

LifeFitness

FABRICANTE:

Indoor Cycling Group GmbH
Happurger Str. 86
90482 Nuremberg | Germany
info@indoorcycling.com
www.indoorcycling.com
Teléfono: +49(0)911 / 54 44 50

ESP

IC3

MODELO N°:IC-LFIC3B1-01



NOTA IMPORTANTE:

LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES Y PRECAUCIONES CONTENIDAS EN ESTE MANUAL ANTES DE LA PUESTA EN SERVICIO DE LA BICICLETA Y OBSERVE TODAS LAS INSTRUCCIONES DESCRITAS PARA EL MONTAJE, MANTENIMIENTO Y FUNCIONAMIENTO DE LA BICICLETA. ¡EL USO Y MANEJO INAPROPIADO, MONTAJE INCORRECTO Y LA FALTA DE MANTENIMIENTO PUEDEN DERIVAR EN LA CANCELACIÓN DE LA GARANTÍA!

ÍNDICE

ADVERTENCIAS IMPORANTES DE SEGURIDAD PÁG. 3

INTRODUCCIÓN P.4

MONTAJE DE LA BICI INDOOR LIFE FITNESS IC3 PÁGS. 5-7

COMPROBACIONES INICIALES DE MONTAJE PÁGS. 8-9

CÓMO AJUSTAR LA BICI INDOOR LIFE FITNESS IC3 PÁGS. 10-12

CÓMO MANEJAR LA BICI INDOOR LIFE FITNESS IC3 PÁG.13

MANTENIMIENTO PREVENTIVO PÁGS.14-17

PROGRAMACIÓN DE MANTENIMIENTO NECESARIO PÁG.18-19

PIEZAS DE RECAMBIO PÁGS.20

CONDICIONES DE GARANTÍA PÁGS.21-22

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS:

La bicicleta Life Fitness IC3 corresponde, conforme a EN 957, a la clase de usuario S y está clasificada para el uso en un entorno controlado, como por ejemplo en centros deportivos y gimnasios bajo la dirección de un entrenador o instructor.

PESO DE LA BICICLETA:	57 KG
PESO MÁXIMO DEL USUARIO:	130 KG
SUPERFICIE DE APOYO REQUERIDA:	150 A 205 CM
SUPERFICIE DE APOYO REQUERIDA:	53 X 115 CM/
ALTURA MÁXIMA DEL MANILLAR Y SILLÍN:	APROX. 119 CM / 116CM

¡ADVERTENCIA!

La bicicleta está diseñada para acomodarse a usuarios de una talla de entre 150 a 205 cm / 59.1 to 81.7 inch

ADVERTENCIAS IMPORTANTES

- 1.** El propietario es el único responsable de asegurar que todos los usuarios de la bici Indoor Life Fitness IC3 hayan sido informados sobre cada una de las precauciones y advertencias de seguridad para un uso adecuado y responsable de la bicicleta (págs 8-11).
- 2.** El montaje y la comprobación de la bicicleta Indoor Life Fitness IC3 sólo ha de llevarse a cabo como se describe en este manual de instrucciones. No utilice la bici hasta que haya sido montada correctamente (págs 5-7).
- 3.** Mantenga la bici en el interior, alejada de la humedad y polvo. No almacene la bici Indoor Life Fitness IC3 en un garage, terraza cubierta o cerca de lugares con agua y humedades como piscinas.
- 4.** Sitúe la bici Indoor Life Fitness IC3 sobre una superficie plana y nivelada. Coloque una alfombrilla antideslizante entre el suelo y la bici para evitar daños en el suelo. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor de la bici (50 cm) para montar, desmontar y pedalear sin peligro.
- 5.** Inspeccione y apriete todos los componentes de la bici Indoor Life Fitness IC3 periódicamente tal y como se describe en este manual. Por favor reemplace las piezas defectuosas inmediatamente y no utilice la bici hasta que la reparación haya concluido. Utilice solamente piezas originales del fabricante.
- 6.** Los jóvenes menores de 14 años sólo deben utilizar la bici Indoor Life Fitness IC3 previo consentimiento paterno además de ser supervisados por un instructor o entrenador cualificado.
- 7.** La bici Indoor Life Fitness IC3, no debe ser usada por personas con un peso superior a 130 Kg.
- 8.** Utilice siempre ropa y calzado de deporte apropiado mientras utiliza la bici Indoor Life Fitness IC3. No utilice ropas holgadas ni cordones de zapatillas desatados que puedan engancharse con las partes fijas y móviles de la bici Indoor Life Fitness IC3.
- 9.** Antes de utilizar la bici Indoor Life Fitness IC3, asegúrese de estar familiarizado con su manejo. (págs 8-11).
- 10.** Las bicis Indoor Life Fitness IC3 no disponen de volante de inercia libre, los pedales seguirán moviéndose junto con el volante de inercia hasta que éste se detenga.
- 11.** Ajuste la resistencia del volante de inercia para mantener un pedaleo controlado (pág.11).
- 12.** Mantenga su espalda recta y no arqueada mientras utiliza la bici Indoor Life Fitness IC3.
- 13.** Si sintiese dolor o mareos durante el ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a su médico.
- 14.** Utilice solamente piezas suministradas por el fabricante cuando necesite reemplazar piezas.

¡ADVERTENCIA!

Para reducir el riesgo de lesiones por un manejo inadecuado de la bici, por favor lea atentamente y observe las siguientes advertencias e informaciones de seguridad antes de empezar a usar la bici Indoor Life Fitness IC3.

¡ADVERTENCIA!

Antes de empezar un programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas con más de 35 años o con personas con problemas pre-existentes de salud.

