

# zellens

**ZS-PRO AC KÖRPER**

---

Professional Treadmill  
**German Design**

---

MANUAL PARA EL USUARIO

# Índice

## **01-03 Instrucciones de seguridad**

## **04-06 Instrucciones de ensamblado**

- Herramientas para ensamblado
- Pasos para el ensamblado
- Pasos para el plegado y desplegado
- Pasos para el traslado

## **07-10 Instrucciones de mantenimiento**

- Ajustes de Banda
- Limpieza
- Motor y corriente
- Solución de problemas

## **11 Desarmado en piezas**

## **12-14 Lista de partes**

## **15-20 Guía de uso**

- Display y Consola
- Funciones principales
- Programas

## **21-27 Bluetooth**

- Descarga de la aplicación
- Operaciones de la App
- Aplicaciones de terceros

## **28-30 Instrucciones para ejercitarse**

# 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:

				
1	14	15	23	32
				
34	44	45	76	89
				
95	96	97	98	

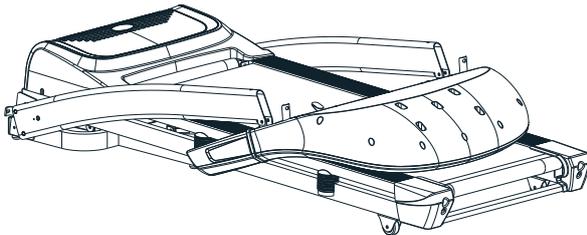
No.	Nombre	Cant.
1	Marco principal	1
15	Tornillo M8*20	4
32	Arandela plana Ø 20 * Ø 8.5 *1	4
44	Cubierta de base izquierda	1
76	Llave de seguridad	1
95	Cable MP3	1
97	Llave inglesa 6#	1

No.	Nombre	Cant.
14	Tornillo M8*45	4
23	Tornillo ST4.2*15	2
34	Arandela curva Ø 20*Ø8.5*1	4
45	Cubierta base derecha	1
89	Silicona lubricante	1
96	Llave inglesa 5#	1
98	Llave inglesa 13 14 15	1

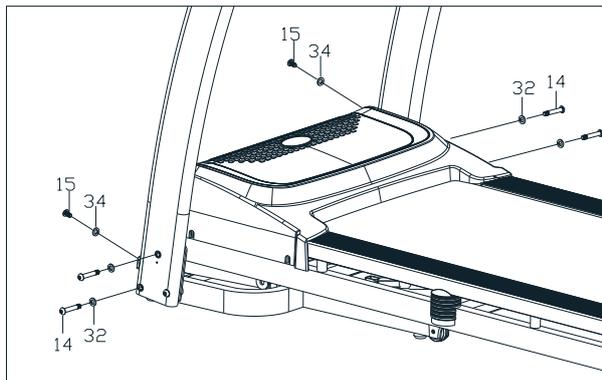
# Pasos para el ensamblado

## Importante

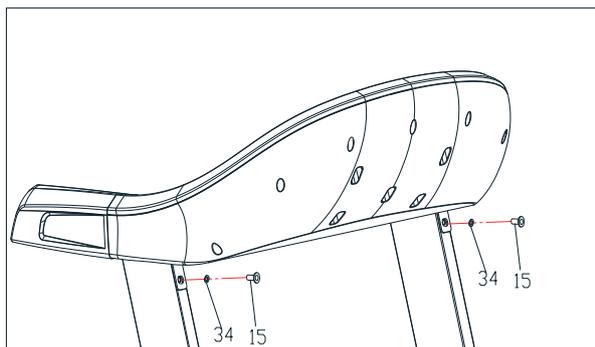
No encienda el equipo hasta que el ensamblado esté completo. Antes de ensamblar, asegúrese de tener suficiente espacio alrededor del artículo. Use las herramientas provistas para ensamblar.



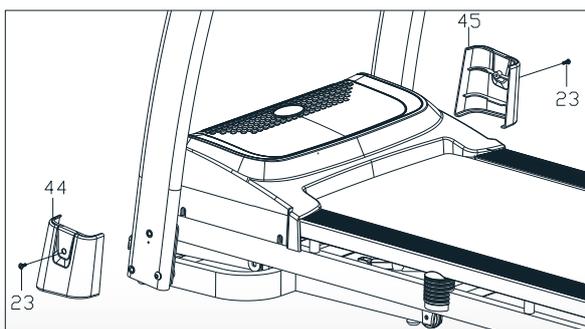
- Abra el empaque, ponga el marco principal a nivel del suelo.



- Use la llave inglesa (96) para poner el tornillo (14), la arandela plana (32), la arandela curva (36) y el tornillo (15) sobre la base del marco. No ajuste del todo.



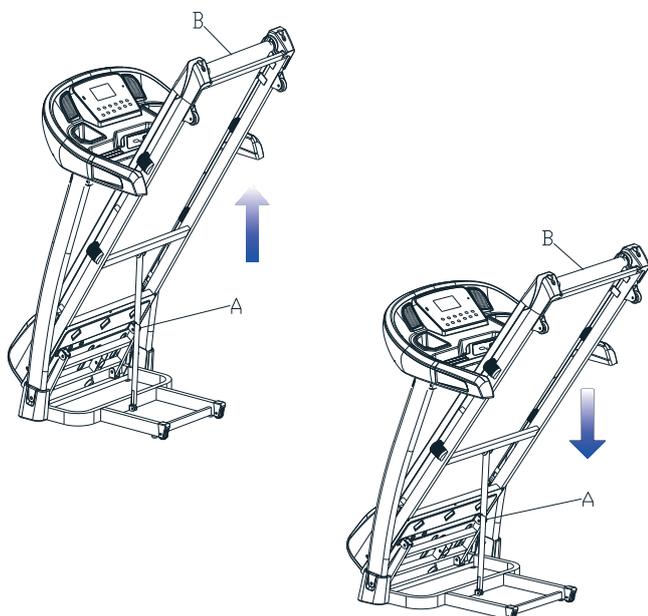
- Use la llave inglesa (96) para poner el tornillo (15) y la arandela curva (34) sobre la consola del marco. No ajuste del todo.



- Ajuste firmemente los elementos anteriores y luego use la llave inglesa (98) para poner la cubierta base izquierda (44) y derecha (45) con los tornillos (24).

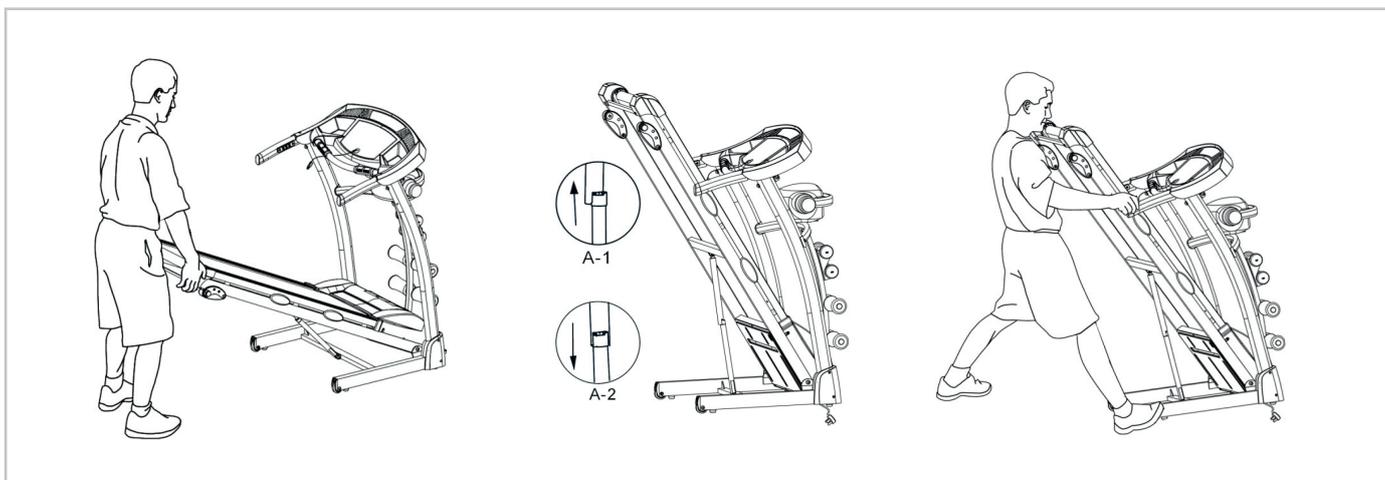
**Por favor chequee que todos los tornillos estén bien ajustados.**

## Pasos para el plegado y desplegado



- Sostenga con una mano como indica la flecha y escuche el sonido del resorte de gas (11).

