



zellens

ZS-FUN 230B

Treadmill
German Design

MANUAL PARA EL USUARIO

Instrucciones de seguridad

Advertencia

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicio.

Antes del ensamblado, asegúrese de verificar si está completo utilizando la lista de piezas incluida.

Precauciones

- Asegúrese de que el enchufe esté bien enchufado y que el equipo esté bien conectado antes de usarlo. Evite compartir el tomacorriente con otros equipos eléctricos.
- Antes de correr, compruebe que el equipo esté bien colocado y asegúrese de que el equipo no presenta ningún fallo de funcionamiento.
- Al comenzar, el usuario debe pararse con cada pie sobre cada riel lateral.
- Siempre coloque el clip en la ropa a la altura de la cintura y la llave de seguridad en el panel de control antes de comenzar su entrenamiento.
- Presione el botón de inicio para arrancar el equipo. El usuario puede ajustar la velocidad de acuerdo a su necesidad.
- Después del ejercicio, retire la llave de seguridad o presione el botón de PARAR para detener el equipo. Cuando termine el ejercicio, apáguelo y desenchúfelo.
- Consulte el peso máximo sugerido de este equipo.

Nota de seguridad

- Use el equipo en interiores sobre una superficie nivelada. Manténgalo alejado del exceso de humedad y polvo.
- Antes de correr, vista ropa y calzado deportivo apropiados, que no se enganche o enrede fácilmente. Asegúrese de que la ropa esté bien abotonada y cerrada.
- Los niños deben mantenerse alejados del equipo para evitar accidentes.
- Para reducir el polvo interior, mantenga cierta humedad interior para evitar demasiada electricidad estática.
- El mantenimiento periódico es necesario.

Instrucciones de seguridad

- Cuando corra, asegúrese de que la habitación tenga suficiente ventilación.
- Al correr, el equipo debe colocarse a un metro de distancia de la pared.
- Si siente la siguiente sensación : mareo, dolor en el pecho o náuseas, deje de correr inmediatamente y consulte a un entrenador físico y a un médico.
- Después de usar el aceite de silicona, debe colocarlo fuera del alcance de los niños.
- Si ocurre algo inusual durante la ejecución, el usuario debe detener y cortar la alimentación.
- Si ocurre algún problema cuya solución no se detalle en este manual, el usuario deberá notificar al distribuidor local para obtener ayuda.
- Conecte la LLAVE DE SEGURIDAD a la consola antes de encender el equipo. Sujete el clip a su ropa a la altura de su cintura antes de comenzar el entrenamiento. Si la LLAVE DE SEGURIDAD se desconecta durante el uso, el equipo disminuirá la velocidad y se detendrá. También se producirá un pitido intermitente y la consola mostrará "---".

Peligro

Para reducir accidentes o lesiones a otras personas, siga las siguientes instrucciones.

- No coloque el cable de alimentación cerca del calor.
- Corte la energía antes de mover el equipo.
- Si no es un técnico profesional tiene prohibido desmontar, reparar o hacer cualquier reemplazo en el equipo.
- El equipo está diseñado para ser utilizado por una sola persona a la vez.
- Requiere una fuente de alimentación de 220 ~ 240 V CA, 50/60 Hz. No utilice ningún otro suministro.
- El equipo debe usarse solamente en el circuito de 10 AMP.
- El sensor de pulso no es un dispositivo médico. El resultado de la detección puede no ser exacto. Es sólo de referencia.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su distribuidor o una persona con calificaciones similares para evitar cualquier peligro.
- Este equipo no está diseñado para ser utilizado por una persona (incluidos los niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, ni con falta de experiencia y conocimiento.

