

*LifeFitness***FABRICADO POR:**

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

IC5

MODEL NO:IC-LFIC5B2-01

¡ADVERTENCIA!

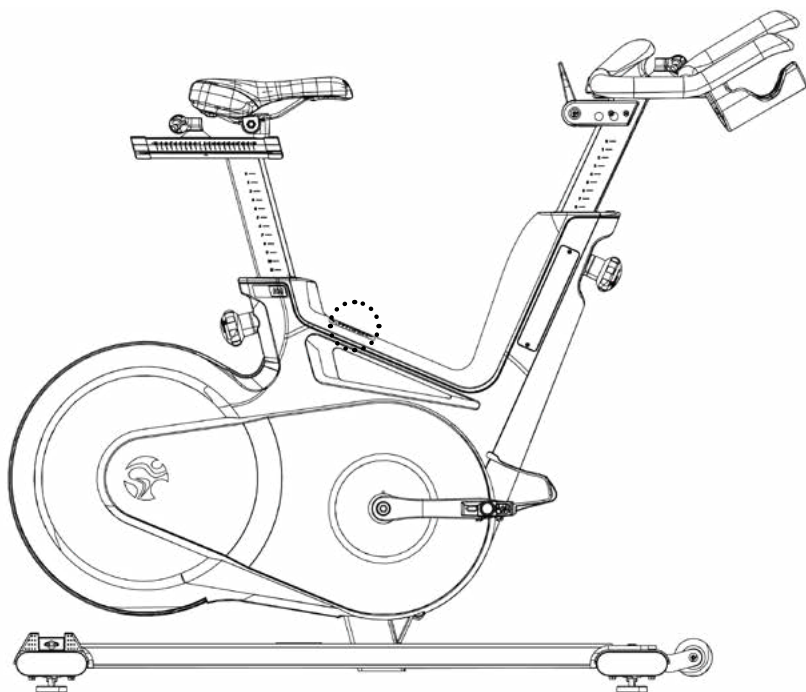
LEER TODAS LAS PRECAUCIONES E INSTRUCCIONES DE ESTE MANUAL ANTES DE EMPEZAR A UTILIZAR ESTE APARATO. GUARDAR ESTE MANUAL PARA FUTURAS CONSULTAS. EL MONTAJE, USO O MANTENIMIENTO INCORRECTOS PUEDEN HACER QUE SE PIERDAN LOS DERECHOS DE LA GARANTÍA.

ADDITIONAL LANGUAGES AVAILABLE FOR DOWNLOAD AT WWW.INDOORCYCLING.COM

Version 1.0 2017 IC-LFIC5B2-01 Copyright by Indoor Cycling Group GmbH 2017 | www.indoorcycling.com



ATENCIÓN



Durante el proceso de montaje, las etiquetas de advertencia de la bici se tienen que sustituir por etiquetas de advertencia en el idioma del país en el que se vaya a utilizar la bicicleta estática.



ATENCIÓN



EN

Para descargar el manual de usuario en su idioma, visite la sección de ayuda de IC5 en: www.teamicg.com



DE

Um das Handbuch in Ihrer Sprache herunterzuladen, besuchen Sie bitte den IC5 Support Bereich auf unserer Webseite unter www.teamicg.com



FR

Pour télécharger le manuel d'utilisation dans votre langue, consultez la section Assistance IC5 sur: www.teamicg.com



IT

Per scaricare il manuale nella vostra lingua, visitate la sezione del supporto per IC5 su: www.teamicg.com



NL

Ga om de gebruiksaanwijzing in uw taal te downloaden naar het IC5 supportgedeelte onder: www.teamicg.com



ES

Para descargarse el manual de usuario en su idioma, por favor acceda a la sección de soporte técnico de la bici IC5 en: www.teamicg.com



PT

Para transferir o manual de utilizador no seu idioma, visite a secção „Suporte“ da IC5 em: www.teamicg.com



DK

Besøg IC5 supportafsnittet www.teamicg.com for at downloade brugermanualen på dit sprog



FI

Lataa omistajan käsikirja omalla kielelläsi IC5-ohjeosion sivustolta: www.teamicg.com



NO

Du kan laste ned bruksanvisningen på ditt eget språk ved å gå til IC5 støttesiden på: www.teamicg.com



SE

Du kan hämta bruksanvisningen på ditt språk under IC5-support på www.teamicg.com



PL

Aby pobrać podręcznik użytkownika w swoim języku, należy wejść na zakładkę IC5 support na stronie: www.teamicg.com



TR

Kullanıcı kılavuzunu kendi dilinizde indirmek için www.teamicg.com sayfasının IC5 deste bölümünü ziyaret edebilirsiniz



CN

在IC5的客户服务网站，您可以下载各种语言的用户手册 www.teamicg.com



JP

オーナーズマニュアルの各言語版は、以下サイトの IC5 サポートページからダウンロードいただけます。 www.teamicg.com



KR

IC5 지원 센터(www.teamicg.com)에서 해당 언어 버전의 사용설명서를 다운로드할 수 있습니다..

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRECAUCIONES IMPORTANTES P.5

POR DÓNDE EMPEZAR P.6

CÓMO MONTAR LA BICICLETA ESTÁTICA P.7-13

INSTALACIÓN Y AJUSTE P.14

INSTALACIÓN Y ELIMINACIÓN DE BATERÍAS P.15

CÓMO AJUSTAR LA BICICLETA ESTÁTICA P.16-18

CÓMO HACER FUNCIONAR LA BICICLETA ESTÁTICA P.19-21

MANTENIMIENTO PREVENTIVO P.22-25

TAREAS DE MANTENIMIENTO Y PROGRAMA A SEGUIR P.26-27

PIEZAS DE REPUESTO P.28

GARANTÍA P.29

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS:

La bici LIFE FITNESS IC5 es, conforme a EN ISO 20957 (1 y 10), un producto de la clase S para el uso en un entorno controlado, como instalaciones deportivas o gimnasios bajo la supervisión de un entrenador.

PESO DE LA BICI:	51 KG
PESO MÁX. DEL USUARIO	150 KG
ALTURA DEL USUARIO:	ADECUADA PARA USUARIOS DE ENTRE APROX. 155 Y 215 CM
MEDIDAS DE LA BASE NECESARIAS:	APROX. 132 X 52 CM
ALTURA MÁX. DEL SILLÍN Y DEL MANILLAR:	APROX. 120 CM

¡ADVERTENCIA!

Los componentes electrónicos cumplen con la Directiva sobre CEM 204/108/EC, la Directiva 99/519/EC sobre CEM y con DIN EN 60335-1 sobre seguridad eléctrica.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

¡ADVERTENCIA!

¡Para reducir el riesgo de lesiones graves debidas a un uso inadecuado del aparato, leer atentamente y cumplir con la siguiente información y precauciones importantes antes de usar la bicicleta estática!

