

WESLO®

Pursuit R 2.2

www.weslo.com

Nº de Modelo WLEX81312.0

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 (TM)

Sab. 8 a.m.-4 p.m. TM

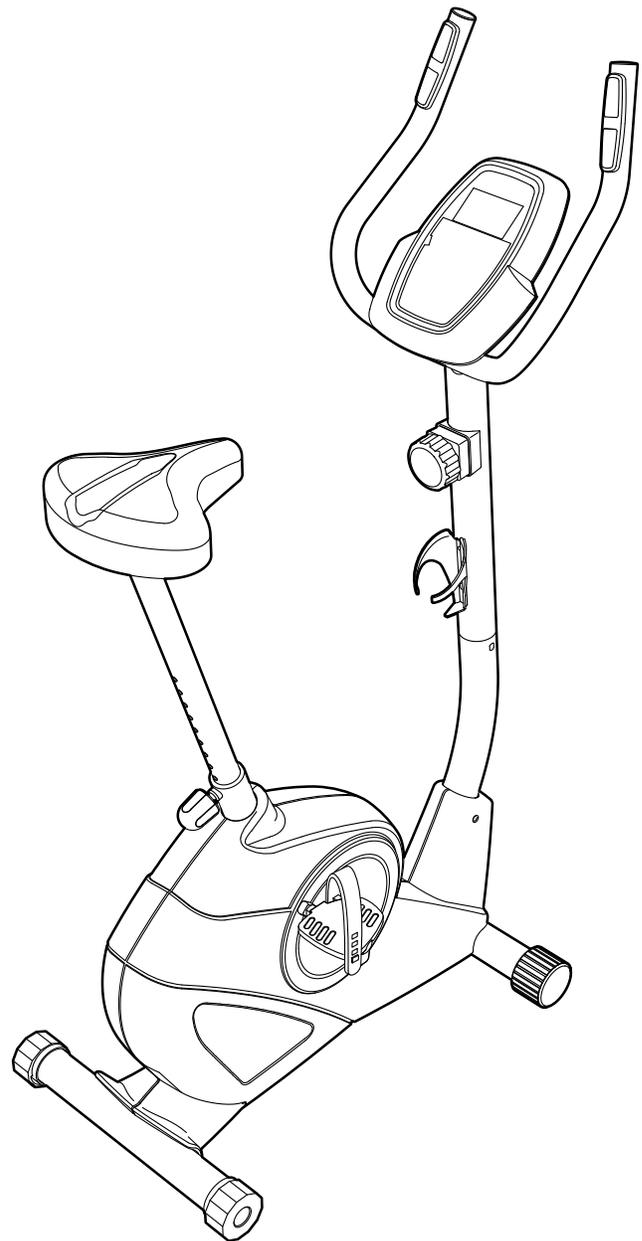
PÁGINA DE INTERNET:

www.weslo-service.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

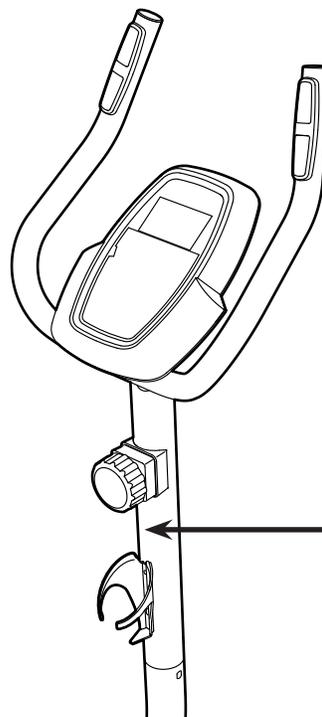


CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS	11
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS	15
INFORMACIÓN SOBRE FCC	16
GUÍA DE EJERCICIOS	17
LISTA DE LAS PIEZAS	18
DIBUJO DE LAS PIEZAS	19
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE	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 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 solo como se describe en 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 o 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 tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya al menos 0,6 m de espacio libre alrededor de su bicicleta de ejercicios.
7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas regularmente. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.
8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios a todo momento.
9. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado atlético para proteger sus pies.
10. La bicicleta de ejercicios no debe ser usada por personas que pesen más de 113 kg.
11. Tenga cuidado al montar y desmontar la bicicleta de ejercicios.
12. Mantenga siempre derecha la espalda al usar la bicicleta de ejercicios y no la arquee.
13. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.
14. La bicicleta de ejercicios no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
15. Recuerde que si se ejercita más de la cuenta, podría sufrir lesiones graves o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos al hacer ejercicio, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria bicicleta de ejercicios WESLO® PURSUIT R 2.2. Pedalear es un ejercicio efectivo para incrementar el acondicionamiento cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios PURSUIT R 2.2 proporciona una impresionante selección de características diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

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

preguntas después de leer este manual, lea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlo, esté preparado para proveer el número de modelo del producto y el número de serie antes de contactarnos. El número de modelo y el lugar donde se coloca la calcomanía con el número de serie se muestran en la portada de este manual.