Instrucciones de seguridad

Atención

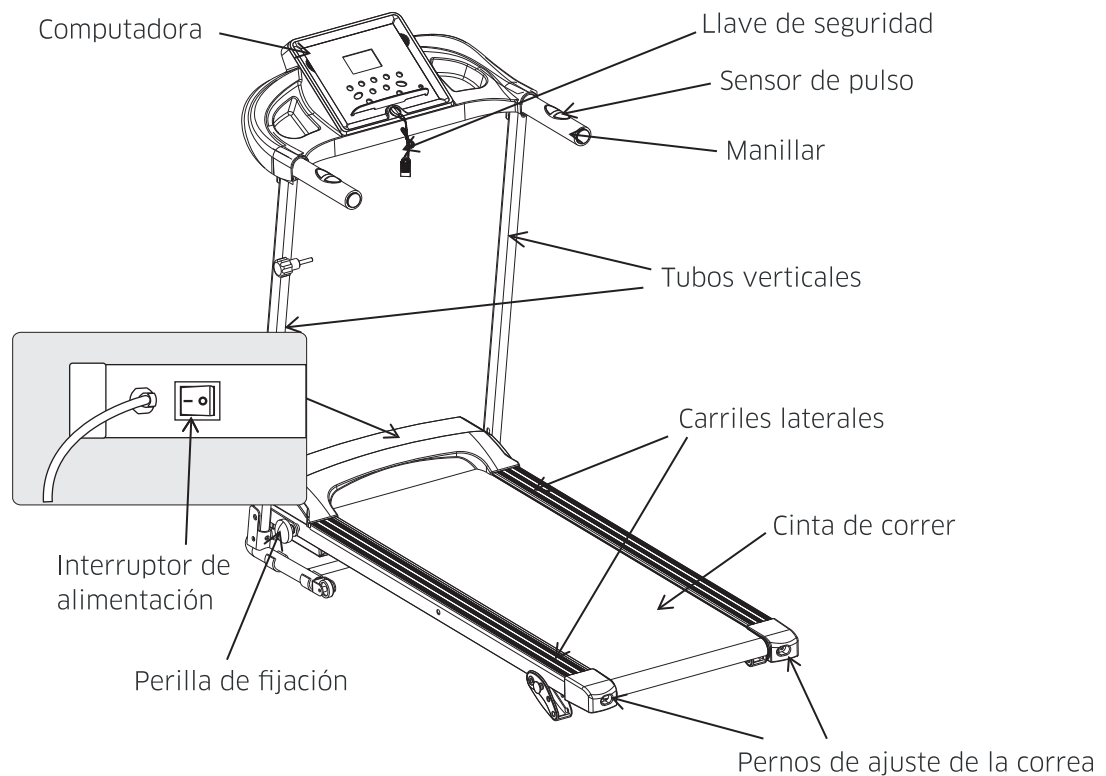
Las personas que están bajo tratamiento, tienen alguna enfermedad o problema físico deben consultar a un médico antes de utilizar el equipo.

- No utilice el equipo cuando los componentes internos estén expuestos o las partes de unión estén flojas o rotas.
- No lo use ni lo guarde al aire libre, cerca del baño, ni de ningún otro lugar húmedo, ni a la luz directa del sol ni a altas temperaturas.
- No lo utilice cuando el cable de alimentación, el enchufe o el tomacorriente estén dañados.
- No doble a la fuerza o retire el cable de alimentación, ni coloque objetos pesados sobre él.
- No haga ejercicio en exceso si normalmente no hace ejercicio.
- No utilice el equipo después de comer o cuando sienta fatiga o una condición corporal anormal.
- No lo use mientras come o hace otra actividad.
- No lo use cuando los bolsillos de los pantalones están con objetos duros o pesados.
- Durante el uso no lo desenchufe ni lo apague.
- No moje el equipo o el controlador ya que puede provocar electrocución o el fuego.
- No extraiga ni inserte el enchufe con las manos mojadas.
- Al realizar el mantenimiento, asegúrese de que la máquina para correr esté desenchufada.
- Si no puede iniciar o encuentra un estado anormal en el equipo; el usuario deberá dejar de usar de inmediato, desenchufarlo y pedir que lo verifique un profesional.
- Cuando se corta la electricidad, el usuario debe desenchufarlo inmediatamente.
- No saque el enchufe sujetando el cable de alimentación.
- El equipo debe estar conectado a tierra. Si ocurre una falla, la línea de conexión a tierra protegerá al usuario del riesgo de descarga eléctrica.
- Conecte el enchufe directamente al tomacorriente.

Instrucciones de ensamblado

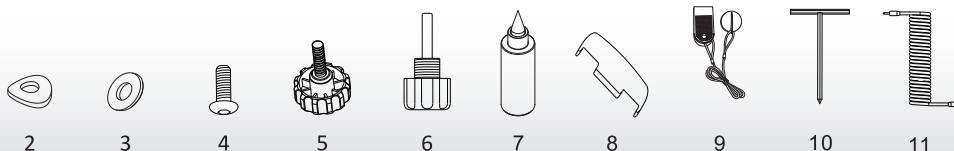
- Este manual es sólo para referencia del cliente.
- El proveedor no puede garantizar los errores producidos por la traducción o cambio en las especificaciones técnicas del producto.
- Todos los datos mostrados son orientativos y aproximados, no pueden utilizarse en ninguna aplicación médica.

