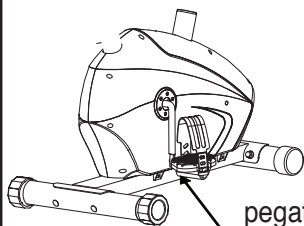


## MANUAL DE INSTRUCCIONES

Núm. de modelo : WLIVEX85112.0

N.º de serie \_\_\_\_\_



pegatina con el  
numero de serie

Escriba el número de serie en el  
espacio superior para su referencia.

### ¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta o le faltan  
piezas, contacte con nosotros:

Teléfono: 901 900 131

Sitio web: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

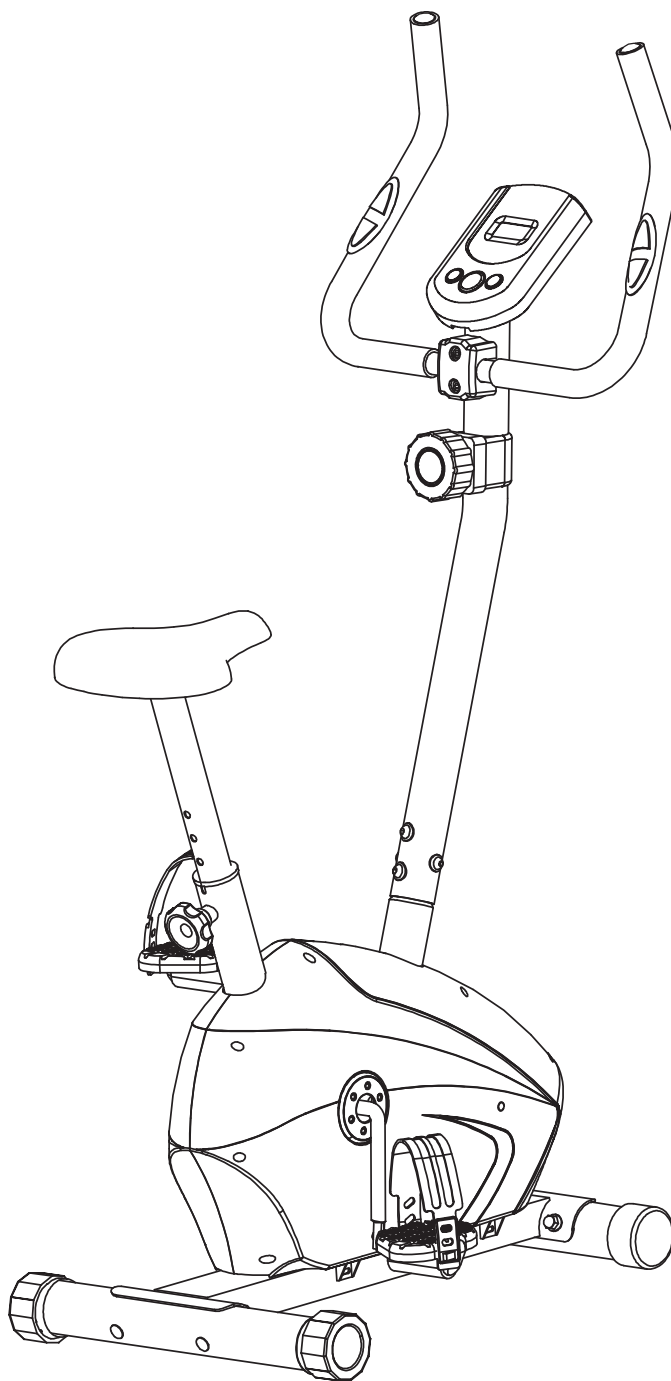
Correo electrónico:

[cspi@iconeurope.com](mailto:cspi@iconeurope.com)



### ADVERTENCIA

Lea todas las instrucciones y  
avisos de este manual antes  
de usar el equipo. Guarde este  
manual para futuras consultas.



**Visite nuestro sitio web**  
**[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)**

# INDICE DE CONTENIDO

AVISOS IMPORTANTES .....	3
ANTES DE EMPEZAR .....	4
COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA .....	4
MONTAJE.....	5
CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS.....	8
CÓMO MEDIR SU PULSO. ....	9
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA .....	10
MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	11
INDICACIONES DE EJERCICIOS.....	12
DIBUJOS DE DESPIECE.....	13
LISTA DE PIEZAS .....	15
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO.....	Última página