- Sostenga una mano en A, patee el resorte de gas (11) con el pie, presione la mano en A ligeramente más fuerte hacia abajo hasta el extremo trasero del reposabrazos, suelte el resto del brazo, suelte la máquina y luego puede dejarlo caer automáticamente hasta el final del reposabrazos.



Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si no lo hace, la cinta puede sufrir daños permanentes. A continuación, desconecte el cable de alimentación. **PRECAUCIÓN: debe poder levantar 20 kg. para subir, bajar o mover la caminadora.**

Sostenga la máquina para correr con las manos en los lugares que se muestran en la imagen. **PRECAUCIÓN:** Para disminuir la posibilidad de lesiones, doble las piernas y mantenga la espalda recta. Al levantar la caminadora, asegúrese de levantarla con las piernas en lugar de con la espalda. Eleve la máquina para correr hasta que el cilindro sostenga firmemente la plataforma para correr, como se muestra en la figura A-1.

Si desea poner la cinta de correr en la posición de trabajo, levante un poco el extremo del marco principal (tapa del extremo) para hacer que el tubo de soporte plegable sea más alto que la tapa del cilindro (ver figura A-1), incline el soporte abatible con el pie ligeramente, presione el extremo del marco principal con fuerza, retire el pie y siga presionando el extremo del marco principal durante un tiempo.

El cilindro se encogerá bajo el peso de sí mismo y el marco principal se desinflará. (ver figura A-2)

## Pasos para el traslado

Antes de mover la cinta para correr, póngala en la posición de almacenamiento como se describe anteriormente. Asegúrese de que el cilindro esté bien sujeto por el tubo. Sostenga los pasamanos como se muestra en la imagen y coloque un pie contra una rueda.

Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que rueda libremente sobre las ruedas. Mueva con cuidado la máquina para correr a la posición deseada.

Nunca mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás. Para reducir el riesgo de lesiones, tenga mucho cuidado mientras mueve la caminadora. No intente mover la cinta para correr sobre una superficie irregular.

Coloque un pie en una rueda y baje con cuidado la cinta hasta que quede en la posición de almacenamiento.

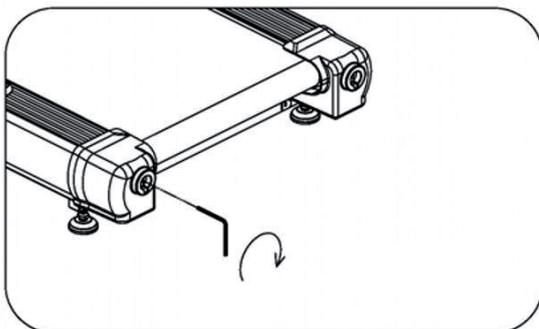
## Instrucciones de mantenimiento

### Centrado de la banda y ajuste de la tensión

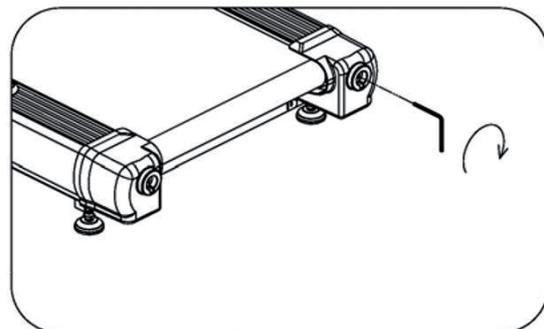
- No apriete excesivamente la banda para caminar. Esto puede reducir el rendimiento del motor y el desgaste excesivo del rodillo.

### Para centrar la banda

- Coloque el equipo sobre una superficie nivelada.
- Ejecute la velocidad a aproximadamente 3,5 mph.
- Si la banda se ha desplazado a la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho 1/2 vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de ajuste izquierdo 1/2 gire hacia la izquierda.
- Si la banda se ha desplazado hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo 1/2 vuelta hacia la derecha y el perno de ajuste derecho 1/2 gire hacia la izquierda.



Si la cinta se ha desplazado hacia la IZQUIERDA



Si la cinta se ha desplazado hacia la DERECHA

# Instrucciones de mantenimiento

## Limpieza

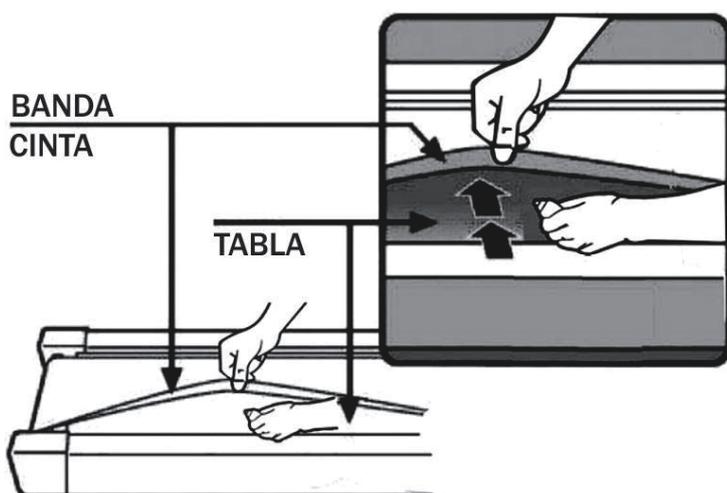
- La limpieza general del equipo lo hará más durable. Mantenga el equipo libre de polvo. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la cubierta a ambos lados de la cinta para caminar y también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la cinta para caminar.
- La parte superior de la cinta se puede limpiar con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de mantener alejado de líquido dentro del marco o por debajo de la correa.

## Superficie de traslado y lubricación

- Esta cinta está equipada con un pre-lubricados, sistema de bajo mantenimiento. La fricción entre la cinta y la tabla puede desempeñar un papel importante en la función y la vida de su equipo, lo que requiere lubricación periódica. Se recomienda una inspección periódica de la cubierta.
- Se recomienda la lubricación de la cubierta de acuerdo con el siguiente calendario:
  - > **Usuario leve** (menos de 3 horas / semana) por año
  - > **Usuario medio** (3-5 horas / semana) cada seis meses
  - > **Usuario exigente** (más de 5 horas / semana) cada tres meses

### NOTA

Aplique el lubricante como muestra el dibujo:



### Atención

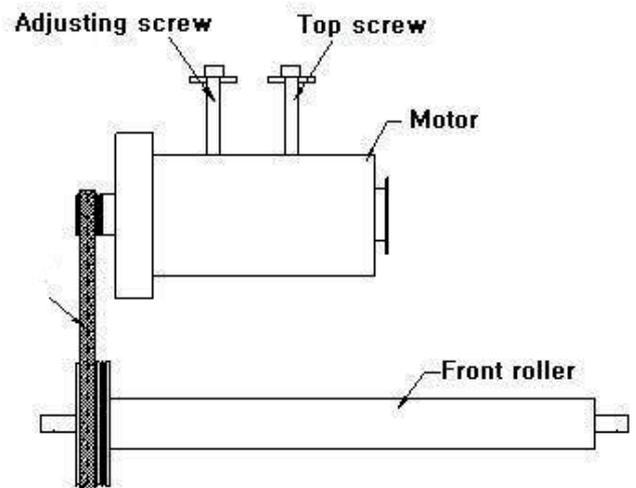
Desenchufe siempre la cinta de la toma eléctrica antes de retirar la cubierta del motor. Por lo menos una vez al año quite la cubierta del motor y limpie bajo la cubierta del motor.

