

GOLD'S GYM®

AIR CYCLE

www.workoutwarehouse.com

Nº de Modelo GGEX61914.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



ACTIVE SU GARANTÍA

Para registrar su producto y activar su garantía hoy, valla al www.wesloservice.com/registración.

SERVICIO AL CLIENTE

Para servicio a cualquier momento, valla al www.wesloservice.com.

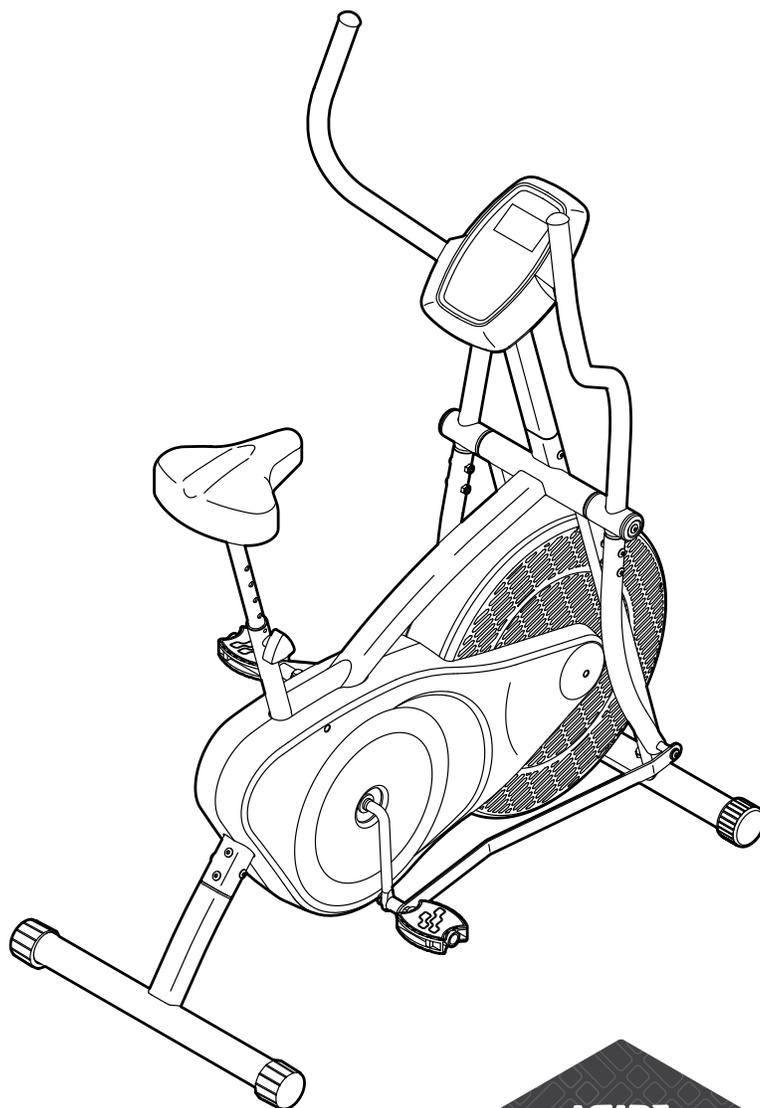
O llame al 1-866-699-3756
Lun.-Vier., 6 a.m.-6 p.m. Tiempo de las Montañas
Sab. 8 a.m.-12 p.m. Tiempo de las Montañas

Por favor no llame a la tienda.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el aparato, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



IFIT

CONVIERTA SUS METAS DE
ESTADO FÍSICO EN
REALIDAD

IFIT.COM

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	4
ANTES DE COMENZAR	5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	6
MONTAJE	7
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS	14
INFORMACIÓN SOBRE FCC	18
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	19
GUÍA DE EJERCICIOS	21
LISTA DE LAS PIEZAS	22
DIBUJO DE LAS PIEZAS	23
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

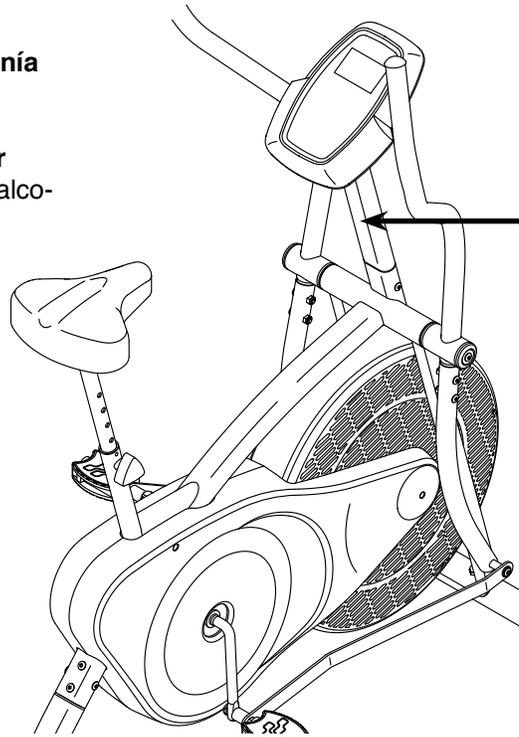
PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.
3. Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.
4. La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.
5. Mantenga la bicicleta de ejercicios bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en el garaje ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.
6. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un mínimo de 2 pies (0,6 m) de espacio libre alrededor de ella. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.
7. Inspeccione y apriete adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.
10. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 250 lbs. (113 kg).
11. Tenga cuidado al montarse en la bicicleta de ejercicios y al bajar de ella.
12. Mantenga siempre recta la espalda al usar la bicicleta de ejercicios; no arquee la espalda.
13. Al ajustar la altura del asiento, asegúrese de que el pasador de la perilla esté insertado en uno de los orificios de ajuste del poste del asiento (vea CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO en la página 14). No apoye el poste del asiento sobre el pasador de la perilla.
14. La bicicleta de ejercicios no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
15. El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos, se queda sin aliento o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Puede ser que no se muestre la calcomanía en su tamaño real.



WARNING
ADVERTENCIA

- Misuse of this machine may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around machine.
- Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in a controlled manner.
- User weight must not exceed 250 pounds.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.

• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.

• No deje a niños en o alrededor de la máquina.

• Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.

• Los pedales al girar pueden causar heridas.

• Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.

• El peso del usuario no debe exceder 113 kg.

• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios GOLD'S GYM® AIR CYCLE. El ciclismo es uno de los ejercicios más eficaces a la hora de mejorar el estado de forma cardiovascular, desarrollar la resistencia y tonificar todo el cuerpo. La bicicleta de ejercicios AIR CYCLE ofrece toda una variedad de características diseñadas para ayudarle a disfrutar de un ejercicio saludable en la comodidad y privacidad de su hogar.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene

preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirle, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