## AVISOS IMPORTANTES

**⚠️ ADVERTENCIA:** para reducir el riesgo de lesión grave, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la bicicleta de ejercicios antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
2. Utilice la bicicleta de ejercicios del modo descrito en este manual.
3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios están debidamente informados de todos los avisos.
4. La bicicleta de ejercicios está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice para alquilarla o utilizarla en establecimientos comerciales o institucionales.
5. No instale la bicicleta de ejercicios al aire libre y manténgala alejada de la humedad y del polvo. Instale la bicicleta sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la bicicleta de ejercicios y de 0,6 m a cada lado.
6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.
7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la bicicleta.
8. El uso de la bicicleta de ejercicios no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.
9. Utilice una indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas holgadas que pudieran engancharse en la bicicleta de ejercicios. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.
10. Sujétese al manillar o a los brazos del cuerpo superior cuando suba, baje o utilice la bicicleta de ejercicios.
11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.
12. La bicicleta de ejercicios no dispone de una rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.
13. Mantenga la espalda recta mientras utiliza la bicicleta de ejercicios; no la arquee.
14. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si experimenta alguna clase de dolor o mareo durante la realización del ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

## ANTES DE EMPEZAR

Gracias por elegir la nueva WESLO® Easy Fit. Montar en bicicleta es uno de los ejercicios más eficaces para mejorar la salud cardiovascular, aumentar la resistencia y tonificar el cuerpo. La Weslo® EasyFit le ofrece una serie de prestaciones concebidas para que pueda disfrutar de un ejercicio saludable en la comodidad y privacidad de su hogar.

**Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la bicicleta**

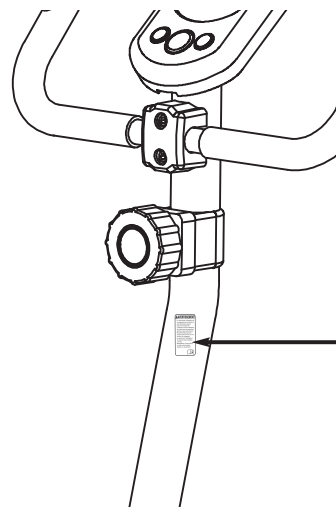
**de ejercicios.** Si tiene alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual.

Para facilitarnos la tarea, anote el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es WLIVEX85112.0 y la posición del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.

## COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA


En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada.

Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.



**ADVERTENCIA**

- 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.
- El peso del usuario no debe exceder 115 Kg
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