# Instrucciones de mantenimiento

## Ajuste de la correa del motor

- La correa del motor de todas las cintas para correr se ha ajustado antes de que se envíen de fábrica. Pero tal vez, después de un largo tiempo de uso, puede que ocurra deslizamiento u holgura. El usuario puede ajustar la correa del motor girando el perno en sentido antihorario con la llave correspondiente.

Nota: Tienes que limpiar la correa y la ranura de la polea regularmente.

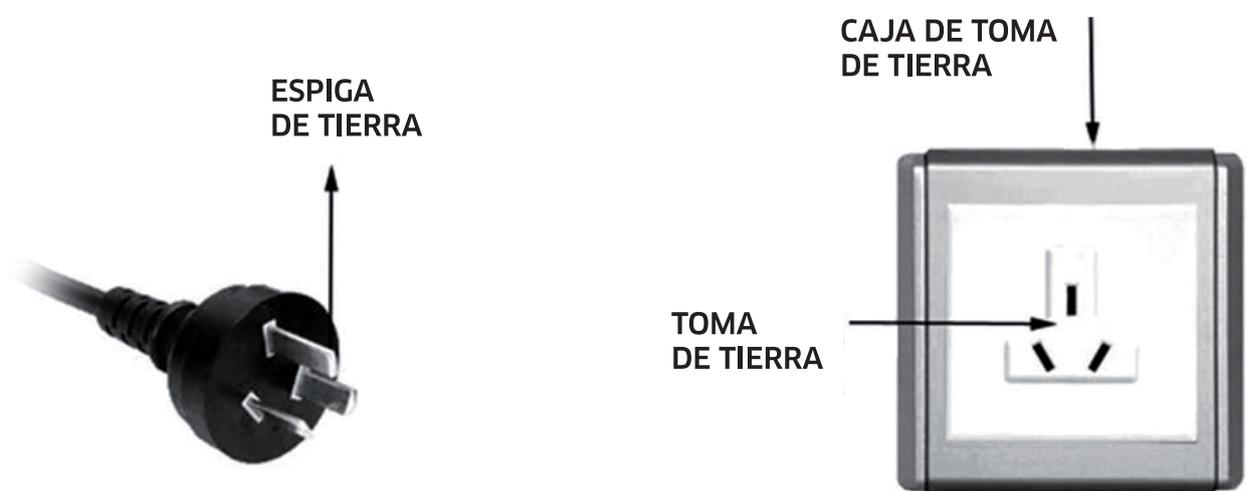


## PELIGROSO

La conexión incorrecta del conductor de descarga a tierra puede producir riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas en cuanto a si el producto está correctamente conectado a tierra.

No modifique el enchufe provisto con el producto - si no encaja en el toma corriente, haga que se instale una toma adecuada por un electricista calificado.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 240-voltios y tiene un enchufe a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el croquis. Enchufe a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice ningún adaptador con este producto.



# Instrucciones de mantenimiento

## Guía de solucionador de problemas

### ■ Código E01 > Posible causa: Mala comunicación entre la consola y el controlador

**Solución:** Compruebe si el cable de señal entre la PCB de la consola y el controlador es normal. De lo contrario, cámbielo.

Compruebe si la comunicación en la PCB de la consola o el controlador es normal. De lo contrario, cambie la PCB de la consola o el controlador.

### ■ Código E02 > Posible causa: Protección contra explosiones

**Solución:** Compruebe si el voltaje de la fuente de alimentación es inferior al 50% del voltaje normal, vuelva a probar con la especificación de voltaje correcta.

Compruebe si el controlador huele mal, cámbielo.

Compruebe si la línea del motor está conectada, conéctela bien.

### ■ Código E03 > Posible causa: Detección de velocidad deficiente (sensor de luz o sensor magnético) -- Cancele E03 directamente si no tiene sentido.

**Solución:** No se detectó ninguna señal del sensor de velocidad durante 10 segundos, verifique si el enchufe del sensor está insertado o si el sensor magnético está roto, inserte bien el enchufe del sensor o cambie el sensor magnético.

### ■ Código E05 > Posible causa: Protección contra la sobretensión

**Solución:** Corriente excesiva causada por una carga sobrevalorada, la autoprotección del sistema o cualquier parte de la cinta de correr está atascada porque el motor no puede funcionar, sobrecarga, sobrecorriente, autoprotección del sistema, ajuste bien la cinta de correr y reinicie.

Compruebe si el motor en funcionamiento tiene un sonido de desbordamiento o mal olor, cámbielo.

Compruebe si el controlador huele mal, cámbielo.

Compruebe si el voltaje de la fuente de alimentación es inconforme o inferior, vuelva a probar con la especificación de voltaje correcta.

### ■ Código E06 > Posible causa: Error de autoverificación del controlador

**Solución:** 1. Si presiona el botón START, el motor no puede funcionar, las líneas del motor de control son anormales, el tubo de seguridad del controlador se daña o se cae, o la línea del motor no se inserta bien, verifique y ajuste.

2. Verifique si IGBT en el controlador está quemado, cámbielo o cambie el controlador.

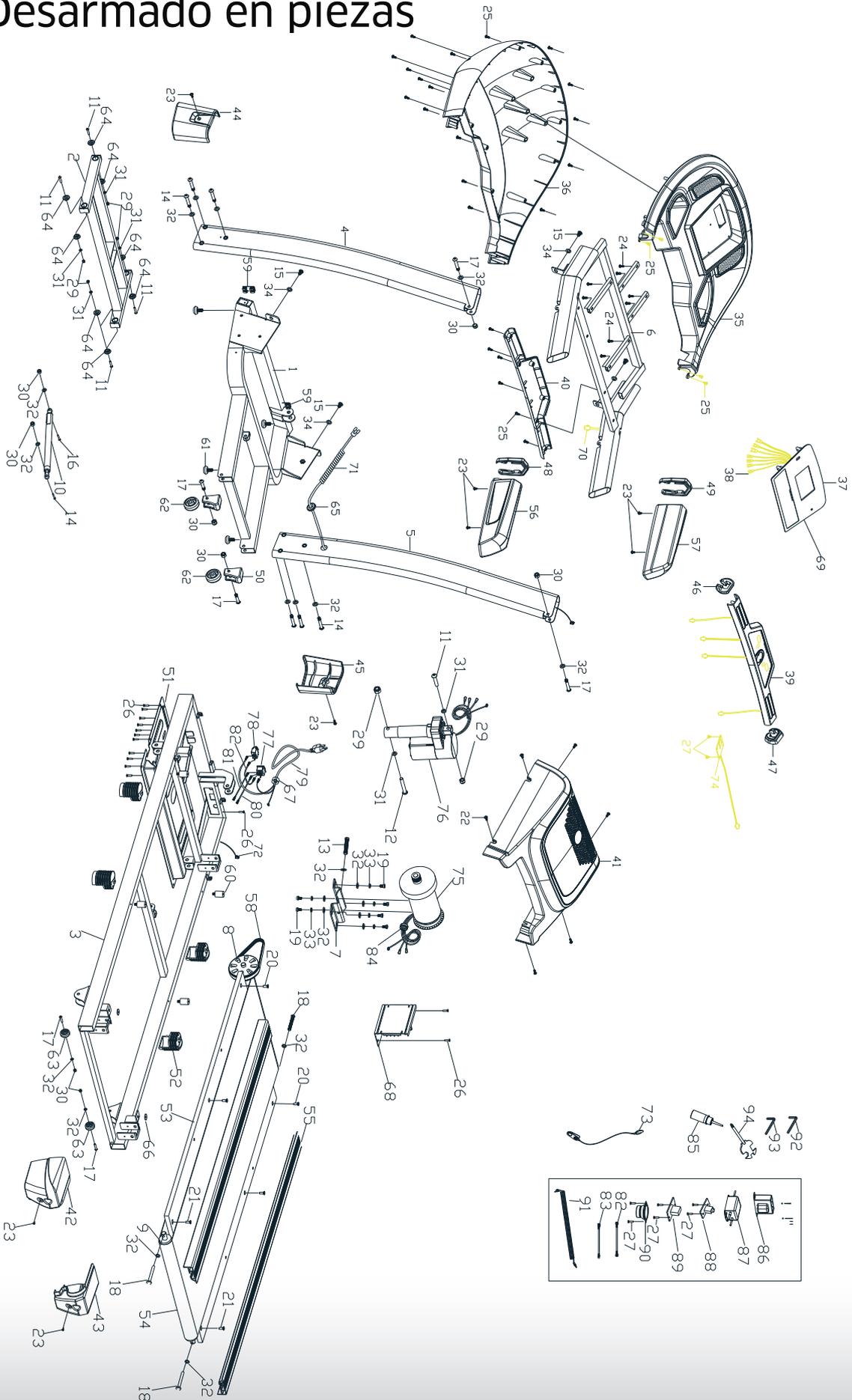
### ■ Código E07 > Posible causa: Parámetro faltante