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

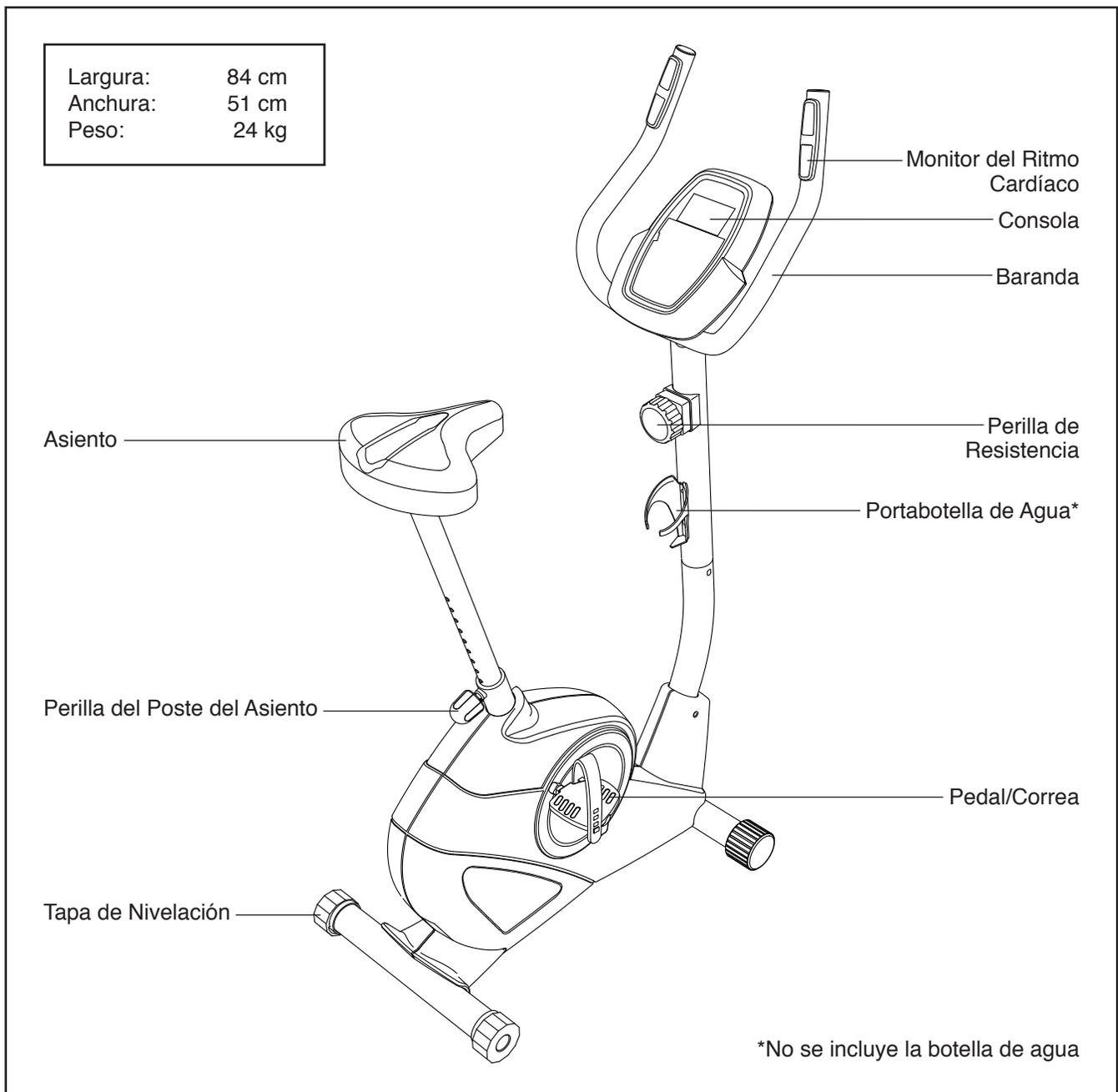
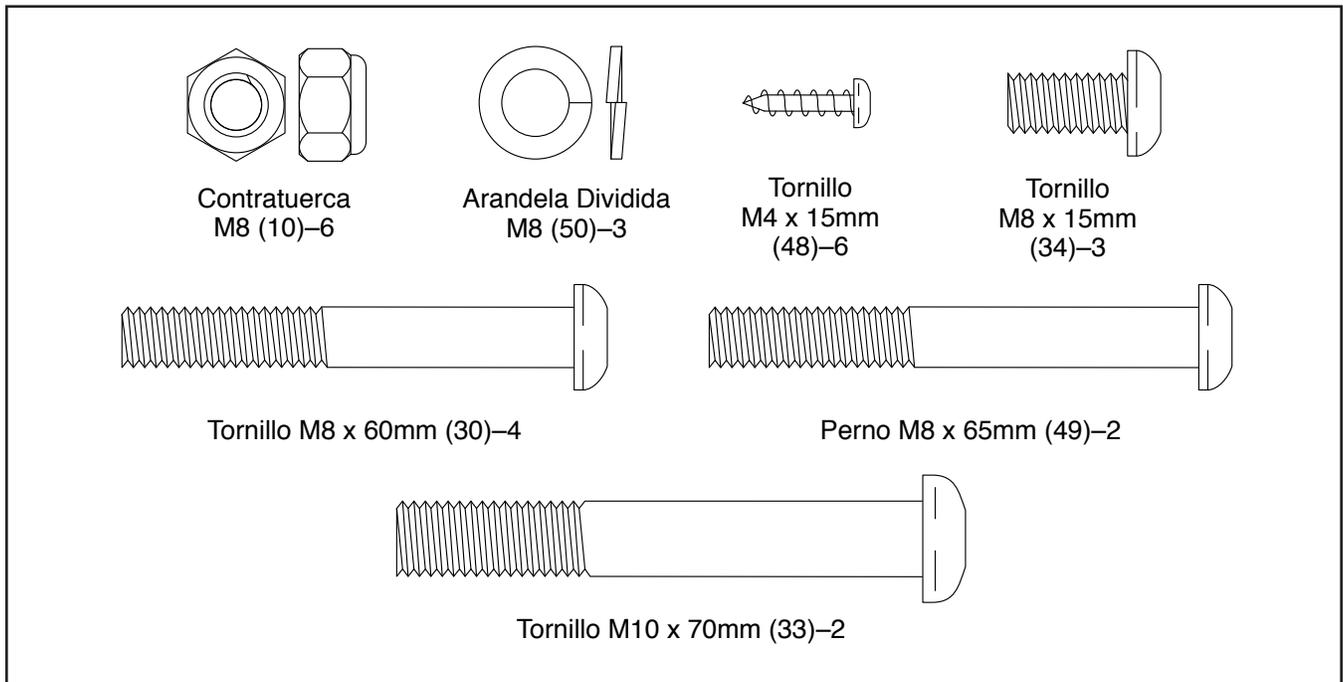


