

zellens

ZS-HEAD 1250

Professional Treadmill
German Design

MANUAL PARA EL USUARIO

Antes de comenzar

HERRAMIENTAS

En caso de ser requerido, junto con la mayoría de nuestros productos se le suministran las herramientas básicas que le permitirán su armado con éxito. Sin embargo, puede resultarle beneficioso tener un martillo de goma y quizás una llave inglesa ajustable, ya que le pueden resultar de utilidad.

PREPARAR EL ÁREA DE TRABAJO

Es importante que monte su producto en un área limpia y despejada. Esto le permitirá moverse alrededor del producto mientras coloca los componentes y reducirá la posibilidad de lesiones durante el montaje.

TRABAJAR CON UN AMIGO

Es posible que le resulte más rápido, seguro y fácil ensamblar este producto con la ayuda de un amigo, ya que algunos de los componentes pueden ser grandes, pesados o difíciles de manejar solos.

ABRIR LA CAJA

Abra con cuidado la caja que contiene su producto, tomando nota de las advertencias impresas en la caja para asegurarse de que reduce el riesgo de lesiones. Tenga en cuenta las grapas afiladas que se pueden utilizar para sujetar las solapas, ya que pueden causar lesiones. Asegúrese de abrir la caja correctamente, ya que será la forma más fácil y segura de quitar todos los componentes.

DESEMBALAR LOS COMPONENTES

Desempaque con cuidado cada componente, comprobando con la lista de piezas que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje de su producto.

Tenga en cuenta que algunas de las piezas pueden estar preinstaladas en los componentes principales, por lo que debe comprobarlo detenidamente antes de ponerse en contacto con el área de POSVENTA.

Seguridad

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio que aumente la actividad cardiovascular, asegúrese de consultar con su médico. El ejercicio extenuante frecuente debe ser aprobado por su médico, y el uso adecuado de su producto es esencial. Lea este manual detenidamente antes de comenzar a ensamblar su producto o comenzar a hacer ejercicio.

- Mantenga a los niños alejados de los productos de ejercicio cuando estén en uso. No permita que los niños se suban o jueguen con ellos cuando no estén en uso. Si se permite que los niños utilicen el equipo, se debe tener en cuenta su desarrollo físico y mental y, sobre todo, su temperamento. Deben ser controlados e instruidos para el uso correcto del equipo. El equipo no es en ningún caso un juguete para niños.
- Por su propia seguridad, asegúrese siempre de que haya al menos 1 metro de espacio libre en todas las direcciones alrededor de su producto mientras hace ejercicio.
- Verifique con regularidad que todas las tuercas, pernos y accesorios estén bien apretados. Revise periódicamente todas las partes móviles para detectar signos evidentes de desgaste o daño.
- Límpielo solo con un paño húmedo, no use limpiadores solventes. Si tiene alguna duda, no utilice el producto, pero póngase en contacto con su servicio de POSVENTA.
- Antes de usarlo, asegúrese siempre de que su producto esté colocado sobre una superficie sólida y plana. Si es necesario, use una alfombra de goma debajo para reducir la posibilidad de resbalones durante el uso.
- Utilice siempre ropa y calzado adecuados, como zapatillas deportivas, cuando haga ejercicio. No use ropa holgada que pueda engancharse o atascarse durante el ejercicio.

ALMACENAMIENTO Y USO

Su producto está diseñado para usarse en condiciones limpias y secas. Debe evitar el almacenamiento en lugares excesivamente fríos o húmedos, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados que están fuera de nuestro control.

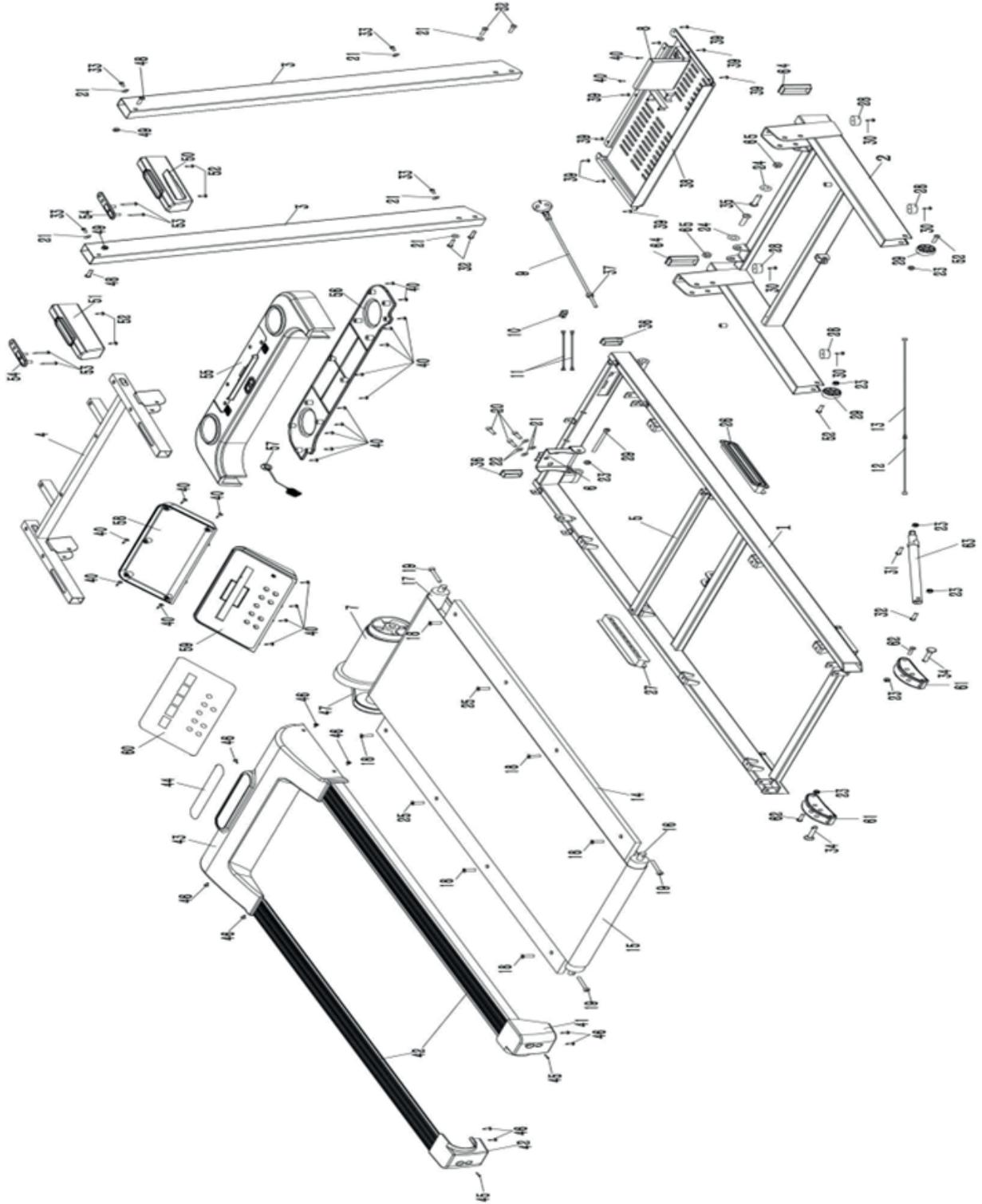
PESO LÍMITE

Su producto es adecuado para usuarios que pesen: 100 kg o menos.