**Solución:** Cambie el controlador.

### ■ Código E08 > Posible causa: EEPROM roto

**Solución:** Cambie el controlador.

# Desarmado en piezas



## Lista de partes

N°	NOMBRE	CANT.
1	Base	1
2	Inclinación del marco	1
3	Marco principal	1
4	Pasamanos izquierdo	1
5	Pasamanos derecho	1
6	Marco de la consola	1
7	Marco del motor	1
8	Rodillo delantero	1
9	Rodillo trasero	1
10	Resorte a gas	1
11	Tornillo M10*45	5
12	Tornillo M10*55	1
13	Tornillo M8*30	1
14	Tornillo M8*45	7
15	Tornillo M8*20	4
16	Tornillo M8*25	1
17	Tornillo M8*40	6
18	Tornillo M8*55	3
19	Tornillo M8*20	4
20	Tornillo M6*25	4
21	Tornillo M8*30	4
22	Tornillo M5*10	6
23	Tornillo ST4.2*15	8
24	Tornillo ST4.2*20	8
25	Tornillo ST4.2*15	35
26	Tornillo ST4.2*12	16
27	Tornillo ST2.9*10	2
28	Tornillo ST2.9*6.5	2
29	Tuerca M10	6
30	Tuerca M8	8

## Lista de partes

N°	Nombre	CANT.
31	Arandela $\Phi 20 \times \Phi 10 \times 1$	6
32	Arandela $\Phi 20 \times \Phi 8.5 \times 1$	13
33	Arandela $\Phi 8$	4
34	Arandela $\Phi 20 \times \Phi 8.5 \times 1$	4
35	Cubierta superior de la consola	1
36	Cubierta inferior de la consola	1
37	Cubierta superior de la consola PCB	1
38	Cubierta inferior de la consola PCB	1
39	Cubierta superior del pasamanos	1
40	Cubierta inferior del pasamanos	1
41	Cubierta del motor	1
42	Tapa izquierda	1
43	Tapa derecha	1
44	Cubierta izquierda de la base	1
45	Cubierta derecha de la base	1
46	Tapa izquierda del pasamanos	1
47	Tapa derecha del pasamanos	1
48	Anillo decorativo izquierdo	1
49	Anillo decorativo derecho	1
50	Cubierta de rueda movable	2
51	Tapa inferior	1
52	Almohadón $\Phi 60 \times 72$	4
53	Tabla de correr $1200 \times 635 \times 18$	1
54	Cinturón para correr $480 \times 2945 \times T1.6$	1
55	Carril lateral $80 \times 33.5 \times 1275$	2
56	Espuma del pasamanos izq. $295 \times 65 \times 100$	1
57	Espuma del pasamanos der. $295 \times 65 \times 100$	1
58	Correa del motor 210J-6	1
59	Tapa $25 \times 50$	2
60	Almohadón $\Phi 20 \times \Phi 27 \times M6$	4
61	Ajuste del pie $28 \times 10 \times m8 \times 18$	4
62	Rueda movable $\Phi 46 \times \Phi 8.5$	2

## Lista de partes

N°	Nombre	CANT.
63	Rueda movable $\Phi 51 * \Phi 8.5$	2
64	Tapa de giro inclinado $\Phi 22 * \Phi 16.3$	8
65	Tapón de anillo $\Phi 27 * \Phi 17$	1
66	Arandela $\Phi 30 * \Phi 10 * 2$	4
67	Hebilla del cable de alimentación 6p-4	1
68	Controlador	1
69	Computadora	1
70	Cable de señal superior	1
71	Cable de señal medio	1
72	Cable de señal inferior	1
73	Llave de seguridad	1
74	Sensor de llave de seguridad	1
75	Motor de corriente continua	1
76	Inclinación del motor	1
77	Interruptor de encendido	1
78	Cortacircuitos	1
79	Línea eléctrica	1
80	Cable azul	1
81	Cable marrón	1
82	Cable marrón	1
83	Cable a tierra	1
84	Anillo magnético	1
85	Lubricante	1
86	Inductores opcional	1
87	Filtro opcional	1
88	Módulo MP3 opcional	1
89	Módulo USB opcional	1
90	Parlante opcional	2
91	Cable de audio opcional	1
92	Llave inglesa 5#	1
93	Llave inglesa 6#	1
94	Llave inglesa 13 14 15	1

# Guía de uso

## Display y consola



- **“PROG”**: Muestra el número de programa, muestra “---” cuando se encuentra en modo manual.
- **“TIME”**: Muestra el tiempo que lleva corriendo.
- **“SPEED”**: Muestra la velocidad. Al comienzo del proceso, muestra una cuenta regresiva de 3 segundos.
- **“INCLINE/PULSE”**: Cuando **INCL.** está encendido, la ventana correspondiente muestra la inclinación; cuando **PULSE** está encendido, la ventana correspondiente muestra las pulsaciones.
- **“CAL/DIST”**: Cuando **CAL.** está encendido, la ventana correspondiente muestra las calorías; cuando **DIST.** está encendido, la ventana correspondiente muestra la distancia. Actualiza calorías y distancia cada 5 segundos.

# Guía de uso

## Funciones del teclado

- **Tecla “PROGRAMA”** : Selecciona el programa FAT mientras la cinta se encuentre detenida. La velocidad por defecto del programa FAT es de 1.0 km/h.
- **Tecla “MODO”**: Durante la cuenta regresiva funciona como la tecla de selección. Modo manual - Cuenta regresiva de tiempo - Cuenta regresiva de distancia - Cuenta regresiva de calorías. En modo FAT, elige los parámetros para ese modo.
- **Tecla “INICIAR /PARAR”**: Cuando la cinta se detenga, presione este botón y va a comenzar a andar luego de una cuenta regresiva de 3 segundos. Cuando la cinta esté en funcionamiento, al presionar este botón reducirá la velocidad hasta detenerse.
- **Tecla “VEL +/-”**: Cuando la cinta esté en funcionamiento, presione esta tecla para ajustar la velocidad, y cuando la cinta esté detenida, presione esta tecla para ajustar el parámetro.
- **“VELOCIDAD (3 6 9 12 15 18)”**: Tecla para ajustar la velocidad rápidamente.
- **Tecla “INCLINACIÓN +/-”** : Cuando la cinta esté en funcionamiento, presione esta tecla para ajustar la inclinación, y cuando la cinta esté detenida, presione esta tecla para ajustar el parámetro.
- **“INCLINACIÓN (3 6 9 12 15 18)”**: Tecla para ajustar la inclinación rápidamente.
- **Tecla del pasamanos izquierdo**: Ajuste de inclinación.
- **Tecla del pasamanos derecho**: Ajuste de velocidad.

## Funciones principales

Abra el interruptor de encendido, todas las ventanas se iluminan durante 2 segundos y luego ingrese al modo manual.