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

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 a un técnico de servicio para que le instale este producto en su domicilio, llame al 1-800-445-2480.
- El montaje deberá ser realizado por dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire el material de empaque. No descarte el material de empaque hasta que haya finalizado con los pasos del montaje.
- Las piezas 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 estrella



una llave ajustable

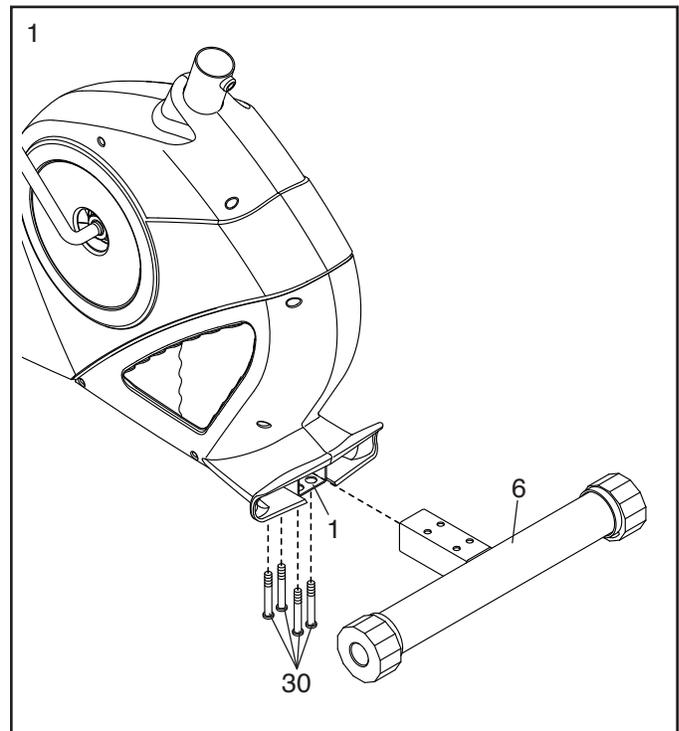


un par de pinzas



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

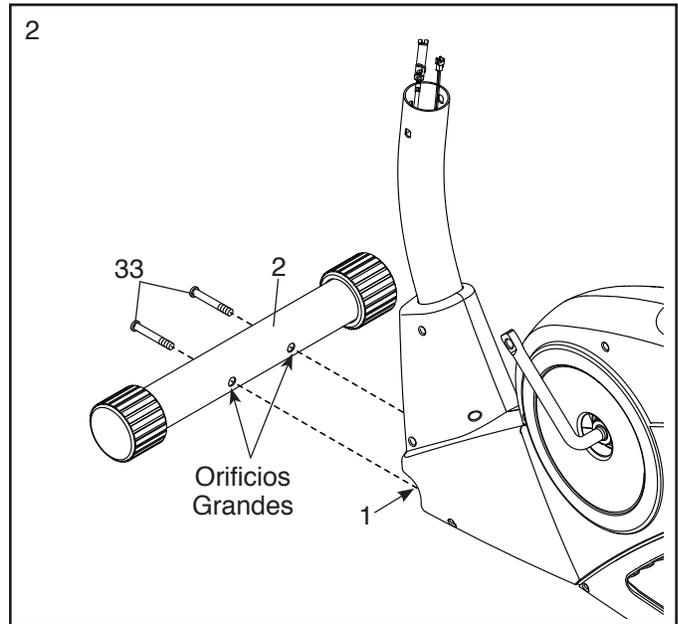
1. Inserte el Estabilizador Trasero (6) dentro de la Armadura (1). Conecte el Estabilizador Trasero con cuatro Tornillos Botón M8 x 60mm (30).



2. Retire el tornillo (que no se muestra) y el tubo cartón (que no se muestra) de la Armadura (1) si es necesario. Deseche el tornillo y el tubo de cartón.

Oriente el Estabilizador Delantero (2) hasta que los orificios grandes estén frente a la Armadura (1).

Conecte el Estabilizador Delantero (2) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 70mm (33).



3. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (13) cerca de la Armadura (1), conecte el Cable de Extensión (23) al Cable del Interruptor de Lengüeta (39).

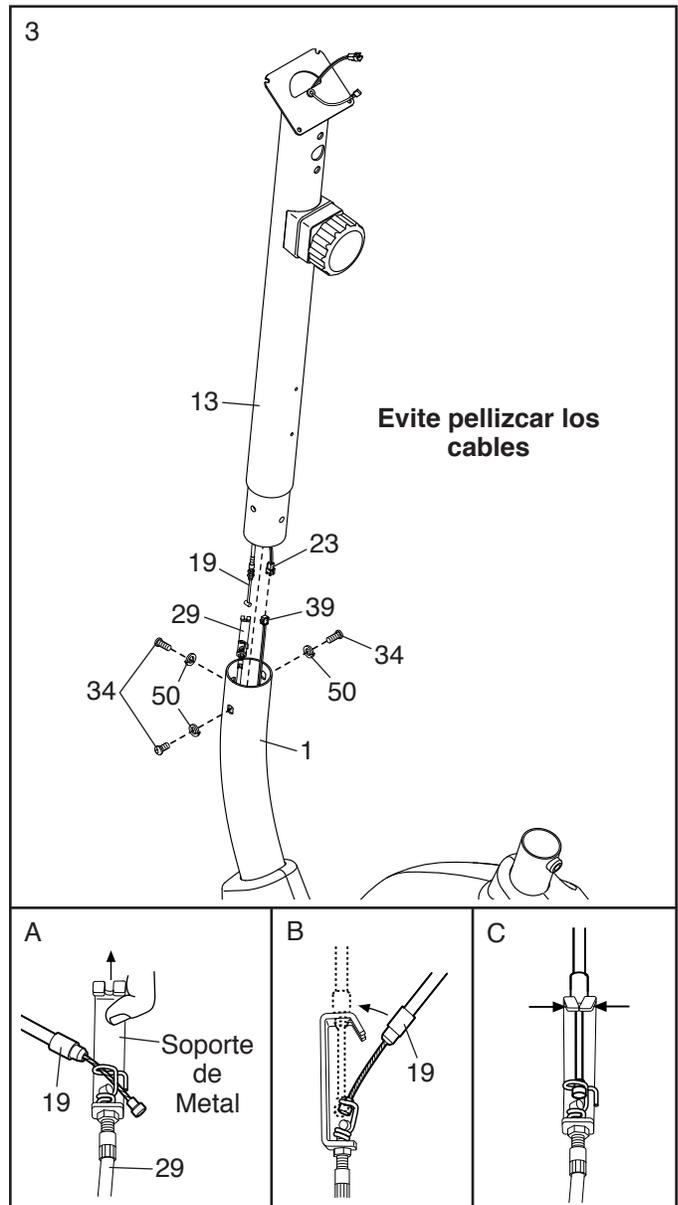
A continuación, conecte el Cable de Resistencia (19) al Cable de Resistencia Inferior (29) de la siguiente manera:

- **Vea el dibujo A.** Jale hacia arriba el soporte de metal del Cable de Resistencia Inferior (29), e inserte la punta del Cable de Resistencia (19) dentro del gancho del cable dentro del soporte de metal.
- **Vea el dibujo B.** Firmemente jale el Cable de Resistencia (19) hacia arriba y deslícelo dentro del extremo superior del sujetador de metal como se muestra.
- **Vea el dibujo C.** Usando pinzas, apriete juntos los dientes en el extremo superior del sujetador de metal.

