

WESLO[®]

momentum R 4.2

www.weslo.com

Nº de Modelo WLEL82012.0

Nº de Serie _____

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



¿PREGUNTAS?

Si tiene preguntas, o si faltan piezas o están dañadas, **NO SE COMUNIQUE CON LA TIENDA**; por favor comuníquese con el Servicio al Cliente.

IMPORTANTE: Por favor registre este producto (vea la garantía limitada en la contraportada de este manual) antes de comunicarse con el Servicio al Cliente.

LLAME GRATIS AL:

1-866-699-3756

Lun.-Vier., 6 a.m.-6 p.m. Tiempo de las Montañas

Sab. 8 a.m.-4 p.m. Tiempo de las Montañas

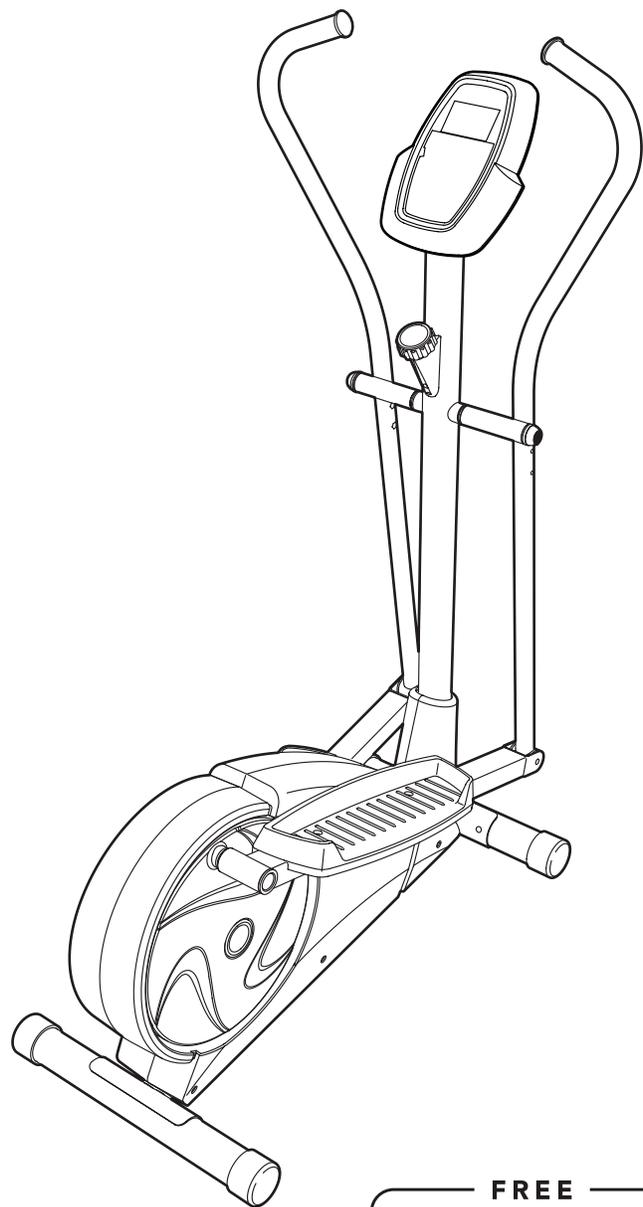
PÁGINA DE INTERNET:

www.wesloservice.com

PRECAUCIÓN

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

MANUAL DEL USUARIO



FREE

iFIT[®]



HOW-TO VIDEOS

www.iFit.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO	11
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	15
GUÍA DE EJERCICIOS	17
LISTA DE LAS PIEZAS	18
DIBUJO DE LAS PIEZAS	19
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada
GARANTÍA LIMITADA	Contraportada

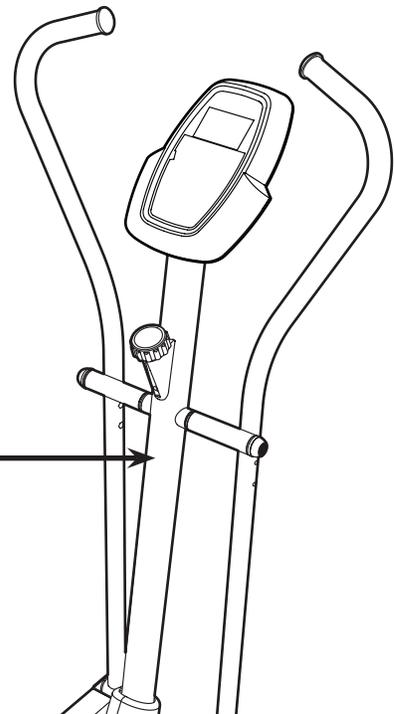
COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

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.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse 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.



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 entrenador elíptico antes de utilizarlo. 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 el asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico 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 condiciones de salud preexistentes.
3. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.
4. El entrenador elíptico está diseñado solamente para uso doméstico. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler, o institucional.
5. Mantenga el entrenador elíptico bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.
6. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con por lo menos 0,9 m de espacio libre delante y detrás de éste y 0,6 m de espacio libre de cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas lejos del entrenador elíptico en todo momento.
9. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 113 kg.
10. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicio.
11. Sujete las barandas o los brazos al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.
12. El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
13. Mantenga la espalda recta al usar el entrenador elíptico y no la arquee.
14. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo entrenador elíptico WESLO® MOMENTUM R 4.2. El entrenador elíptico momentum R 4.2 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la

portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, 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.