### ■ **Comienzo rápido (modo manual):**

Abra el interruptor de encendido, coloque la llave de seguridad en la posición de seguridad debajo del panel. Presione la tecla PROGRAM para seleccionar: P1-P60-U1-U5-FAT. Presione la tecla INICIAR, la ventana mostrará 3333—2222—1111, disminuyendo de a uno por vez, luego la cinta comenzará andar a velocidad mínima.

Luego de correr, presione las teclas VEL +/- e INCL.+/- para ajustar la velocidad e inclinación si lo requiere.

Presione PARAR o remueva la llave de seguridad para que la cinta de correr se detenga.

# Guía de uso

## Funciones principales

### ■ Modo de cuenta regresiva:

Presione la tecla MODO para seleccionar: cuenta regresiva de tiempo, cuenta regresiva de distancia, cuenta regresiva de calorías. La ventana correspondiente titilará y mostrará el valor por defecto. Presione la tecla VEL+/- para ajustar la velocidad. Presione la tecla INICIAR, la ventana mostrará 3333—2222—1111, disminuyendo de a uno por vez, luego la cinta comenzará andar a velocidad mínima. Presione las teclas VEL +/- e INCL.+/- para ajustar la velocidad e inclinación si lo requiere. Cuando la cuenta regresiva llegue a cero, la cinta disminuirá su velocidad hasta detenerse. Por supuesto, puede presionar PARAR o remover la llave de seguridad para que la cinta de correr se detenga.

### ■ Programa de entrenamiento incorporado:

Presione la tecla PROGRAM, seleccione entre P1-P60, que son los programas de entrenamiento incorporados. El tiempo titilará en la ventana y mostrará el valor por defecto. Presione la tecla VEL para ajustar a qué velocidad desea correr. Todos los programas incorporados se realizan en una base de 10 segmentos. Cada segmento tiene un tiempo determinado. Presione la tecla INICIAR y la cinta ajustará la velocidad e inclinación a la de ese programa en 3 segundos. Cuando haya terminado el segmento, el programa automáticamente comenzará el siguiente, y ajustará la velocidad e inclinación. Cuando todos los segmentos hayan finalizado, el programa habrá terminado, la cinta disminuirá su velocidad a cero. Presione las teclas VEL +/- e INCL. +/- para ajustar automáticamente los valores por defecto. Presione la tecla PARAR o remueva la llave de seguridad para detener la cinta. Valores de los programas de entrenamiento incorporados ( ver en diagrama en próx. página)

### ■ Operaciones en movimiento

- Presionar la tecla VEL - permite reducir la velocidad.
- Presionar la tecla VEL + permite aumentar la velocidad.
- Presionar la tecla INCL. - permite reducir la inclinación.
- Presionar la tecla INCL. + permite aumentar la inclinación.
- Mostrará las pulsaciones cuando coloque ambas manos en el botón de pulsaciones por 5 segundos.
- Presione la tecla PARAR para reducir la velocidad hasta detenerse.

### ■ Uso de la función de pulsaciones

La Ventana de pulso en su computadora funciona en conjunto con los sensores de pulso en ambos pasamanos. Cuando esté listo para leer su pulso:

1. Coloque ambas manos firmemente sobre los sensores de pulso. Para una lectura más precisa, es importante usar ambas manos.
2. Su frecuencia cardíaca estimada se mostrará en la ventana PULSE aproximadamente 6 segundos después de agarrar los sensores de pulso. estimaciones proporcionadas.

# Guía de uso

## Funciones principales

3. Esta estimación no es exacta y las personas con condiciones médicas y/o una necesidad específica de monitoreo preciso de la frecuencia cardíaca no deben confiar en las estimaciones proporcionadas.

### ■ Uso de la llave de seguridad

Cuando quite la llave de seguridad, la ventana mostrará OFF, mientras que la cinta para correr se detendrá. Coloque la llave de seguridad en el orificio de la llave de seguridad en la consola, y la cinta estará en estado de inicio/lista.

### ■ Escala de la función FAT

En modo de inicio, presione la tecla PROGRAM, la ventana indicará la función FAT a BODY FAT. Presione MODO para seleccionar los parámetros por categoría (género, edad, altura, peso). La ventana correspondiente indicará F1,F2,F3,F4. Una vez seleccionados todos los parámetros, presione VEL +/- para ajustar los valores. Cuando todos los parámetros sean correctos, presione MODO nuevamente, la ventana le indicará F5 y“---”y comenzará el análisis. Coloque ambas manos en los pasamanos y presione por 5 segundos y la ventana mostrará la información correspondiente.

F-1	Seg (0)	0= Hombre	1= Mujer
F-2	Edad (25)	10-----99 años	
F-3	Altura (170)	100----220 cm	
F-4	Peso (70)	20-----150 kg	
F-5	FAT	≤19	Por debajo del peso
	FAT	=(19---26)	Peso normal
	FAT	=(26---30)	Sobrepeso
	FAT	>30	Obesidad

### ■ Función inactiva

Cuando la cinta para correr esté detenida, si no presiona ninguna tecla por 10 minutos, entrará en modo de función inactiva.

En función inactiva, usted puede presionar cualquier tecla para volver a activar la consola.

# Guía de uso

## Programas de entrenamiento incorporado

Programa		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Velocidad	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Inclinación	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Velocidad	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Inclinación	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Velocidad	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Inclinación	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2
P04	Velocidad	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Inclinación	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Velocidad	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Inclinación	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2
P06	Velocidad	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Inclinación	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Velocidad	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Inclinación	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Velocidad	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Inclinación	4	5	5	5	6	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6
P09	Velocidad	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Inclinación	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Velocidad	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Inclinación	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Velocidad	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Inclinación	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Velocidad	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Inclinación	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Velocidad	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Inclinación	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	Velocidad	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Inclinación	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	Velocidad	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Inclinación	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	Velocidad	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Inclinación	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	Velocidad	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Inclinación	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	Velocidad	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Inclinación	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	Velocidad	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Inclinación	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	Velocidad	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Inclinación	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	3	2	3	2	1
P21	Velocidad	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	Inclinación	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	Velocidad	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	Inclinación	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	Velocidad	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	Inclinación	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	Velocidad	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	Inclinación	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	Velocidad	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	Inclinación	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	Velocidad	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	Inclinación	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	Velocidad	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	Inclinación	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	7
P28	Velocidad	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	Inclinación	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	Velocidad	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	Inclinación	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	Velocidad	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	Inclinación	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4

# Guía de uso

## Programas de entrenamiento incorporado

Programa		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P31	Velocidad	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	Inclinación	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	Velocidad	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	Inclinación	3	5	7	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	0	2
P33	Velocidad	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	Inclinación	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	Velocidad	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	Inclinación	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	Velocidad	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Inclinación	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	Velocidad	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	Inclinación	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	Velocidad	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Inclinación	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	Velocidad	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Inclinación	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	Velocidad	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Inclinación	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	Velocidad	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Inclinación	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	Velocidad	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	Inclinación	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	Velocidad	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	Inclinación	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	Velocidad	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	Inclinación	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	Velocidad	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	Inclinación	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	Velocidad	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	Inclinación	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	Velocidad	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	Inclinación	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	Velocidad	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3	
	Inclinación	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	Velocidad	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	Inclinación	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	Velocidad	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	2	
	Inclinación	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	Velocidad	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	Inclinación	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3
P51	Velocidad	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	Inclinación	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	Velocidad	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	Inclinación	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	Velocidad	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	Inclinación	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1
P54	Velocidad	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	Inclinación	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	Velocidad	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Inclinación	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	Velocidad	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	Inclinación	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	Velocidad	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2
	Inclinación	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	Velocidad	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Inclinación	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	Velocidad	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Inclinación	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	Velocidad	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Inclinación	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2

# Bluetooth

## Descargue la aplicación

Escanea el código QR para descargar la app directamente. o descárgala e instálala desde el buscador de la tienda de aplicaciones, buscando "Fitshow /kinomap /ZWIFT"