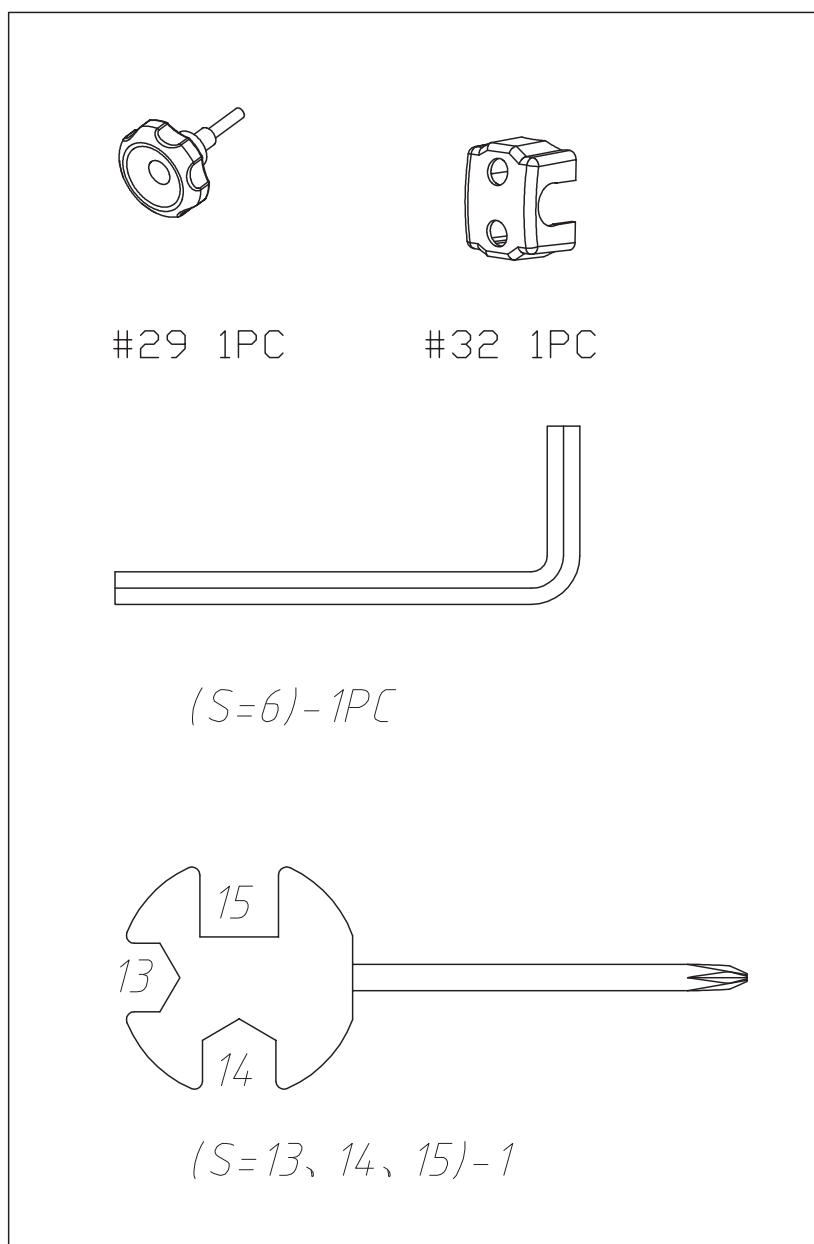


# MONTAJE

Se recomienda que el montaje sea realizado por dos personas. Coloque todos los componentes de la bicicleta de ejercicios en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de estos hasta que haya terminado el montaje.

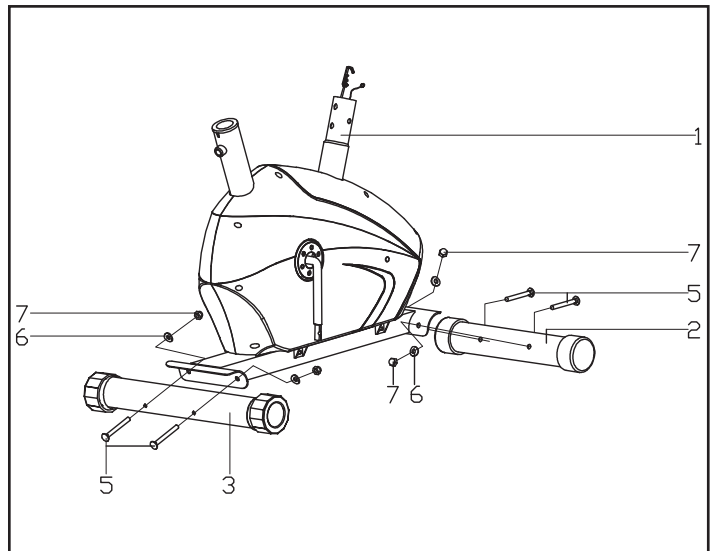
Además de la llave hexagonal y la llave Allen incluidas, el montaje requiere un desatornillador estrella  y una llave ajustable .

Utilice el esquema de las piezas presentado a continuación para identificar las partes pequeñas que se necesitan en el montaje. El primer número abajo de cada dibujo es el número de la pieza, que corresponde a los números en la LISTA DE LAS PIEZAS que se encuentra al final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad de piezas que se necesita para el montaje. Algunas piezas pueden haber sido ya instaladas.



## PASO 1

Fije el estabilizador delantero (2) y el estabilizador trasero (3) al cuadro principal (1) con los pernos (5), las arandelas curvas (6) y las tuercas (7). Las conteras del estabilizador trasero podrá ajustarse para estabilizar la bicicleta.

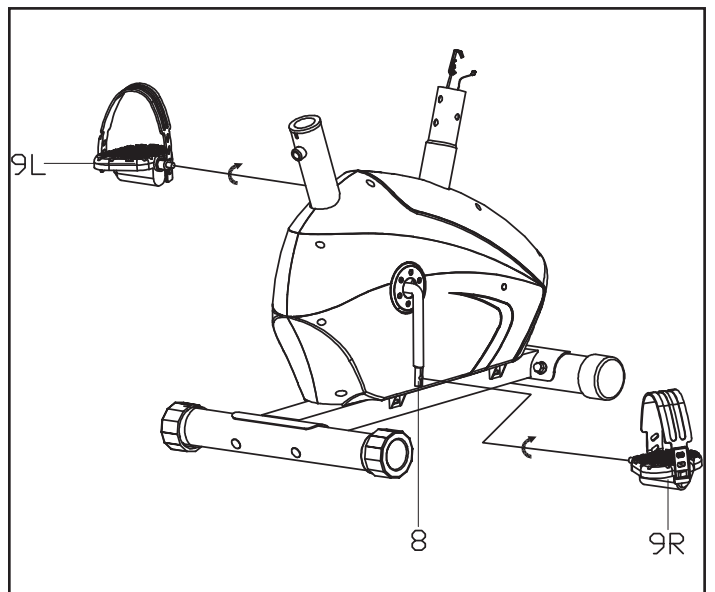


## PASO 2

Fije respectivamente el pedal derecho e izquierdo (9L/R) al pedalier derecho e izquierdo (8L/R). Asegúrese que los pedales están correctamente apretados antes de empezar el ejercicio.