ADVERTENCIA

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

Diagrama expandido



Lista de piezas y accesorios

| N° | | |
|----|--------------------------------------|---|
| 1 | ENSAMBLAJE DEL MARCO BASE | 1 |
| 2 | MARCO BASE | 1 |
| 3 | TUBOS VERTICALES | 2 |
| 4 | MARCO DE LA CONSOLA | 1 |
| 5 | TUBO DE REFUERZO | 1 |
| 6 | MARCO MOTOR | 1 |
| 7 | MOTOR DC | 1 |
| 8 | PLACA DE CIRCUITO DE CONTROL | 1 |
| 9 | CABLE DE ALIMENTACIÓN | 1 |
| 10 | INTERRUPTOR | 1 |
| 11 | CABLE DE SEÑAL SUPERIOR | 2 |
| 12 | CABLE DE SEÑAL INFERIOR | 1 |
| 13 | LOWER SIGNAL LINE | 1 |
| 14 | TABLA DE CORRER | 1 |
| 15 | CINTA DE CORRER | 1 |
| 16 | RODILLO TRASERO | 1 |
| 17 | RODILLO DELANTERO | 1 |
| 18 | TORNILLO AVELLANADO M6*25 | 6 |
| 19 | TORNILLO DE CABEZA CILÍNDRICA M6*45 | 6 |
| 20 | TORNILLO DE CABEZA CILÍNDRICA M8*25 | 3 |
| 21 | ARANDELA PLANA D8 | 9 |
| 22 | ARANDELA DE RESORTE D8 | 2 |
| 23 | TUERCA DE NYLON M8 | 6 |
| 24 | ARANDELA PLANA D10 | 1 |
| 25 | TORNILLO AVELLANADO M6*45 | 1 |
| 26 | COJÍN DERECHO | 1 |
| 27 | COJÍN IZQUIERDO | 1 |
| 28 | TAPETE DE GOMA | 6 |
| 29 | TORNILLO DE CABEZA CILÍNDRICA M8*110 | 1 |

Lista de piezas y accesorios

| N° | | |
|----|---|----|
| 30 | TORNILLO AUTORROSCANTE ST4.2*20 | 4 |
| 31 | TORNILLO DE CABEZA PLANA M8*25 | 1 |
| 32 | TORNILLO DE CABEZA PLANA M8*45 | 5 |
| 33 | TORNILLO DE CABEZA PLANA M8*15 | 4 |
| 34 | PASADOR DE TRACCIÓN ELÁSTICO | 2 |
| 35 | TORNILLO DE CABEZA PLANA M1055 | 2 |
| 36 | TAPÓN CUADRADO FINAL 20*40 | 2 |
| 37 | HEBILLA DE CABLE DE ALIMENTACIÓN | 1 |
| 38 | CUBIERTA INFERIOR DEL MOTOR | 1 |
| 39 | TORNILLO AUTORROSCANTE ST4.2*12 | 9 |
| 40 | TORNILLO AUTORROSCANTE ST4.2*15 | 22 |
| 41 | CUBIERTA TRASERA DERECHA | 1 |
| 42 | CUBIERTA TRASERA IZQUIERDA | 1 |
| 43 | CUBIERTA SUPERIOR DEL MOTOR | 1 |
| 44 | ETIQUETA DEL MOTOR | 1 |
| 45 | TORNILLO AUTORROSCANTE ST4.219 | 2 |
| 46 | TORNILLO AUTORROSCANTE CON ALMOHADILLA ST4.219 | 5 |
| 47 | TORNILLO DE CABEZA PLANA M645 | 1 |
| 48 | TUERCA DE NYLON M6 | 2 |
| 49 | REPOSABRAZOS DE PU DERECHO | 2 |
| 50 | REPOSABRAZOS DE PU IZQUIERDO | 1 |
| 51 | TORNILLO AUTORROSCANTE CON ALMOHADILLA ST4.2 ST4.2*25 | 1 |
| 52 | TORNILLO AUTORROSCANTE ST4.2*35 | 4 |
| 53 | SENSOR DE PULSO DEL MANGO | 5 |
| 54 | CUBIERTA INFERIOR DE LA CONSOLA | 2 |
| 55 | CUBIERTA SUPERIOR DE LA CONSOLA | 1 |
| 56 | HEBILLA DE LLAVE DE SEGURIDAD | 1 |
| 57 | CUBIERTA INFERIOR DE LA PCB DE LA CONSOLA | 1 |
| 58 | CUBIERTA SUPERIOR DE LA PCB DE LA CONSOLA | 1 |

Lista de piezas y accesorios

| N° | | |
|----|---|---|
| 59 | CUBIERTA SUPERIOR DE LA PCB DE LA CONSOLA | 1 |
| 60 | TECLADO DE MEMBRANA | 1 |
| 61 | REGULACIÓN DE TRES NIVELES | 2 |
| 62 | TORNILLO DE CABEZA PLANA M8*30 | 2 |
| 63 | CILINDRO DE AIRE | 1 |
| 64 | TAPÓN CUADRADO FINAL 3060 | 2 |
| 65 | TUERCA DE NYLON M10 | 2 |

PIEZAS INCLUIDAS

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| 1 | | 2 | | 3 | |
| 4 | | 5 | | 6 | |
| 7 | | 8 | | 9 | |
| 10 | | | | | |

| N° | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD |
|----|--|----------|
| 1 | ENSAMBLAJE DE LA MÁQUINA | 1 |
| 2 | LLAVE DE EMERGENCIA ROJA | 1 |
| 3 | ACEITE DE SILICONA 30ML | 1 |
| 4 | MANUAL DEL USUARIO | 1 |
| 5 | LLAVE DE CABEZA HEXAGONAL S5 | 1 |
| 6 | LLAVE DE CABEZA HEXAGONAL S6 | 1 |
| 7 | LLAVE CON DESTORNILLADOR S13/S14/S15 | 1 |
| 8 | TORNILLO DE CABEZA PLANA CON HEXÁGONO INTERIOR M8*15 | 4 |
| 9 | TORNILLO DE CABEZA PLANA CON HEXÁGONO INTERIOR M8*45 | 2 |
| 10 | ARANDELA PLANA D8 | 6 |

Montaje

PRECAUCIÓN:

Por favor, no dañe los cables durante el ensamblaje.

No deseche el embalaje hasta que se haya completado el ensamblaje.

PASO 1:

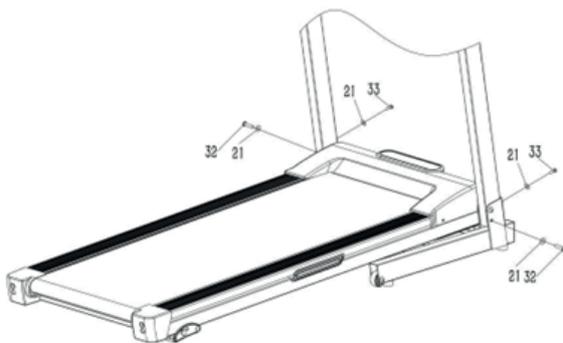


Abra la caja de embalaje y saque todas las piezas mencionadas de la caja.

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

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

PASO 2:



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

Utilice los tornillos (36) y arandelas (40) para apretar los tubos verticales al marco base.

PASO 3:



Utilice los tornillos (46) y arandelas (40) para apretar la consola a los tubos verticales izquierdo y derecho.

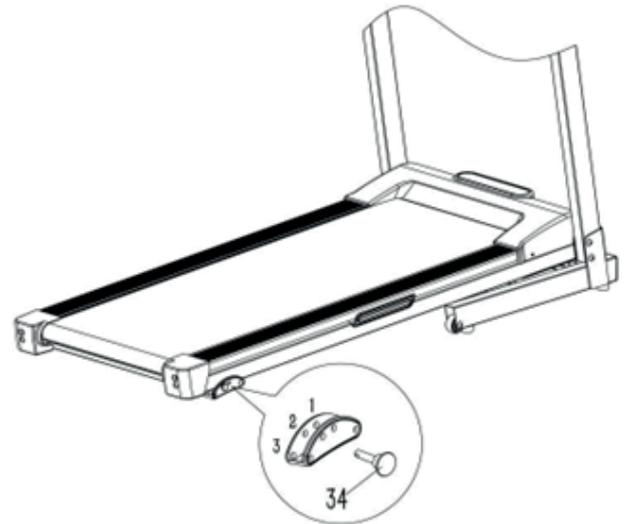
Información del Usuario

AJUSTE DEL NIVEL DE INCLINACIÓN

Extraiga el pasador esférico (34) e insértelo de acuerdo con el número de posiciones de tope 1, 2 y 3 que se muestran a la izquierda.

