

zellens

ZX-KÖNNEN ROW

Simulador de remo
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

Agradecemos su elección de nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, por favor utilice este equipo correctamente. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y efectivo solo se puede lograr si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones

- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad o impedirle usar el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
- Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares, falta de aliento, mareos, desvanecimiento o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para uso de adultos
- Utilice el equipo en una superficie sólida y plana con una cubierta protectora para su suelo o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 60 cm de espacio libre a su alrededor.
- Asegúrese de que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados antes de usar el equipo. La seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente en busca de daños y desgaste.
- Siempre use el equipo como se indica. Si encuentra componentes defectuosos durante el ensamblaje o la revisión del equipo, o si escucha ruidos inusuales durante el ejercicio, deje de usar el equipo de inmediato y no lo use hasta que se haya solucionado el problema.
- Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en la máquina.
- No introduzca los dedos u objetos en las partes móviles del equipo.
- El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
- Para evitar lesiones corporales y/o daños al producto o la propiedad, se requiere un levantamiento y movimiento adecuados.

ALMACENAMIENTO Y USO

La máquina es de uso en condiciones frescas y secas. Debe evitar el almacenamiento en áreas extremadamente frías, calurosas o húmedas, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados

PESO LÍMITE

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

Diagrama expandido

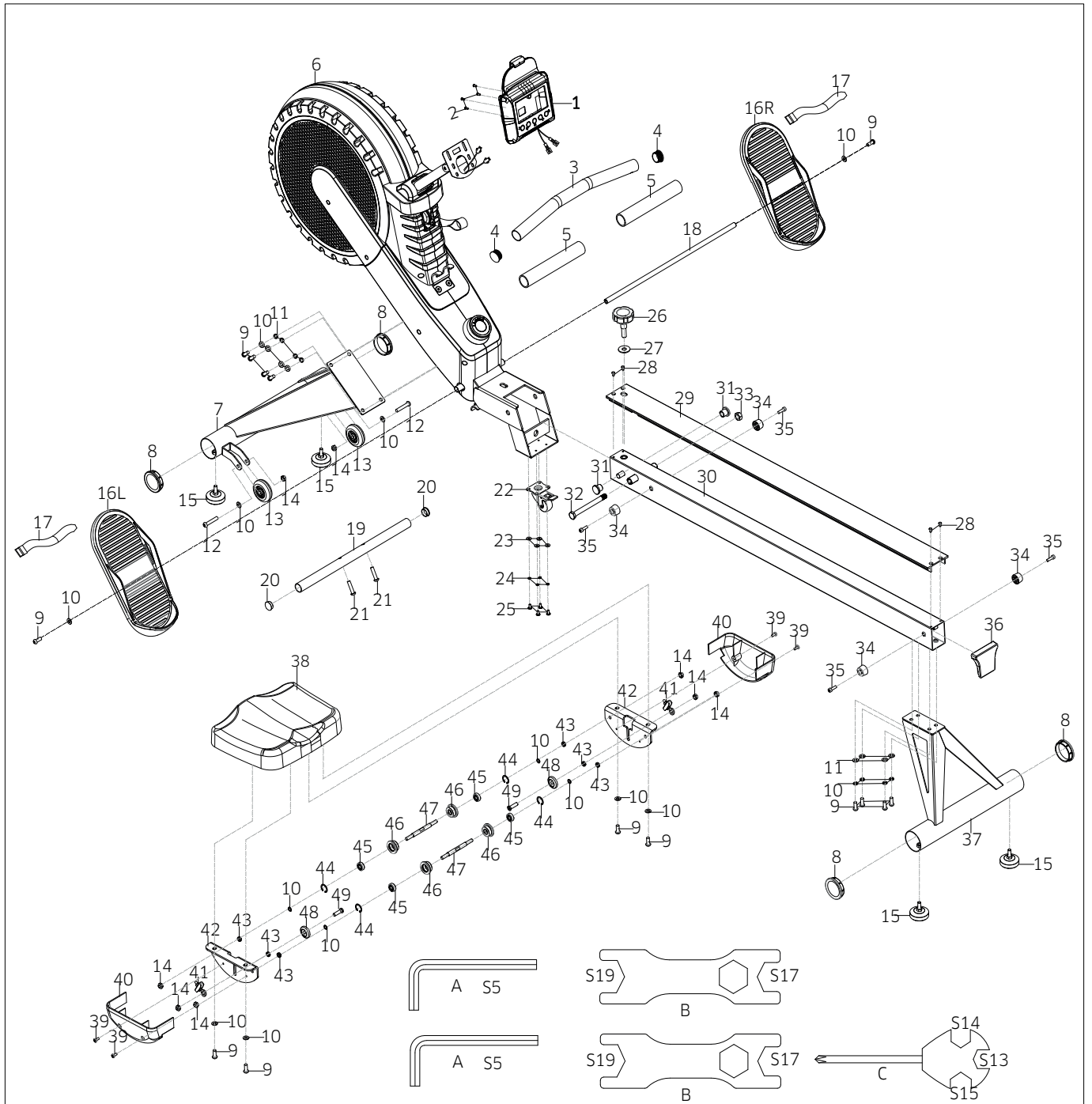
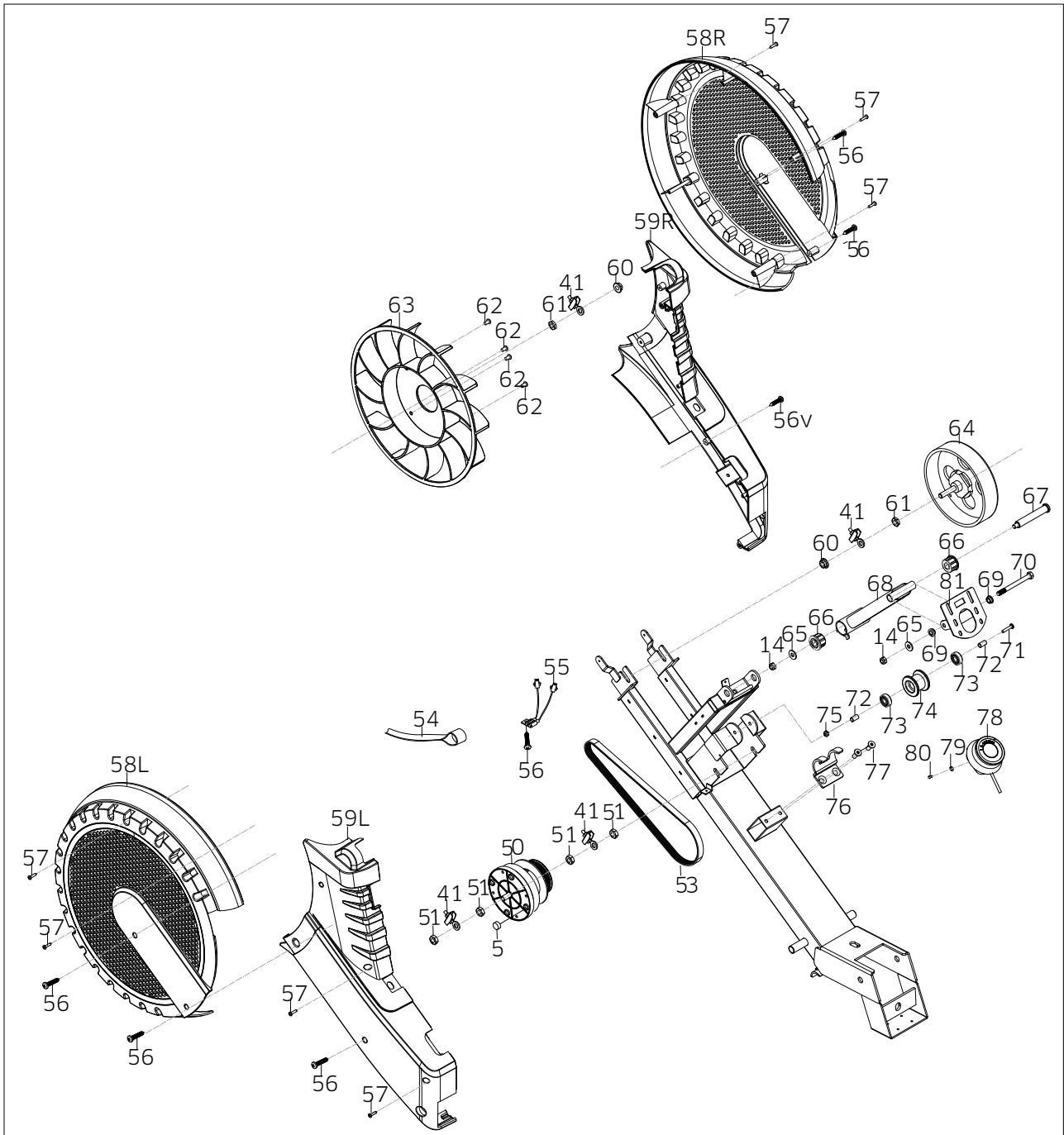