Nota: Los pedales están marcados con L para la izquierda y R para la derecha

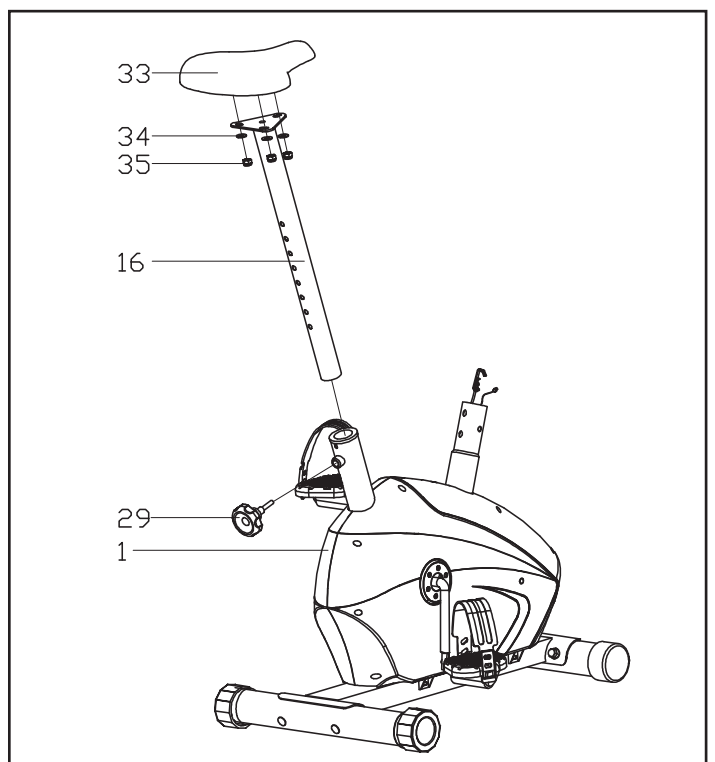
El pedal derecho debe ser ajustado en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en el sentido inverso de las agujas del reloj.



## PASO 3

Fije el sillín (33) en el tubo del sillín (16) con las arandelas planas (34) y las tuercas de nylon (35) luego introduzca el tubo del sillín (16) en el cuadro principal (1) y ajuste la altura del sillín con la rueda de ajuste (29).

Nota: Al elegir la posición deseada, deberá asegurarse que el tubo del sillín no se salga del cuadro principal más allá de la posición más alta posible.



#### PASO 4

Mientras una persona mantiene la potencia (17) cerca del cuadro principal (1), conecte el cable de extensión (13) al cable del sensor (11).

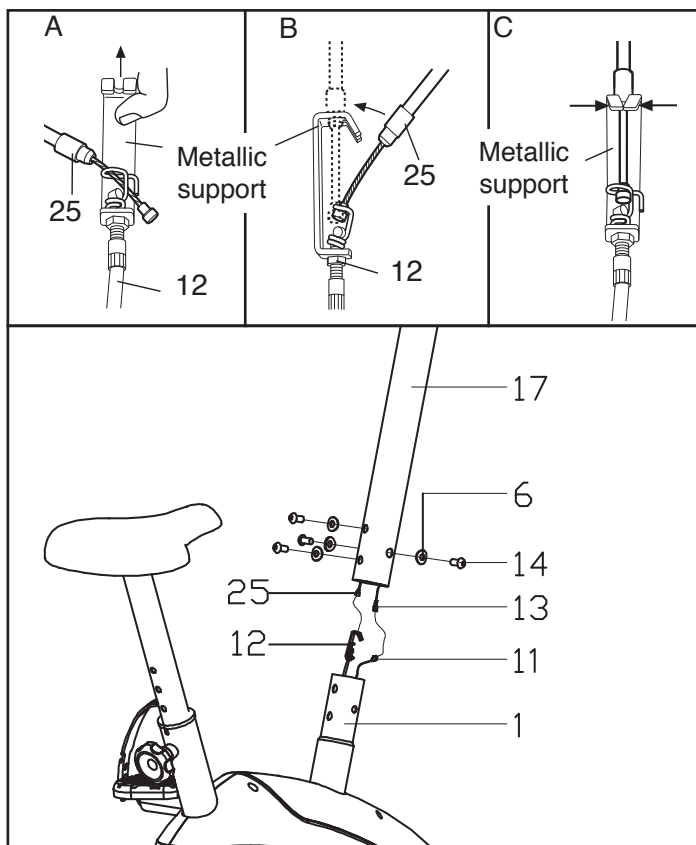
Luego conecte el cable superior del motor de resistencia (25) al cable inferior (12) de la manera siguiente :

- Ver esquema A. Tire hacia arriba el soporte metálico del cable inferior (12) e inserte la extremidad del cable de la resistencia (25) en el clip del cable a dentro del soporte metálico, como ilustrado.