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios estén informados de las advertencias y precauciones para un uso adecuado y solo están autorizados a usar la bici de forma autónoma si han sido instruidos con éxito por un entrenador o instructor cualificado.
2. No usar la bici hasta que no esté montada correctamente y haya sido inspeccionada como se describe en este manual.
3. Guardar la bicicleta estática en el interior, lejos del polvo y de la humedad. No colocar la bicicleta estática en el exterior, en garajes o patios cubiertos ni cerca del agua o de piscinas. La temperatura de funcionamiento de la bicicleta estática debe ser de entre 15°C~ 40°C Celsius (59°~104°F) a una humedad máx. del 65%.
4. Colocar siempre la bici sobre una superficie estable y nivelada. Si la bici se tiene que colocar sobre un suelo p alfombra de madera duros, se recomienda colocar una alfombra debajo de la bici para proteger el suelo y evitar que se dañe.
5. El nivel de seguridad de la bicicleta estática solo puede estar garantizado si se comprueba regularmente si tiene daños, así como signos de desgaste o rotura (p.e., puntos de fijación, freno E, pedales, cintas de los pedales, etc.). Solicitar a un proveedor de servicios autorizado o directamente al fabricante que realice las inspecciones regulares para asegurarse de que se realizan correctamente.
6. Llevar a cabo regularmente todos los procedimientos de mantenimiento y servicio que se describen en este manual. Las piezas dañadas se tienen que sustituir inmediatamente y el producto no se debe utilizar hasta que no se hayan llevado a cabo las reparaciones. Utilizar solo piezas originales del fabricante. Las reparaciones solo pueden ser llevadas a cabo por técnicos de servicio autorizados por el fabricante.
7. Los niños sin supervisión deben mantenerse alejados de la bici de entrenamiento en todo momento.
8. Los niños menores de 14 años solo pueden utilizar la bicicleta estática con el permiso de los padres y bajo la supervisión de un entrenador o instructor cualificado. El uso de la bici por personas mayores de 14 años solo está permitido si han sido instruidos por un instructor o entrenador cualificado.
9. La bicicleta estática no debe ser utilizada por personas que pesen más de 330 libras/130 kg.
10. Llevar siempre un atuendo para ciclismo o atuendo deportivo ajustado adecuado y un calzado resistente, preferiblemente calzado para ciclistas, cuando se esté usando la bicicleta. Los cordones de zapatos desatados se pueden enganchar en el sistema motor y provocar lesiones.
11. La bici estática no tiene volante de movimiento independiente. Los pedales continuarán moviéndose junto con el volante hasta que el volante se pare. El movimiento solo se puede detener utilizando el freno de emergencia o reduciendo la frecuencia de pedaleo de una forma controlada. Pedalear siempre con cierta resistencia para garantizar que el movimiento de pedaleo esté controlado. No ajustar el manillar o el sillín durante el entrenamiento. No pedalear hacia atrás.
12. Si se siente dolor o entumecimiento mientras se hace ejercicio, parar inmediatamente. Se recomienda consultar a un médico si el dolor no desaparece durante un largo periodo de tiempo.
13. Todos los datos mostrados en la pantalla, especialmente los valores de los vatios generados por el sensor de potencia integrado, son meramente informativos y sirven de orientación para el entrenamiento. Realizar ejercicio según las limitaciones físicas de cada cual.

¡ADVERTENCIA!

Si tiene problemas de salud previos o una discapacidad, recomendamos consultar a su médico cuál es el método de entrenamiento más adecuado para usted. Un entrenamiento incorrecto o intensivo puede provocar lesiones graves.

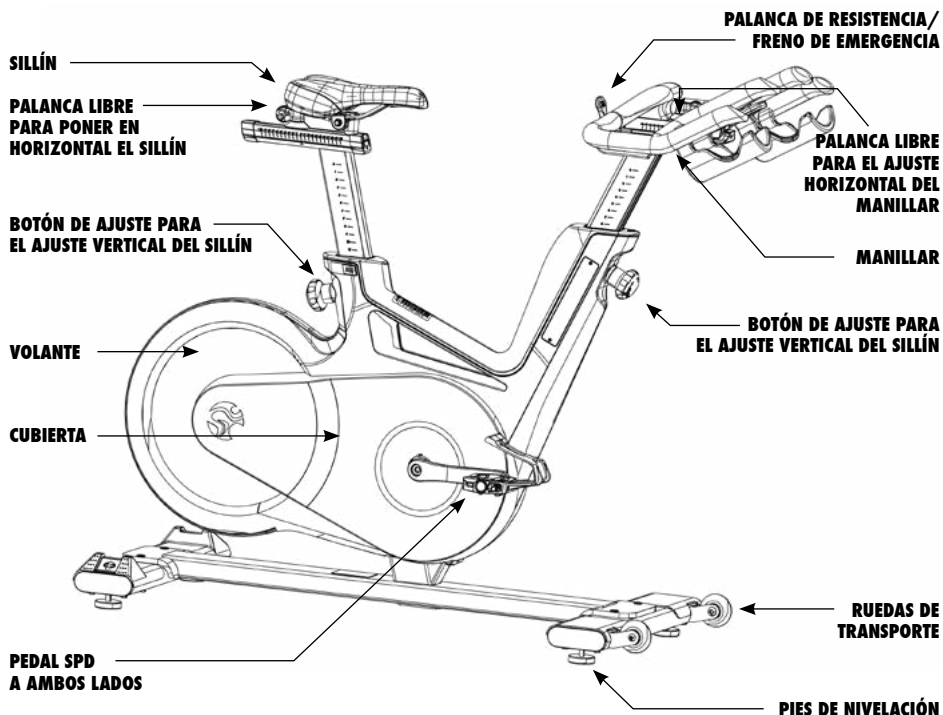
El fabricante se exime de cualquier responsabilidad por riesgos para la salud, lesiones personales, daños personales o daños producidos como consecuencia del uso de esta bicicleta, a menos que el caso se deba a un daño que se pueda achacar a un defecto del material y/o fabricación y que sea responsabilidad del fabricante.

POR DÓNDE EMPEZAR

ESTIMADO CLIENTE:

Queremos agradecerle su confianza y la compra de nuestro producto. Al adquirir la bici estática LIFE FITNESS ha elegido un producto de alta calidad, que ha sido diseñado conforme a los últimos desarrollos tecnológicos y, por tanto, cumple con los estándares más exigentes en cuanto a calidad y fiabilidad.

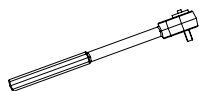
No obstante, este elevado nivel de fiabilidad solo puede quedar garantizado si la bici se somete a tareas de conservación y mantenimiento regulares. El cumplimiento de los procedimientos de mantenimiento señalados en este manual garantizarán una mayor estabilidad y una vida útil más prolongada con un mantenimiento mínimo. Esto garantizará un funcionamiento prolongado y sin interrupciones. Las instrucciones de funcionamiento y de control del entrenamiento del ordenador LCD WattRate® se encuentran en el manual de usuario del ordenador, que se incluye en el suministro.



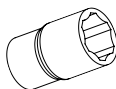
¡ADVERTENCIA!

Encontrará el código de producción de la bici Life Fitness IC5 en la placa ubicada en la parte superior del tubo del bastidor lateral de la bicicleta estática. Introduzca este código en las listas de mantenimiento y conservación. Es requisito imprescindible facilitar el código de producto en cualquier reclamación por garantía.

CÓMO MONTAR LA BICICLETA ESTÁTICA



LLAVE DINAMOMÉTRICA



17MM

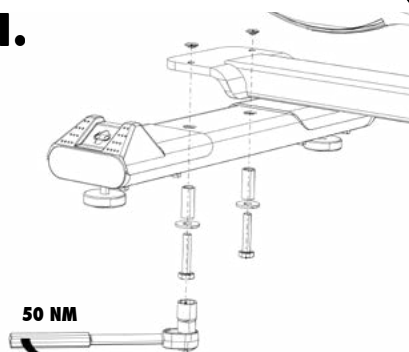


**2
PERSONAS**

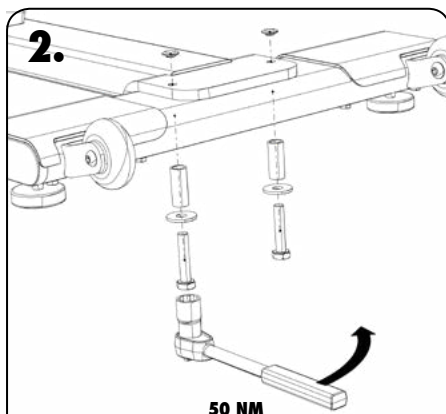
¡ADVERTENCIA!

Evitar grandes fluctuaciones de temperatura al transportar la bici desde el almacén hasta el lugar de instalación. Si, no obstante, hay grandes fluctuaciones de temperatura, esperar a que la bici se ponga a temperatura ambiente antes de proceder al montaje.

1.



2.