Realice la misma operación en el lado izquierdo también para asegurar el mismo número de posiciones de tope y mantener el equilibrio de la cinta de correr. Al mismo tiempo, asegure el pasador esférico (34) para completar el ajuste del nivel de inclinación.

Nota: El nivel 1 es el más alto y el nivel 3 es el más bajo



INSTRUCCIONES PARA PLEGAR LA CINTA DE CORRER

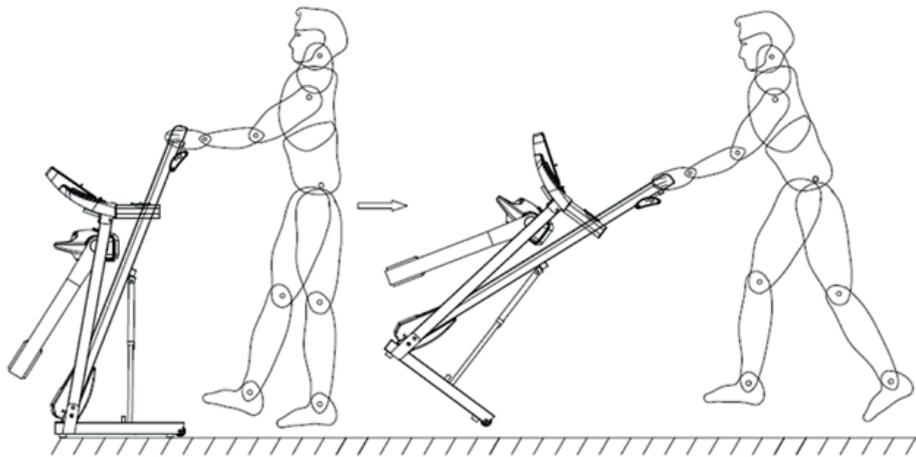
| Plegar la cinta de correr | Desplegar la cinta de correr |
|---------------------------|------------------------------|
| | |
| | |
| | |

Información del usuario

INSTRUCCIONES PARA MOVER LA CINTA DE CORRER

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

Sostenga el lado trasero del marco principal y empújelo hacia abajo. Empuje la cinta de correr y muévala con los rodillos que se muestran en la imagen de abajo.



PRECAUCIÓN:

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

2. No intente ensamblar la cinta de correr hasta que haya leído las instrucciones de ensamblaje. No seguir las instrucciones puede provocar daños en la cinta de correr.

3. Debido al peso de la cinta de correr, asegúrese de tomar las precauciones adecuadas al manipularla.

4. Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr en todo momento.

DIMENSIONES Y PARÁMETROS

| | | | |
|-----------------------|---|--------------------|--------------|
| TAMAÑO MONTADO (mm) | 1455×675×1065mm | RANGO DE VELOCIDAD | 0.8 - 14KM/H |
| ÁREA PARA CORRER (mm) | 1200×420mm | POTENCIA DEL MOTOR | DC 2.0HP |
| SUMINISTRO DE VOLTAJE | 200V - 220V | FRECUENCIA NOMINAL | 50- 60Hz |
| PESO NETO | 38Kg | PESO DEL USUARIO | 100 Kg |
| PANTALLA LCD | VELOCIDAD, DISTANCIA, TIEMPO, CALORÍAS, PULSO | | |

Información del usuario

MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

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

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

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

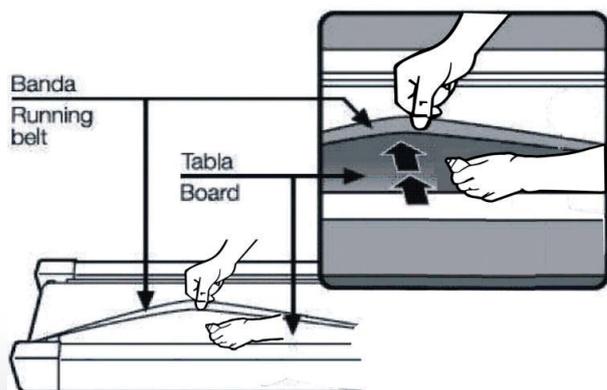
DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO: Limpie la consola y otras superficies de la máquina para correr con un paño suave, limpio y humedecido con agua para eliminar el exceso de transpiración. **NO USE PRODUCTOS QUÍMICOS.**

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

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

PARA APLICAR LUBRICANTE A LA TABLA PARA CAMINAR

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



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

Información del usuario

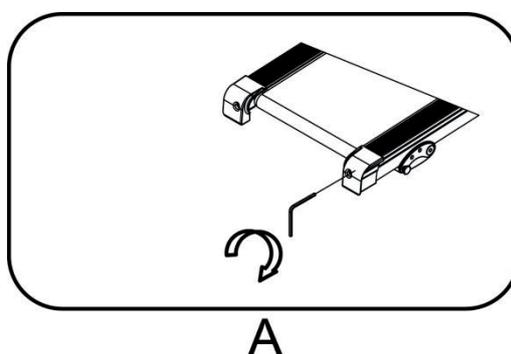
AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA DE CORRER

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

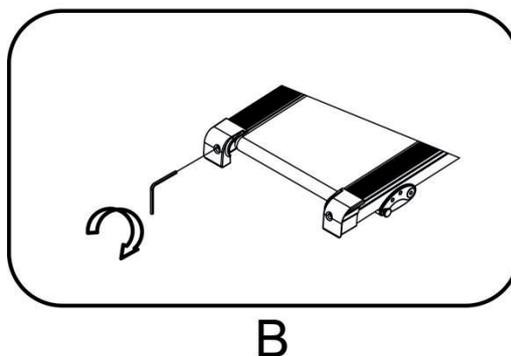
- A.** El marco no está colocado de manera estable
- B.** El usuario no está corriendo en el centro de la banda de correr;
- C.** Los dos pies del usuario no están usando la misma fuerza.

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

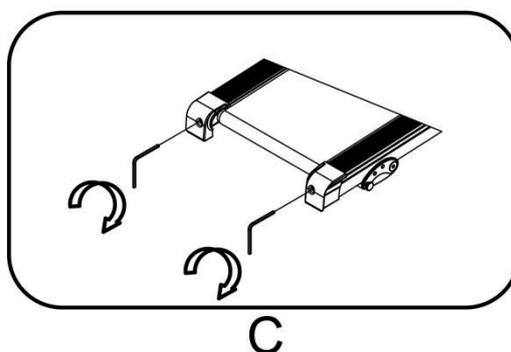
Si la correa tiende a moverse hacia la derecha, debe girar el tornillo de ajuste a la derecha en el sentido de las agujas del reloj. Le recomendamos que gire 1/4 de vuelta cada vez y compruebe cómo funciona. Si la correa permanece inclinada hacia la derecha, luego gire el tornillo de ajuste de la correa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