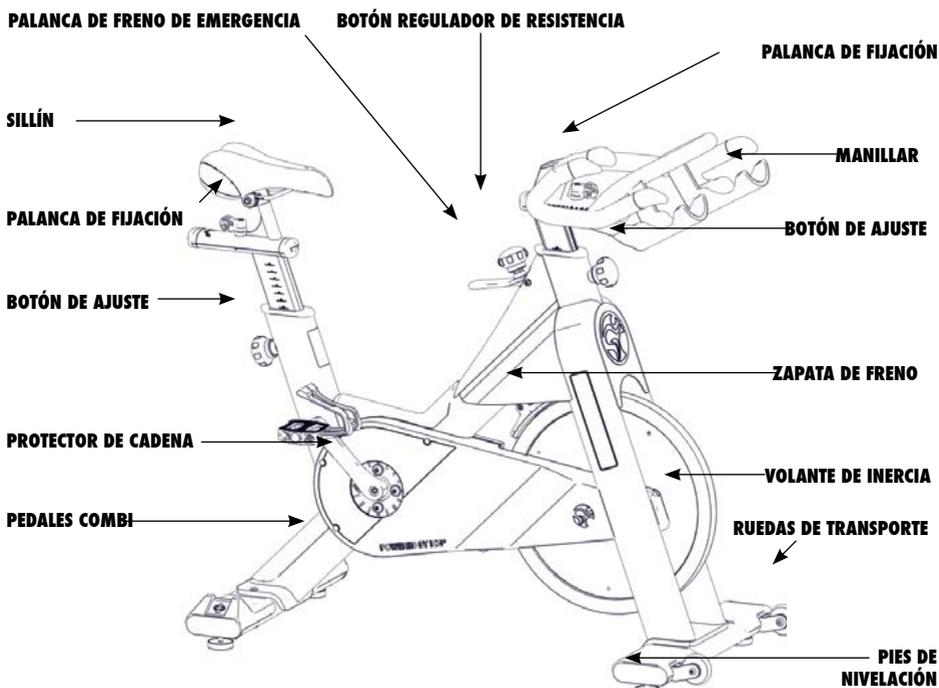
Lea todas las instrucciones antes de su utilización. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede causar serias lesiones. El fabricante no asume responsabilidad por daños personales ni materiales como consecuencia de un uso inapropiado de este producto.

INTRODUCCIÓN

ESTIMADO CLIENTE,

En primer lugar queremos darle las gracias por su confianza y felicitarle por la compra de esta bici Indoor Life Fitness IC3. La bici Indoor Life Fitness IC3 ofrece una impresionante variedad de características diseñadas para mejorar el estado cardiovascular, tono muscular y mejora de la resistencia. Ya sean principiantes o deportistas experimentados, la bici Indoor Life Fitness IC3 ofrece entrenamientos que ayudarán a cada usuario a alcanzar sus objetivos deportivos.

IMPORTANTE: Léa cuidadosamente este manual antes de montar o usar la bici Indoor Life Fitness IC3. Si tiene alguna pregunta después de haber leído este manual, por favor contacte con Indoor Cycling Group GmbH o visite la página www.indoorcycling.com. Antes de continuar leyendo, por favor familiarícese con las partes y correspondientes nombres detallados en el siguiente dibujo.



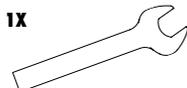
IMPORTANTE:

ENCONTRARÁ EL CÓDIGO DE PRODUCCIÓN EN EL LADO IZQUIERDO DE LA BICI INDOOR LIFE FITNESS IC3 (PARTE INFERIOR DEL CUADRO). POR FAVOR CONSULTE ESTE NÚMERO EN LOS LISTADOS DE SERVICIO Y MANTENIMIENTO.

MONTAJE DE LA BICI INDOOR LIFE FITNESS IC3

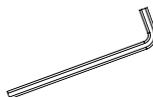


X2 17MM
X1 13MM



1X

15MM
LLAVE PARA PEDAL

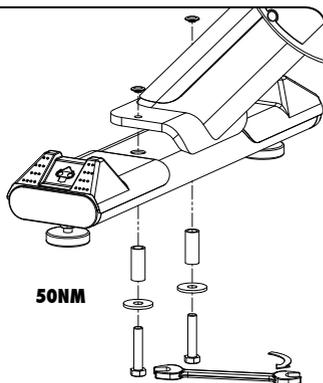


3MM
5MM



2
PERSONAS

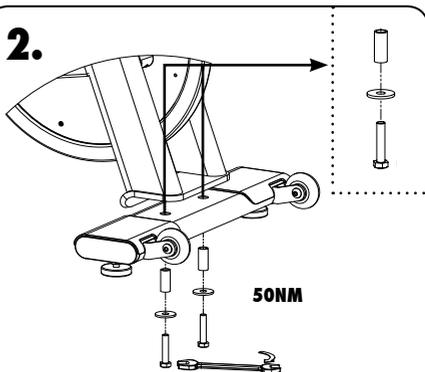
1.



50NM

LA ARANDELA NEGRA DE PLÁSTICO TIENE QUE ESTAR COLOCADA ENTRE LA ESTRUCTURA DEL CUADRO Y LA ARANDELA DE ACERO.

2.



50NM

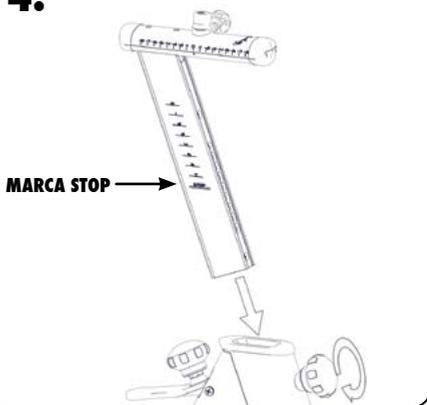
LA ARANDELA NEGRA DE PLÁSTICO TIENE QUE ESTAR COLOCADA ENTRE LA ESTRUCTURA DEL CUADRO Y LA ARANDELA DE ACERO.

3.



MARCA STOP

4.



MARCA STOP

IMPORTANTE:

POR FAVOR ASEGÚRESE DE APRETAR LAS TUERCAS DE AJUSTE CON FUERZA PARA EVITAR QUE SE SUELTEN DURANTE EL USO.

MONTAJE DE LA BICI INDOOR LIFE FITNESS IC3

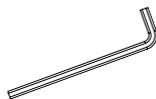


X2 17MM
X1 13MM



1X

15MM
LLAVE PARA PEDAL

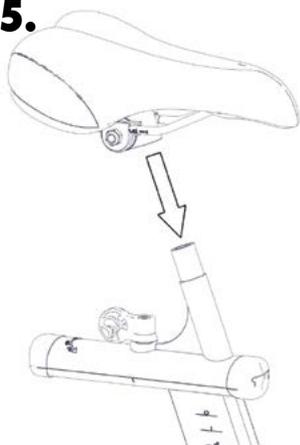


3MM
5MM

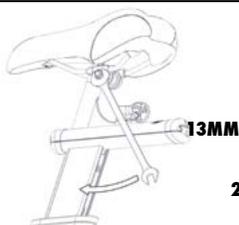


2
PERSONAS

5.



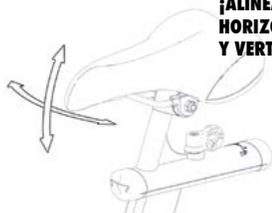
6.