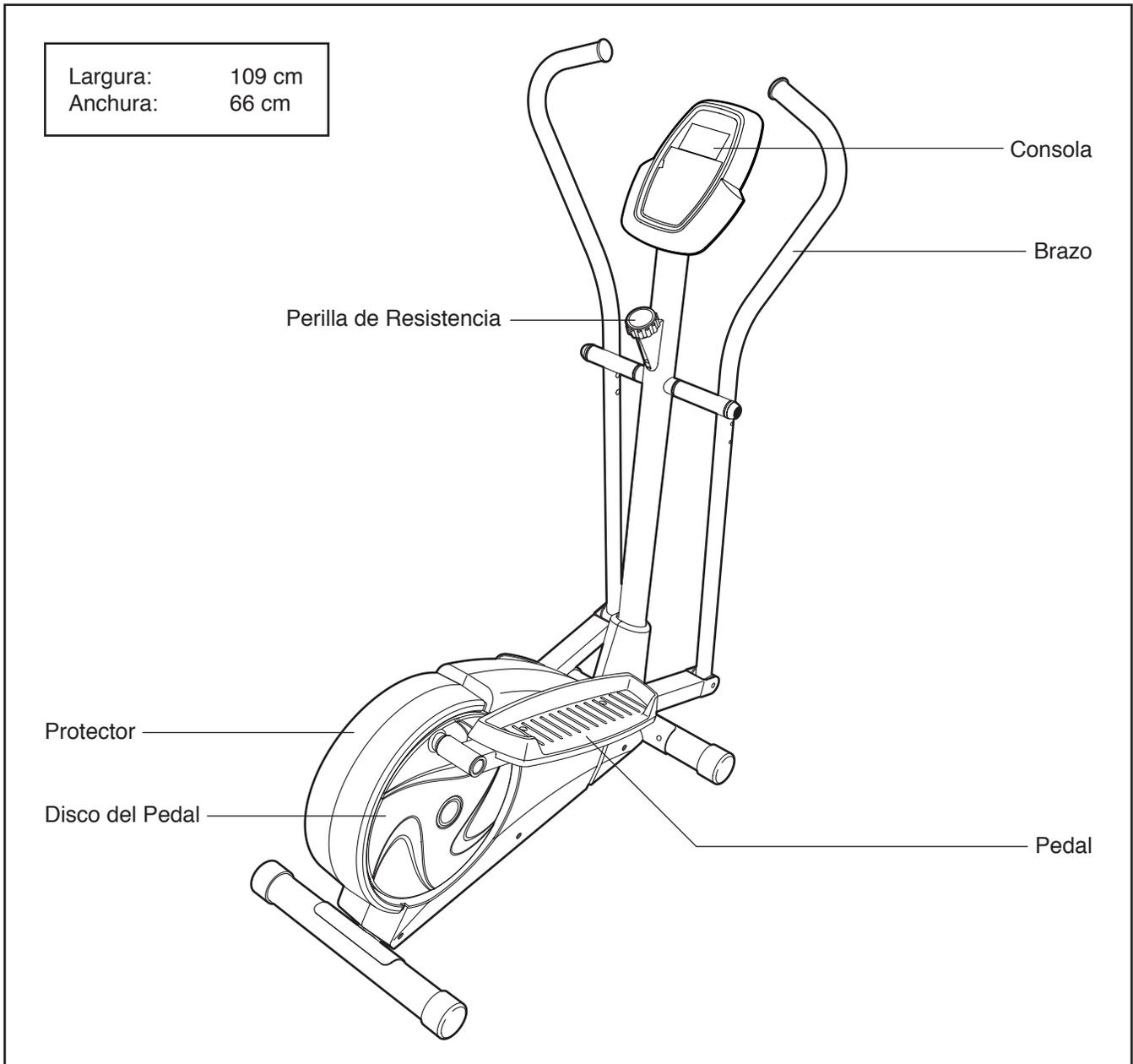
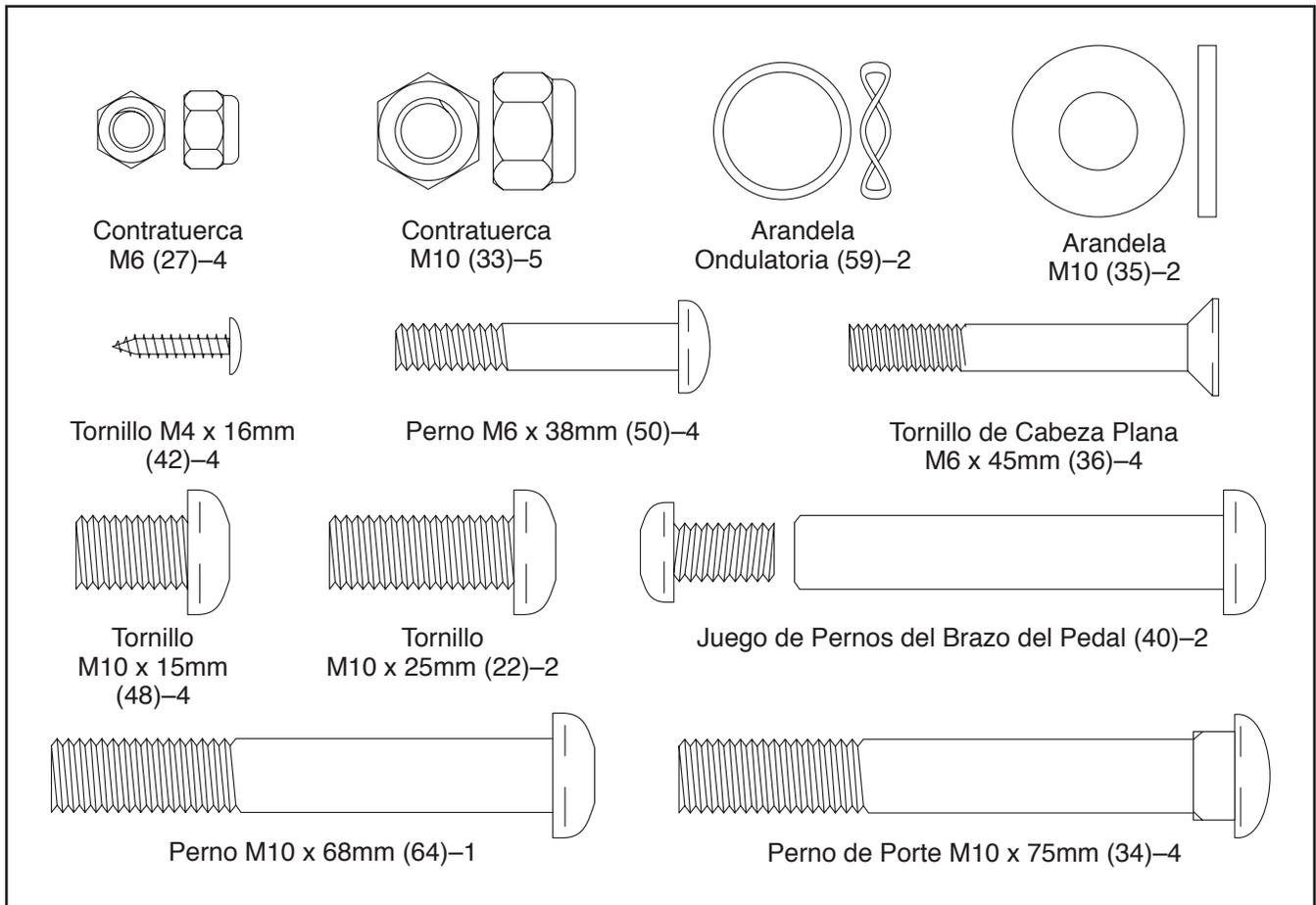


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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.**

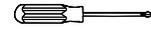


MONTAJE

- Para contratar un técnico autorizado para montar este producto, llame al 1-800-445-2480.
- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- 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 5.

- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

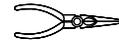
un destornillador Phillips



una llave ajustable



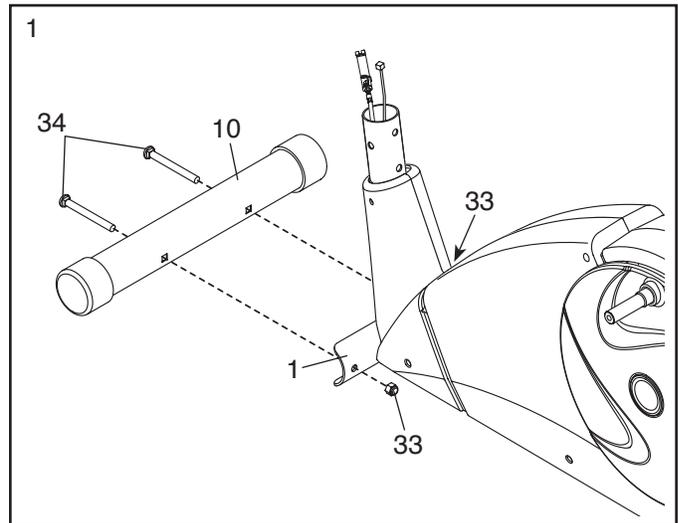
una pinza



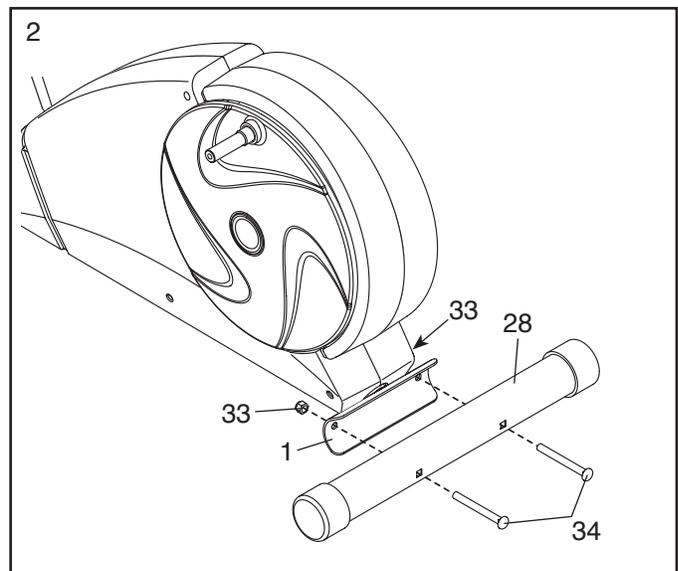
El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. Identifique el Estabilizador Delantero (10), que es más corto que el Estabilizador Trasero (no se muestra).

Mientras otra persona levanta la parte delantera de la Armadura (1), fije el Estabilizador Delantero (10) a la Armadura con dos Pernos de Porte M10 x 75mm (34) y dos Contratuercas M10 (33).

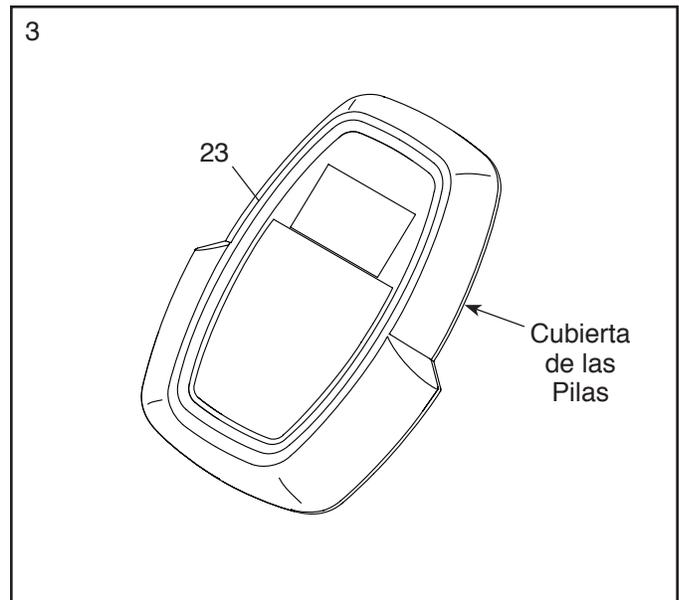


2. Mientras otra persona levanta la parte trasera de la Armadura (1), fije el Estabilizador Trasero (28) a la Armadura con dos Pernos de Porte M10 x 75mm (34) y dos Contratuercas M10 (33).



3. La Consola (23) requiere cuatro pilas AA (no incluidas); se recomienda usar pilas alcalinas. No use pilas nuevas junto con pilas viejas, ni use pilas alcalinas junto con pilas estándar y recargables. **IMPORTANTE: Si la Consola ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de introducir las pilas. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos podrían sufrir daños.**

Retire la cubierta de las pilas de la parte trasera de la Consola (23) e introduzca las pilas en el compartimento correspondiente. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama situado en el compartimento de pilas.** Luego vuelva a colocar la cubierta de las pilas.

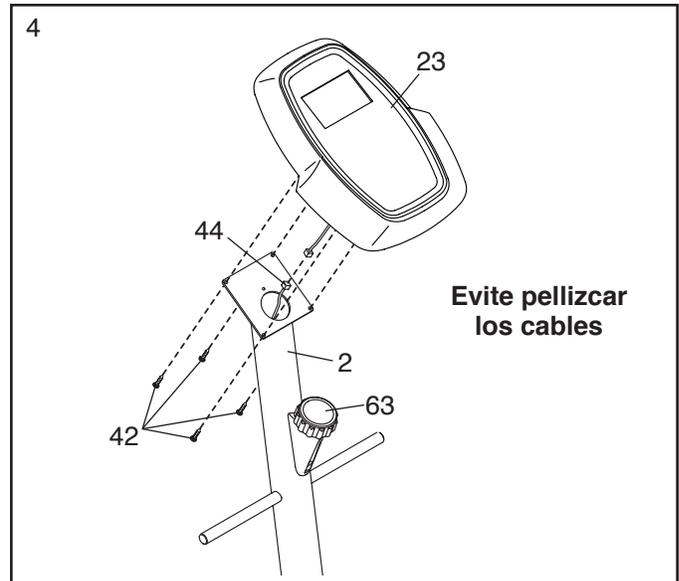


4. Mientras otra persona sostiene la Consola (23) cerca del Montante Vertical (2), conecte el cable de la Consola al Cable Superior (44).

Inserte los cables hacia dentro del Montante Vertical (2).

Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Consola (23) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (42).

Gire la Perilla de Resistencia (63) en sentido antihorario hasta el último ajuste, antes de pasar al paso siguiente.



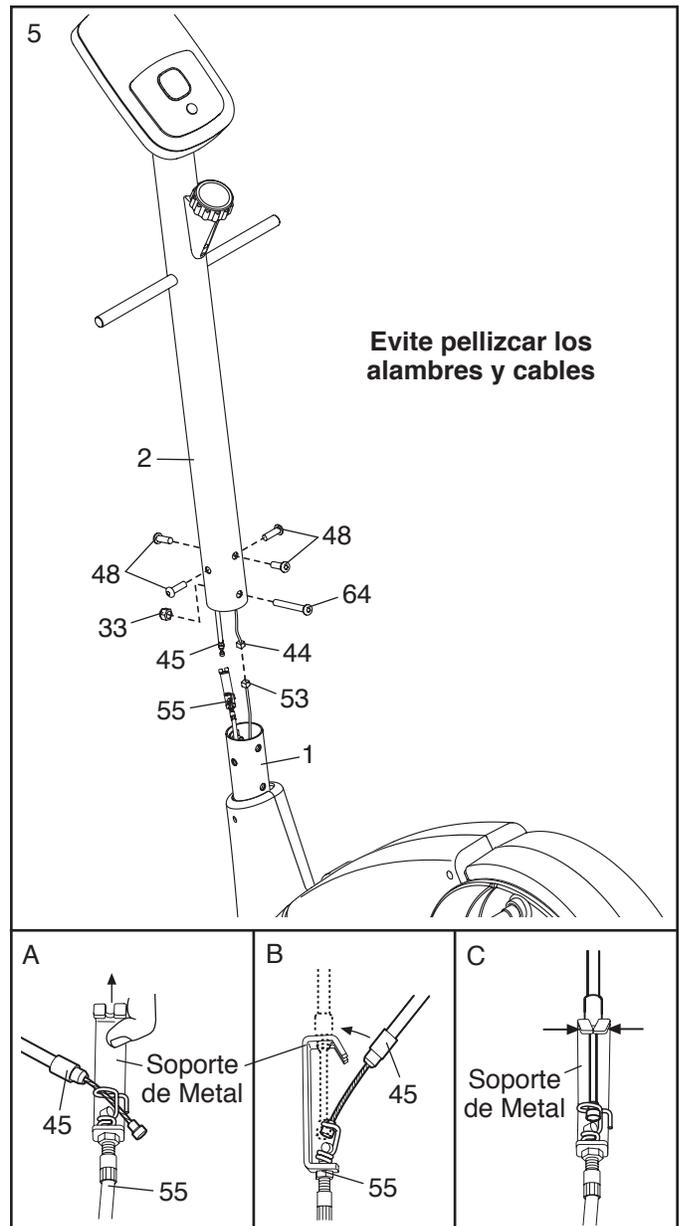
5. Mientras otra persona sostiene el Montante Vertical (2) cerca de la Armadura (1) como se muestra, conecte el Cable Superior (44) al Cable del Interruptor de Lengüeta (53).