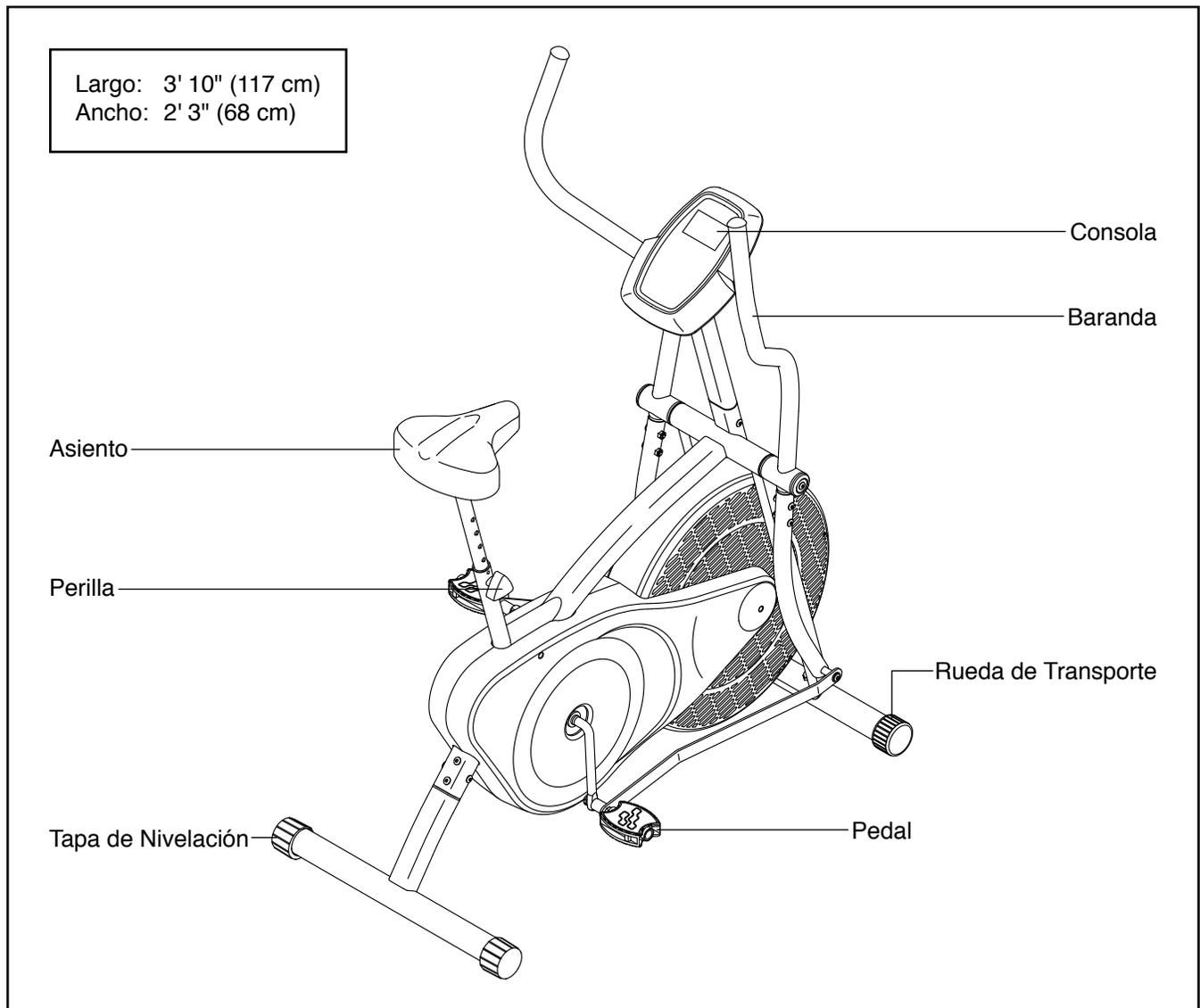
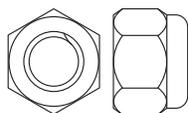
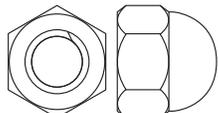


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

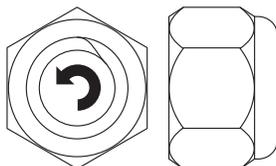
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



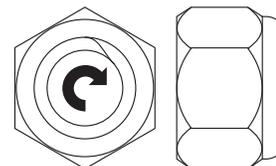
Contratuercas
M8 (43)-8



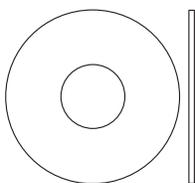
Tuerca
Cubierta M8
(44)-2



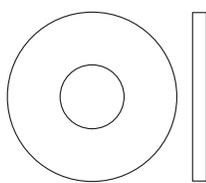
Contratuercas del
Pedal Izquierdo (25)-1



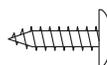
Contratuercas del
Pedal Derecho (53)-1



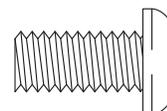
Arandela
Giratoria (46)-2



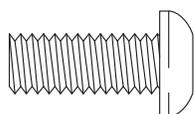
Arandela de la
Baranda (48)-2



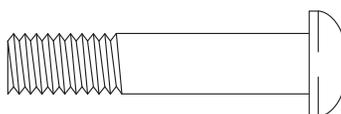
Tornillo M4 x 15mm
(57)-4



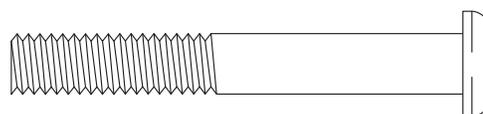
Tornillo M8 x 16mm
(52)-7



Tornillo M8 x 20mm
(14)-2



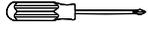
Perno M8 x 40mm
(55)-4



Perno M8 x 60mm
(56)-2

MONTAJE

- Para contratar un técnico autorizado para ensamblar este producto, llame al 1-800-445-2480.
- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con "L" o "Left" y las partes del lado derecho están marcadas con "R" o "Right."
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador Phillips 

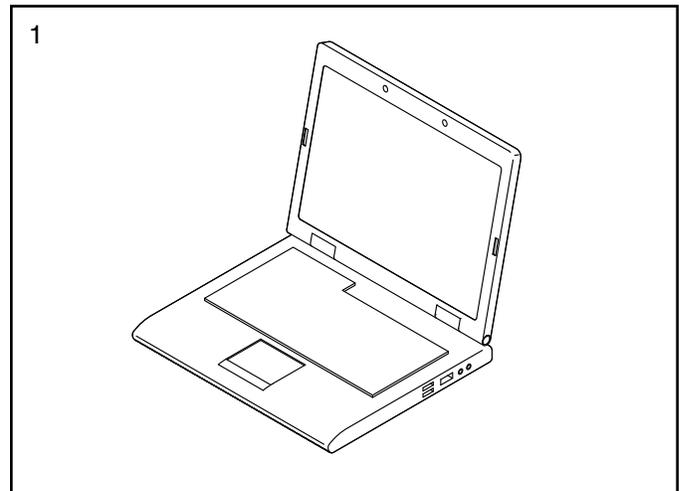
una llave inglesa 

El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

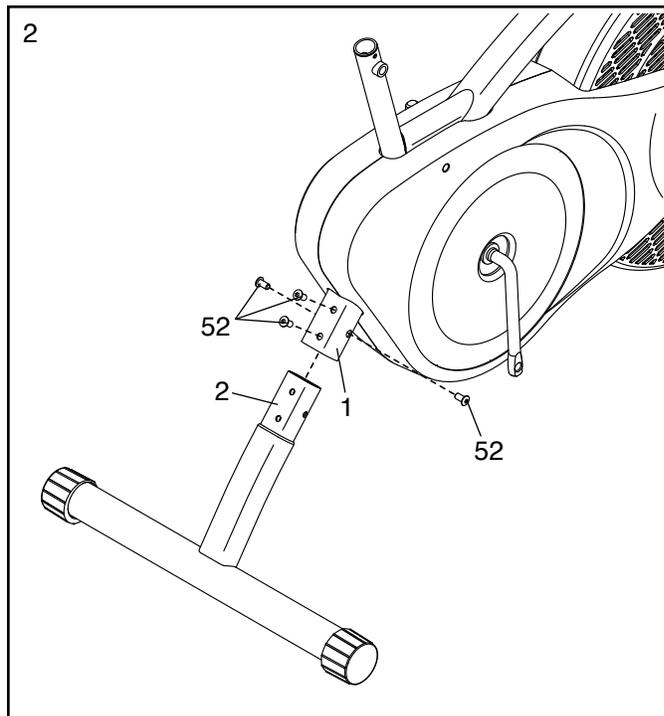
1. **Visite la web www.workoutwarehouse.com/registration en su computadora y registre su producto.**

- activa su garantía
- le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Tecnoservicio
- nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Tecnoservicio (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