- Ver esquema B. Tire firmemente el cable de la resistencia (25) hacia arriba y hágalo deslizar en la parte superior del soporte metálico, como ilustrado.

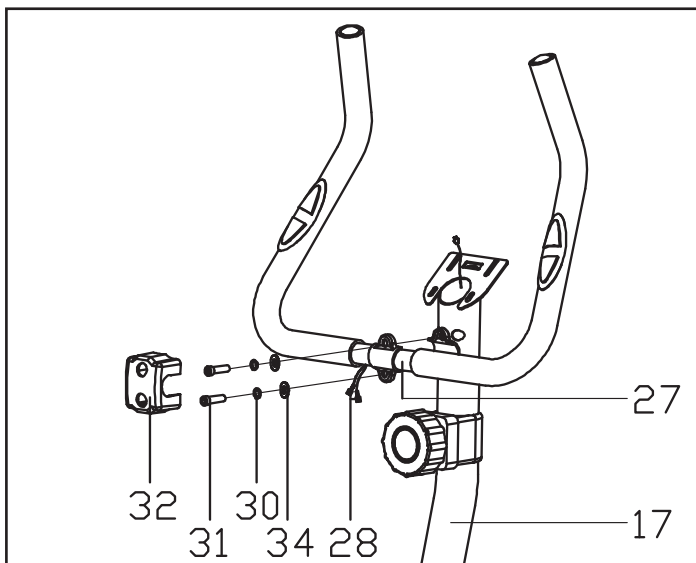
- Ver esquema C. Con un par de pinzas, apriete una contra la otra, las lengüetas en la parte superior del soporte metálico. Empuje los cables (13, 11, 25, 12) en el cuadro principal (1).

Verifique que los cables no estén pellizcados. Fije la potencia (17) al cuadro principal (1) con 4 tornillos (14) y 4 arandelas (6).



#### PASO 5

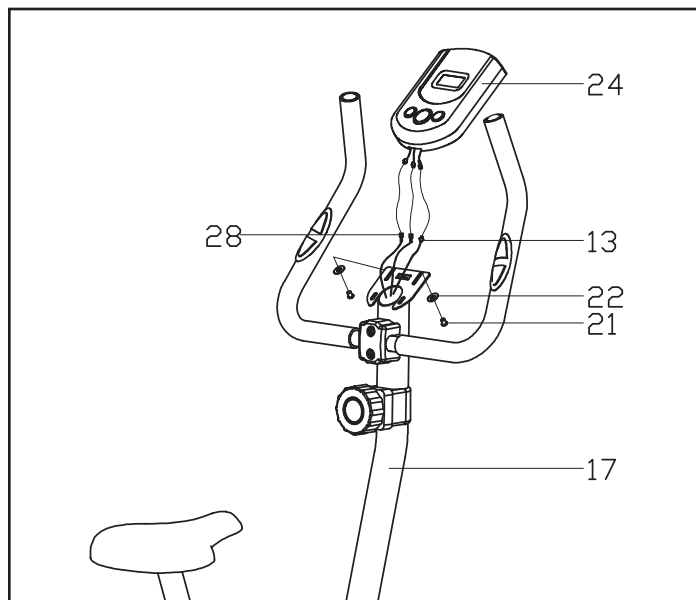
Saque el cable del sensor de pulso (28) por la parte superior de la potencia (17). Fije el manillar (27) a la potencia (17) con las arandelas curvas (30), las arandelas planas (34) y los pernos (31). Coloque la tapa del manillar (32) en la potencia (17).



#### PASO 6

Conecte todos los cables (13 y 28) a los cables de la consola (24), e instale la consola (24) en la parte superior de la potencia (17) con tornillos de cabeza hexagonal (21) y las arandelas planas (22) como indicado.