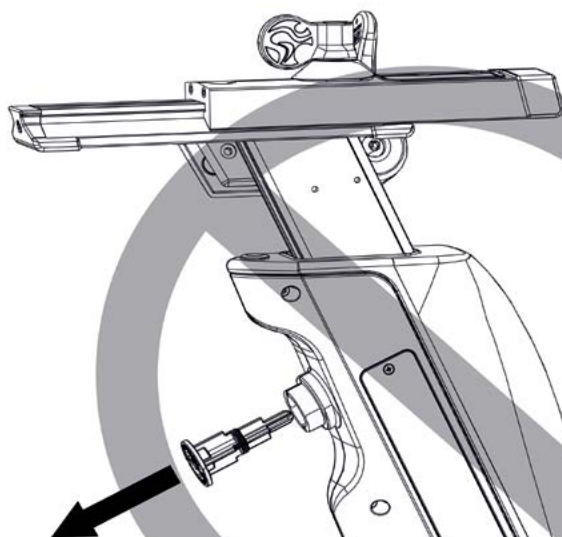
¡ADVERTENCIA!

Asegurarse de que los pernos se aprietan con la fuerza especificada para minimizar su aflojamiento durante el uso. Si los pernos se aflojan tras el montaje inicial, recomendamos utilizar LOCTITE® 243 medio-fuerte al volverlos a montar.

CÓMO MONTAR LA BICICLETA ESTÁTICA

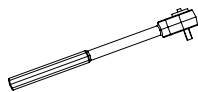
¡PELIGRO DE LESIONES!

¡NO QUITAR EL PIN DE SEGURIDAD ANTES DE HABER MONTADO EL MANILLAR EN LA CORREDERA SUPERIOR HORIZONTAL DEL MANILLAR!

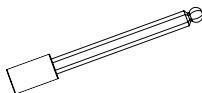


EL VÁSTAGO VERTICAL DEL MANILLAR DE LA BICI ESTÁTICA TIENE UN RESORTE QUE SALDRÁ DISPARADO RÁPIDAMENTE A MENOS QUE EL MANILLAR ESTÉ MONTADO SOBRE LA CORREDERA. SI EL VÁSTAGO SALE DISPARADO SIN ESTAR MONTADO EL MANILLAR, SE PUEDEN PRODUCIR LESIONES Y/O DAÑOS EN LA BICI ESTÁTICA.

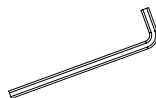
CÓMO MONTAR LA BICICLETA ESTÁTICA



LLAVE DINAMOMÉTRICA



LLAVE HEXAGONAL
ESFÉRICA DE 6 MM



3 MM



2
PERSONAS

3.

30 NM

MONTAR EL MANILLAR EN EL VÁSTAGO CON 2 PERNOS AVELLANADOS Y APRETARLOS A 30 NM CON UNA LLAVE DINAMOMÉTRICA. LOS PERNOS ESTÁN PRE-RECUBIERTOS DE PEGAMENTO THREAD LOCK CUANDO SE APRIETAN POR PRIMERA VEZ. SI LOS PERNOS SE AFLOJAN, PONER PEGAMENTO LOCKTITE (R) 2701 SOBRE LOS PERNOS ANTES DE VOLVERLOS A APRETAR.

4.

AFLOJAR LA PALANCA LIBRE Y EMPUJAR LA CORREDERA HORIZONTAL HACIA LA POSICIÓN FRONTAL.

5.

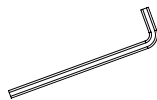
BLOQUEAR LA PALANCA LIBRE. QUITAR EL LIMITADOR DE PARADA CON UNA LLAVE MACHO HEXAGONAL DE 3 MM.

NO EMPUJAR NUNCA EL MANILLAR HACIA EL SILLÍN CUANDO EL LIMITADOR DE PARADA ESTÉ QUITADO. ¡ESTO DAÑARÍA EL CABLE INTERIOR!

6.

INSERTAR Y APRETAR EL TAPÓN FINAL CON UNA LLAVE HUECA DE CABEZA HEXAGONAL Y UNA LLAVE HEXAGONAL DE 3 MM.

CÓMO MONTAR LA BICICLETA ESTÁTICA

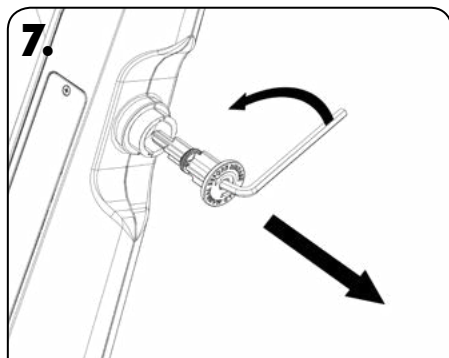


2.5 Y 6 MM



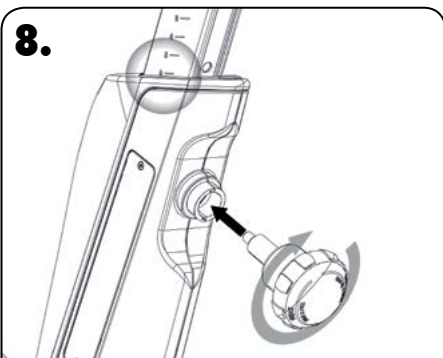
2
PERSONAS

7.



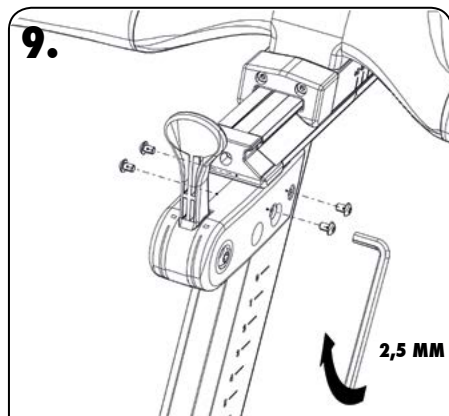
**AFLOJAR EL PIN DE SEGURIDAD Y QUITARLO
USANDO UNA LLAVE HEXAGONAL DE 6 MM.**

8.



**ELEVAR EL MANILLAR HASTA LA POSICIÓN
6 Y ENROSCAR EL BOTÓN "POP PIN"
POR COMPLETO EN EL BASTIDOR PARA
BLOQUEAR EL VÁSTAGO DEL MANILLAR.**

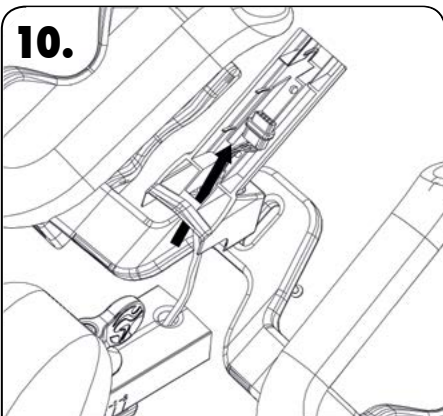
9.



2,5 MM

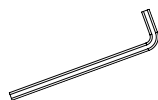
**MONTAR LA PALANCA DE FRENO CON CUIDADO
SOBRE EL VÁSTAGO VERTICAL DEL MANILLAR
UTILIZANDO UNA LLAVE HEXAGONAL DE 2.5 MM.**

10.