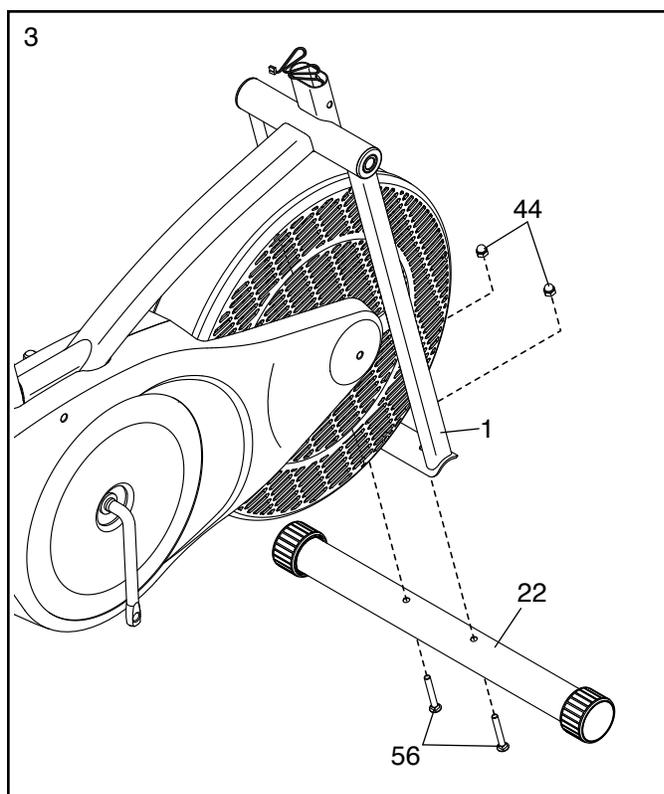


2. Inserte el Estabilizador Trasero (2) en la parte posterior de la Armadura (1). Conecte el Estabilizador Trasero con cuatro Tornillos M8 x 16mm (52). Apriete parcialmente todos los tornillos y, a continuación, apriételos completamente.

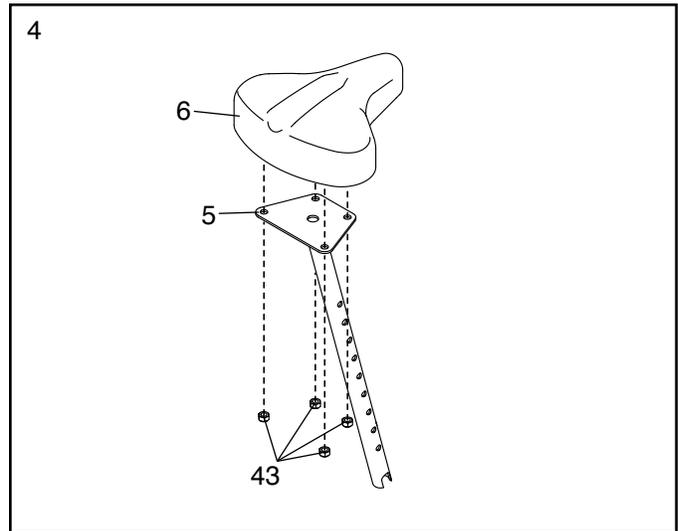


3. Oriente el Estabilizador Delantero (22) de la manera indicada por el adhesivo.

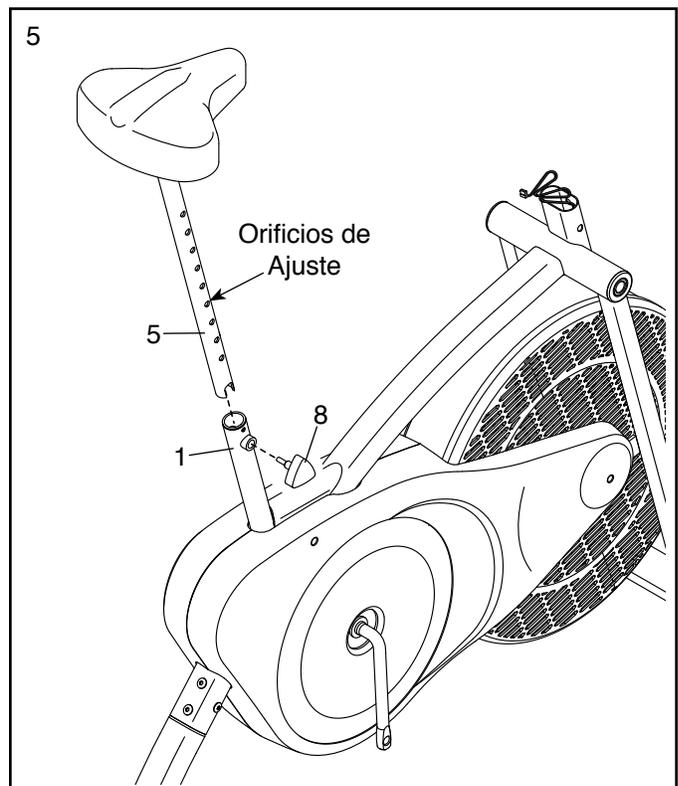
Conecte el Estabilizador Delantero (22) a la parte delantera de la Armadura (1) con dos Pernos M8 x 60mm (56) y dos Tuercas Cubiertas M8 (44).



4. Conecte el Asiento (6) al Poste del Asiento (5) con cuatro Contratuercas M8 (43). **Nota: Las Contratuercas pueden estar premontadas en la parte inferior del Asiento.**



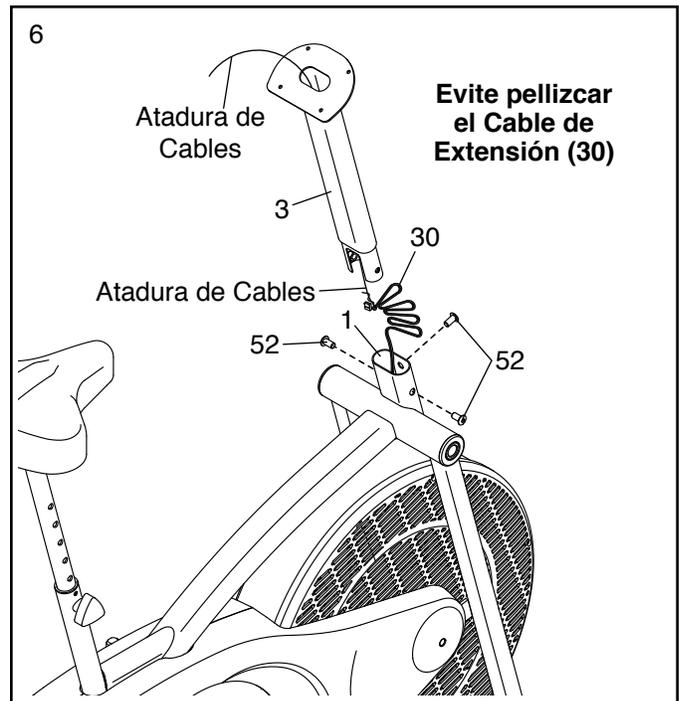
5. Inserte el Poste del Asiento (5) en la Armadura (1). A continuación, inserte la Perilla (8) en la Armadura y el Poste del Asiento. **Mueva el Poste del Asiento levemente hacia arriba y hacia abajo para asegurarse de que el pasador de la Perilla se introduzca en uno de los orificios de ajuste del Poste del Asiento.** A continuación, apriete la Perilla.



6. Haga que otra persona sostenga el Montante Vertical (3) cerca de la Armadura (1).

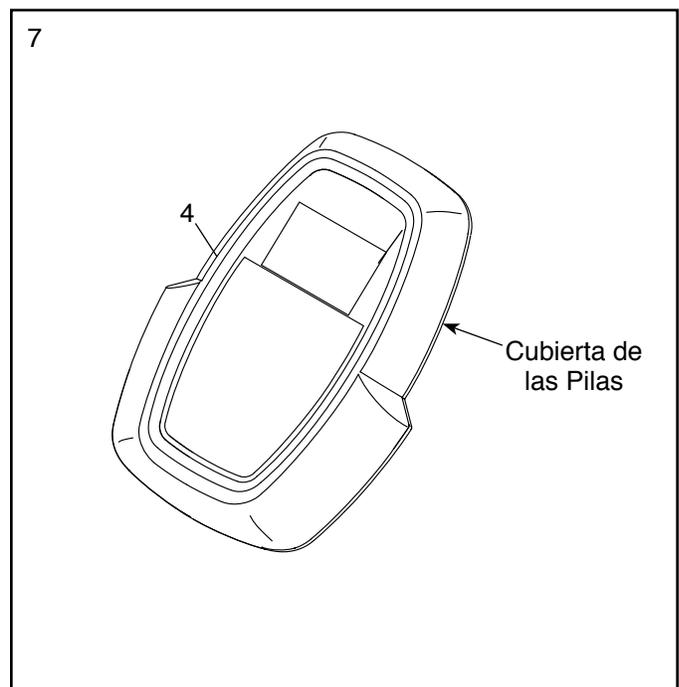
Localice la atadura de cables en el Montante Vertical (3). Ate el extremo inferior de la atadura de cables al Cable de Extensión (30). A continuación, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cable de Extensión pase a través del Montante Vertical.