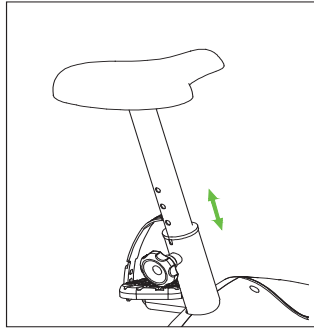
**Su bicicleta está lista.**



# COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIO

## CÓMO AJUSTAR LA ALTURA Y LA POSICIÓN LATERAL DEL SILLÍN

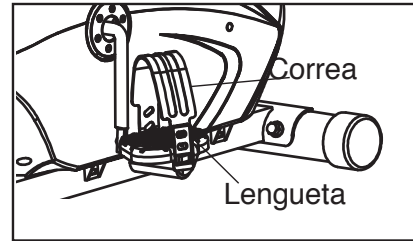
Para que su entrenamiento sea eficaz, el sillín debe estar a la altura correcta. En posición de pedaleo, la rodilla debe quedar ligeramente flexionada cuando el pedal se encuentra en posición baja.



Para ajustar la altura o la posición lateral del sillín, afloje el pomo de ajuste de la potencia del sillín. Luego tire la rueda de ajuste y deje que la potencia del sillín deslice hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, luego suelte el pomo de ajuste. Mueva ligeramente la potencia del sillín para asegurarse que la rueda de ajuste está correctamente insertada en uno de los orificios de la potencia. Para terminar, apriete firmemente el pomo.

## CÓMO AJUSTAR LAS TIRAS DE LOS PEDALES

Para ajustar las correas de los pedales, empiece tirando la extremidad de cada correa para que salga de la lengüeta del pedal. Luego ajuste las correas en la posición deseada e introduzca la extremidad de cada correa en la lengüeta.





---

# CÓMO MEDIR SU PULSO

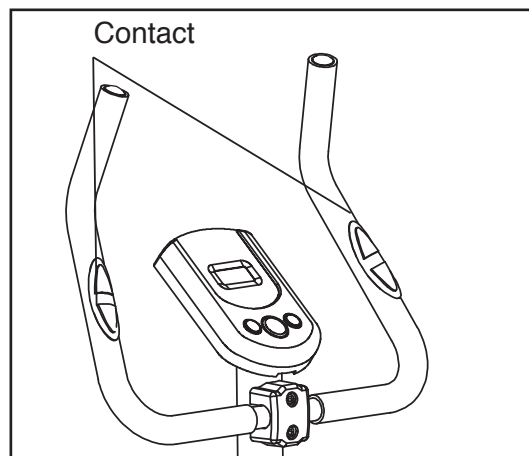
**Si lo desea, mida su frecuencia cardiaca.**

Puede medir su frecuencia cardiaca con el sensor manual de pulso, o bien con el pulsómetro opcional de pecho.

Nota: si sujeta el sensor manual de pulso y lleva el pulsómetro de pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará correctamente su frecuencia cardiaca.

Si hay láminas de plástico transparente en los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas. Compruebe también que sus manos están limpias. Para medir su frecuencia cardiaca, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos.

Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.



# FUNCIONES DE LA CONSOLA



La consola es fácil de uso, cuenta con seis funciones que le proporcionan durante su entrenamiento, informaciones instantáneas sobre sus ejercicios.

A continuación, la descripción de cada uno de ellas:

**Velocidad [SPEED]**— Proporciona la velocidad de los pedales, en kilómetros por hora (Km/h).

**Tiempo [TIME]**— Proporciona el tiempo transcurrido.

**Distancia [DIST.]**— Proporciona la distancia recorrida en kilómetros, durante su entrenamiento.

**Calorías [CAL]**— Proporciona un estimado de las calorías quemadas durante su entrenamiento.

**Cuentakilómetros [TOTAL DIST.]**— Proporciona la distancia total recorrida con su bicicleta desde la primera instalación de las pilas (si cambia las pilas, el valor se pone a cero).

**Pulso [PULSE]**— Proporciona un estimado de las pulsaciones cuando posiciona sus manos en los sensores.

**SCAN [SCAN]**— Con esta función puede visualizar los valores de las 5 funciones (tiempo, velocidad, distancia, calorías y distancia total) cada 4 segundos.

## COMO USAR LA CONSOLA

Asegúrese que las pilas estén correctamente instaladas en la consola (2 Pilas de tipo AA). Ver página MANTENIMIENTO Y RESOLUCION DE PROBLEMAS. Si la consola está protegida por una película de plástico, retírela.

### 1. Encienda la consola

Para encender la consola, puede presionar uno de los botones o empezar a pedalear.

### 2. Presione los botones:

#### MODE:

Para seleccionar el valor que desea visualizar durante su entrenamiento.

Si presiona este botón durante más de dos segundos, todos los valores serán reinicializados.