Cuando abra la caja de cartón, usted encontrará las siguientes partes:



No.	Nombre	Cant.
1	Marco principal	1
2	Arandela de arco	4
3	Arandela plana	2
4	Tornillo	6
5	Perilla de fijación	1
6	Perilla extensible	1

No.	Nombre	Cant.
7	Aceite de silicona	1
8	Soporte de ipad	1
9	Llave de seguridad	1
10	Llave hexagonal	1
11	Línea de audio	1

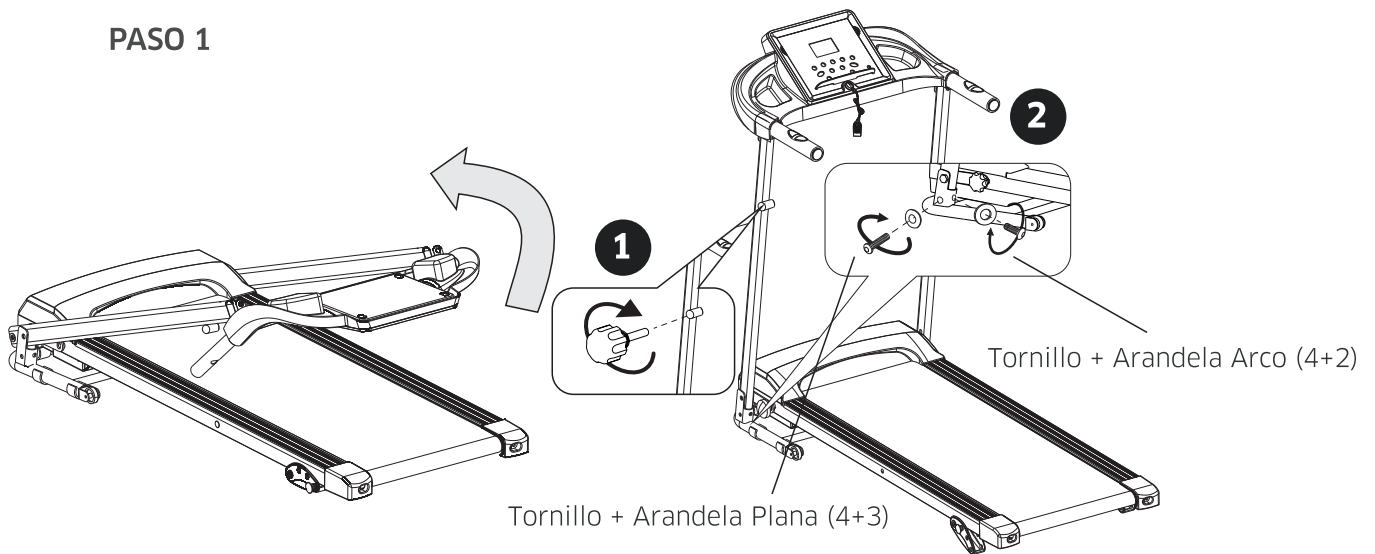


Pasos para el ensamblado

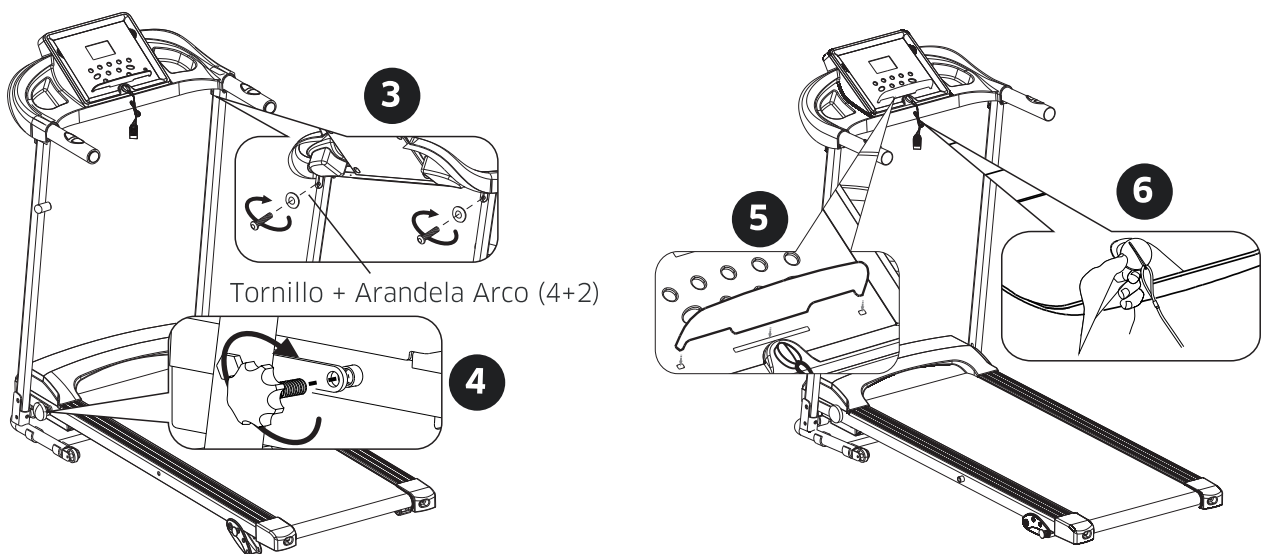
Importante

No encienda el equipo hasta que el ensamblado esté completo. Antes de ensamblar, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del artículo. Use las herramientas provistas para ensamblar.

