORNILLO DE AUTOATAQUE 4.2*12	10
77	TORNILLO AUTORROSCANTE DE CABEZA DE DISCO CON RANURA EN CRUZ 4.2 * 13	21
78	TORNILLO AUTOTALADRANTE DE CABEZA CRUZADA 4.2*12	11
79	TORNILLO AUTOTALADRANTE DE CABEZA CRUZADA 4.2*9	5
80	TORNILLO AUTORROSCANTE DE CABEZA DE DISCO CON RANURA EN CRUZ 2.9*8	2
81	CINTURÓN	1
82	PLACA DEL MOTOR	2

## Lista de piezas y accesorios

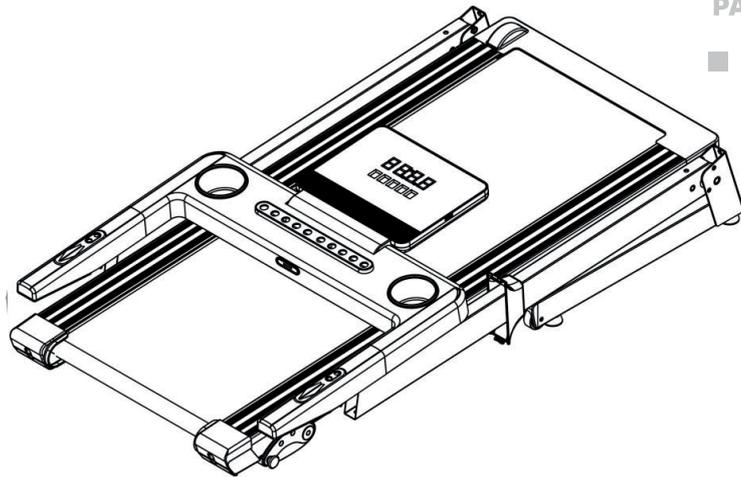
Cuando abra el paquete, encontrará todas las partes de la cinta de correr, tal como se muestran en las imágenes



Nro.	Descripción y especificaciones	Cant.
1	Marco principal	1
8	Llave inglesa #5	1
56	Tornillo de cabeza redonda plana hexagonal interior M8*42	2
67	Arandela de seguridad dentada interna 8	6
39	Botella de lubricante	1
38	Llave de seguridad	1
60	Tornillo de cabeza redonda plana hexagonal interior M8*16	4
45	Línea eléctrica	1

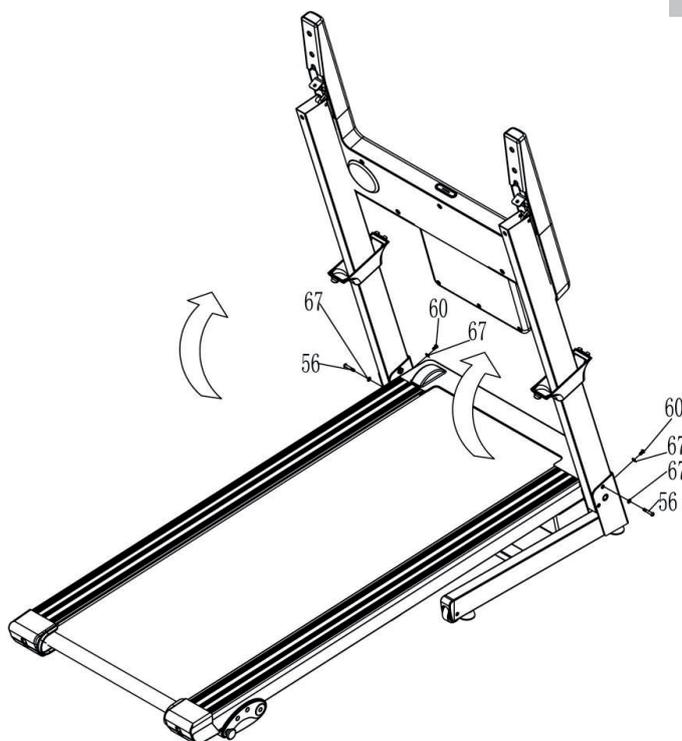
Dimensiones de contorno	1463*704*1315 mm	Uso de fuente de alimentación	De acuerdo con la placa de identificación en el marco
Tamaño desplegado	728*704*1315 mm	Salida máxima	De acuerdo con la placa de identificación en el marco
Espacio para correr	420*1270	Rango de velocidad	1.0-16 km/h
Peso neto	42.5KG	Peso máximo permitido	<b>HASTA 100 KG.</b>
Pantalla de luz blanca LED	Velocidad tiempo distancia de calorías grasa corporal		