**DESILIZAR EL CABLE POR LA APERTURA DEL
SOPORTE INFERIOR DE LA CONSOLA.**

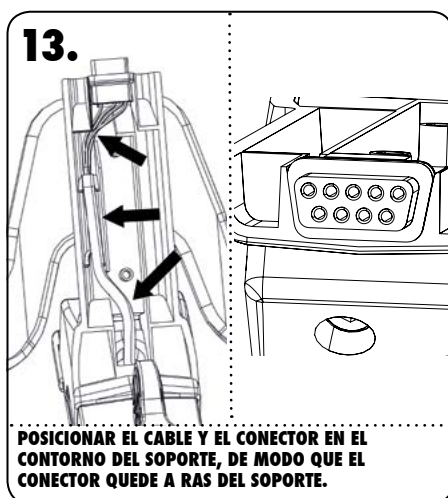
CÓMO MONTAR LA BICICLETA ESTÁTICA



2.5 Y 3 MM



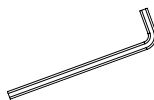
2
PERSONAS



CÓMO MONTAR LA BICICLETA ESTÁTICA

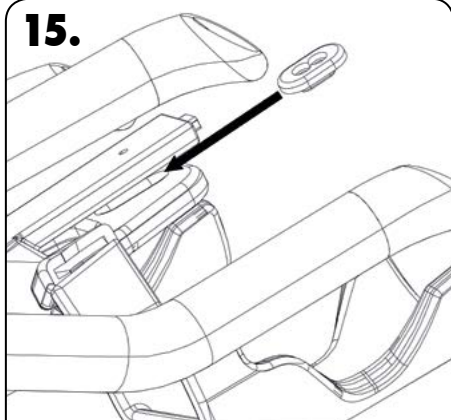


2
PERSONAS



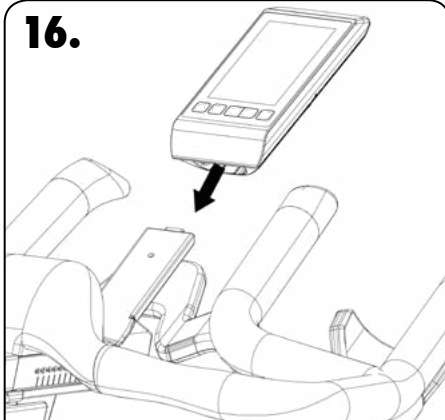
3 MM

15.



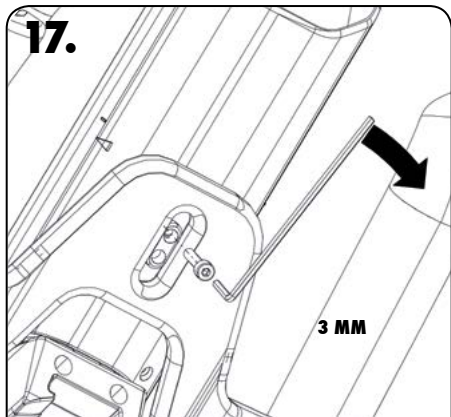
DESGLIZAR EL ESPACIADOR HASTA QUE QUEDE ENTRE EL SOPORTE Y EL MANILLAR.

16.



DESGLIZAR EL ORDENADOR DE LA BICI POR EL SOPORTE PARA ORDENADOR.

17.



3 MM

FIJAR EL ORDENADOR EN SU SITIO POR LA PARTE INFERIOR DEL MANILLAR CON UN PERNO.

El manual de usuario del ordenador se incluye por separado y contiene información sobre su ajuste y funcionamiento.

CÓMO MONTAR LA BICICLETA ESTÁTICA



**LLAVE DE PEDAL
DE 15 MM**

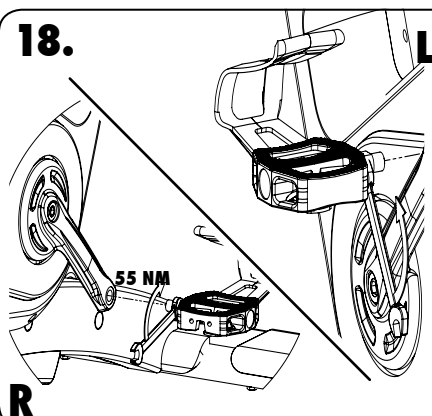


**APRIETE A
MANO**



**2
PERSONAS**

18.

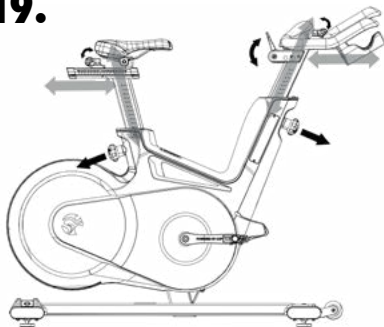


¡ADVERTENCIA!

Colocar el pedal con la marca **R** en la manivela derecha y apretarlo girándolo en el sentido de las agujas del reloj (rosca derecha estándar). Colocar el pedal con la marca **L** en la manivela izquierda y apretarlo girándolo en el sentido contrario al de las agujas del reloj (rosca izquierda). Asegurarse de que ambos pedales están apretados con la fuerza suficiente (55 NM) para garantizar que el perno no se suelte durante el uso.

Las roscas se suministran con TufLok® de fábrica para evitar que se suelten durante el uso. Si los pernos se aflojan tras el montaje inicial, recomendamos utilizar LOCTITE® 243 medio-fuerte al volverlos a montar.

19.



Comprobar el funcionamiento del manillar y sillín ajustables.

Mover hacia arriba y hacia abajo la palanca de resistencia/freno múltiples veces.

Mover el manillar y el sillín hacia arriba y hacia abajo y, después, hacia atrás y hacia delante. Comprobar el funcionamiento de las palancas libres sobre las correderas y el funcionamiento de los botones "pop pin".

**FUNCIÓN DE PRUEBA DEL AJUSTE DE ALTURA DEL MANILLAR Y DEL SILLÍN,
DE LAS CORREDERAS HORIZONTALES Y DEL FRENO DE EMERGENCIA.**

INSTALACIÓN Y AJUSTE

Se tienen que seguir las instrucciones que figuran en este manual durante la instalación inicial de la bicicleta estática LIFE FITNESS para garantizar un rendimiento óptimo y una vida útil larga. Leer y seguir al pie de la letra las instrucciones siguientes. Si la bicicleta estática no se instala y configura como se describe, los componentes pueden estar sometidos a un desgaste excesivo y se pueden dañar. Si tiene alguna duda sobre la instalación, contacte con service@indoorcycling.com.

Por favor, tenga en cuenta que: Se necesitan lubricantes para algunas tareas de mantenimiento. Usar solo un **lubricante en spray sin ácidos ni disolventes** y grasa de litio blanca.

1. Asegurarse de que la bici está nivelada. Si la bicicleta estática se balancea sobre el suelo, girar el pie de nivelación que hay debajo del estabilizador delantero o trasero hasta que el movimiento de balanceo desaparezca. Asegurarse de que los pies de nivelación no están apretados más de 10 mm

2. Verificar el funcionamiento del freno de emergencia para asegurarse de que funciona correctamente.

3. Comprobar que ambos pernos Allen del brazo de la manivela, con los que se aprietan las manivelas (del lado izquierdo y lado derecho del soporte inferior) están apretados y fijos (par de apriete 60 NM). Estos pernos se suministran con TufLok® de fábrica para evitar que se suelten durante el uso.

Si los pernos se sueltan, recomendamos aplicar LOCTITE® 243 medio-fuerte y, después, volver a apretar los pernos de fijación de la manivela con un par de apriete de 60 NM.

4. Pasar un paño humedecido con un spray lubricante sin ácidos ni disolventes por el bastidor.

5. Algunas piezas de la bici se pueden aflojar durante el envío. Comprobar los brazos de manivela y todos los tornillos, pernos y tuercas expuestos y asegurarse de que están bien fijados y apretados correctamente.

SERVICIO AL CLIENTE

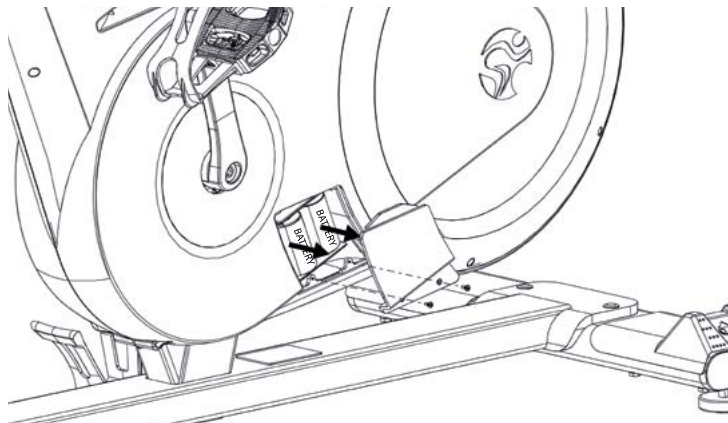
1. Proporcionar al cliente las instrucciones de mantenimiento básicas e indicarle cómo localizar las instrucciones detalladas de mantenimiento.