Diagrama expandido



Lista de piezas y accesorios

N°		
1	COMPUTADORA	1
2	TORNILLO M5X10	4
3	MANUBRIO	1
4	TAPÓN FINAL REDONDO	2
5	AGARRE DE ESPUMA	2
6	MARCO PRINCIPAL	1
7	ESTABILIZADOR DELANTERO	1
8	TAPÓN FINAL REDONDO Ø 60	4
9	TORNILLO M8*20*S5	14
10	ARANDELA D8*Φ16*1.5	20
11	ARANDELA DE RESORTE D8	8
12	TORNILLO M8*45*20*S5	2
13	RUEDA DE TRANSPORTE	2
14	TORNILLO M8*H7.5*S13	10
15	ALMOHADILLA PARA LOS PIES	4
16	PEDAL	2
17	CORREA DEL PEDAL	2
18	BARRA DEL PEDAL	1
19	TUBO DEL PEDAL	1
20	TAPÓN FINAL REDONDO	2
21	TORNILLO M8*35*S5	2
22	RUEDA UNIVERSAL	1
23	ARANDELA D5*Φ13*1.0	4
24	ARANDELA DE RESORTE D5	4
25	TORNILLO M5*10*Φ10	4
26	PERILLA	1
27	ARANDELA D12*Φ32*2	1
28	TORNILLO ST4.8*13*Φ8	4
29	ALUMINIO	1





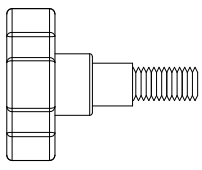

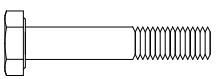




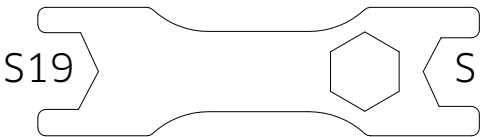
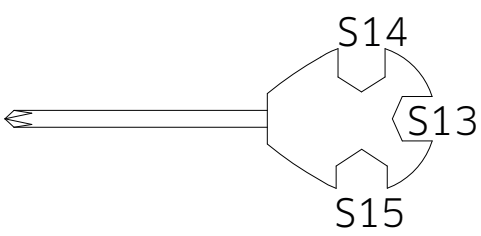
Lista de piezas y accesorios

N°		
30	RIEL DESLIZANTE	1
31	TAPÓN FINAL	2
32	TORNILLO M12*125*20*S19	1
33	TUERCA DE NYLON M12*H11*S19	1
34	LIMITADOR	4
35	TORNILLO M6*30*S5	4
36	TAPÓN FINAL	1
37	ESTABILIZADOR TRASERO	1
38	ASIENTO	1
39	TORNILLO M5*12* ϕ 10	4
40	CUBIERTA DEL ASIENTO	2
41	TORNILLO DE AJUSTE	6
42	SOPORTE DEL ASIENTO	2
43	CASQUILLO	6
44	ARANDELA D22*1.0	4
45	RODAMIENTO 608ZZ	4
46	RODILLO	2
47	EJE DEL ASIENTO	2
48	RODILLO	2
49	TORNILLO M8*28*10*S5	2
50	PLACA DE LA CORREA DE MALLA	1
51	TUERCA M10*1	4
52	IMÁN REDONDO	1
53	CORREA	1
54	CORREA DE MALLA	1
55	SENSOR	2
56	TORNILLO ST4.2*16* ϕ 8)	7
57	TORNILLO ST4.2*16* ϕ 8	7
58I/D	CUBIERTA DELANTERA DE LA CADENA	2

Lista de piezas y accesorios

N°		
59I/D	CUBIERTA TRASERA DE LA CADENA	2
60	TUERCA M10*1*H8*S15	2
61	TUERCA M10*1*H5*S17	2
62	TORNILLO M6*10*S5	4
63	VENTILADOR	1
64	VOLANTE	1
65	ARANDELA D8*Φ20*2	2
66	CASQUILLO 3	2
67	TORNILLO Φ14*81.5*M8*S6	1
68	SOPORTE DE LA COMPUTADORA	1
69	CASQUILLO	2
70	ATORNILLO M8*90*20*S13	1
71	TORNILLO M6*55*15*S10	1
72	CASQUILLO DE LA POLEA	2
73	RODAMIENTO 6000-ZZ	2
74	RUEDA DE LA CORREA	1
75	TUERCA DE NYLON M6*H6*S10	1
76	MANUBRIO	1
77	TORNILLO M8*20*S5	2
78	PERILLA DE TENSION	1
79	ARANDELA D5*Φ20	1
80	TORNILLO M5*25	1
81	PLACA DE APOYO DE LA COMPUTADORA	1
A	LLAVE ALLEN S5	2
B	LLAVE S17-19	2
C	LLAVE S13-14-15	1

Paquete de hardware

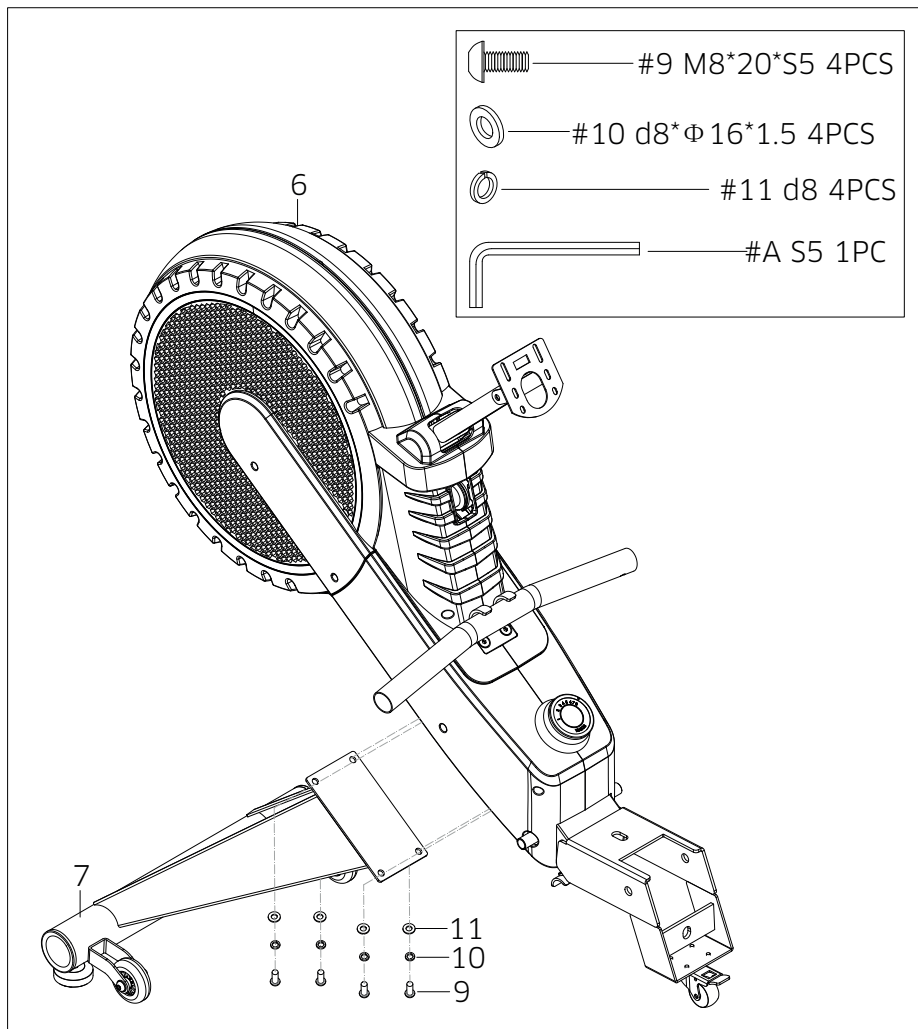
	#9 M8*20*S5 6PCS
	#10 d8*Φ 16*1.5 6PCS
	#11 d8 4PCS
	#21 M8*35*S5 2PCS
	#26 M12*30*Φ 16*15*Φ 56 1PC
	#27 d12*Φ 32*2 1PC
	#32 M12*125*20*S11 1PC
	#33 M12*H11*S11 1PC
	#34 Φ 27*Φ 23*16*Φ 6 2PCS
	#35 M6*30*S5 2PCS
	#A S5 2PCS
	#B S17-19 2PCS
	#C S13-14-15 1PC