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

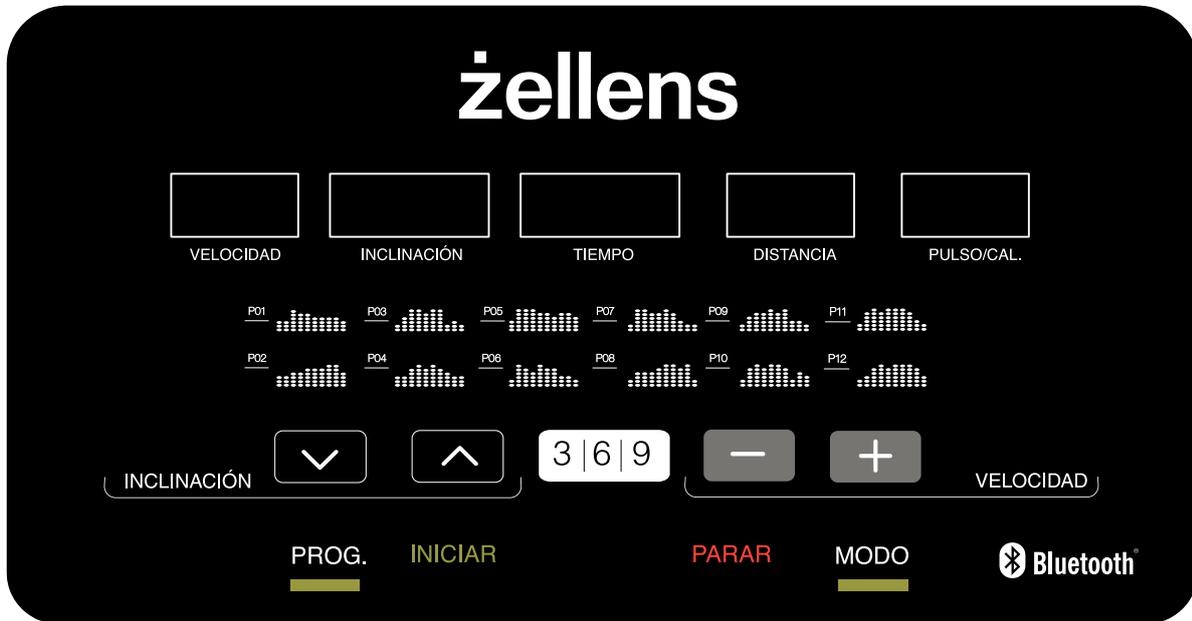


Después de haber sido utilizado durante un tiempo, el cinturón puede alargarse ligeramente y puede aparecer un deslizamiento y una detención cuando una persona corre sobre él. Cuando aparezcan estos fenómenos, debe asegurar los tornillos en ambos lados 1/4 de vuelta. Si la correa está demasiado apretada,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



Información del usuario

AJUSTES DEL DISPLAY



PANTALLA DE LA CONSOLA, CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES.

La pantalla LCD muestra: **SPEED** (velocidad), **TIME** (tiempo), **DISTANCE** (distancia), **CALORIE** (calorías) y **PULSE** (pulso).

- 1. SPEED:** Muestra la velocidad actual. Rango de velocidad: 0.8 ~ 12.0 KM/H. Cuando comienza el modo de cuenta regresiva, muestra "3", "2", "1".
- 2. TIME:** Muestra el tiempo total de entrenamiento. Rango de tiempo: 0:00 ~ 99:59. Cuando el tiempo alcanza 99:59, vuelve a comenzar; La cuenta regresiva disminuye desde el tiempo establecido hasta cero. Cuando la cuenta regresiva alcanza 0:00, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí misma. Después de detenerse por completo, entra en estado de espera.
- 3. DISTANCE:** Rango de distancia: 0.0 ~ 99.9. Cuando la distancia alcanza 99.9, vuelve a comenzar; La cuenta regresiva disminuye desde la distancia establecida hasta cero. Cuando la cuenta regresiva alcanza 0.0, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí misma. Después de detenerse por completo, entra en estado de espera.
- 4. CALORIES:** Muestra el total de calorías quemadas durante el entrenamiento. Rango de calorías: 0.0 ~ 990. Cuando las calorías alcanzan 990, vuelve a comenzar. La cuenta regresiva disminuye desde las calorías establecidas hasta cero. Cuando la cuenta regresiva alcanza 0.0, la cinta de correr se detendrá gradualmente por sí misma. Después de detenerse por completo, entra en estado de espera.
- 5. PULSE:** Muestra la frecuencia cardíaca actual. Rango de pulso: 50 ~ 199 ppm (pulsaciones por minuto). Tan pronto como se detecta la señal de frecuencia cardíaca, "♥" parpadea. Para usar el sensor de pulso en los pasamanos, primero retire las películas de plástico transparente de los contactos metálicos en el sensor de pulso. A continuación, párese en los pasamanos y sostenga los contactos metálicos con las manos. Evite mover y cambiar de posición las manos. Cuando se detecte el pulso, su frecuencia cardíaca aparecerá en la pantalla. (Para una lectura médica oficial, consulte a un médico).

Información del usuario

FUNCIONES DE LOS BOTONES

Por favor, **TENGA EN CUENTA** que la cinta de correr solo puede ser operada cuando la llave de seguridad está insertada.

1. **START** (Comenzar)

Presione el botón para iniciar la cinta de correr cuando la alimentación esté encendida y la llave de emergencia esté conectada a la consola de la cinta de correr.

2. **STOP** (Detener)

Cuando esté corriendo en la cinta de correr, presione el botón para detener la cinta de correr y borrar todos los datos a 0. Mantenga presionado el botón de parada después de apagarla, la consola entrará en modo de suspensión. Luego, presione cualquier tecla para despertar la consola.

3. **SPEED** (Velocidad) (▲) o (▼)

a. Para ajustar la velocidad, presione el botón de velocidad hasta que la velocidad deseada se muestre en la pantalla.

b. Incremente o disminuya la velocidad según lo desee mientras corre presionando el botón de velocidad (▲) o (▼). La velocidad aumentará o disminuirá en incrementos de 0.1 km/h. Manteniendo presionado el botón de velocidad (▲) o (▼) durante un segundo, la velocidad aumentará o disminuirá rápidamente.

4. **PROG** (Programa)

Presione el botón PROG para elegir entre los programas P01~P12, el modo de grasa corporal y el modo manual.

5. **MODE** (Modo)

Presione el botón MODE para seleccionar los modos de "15:00" para el tiempo, "1.0" para la distancia y "50.0" para las calorías. Luego, presione el botón (▲) o (▼) para ajustar el valor de la cuenta regresiva de tiempo, distancia o calorías. Presione START para iniciar la cinta de correr.

6. **SPEED** (Velocidad) 3, 6, 9

Los botones de velocidad lo llevarán automáticamente a la velocidad deseada.

7. (▲) o (▼)

Presione el botón para cambiar rápidamente la canción anterior o siguiente a través de Bluetooth entre el reproductor de medios y la cinta de correr.

Información del usuario

FUNCIONAMIENTO MODE

- 1.** Inserte la llave de emergencia y luego presione **"START"**. El sistema hará una cuenta regresiva de 3 segundos y luego emitirá una señal acústica. Luego, la banda de correr comenzará a moverse. La cinta de correr comenzará desde una velocidad de 0.8 km/h. Presione la tecla de VELOCIDAD (▲) o (▼) para cambiar rápidamente a una velocidad. Presione los botones de VELOCIDAD 3, 6, 9 para aumentar/disminuir la velocidad.
- 2.** Inserte la llave de emergencia y luego presione el botón "MODO". El tiempo comenzará a contar regresivamente. La ventana de TIEMPO mostrará parpadeando el número "15:00". Presione (▲) o (▼) para ajustar el valor del tiempo. El tiempo se puede ajustar desde 5:00 hasta 99:00.
- 3.** Cuando el tiempo esté en modo de cuenta regresiva, presione "MODO" y la distancia comenzará a contar. La ventana de DISTANCIA mostrará parpadeando el número "1.00". Presione (▲) o (▼) para ajustar el valor de la distancia. El valor de ajuste va desde 0.50 hasta 99.9.
- 4.** Cuando la distancia esté en modo de cuenta regresiva, presione "MODO" y las calorías comenzarán a contar. La ventana de CALORÍAS mostrará parpadeando el número "50.0". Presione (▲) o (▼) para ajustar la distancia deseada. El valor de ajuste va desde 10.0 hasta 990.
- 5.** Después de ajustar, presione START y la cinta de correr comenzará después de 3 segundos. Presione (▲) o (▼) para cambiar la velocidad. Presione STOP para detener la cinta de correr.

PRECAUCIÓN:

Recomendamos que mantenga una velocidad baja al comienzo de una sesión y se agarre a los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizado con la cinta de correr. Siempre adjunte el cordón de la llave de seguridad a su ropa. Presionar el botón de parada o sacar la llave de seguridad detendrá inmediatamente la cinta de correr.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Presione **PROG** para cambiar entre P01 y P12.