# Instrucciones de ensamblado



## PASO 1:

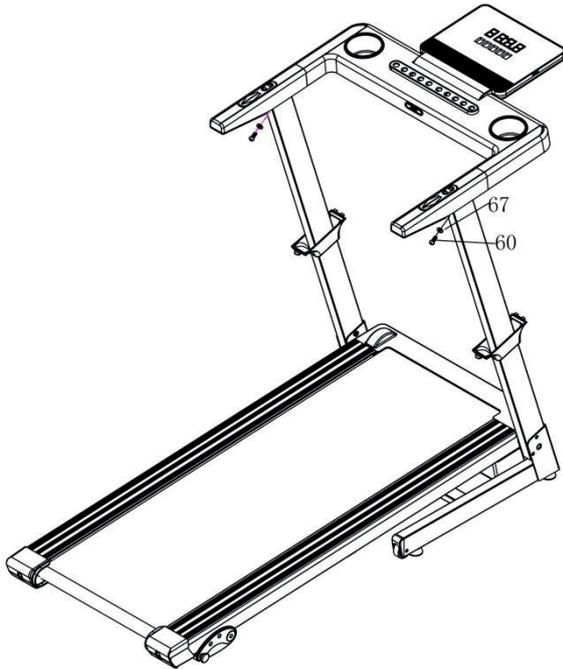
- Abra la caja de embalaje, retire las piezas de la caja y colóquelas en el suelo.



## PASO 2:

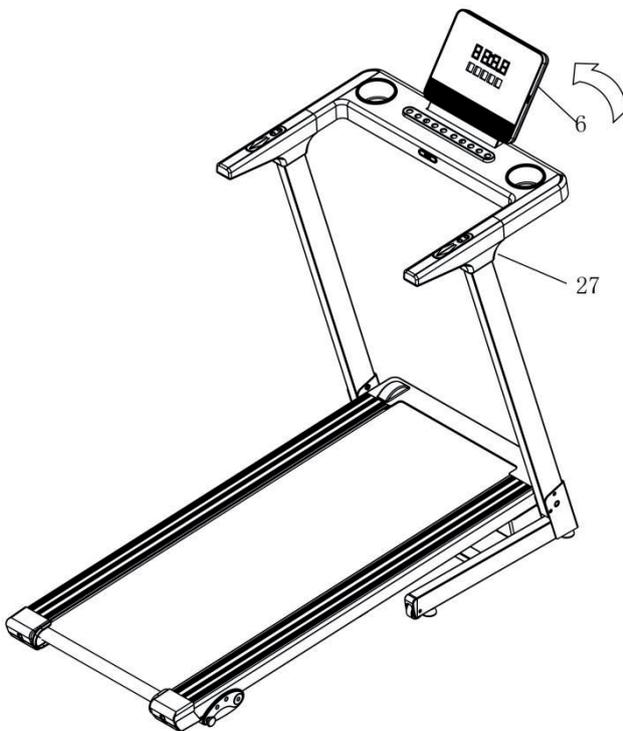
- Sostenga la columna, use la llave hexagonal interior (8), pase a través de la base y la columna derecha con el tornillo hexagonal interior de cabeza redonda plana (56) y la arandela de seguridad dentada interior (67) a través de la base.
- Usando una llave hexagonal interna (8), bloquee ligeramente la columna derecha fijando a la base con un tornillo interior plano de cabeza redonda hexagonal (60) y una arandela de seguridad dentada interior (67),

# Instrucciones de ensamblado



## PASO 3:

- Use una llave hexagonal (8), bloquee suavemente la columna con un tornillo hexagonal de cabeza redonda y plana (60) y una arandela de seguridad dentada interna (67), asegure el otro lado y asegúrelo.