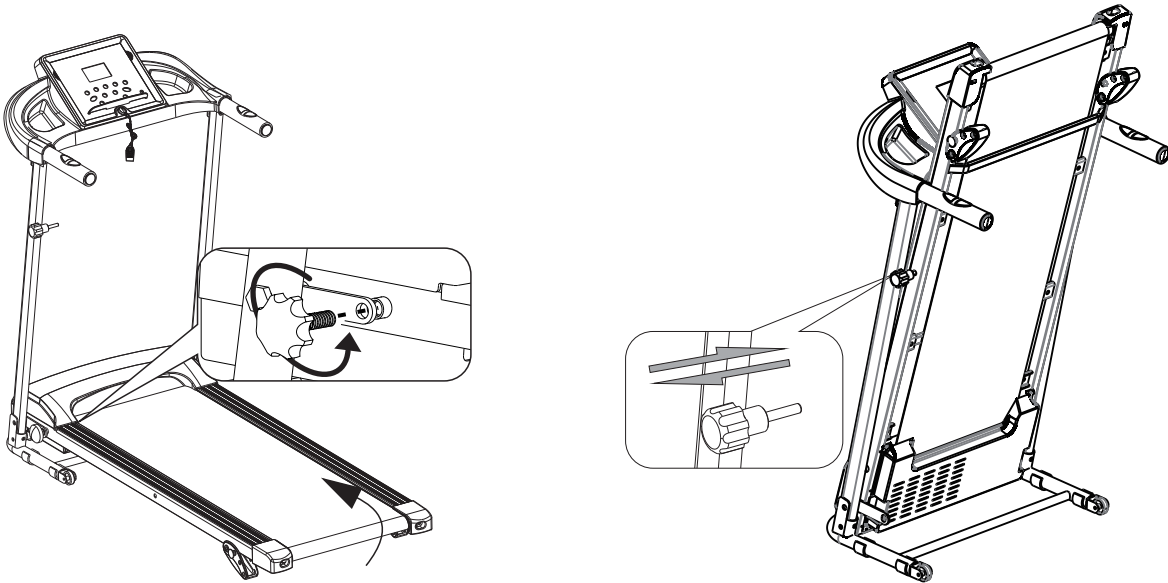
PASO 1



PASO 2



Pasos para el plegado y desplegado



Asegúrese de que el interruptor de encendido esté en la posición APAGADO y el cable está desenchufado del tomacorriente.

PLEGADO

Sostenga la parte trasera con una mano. Desbloquee la perilla de fijación. Luego levante la plataforma hasta que la perilla extensible se coloque en la posición bloqueada.

DESPLEGADO

Sostenga la parte trasera con una mano y luego tire de la perilla extensible para desplegar la máquina para correr. No se pare debajo de la plataforma mientras despliega la máquina para correr.

PARA PREVENIR CUALQUIER LESIÓN POR FAVOR ASEGÚRESE DE SOSTENER FIRMEMENTE LA CINTA AL LEVANTAR O BAJAR LA PLATAFORMA.

Instrucciones de mantenimiento

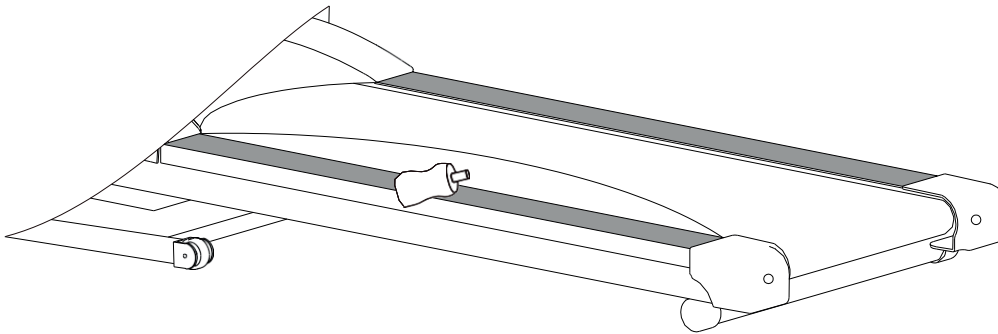
LUBRICACIÓN DE LA CINTA

La cinta de correr ya ha sido lubricada antes de salir de fábrica .

Para mantener la cinta de correr, hemos incluido una pequeña botella de silicona.

Puede volver a aplicarle una vez que se ha aumentado la resistencia y la banda para correr comience a frotar contra la plataforma de carrera. Deje que el aceite de silicona se'ajuste' durante un minuto antes de usar la máquina para correr.

NOTA: Utilice únicamente lubricantes de silicona para este equipo. Además, no agregue ningún otro ingrediente; de lo contrario, la máquina para correr se dañará. No lubrique en exceso. El exceso de lubricante debe limpiarse con una toalla limpia.