**FitSHOW**



**Kinomap**

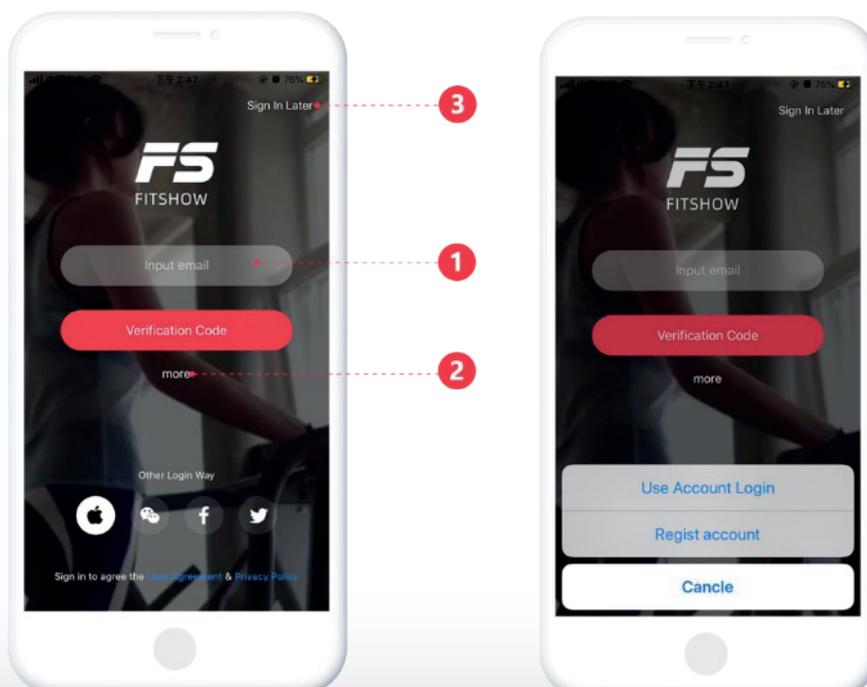


**ZWIFT**

## Operaciones de la App

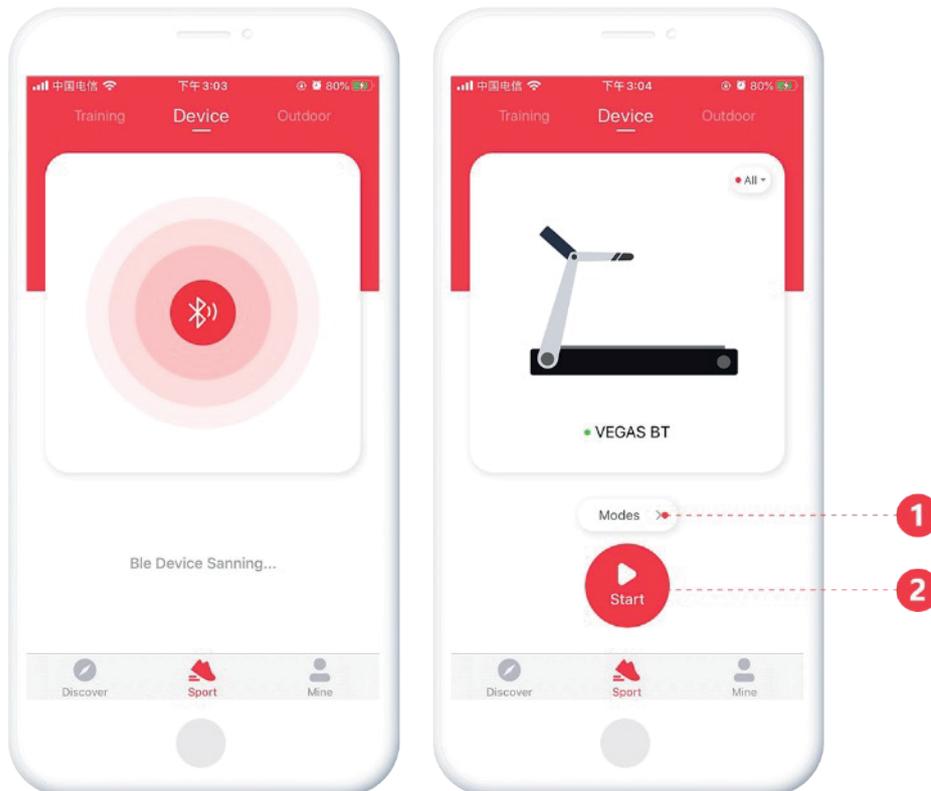
### ■ Registro y acceso del usuario

- 1- Genera el código de verificación para iniciar sesión directamente
- 2- Haz click en 'More' -> Password Login para poner el usuario y contraseña si ya los tienes
- 3- Inicia sesión como invitado



# Bluetooth

## Conexión del dispositivo



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

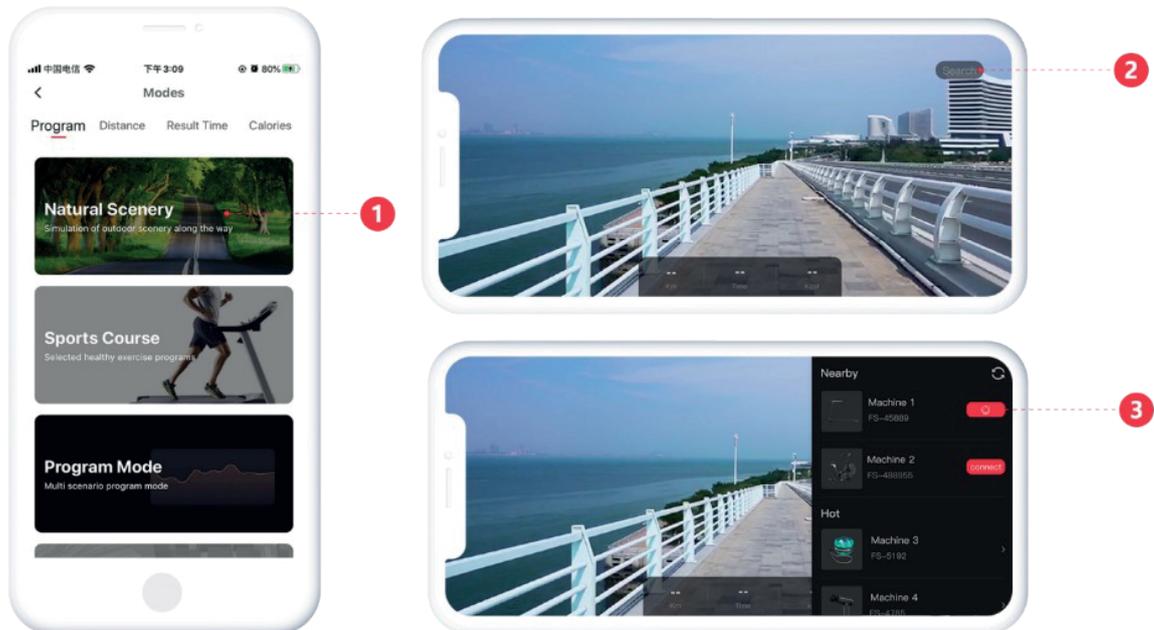
Este equipo lo encontrarás bajo el código QY-BTSP