Clave: Evite pellizcar el Cable de Extensión (30). Inserte el Montante Vertical (3) en la Armadura (1). Conecte el Montante Vertical con tres Tornillos M8 x 16mm (52).



7. La Consola (4) puede usar cuatro pilas AA (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. No combine pilas usadas y nuevas, ni alcalinas, estándar y recargables juntas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de insertar las pilas. De lo contrario, podría dañar las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos.**

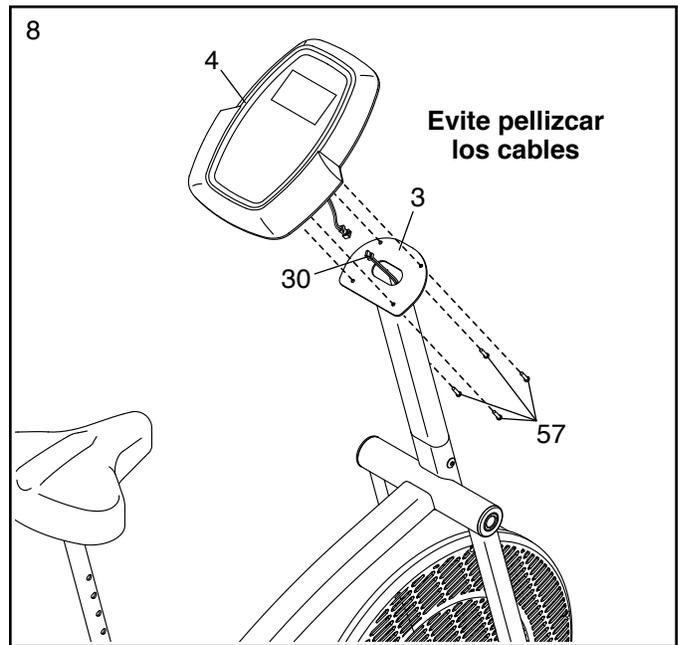
Retire la cubierta de pilas de la parte posterior de la Consola (4) e inserte pilas nuevas en el compartimento para pilas. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama del interior del compartimento para pilas.** A continuación, monte la cubierta de las pilas.



8. Mientras otra persona sostiene la Consola (4) cerca del Montante Vertical (3), conecte el cable de la Consola al Cable de Extensión (30).

Inserte el exceso de cable dentro del Montante Vertical (3).

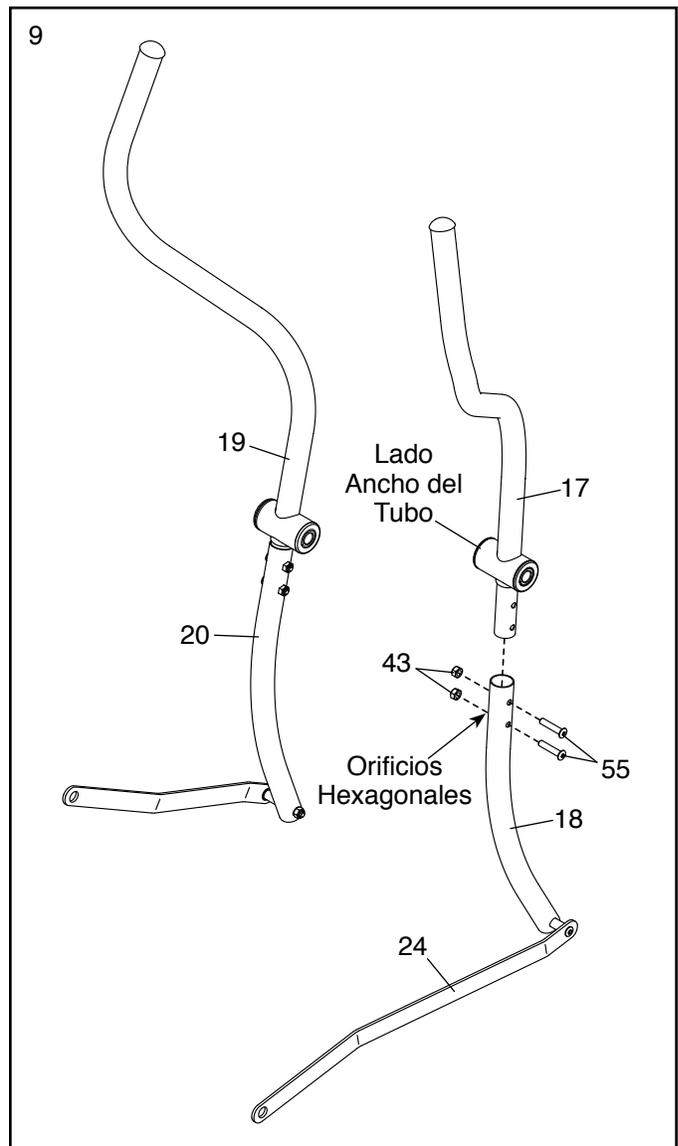
Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (4) al Montante Vertical (3) con cuatro Tornillos M4 x 15mm (57).



9. Identifique la Baranda Derecha (17) y la Pata de la Baranda Derecha (18). **Oriente estas piezas de manera que el lado ancho del tubo de la Baranda Derecha y el Brazo Eslabón (24) derecho estén en las ubicaciones mostradas.** Nota: El lado ancho del tubo de la Baranda Derecha se indica mediante un adhesivo.

Conecte la Baranda Derecha (17) a la Pata de la Baranda Derecha (18) con dos Pernos M8 x 40mm (55) y dos Contratuercas M8 (43); **asegúrese de que las Contratuercas se encuentren en los orificios hexagonales.**

Conecte la Baranda Izquierda (19) a la Pata de la Baranda Izquierda (20) de la misma manera.

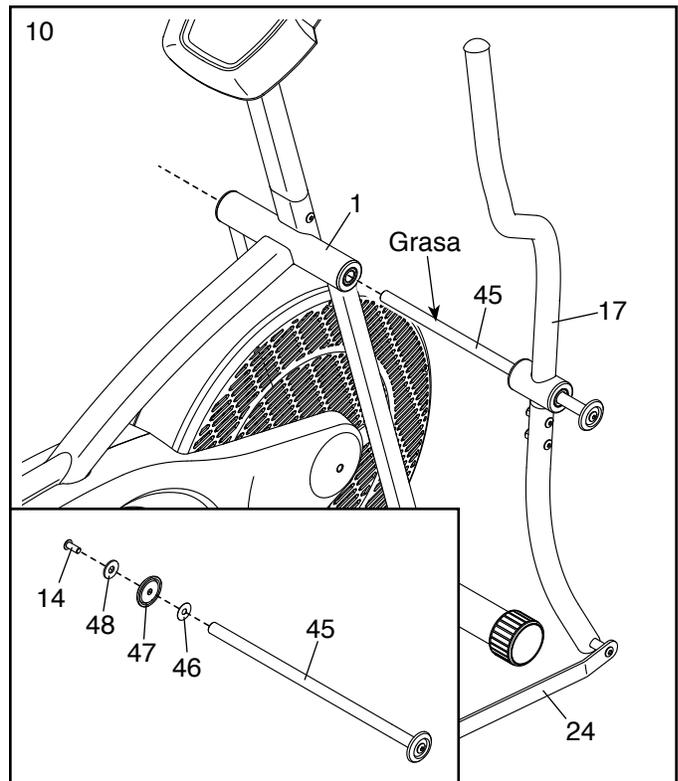


10. **Vea el diagrama incluido.** Retire un Tornillo M8 x 20mm (14), una Arandela de la Baranda (48), una Cubierta de la Baranda (47) y una Arandela Giratoria (46) de un extremo del Eje de la Baranda (45). **Deje apartadas estas piezas hasta el paso 11.**

Utilizando una bolsa de plástico para no mancharse los dedos, aplique al Eje de la Baranda (45) una cantidad generosa de la grasa incluida.