13MM

25NM

¡ALINEAR EL SILLÍN
HORIZONTAL
Y VERTICALMENTE!



IMPORTANTE:

Asegúrese de alinear el sillín **A NIVEL EN POSICIÓN HORIZONTAL Y VERTICAL**. Asegúrese de apretar fuertemente la abrazadera del sillín por ambos lados con la llave fija de 13mm, para evitar que el sillín se mueva durante el uso.

IMPORTANTE:

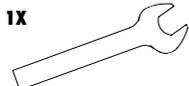
Pedal derecho, marcado con la letra **(R)**, ha de ser montado en sentido horario en la biela derecha **(R)**. Pedal izquierdo, marcado con la letra **(L)**, ha de ser montado en sentido antihorario en la biela izquierda **(L)**.

Preste atención a que los pedales estén bien montados y apretados para evitar que se suelten durante el pedaleo.

MONTAJE DE LA BICI INDOOR LIFE FITNESS IC3

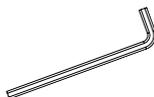


X2 17MM
X1 13MM



1X

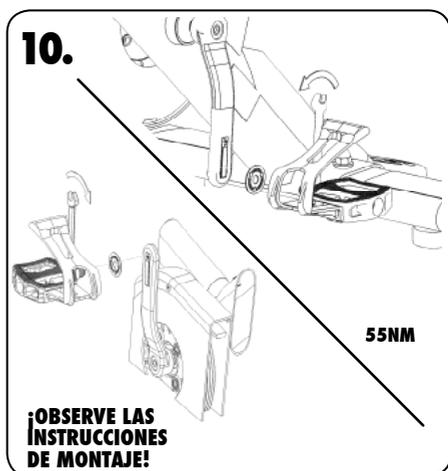
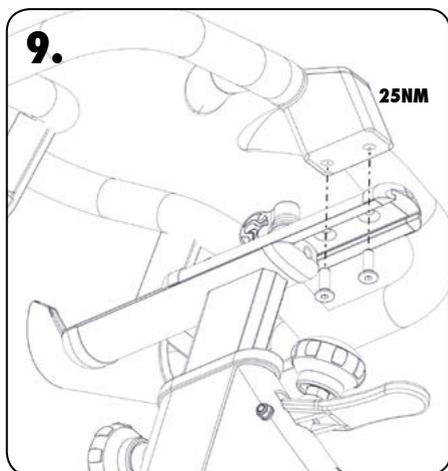
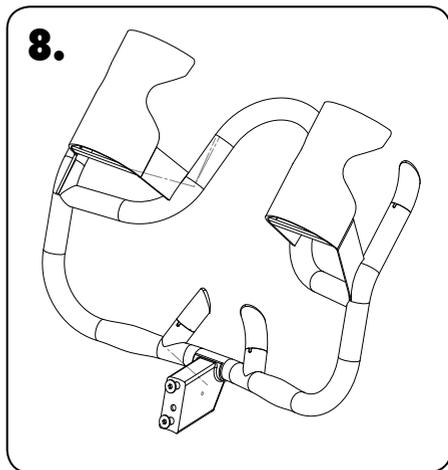
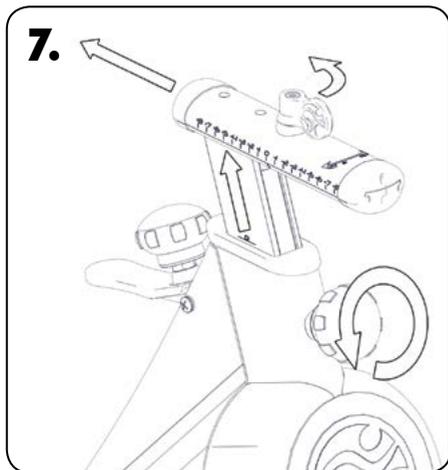
15MM
LLAVE PARA PEDAL



3MM
5MM



2
PERSONAS



COMPROBACIONES INICIALES DE MONTAJE

Los ajustes deben realizarse durante la instalación inicial de la bici indoor Life Fitness IC3 para garantizar un nivel de rendimiento óptimo y una vida útil de larga duración. Por favor, léa y siga exactamente las siguientes instrucciones. Si las bicis no se instalan y ajustan en la forma descrita, los componentes pueden estar expuestos a un desgaste excesivo y la bici Indoor puede resultar dañada. Para preguntas en relación a la instalación, por favor diríjase a: service@indoorcycling.com

Nota: Para algunos procedimientos de mantenimiento se requieren lubricantes. Como fabricante recomendamos el uso de un **spray lubricante sin disolvente, silicona y ácidos** (p. ej. BRUNOX) y grasa de litio blanca.

- 1.** Por favor asegúrese de que la bici Indoor Life Fitness IC3 esté nivelada. Si se balancea sobre el piso, corríja la nivelación e inclinación ajustando los pies de nivelación debajo del estabilizador delantero y trasero hasta que el movimiento de balanceo quede eliminado. Préstese atención a no desenroscar los pies de nivelación más de 10mm.
- 2.** Compruebe el funcionamiento correcto del freno de emergencia.
- 3.** Calibración del sistema de frenos: Gire el pomo regulador de resistencia en sentido anti-horario hasta el final (efecto mínimo de resistencia) y asegúrese de que haya una leve separación entre la zapata y el volante de inercia. La zapata debe tocar muy levemente el volante de inercia cuando el pomo regulador de resistencia esté girado en sentido anti horario hasta el final.
- 4.** Aplique abundante spray lubricante sobre la zapata de freno usando para ello los orificios de lubricación en la pieza de plástico de la zapata y desde fuera sobre la pastilla de fieltro. Asegúrese de que la zapata está bien empapada con spray lubricante. Después retire el exceso de lubricante del volante de inercia con un paño. ***¡Buena práctica!** Recomendamos que use una botella de rociado recargable y la llene con el lubricante sin aerosol y libre de disolventes, silicona y ácidos adquirido a través de su ferretería local más cercana.
- 5.** Aplique grasa de litio sobre las roscas de metal en el extremo inferior del tirante de freno. Primero gire el pomo regulador de resistencia en sentido horario hasta que se detenga. Aplique un poco de grasa de litio sobre las roscas en el tirante de freno encima de las dos tuercas de bloqueo. Después gire el pomo regulador de resistencia en sentido anti horario hasta que se detenga.