### Nota:

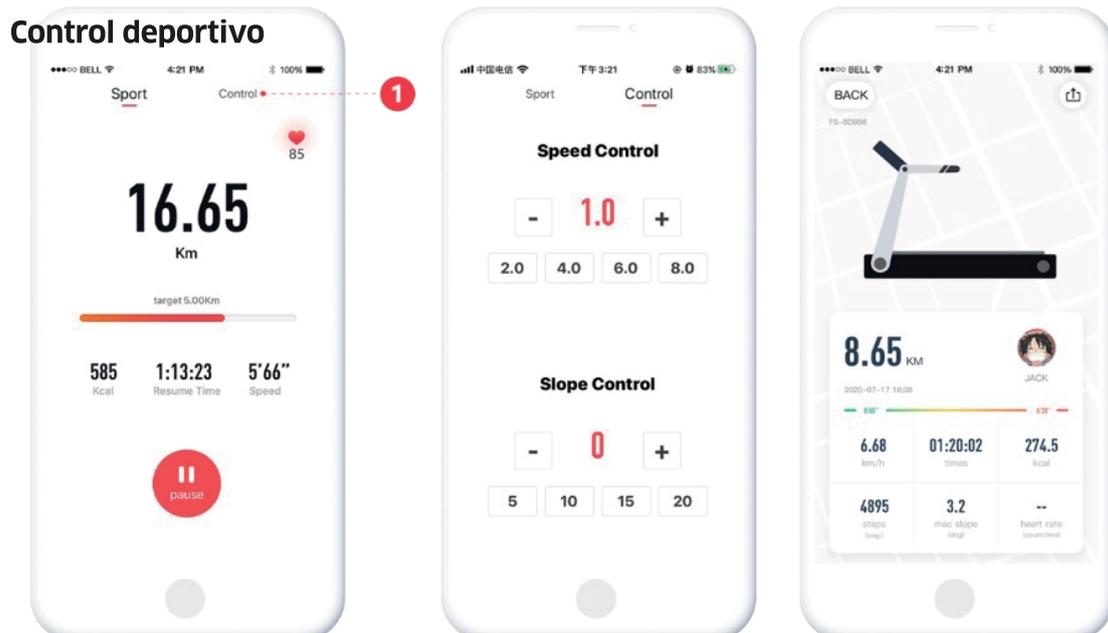
1. Por favor no conecte otros dispositivos a la lista de Bluetooth del teléfono, ya que esto deshabilitará la aplicación.

# Bluetooth

## Selección del modelo

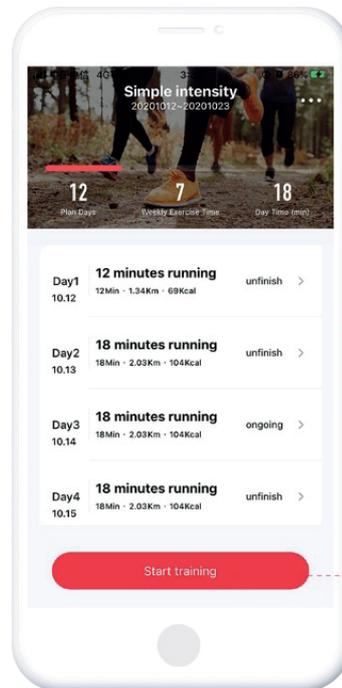
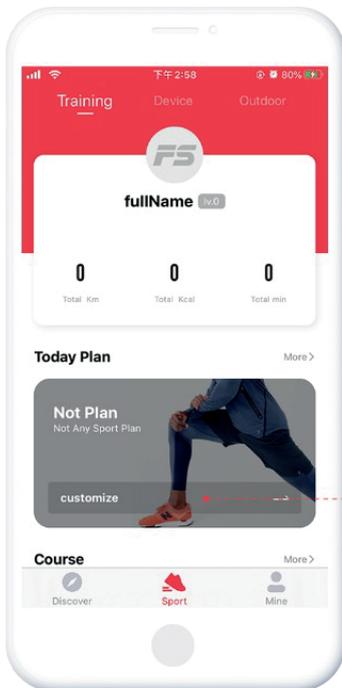


Selecciona un modelo **[1]** para entrar en el modelo correspondiente de deportes. Conecta el dispositivo deseado desde la lista de dispositivos cercanos **[2]** .



Inicia la caminadora eléctrica y define las distintas variables deportivas desde el **[1]** panel de control de opciones. Los datos de movimiento se sincronizan luego de finalizar la ejercitación.

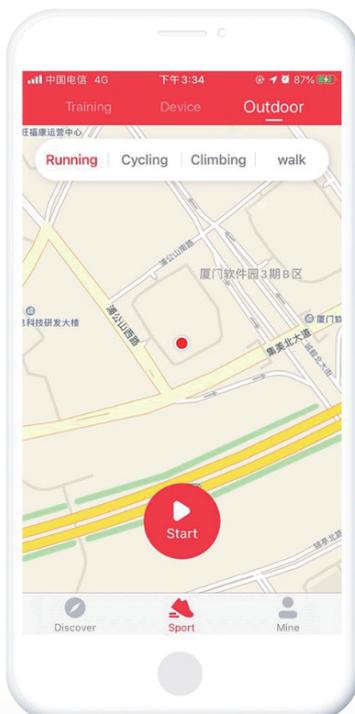
# Bluetooth



## Entrenamiento deportivo

Ingresa en la página [Sports - Training], crea un plan deportivo diario en [1] .

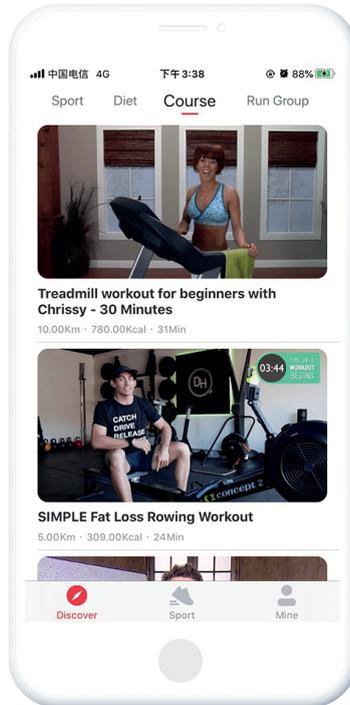
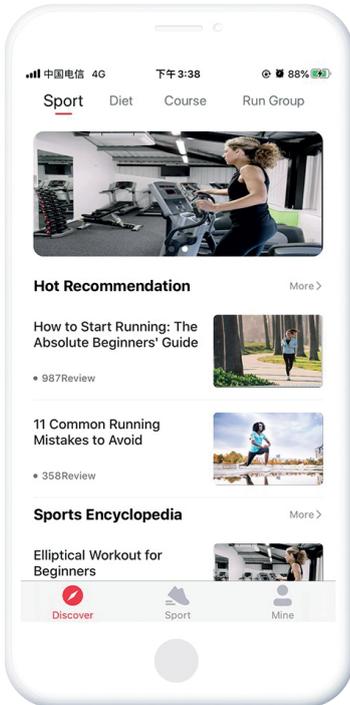
Una vez el plan esté finalizado, ingresa en [2] para comenzar a llevarlo a cabo.



## Deportes al aire libre

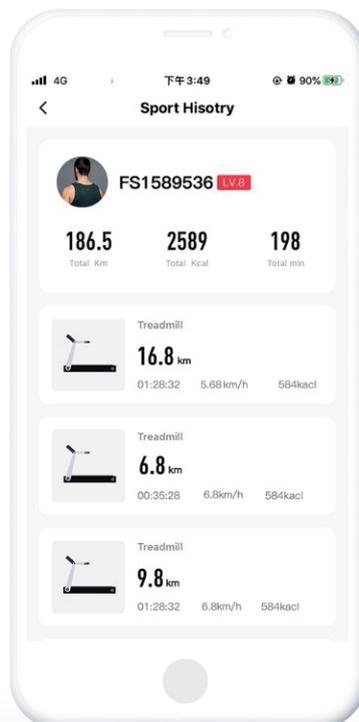
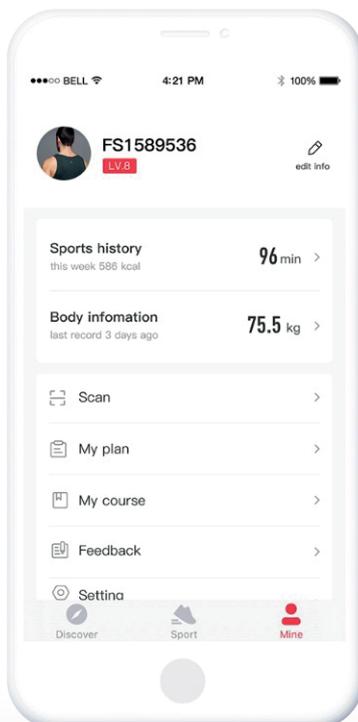
Ingresa en la página [Sports - OutDoor] para comenzar un entrenamiento al aire libre.