PROGRAMA P01~P12:

Presione el botón **PROG** para seleccionar un programa automático (de P01 a P12). No podrá ajustar la velocidad cuando esté utilizando los programas preestablecidos.

Se mostrará cualquiera de P01 a P12 en la ventana LCD. Solo necesita preajustar el tiempo. Hay 10 intervalos cuando corre y la velocidad cambiará automáticamente. Consulte los gráficos izquierdo y derecho en el panel.

Información del usuario

PRESET PROGRAMS

| TIEMPO PROGRAMA | | INTERVALO (KILÓMETROS) | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------|------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| P1 | VELOCIDAD | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | |
| P2 | VELOCIDAD | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | | |
| P3 | VELOCIDAD | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 | | |
| P4 | VELOCIDAD | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | | |
| P5 | VELOCIDAD | 3 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7 | 5 | 5 | 4 | | |
| P6 | VELOCIDAD | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 3 | 3 | 2 | | |
| P7 | VELOCIDAD | 2 | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 | 2 | | |
| P8 | VELOCIDAD | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 6 | 2 | | |
| P9 | VELOCIDAD | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 | | |
| P10 | VELOCIDAD | 2 | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 | 2 | 4 | 3 | | |
| P11 | VELOCIDAD | 2 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2 | | |
| P12 | VELOCIDAD | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9 | 6 | 5 | 3 | | |

RANGOS DEL PROGRAMA

| AJUSTES DE PARÁMETROS | COMIENZO | AJUSTE DE VALOR INICIAL | RANGO DE CONFIGURACIÓN | RANGO DE VISUALIZACIÓN |
|-------------------------------|----------|-------------------------|------------------------|------------------------|
| TIEMPO (MINUTOS : SEGUNDOS) | 0:00 | 15:00 | 5:00-99:00 | 0:00- 99:59 |
| INCLINACIÓN (%) | - | - | - | - |
| VELOCIDAD | 0.8 | 0.8 | 0.8-12 | 0.8-12 |
| DISTANCIA | 0.00 | 1.00 | 0.5-99.9 | 0.0- 99.9 |
| PULSO (MINUTOS : SEGUNDOS) | - | - | - | - |
| CALORÍAS (THERM) | 0.0 | 50.0 | 10.0-990 | 0.0- 990 |

(FAT) TEST DE GRASA CORPORAL

En modo de espera, presiona continuamente el botón de programa para evaluar tu grasa corporal; "FAT" se mostrará en la ventana de velocidad. Presiona "MODE" para elegir el parámetro "F1-SEXO / F2-EDAD / F3-ALTURA / F4-PESO", y luego usa las teclas / para ajustar los datos. Después de configurar, la ventana mostrará "F5". Sujeta los sensores de pulso con las dos manos para verificar si tu altura y peso son adecuados.

Información del usuario

(FAT) TEST DE GRASA CORPORAL

En modo de espera, presiona continuamente el botón de programa para evaluar tu grasa corporal; "FAT" se mostrará en la ventana de velocidad. Presiona **"MODE"** para elegir el parámetro **"F1-SEXO / F2-EDAD / F3-ALTURA / F4-PESO"**, y luego usa las teclas **▲/▼** para ajustar los datos. Después de configurar, la ventana mostrará **"F5"**. Sujeta los sensores de pulso con las dos manos para verificar si tu altura y peso son adecuados.

La grasa corporal es un dato que muestra la relación entre la altura y el peso de una persona, pero no la proporción corporal. La grasa corporal es adecuada tanto para hombres como para mujeres, junto con otros indicadores de salud, para ajustar el peso basándose en las personas. La grasa corporal ideal está entre 20 y 25. Si es inferior a 19, significa que es demasiado delgado. Y si está entre 25 y 29, tiene sobrepeso, y si es superior a 30, se considera obeso. Consulta los valores de referencia a continuación. (Los datos son solo para referencia, no son datos médicos).

| | | |
|-----|-----------------|------------------------------------|
| F1 | Sex (Sexo) | 01 hombre 02 mujer |
| F2 | Age (Edad) | 10-----99 |
| F3 | Height (Altura) | 100----200 |
| F4 | Weight (Peso) | 20-----150 |
| F5 | FAT (Grasa) | ≤19 Bajo peso |
| FAT | = (25---29) | Sobrepeso |
| FAT | = (20---25) | Peso normal |
| FAT | ≥30 | Obesidad |

MODO ECO

En el modo de espera, la cinta de correr entra en el modo **ECO** si no se realiza ninguna operación dentro de los 10 minutos. En ese momento, no hay ninguna pantalla en la pantalla de visualización. Presiona cualquier botón para salir del modo de espera.

CARACTERÍSTICA DE LA LLAVE DE SEGURIDAD:

La llave de emergencia está diseñada para funcionar como un mecanismo de parada de emergencia. Por esta razón, es extremadamente importante que el **CABLE** de la llave de seguridad esté sujeto a tu ropa en todo momento mientras usas la cinta de correr. Tan pronto como la llave se retire del sensor, la cinta de correr se detendrá inmediatamente con una señal acústica y las ventanas mostrarán "E07". El ventilador puede seguir funcionando, pero la cinta de correr se detendrá. Vuelve a insertar la llave de seguridad para volver a encender la cinta de correr.

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

Instrucciones para ejercitarse

INSTRUCCIONES DE EJERCITACIÓN

Etapas de calentamiento:

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

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

Etapas de ejercicio:

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

Intensidad del ejercicio:

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

Quema de calorías de la manera más efectiva

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

Frecuencia del ejercicio:

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

Instrucciones para ejercitarse

INSTRUCCIONES DE EJERCITACIÓN

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

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

Velocidad 1.0-3.0KM/H no bien físicamente

Velocidad 3.0-4.5KM/H menos movimiento y ejercicio

Velocidad 4.5-6.0KM/H caminata normal

Velocidad 6.0-7.5KM/H caminata veloz

Velocidad 7.5-9.0KM/H trote

Velocidad 9.0-14.0KM/H caminata a velocidad intermedia

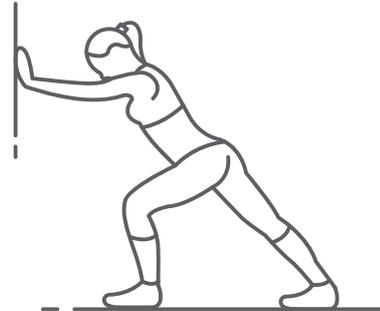
Atención: Para caminantes, es mejor mantener la velocidad a ≤ 6 KM/H. Para corredores, es mejor mantener la velocidad a ≥ 8 .0KM/H.

Instrucciones para ejercitarse

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

ESTIRAMIENTO DE GEMELOS Y TENDÓN DE AQUILES

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



TOQUE DE PIES

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



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

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



ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES

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



Instrucciones para ejercitarse

Ejercicios previos y posteriores a ejercitarse

ROTACIÓN DE LA CABEZA

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



LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



ESTIRAMIENTOS LATERALES

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



ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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



Información del usuario

FITSHOW/KINOMAP/ZWIFT DESCARGA



FitSHOW



Kinomap



ZWIFT

1. Escanee el código QR para descargar directo la App.
También puede obtenerlas y descargarlas desde su tienda de aplicaciones, buscando Fitshow, Kinomap y ZWIFT.