A continuación, conecte el Cable de Resistencia (45) al Cable de Resistencia Inferior (55) de la siguiente manera:

- **Vea el dibujo A.** Tire del soporte de metal del Cable de Resistencia Inferior (55), e inserte la punta del Cable de Resistencia (45) dentro del gancho del cable del soporte de metal.
- **Vea el dibujo B.** Tire firmemente del Cable de Resistencia (45) y deslícelo dentro del soporte de metal del Cable de Resistencia Inferior (55).
- **Vea el dibujo C.** Usando pinzas, apriete los dientes del extremo superior del soporte de metal.

Clave: Evite pellizcar los alambres y cables. Inserte los cables y alambres dentro de la Armadura (1). Luego deslice el Montante Vertical (2) por la Armadura.

Fije el Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos M10 x 15mm (48), un Perno M10 x 68mm (64) y una Contratuerca M10 (33). **Todavía no apriete los Tornillos ni la Contratuerca.**

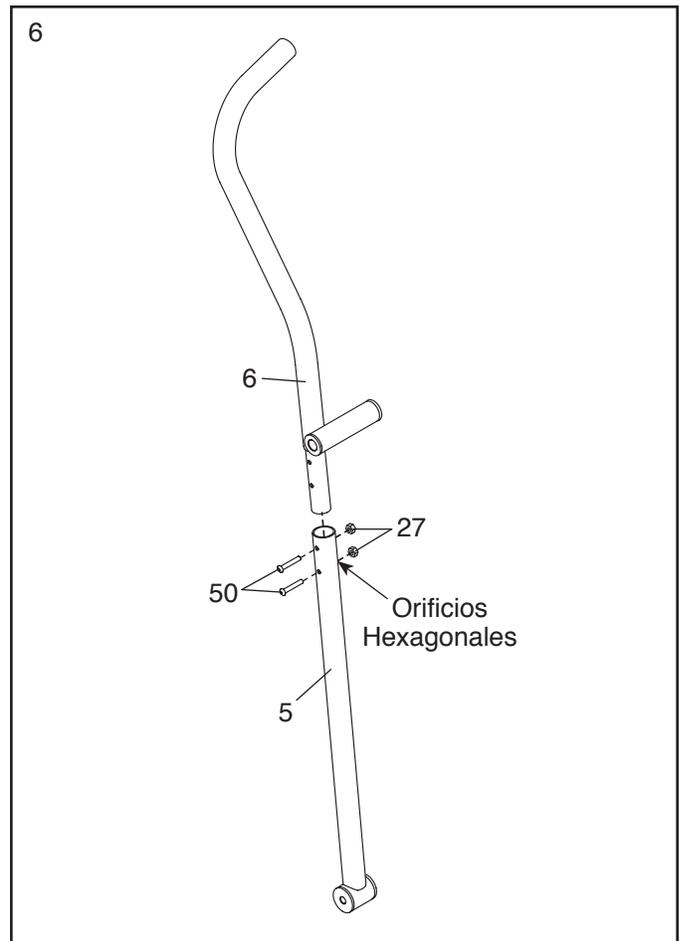


6. Identifique el Brazo Izquierdo (6).

Introduzca el Brazo Izquierdo (6) en una Pata (5); **asegúrese de que los orificios hexagonales estén en la ubicación indicada.**

Fije el Brazo Izquierdo (6) a la Pata (5) con dos Pernos M6 x 38mm (50) y dos Contratuercas M6 (27). **Asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales. No ajuste del todo los Pernos todavía.**

Repita este paso para el Brazo Derecho (no se muestra) y para la otra Pata (no se muestra).

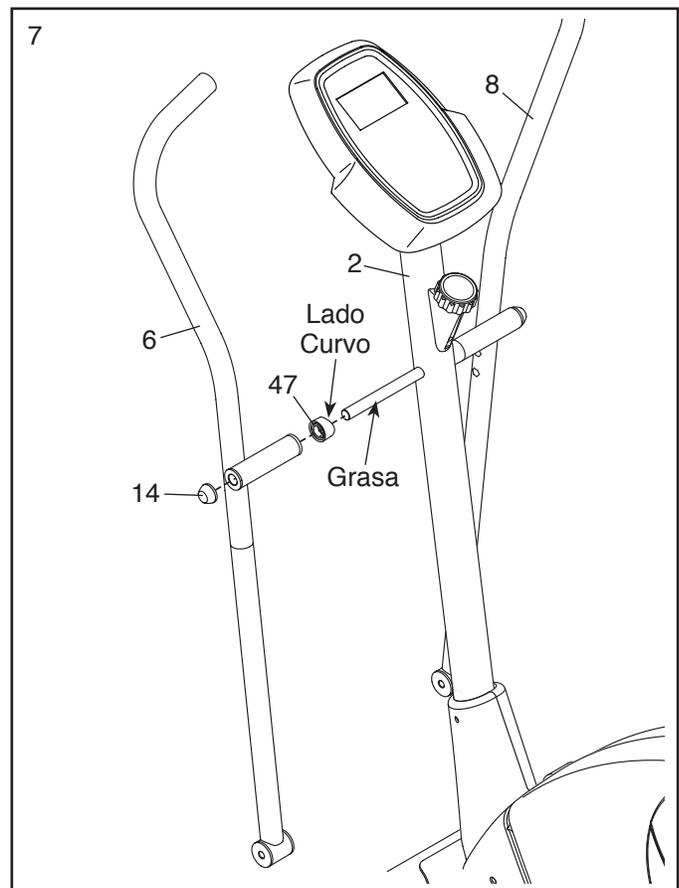


7. Utilizando una bolsa plástica para mantener los dedos limpios, aplique cierta cantidad de la grasa incluida al eje situado en el lado izquierdo del Montante Vertical (2).

Deslice un Espaciador del Brazo (47) y el Brazo Izquierdo (6) por el lado derecho del Montante Vertical (2). **Asegúrese de que el lado curvo del Espaciador de Brazo quede de frente al Montante Vertical.**

Seguidamente, presione una Tapa de Eje (14) sobre el extremo del eje.