## PASO 4:

- Posicionar la tapa embellecedora de la columna (27) sobre el contador electrónico  
Luego gire el medidor electrónico al ángulo correcto  
Izquierda y derecha, como la vista izquierda:

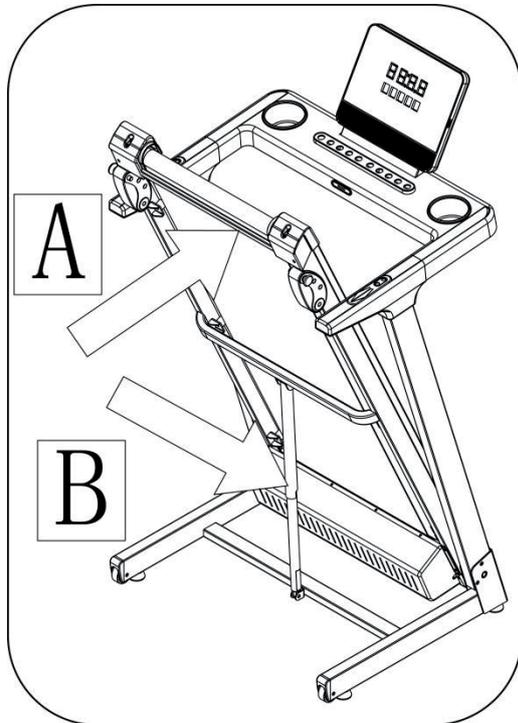
# Instrucciones de ensamblado

## PASO 5:

- Coloque el candado de seguridad (38) en el reloj electrónico. Enchufe el cable de alimentación (45) en el enchufe del cable de alimentación del marco principal.

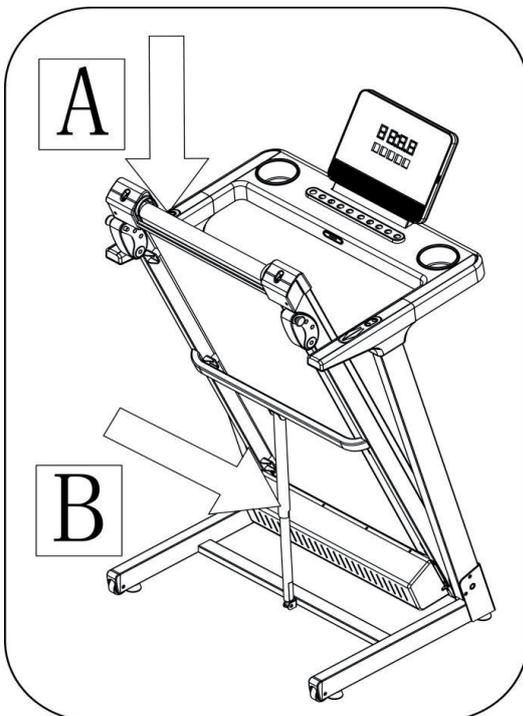


# Instrucciones para el plegado



## PLEGADO

- Mantenga la posición A con ambas manos para levantar la mesa y empújela un poco más fuerte hasta que escuche el sonido de la carcasa de la barra de presión contra la barra de presión B.



## DESPLEGADO

- Mantenga la posición con ambas manos A, levante la consola ligeramente hacia arriba y patee ligeramente la carcasa de la varilla neumática con los pies, hasta que la carcasa se mueva.
- Tire del marco principal hacia abajo con las manos para llevar el marco al suelo lentamente para evitar cualquier daño.

## Información del display



### PANTALLA Y DESCRIPCIÓN DE FUNCIONES CÓDIGOS DEL MONITOR

- La ventana **DIS**: muestra el valor de la distancia;
- La ventana **CAL**: muestra el valor de las calorías;
- La ventana **TIME**: muestra el valor del tiempo;
- La ventana **PULSE**: muestra el valor de la frecuencia cardíaca;
- La ventana de **SPEED**: muestra el valor de la velocidad; muestra P01~P15 cuando se configura el programa, y muestra FAT cuando se configura FAT.