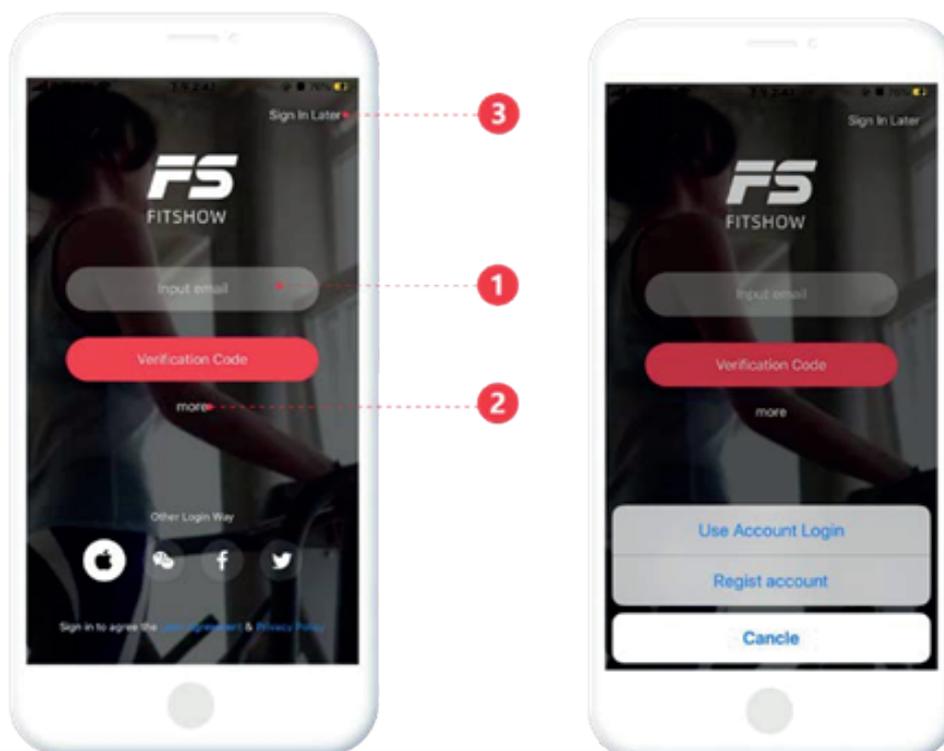
OPERACIONES DE LA APP

2.1 REGISTRO Y ACCESO DEL USUARIO

Paso 1: Genere el código de verificación para iniciar sesión directamente

Paso 2: Haga click en 'More'-> Password Login para poner el usuario y contraseña si ya los tiene.

Paso 3: Inicie sesión como invitado.



Información del usuario

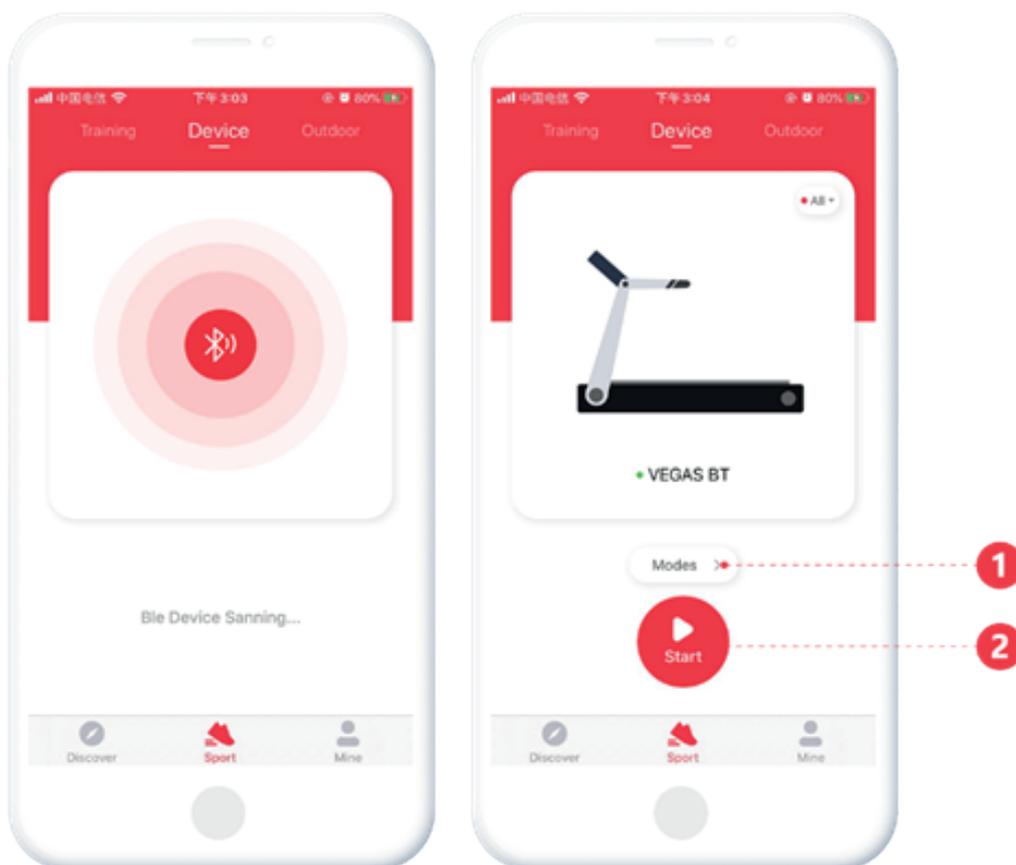
OPERACIONES DE LA APP

2.2 CONEXIÓN DEL DISPOSITIVO

Antes de conectar el dispositivo, por favor asegúrese de que los sistemas Bluetooth y GPS (requerimiento de Android 8.0 o posterior) se encuentren encendidos. Luego acceda a la página de [Sports -Devices] y conecte los dispositivos cercanos buscándolos a través del Bluetooth.

Nota:

1. Por favor no conecte dispositivos a la lista de Bluetooth del teléfono, ya que esto deshabilitará la aplicación.
2. Si el dispositivo funciona con batería, ejecute el dispositivo una o dos veces para activarlo y luego conecte la aplicación.