2. Quedarse con la hoja firmada por el cliente que confirma la entrega del manual, la explicación de los procedimientos de mantenimiento y la verificación de que la bici se encuentra en un estado impecable cuando se entrega. Debe quedarse con una copia de la confirmación que usted debe firmar también y dejarle al cliente una copia de la confirmación.

3. Las reparaciones solo pueden ser llevadas a cabo por técnicos de servicio autorizados por el fabricante.

INSTALACIÓN Y ELIMINACIÓN DE LAS PILAS

LA BICICLETA LIFE FITNESS IC5 NECESITA DOS PILAS TAMAÑO D.



LA PILAS NO DEBEN:

- Entrar en contacto con el fuego
- Deben entrar en contacto con monedas ni otros objetos metálicos

Los productos o pilas con este símbolo no se deben tirar a la basura doméstica normal. Para eliminarlas correctamente, consultar y cumplir con las leyes o normativas locales aplicables sobre eliminación de dispositivos eléctricos y pilas.

Los productos o pilas marcados con este símbolo no se deben tirar a la basura doméstica normal. Debe familiarizarse con las leyes y normativas locales importantes sobre eliminación de dispositivos eléctricos y pilas y actuar en consecuencia.

Si es posible, utilizar pilas recargables para contribuir a la conservación del medio ambiente. Si se hace, asegurarse de que son pilas de 1,5 V. Antes de eliminar la consola, quitar las pilas.



CÓMO AJUSTAR LA BICICLETA ESTÁTICA

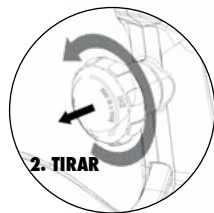
La bicicleta estática Life Fitness se ajusta muy fácilmente en función de los requisitos de los diferentes grupos de usuarios. Esto permite garantizar el máximo confort de pedaleo y obtener, a la vez, unos resultados de entrenamiento óptimos. Las configuraciones descritas en los siguientes párrafos muestran solo algunos de los ajustes usados con más frecuencia de todos los que admite la bicicleta estática. Es cosa del usuario ajustar la bicicleta estática en la posición de uso que mejor se adapte a sus necesidades.

AJUSTE DE LA ALTURA DEL SILLÍN:

Sentarse en el sillín y asegurarse de que la cadera no queda inclinada por un lado cuando el pedal está en la posición que se muestra en la imagen. Colocar las zapatillas dentro de los clips de los dedos (jaulas) de los pedales o en calas SPD si se usan zapatillas de ciclismo.

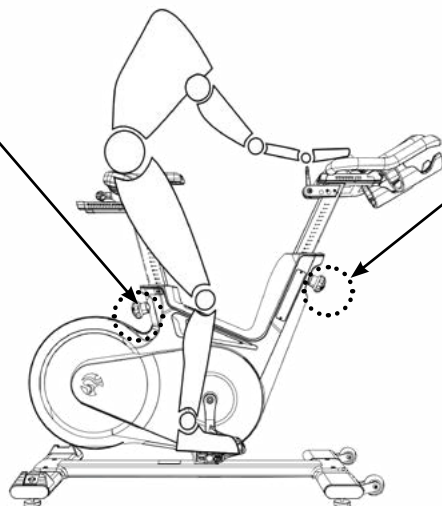
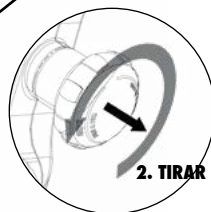
AJUSTE VERTICAL DEL SILLÍN

1. AFLOJAR



AJUSTE VERTICAL DEL MANILLAR

1. AFLOJAR



¡ADVERTENCIA!

No ajustar el sillín ni el manillar durante el ejercicio. Asegurarse de que los botones pop-pin utilizados para el ajuste de la altura del manillar y del sillín están apretados correctamente y que las palancas libres de ajuste horizontal están bloqueadas antes de sentarse en la bici. Bajarse siempre de la bici para hacer ajustes en el manillar y/o sillín.

Empezar pedaleando lentamente hasta que el pedal haya llegado a la posición mostrada en la imagen. La altura del sillín se tiene que ajustar de manera que las rodillas estén siempre un poco dobladas cuando el pedal esté en su posición más baja y sin que la cadera quede colgando hacia un lado. La regla de los dedos: Cuando esté de pie junto a la bici, el canto superior del sillín debe estar una mano de anchura/cuatro dedos por debajo de su cresta iliaca. Evitar pedalear con las rodillas totalmente extendidas o la cadera inclinada hacia un lado.

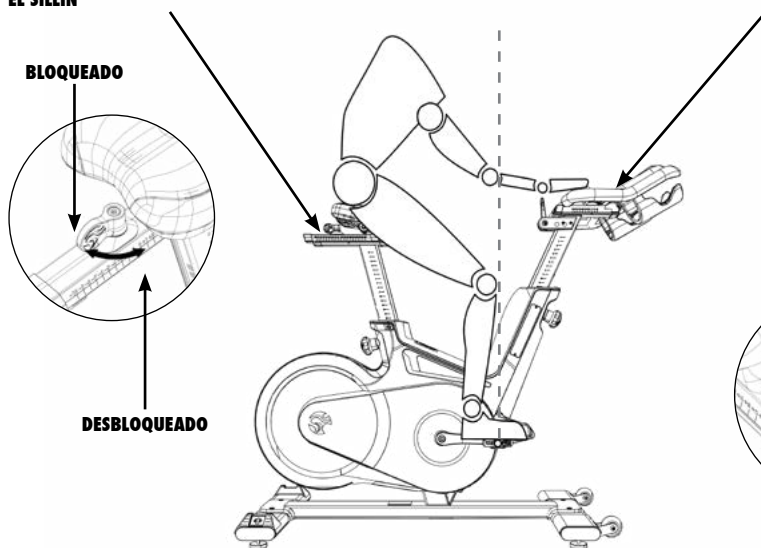
CÓMO AJUSTAR LA BICICLETA ESTÁTICA

AJUSTE HORIZONTAL DEL SILLÍN:

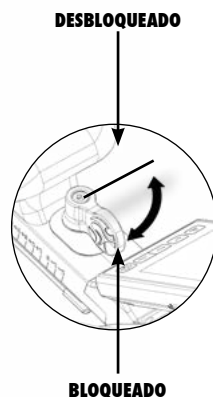
Es muy importante posicionar el sillín en horizontal para evitar lesiones en las rodillas. Sentarse en el sillín y mover los pedales hasta que los brazos de la manivela estén en posición horizontal.

La rodilla de la pierna que esté hacia delante se debe posicionar directamente encima del centro del pedal. Si el ajuste de la bici no corresponde con esto, alinear horizontalmente el sillín hacia delante o hacia atrás hasta lograr esta posición.

AJUSTE HORIZONTAL EL SILLÍN



AJUSTE HORIZONTAL DEL MANILLAR



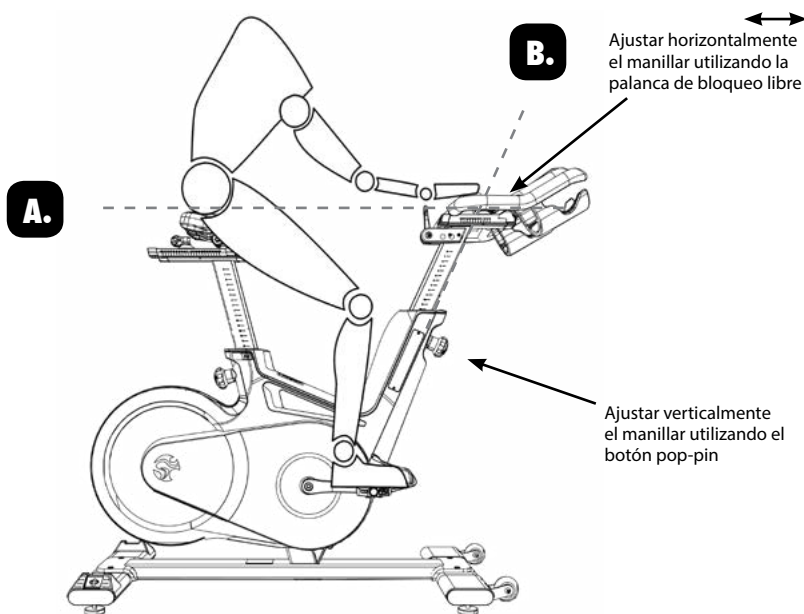
¡ADVERTENCIA!