Oriente la Baranda Derecha (17) como se muestra. **Asegúrese de que el Brazo Eslabón (24) derecho quede en la ubicación indicada.**

Inserte el Eje de la Baranda (45) a través de la Baranda Derecha (17) y el lado derecho de la Armadura (1).

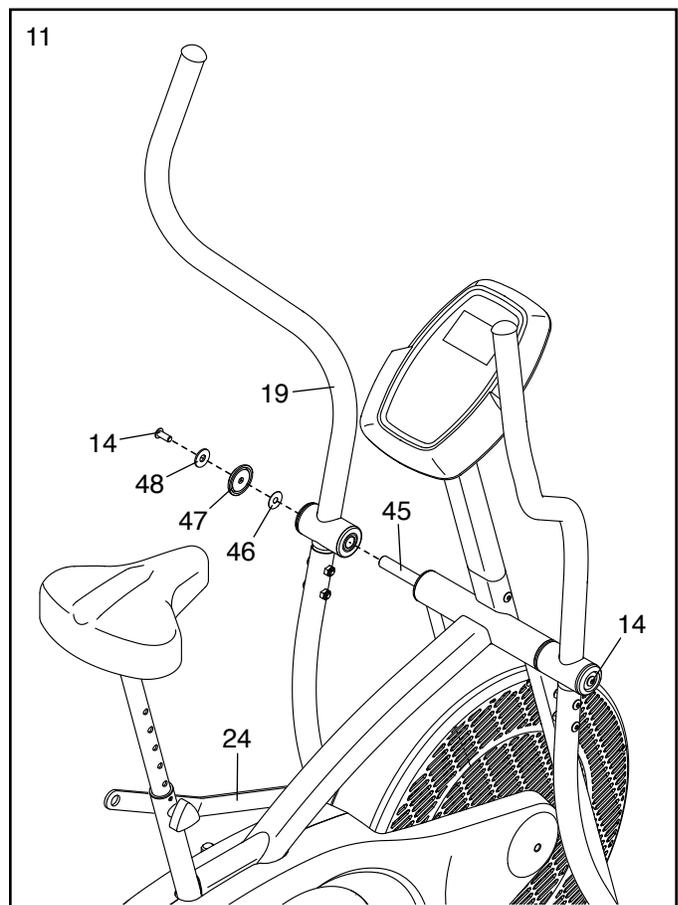


11. Oriente la Baranda Izquierda (19) como se muestra. **Asegúrese de que el Brazo Eslabón (24) izquierdo quede orientado hacia fuera.**

Deslice la Baranda Izquierda (19) sobre el lado izquierdo del Eje de la Baranda (45).

Conecte y apriete parcialmente el Tornillo M8 x 20mm (14), la Arandela de la Baranda (48), la Cubierta de la Baranda (47) y la Arandela Giratoria (46) que retiró en el paso 10 en el lado izquierdo del Eje de la Baranda (45); **no apriete aún totalmente el Tornillo.**

Apriete los dos Tornillos M8 x 20mm (14) en el Eje de la Baranda (45) al mismo tiempo.



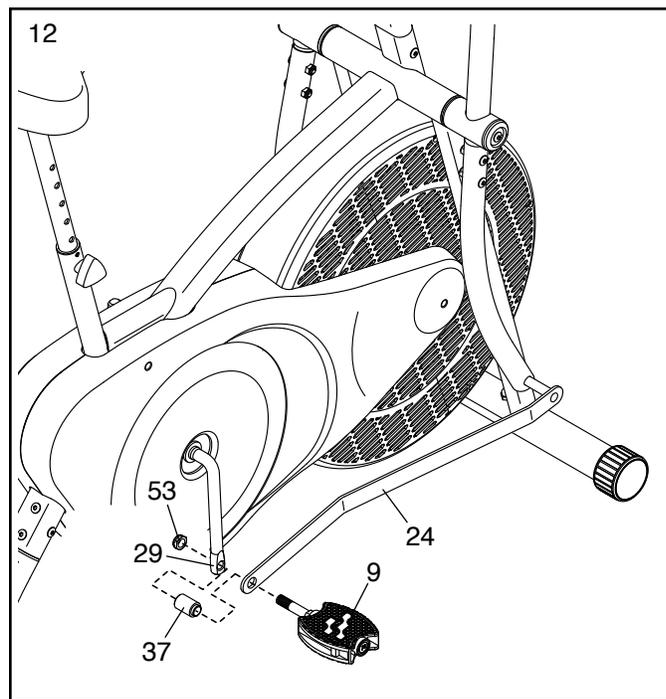
12. Retire la Contratuerca del Pedal Derecho (53) y el Espaciador del Pedal (37) del Pedal Derecho (9).

Inserte el eje del Pedal Derecho (9) a través del extremo posterior del Brazo Eslabón (24) derecho y el Espaciador del Pedal (37).

A continuación, apriete el Pedal Derecho (9) **en el sentido de las agujas del reloj** al lado derecho de la Manivela (29). A continuación, apriete la Contratuerca del Pedal Derecho (53) **en el sentido de las agujas del reloj** al eje del Pedal Derecho.

Conecte el otro Brazo Eslabón (no se muestra) de la misma manera.

IMPORTANTE: Asegúrese de apretar el Pedal izquierdo (no mostrado) y la Contratuerca de Pedal izquierdo (no mostrada) en el sentido contrario a las agujas del reloj.



13. **Tras haber ensamblado la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse de que esté ensamblada correctamente y de que funcione adecuadamente. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Pueden incluirse componentes adicionales. Coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios para proteger el suelo.

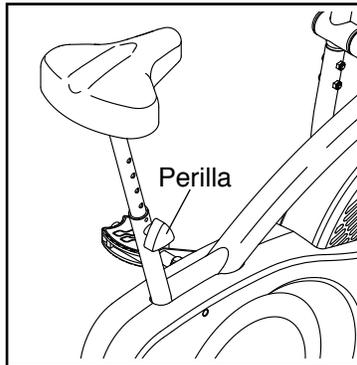
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

Para realizar unos ejercicios eficaces, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

Para ajustar el asiento, primero afloje y retire la perilla, eleve o baje el poste del asiento y, a continuación, inserte la perilla en el armazón y en el poste del asiento.

Mueva el poste del asiento levemente hacia arriba y hacia abajo para asegurarse de que el pasador de la perilla se introduzca en uno de los orificios de ajuste del poste del asiento. A continuación, apriete la perilla.



PRECAUCIÓN: Asegúrese de que el pasador de la perilla esté insertado en uno de los orificios de ajuste del poste del asiento. No apoye el poste del asiento sobre el pasador de la perilla.

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece un poco durante el uso, gire una o ambas tapas de nivelación del estabilizador trasero hasta que deje de mecerse.