Montaje

Desembale 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, así que verifique cuidadosamente antes de comunicarse con nuestro equipo de ATENCIÓN AL CLIENTE.

PASO 1:

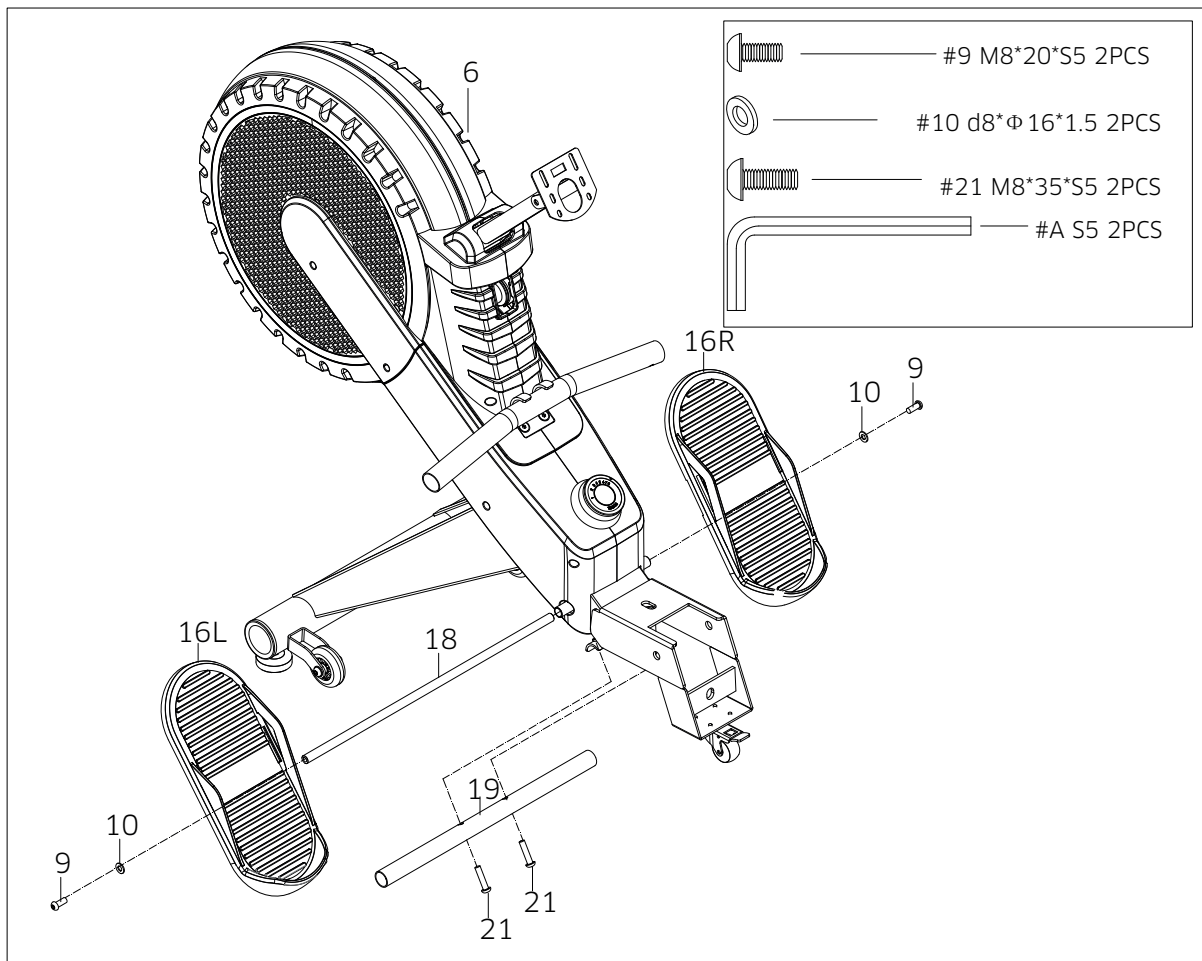
Adjunte el estabilizador delantero (7) al marco principal (6) utilizando los tornillos (9), las arandelas (10) y las arandelas de resorte (11). Apriete y asegure con la llave allen (A).



Montaje

PASO 2:

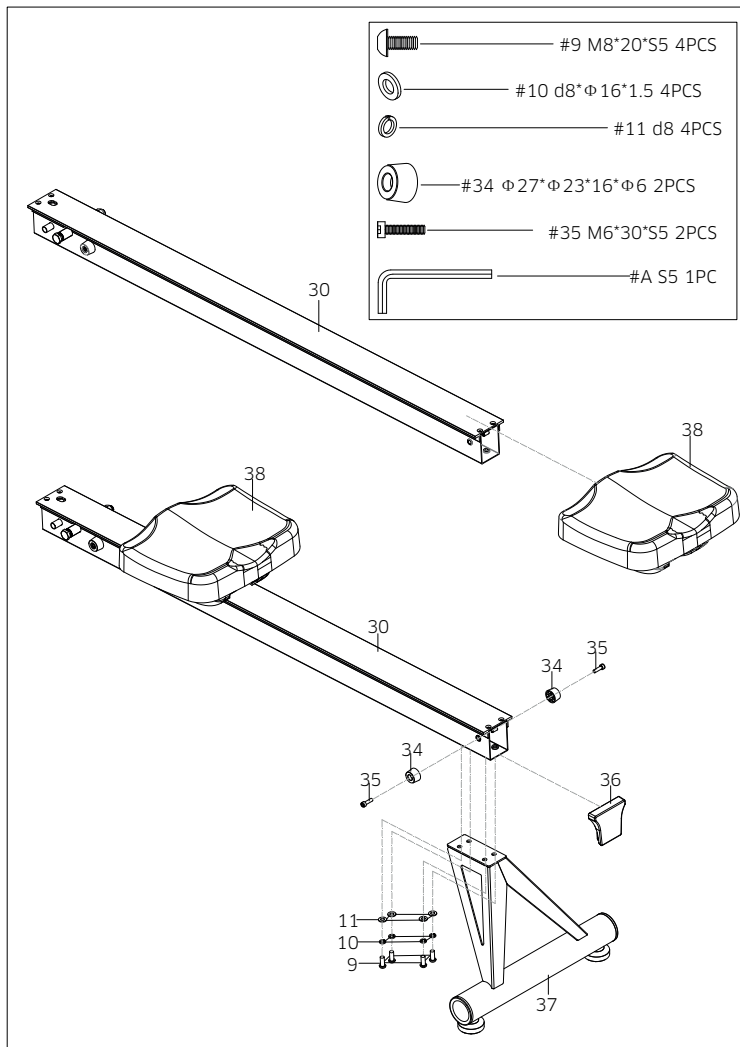
- Adjunte el tubo del pedal (19) al marco principal (6) utilizando tornillos (21). Apriete y asegure con la llave allen (A).
- Luego, adjunte la barra del pedal (18) en el agujero superior del marco principal (6), luego a través de los pedales (16L/D) y asegúrelos utilizando tornillos (9) y arandelas (10) con la llave allen (A).