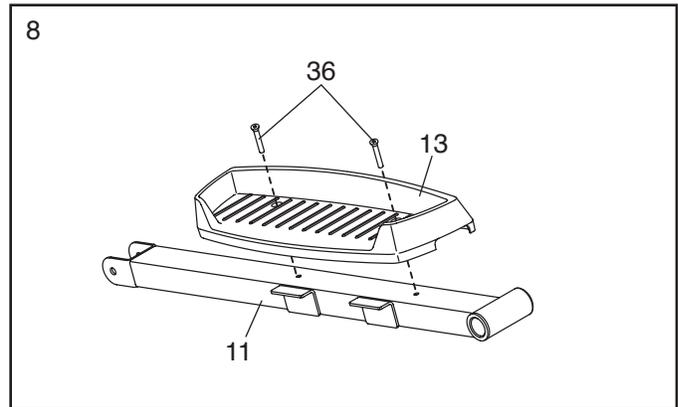
Repita este paso con el Brazo Derecho (8).



8. Identifique el Brazo del Pedal Izquierdo (11).

Fije un Pedal (13) al Brazo del Pedal Izquierdo (11) con dos Tornillos de Cabeza Plana M6 x 45mm (36).

Repita este paso con el otro Pedal (no se muestra) y el Brazo del Pedal Derecho (no se muestra).



9. Aplique grasa al eje de la Barra Cruzada del Disco (16) y al Juego de Pernos del Brazo del Pedal (40).

Deslice el Brazo del Pedal Izquierdo (11) y una Arandela Ondulatoria (59) por la Barra Cruzada del Disco (16).

Luego, apriete un Tornillo M10 x 25mm (22) con una Arandela M10 (35) en el eje.

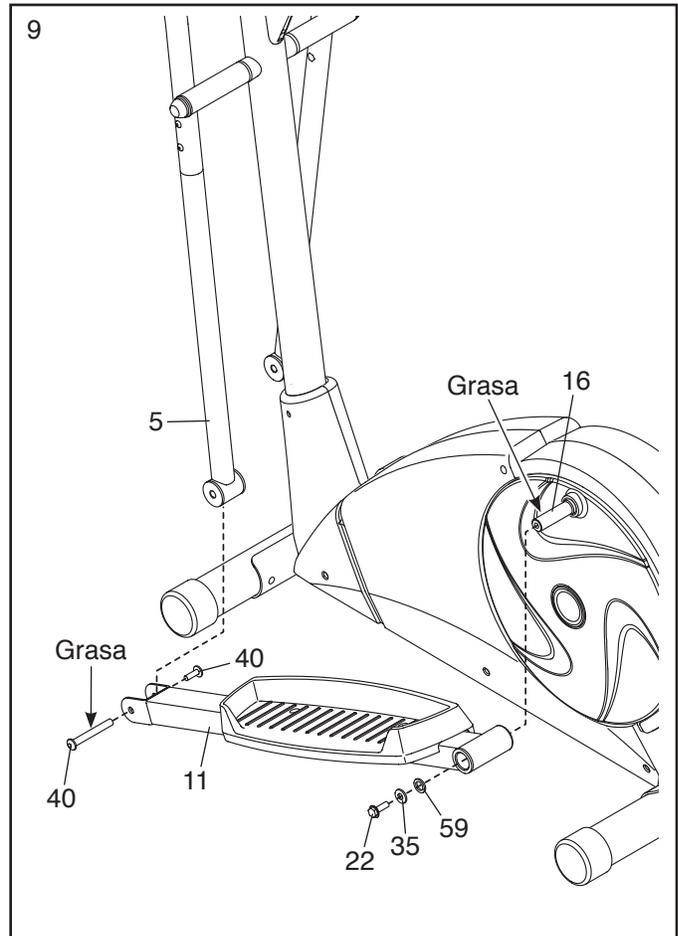
Seguidamente, sujete el extremo inferior de la Pata (5) Izquierda dentro del soporte situado en el Brazo del Pedal izquierdo (11).

Fije el Brazo del Pedal Izquierdo (11) a la Pata (5) izquierda con el Juego de Pernos del Brazo del Pedal (40). **No apriete demasiado el Juego de Pernos; la Pata del Brazo debe pivotar libremente.**

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.

Vea el paso 5. Apriete los Tornillos M10 x 15mm (48) y la Contratuerca M10 (33).

Vea el paso 6. Apriete los Pernos M6 x 38mm (50).



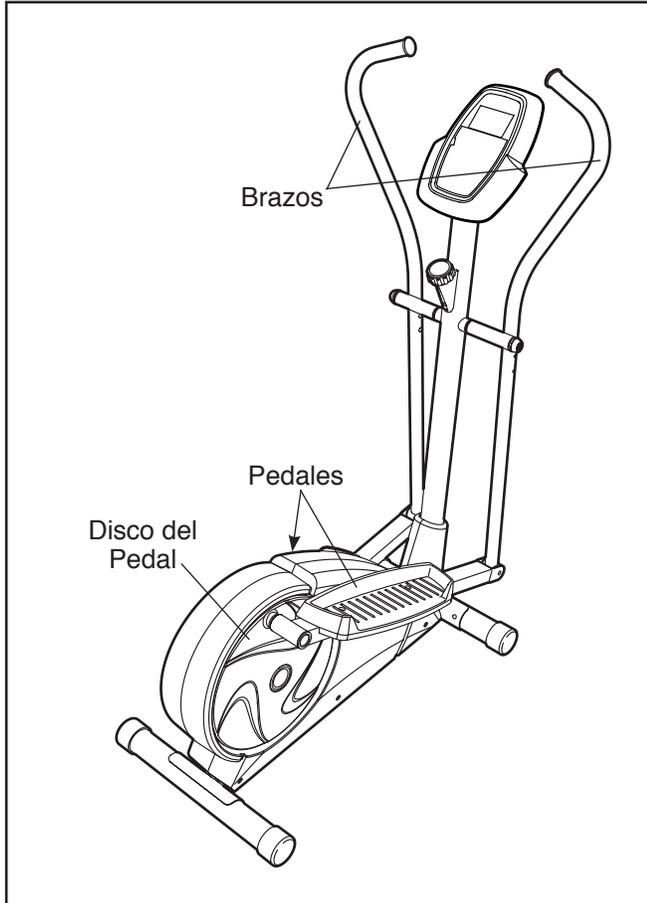
10. **Asegúrese de que todos los componentes del entrenador elíptico estén ajustados apropiadamente.**

Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO EJERCITAR EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subirse al entrenador elíptico, sujétese de las barandas y coloque un pie en el pedal que esté en la posición más baja. Luego coloque el otro pie en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que éstos empiecen a moverse de manera continua.



Nota: Los discos de los pedales pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda que mueva los discos del pedal en la dirección que se muestra abajo con la flecha; sin embargo, para darle variedad a sus ejercicios, tal vez usted escoja hacer girar los discos del pedal en la dirección opuesta.

Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **IMPORTANTE: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante.** Cuando se hayan detenido los pedales, quite primero el pie del pedal que esté más alto. A continuación, quite el pie del pedal que esté más bajo.