# Bluetooth



## Descubrir

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

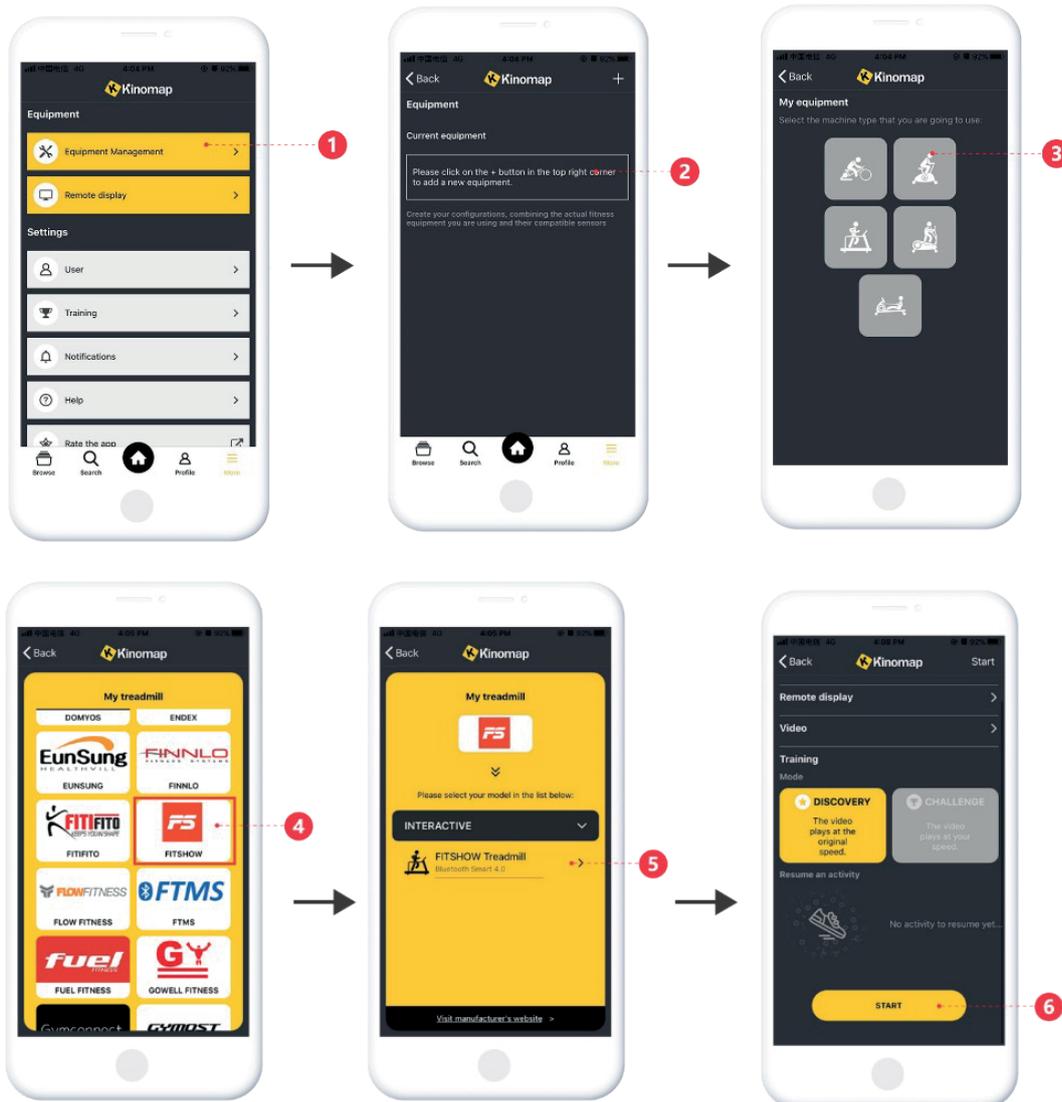


## Mi información

Ingresa en la página [My] para ver la información guardada de tus deportes, editar tu perfil, cambiar la configuración del sistema y más cosas.

# Bluetooth

## Aplicaciones de terceros - KINOMAP

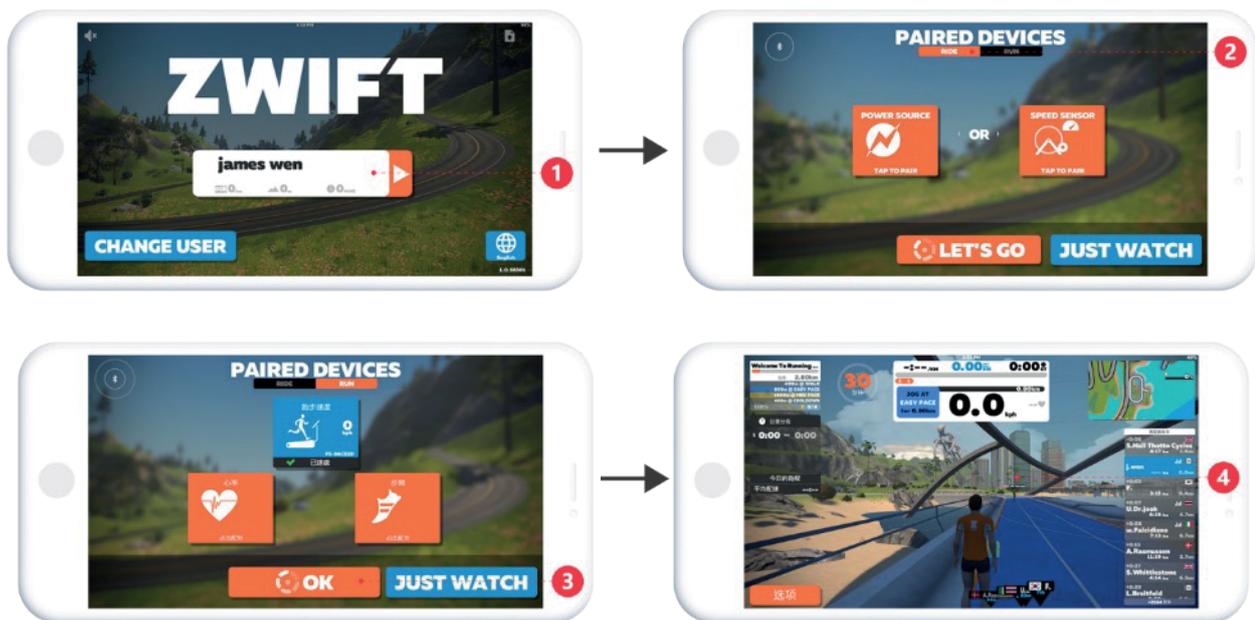


Busca, descarga e instala Kinomap en tu App Store.

- 1- Ingresa en Kinomap y selecciona [More];
- 2- Selecciona para añadir más equipos fitness;
- 3- Selecciona el tipo de dispositivo elegido;
- 4- Presiona FitShow;
- 5- Presiona los dispositivos que quieras conectar para encontrar videos de entrenamiento.
- 6- Busca los videos para empezar tu entrenamiento deportivo.

# Bluetooth

## Aplicaciones de terceros -ZWIFT



Busca, descarga e instala ZWIFT en tu App Store.

- 1- Ingresa en ZWIFT y registra tu cuenta;
- 2- Inicia sesión para seleccionar el equipo de correr o montar a emparejar;
- 3- Conecta el dispositivo y luego presiona OK para comenzar a ejercitarte;
- 4- Para equipos de montar, comienza directamente. Para equipos de correr, necesitarás presionar Start para empezar a correr.

# 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.

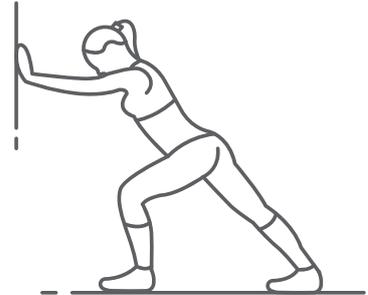


# Instrucciones para ejercitarse

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