#### SET:

Presione este botón para ajustar los valores escogidos cuando no está en modo SCAN. Ajuste un valor (tiempo, distancia o calorías), cuando el valor alcance cero, la consola emitirá un bip durante 15 segundos.

#### RESET:

Presione este botón para reiniciar los valores de tiempo, distancia o calorías.

### 3. Empiece a pedalear y monitoree sus progresos :

Cuando realiza un ejercicio podrá visualizar en la consola el modo seleccionado.

### 4. Cuando termine su ejercicio, la consola se apaga automáticamente.

La consola tiene una función "auto-off" : si los pedales dejan de girar y si el usuario no acciona los botones de la consola durante varios minutos, la consola se apaga para preservar las pilas.

---

## MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la elíptica regularmente.

Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.

Para limpiar la elíptica, utilice un paño húmedo y un poco de detergente suave.

**Importante:** para evitar dañar la consola, manténgala alejada de los líquidos y de la luz solar directa.

### **CAMBIAR LAS PILAS:**

Si la luminosidad se reduce en la consola, las pilas deben ser cambiadas, la mayoría de problemas de la consola son debido a pilas agotadas.

La consola necesita 2 pilas AA de 1,5V. Asegúrese que las pilas están correctamente instaladas.

# INDICACIONES DE EJERCICIOS

**⚠️ ADVERTENCIA:** Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

## INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia la frecuencia cardiaca. En la tabla siguiente se muestran las frecuencias cardiacas recomendadas para ejercicios aeróbicos y para la quema de calorías.

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 determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su “zona de entrenamiento”.

El número más bajo es la frecuencia cardiaca para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con la frecuencia cardiaca para la quema máxima de grasa y el número más alto es la frecuencia cardiaca para ejercicio aeróbico.

**Quema de grasa:** para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo

durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar calorías, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo la frecuencia cardiaca próxima al número intermedio de su zona de entrenamiento.

**Ejercicio aeróbico:** si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

## INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

**Calentamiento:** empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la circulación como preparación al ejercicio.

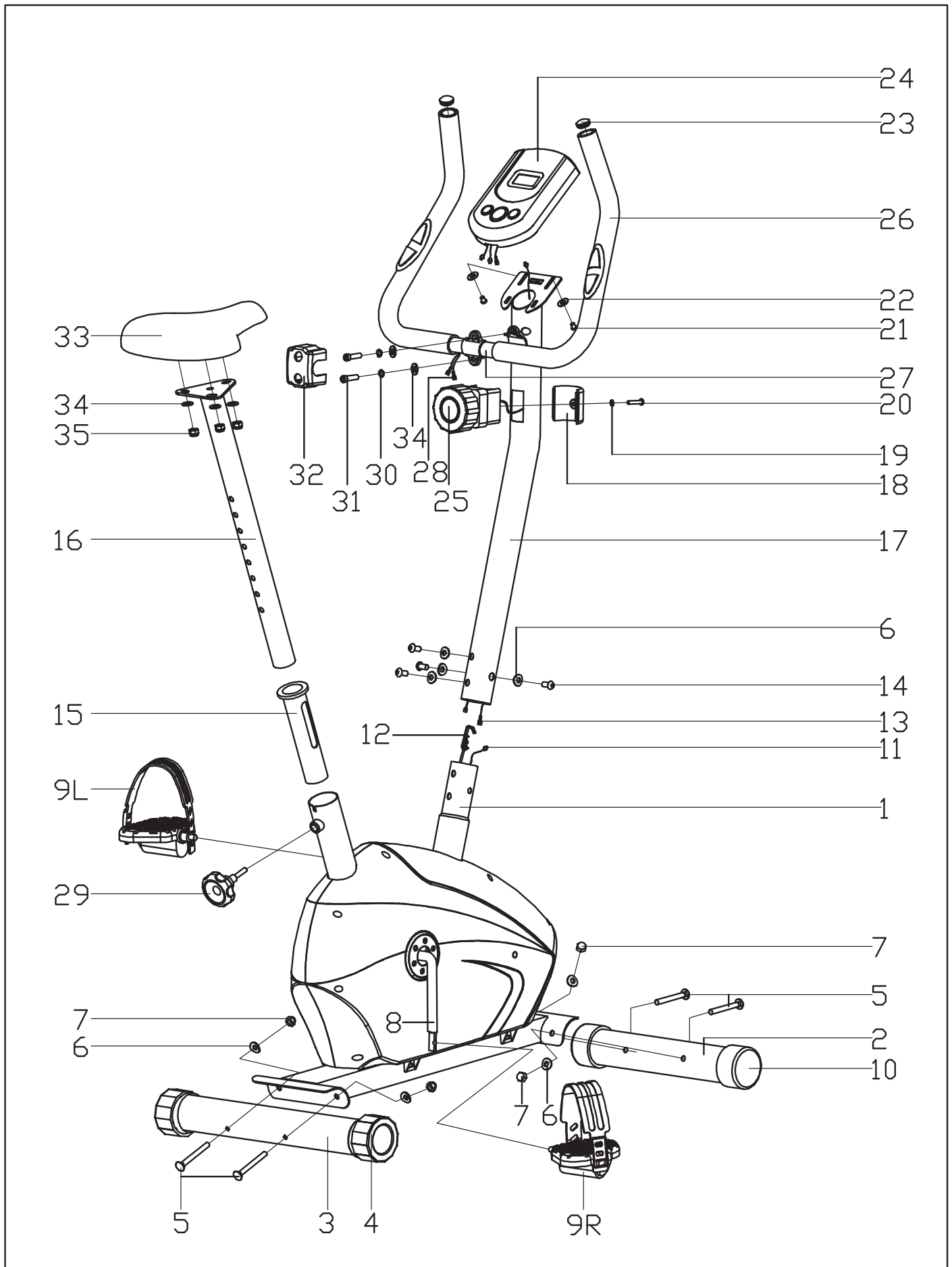
**Ejercicios en la zona de entrenamiento:** realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo la frecuencia cardiaca correspondiente a su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardiaca correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