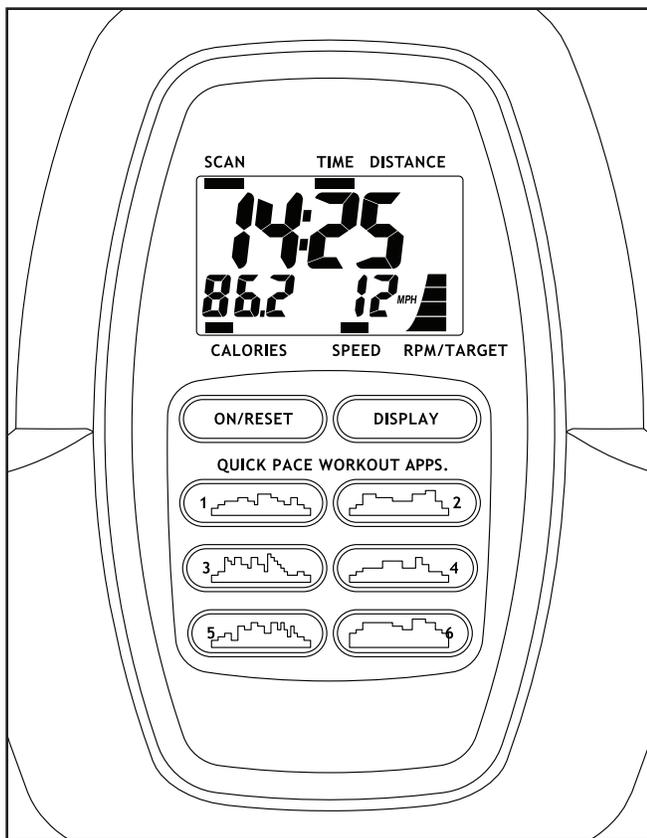
CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

A medida que realiza el ejercicio, puede ajustar la resistencia de los pedales con la perilla de resistencia del Montante Vertical.

Para aumentar la resistencia, gire la perilla en sentido horario.
Para disminuir la resistencia, gire la perilla en sentido antihorario.



DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

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

Cuando use la función manual de la consola, ésta proporcionará información continua sobre el ejercicio.

La consola también le ofrece seis programas de paso rápido que le indicarán que varíe su velocidad de pedaleo mientras le guían a través de un ejercicio efectivo.

Antes de usar la consola, asegúrese de que haya pilas en su interior (vea el paso de montaje 3 en la página 7). Quite 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 de paso rápido**, vea la página 14.

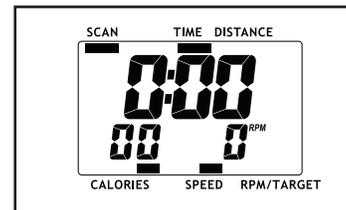
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse el botón On/Reset (encender/reajustar) o comience a pedalear. Toda la pantalla se encenderá brevemente; la consola estará lista para el uso.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que se enciende la consola, se seleccionará la función manual. Si ha seleccionado un entrenamiento, vuelva a seleccionar la función manual pulsando repetidamente cualquiera de los botones Quick Pace Workout Apps (aplicaciones de entrenamientos de paso rápido) hasta que aparezcan ceros en la pantalla.



3. Siga su progreso a través de la pantalla.

La consola tiene varias pantallas que muestran la siguiente información del entrenamiento:

Speed (velocidad): Muestra su velocidad de pedaleo, expresada en revoluciones por minuto (rpm).

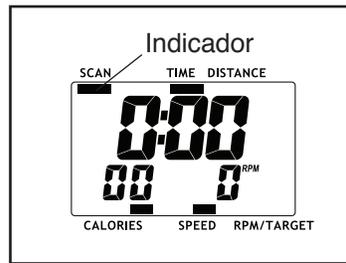
Time (tiempo): Muestra el tiempo transcurrido. Nota: Cuando un entrenamiento es seleccionado, la pantalla muestra el tiempo que falta en el entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

Distance (distancia): Muestra la distancia que ha pedaleado, en total de revoluciones.

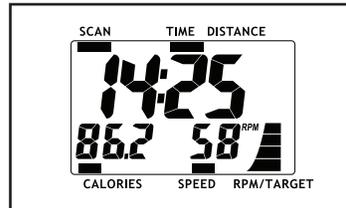
Calories (calorías): Muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

Scan (recorrer): Cuando selecciona esta opción, la sección superior de la pantalla mostrará tanto la información de tiempo como la de distancia, y la sección inferior izquierda mostrará la información de las calorías.

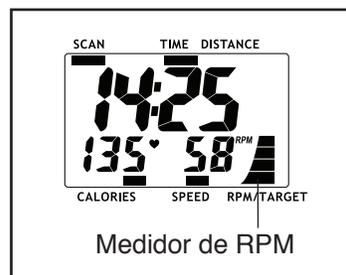
Cuando active la consola, la pantalla Scan (recorrer) será seleccionada automáticamente. Aparecerá un indicador debajo de la palabra SCAN para mostrar que la pantalla Scan está seleccionada.



A medida que realiza el ejercicio, la sección superior de la pantalla mostrará alternativamente el tiempo transcurrido y la distancia que ha pedaleado; la sección inferior izquierda de la pantalla mostrará el número de calorías que ha quemado. La sección inferior derecha de la pantalla mostrará su velocidad de pedaleo.



Además, el contador de RPM del lado derecho de la pantalla mostrará una representación visual de su velocidad de pedaleo. A medida que



aumenta o disminuye su velocidad, las barras aparecerán o desaparecerán del contador de RPM.

Para cancelar la modalidad de recorrer, pulse el botón Display (visualizar). El indicador que se encuentra debajo de la palabra SCAN desaparecerá. La sección superior de la pantalla mostrará entonces solo el tiempo transcurrido. Si vuelve a pulsar el botón Display, la sección superior de la pantalla mostrará solo la distancia pedaleada. Para volver a seleccionar el modo Scan, pulse repetidamente el botón Display hasta que aparezca un indicador debajo de la palabra SCAN.

Para reajustar la pantalla, pulse el botón On/Reset (encendido/reajustar). Para hacer una pausa en el funcionamiento de la consola, deje de pedalear. Cuando la consola está en pausa, el tiempo destellará intermitentemente en la pantalla. Para continuar su sesión de ejercicios, simplemente vuelva a pedalear.

4. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, el tiempo destellará intermitentemente en la pantalla y la consola hará una pausa.

Si no mueve los pedales durante algunos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

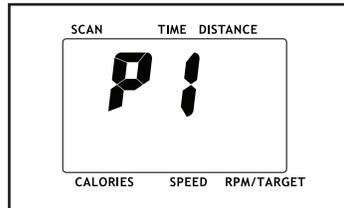
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE PASO RÁPIDO

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse el botón On/Reset (encender/reajustar) o comience a pedalear. Toda la pantalla se encenderá brevemente; la consola estará lista para el uso.

2. Seleccione un entrenamiento de paso rápido.

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



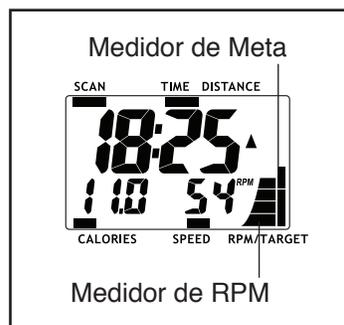
Unos segundos después de seleccionar un entrenamiento de paso rápido, la pantalla mostrará la duración de dicho entrenamiento.

3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

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

El medidor de meta mostrará en pantalla la meta de velocidad para el entrenamiento. El medidor de RPM mostrará su velocidad de pedaleo real.

A medida que el medidor de meta cambia de altura durante el entrenamiento, ajuste su velocidad de pedaleo de manera que se muestre el mismo número de barras en ambos medidores.