Inserte los cables dentro de la Armadura (1).

Clave: Evite pellizcar los cables. Inserte el Montante Vertical (13) dentro de la Armadura (1).

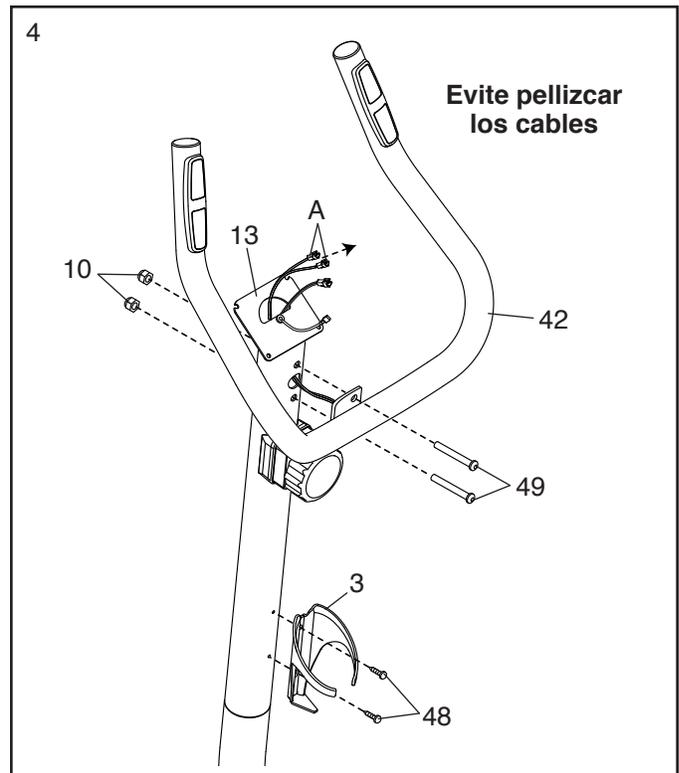
Conecte el Montante Vertical (13) con tres Tornillos Botón M8 x 15mm (34) y tres Arandelas Divididas M8 (50).



4. Con la ayuda de una otra persona, sostenga la Baranda (42) cerca de Montante Vertical (13). Inserte los Cables de Pulso (A) dentro del Montante Vertical y jálelos fuera de la parte superior del Monte Vertical.

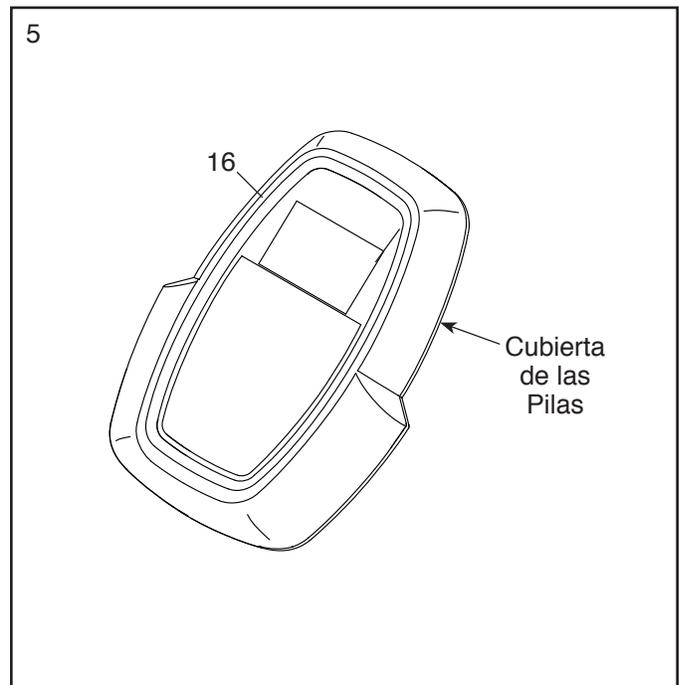
Evite pellizcar los cables. Conecte la Baranda (42) al Montante Vertical (13) con dos Pernos M8 x 65mm (49) y dos Contratuercas M8 (10).

Conecte el Portabotella de Agua (3) al Montante Vertical (13) con dos Tornillos M4 x 15mm (48).



5. La Consola (16) puede usar 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.**

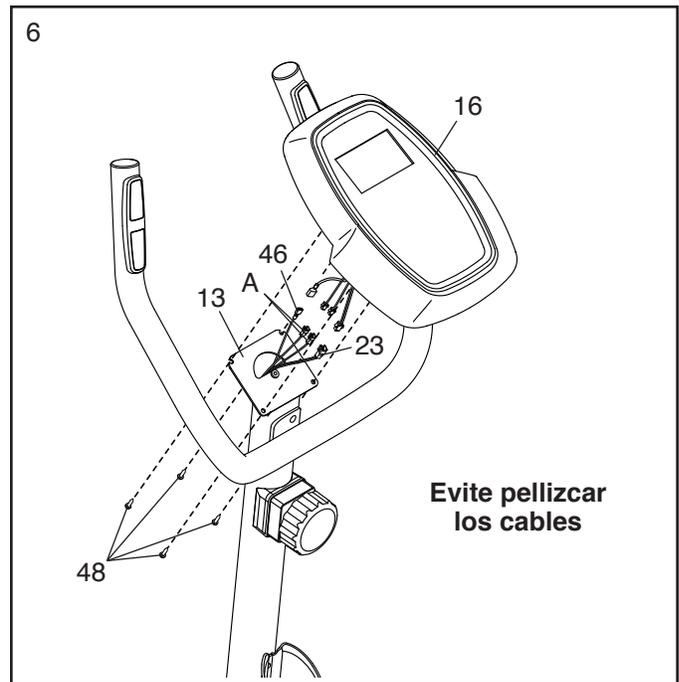
Retire la cubierta de las pilas de la parte trasera de la Consola (16) e inserte las pilas dentro del compartimento correspondiente. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en el diagrama situado dentro del compartimento de pilas.** Luego, vuelva a colocar la cubierta de las pilas.