Montaje

PASO 3:

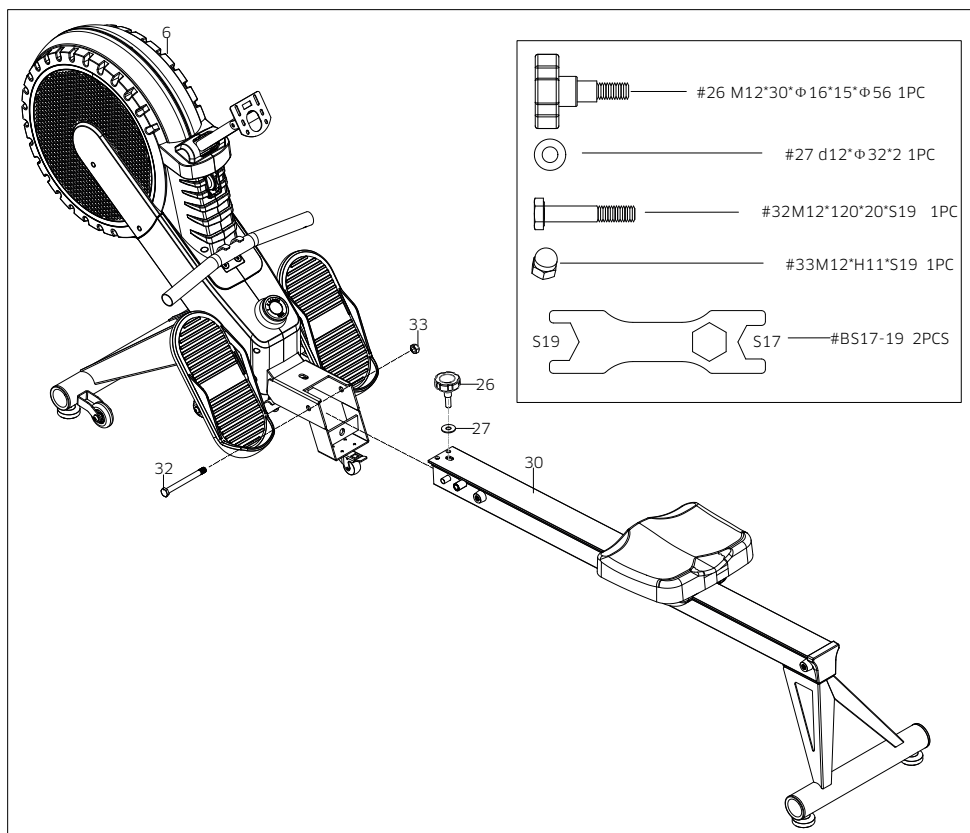
- Inserte el asiento (38) en el riel deslizante (30).
Retire los tornillos (9), las arandelas (10) y las arandelas de resorte (11) del riel deslizante (30).
- Luego, fije el estabilizador trasero (37) al riel deslizante (30) utilizando tornillos (9), arandelas (10) y arandelas de resorte (11). Apriete y asegure con la llave allen (A).
- Fije el tornillo (35) y el limitador (34) al riel deslizante (30) con la llave allen (A). Coloque el tapón final (36) en el riel deslizante (30).



Montaje

PASO 4:

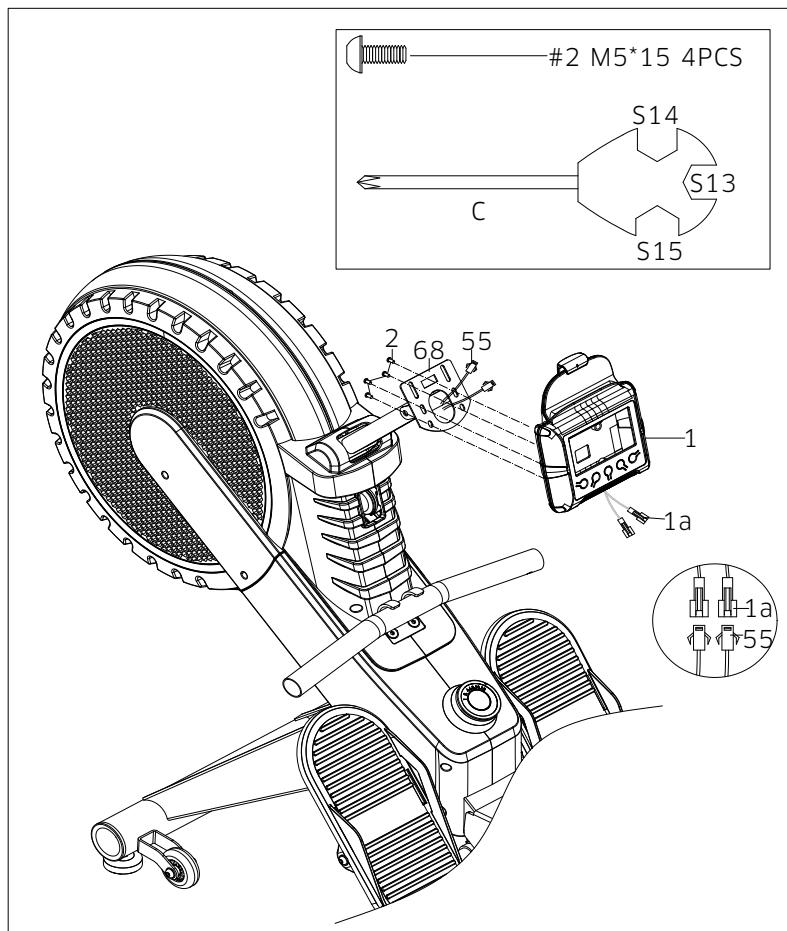
- Adjunte el riel deslizante (30) al marco principal (6) utilizando tornillos (32) y tuercas de nylon (33). Apriete y asegure con una llave (B).
- Sostenga el marco principal (6) con la mano, apriete y asegure el riel deslizante (30) al marco principal (6) con la perilla (26) y la arandela (27).



Montaje

PASO 5:

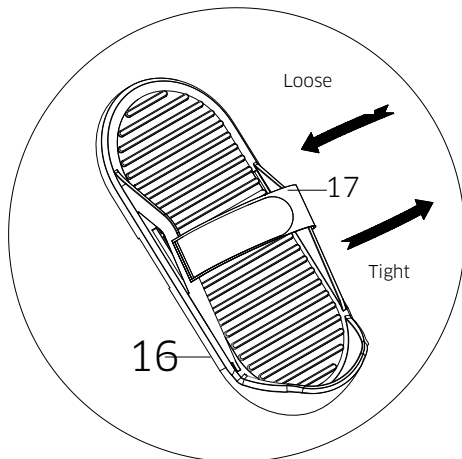
- Conecte el cable de la computadora (1a) y el cable del sensor (55).
- Desbloquee los tornillos (2) en la parte posterior de la computadora (1) utilizando la llave (C), luego asegure la computadora (1) al soporte (68) utilizando los tornillos(2) y la llave (C).