### DESCRIPCIÓN DE LAS TECLAS DE FUNCIONES

- Tecla de programa A: "**PROGRAM**" es la tecla de programa: cuando la caminadora este parada, presione la tecla de programa para cambiar la selección del programa: programa manual P01~P15 y modo de medición de grasa FAT.
- Tecla de modo B: "**MODE**" es la tecla de modo: en el estado de modo normal P0 del programa manual, presione esta tecla para alternar entre las opciones: modo invertido de tiempo, modo invertido de distancia, modo invertido de calorías, funcionamiento en modo normal.
- C Inicio: "**START**" es Inicio. En el momento en que la máquina para correr esté baja, presione esta tecla y la máquina comenzará a la velocidad mínima.

# Información del display

## DESCRIPCIÓN DE LAS TECLAS DE FUNCIONES

- D Stop: **"STOP"** es la tecla de parada, en el estado de funcionamiento de la cinta de correr, presione esta tecla para hacer una pausa, presione la tecla nuevamente para detener la cinta de correr y volver todos los datos cero;
- E Tecla de velocidad: **"SPEED +"** y **"SPEED -"**: se usa para ajustar la configuración de los parámetros de la cinta de correr. Después de iniciar la cinta de correr, se puede usar para ajustar la velocidad 3 6 9 12 y aumentar o disminuir automáticamente en el tiempo.
- F Tecla de **atajo de velocidad**: cuando el motor está funcionando, la tecla ajustará directamente la velocidad del motor al valor de velocidad identificado en la tecla.

## DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO / PUESTA EN MARCHA:

### A - Descripción del programa

- 1:** A manual PO: modo normal, medidor de tiempo, medidor de distancia, modo de medidor de calorías.
- 2:** 15 Ajustes: P01~P 15
- 3:** Una función lipoteométrica FAT.

### B - Descripción de inicio

- 1:** Coloque el bloqueo de seguridad en la posición del interruptor de bloqueo de seguridad en el panel, el reloj electrónico se mostrará completamente, sonará el zumbador y luego ingrese el programa manual.
- 2:** Presione START, la cuenta regresiva de la ventana de tiempo y cada zumbador sonarán; encienda la máquina para correr cuando termine el reverso.
- 3:** Cuando la cinta de correr esté funcionando, presione la tecla de STOP para detener la cinta de correr.

## MODO MANUAL

### 1: Cómo entrar en el programa manual:

- A:** Encienda el interruptor de encendido y vaya directamente al modo normal en el programa manual.
- B:** Cuando se apague, presione la tecla para ingresar al modo normal en el programa manual.

- 2:** Tres funciones de configuración en el programa manual: configuración de tiempo, configuración de distancia y configuración de calorías. Después de ingresar al modo normal en el programa manual, presione la tecla de modo, MODE, para seleccionar cada modo. Después de la configuración, presione START para iniciar la máquina para correr. El usuario debe establecer la velocidad de entrenamiento a la velocidad más baja.

## Información del display

**3:** Solo se pueden configurar el modo normal, la sala de cuenta regresiva, la distancia invertida y el conteo invertido de calorías. Realícelo de acuerdo al último elemento establecido. Los parámetros establecidos son de conteo invertido.

**A:** Al ingresar al programa manual, la ventana de tiempo muestra la hora 0:00; el tiempo, la distancia y las calorías se cuentan positivamente y cierran la función de configuración. Durante el funcionamiento del motor, presione PAUSE, el motor se ralentiza hasta que se detiene suavemente, mantenga los datos en funcionamiento y presione START, seguido de los últimos datos realizados. Presione la tecla STOP, y el motor se ralentiza lentamente hasta que se detiene suavemente, y todas las configuraciones vuelven al estado predeterminado.

**B:** En el modo normal del programa manual, presione la tecla MODE en el modo de espera, y la ventana de tiempo muestra la hora inicial y parpadea en el estado establecido. Presione el botón de SPEED + para configurar la hora.

**C:** En el modo de medidor invertido de tiempo, presione la tecla MODE en el estado de espera para ingresar al modo de medidor invertido de distancia con una ventana de distancia intermitente. Presione la tecla de SPEED +/- para establecer la distancia.

**D:** En el modo de medidor invertido de distancia: presione la tecla MODE en el estado de espera para ingresar al modo de medidor invertido de calorías, y la ventana de calorías parpadeará. Presione el botón de SPEED para configurar las calorías.