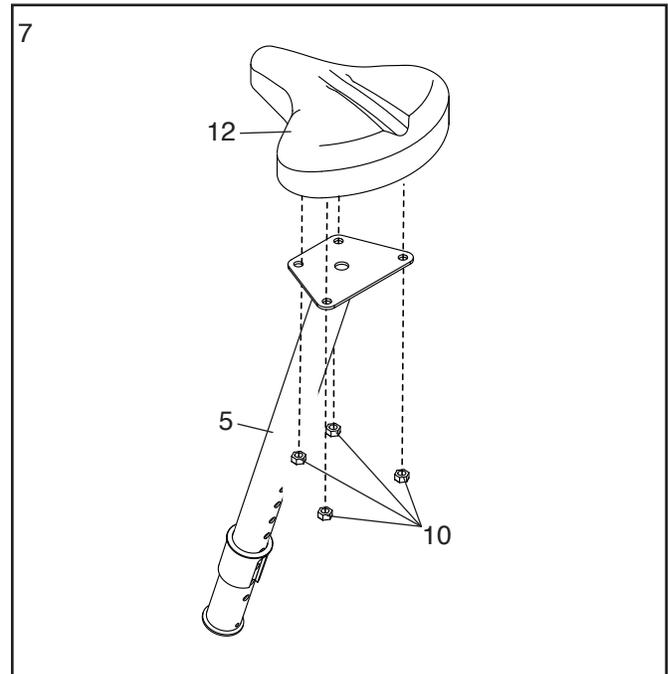
6. Mientras que otra persona sostiene la Consola (16) cerca del Montante Vertical (13), conecte los cables de la Consola al Cable de Extensión (23), a los Cables de Pulso (A) y al Cable de Tierra (46).

Inserte el exceso de cables dentro del Montante Vertical (13) o dentro de la Consola (16).

Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Consola (16) al Montante Vertical (13) con cuatro Tornillos M4 x 15mm (48).



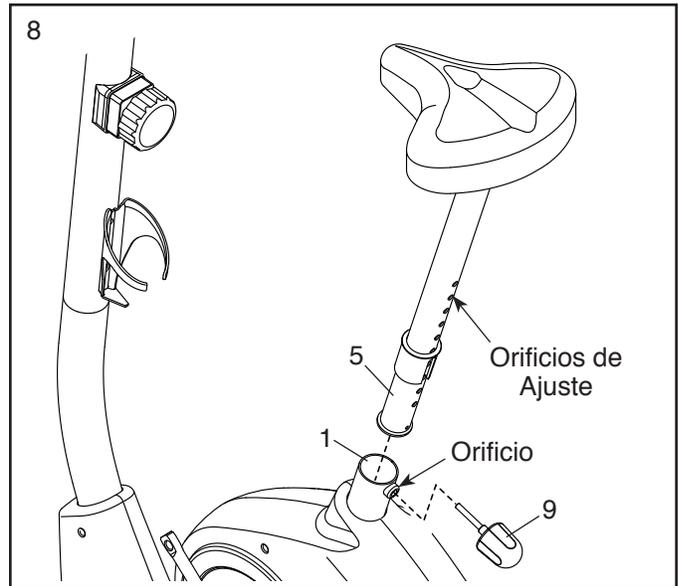
7. Conecte el Asiento (12) al Poste del Asiento (5) con cuatro Contratuercas M8 (10). **Nota: Las Contratuercas pueden estar preconectadas a la parte inferior del Asiento.**



8. Afloje la Perilla del Poste del Asiento (9) y sáquela de la Armadura (1).

Seguidamente inserte el Poste del Asiento (5) en la Armadura (1). Ajuste el Poste del Asiento a la altura deseada e inserte la Perilla del Poste del Asiento (9) por el orificio indicado en la Armadura y uno de los orificios de ajuste en el Poste del Asiento.

Apriete la Perilla del Poste del Asiento (9).
Asegúrese que la Perilla del Poste del Asiento esté insertada en uno de los orificios de ajuste del Poste del Asiento.

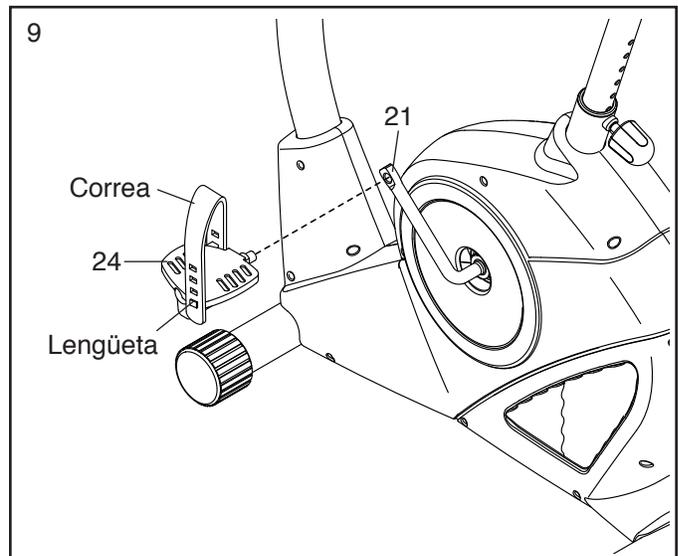


9. Identifique el Pedal Izquierdo (24).

Usando una llave ajustable, **apriete con firmeza** el Pedal Izquierdo (24) en **sentido antihorario** dentro del brazo izquierdo de la Manivela (21).

Ajuste el Pedal Izquierdo (no se muestra) **hacia la derecha** dentro del brazo derecho de la Manivela (no se muestra).

Ajuste la correa en el Pedal Izquierdo (24) a la posición deseada, y presione el extremo de la correa dentro de la lengüeta al lado del Pedal Izquierdo. **Ajuste la correa del Pedal Derecho (no se demuestra) de la misma manera.**



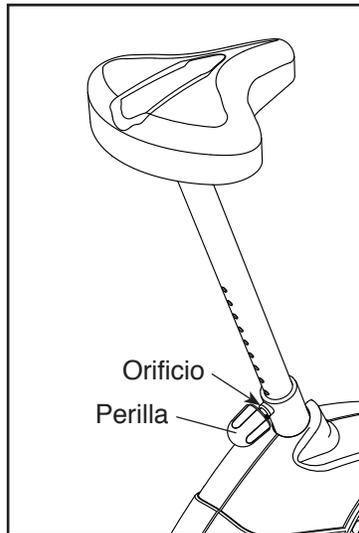
10. **Después de ensamblar la bicicleta de ejercicios, inspecciónela para asegurarse que haya ensamblado correctamente y que funcione apropiadamente. Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Puede que se incluyan componentes adicionales. Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

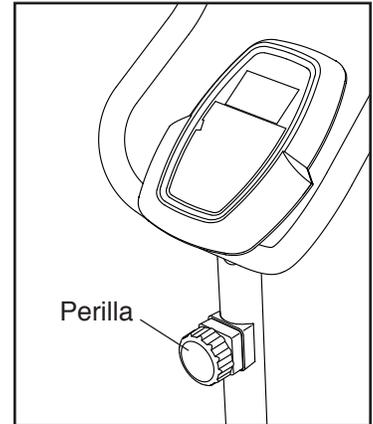
Para realizar un ejercicio efectivo, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras pedalea, sus rodillas deben estar levemente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.