AJUSTES DE LA BANDA DE CORRER

a) Ajustar la velocidad a 3 km/h

b) Si la cinta de correr se desvía hacia la derecha, ajuste el perno de la derecha media vuelta en el sentido de las agujas del reloj con la llave allen y ajuste el tornillo de la izquierda media vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj (ver foto 1)

c) Si la cinta de correr se desvía hacia la izquierda, ajuste el perno de la izquierda media vuelta en el sentido de las agujas del reloj con la llave allen, y ajuste el tornillo de la derecha media vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj (ver foto 2)

d) Si la cinta de correr no se desvía, pero se desliza, ajuste los pernos izquierdo y derecho a la mitad, gire en el sentido de las agujas del reloj para apretar o media vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar si la correa está demasiado apretada. (Ver foto 3 y 4)

e) Después del ajuste, compruebe como se desliza la banda y ajústela más si es necesario.

Instrucciones de mantenimiento

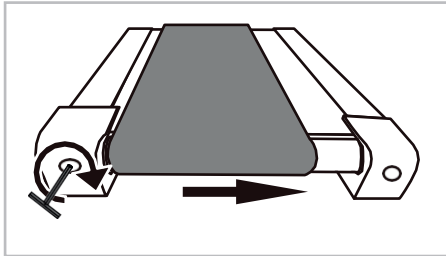


Fig 1. El ajuste por desviación a la derecha.

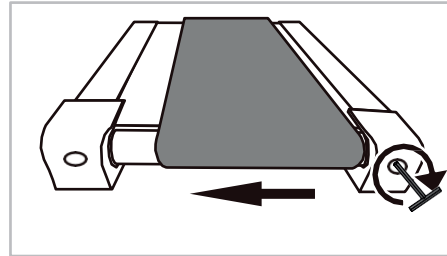


Fig 2. El ajuste para la desviación a la izquierda.

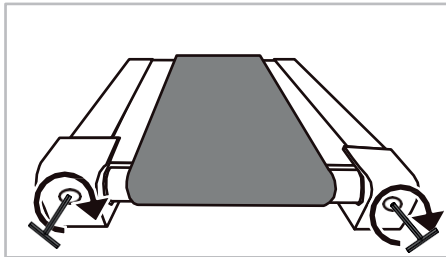


Fig 3. Apretar la banda de correr

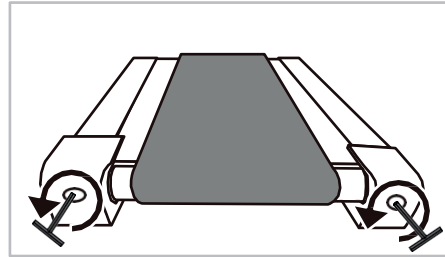
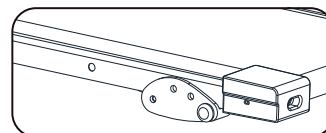


Fig 4. Aflojar la banda de correr

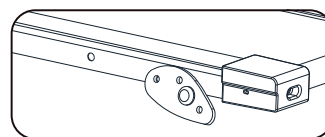
AJUSTE DE INCLINACIÓN

Esta cinta de correr ha sido diseñada equipada con un ajuste de altura de 3 niveles para generar una inclinación al entrenar.

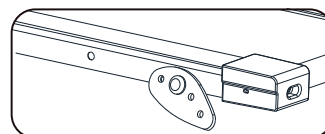
NOTA: Asegúrese de que los pasadores de ambos lados se ajusten de manera uniforme.



NIVEL 1



NIVEL 2



NIVEL 3

Instrucciones de mantenimiento

Antes de completar una sesión de ejercicio

- Deje tiempo para ralentizar su enfriamiento, reduciendo su ritmo cardíaco a un nivel normal antes de terminar tu entrenamiento.
- Sujete el manillar y presione la tecla de velocidad lenta. Disminuya su ritmo a una caminata fácil.
- Asegúrese de que la banda para correr se haya detenido por completo antes de salir de la máquina para correr.

ADVERTENCIA: Apague y desenchufe la caminadora antes de proceder con cualquier mantenimiento o inspección visual. El no hacerlo puede resultar en lesiones graves.

Nota: Si no se realiza el el mantenimiento periódico y preventivo requerido puede anular la garantía.

Al final de cada sesión de ejercicio

- Retire la llave de seguridad de la consola.
- Utilice el interruptor de encendido para apagar la máquina para correr.
- Coloque y almacene siempre el cable de alimentación en un lugar libre de obstáculos.
- Desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente. Esto es especialmente importante si no va a utilizar la máquina para correr durante períodos prolongados.
- Limpie toda la superficie de la máquina para correr con un paño seco o una toalla, especialmente la transpiración en los manillares, consola, banda para correr u otros componentes de la caminadora.