COMPROBACIONES INICIALES DE MONTAJE

- 6.** Aplique grasa de litio en las roscas de metal en todos los pomos de ajuste.
- 7.** Compruebe si los cuatro (4) tornillos Allen de la polea posterior están bien apretados. Si están flojos, aplique pegamento especial sellador para roscas LoCTite 243 y vuelva a apretarlos.
- 8.** Compruebe el apriete de los tornillos de las bielas derecha (R) e izquierda (L). Si están flojos, aplique fijador para roscas LoCTite 243 en las roscas de los tornillos y vuelva a apretarlos.
- 9.** Humedezca un paño con spray lubricante libre de disolventes y limpie el cuadro.
- 10.** Algunas piezas de la bici Indoor Life Fitness IC3 pueden soltarse durante el transporte. Compruebe las bielas, todos los tornillos expuestos, pernos, tuercas y asegúrese de que estén apretados correctamente.

SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

- 1.** Entregue al cliente las instrucciones para el mantenimiento básico y haga referencia a las instrucciones de mantenimiento detalladas (págs 13-18).
- 2.** Firme la hoja entregada al cliente como prueba de que se han explicado los procedimientos de mantenimiento y entregado el manual y que se ha hecho una verificación de la condición de las bicis.

CÓMO AJUSTAR LA BICI INDOOR LIFE FITNESS IC3

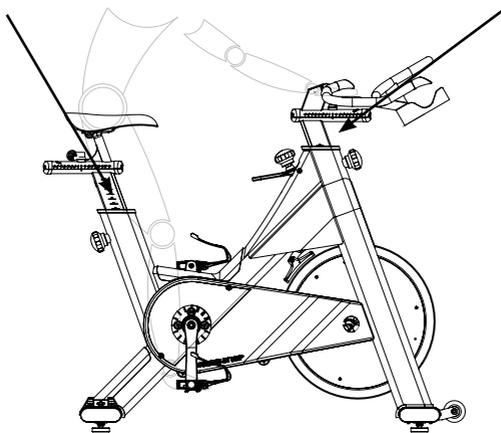
La bici Indoor Life Fitness IC3 puede ser ajustada de forma muy variable para garantizar un máximo confort y rendimiento durante el ejercicio. Las instrucciones de ajuste que se describen a continuación garantizan una postura ideal del cuerpo adaptándose totalmente a la fisionomía de cada usuario. Cada usuario debe realizar un ajuste personalizado de la bici Indoor Life Fitness IC3.

AJUSTE DE LAS CORREAS DE LOS PEDALES:

Móntese en el sillín y coloque sus pies en los pedales, con el eje metatarsal del pie directamente sobre los ejes de los pedales (observe la figura de abajo). Ajuste las correas de los pedales para que los rastrales queden ajustados, pero no fuertemente.

Nota: Cuando monte una bici con sistema de pedales combi, rastrales en un area del pedal y sistema de fijación automático SPD en la otra, podrá utilizar el sistema de fijación automática SPD con zapatillas de ciclista en vez de los rastrales con zapatillas deportivas.

Nunca ajuste la altura vertical del sillín por encima de la marca STOP. Asegúrese además de que el pomo de ajuste está colocado y apretado de forma segura. (ver pág. 5)



Nunca ajuste la altura vertical del manillar por encima de la marca STOP. Asegúrese además de que el pomo de ajuste está colocado y apretado de forma segura. (ver pág. 5)

PRECAUCIÓN:

Por favor, evite apretar incorrectamente los pomos de ajuste, ya que podría dañar las guías de ajuste de plástico de las tijas del manillar y sillín.

AJUSTE DE LA ALTURA DEL SILLÍN

Siéntese en el sillín y pedalee despacio hasta colocar el pedal derecho en la posición más baja. La altura del sillín debe ser ajustada de modo que las rodillas siempre estén ligeramente flexionadas y no se fuerce la posición de la cadera.

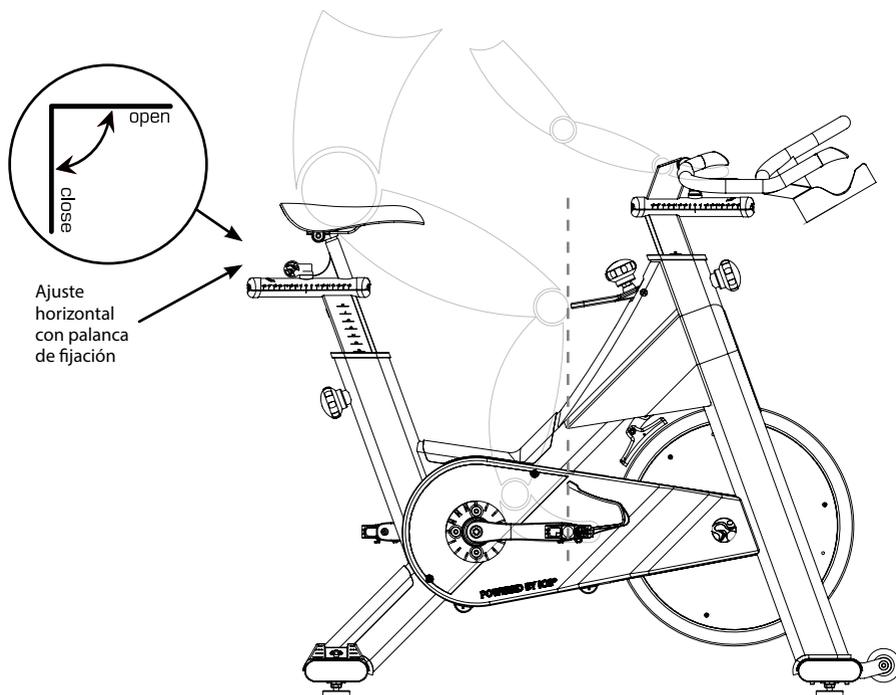
Por favor, no realice ejercicio con las rodillas totalmente estiradas y la cadera ladeada.

CÓMO AJUSTAR LA BICI INDOOR LIFE FITNESS IC3

AJUSTE HORIZONTAL DEL SILLÍN:

El ajuste horizontal del sillín es muy importante para evitar lesiones en las articulaciones de las rodillas. Móntese en el sillín y pedalee hasta que las bielas estén en posición horizontal.