**Enfriamiento:** termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y ayudan a evitar los problemas que suelen producirse después del ejercicio.

## FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

**DIBUJO DE DESPIECE: núm. de modelo WLIVEX85112.0**





# LISTA DE PIEZAS—núm. de modelo WLIVEX85112.0

N°	Descripción	Ctd.
1	Cuadro principal	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Contera de estabilizador trasero	2
5	Perno M8xL74	4
6	Arandela curva	8
7	Tuerca M8	4
8	Pedalier	1
9	Pedal	1 pr.
10	Contera de estabilizador delantero	2
11	Cable del sensor	1
12	Cable inferior del motor de resistencia	1
13	Cable de extensión	1
14	Perno hexagonal M8x16	4
15	Embellecedor plástico del tubo del sillín	1
16	Tubo de sillín	1
17	Potencia	1
18	Tapa embellecedora	1
19	Arandela plana	1
20	Tornillo de cabeza hexagonal	1
21	Tornillo de cabeza hexagonal M4x10	2
22	Arandela plana D4	2
23	Tapón redondo	2
24	Consola	1
25	Cable superior del motor de resistencia	1
26	Espuma	2
27	Manillar	1
28	Cable de pulso	2
29	Rueda de ajuste de la altura del sillín	1
30	Arandela curva D8	2
31	Perno hexagonal M8x30	2
32	Tapa de manillar	1
33	Sillín	1
34	Arandela plana D8	5
35	Tuerca de nylon M8	3
36	Tapa de pedalier	2
37	Carter	2
38	Tuerca	1

N°	Descripción	Ctd.
39	Rondelle	1
40	Ecrou	1
41	Bague crantée	2
42	Bague	2
43	Capteur	1
44	Vis ST3X10	2
45	Ecrou	1
46	Grosse rondelle	1
47	Courroie	1
48	Poulie de pédalier	1
49	Ecrou à collerette M10x1	2
50	Boulon M6x50	2
51	Rondelle	2
52	Ecrou hexagonal M6	2
53	Rondelle plate d10.5xΦ20x2	1
54	Ecrou hexagonal fin M10x1	1
55	Roulement 6000Z	2
56	Roue d'inertie	1
57	Axe de la roue d'inertie	1
58	Petite roue de courroie	1
59	Entretoise	1
60	Boulon hexagonal M6xL15	2
61	Rondelle ondulée d6	2
62	Rondelle plate D6	2
63	Rondelle	2
64	Axe de la plaque aimantée	1
65	Plaque aimantée	1
66	Ressort	1
67	Boulon hexagonal M5xL60	1
68	Ecrou hexagonal M5	2
69	Ecrou en nylon M8	2
70	Poulie de courroie	1
71	Axe de tension des aimants	1
72	Ressort	1
73	Boulon	1
74	Vis autotaraudeuse ST4.2X18	7
75	Vis autotaraudeuse ST4.8X20	4
76	Rondelle plate d4x1	4
77	Aimants	9

---

## PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

- el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)
- el nombre del producto (consulte la portada de este manual)
- el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

---

## INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.



---

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones del producto: (L x l x h) : 67 x 47 x 140 cm

Peso del producto : 22 Kg