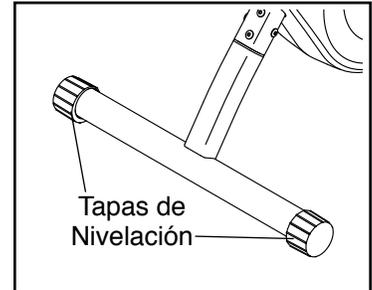
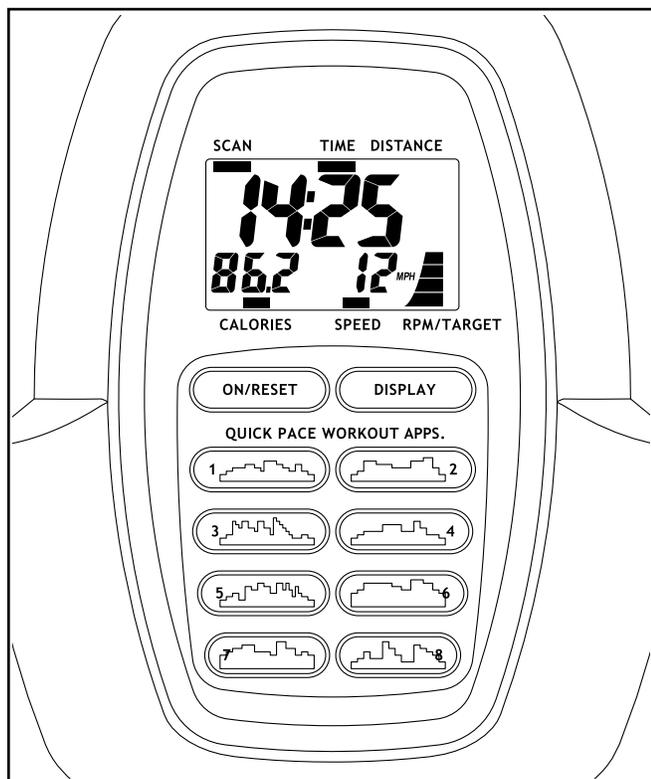


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos.

Cuando se utiliza la función manual de la consola, la consola proporcionará una información continua acerca de los ejercicios.

La consola también ofrece ocho entrenamientos con ritmo rápido que le indican cuándo debe variar su ritmo de pedaleo mientras le guía por un entrenamiento efectivo.

Antes de usar la consola, asegúrese de que las pilas estén instaladas (vea el paso de montaje 7 de la página 10). Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

Para usar la función manual, vea las instrucciones de la derecha. **Para utilizar un entrenamiento con ritmo rápido,** vea la página 17. **Para utilizar la función de ajustes,** vea la página 17.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

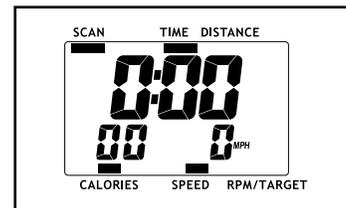
1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse el botón On/Reset (activar/restablecer) o comience a pedalear. Las pantallas se encenderán durante un momento; la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione la función manual.

Al encender la consola, se seleccionará la función manual. Si seleccionó un entrenamiento, seleccione de nuevo la función

manual pulsando repetidamente cualquiera de los botones Quick Pace Workout Apps (aplicaciones de entrenamiento con ritmo rápido) hasta que las pantallas muestren ceros.



3. Siga su progreso en las pantallas.

La consola presenta varias pantallas que muestran la siguiente información de los entrenamientos:

Speed (velocidad): Esta pantalla muestra su velocidad de pedaleo en millas o kilómetros por hora.

Time (tiempo): Esta pantalla muestra el tiempo transcurrido. Nota: Cuando se selecciona un entrenamiento, la pantalla muestra el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

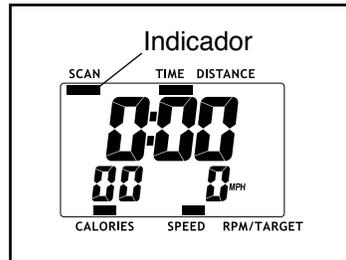
Distance (distancia): Esta pantalla muestra la distancia pedaleada, en millas o kilómetros.

Calories (calorías): Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías quemadas.

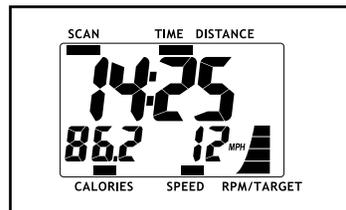
Scan (secuencia): Cuando se selecciona esta opción de pantalla, la sección superior de la pantalla mostrará información de tiempo y distancia y la sección inferior izquierda de la pantalla muestra información de calorías.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia de pedaleo en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE AJUSTES en la página 17.

Al encender la consola, la pantalla de secuencia se seleccionará automáticamente. Aparecerá un indicador debajo de la palabra SCAN (secuencia) para indicar que está seleccionada la pantalla de secuencia.



Mientras hace ejercicios, la sección superior de la pantalla mostrará de forma alternada el tiempo transcurrido y la distancia pedaleada, la sección inferior izquierda de la pantalla mostrará el número de calorías quemadas y la sección inferior derecha de la pantalla mostrará su velocidad de pedaleo.



Además, el RPM (cuentarrevoluciones) del lado derecho de la pantalla proporcionará una representación visual de su velocidad de pedaleo.



Al incrementar o reducir su velocidad de pedaleo, aparecen o desaparecen barras del RPM.

Para cancelar la función de secuencia, pulse el botón Display (pantalla). El indicador situado debajo de la palabra SCAN desaparecerá. En este momento, la sección superior de la pantalla mostrará únicamente el tiempo transcurrido. Si pulsa de nuevo el botón Display, la sección superior de la pantalla mostrará únicamente la distancia pedaleada. Para seleccionar de nuevo la función de secuencia, pulse repetidamente el botón Display hasta que aparezca un indicador debajo de la palabra SCAN.

Para restablecer la pantalla, pulse el botón On/Reset (activar/restablecer). Para poner en pausa la consola, deje de pedalear. Cuando la consola está en pausa, la hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para continuar su entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

4. Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola se apaga automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, el tiempo parpadea en la pantalla y la consola cambia al estado de pausa.

Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apaga y la pantalla se restablece.

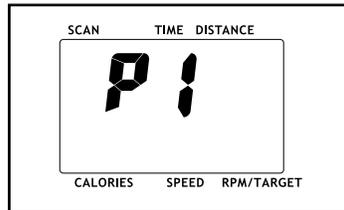
CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO CON RITMO RÁPIDO

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse el botón On/Reset (activar/restablecer) o comience a pedalear. Toda la pantalla se encenderá durante un momento; la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione un entrenamiento con ritmo rápido.

Para seleccionar un entrenamiento con ritmo rápido, pulse el botón Quick Pace Workout Apps (aplicaciones de entrenamiento con ritmo rápido) deseado. El nombre del entrenamiento aparecerá en la pantalla.



Unos segundos después de seleccionar un entrenamiento con ritmo rápido, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento.

3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Los entrenamientos con ritmo rápido constan de varios segmentos de un minuto. Cada segmento está programado con una velocidad (rpm) objetivo.

Los ajustes de velocidad objetivo del entrenamiento se muestran mediante el indicador de objetivo de la pantalla. El cuentarrevoluciones le mostrará su velocidad de pedaleo actual.



A medida que el indicador de objetivo cambia de altura durante el entrenamiento, ajuste su velocidad de pedaleo de forma que aparezca el mismo número de barras en ambos indicadores.

Si su velocidad de pedaleo es más lenta que la velocidad objetivo actual, aparecerá una flecha junto al cuentarrevoluciones para indicarle que debe incrementar su velocidad; **si su velocidad de pedaleo es más rápida que la velocidad objetivo**, una flecha le indicará que debe disminuir su velocidad.

IMPORTANTE: Los ajustes de velocidad objetivo del entrenamiento sólo tienen como fin ofrecerle un objetivo. Su velocidad de pedaleo actual puede ser más lenta que los ajustes de velocidad objetivo, especialmente durante los primeros meses de su entrenamiento de ejercicios. **Asegúrese de pedalear a una velocidad que le resulte cómoda.**

La pantalla mostrará el tiempo de entrenamiento restante. Si detiene el pedaleo durante unos segundos, el entrenamiento cambia al estado de pausa y el tiempo parpadea en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

4. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 3 en la página 15.

5. Cuando usted termina de hacer ejercicios, la consola se apaga automáticamente.

Vea el paso 4 en la página 16.

LA FUNCIÓN DE AJUSTES

La consola presenta una función de ajustes que le permite seleccionar una unidad de medida para la consola.