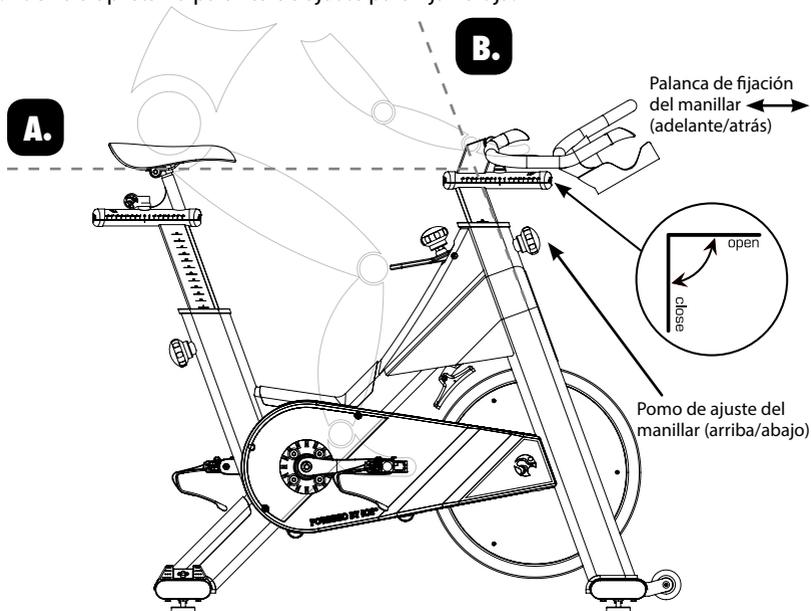
La rodilla de la pierna delantera flexionada debe hallarse directamente encima del eje del pedal, creando una línea perpendicular entre rodilla y centro del pedal (ver la línea rayada en la ilustración de abajo). Para ajustar la posición horizontal del sillín, desmóntese primero de la bici Indoor Life Fitness IC3. Después afloje la palanca de fijación trasera, deslice la guía corredera del sillín hasta la posición deseada y vuelva a apretar la palanca de fijación para fijarla.



CÓMO AJUSTAR LA BICI INDOOR LIFE FITNESS IC3

AJUSTE DEL MANILLAR:

Comenzar con la parte superior del manillar a la misma altura que la parte superior del sillín o ligeramente superior (**línea rayada A en la imagen inferior**) y la posición neutra en el manillar (**línea rayada B en la imagen inferior**). Si sus rodillas tocan el manillar al pedalear o si experimenta dolor de espalda pedaleando durante un periodo extenso, la altura del manillar puede ser ajustada. Para ello, desmonte primero de la bici Indoor Life Fitness IC3. Después afloje la palanca de ajuste situada al frente en sentido anti-horario y deslice el manillar hacia adelante o hacia atrás. Vuelva a apretar la palanca de ajuste para fijar la tija.



A continuación, la posición horizontal del manillar debe ser ajustada. Si el manillar está demasiado cerca del sillín puede ser que se sienta restringido al respirar, y si el manillar está demasiado alejado del sillín puede ser que le duela la espalda. Para ajustar la posición horizontal del manillar, desmonte primero de la bici Indoor Life Fitness IC3. Para comprobar si la posición del manillar es correcta, apoye el codo del brazo a 90° en la punta del sillín y toque con la punta de su dedo medio el punto central del manillar. Si no es así, afloje la palanca de fijación y deslice el manillar hacia adelante o hacia atrás hasta que su dedo medio toque el manillar en el punto central.

El manillar ofrece múltiples variantes para las posiciones de las manos para así poder ajustarse a las preferencias personales. Cambiando la posición de las manos, cambiará el ángulo de la espalda, cuello y brazos. Cambie la posición de las manos frecuentemente para minimizar sobrecargas musculares durante entrenamientos prolongados.

CÓMO MANEJAR LA BICI INDOOR LIFE FITNESS IC3

AJUSTE DE LA RESISTENCIA DE FRENO:

El nivel de pedaleo preferido (resistencia), puede ser ajustado mediante el uso del pomo de resistencia. Para aumentar la resistencia de freno, gire el pomo de resistencia en sentido horario. Para disminuirla, gire el pomo de resistencia en sentido anti-horario.

IMPORTANTE:

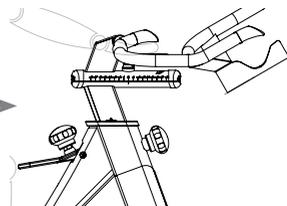
Para detener el volante de inercia mientras pedalea, tire hacia arriba de la palanca roja del freno de emergencia. El volante de inercia se parará por completo. Por favor, asegúrese de que sus zapatillas estén fijas en los rastrales o que las zapatillas de ciclismo estén conectadas al sistema automático SPD mientras pedalea.

¡ADVERTENCIA! La bici Indoor Life Fitness IC3 no dispone de volante de inercia libre (rueda). Los pedales seguirán moviéndose junto con el volante de inercia hasta que ésta se detenga. Se precisa una disminución progresiva de la velocidad. Para detener el volante de inercia inmediatamente, tire hacia arriba de la palanca roja del freno de emergencia. Controle y ajuste su correcta cadencia de pedaleo a sus propias habilidades. Tire hacia arriba de la palanca roja del freno de emergencia para realizar una parada de emergencia.

FRENO DE EMERGENCIA => EMPUJE EL POMO ROJO DEL FRENO DE EMERGENCIA.

POMO DE RESISTENCIA

PALANCA ROJA DEL FRENO DE EMERGENCIA



CÓMO MOVER LA BICI INDOOR LIFE FITNESS IC3:

Debido al peso de la bici Indoor Life Fitness IC3, se recomienda que sea movida por dos personas. Para prevenir accidentes y daños es necesario que los ajustes vertical y horizontal del manillar y sillín, sean fijados antes de mover la bicicleta. Mientras una persona eleva la parte trasera de la bici Indoor Life Fitness IC3, la segunda persona sostiene fijamente el manillar e inclina ligeramente la bicicleta hacia adelante hasta que rueda sobre las ruedas de transporte. Mueva la bici con cuidado hasta su nuevo emplazamiento.

PRECAUCIÓN: Para reducir el riesgo de daños, preste mucha atención mientras mueve la bici Indoor. No intente moverla sobre superficies irregulares y asegúrese de mantener una distancia mínima de 50 cm. con los otros equipos.

Si la bici Indoor se balancea una vez está posicionada en el suelo, gire los pies de nivelación (ver diagrama) situados debajo de los estabilizadores delantero o trasero hasta eliminar el balanceo.

IMPORTANTE: Por favor no desenrosque los pies de nivelación más de 1 cm.



MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Debe realizarse un mantenimiento regular de la bici Indoor Life Fitness IC3 para beneficiarse de un alto nivel de seguridad operativa, buen funcionamiento y vida útil.