Para ajustar la altura del asiento, primero afloje y retire la perilla del poste del asiento. Luego, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo y alinee uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento con el orificio indicado de la armadura. Inserte la perilla del poste del asiento dentro de la armadura y el poste del asiento, y luego apriete la perilla del poste del asiento. **Asegúrese de que la perilla esté introducida dentro de uno de los orificios de ajuste del poste del asiento.**



CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Para aumentar la resistencia de los pedales, gire la perilla de resistencia en sentido horario; para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en sentido antihorario. **IMPORTANTE: No continúe girando la perilla cuando el hacerlo se dificulte ya que puede resultar en daños.**



CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mueve en el piso mientras la usa, gire una o ambas tapas estabilizadoras hasta que deje de moverse completamente.

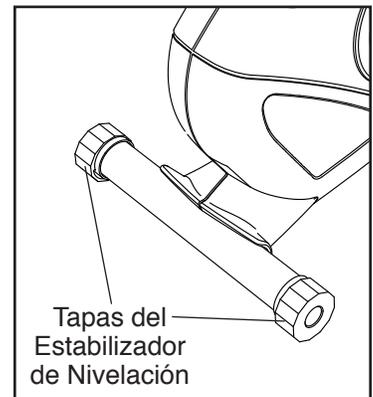
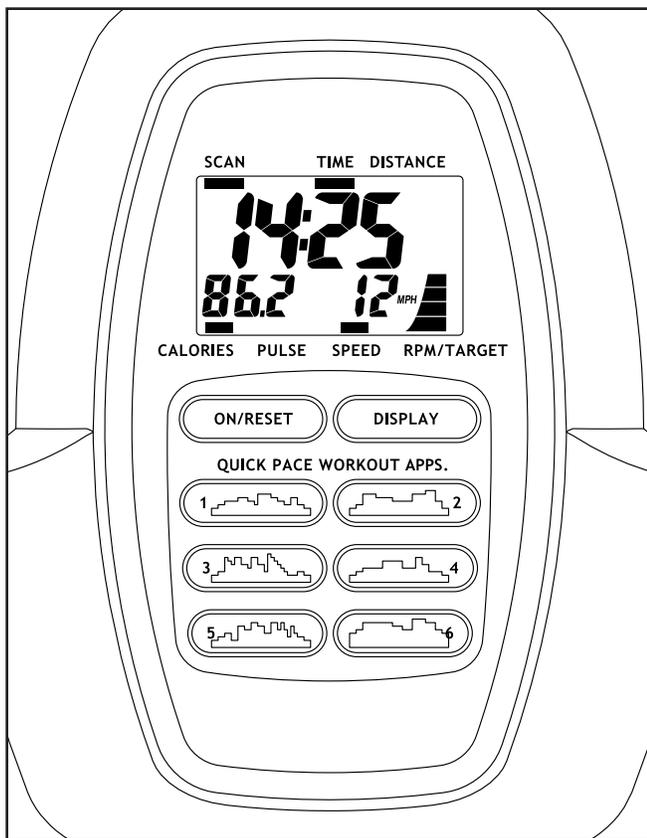


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



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, la consola proveerá información continua sobre el ejercicio. Usted también puede medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango.

La consola también le ofrece seis programas de ritmo que le indicarán que varíe su ritmo de pedaleo mientras que le guía a través de un ejercicio efectivo.

Antes de usar la consola, asegúrese de que hayan pilas instaladas (vea el paso 5 de montaje en la página 8). Retire el plástico, si hay una hoja de plástico sobre la pantalla.

Para usar la función manual, vea las instrucciones a la derecha. **Para usar un entrenamiento de ritmo**, vea la página 14.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

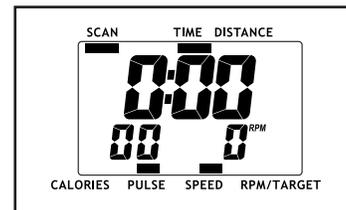
1. Encienda la consola.

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

2. Seleccione la función manual.

Cuando la consola se encienda, la función manual se seleccionará.

Si ha seleccionado un entrenamiento, vuelva a seleccionar la función manual pulsando repetidamente cualquiera de los botones Quick Pace Workout Apps (Entrenamientos de Paso) hasta que aparezcan ceros en la pantalla.



3. Siga su progreso con la pantalla.

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

Speed: Esta función de pantalla muestra la velocidad del pedaleo, expresada en revoluciones por minuto (rpm).

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

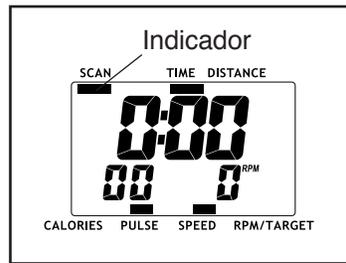
Distance: Esta pantalla muestra la distancia que ha pedaleado, en total de revoluciones.

Calories: Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías que ha quemado.

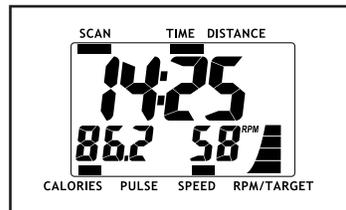
Pulse: Esta pantalla muestra su ritmo cardíaco cuando usa el monitor de ritmo cardíaco del mango.

Scan: 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 recorrer será seleccionada automáticamente. Aparecerá un indicador debajo de la palabra SCAN (recorrer) para mostrar que la pantalla recorrer se ha seleccionado.



A medida que realice 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 la velocidad de su pedaleo.



Además, el contador de RPM del lado derecho de la pantalla proveerá una representación visual de la velocidad de su pedaleo.