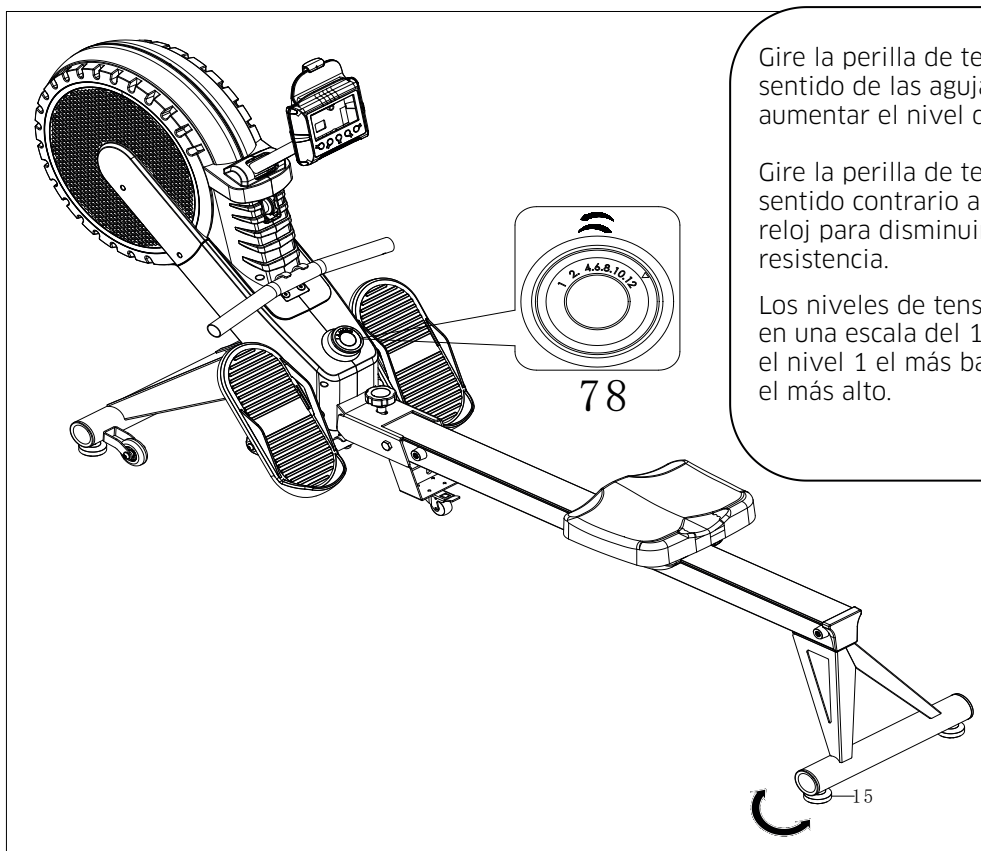
Información del usuario

Guía de ajuste

Ajuste del pedal: La correa del pedal (17) es ajustable y se puede personalizar para adaptarse al tamaño del pie del usuario.



Ajuste de la resistencia:



Gire la perilla de tensión (78) en el sentido de las agujas del reloj para aumentar el nivel de resistencia.

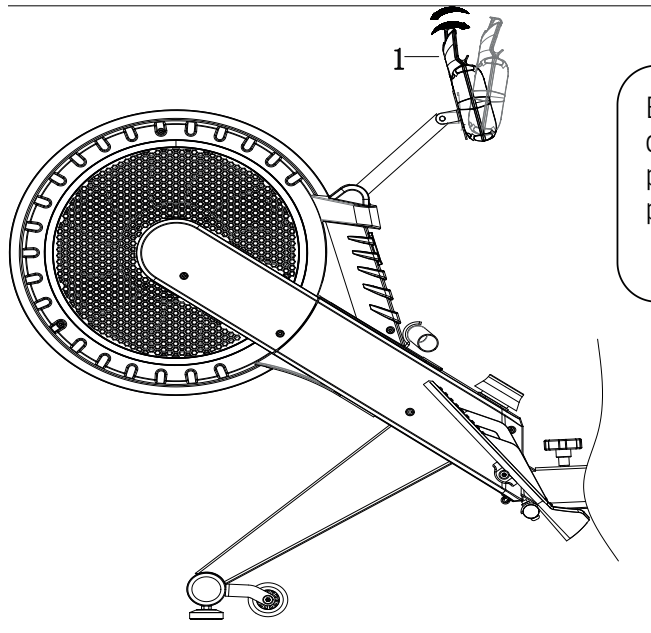
Gire la perilla de tensión (78) en sentido contrario a las agujas del reloj para disminuir el nivel de resistencia.

Los niveles de tensión se ajustan en una escala del 1 al 12, siendo el nivel 1 el más bajo y el nivel 12 el más alto.

Información del usuario

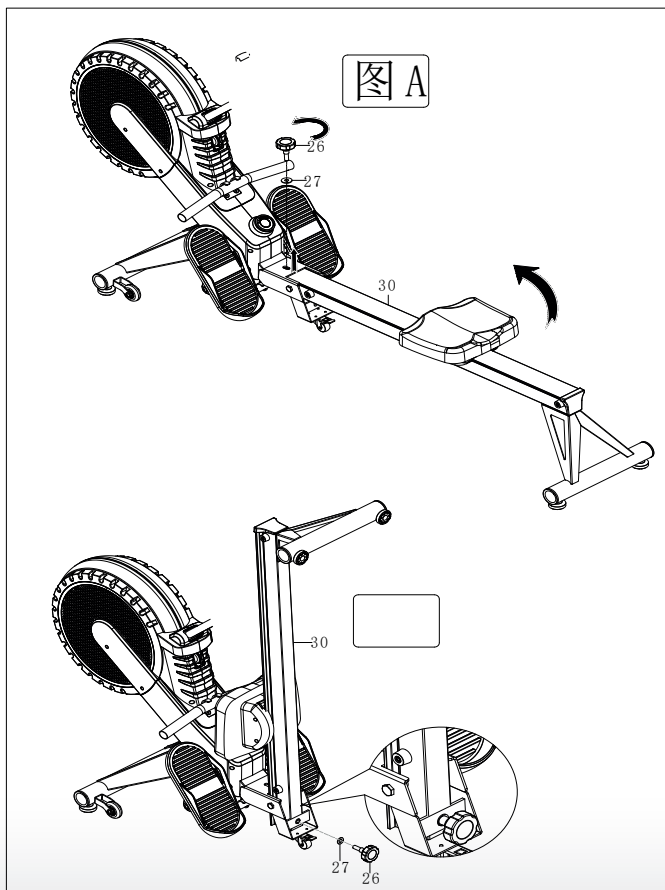
Guía de ajuste

Ajuste del ángulo de la computadora:



El ángulo de rotación de la computadora(1) se puede ajustar para obtener la mejor vista de la pantalla LCD.

Ajuste del ángulo de la computadora:



Información del usuario

BOTONES DE FUNCIÓN

ARRIBA▲/ ABAJO▼: (SELECCIONAR/REINICIAR): Esta tecla le permite seleccionar y fijar la función particular que desee.

ENTER: Para confirmar su selección. Durante el entrenamiento, presione este botón para During training, presione el botón para escanear cada función de visualización.

START / STOP: Para comenzar y finalizar el programa de entrenamiento seleccionado.

RESET: Para reiniciar la computadora al menú principal.

FUNCIÓN DE VISUALIZACIÓN

1.TIME: Ajuste el tiempo objetivo preestablecido presionando los botones ARRIBA y ABAJO (1 minuto ~ 99 minutos). El aumento o disminución del ajuste es de 1 minuto.

2.RTIME/500M: Su tiempo promedio de 500 metros se mostrará automáticamente y se actualizará continuamente.

3.SPM: Pulsaciones por minuto.

4. DISTANCE: Ajuste el valor objetivo preestablecido presionando los botones ARRIBA y ABAJO (0 ~ 99900 metros). El aumento o disminución del ajuste es de 100 metros.

5. STROKES: Ajuste el valor objetivo preestablecido presionando los botones ARRIBA y ABAJO (0 ~ 9990 pulsaciones). El aumento o disminución del ajuste es de 10.