Por favor lea y siga las instrucciones que se detallan a continuación. Si la bici Indoor no se mantiene como se describe, los componentes pueden deteriorarse en exceso y la bici Indoor Life Fitness IC3

podría resultar dañada. Un mantenimiento inadecuado anulará las condiciones de garantía. Si tiene preguntas sobre mantenimiento, por favor contacte con su distribuidor oficial o refiérase a www.indoorcycling.com.

Nota: Algunos procesos de mantenimiento requieren spray lubricante.

El fabricante recomienda Brunox o cualquier otro libre de disolventes, ácidos y silicona.

MANTENIMIENTO DIARIO

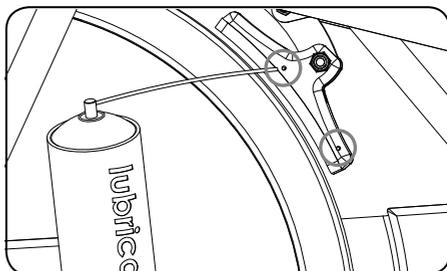
1. Asegúrese de que la bici Indoor Life Fitness IC3 descansa correctamente en el suelo. Si la bici Indoor Life Fitness IC3 balancea sobre el piso, corrija la inclinación ajustando los pies de nivelación situados debajo del estabilizador delantero o trasero hasta que el movimiento de balanceo quede eliminado (véa "COMO MANEJAR LA BICI INDOOR Life Fitness IC3" en la página 12).

2. La limpieza y desinfección periódica de la bici Indoor Life Fitness IC3 debe realizarse por razones higiénicas, después de cada sesión de ejercicio. Aplique primero un desinfectante sobre el sillín y manillar. Séque el manillar y sillín con un paño suave y sin pelusas. Después aplique una pequeña cantidad de desinfectante sobre un paño y limpie los pomos de ajuste y palancas de fijación. Evite usar detergentes agresivos sobre el cuadro de la bici Indoor Life Fitness IC3.

MANTENIMIENTO SEMANAL

1. Aplique una pequeña cantidad de spray lubricante sobre un paño suave y páselo por el cuadro de la bici, guías horizontales del manillar y sillín, volante de inercia y piezas de plástico de la bici Indoor Life Fitness IC3.

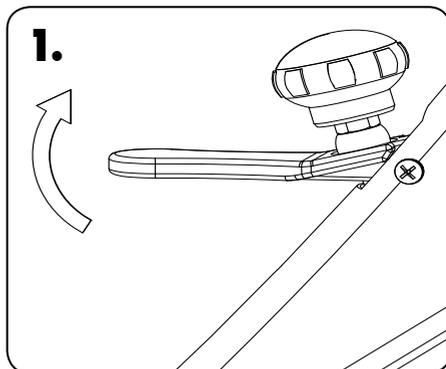
2. Para garantizar un perfecto funcionamiento del sistema de frenado y minimizar el desgaste de la zapata de freno, éstos tienen que ser tratados con un spray lubricante libre de disolvente, ácidos y acetona. Aplicar el spray a través de los orificios previstos al efecto hasta que la zapata del freno esté empapada. Zapatas de freno deshilachadas o con un desgaste desigual son claras señales de que las zapatas están demasiado secas. Lubríquela más a menudo. Después de la operación, limpie el exceso de lubricante.



MANTENIMIENTO PREVENTIVO

MANTENIMIENTO CADA DOS SEMANAS:

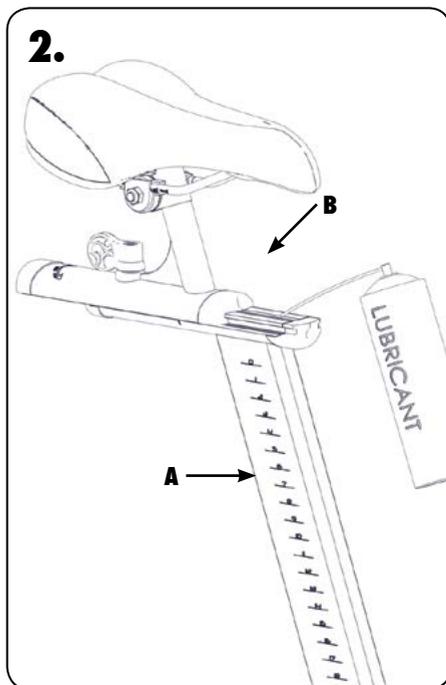
1. Freno de emergencia: La bici Indoor Life Fitness IC3 no debe ser usada si el freno de emergencia no funciona correctamente. Mientras esta sentado y pedalea, compruebe el freno tirando hacia arriba de la palanca del freno de emergencia. El volante de inercia se ha de parar al instante.



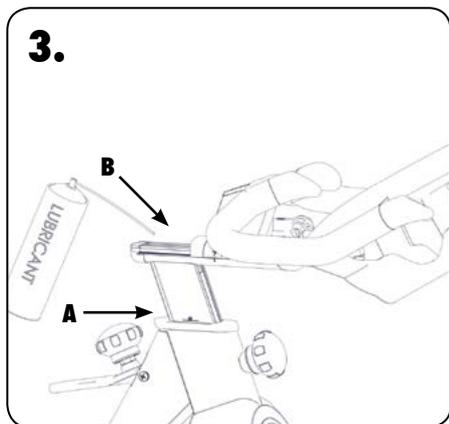
2. Sillín: Para garantizar un fácil y suave ajuste de la tija del sillín, debe limpiarla y engrasarla regularmente. Gire el pomo de ajuste en sentido anti-horario y extraiga completamente la tija del sillín del cuadro. Aplique una pequeña cantidad de spray lubricante sobre un paño suave y limpie la tija del sillín (A).

A continuación, vuelva a introducir la tija del sillín en el cuadro y ajústela a la altura deseada. Después, afloje la palanca de fijación situada bajo la parte trasera del sillín y desplace el conjunto superior lo más atrás posible. Aplique una pequeña cantidad de spray lubricante sobre un paño suave y limpie la parte superior de la guía (B).

Después, desplace el conjunto superior lo más adelante posible y limpie la parte superior de la guía del sillín. Para finalizar, ajuste el sillín a la posición deseada.

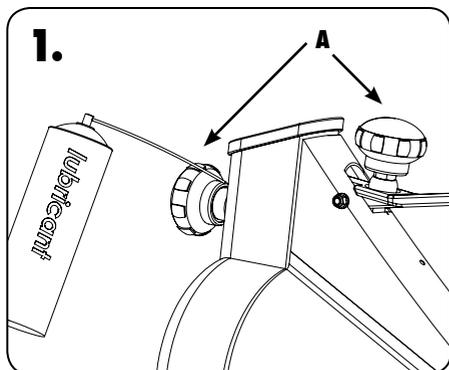


MANTENIMIENTO PREVENTIVO



3. Manillar: Para garantizar un fácil y suave ajuste de la tija del manillar, la tija del manillar ha de ser limpiada y lubricada regularmente. Gire el pomo de ajuste situado al frente en sentido anti-horario y extraiga la tija del manillar del cuadro por completo. Aplique una pequeña cantidad de spray lubricante sobre un paño suave y limpie la tija del manillar (A).