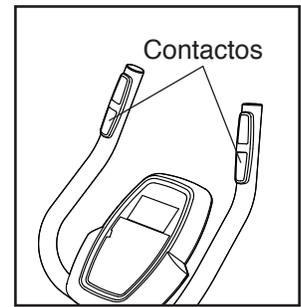
A medida que aumenta o disminuye su ritmo de pedaleo, las barras aparecerán o desaparecerán del contador de RPM.

Para cancelar la función de recorrer, pulse el botón Display (Pantalla). El indicador que se encuentra debajo de la palabra SCAN desaparecerá. Luego la sección superior de la pantalla mostrará 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 la sección recorrer, pulse repetidamente el botón Display hasta que aparezca un indicador debajo de la palabra SCAN.

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

4. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Nota: Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del monitor del ritmo cardíaco del mango, retírelas. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor del ritmo cardíaco del mango, con las palmas de las manos apoyadas sobre los contactos. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**



Cuando se detecte su pulso, el indicador en forma de corazón destellará intermitentemente en la pantalla con cada latido cardíaco y aparecerán dos guiones. Tras unos instantes la pantalla mostrará su ritmo cardíaco.

Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos. Nota:

Si continúa sosteniendo el sensor de pulso del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco durante un máximo de 30 segundos. La pantalla mostrará entonces su ritmo cardíaco junto a otras funciones.

Si su ritmo cardíaco no aparece, asegúrese de que sus manos están en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos excesivamente o apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos o químicos.**

5. 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.

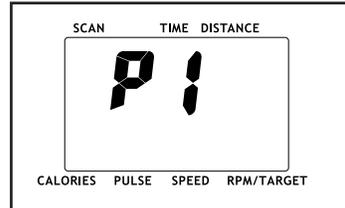
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE RITMO

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. Selección de un entrenamiento de ritmo.

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



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

3. Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Los entrenamientos de ritmo constan de varios segmentos de un minuto. Cada segmento está programado con una meta de velocidad en revoluciones por minuto (rpm).

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

A medida que el medidor de meta cambie 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. La velocidad de su pedaleo actual 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 restante 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 la página page 12.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 4 en la página page 13.

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

Vea el paso 5 en la página page 13.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente las piezas de la bicicleta de ejercicios. Cambie inmediatamente cualquier pieza desgastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un paño húmedo y una cantidad pequeña de detergente 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 reemplazar las pilas, vea el paso 5 de la página 8.

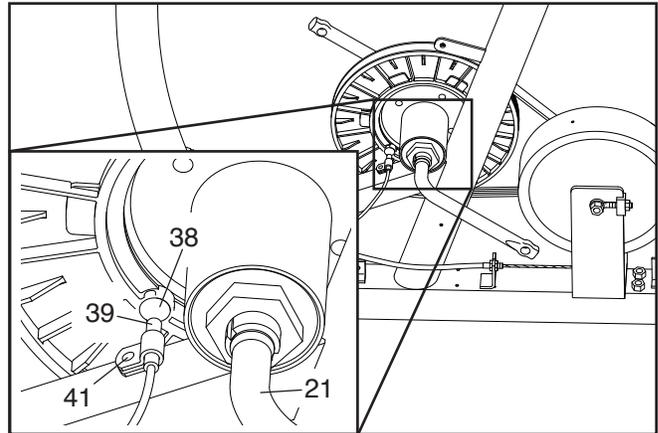
Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usted sujeta el monitor del ritmo cardíaco del mango, o si el ritmo cardíaco que se muestra parece demasiado alto o demasiado bajo, vea el paso 4 de la página 13.

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, se debe retirar el pedal izquierdo y el protector izquierdo.

Con una llave ajustable, gire el pedal izquierdo en el sentido de las agujas del reloj y retírelo. Luego, retire todos los tornillos de ambos protectores; **hay dos tamaños de tornillos en los protectores. Fíjese en el tamaño de tornillo que retiró de cada orificio.** Luego, cuidadosamente retire el protector izquierdo.

Luego, gire la perilla de resistencia al punto más bajo. Ubique el Interruptor de Lengüeta (39). Gire la Manivela (21) hasta que un Imán (38) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. Afloje, pero no extraiga, el Tornillo #8 x 16mm (41).



Luego, deslice el Interruptor de Lengüeta (39) para acercarlo o alejarlo ligeramente del Imán (38), y luego vuelva a apretar el Tornillo #8 x 16mm (41). De vuelta a la Manivela (21) por un momento. Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, vuelva a conectar los protectores y el pedal izquierdo.

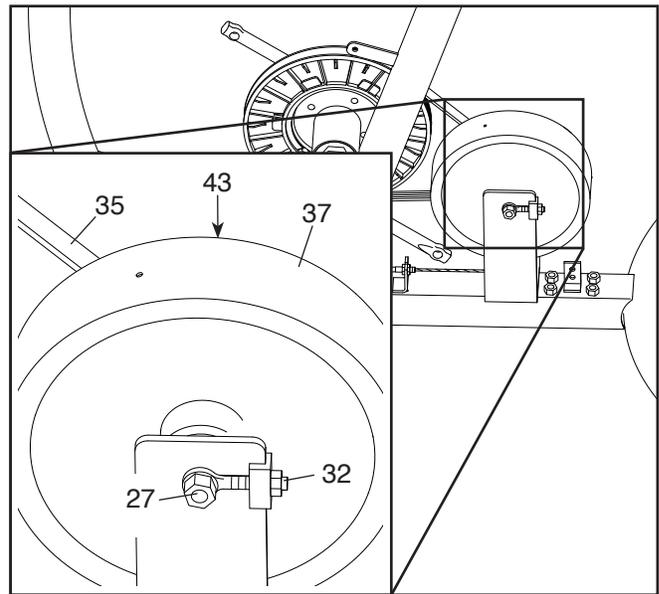
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si siente que los pedales se resbalan mientras padelea, incluso cuando la resistencia está configurada al nivel máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada. Para ajustar la correa de manejo, necesita retirar los pedales y los protectores.

Use una llave ajustable para retirar los pedales. Para retirar el pedal izquierdo, gire el pedal izquierdo hacia la derecha; para retirar el pedal derecho, gire el pedal derecho hacia la izquierda.

Luego, retire todos los tornillos de ambos protectores; **hay dos tamaños de tornillos en los protectores. Fíjese en el tamaño del tornillo que retire de cada orificio.** Luego, cuidadosamente retire los protectores.