ALMACENAMIENTO

Guarde su caminadora en un ambiente limpio y seco. Asegúrese de que el interruptor de encendido esté apagado y está desenchufado de la toma de corriente.

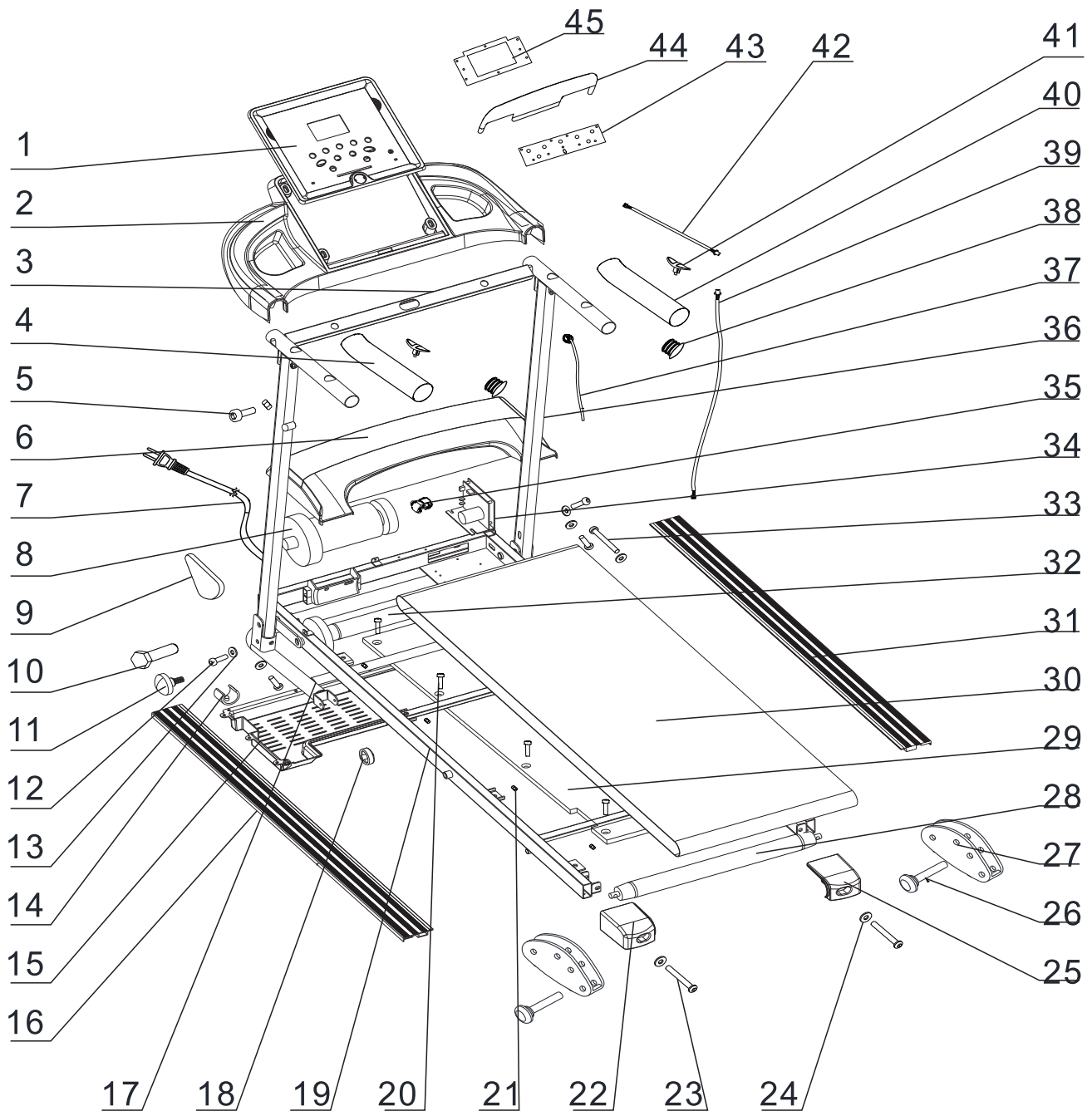
TRASLADO

Revise que el Cilindro (10) se encuentre en la posición bloqueada antes de mover la máquina para correr.

La cinta de correr ha sido diseñada y equipada con ruedas (11) para facilitar su movilidad. Antes de moverla, asegúrese de que el interruptor de encendido esté en la posición "APAGADO" y que el cable de alimentación esté desenchufado del tomacorriente.

Incline el marco de la base de la máquina para correr y luego haga rodar la caminadora a la posición deseada.