Si su velocidad de pedaleo es inferior a la meta de velocidad actual, se mostrará una flecha al lado del medidor de RPM para indicarle que aumente su velocidad; si su velocidad de pedaleo es superior a la meta de velocidad, una flecha le indicará que disminuya su velocidad.

IMPORTANTE: La meta de velocidad para el entrenamiento solo está prevista para proporcionar una meta. Su velocidad de pedaleo real puede ser inferior a la meta de velocidad, especialmente durante los primeros meses de su entrenamiento físico. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

La pantalla mostrará el tiempo que falta en el entrenamiento. Si deja de pedalear durante unos segundos, el entrenamiento hará una pausa y el tiempo destellará de manera intermitente en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. Siga su progreso a través de la pantalla.

Vea el paso 3 en el página 12.

5. Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.

Vea el paso 4 en el página 13.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador elíptico. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

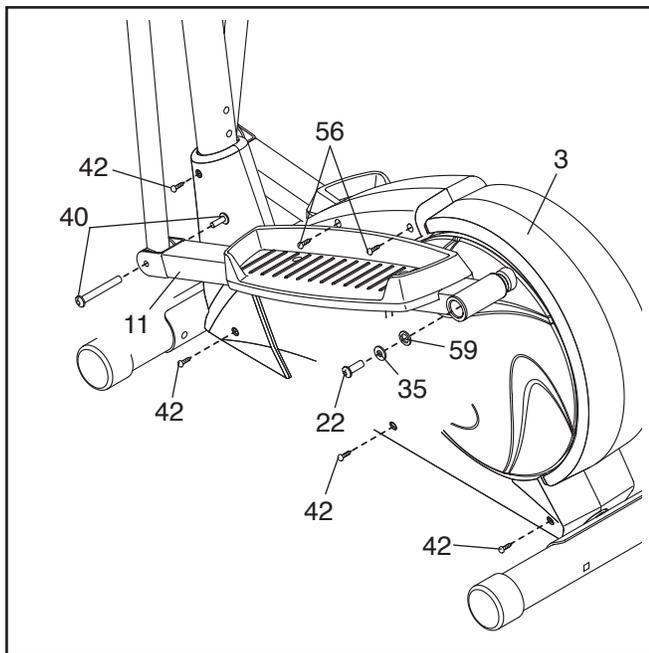
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la pantalla de la consola se opaca, cambie todas las pilas de una vez; la mayoría de los problemas de la consola son producto de pilas con poca carga. Para cambiar las pilas, consulte el paso 3 de la página 15.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar.

Para ajustar el interruptor de lengüeta, tiene que retirar el Brazo del Pedal Izquierdo (11) y el Protector Izquierdo (3).

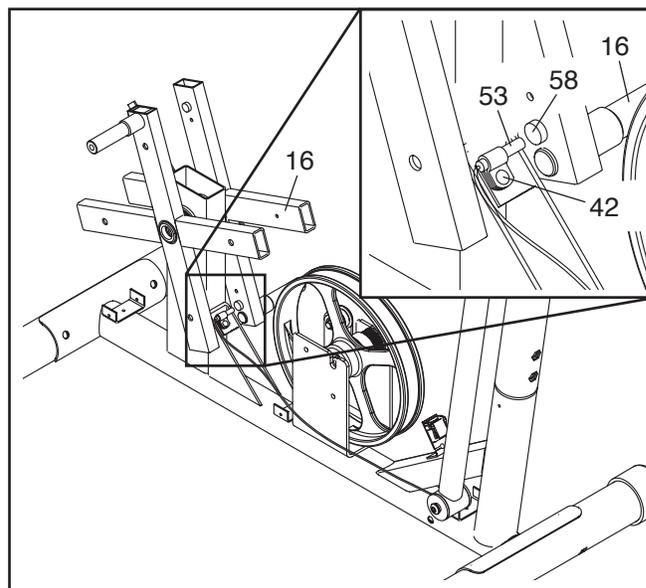


Retire el Juego de Pernos del Brazo del Pedal (40), el Tornillo M10 x 25mm (22), la Arandela M10 (35) y la Arandela Ondulatoria (59) del Brazo del Pedal Izquierdo (11). Luego extraiga el Brazo del Pedal Izquierdo.

A continuación, extraiga los dos Tornillos M4 x 25mm (56) y los cuatro Tornillos M4 x 16mm (42) del Protector Izquierdo (3).

Nota: Para mayor claridad, en el dibujo de abajo no se muestran los discos del pedal.

Ubique el Interruptor de Lengüeta (53). Afloje, pero no extraiga, el Tornillo M4 x 16mm indicado (42). Deslice el Interruptor de Lengüeta acercándolo ligeramente o separándolo de un Imán (58) de la Barra Cruzada del Disco (16) izquierdo.



Vuelva a apretar el Tornillo M4 x 16mm (42). Gire la Barra Cruzada del Disco (16) izquierdo por un momento. Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos.

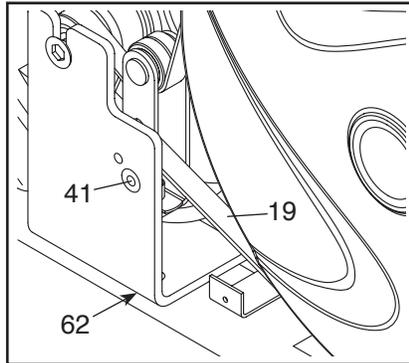
Cuando el interruptor de lengüeta éste correctamente ajustado, vuelva a conectar el protector del lado izquierdo y el brazo del pedal izquierdo.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

Para ajustar la correa de manejo, primero debe retirar el protector izquierdo. Vea CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA en la página 15 y retire el protector izquierdo.

Afloje el Tornillo de Cabeza Plana M8 x 22mm (41). A continuación, apriete el Perno M10 x 60mm (62) hasta que la Correa de Manejo (19) quede tirante.



Cuando la Correa de Manejo (19) esté apretada, apriete el Tornillo de Cabeza Plana M8 x 22mm (41). Vuelva a colocar el protector izquierdo.

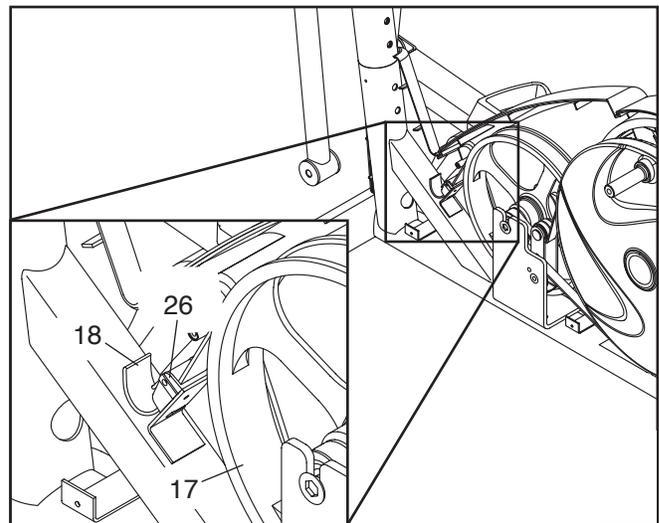
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE RESISTENCIA

Si la perilla de resistencia se encuentra en el ajuste más alto y no hay suficiente resistencia de pedaleo, puede ajustar la correa de resistencia.