Asegurarse de que los botones pop-pin utilizados para el ajuste de la altura del manillar y del sillín están apretados correctamente y que las palancas libres de ajuste horizontal están bloqueadas antes de sentarse en la bici. Bajarse siempre de la bici para hacer ajustes en el manillar y/o sillín.

CÓMO AJUSTAR LA BICICLETA ESTÁTICA

POSICIONAR EL MANILLAR:

Empezar por la parte superior del manillar, que debe estar aproximadamente a la misma altura que el sillín (**línea punteada horizontal A en el dibujo de abajo**), y ajustar en la marca "0" en el caso de usuarios sin experiencia (**véase línea punteada vertical B en el dibujo de más abajo**). Si las rodillas tocan en el manillar o si se siente incómodo al pedalear de pie durante periodos prolongados, entonces se tendrá que ajustar el manillar un poco más arriba.



El siguiente paso es ajustar la posición horizontal del manillar a su altura de la forma más precisa posible. La posición ideal para estar sentado en el caso de usuarios inexpertos se consigue con un ángulo de inclinación de la espalda de 45° con respecto a la línea horizontal (**A**).

El manillar permite una amplia variedad de posiciones de las manos y posibilidades de ajuste, que proporcionan a los usuarios expertos la posibilidad de encontrar la postura ideal para estar sentado y de las manos.

Se recomienda cambiar la posición de las manos con frecuencia durante sesiones de ejercicio prolongadas para minimizar movimientos monótonos y unilaterales en músculos, ligamentos y articulaciones.

CÓMO MANEJAR LA BICICLETA ESTÁTICA

AJUSTE DE LA RESISTENCIA:

La resistencia se puede ajustar y regular con precisión en pequeños incrementos conforme a los requisitos del usuario moviendo la palanca de resistencia/emergencia hacia arriba y hacia abajo. La palanca de ajuste tiene un rango de movimiento de 110°. Cuando la palanca está arriba, la resistencia es 0% y cuando está en la posición de abajo, es 100%. Cuando se mueva por encima del 100%, se activará el freno. La resistencia de entrenamiento se muestra con precisión en el ordenador de la bicicleta estática. Esta bicicleta estática está equipada con un sistema de frenado magnético y por tanto, la resistencia aumenta con la frecuencia de pedaleo.

No pedalear nunca hacia atrás con resistencia, ya que se pueden aflojar los tornillos que fijan los pedales al brazo de la manivela e, incluso, se pueden soltar los dos. Para detener el volante durante el uso, se tiene que presionar hacia abajo la palanca del freno de resistencia/emergencia. Durante el entrenamiento, asegúrese de que su calzado está colocado en los clips de los dedos (jaulas) de la bici o, si está utilizando zapatillas de ciclismo, asegúrese de que están sujetas mediante las calas SPD.

La bici estática no tiene volante de movimiento independiente. El volante está firmemente conectado a los pedales y no se detiene de forma independiente si el usuario deja de pedalear. Verificar siempre los movimientos y reducir la velocidad de forma controlada para detener el volante o simplemente presionar hacia abajo la palanca del freno de resistencia/emergencia para reducir rápidamente la velocidad de movimiento y, así, detener el volante y finalizar la sesión de entrenamiento.

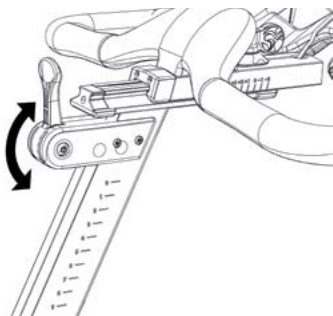
Freno de emergencia = presionar hacia abajo la palanca de resistencia/emergencia.

¡ADVERTENCIA!

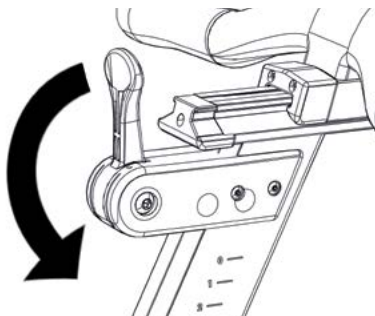
La bici estática solo se debe hacer funcionar con un movimiento de pedaleo hacia delante. La funcionalidad del freno de emergencia queda limitada al pedalear hacia atrás. No ajustar el sillín ni el manillar en posición horizontal o vertical mientras se esté pedaleando o se esté sentado.

CÓMO MANEJAR LA BICICLETA ESTÁTICA

PALANCA DE AJUSTE DE LA RESISTENCIA



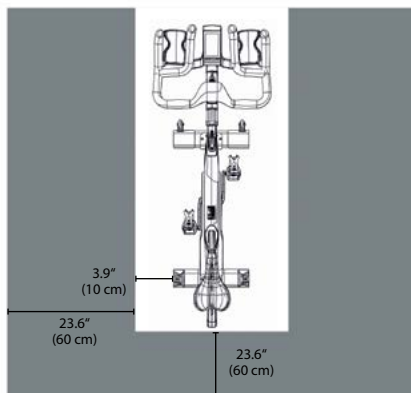
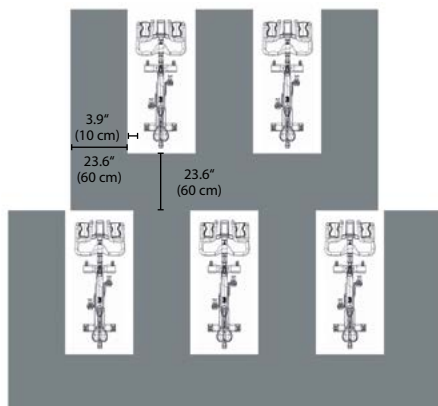
FRENO DE EMERGENCIA (PRESIONAR LA PALANCA DE AJUSTE DE LA RESISTENCIA HACIA ABAJO)



Por razones de seguridad, asegurarse siempre de que el pedal está controlado y adaptar la frecuencia de pedaleo a las capacidades propias.

DESPLAZAMIENTO DE LA BICICLETA ESTÁTICA:

Para desplazar la bicicleta estática se recomienda que los hagan dos personas. Para evitar accidentes y daños en los enchufes hembra del manillar, es necesario fijar bien el manillar en posición vertical antes de inclinar la rueda. Tener una mayor precaución al mover la bici estática sobre superficies que no sean planas. Se recomienda recurrir a una segunda persona en este caso para evitar que la bici se incline hacia un lado. **Dejar una distancia de seguridad mínima hasta el equipamiento más cercano, objetos o paredes, tal y como aparece en la ilustración de abajo.**

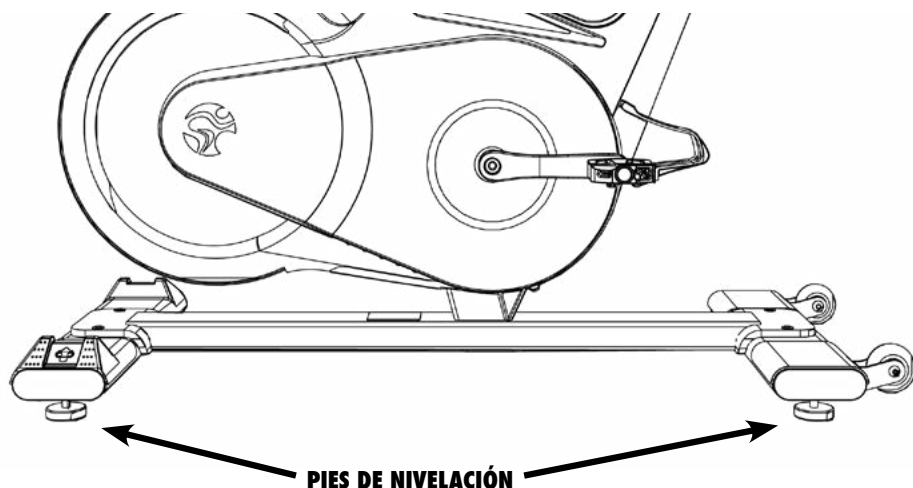


CÓMO MANEJAR LA BICICLETA ESTÁTICA

Comprobar la estabilidad de la bici estática dónde se vaya a utilizar y, si es necesario, ajustar los pies de nivelación que ha debajo de los estabilizadores de la parte frontal o trasera para garantizar la estabilidad deseada.