6. TOTAL STROKES: Muestra el total de pulsaciones desde 0 hasta 9999.

7. WATTS: Rango de visualización de valores de 0 a 999.

8. CALORIES: Ajuste el valor objetivo de CALORÍAS presionando los botones ARRIBA y ABAJO (5 Cal ~ 9990 Cal), el aumento o disminución del ajuste es de 5 Cal.

9. PULSO (PULSE) : Para ajustar el valor objetivo, presione los botones de ARRIBA/ABAJO/MODO de 30 a 240, aumentando o disminuyendo en incrementos de 1. El monitor mostrará la frecuencia cardíaca del usuario durante el entrenamiento. La función de medición del pulso solo se utiliza con el sistema de cinturón de pecho.

NOTA

1. Si la pantalla es tenue o no muestra cifras, reemplace las baterías.
2. El monitor se apagará automáticamente si no se recibe ninguna señal después de 4 minutos.

Información del usuario

OPERACIONES

1. Instale 2 pilas AA → un pitido largo durante 2 segundos → al mismo tiempo, prueba de segmento durante 2 segundos (fig. 1).
2. Luego, la consola entrará en el modo de entrenamiento (fig. 2).



Fig.1

Fig.2



Fig.3

3. Cuando ingrese a la imagen de SPORT, los modos MANUAL & RACE parpadearán para ser seleccionados. Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionarlo, luego presione ENTER para confirmar todo lo que haya seleccionado. (1) MANUAL (fig.3):

A. Ingrese al modo MANUAL, presione ARRIBA para configurar la figura parpadeante del TIEMPO. Presione ENTER para confirmar.

Luego, puede presionar ARRIBA para configurar DISTANCIA → CARRERAS → CALORÍAS → PULSO → TIEMPO inmediatamente. (Si ha establecido un valor objetivo para el tiempo, entonces no se puede configurar la DISTANCIA y viceversa).

B. Presione la tecla START para comenzar, la tecla de STOP desaparecerá. Presione ARRIBA o ABAJO para seleccionar funciones.

C. Cuando la función que ha seleccionado llegue a CERO o haya presionado la tecla de STOP, el monitor se detendrá y mostrará la cifra promedio.

Información del usuario

OPERACIONES

CARRERA (fig. 4):

D. Ingrese al modo de RACE y L1 parpadeará, el TIME/500M puede mostrar 8:00. Luego, puede presionar ARRIBA o ABAJO para configurar L1 ~ L15 inmediatamente, presione ENTER para confirmar. Después, puede configurar la distancia de la carrera (500M ~ 10000M) mientras la tecla DISTANCE parpadea. Presione ENTER y la imagen de la carrera se mostrará claramente en la pantalla.

Las cifras de TIME/500M son las siguientes:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

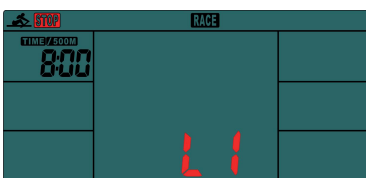


Fig.4

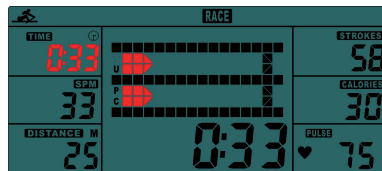


Fig.5

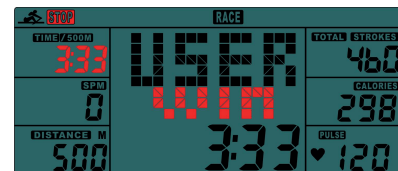


Fig.6

E. Presione la tecla de START para comenzar, la tecla de STOP desaparecerá. La pantalla mostrará USUARIO y PC (fig. 5). El monitor se detendrá cuando uno haya alcanzado la distancia de la carrera que se ha establecido previamente, luego la pantalla mostrará "PC WIN" o "USER WIN" (fig. 6). Puede mostrar el estado de la energía después de 6 segundos.

F. Cuando la carrera haya terminado, puede presionar START para competir una vez más. Presione RESET para salir de la carrera.

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.

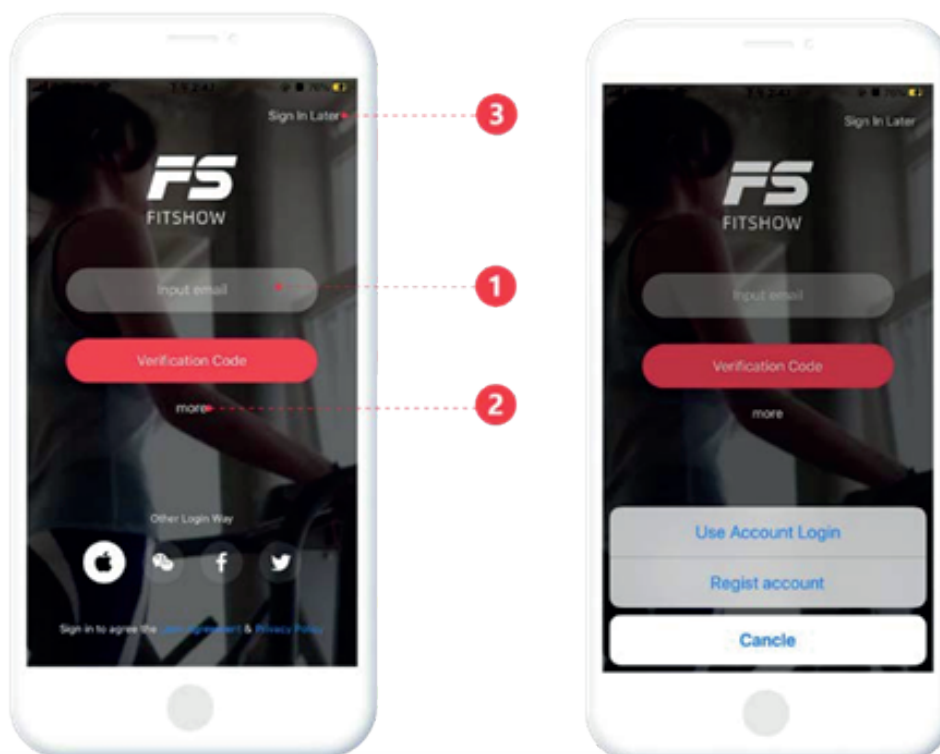
OPERACIONES DE LA APP

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

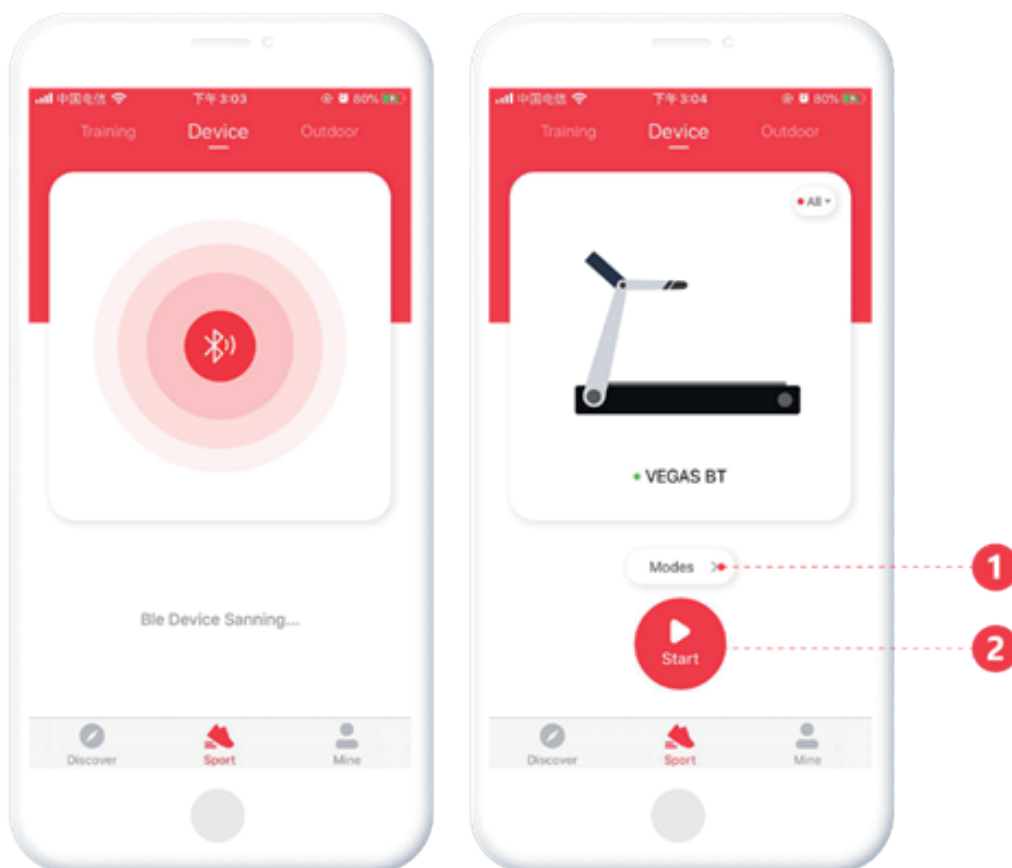
OPERACIONES DE LA APP

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.