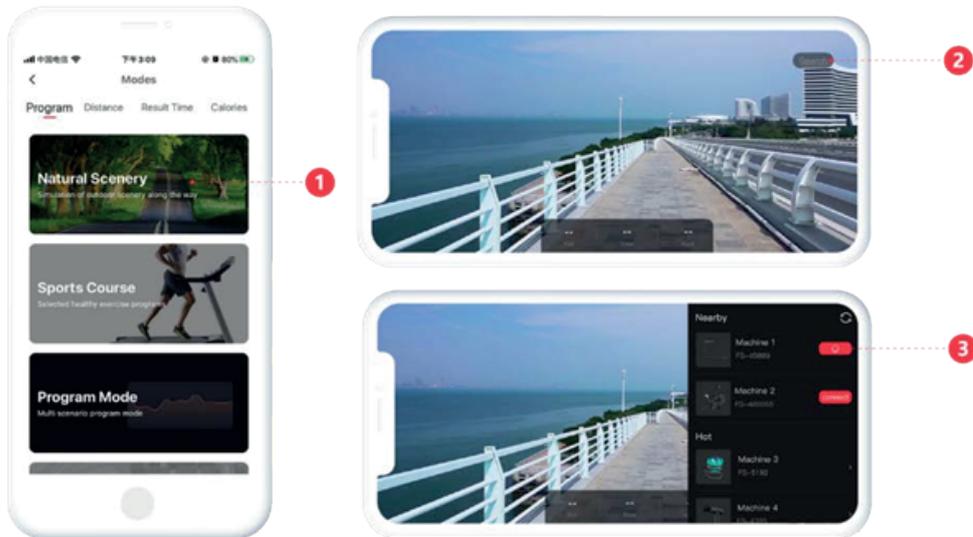


Información del usuario

RUNNING BELT ADJUSTMENT

2.3 SELECCIÓN DE MODELO

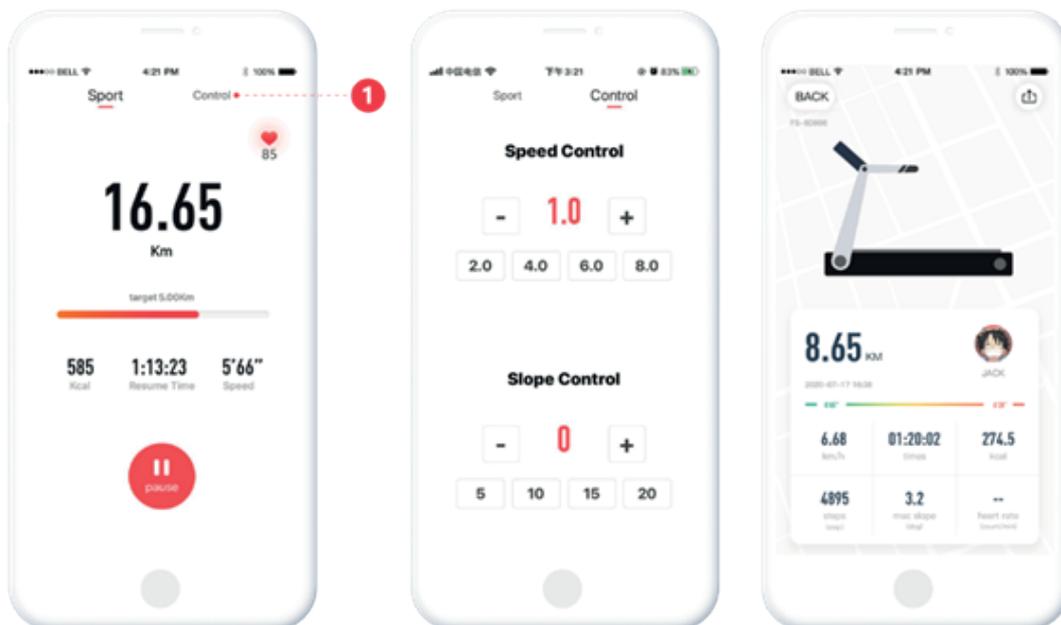
Seleccione un modelo (1) para entrar en el modelo correspondiente de deportes.
 Conecte el dispositivo deseado desde la lista de dispositivos cercanos (2).



2.4 CONTROL DEPORTIVO

Inicie la caminadora eléctrica y defina las distintas variables deportivas desde el (1) panel de control de opciones.

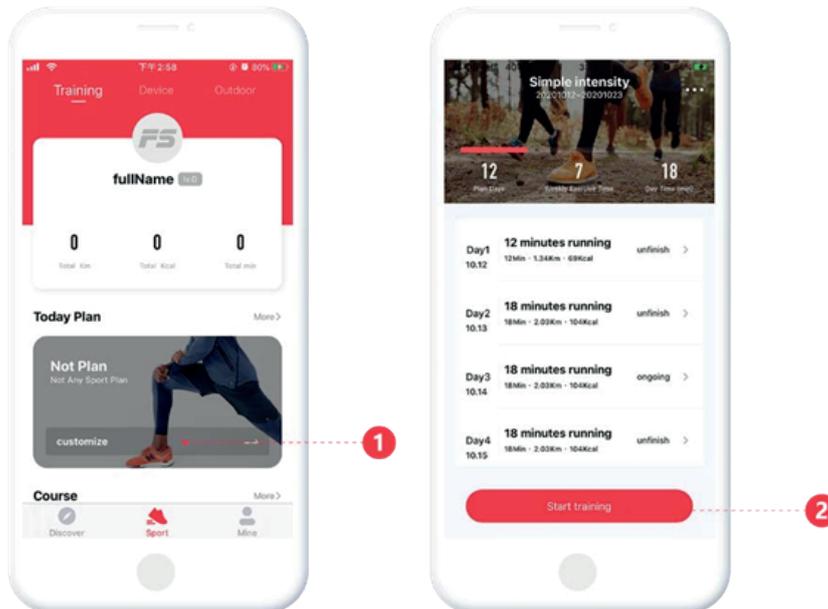
Los datos de movimiento se sincronizan luego de finalizar la ejercitación .



Información del usuario

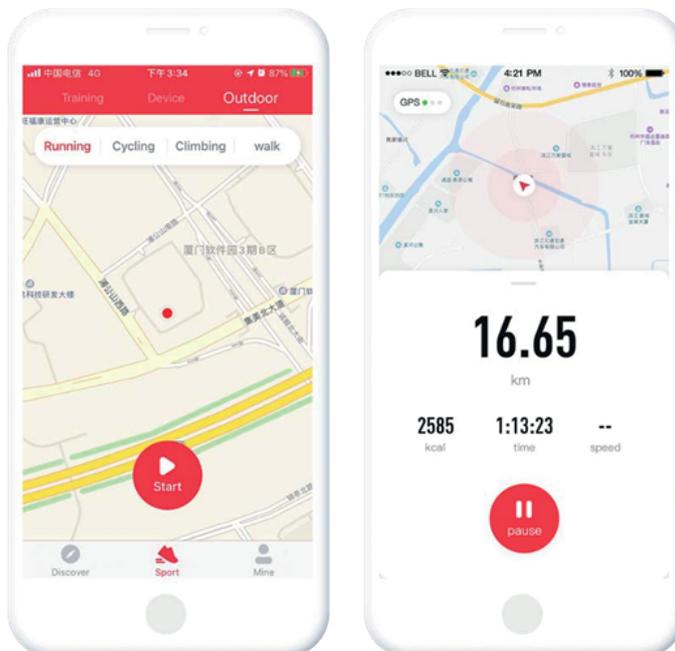
2.5 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Ingrese en la página [Sports - Training], Cree un plan deportivo diario en (1). Una vez que el plan esté finalizado, ingrese en (2) para comenzar a llevarlo a cabo.



2.6 DEPORTES AL AIRE LIBRE

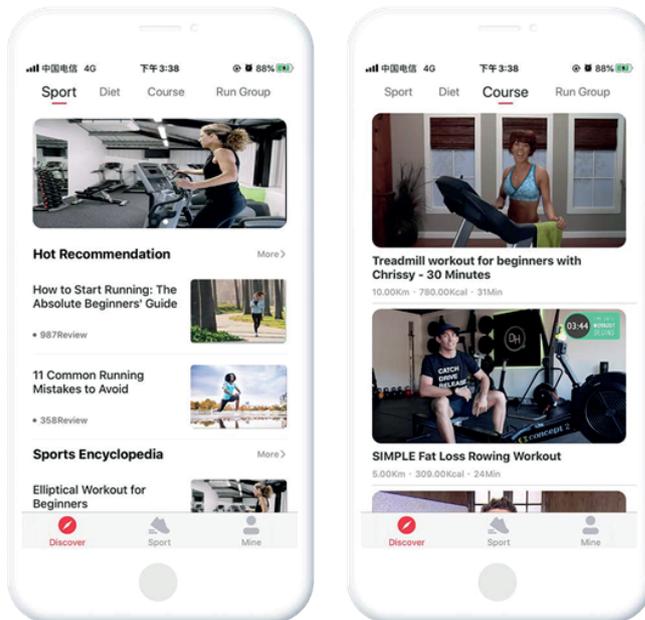
Ingrese a la página [Deportes - Al aire libre] para iniciar un modelo de deportes al aire libre.



Información del usuario

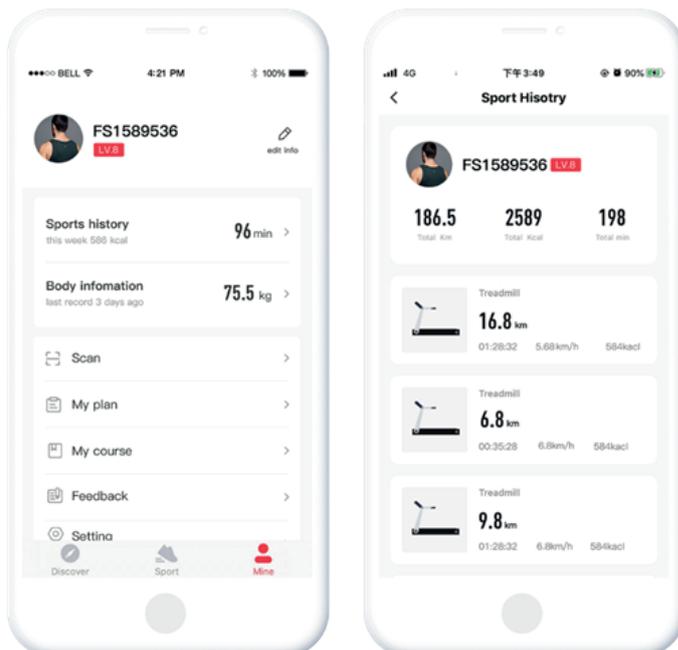
2.7 DESCUBRIR

Ingrese en la página [Discover] para encontrar más deportes, dietas, cursos y más recomendaciones de contenido.