### **4: Operación manual del programa:**

A: Presione la tecla de inicio, el tiempo comienza la cuenta regresiva, la cuenta regresiva termina, el motor comienza a funcionar, la velocidad inicial es la velocidad más baja.

B: Presione el botón de velocidad para ajustar la velocidad-

C: Cuando el motor esté funcionando, presione la tecla de parada para detener el funcionamiento del motor.

D: Presione la tecla de atajo de velocidad para configurar rápidamente la velocidad identificada por la tecla.

E: Quitar el bloqueo de seguridad puede detener con urgencia la pantalla de funcionamiento del motor "- - -", el dispositivo de pico tiene sonido bi.

F: Cuando el tiempo establecido disminuye a cero, la velocidad disminuye lentamente hasta que se detiene y suena la alarma.

G: Cuando la cantidad de calorías establecida disminuye a cero, la velocidad disminuye

## Información del display

lentamente hasta que se detiene y suena la alarma.

H: Cuando la distancia establecida disminuye a cero, la velocidad disminuye lentamente hasta que se detiene y suena la alarma.

### 4. Modo de programas

P 01-P 15 establece el programa del sistema, solamente para el modo de cuenta regresiva. La ventana de tiempo parpadea al comenzar, y puede presionar las teclas de + y - para modificar el valor establecido.

**1:** Cada programa está dividido entre el número correspondiente de segmentos, y el tiempo de cada segmento equivale al tiempo establecido dividido la cantidad correspondiente de segmentos.

**2:** Habrá un sonido de zumbido al cambiar entre un segmento y el siguiente.

**3:** Comenzará a correr a la velocidad inicial automática.

**4:** El tiempo establecido decrece hasta llegar a cero, la velocidad también disminuye hasta frenar, y suena el zumbido.

### 5. Programa de prueba de grasa corporal:

El índice de aptitud física (FAT) es una medida de la altura y el peso de una persona, no de la proporción corporal. El FAT es adecuado para cualquier hombre y mujer, junto con otros indicadores de salud, para ayudar a las personas a ajustar su peso.

**1:** Cuando la máquina para correr esté apagada, presione la tecla de programa para seleccionar el programa de prueba de grasa corporal para ingresar a la prueba de grasa corporal.

**2:** La ventana de calorías muestra los datos como el valor establecido, y la ventana de frecuencia cardíaca muestra la función del parámetro de entrada.

**3:** Después de ingresar a la función de prueba de grasa corporal, la ventana muestra: **F1**, que indica el género ingresado en este momento, y la ventana muestra el valor predeterminado. Los usuarios pueden establecer el sexo con las teclas de sumar y restar.

**4:** Presione la tecla de modo, la ventana muestra: **F2**, que indica la edad establecida, la ventana muestra el valor predeterminado. Los usuarios pueden ajustar la edad con las teclas de suma y resta.

**5:** Presione la tecla de modo, la ventana muestra: **F3**, lo que indica que al ingresar la altura establecida, la ventana muestra el valor predeterminado, el usuario puede usar la tecla para ajustar la altura del botón.

**6:** Presione la tecla de modo, la ventana muestra: **F4**, indica ingresar el peso establecido, la ventana muestra el valor predeterminado, el usuario puede ajustar el peso con la tecla más y menos.

**7:** Presione la tecla de modo, la ventana muestra: **F5**, que indica ingresar a la función de prueba de grasa corporal, luego coloque la segunda mano en el sensor de latidos cardíacos de prueba en el reposabrazos, la ventana de distancia mostrará el valor de grasa corporal de prueba dentro de 8 segundos.

# Información del display

## RANGO DE VISUALIZACIÓN Y AJUSTE DE VARIOS PARÁMETROS (TABLA 1 ADJUNTA)

Categoría de parámetro	Valor por defecto	Rango de ajuste	Observaciones
<b>GENDER/Sexo (F1)</b>	1 (hombre)	1–2	1=hombre 2=mujer
<b>AGE/Edad (F2)</b>	25 años	10–99 años	
<b>Altura (F3)</b>	170 cm.	100–200 cm.	
<b>Peso Corporal (F4)</b>	70 kg.	20–150 kg.	