Para ajustar la correa de resistencia, primero retire el protector izquierdo y el brazo del pedal izquierdo (vea CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA en la página 15).

Gire la perilla de resistencia al punto más bajo.

Abra la Abrazadera de la Correa (26) y tire del extremo de la Correa de Resistencia (18) ligeramente hacia abajo. Cierre la Abrazadera de la Correa y gire el Volante (17) para asegurar que no haya demasiada resistencia.



Cuando la Correa de Resistencia (18) esté correctamente ajustada, vuelva a conectar el protector del lado izquierdo y el brazo del pedal izquierdo.

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.

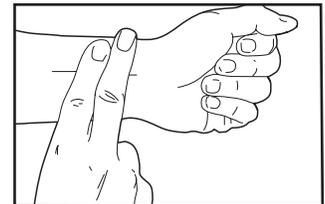
Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio 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

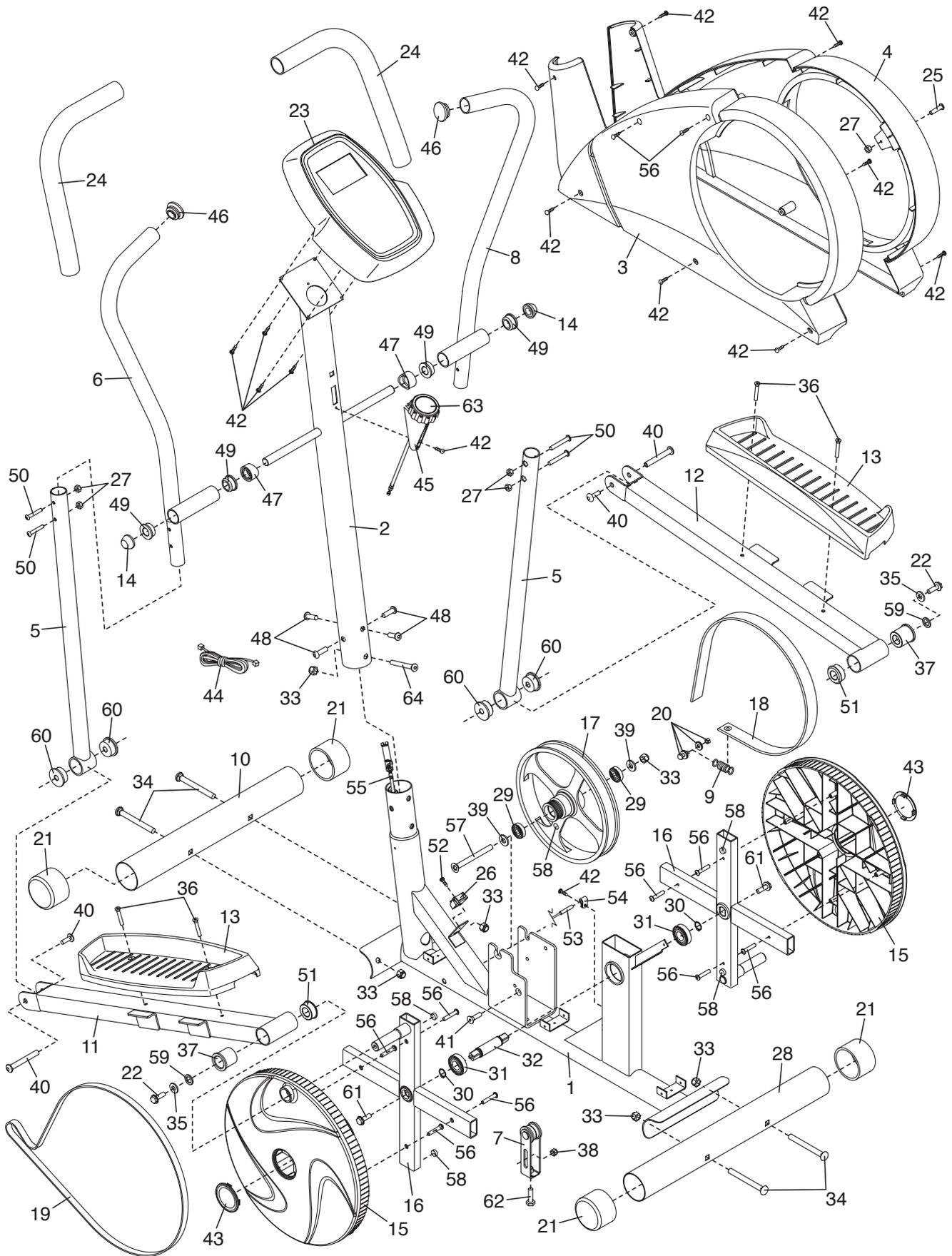
Nº de Modelo WLEL82012.0 R1012B

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	37	2	Buje del Brazo del Pedal
2	1	Montante Vertical	38	1	Contratuerca M8
3	1	Protector Izquierdo	39	2	Arandela Pequeña M10
4	1	Protector Derecho	40	2	Juego de Pernos del Brazo del Pedal
5	2	Pata			
6	1	Brazo Izquierdo	41	1	Tornillo de Cabeza Plana M8 x 22mm
7	1	Montaje del Brazo Estable			
8	1	Brazo Derecho	42	14	Tornillo M4 x 16mm
9	1	Resorte	43	2	Cubierta del Disco
10	1	Estabilizador Delantero	44	1	Cable Superior
11	1	Brazo del Pedal Izquierdo	45	1	Cable/Control de Resistencia
12	1	Brazo del Pedal Derecho	46	2	Tapa del Brazo
13	2	Pedal	47	2	Espaciador del Brazo
14	2	Tapa del Eje	48	4	Tornillo M10 x 15mm
15	2	Disco del Pedal	49	4	Buje del Brazo Pequeño
16	2	Barra Cruzada del Disco	50	4	Perno M6 x 38mm
17	1	Volante	51	2	Buje del Brazo del Pedal Interno
18	1	Correa de Resistencia	52	1	Tornillo de Cabeza Plana M4 x 16mm
19	1	Correa de Manejo			
20	1	Abrazadera del Gancho	53	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
21	4	Tapa del Estabilizador	54	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
22	2	Tornillo M10 x 25mm			
23	1	Consola	55	1	Cable de Resistencia Inferior
24	2	Mango	56	10	Tornillo M4 x 25mm
25	1	Perno M6 x 16mm	57	1	Perno de Cabeza Plana M10
26	1	Abrazadera de la Correa	58	5	Imán
27	5	Contratuerca M6	59	2	Arandela Ondulatoria
28	1	Estabilizador Trasero	60	4	Buje del Brazo Grande
29	2	Cojinete del Volante	61	2	Perno Hexagonal 3/8" x 25mm
30	2	Anillo de Retención Grande	62	1	Perno M10 x 60mm
31	2	Cojinete Grande	63	1	Perilla de Resistencia
32	1	Eje del Pedal	64	1	Perno M10 x 68mm
33	6	Contratuerca M10	*	–	Herramienta del Montaje
34	4	Perno de Porte M10 x 75mm	*	–	Paquete de Grasa
35	2	Arandela M10	*	–	Manual del Usuario
36	4	Tornillo de Cabeza Plana M6 x 45mm			

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.

DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo WLEL82012.0 R1012B



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: Usted 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 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