Desarmado en piezas



Lista de partes

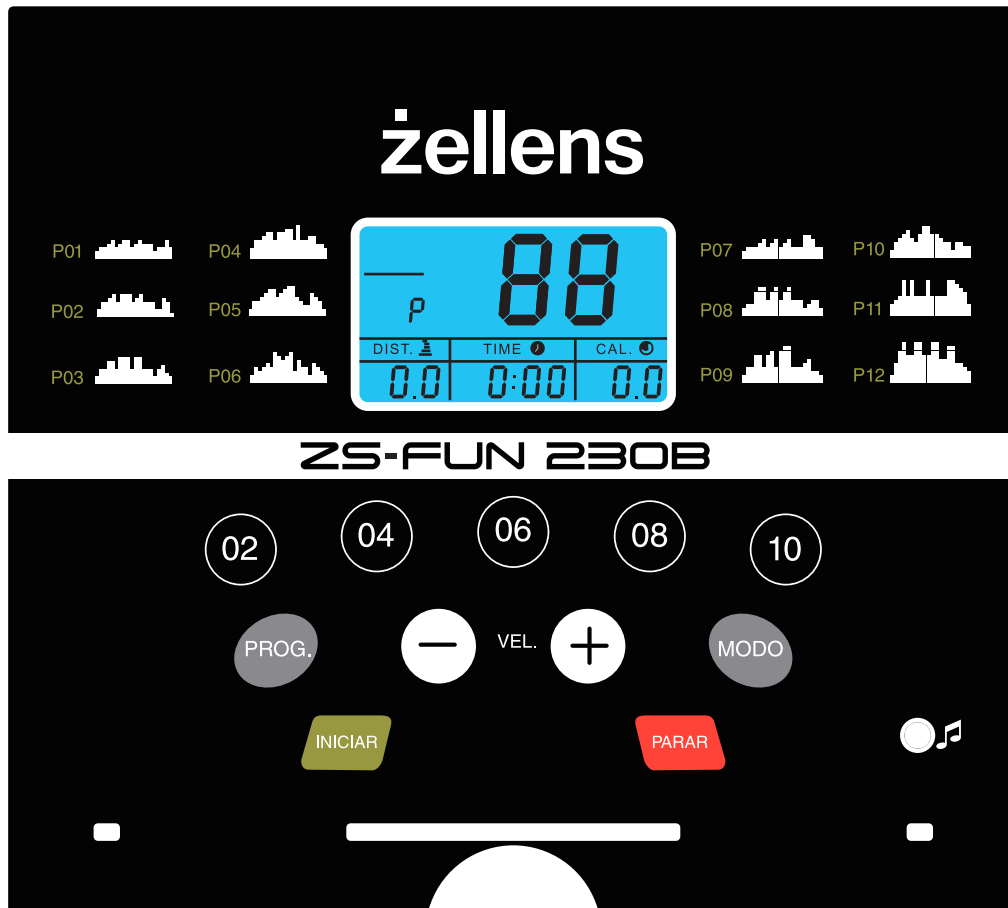
N°	NOMBRE	CANT.
1	Cubierta superior de la computadora	1
2	Cubierta inferior de la computadora	1
3	Manillar	1
4	Agarre	1
5	Tornillo	2
6	Cubierta de motor	1
7	Cable de alimentación	1
8	Motor	1
9	Correa	1
10	Tornillo	2
11	Perilla de fijación	1
12	Tornillo	2
13	Arandela	2
14	Antideslizante	6
15	Motor bajo cubierta	1
16	Riel lateral	2
17	Pedestal	1
18	Rueda	2
19	Marco principal	1
20	Tornillo	2
21	Tuerca	2
22	Tapa final L	1
23	Tornillo	2
24	Arandela	2
25	Tapa final R	1
26	Tornillo	2
27	Ajustador de altura R&L	2
28	Rodillo trasero	1
29	Tabla de correr	1
30	Cinta para correr	1

Lista de partes

N°	Nombre	CANT.
31	Riel lateral	1
32	Rodillo delantero	1
33	Tornillo	2
34	Tarjeta de circuito impreso	1
35	Interruptor de alimentación	1
36	Tubo vertical	2
37	Llave de seguridad	1
38	Tapa	2
39	Línea de conexión descendente	1
40	Agarre	1
41	Sensor de pulso	2
42	Línea de conexión ascendente	1
43	Tablero de botones	1
44	Posavasos	1
45	Panel de visualización	1

Guía de uso

Display y consola



INICIO RÁPIDO

Primero conecte la alimentación, luego coloque la llave de seguridad en la computadora y encienda el interruptor de alimentación que se encuentra en la parte delantera de la caminadora.

La pantalla de visualización muestra "0.0", presione la tecla **"INICIAR"** en la computadora. La banda para correr comenzará a moverse con la velocidad en 1,0 km/h después de que la pantalla LCD muestre "5-4-3-2-1".

Puede pulsar la tecla "-" o "+" para aumentar o disminuir la velocidad de funcionamiento durante el ejercicio. Cada incremento o reducción será de 0,1 km/h. También puede pulsar rápidamente las teclas de velocidad "2.4.6.8.10" para ajustar la velocidad de carrera durante el ejercicio. El rango de velocidad es de 1,0 km/h a 12 km/h.