## CONTROL DEL ÍNDICE DE GRASA CORPORAL (TABLA 2)

Índice de masa corporal	Grado de obesidad
FAT <19	Delgado
19 < FAT <25	Normal
25 < FAT < 30	Sobrepeso
>30	Gordo

Nota especial: estos datos solo se utilizan como referencia de movimiento, no como datos médicos.

### 6. Función de bloqueo de seguridad.

El candado de seguridad consta de un interruptor táctil ligero, un clip para abrigos y una cuerda de nailon, que tiene la función de prevención de seguridad de apagado de emergencia.

1. Retire el bloqueo de seguridad en cualquier estado y muestre "- - -", junto con una señal de zumbador. Si el motor está funcionando, el motor se detiene con urgencia y el teclado del reloj electrónico está prohibido.
2. Cada vez que se coloca el bloqueo de seguridad, la pantalla se mostrará completamente y luego se ingresará el estado de funcionamiento predeterminado del sistema: todos los contadores se borrarán, los puntos de ajuste se restablecerán y la máquina para correr estará en el modo de tiempo positivo del programa manual P0.

### 7. Función de medición de frecuencia cardíaca

Cuando la máquina de correr esté encendida, presione los manubrios izquierdo y derecho con ambas manos y presione PULSE para ver su frecuencia cardíaca. Para tener un valor preciso, manténgase en la máquina y mídase cuando se frene, agarrando los manubrios por no menos de 30 segundos. El valor inicial es el correspondiente a la frecuencia cardíaca, y el rango que mostrará la ventana será de entre 50 y 200 pulsaciones por minuto. Estos datos solo se utilizan como referencia de movimiento, no como datos médicos.

# Información del display

## RANGO DE VISUALIZACIÓN DE CADA VALOR (TABLA 3):

	Ajuste inicial	Valor inicial	Rango de ajuste	Rango de visualización
Tiempo (Min:Seg)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Velocidad (Km/h)	1.0	1.0 km/h	1.0-16 km/h	0-16.0km/h
Distancia (Km)	0.0	1.0	0.5—99.9	0—99.9
Calorías (KCal)	0.0	50	10—990	0—999

### 9. Apagado:

Puede apagar la máquina para correr en cualquier momento apagando el interruptor de encendido, que no daña la máquina para correr.

## TABLA DE PROGRAMA COMPLEMENTARIO (TABLA 4)

El siguiente es el diagrama de movimiento de 15 programas, cada segmento de programa tiene 20 segmentos y el tiempo de ejecución de cada segmento de programa se distribuye uniformemente.

		Tiempo establecido / 20 periodos de tiempo = Tiempo por periodo																			
		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

# 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.

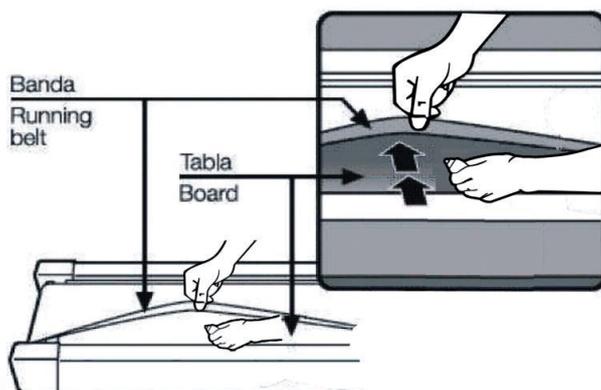
**DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO:** Limpie la consola y otras superficies de la máquina para correr con un paño suave, limpio y humedecido con agua para eliminar el exceso de transpiración. **NO USE PRODUCTOS QUÍMICOS.**

**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.

# Mantenimiento del equipo

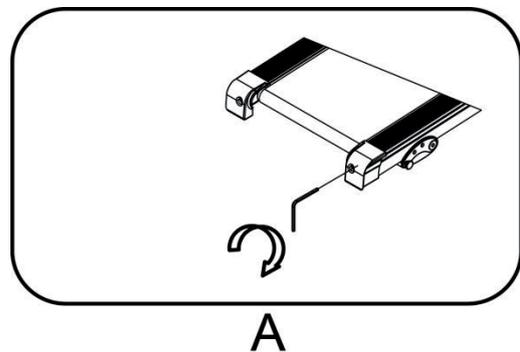
## AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA DE CORRER