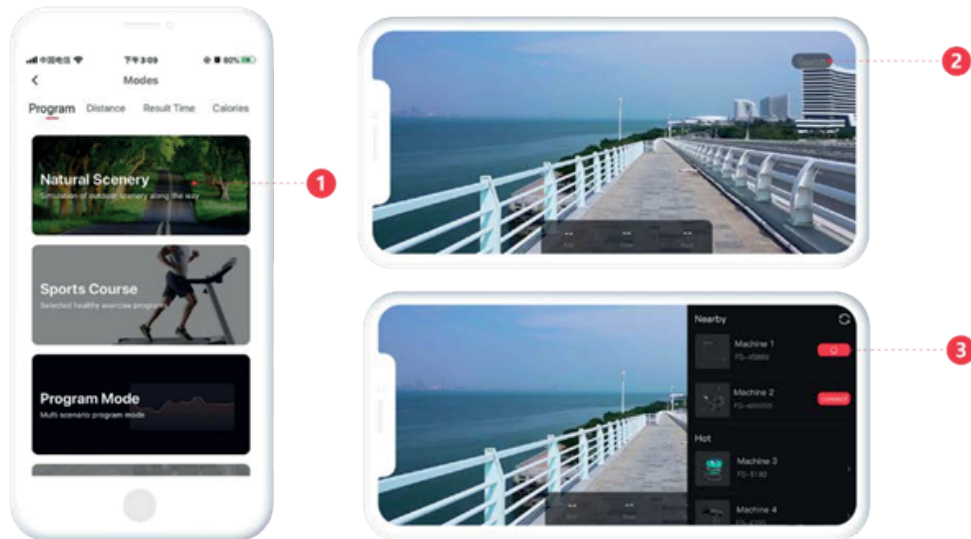


Información del usuario

RUNNING BELT ADJUSTMENT

2.3 SELECCIÓN DE MODELO

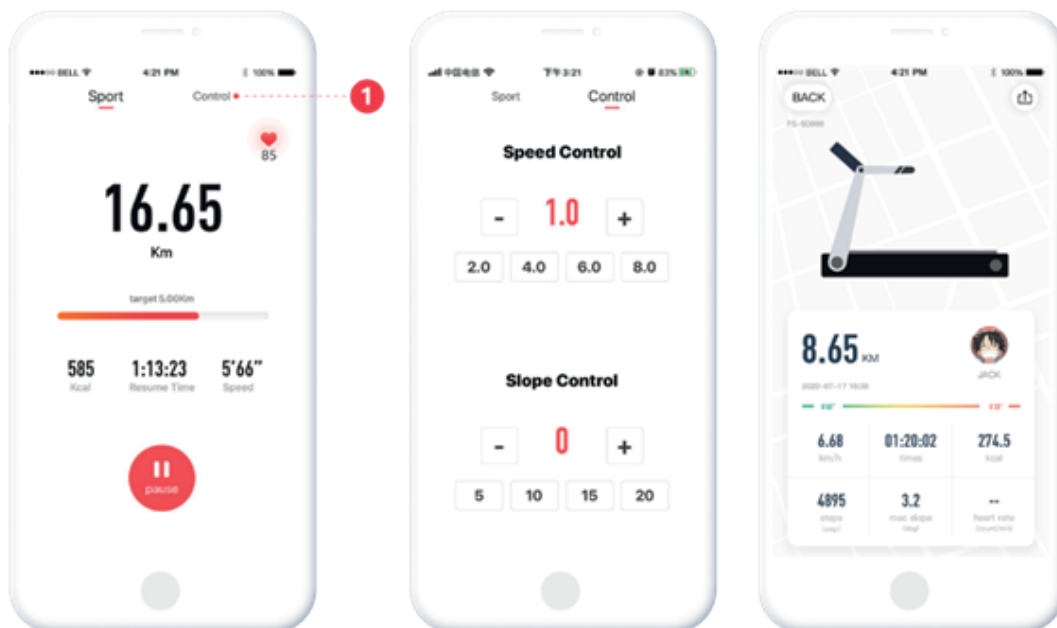
Seleccione un modelo (1) para entrar en el modelo correspondiente de deportes.
 Conecte el dispositivo deseado desde la lista de dispositivos cercanos (2).



2.4 CONTROL DEPORTIVO

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

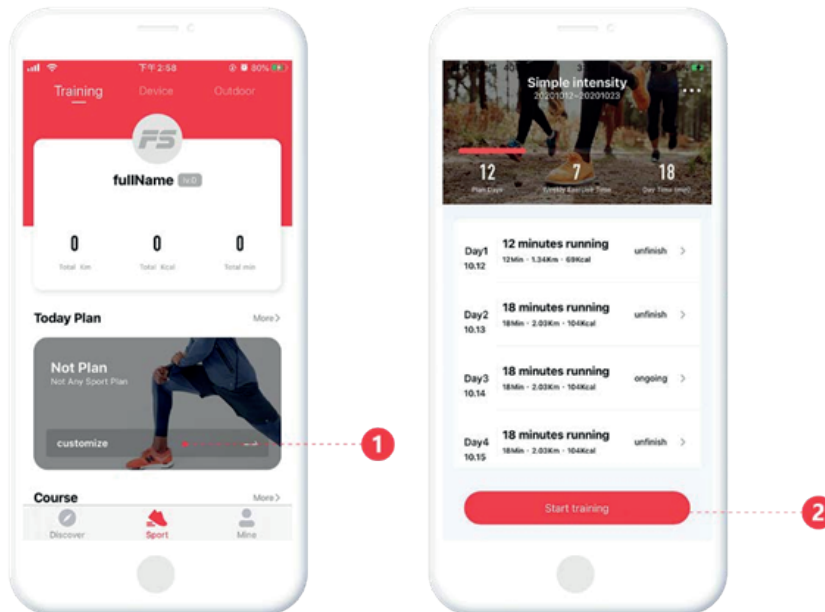
Los datos de movimiento se sincronizan luego de finalizar la ejercitación .