Presione la tecla **"PARAR"** para detener la cinta de correr o tire de la tecla de seguridad para realizar una parada de emergencia.

Guía de uso

Funciones del teclado

- **"MODO"**: en el modo de espera o en la pantalla de visualización "0.0", puede presionar el botón "MODO" para configurar los datos de TIEMPO / DISTANCIA / CALORÍAS, use el botón "-" y "+" para ajustar los datos.
Para finalizar la configuración presione la tecla "INICIAR" para ejecutar la cinta de correr, cuando presione la tecla "-" "+" ingrese al modo manual.
- **"PROG"**: en el modo de espera o en la pantalla de visualización "0.0", presione la tecla "PROG" para seleccionar el programa P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, Para finalizar la configuración presione la tecla "INICIAR" para ejecutar la cinta de correr. Cuando presione "-" "+" ingrese al modo manual.

Función del panel de la consola

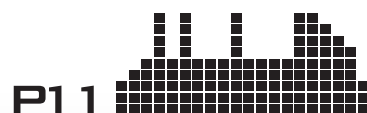
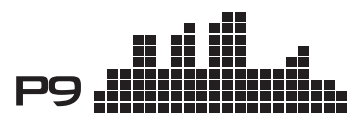
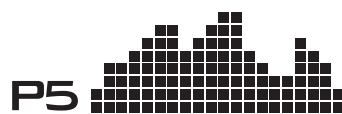
- La ventana muestra PROGRAMA/VELOCIDAD, TIEMPO, DISTANCIA, CALORÍAS Y PULSO.
- **PROGRAMA/VELOCIDAD**: en el estado de espera, la ventana mostrará P1~P12, P0 es "CONFIGURACIÓN MANUAL DE PROGRAMAS".
- **MODO.**, P1~P12 son "MODO DE PROGRAMA PRE ESTABLECIDOS". Durante el ejercicio, el rango de velocidad es de 1,0 km/h a 12 km/h.
- **HORA**: El rango de HORA es 0:00 ~ 99:59.
- **DISTANCIA**: El rango de DISTANCIA es de 0,0 ~ 99,9 km.
- **CALORÍAS**: El rango de CALORÍAS es 0 ~ 999.
- **PULSO**: El rango de frecuencia cardíaca entre 40 y 199. La ventana muestra la frecuencia cardíaca, cuando coloque ambas manos sobre los inductores cardíacos ubicados en el manillar durante el ejercicio.

Guía de uso

Programas

En el modo de programa, el tiempo de entrenamiento predeterminado es de 30 minutos, 3 minutos por intervalo.

TIEMPO PROGRAMA		INTERVALOS: Tiempo fijo/ 20 tramos de varios niveles de intensidad																			
		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	1
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	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	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	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Velocidad	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3



Instrucciones para ejercitarse

Rutina de calentamiento y enfriamiento

- Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento. Haga todo el programa al menos dos o tres veces por semana, descansando durante un día entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

Ejercicio aeróbico

- Es cualquier actividad sostenida que envía oxígeno a sus músculos a través de su corazón y pulmones. El ejercicio aeróbico mejora la aptitud de los pulmones y el corazón. La aptitud aeróbica es promovida por cualquier actividad que utilice sus músculos grandes, por ejemplo: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late rápidamente y respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe ser parte de su rutina de ejercicios completa.

Calentamiento

- Es una parte importante de cualquier entrenamiento. Para preparar su cuerpo para un ejercicio más extenuante debe comenzar calentando y estirando sus músculos, aumentando su circulación y pulso, y entregando más oxígeno a sus músculos.

Enfriamiento

- Al final del entrenamiento, repita estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

Instrucciones para ejercitarse

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

Rotación de la cabeza

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



Levantamiento de hombros

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



Estiramientos laterales

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



Estiramiento de cuádriceps

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

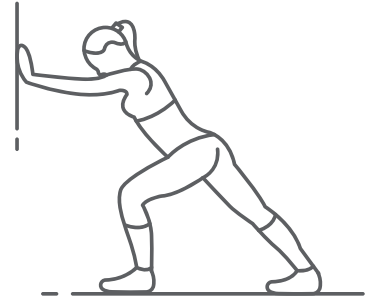


Instrucciones para ejercitarse

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

Estiramiento de gemelos y tendón de aquiles

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



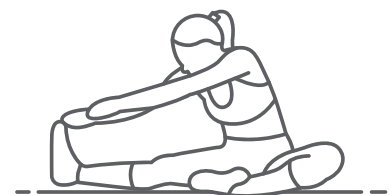
Toque de pies

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



Estiramiento de los isquiotibiales

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



Estiramiento de abductores

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



zellens
EXCELLENCE IN FITNESS

www.zellens.com