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:

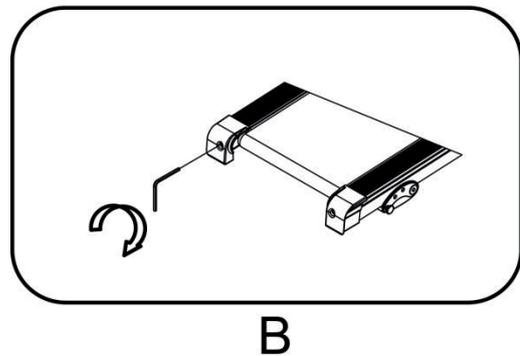
- A.** El marco no está colocado de manera estable
- B.** El usuario no está corriendo en el centro de la banda de correr;
- C.** Los dos pies del usuario no están usando la misma fuerza.

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

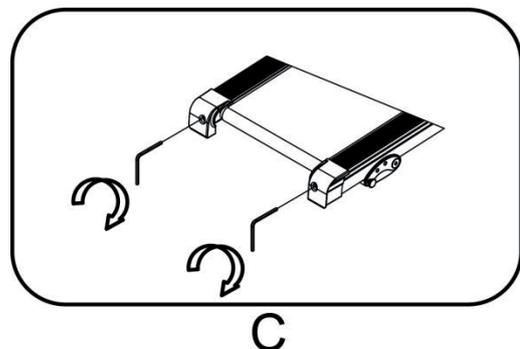
Si la correa tiende a moverse hacia la derecha, debe girar el tornillo de ajuste a la derecha en el sentido de las agujas del reloj. Le recomendamos que gire 1/4 de vuelta cada vez y compruebe cómo funciona. Si la correa permanece inclinada hacia la derecha, luego gire el tornillo de ajuste de la correa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



# Mantenimiento del equipo

## GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CÓDIGO DE ERROR	SÍNTOMA
E01	Sobretransmisión de software
E02	Hardware tiene sobrecorriente
E03	Módulo IPM tiene sobrecorriente
E04	Protección contra subtensión
E05	Protección contra sobretensión
E06	Motor carece de protección de fase
E07	Motor bloqueando protección
E08	Motor no arranca
E09	Protección contra sobrecorriente del motor
E10	Protección de sobrecarga
E12	Problemas de comunicación

E01: Operación normal de potencia pesada, principalmente es carga pesada.

E02: Operación normal de potencia pesada, principalmente es carga pesada.

E03: El apagado funciona normalmente durante 30 minutos, principalmente debido a una carga pesada

E04: El voltaje de entrada de la fuente de alimentación es demasiado bajo o el control inferior está dañado.

E05: El voltaje de entrada de la fuente de alimentación es demasiado alto o el control inferior está dañado.

E06: Reemplace el control inferior o el motor.

E07: Operación normal de potencia pesada, principalmente es carga pesada.

E08: Remover el control o el motor.

E09: 1. Utilice alta resistencia para funcionar durante mucho tiempo. 2. Reemplace el motor.

E10: 1. Utilice alta resistencia para funcionar durante mucho tiempo. 2. Reemplace el motor. 3. Reemplace el control inferior.

E12: 1. Cambie los controles. 2. Cambie el cable.

# 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.

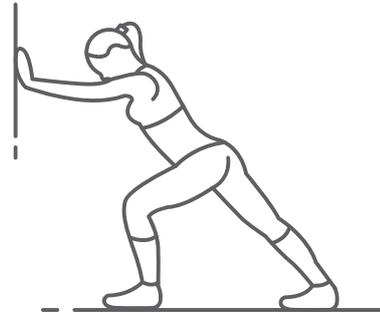


# Instrucciones para ejercitarse

## Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

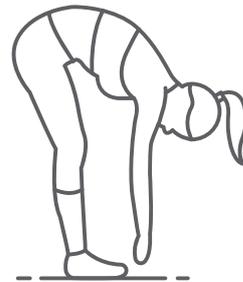
### ESTIRAMIENTO DE GEMELOS Y TENDÓN DE AQUILES

- 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)