¡IMPORTANTE!

¡No desenroscar los pies de nivelación más de 10 mm! La bicicleta estática individual solo se puede instalar y hacer funcionar sobre un suelo estable y nivelado.



MANTENIMIENTO PREVENTIVO

¡ADVERTENCIA!

Seguir cuidadosamente las siguientes instrucciones. Los procedimientos de conservación y mantenimiento se tienen que realizar con la regularidad indicada para garantizar la máxima seguridad de funcionamiento y vida útil. Si no se siguen correctamente los procedimientos de mantenimiento y conservación, aumentará el desgaste del producto y la garantía perderá su validez. Si tiene dudas respecto a este tema, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

Utilizar solo el agente de mantenimiento libre de ácidos y disolventes recomendado por nosotros para evitar dañar los componentes de la bicicleta estática.

MANTENIMIENTO DIARIO:

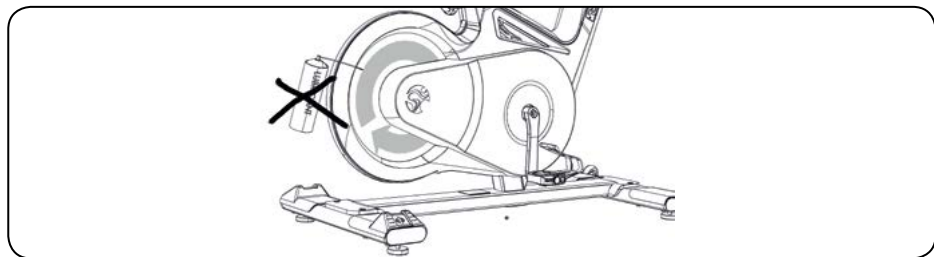
1. Asegurarse de que la bicicleta estática **está nivelada y de que no se balancea** (si es necesario, ajustarla como se describe en la p. 21).

2. Limpieza: La bicicleta estática se tiene que limpiar regularmente después de cada uso por razones de higiene. Asegurarse de que se dispone de paños suaves suficientes o servilletas de papel y de un producto de desinfección y mantenimiento. Primero, desinfectar el sillín y el manillar con un producto adecuado y, después, eliminar con un paño todos los residuos corporales de toda la bici estática.

MANTENIMIENTO SEMANAL:

1. Limpieza: En función de la frecuencia de uso de la bici estática, se tiene que limpiar a conciencia una vez a la semana. Para hacerlo, pulverizar un spray de mantenimiento sobre un paño suave y limpiar todas las piezas de plástico, todo el volante y las piezas del bastidor expuestas, incluidos los estabilizadores y la caja de plástico.

No pulverizar nunca el spray de mantenimiento ni ninguna otra cosa directamente sobre el volante o pedal para limpiarlo más fácilmente, ya que esto podría provocar que la correa motriz resbalase durante el uso, lo que reduciría el rendimiento del freno o dañaría los componentes internos.



MANTENIMIENTO PREVENTIVO

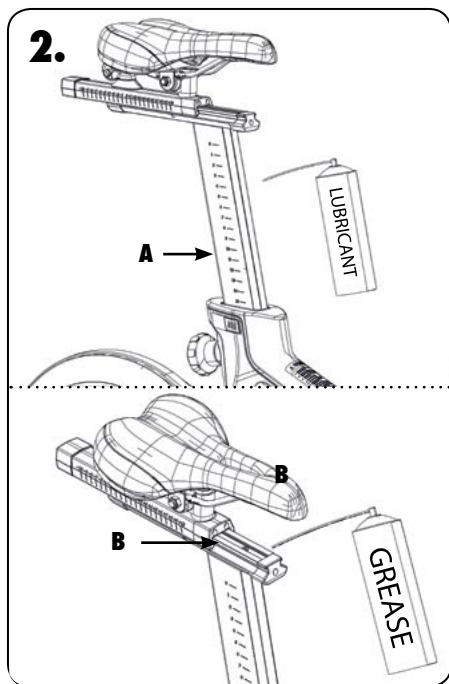
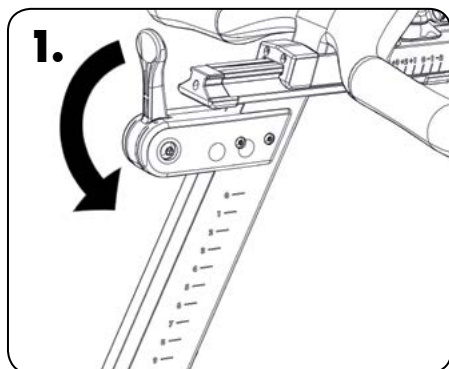
MANTENIMIENTO QUINCENAL:

1. Freno de emergencia: Para garantizar la seguridad de funcionamiento, se tiene que comprobar regularmente el freno de emergencia para asegurarse de que funciona correctamente. Para hacerlo, presionar por completo hacia abajo la palanca de resistencia/freno mientras se está pedaleando. Si funciona correctamente, tiene que provocar un efecto de frenado inmediato y detener por completo el volante.

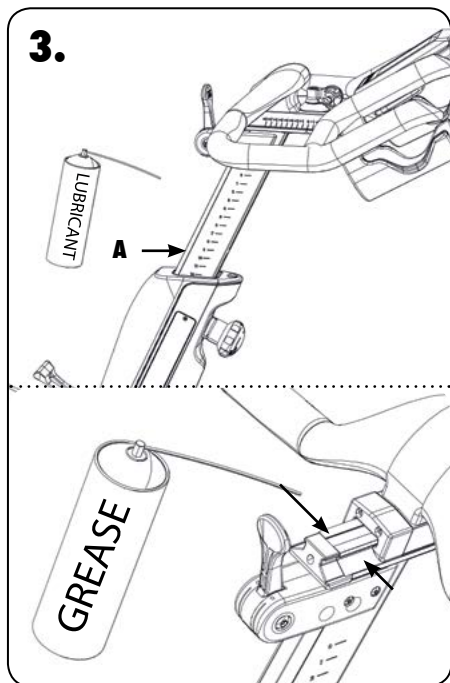
El volante es liberado de nuevo por el freno de emergencia una vez se ha parado por completo el volante y cuando se ha eliminado la presión sobre los pedales.

2. Ajustes del sillín: Para mantener un ajuste sencillo, los puntos de ajuste vertical y horizontal del sillín se tienen que limpiar y lubricar regularmente. Para hacerlo, posicionar el punto de ajuste vertical (**A**) del sillín en la posición de más arriba, pulverizar con spray de mantenimiento y pasar un paño suave hacia abajo por todas las superficies externas, incluido el punto horizontal.

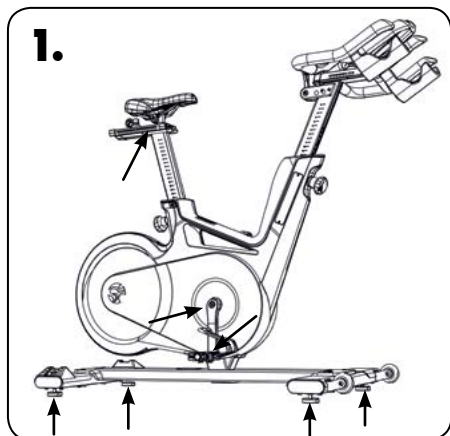
Limpiar los residuos de sudor de las superficies de contacto (**B**) del punto horizontal del sillín antes y, si es necesario, aplicar una pequeña cantidad de grasa de litio.