2.8 MI INFORMACIÓN

Ingrese en la página [My] para ver la información guardada de sus deportes, editar su perfil, cambiar la configuración del sistema y más cosas.



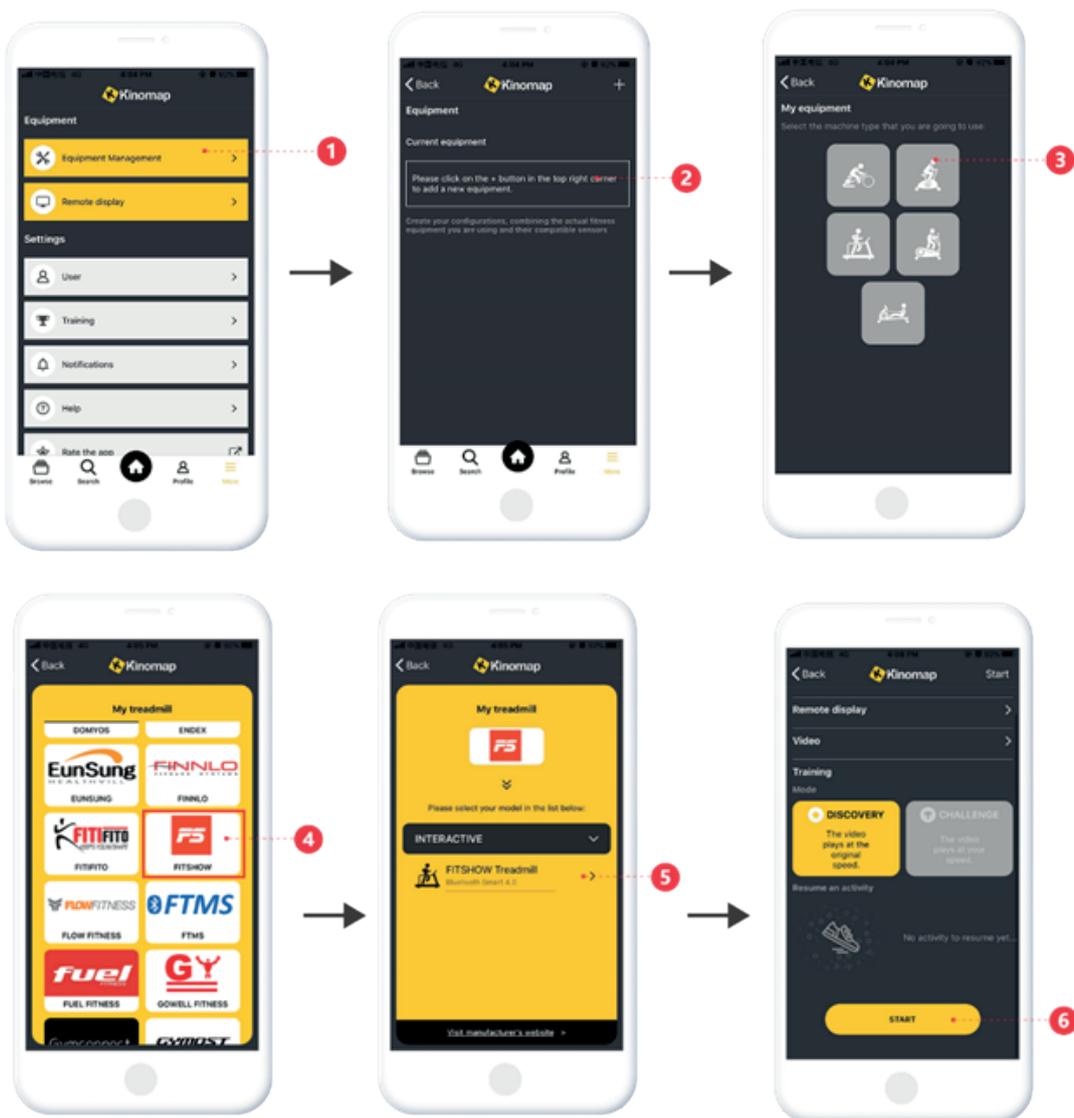
Información del usuario

3. APLICACIONES DE TERCEROS

3.1 KNOMAP

Busque, descargue e instale Kinomap en su App Store.

- (1) Ingrese en Kinomap y seleccione [More];
- (2) Seleccione para añadir más equipos fitness;
- (3) Seleccione el tipo de dispositivo elegido;
- (4) Presione FitShow;
- (5) Presione los dispositivos que quiera conectar para encontrar videos de entrenamiento.
- (6) Busque los videos para empezar su entrenamiento deportivo.

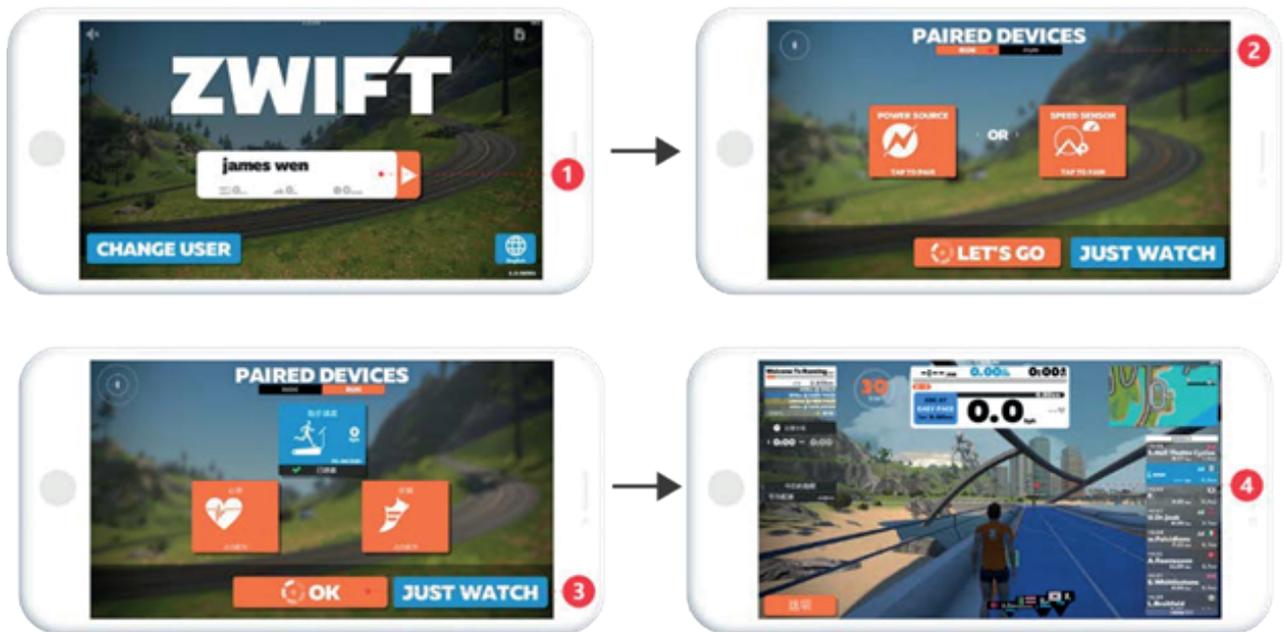


Información del usuario

3. 2 ZWIFT

Busque, descargue e instale ZWIFT en su App Store.

- (1) Ingrese en ZWIFT y registre tu cuenta;
- (2) Inicie sesión para seleccionar el equipo de correr a sincronizar;
- (3) Conecte el dispositivo y luego presione OK para comenzar a ejercitarse;
- (4) Para equipos de montar, comience directamente. Para equipos de correr, necesitará presionar Start para empezar a correr.



zellens
EXCELLENCE IN FITNESS

www.zellens.com