Para seleccionar la función de ajustes, pulse y mantenga pulsado el botón Quick Pace Workout App 2 (aplicación de entrenamiento con ritmo rápido 2) durante unos segundos hasta que la información de la función de ajustes aparezca en la pantalla.

La consola puede mostrar la velocidad y la distancia de pedaleo en millas o kilómetros.

La pantalla muestra la unidad de medida seleccionada. Se muestra la letra "E" para indicar que se han seleccionado las millas inglesas como unidad o una "M" para los kilómetros. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Display (pantalla).

Nota: Después de cambiar las pilas, puede ser necesario seleccionar nuevamente la unidad de medida.

Para salir de la función de ajustes, pulse el botón On/Reset (activar/restablecer).

INFORMACIÓN SOBRE FCC

Este equipo ha sido probado, encontrándose que cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B en conformidad con la parte 15 de las Reglas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra la interferencia dañina en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de frecuencias de radio y, si no se instala y se usa siguiendo las instrucciones, puede causar interferencia dañina a las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay ninguna garantía de que no ocurra interferencia en una instalación particular. Si este equipo causa interferencia dañina a la recepción de radio o de televisión, lo cual puede determinarse apagándolo y encendiéndolo, intente corregir la interferencia a través de una o varias de las medidas siguientes:

- Vuelva a orientar o ubicar la antena receptora.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a una toma de un circuito diferente del circuito al cual está conectado el receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico de radio y televisión para recibir ayuda.

PRECAUCIÓN (FCC): Para asegurar una conformidad permanente, use solamente cables de interfaz cubiertos cuando conecte el equipo a un ordenador o a dispositivos periféricos. Los cambios o las modificaciones que no se hayan aprobado expresamente por la parte responsable de la conformidad del equipo, podrían anular la autoridad del usuario de hacer uso del mismo.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas de la bicicleta de ejercicios. Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave; **jamás utilice sustancias abrasivas ni disolventes para limpiar la bicicleta de ejercicios. Para evitar daños a la consola, mantenga todos los líquidos lejos de la consola.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

La mayoría de los problemas de consola se deben a la existencia de poca carga en las pilas. Vea el paso de montaje 7 en la página 10 para obtener instrucciones para la instalación de las pilas.

AJUSTE DEL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

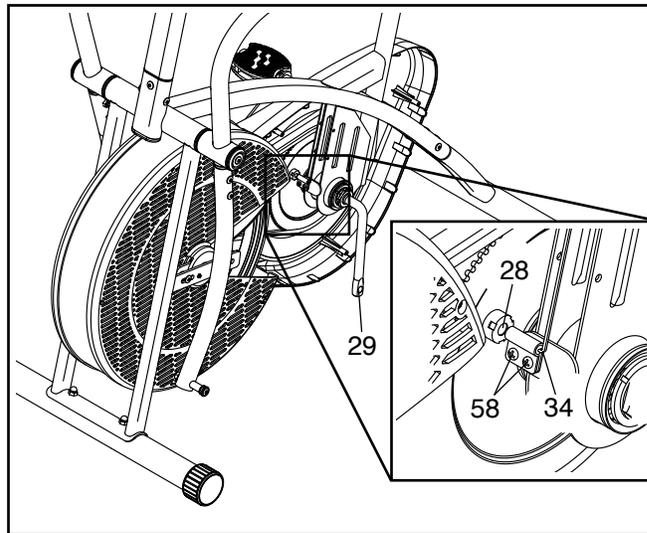
Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta.

Para ajustar el interruptor de lengüeta, es necesario retirar el pedal izquierdo y el protector izquierdo.

Primero, vea el paso de montaje 12 de la página 13 y el DIBUJO DE LAS PIEZAS de la página 23. Retire el Pedal Izquierdo (10) y el Brazo Eslabón (24) izquierdo del lado izquierdo de la Manivela (29).

A continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS en la página 23. Retire los dos Tornillos Punta Broca M4 x 15mm (58) y los cuatro Tornillos M4 x 15mm (57) del Protector Izquierdo (11); **asegúrese de anotar la ubicación de cada Tornillo.** A continuación, retire con suavidad el Protector Izquierdo.

Busque el Interruptor de Lengüeta (34). Gire la Manivela (29) hasta que un Montaje de Imán (28) se alinee con el Interruptor de Lengüeta.



Afloje los dos Tornillos Punta Broca M4 x 15mm (58), pero sin retirarlos. A continuación, deslice el Interruptor de Lengüeta (34) para acercarlo o alejarlo levemente del Montaje de Imán (28) y reapriete los Tornillos Punta Broca. A continuación, gire la Manivela (29) durante un momento.

Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta. Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, reconecte el protector izquierdo y el pedal izquierdo.

AJUSTE DE LA CADENA

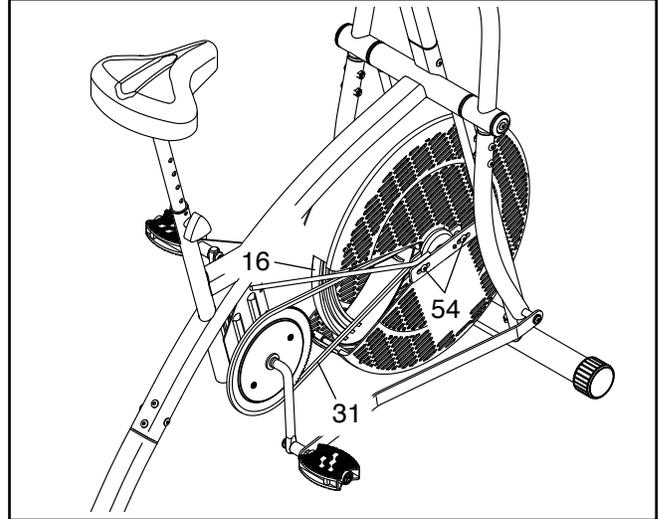
Si los pedales resbalan mientras pedalea, es posible que sea necesario ajustar la cadena.

Para ajustar la cadena, es necesario retirar los protectores derecho e izquierdo.

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS en la página 23. Retire los cuatro Tornillos Punta Broca M4 x 15mm (58) y los cuatro Tornillos M4 x 15mm (57) de los Protectores Izquierdo y Derecho (11, 12); **asegúrese de anotar la ubicación de cada Tornillo**. A continuación, gire suavemente los Protectores Izquierdo y Derecho para apartarlos.

Nota: Para una mayor claridad, en el dibujo inferior las cubiertas están retiradas.

Afloje los cuatro Tornillos M8 x 23mm (54); hay dos Tornillos a cada lado del Volante (16). A continuación, presione el Volante hacia delante hasta que la Cadena (31) quede tensa. A continuación, apriete los Tornillos y conecte los protectores izquierdo y derecho.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su "zona de entrenamiento." El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se quema grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

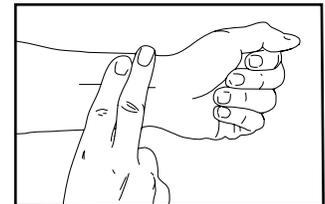
Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona

de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO

Para medir su ritmo cardíaco, realice ejercicios durante al menos cuatro minutos. A continuación, deje de hacer ejercicios y coloque dos dedos en su muñeca como se muestra. Realice un recuento de los latidos de seis segundos y multiplique el resultado por diez para encontrar su ritmo cardíaco. Por ejemplo, si su recuento de latidos durante seis segundos es 14, su ritmo cardíaco es de 140 latidos por minuto.



GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardíaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

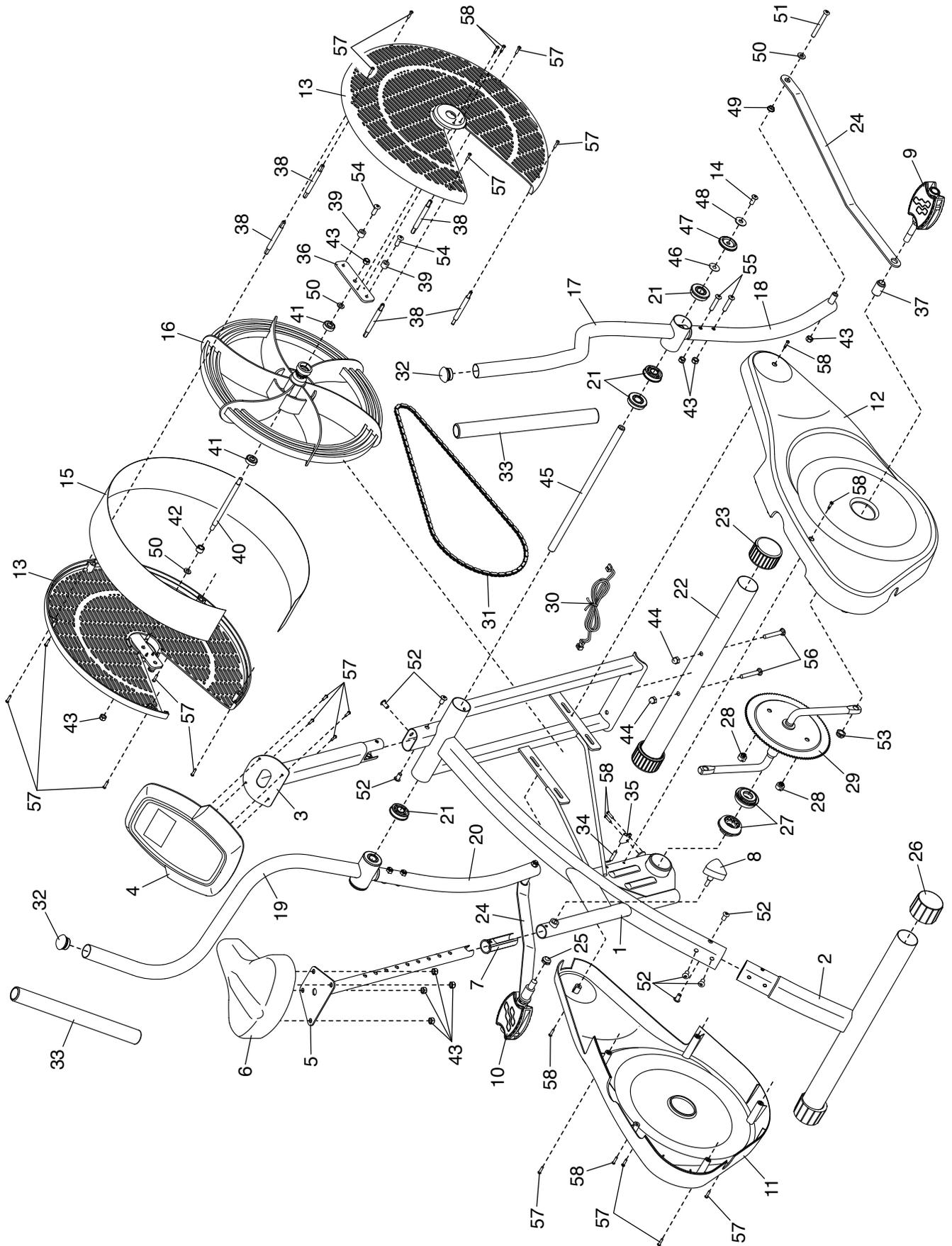
Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo GGEX61914.0 R0614A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	32	2	Tapa de la Baranda
2	1	Estabilizador Trasero	33	2	Mango de Espuma
3	1	Montante Vertical	34	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
4	1	Consola	35	1	Abrazadera
5	1	Poste del Asiento	36	2	SopORTE de Ajuste
6	1	Asiento	37	2	Espaciador del Pedal
7	1	Funda de la Armadura	38	5	Poste de la Cubierta
8	1	Perilla	39	4	Espaciador de Ajuste
9	1	Pedal Derecho	40	1	Eje del Volante
10	1	Pedal Izquierdo	41	2	Cojinete del Volante
11	1	Protector Izquierdo	42	1	Espaciador del Volante
12	1	Protector Derecho	43	12	Contratuerca M8
13	2	Cubierta del Volante	44	2	Tuerca Cubierta M8
14	2	Tornillo M8 x 20mm	45	1	Eje de la Baranda
15	1	Protector del Volante	46	2	Arandela Giratoria
16	1	Volante	47	2	Cubierta de la Baranda
17	1	Baranda Derecha	48	2	Arandela de la Baranda
18	1	Pata de la Baranda Derecha	49	2	Buje del Brazo Eslabón
19	1	Baranda Izquierda	50	4	Arandela M8
20	1	Pata de la Baranda Izquierda	51	2	Perno M8 x 75mm
21	6	Buje de Pivote	52	7	Tornillo M8 x 16mm
22	1	Estabilizador Delantero	53	1	Contratuerca del Pedal Derecho
23	2	Rueda de Transporte	54	4	Tornillo M8 x 23mm
24	2	Brazo Eslabón	55	4	Perno M8 x 40mm
25	1	Contratuerca del Pedal Izquierdo	56	2	Perno M8 x 60mm
26	2	Tapa del Estabilizador	57	18	Tornillo M4 x 15mm
27	1	Montaje del Cojinete de la Manivela	58	10	Tornillo Punta Broca M4 x 15mm
28	2	Montaje de Imán	*	–	Herramienta del Montaje
29	1	Manivela/Engranaje	*	–	Paquete de Grasa
30	1	Cable de Extensión	*	–	Manual del Usuario
31	1	Cadena			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

GARANTÍA LIMITADA

IMPORTANTE: Debe registrar este producto dentro de 30 días de la fecha de compra para evitar cargos adicionales por servicio rendido bajo la garantía. Vaya a la página de internet www.wesloservice.com/registration.

ICON Health & Fitness, Inc. (ICON) garantiza que este producto esté libre de defectos en fabricación y material, bajo el uso normal y condiciones normales de servicio. Se garantiza la armadura por dos (2) años de la fecha de compra. Se garantizan las piezas y la mano de obra por noventa (90) días de la fecha de compra.

Esta garantía se extiende solo al comprador original. La obligación de ICON bajo esta garantía se limita a la reparación y el reemplazo, que será la opción de Icon, del producto por medio de uno de los centros de servicio autorizados. Todos las reparaciones por las cuales se hacen reclamos de garantía, deben ser pre-autorizadas por ICON. Si el producto se envía a un centro de servicio, los cargos de envío hacia y del centro de servicio serán la responsabilidad del cliente. El cliente será responsable de pagar un cargo mínimo de envío por piezas de reemplazo enviadas mientras este producto está bajo la garantía. El cliente será responsable por un cargo mínimo de viaje por servicios dados dentro del domicilio. Esta garantía no se extiende a cualquier daño al producto causado por o atribuido a daños causados durante el envío, abuso, mal uso, o uso impropio o anormal, o reparos no proveídos por un centro autorizado de servicio de Icon; a productos utilizados en lugares con el propósito de comercio o renta o en tiendas como modelos de demostración; o a productos transportados o comprados fuera de los Estados Unidos. Icon no autoriza alguna otra garantía, más allá de la que se presenta específicamente aquí.

ICON no es responsable o está obligado por daños indirectos, especiales, o como consecuencia que surjan por o en conexión con el uso o el desempeño del producto; daños con respecto a pérdida económica, pérdida de propiedad, pérdida de réditos o beneficios, pérdida de poder disfrutar o usar, o costos de retiro o instalación; u otros daños consecuentes de cualquier naturaleza. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de daños de caso fortuito o consecuentes. Por consiguiente, la limitación de arriba quizás no aplique a usted.

La garantía que se extiende aquí reemplaza cualquier o todas las otras garantías, y cualquier garantía insinuada por la promoción del producto para la venta o el bienestar físico para un propósito particular son limitados en su alcance y duración de los términos que se exponen en ésta. Algunos estados no permiten las limitaciones sobre la duración de las garantías insinuadas. Por consiguiente, la limitación de arriba quizás no aplique a usted.

Esta garantía le da derechos legales específicos. Es posible que usted también tenga otros derechos que varían de estado a estado.

ICON Health & Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84321-9813