A continuación, vuelva a introducir la tija del manillar en el cuadro y ajústela a la altura deseada. Después, afloje la palanca de fijación situada en la parte delantera de la guía y desplace el conjunto superior lo más atrás posible. Aplique una pequeña cantidad de spray lubricante sobre un paño suave y limpie la parte superior de la guía del manillar (B). Desplace ahora el soporte superior del manillar lo más adelante posible y limpie la parte superior de la guía del manillar. Para finalizar, ajuste el manillar a la posición deseada.



MANTENIMIENTO MENSUAL:

1. Pomos de ajuste y freno: Para garantizar el funcionamiento perfecto de los pomos de ajuste del sillín y manillar, las roscas metálicas de los pomos de ajuste han de ser lubricadas (A). Se recomienda engrasarlas con grasa de litio blanca.

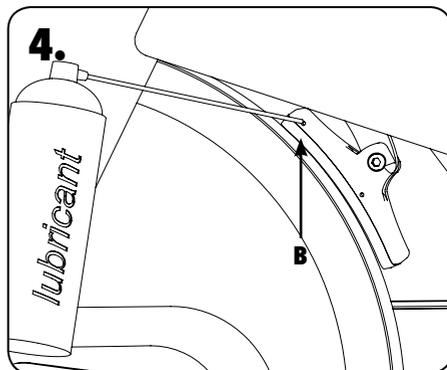
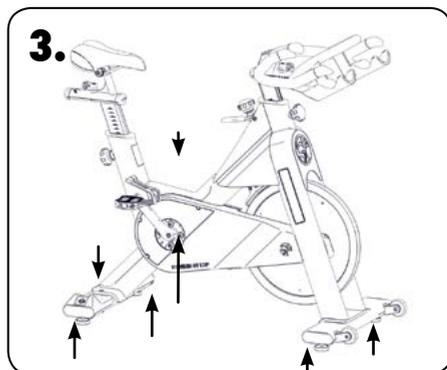
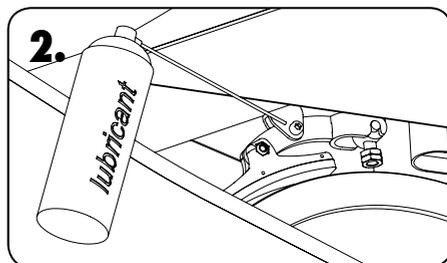
MANTENIMIENTO PREVENTIVO

2. Sistema de frenado: Para mantener un ajuste suave del sistema de resistencia, es necesario engrasar las roscas de la parte inferior. Primero, gire el pomo de resistencia en sentido horario hasta que se detenga. Después, mire por debajo del lado derecho o izquierdo del cuadro y localice la varilla roscada del sistema de resistencia, la cual tiene 2 tuercas de bloqueo en su extremo inferior. Aplique una pequeña cantidad de grasa sintética (grasa blanca de litio) en la varilla por encima de las 2 tuercas de bloqueo. Después gire el pomo de ajuste en sentido anti-horario hasta que se detenga.

3. Elementos de unión y conexión: Algunas partes de la bici Indoor Life Fitness IC3 pueden soltarse debido a un uso continuado. Compruebe los pedales, sus fijaciones SPD y rastrales, asegurándose de que estén bien apretados. Revise todos los tornillos y tuercas a la vista y asegúrese de que estén correctamente apretados. Finalmente, compruebe que el sillín no esté suelto ni dañado. Por favor, use Loctite 243 para fijar los tornillos de las bielas y polea.

4. Zapata de freno: La zapata de freno más tarde o más temprano revelará síntomas de desgaste debido a un uso continuado. La bici Indoor Life Fitness IC3 no debe utilizarse si el sistema de freno no funciona correctamente (pág. 14). Es necesaria una puesta a punto del sistema de freno una vez se aprecie una función deficiente del mismo. Por favor, compruebe los ajustes del freno como se describe a continuación:

Primero gire el pomo de ajuste en sentido anti-horario hasta el final. Si el ajuste es correcto, prácticamente la zapata quedará a la misma altura del volante de inercia, por lo que se consigue una resistencia imperceptible. La zapata de freno puede ajustarse usando una llave fija de 10mm. Después, compruebe la zapata de signos de desgaste. Si la zapata muestra un estado correcto, lubrique la zapata abundantemente a través de sus 2 orificios (B) y después limpie el exceso de lubricante.



PROGRAMACIÓN DE MANTENIMIENTO NECESARIO

ACTIVIDAD	TURNO	DETALLES
LIMPIEZA, DESINFECCIÓN Y NIVELACIÓN DE LOS PIES DE LA BICICLETA	DIARIO	PÁGINA 13
LUBRICACIÓN DE LA ZAPATA DE FRENO Y LIMPIEZA DETALLADA DE LA BICICLETA	SEMANAL	PÁGINA 14
COMPROBACIÓN DE LA FUNCIÓN DEL FRENO DE EMERGENCIA 13+15	CADA 2 SEMANAS	PÁGINAS
LIMPIEZA Y LUBRICACIÓN DEL CUADRO Y TUBOS DEL SILLÍN Y MANILLAR 15+16	CADA 2 SEMANAS	PÁGINAS
LUBRICACIÓN DE LOS POMOS DE AJUSTE Y FIJACIÓN	MENSUAL	PÁGINAS 16
COMPROBACIÓN Y LUBRICACIÓN DEL SISTEMA DE FRENOS	MENSUAL	PÁGINAS 14-17
COMPROBACIÓN DE LA CORREA Y TRANSMISIÓN	MENSUAL	PÁGINA 18
COMPROBACIÓN DE LOS ELEMENTOS DE UNIÓN Y CONEXIÓN	MENSUAL	PÁGINA 17
COMPROBACIÓN DE DESGASTE DE LA ZAPATA DEL FRENO	MENSUAL	PÁGINA 17

EJEMPLO DE UN PLAN DE MANTENIMIENTO PARA LA REALIZACIÓN DE TRABAJOS POR TERCEROS:

LISTA DE CHEQUEO PARA CADA SEMANA					
BICI N°	CÓDIGO PRODUCCIÓN	NOTAS	ACCIÓN	RESULTADO	NOMBRE/FECHA

PROGRAMACIÓN DE MANTENIMIENTO NECESARIO

ESP

LISTA DE CHEQUEO PARA CADA 2 SEMANAS

BIKE NO.	PRODUCTION CODE	OBSERVATIONS	ACTION TAKEN	RESULT	NAME/DATE

LISTA DE CHEQUEO MENSUAL

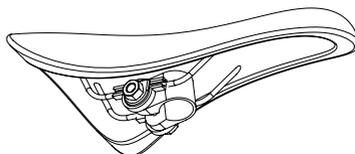
BIKE NO.	PRODUCTION CODE	OBSERVATIONS	ACTION TAKEN	RESULT	NAME/DATE

PIEZAS DE RECAMBIO

Debido a las revisiones del manual, los n.º de piezas de repuesto y especificaciones pueden estar sujetos a cambios. Para más información, ponerse en contacto con su distribuidor local o visitar www.indoorcycling.com.

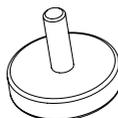
120-01-00015-02

**SILLÍN DEPORTIVO
INCL. NEGRO Y ROJO ABRAZADERA DE SILLÍN**



900-10-00003-01

PIES DE NIVELACIÓN, CAUCHO 75° SHORE



150-01-00005-03

**SET DE PEDAL COMBI ,
COMPATIBLE CON SPD**



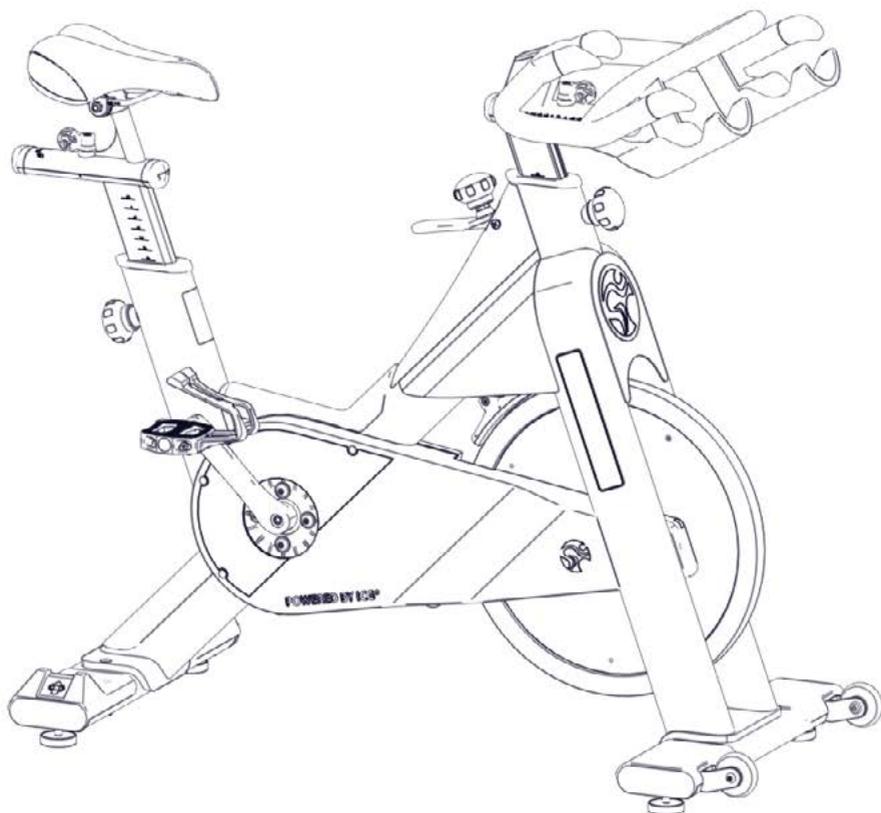
150-03-00048-01

SET DE BANDAS PARA DEDOS



CONDICIONES DE GARANTIA

Indoor Cycling Group GmbH. garantiza que todos los productos nuevos en el día de entrega al cliente no contienen defectos de material ni de fabricación, entrando en vigor desde la fecha original de instalación. Las piezas reparadas o reemplazadas bajo los términos de esta garantía, estarán garantizadas hasta el final de la garantía original. **La garantía puede variar dependiendo de la región o país.** Por favor contacte www.indoorcycling.com para más información. **Defectos causados por uso o manejo inadecuado pueden derivar en la cancelación de la garantía.**



CONDICIONES DE GARANTÍA

10 AÑOS DE GARANTÍA:

CONSTRUCCIÓN DEL CUADRO Y SOLDADURAS.

3 AÑOS DE GARANTÍA:

MONTAJE DEL MANILLAR Y SILLÍN, SISTEMA DE FRENO (ZAPATA DE FRENO EXCLUIDA), PALANCAS Y POMOS DE FIJACIÓN, BIELAS, SISTEMA DE TRANSMISIÓN POR CORREA, MONTAJE DEL CONJUNTO PEDALIER, MONTAJE DEL BUJE Y VOLANTE DE INERCIA, RECUBRIMIENTO DE PINTURA EN POLVO.

2 AÑOS DE GARANTÍA:

PEDALES, CAMISAS INTERIORES PARA LAS TIJAS DEL MANILLAR Y SILLÍN, PIES DE NIVELACIÓN.

1 AÑO DE GARANTÍA:

CONSTRUCCION DEL SILLÍN.

LAS SIGUIENTES PIEZAS SOMETIDAS A DESGATE ESTÁN EXCLUIDAS DE LA GARANTÍA:

Correas de los rastrales, sistema SPD de los pedales, zapatas de freno, superficie del sillín.

¡PRECAUCIÓN!

LEA TODAS LAS ADVERTENCIAS E INSTRUCCIONES INCLUIDAS EN ESTE MANUAL ANTES DE COMENZAR A UTILIZAR ESTE PRODUCTO. POR FAVOR, GUARDE ESTE MANUAL EN LUGAR SEGURO PARA POSIBLES CONSULTAS FUTURAS. EL MONTAJE, AJUSTE, USO O MANTENIMIENTO INCORRECTO PUEDEN DERIVAR EN LA CANCELACIÓN DE LA GARANTÍA.

LifeFitness

CORREO-E: INFO@INDOORCYCLING.COM
PÁGINA WEB: WWW.INDOORCYCLING.COM

© 2017 Indoor Cycling Group

Fabricado por: Indoor Cycling Group® GmbH
Happurger Str. 86 90482 Nuremberg (Alemania)