Información del usuario

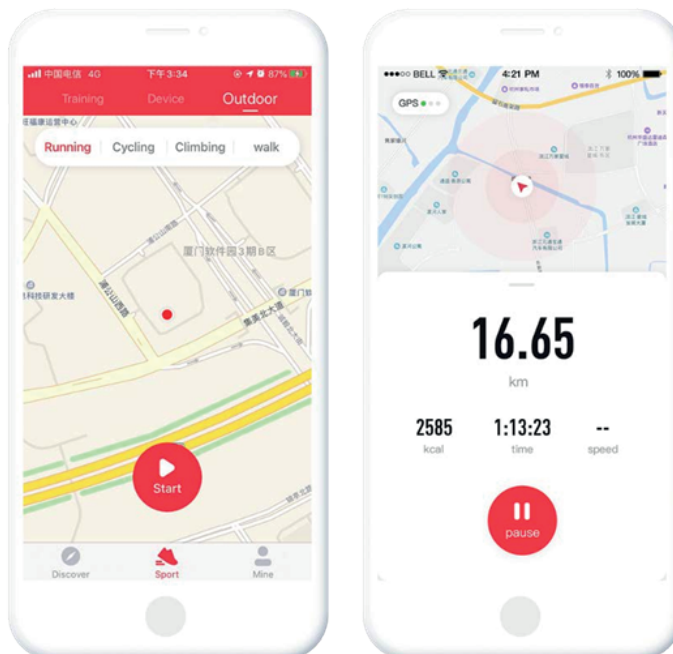
2.5 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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

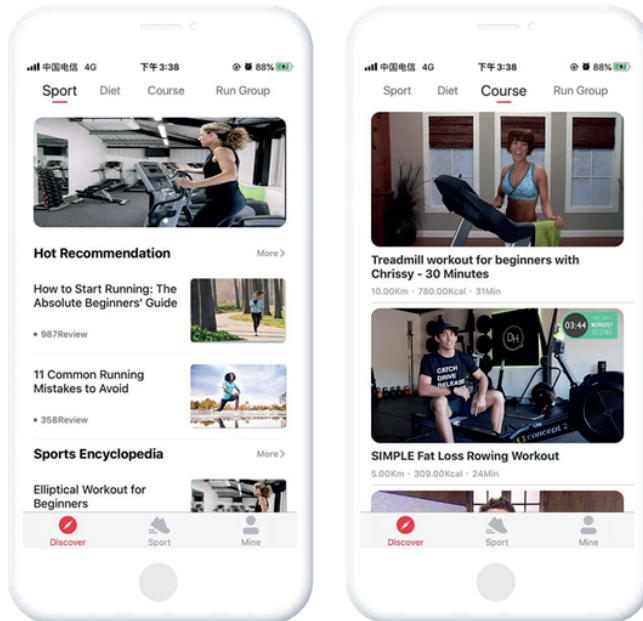
Ingrese a la página [Deportes - Al aire libre] para iniciar un modelo de deportes al aire libre.



Información del usuario

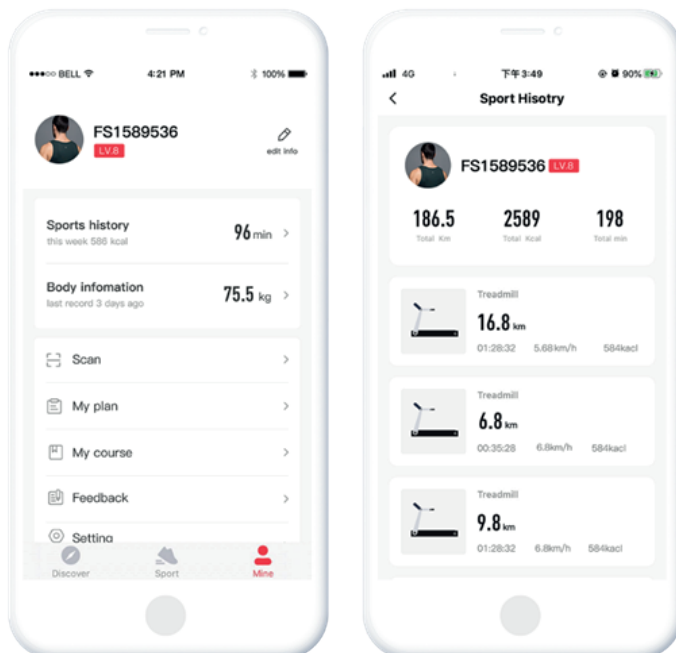
2.7 DESCUBRIR

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.



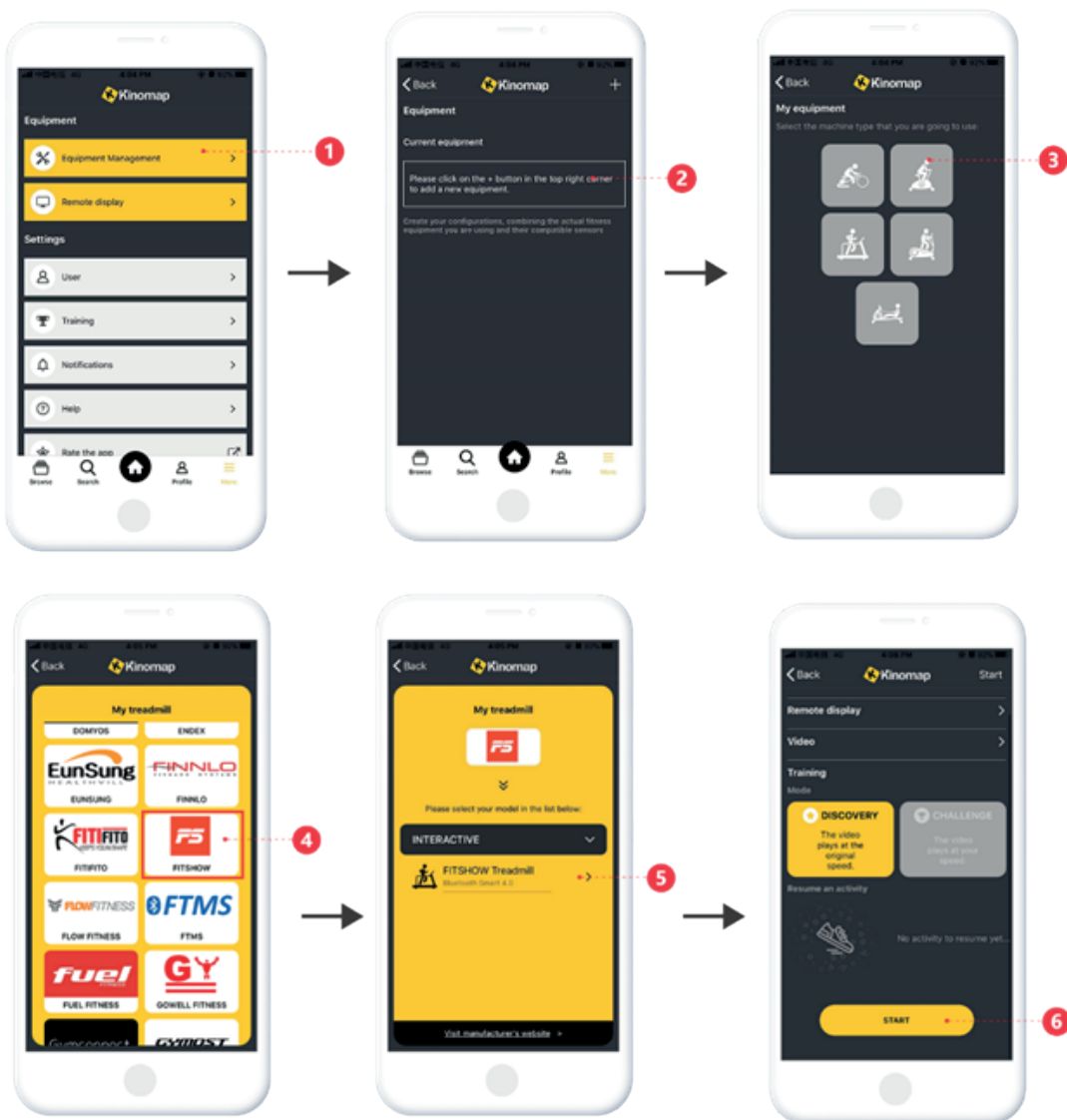
Información del usuario

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.



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.



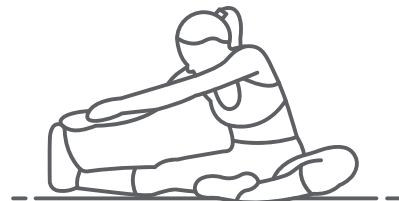
TOQUE DE PIES

- 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