MANTENIMIENTO PREVENTIVO



3. Manillar: Para mantener un ajuste sencillo, los puntos de ajuste vertical y horizontal del manillar se tienen que limpiar y lubricar regularmente. Para hacerlo, posicionar el el manillar **(A)** en la posición de más arriba, pulverizar los puntos del manillar con spray de mantenimiento y pasar un paño suave hacia abajo por todas las superficies externas, incluido el punto horizontal. Limpiar los residuos de sudor de las superficies de contacto **(B)** del punto horizontal del manillar antes y, si es necesario, aplicar una pequeña cantidad de grasa de litio.



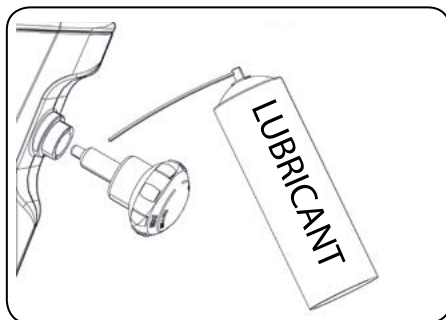
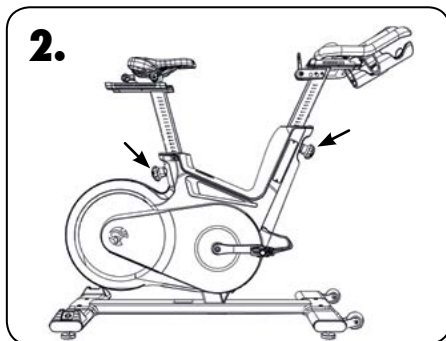
MANTENIMIENTO MENSUAL:

1. Elementos de conexión: Durante los procedimientos de mantenimiento y cuidado regulares, se tienen que comprobar todos los pernos, tuercas, etc. de la bici estática para asegurarse de que están bien apretados y de que funcionan correctamente. Las piezas desgastadas o dañadas (sillín, dientes del pedal, pedales, sistema SPD) se tiene que sustituir.

MANTENIMIENTO PREVENTIVO

2. Ajuste vertical del manillar y del sillín:

Para garantizar un ajuste sencillo de los puntos de ajuste vertical del manillar y del sillín, se tiene que lubricar la rosca del botón pop-pin. Nosotros recomendamos grasa de litio.



PLAN DE MANTENIMIENTO Y LISTA DE COMPROBACIÓN

ACTIVIDAD	ROTACIÓN	DETALLES
NIVELACION DE PIES, DESINFECCIÓN Y LIMPIEZA DE LA BICI	DIARIAMENTE	P 21-22
LIMPIEZA EXHAUSTIVA DE TODA LA BICI	SEMANALMENTE	P 22
COMPROBAR FUNCIÓN DEL FRENO DE EMERGENCIA	BI-SEMANALMENTE	P 23
LIMPIAR Y LUBRICAR LAS CORREDERAS/ VÁSTAGOS DEL SILLÍN Y DEL MANILLAR	BI-SEMANALMENTE	P 23-24
COMPROBAR TODAS LAS CONEXIONES Y FIJACIONES	MENSUALMENTE	P 24
AJUSTE VERTICAL DEL MANILLAR Y DEL SILLÍN	MENSUALMENTE	P 25

EJEMPLOS DE TABLAS DE PLANES DE MANTENIMIENTO PARA TÉCNICOS DE SERVICIO PROPIOS:

LISTA DE COMPROBACIÓN DE MANTENIMIENTO SEMANAL					
N.º DE BICI	CÓDIGO DE PRODUCCIÓN	OBSERVACIONES	ACCIÓN REALIZADA	RESULTADO	NOMBRE / FECHA

PLAN DE MANTENIMIENTO Y LISTA DE COMPROBACIÓN

LISTA DE COMPROBACIÓN DE MANTENIMIENTO BI-SEMANAL					
N.º DE BICI	CÓDIGO DE PRODUCCIÓN	OBSERVACIONES	ACCIÓN REALIZADA	RESULTADO	NOMBRE / FECHA

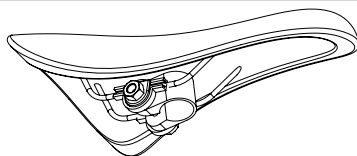
LISTA DE COMPROBACIÓN DE MANTENIMIENTO MENSUAL					
N.º DE BICI	CÓDIGO DE PRODUCCIÓN	OBSERVACIONES	ACCIÓN REALIZADA	RESULTADO	NOMBRE / FECHA

PIEZAS DE REPUESTO

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**



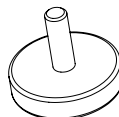
320-00-00010-01

**ORDENADOR ORDENADOR LCD WATTRATE®,
INCLUIDO MATERIAL DE FIJACIÓN PARA IC5**



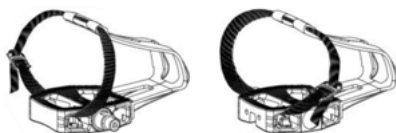
900-10-00003-01

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



GARANTÍA

ICG garantiza que todos el equipamiento nuevo está libre de defectos de fabricación en lo que se refiere a fabricación y materiales. Esta garantía es efectiva a partir de la fecha de montaje inicial en sus instalaciones de producción. Las piezas reparadas o sustituidas bajo los términos de esta garantía solo tendrán garantía durante el periodo de garantía original restante . ICG está obligada a mantener la garantía como fabricante siempre que el producto se utilice en un entorno cerrado para el que ha sido diseñada, bajo una temperatura de entre 15°C~40°C Celsius (59°F~104°F) y bajo una humedad máx. del 65% (alejada de piscinas o del exterior). Los daños producidos por impactos mecánicos deliberados o por un uso o manipulación inadecuados del producto pueden hacer que la garantía pierda su validez. Para que el fabricante mantenga la cobertura de la garantía, el cliente (instalación deportiva) está obligado a realizar las tareas de mantenimiento y conservación al producto conforme a las especificaciones del fabricante indicadas en el manual de usuario de cada producto.

GARANTÍA DE 5 AÑOS:

GARANTÍA DE 3 AÑOS:

1 AÑO DE GARANTÍA:

CONSTRUCCIÓN Y SOLDADURA DEL BASTIDOR

RECUBRIMIENTO POR POLVO (GRIETAS EN LA PINTURA, CORROSIÓN)

MONTAJE DEL SILLÍN Y MANILLAR

(PIEZAS DE ALUMINIO Y RECUBRIMIENTO DE PVC)

SISTEMA DUAL DE CORREA MOTRIZ

SENSOR DE POTENCIA

MONTAJE DE SOPORTE INFERIOR

MONTAJE DE VOLANTE Y CONECTOR

MANIVELAS

PEDALES (EXCLUIDOS LOS SISTEMAS Y BANDAS DE FIJACIÓN)

MANGUITOS DE INSERCIÓN DEL MANILLAR Y SILLÍN

CABLES BOWDEN (AJUSTE DEL FRENO)

SISTEMA DE FRENO

MUELLE NEUMÁTICO

PIES DE NIVELACIÓN

PROTECTOR Y CUBIERTAS SUPERIORES

COMPONENTES ELECTRÓNICOS

(ORDENADOR, HAZ DE CABLES, PCBS Y SENSORES, GENERADOR)

CONSTRUCCIÓN DEL SILLÍN (EXCLUIDA LA SUPERFICIE ACOLCHADA Y DEL SILLÍN)

LAS SIGUIENTES PIEZAS DE DESGASTE ESTÁN EXCLUIDAS DE LA GARANTÍA:

bandas de pedales, sistemas de fijación de los pedales, superficie del sillín.

ADVERTENCIA.

LEER TODAS LAS PRECAUCIONES E INSTRUCCIONES QUE FIGURAN EN ESTE MANUAL ANTES DE EMPEZAR A UTILIZAR ESTE EQUIPO. CONSERVAR ESTE MANUAL PARA FUTURAS CONSULTAS. UN MONTAJE, USO O MANTENIMIENTO INCORRECTOS HARÁN QUE LA GARANTÍA PIERDA SU VALIDEZ.

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)