Luego, afloje la Tuerca 3/8" (27) y la Tuerca del Volante (43), que están localizados a cada lado del Volante (37). Luego, ajuste las Contratuercas M6 (32), una en cada lado del Volante, hasta que la Correa de Manejo (35) esté ajustada apropiadamente.



Finalmente, apriete la Tuerca 3/8" (27) y la Tuerca del Volante (43), y vuelva a conectar los protectores y los pedales.

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.

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.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

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	♥
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.

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

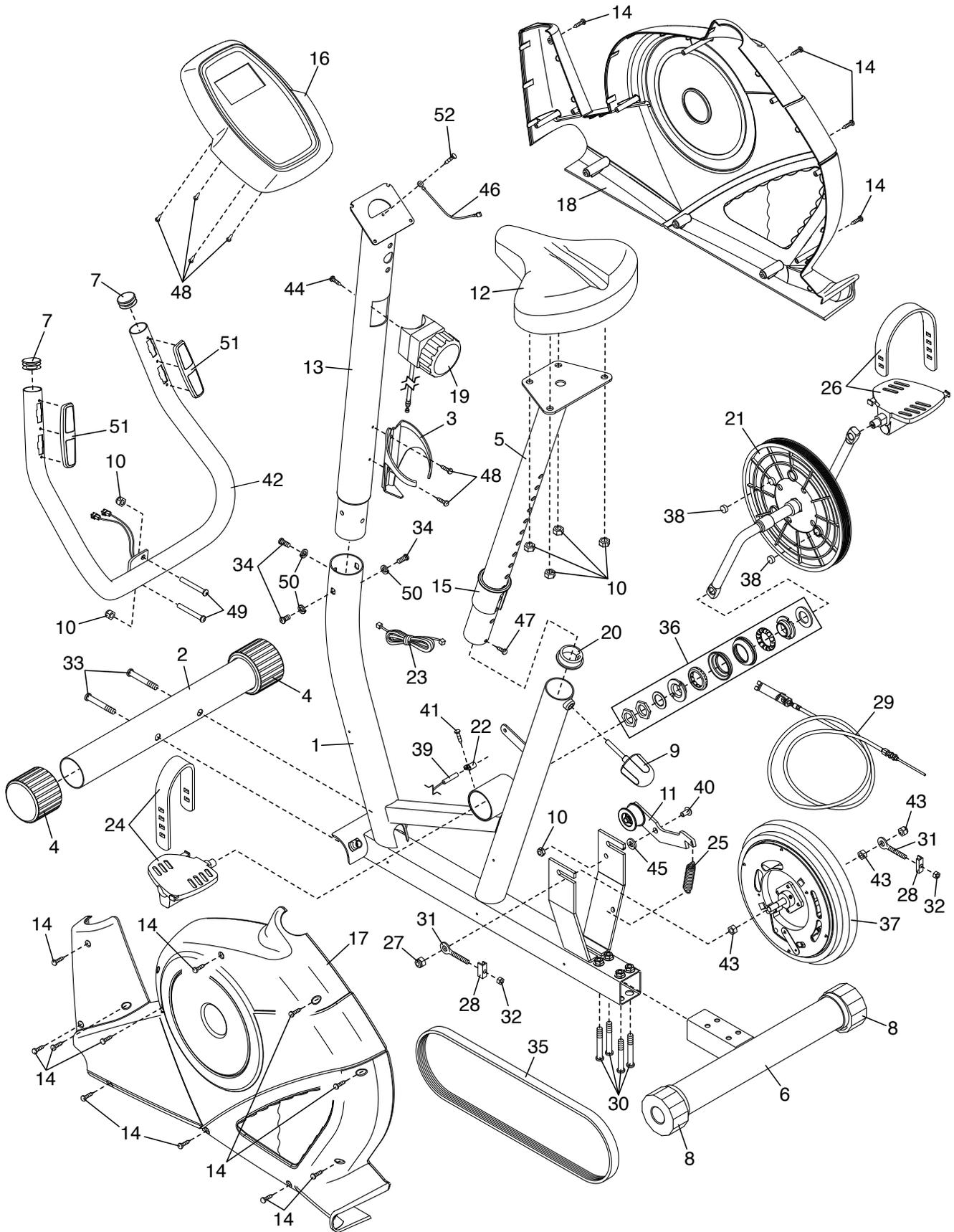
Nº de Modelo WLEX81312.0 R1012A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura	28	2	Soporte en U
2	1	Estabilizador Delantero	29	1	Cable de Resistencia Inferior
3	1	Portabotella de Agua	30	4	Tornillo M8 x 60mm
4	2	Tapa del Estabilizador Delantero	31	2	Perno de Ojo
5	1	Poste del Asiento	32	2	Contratuerca M6
6	1	Estabilizador Trasero	33	2	Tornillo M10 x 70mm
7	2	Tapa de la Baranda	34	3	Tornillo M8 x 15mm
8	2	Tapa de Nivelación	35	1	Correa de Manejo
9	1	Perilla del Poste del Asiento	36	1	Juego de Cojinetes de la Manivela
10	7	Contratuerca M8	37	1	Volante
11	1	Brazo Estable	38	2	Imán
12	1	Asiento	39	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
13	1	Montante Vertical	40	1	Perno M8 x 20mm
14	15	Tornillo #8 x 20mm	41	1	Tornillo #8 x 16mm
15	1	Buje de la Armadura	42	1	Baranda/Cables de Pulso
16	1	Consola	43	3	Tuerca del Volante
17	1	Protector Izquierdo	44	1	Tornillo M5 x 50mm
18	1	Protector Derecho	45	1	Arandela M8
19	1	Control/Cable de Resistencia	46	1	Cable de Tierra
20	1	Buje del Poste del Asiento	47	1	Tornillo M5 x 16mm
21	1	Manivela/Polea	48	6	Tornillo M4 x 15mm
22	1	Abrazadera	49	2	Perno M8 x 65mm
23	1	Cable de Extensión	50	3	Arandela Dividida M8
24	1	Pedal/Tirante Izquierdo	51	2	Contacto
25	1	Resorte	52	1	Tornillo de Tierra
26	1	Pedal/Tirante Derecho	*	–	Manual del Usuario
27	1	Tuerca 3/8"	*	–	Herramienta del Montaje

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 WLEX81312.0 R1012A



CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

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. Todas 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