



FABRICADO POR:

Cy-Tech GmbH
 Happurger Str. 86
 90482 NÜREMBERG | Alemania
info@indoorcycling.com
www.indoorcycling.com
 Teléfono: +49(0)911 / 54 44 50

WATTRATE® ORDENADOR LCD

N.º DE PIEZA:320-00-00019-01



¡ADVERTENCIA!

LEER TODAS LAS PRECAUCIONES E INSTRUCCIONES DE ESTE MANUAL ANTES DE EMPEZAR A UTILIZAR ESTE APARATO. GUARDAR ESTE MANUAL PARA FUTURAS CONSULTAS. SI EL MONTAJE, EL USO O EL MANTENIMIENTO SON INCORRECTOS, SE PUEDE INVALIDAR LA GARANTÍA.

DISPONIBLE PARA SU DESCARGA EN OTROS IDIOMAS EN WWW.INDOORCYCLING.COM

Versión 2. Ordenador LCD 0 WattRate | Copyright de Cy-Tech GmbH 2021 | www.indoorcycling.com



ATENCIÓN



EN

To download the owners manual in your language, visit the support section at: www.teamicg.com



DE

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



FR

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



IT

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



NL

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



ES

Para descargarse el manual de usuario en su idioma, acceda a la sección de asistencia de la bici en: www.teamicg.com



PT

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



DK

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



FI

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



NO

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



SE

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



PL

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



TR

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



CN

在的客户服务网站，您可以下载各种语言的用戶手册 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 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

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

ÍNDICE

PRECAUCIONES IMPORTANTES	P.4
MONTAJE	P.5
ELEMENTOS BÁSICOS	P.6
DEFINICIÓN DE TÉRMINOS Y ABREVIATURAS	P.8
ZONAS DE ENTRENAMIENTO COACH BY COLOR®	P. 9
LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDAD MÉDICA	P.10
AJUSTES GENERALES DE CONFIGURACIÓN	P.11
CONECTIVIDAD	P.12
MODOS DE ENTRENAMIENTO/MODO PAUSA	P.13
MODO INICIO RÁPIDO	P.18
ENTRENAMIENTO DE FUERZA	P.15
ENTRENAMIENTO DE FRECUENCIA CARDÍACA	P.18
PRUEBA DE DESNIVEL FTP	P.21
PRUEBA FTP DE 5 MINUTOS	P.22
AJUSTES	P.23
AJUSTES GENERALES	P.24
MODO INICIO RÁPIDO	P.22
MODO DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA	P.24
CALIBRACIÓN DEL FRENO/AJUSTES- OFFSET	P.25
SISTEMA/ANT+ /BLUETOOTH	P.26
MODOS DE ENTRENAMIENTO	P.27
FUNCIONES CLAVE	P.28
GAMAS MÁXIMAS VISUALIZADAS	P.29
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD UE	P.30
CONFORMIDAD FCC	P.31
ELIMINACIÓN DE RESIDUOS ELÉCTRICOS	P.33
INSTALACIÓN Y ELIMINACIÓN DE LAS PILAS	P.34

PRECAUCIONES IMPORTANTES

ADVERTENCIA:

Para reducir el riesgo de lesiones graves debidas a un uso inadecuado del aparato, lea atentamente la siguiente información y respete las advertencias de seguridad antes de usarlo. Cumplir también con las precauciones del manual de la bicicleta estática con la que se vaya a usar este ordenador.

- 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.** Guarde la bicicleta estática en el interior, lejos del polvo y de la humedad. No coloque 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%.
- 3.** 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 bicicleta por personas mayores de 14 años solo está permitido si han sido instruidas por un instructor o entrenador cualificado. Los niños sin supervisión deben mantenerse alejados de la bici de entrenamiento en todo momento.
- 4.** 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.
- 5.** 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.
- 6.** Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El sobre-ejercicio puede provocar graves lesiones o la muerte. ¡Si se marea, deje de hacer ejercicio inmediatamente!

ADVERTENCIA

Si tiene algún problema de salud o discapacidad, le recomendamos que consulte a un médico para saber cuál es el método de entrenamiento más adecuado para usted. Un entrenamiento incorrecto o extensivo puede provocar lesiones graves. El fabricante se exime de cualquier responsabilidad por riesgos para la salud, lesiones personales, daños materiales o daños producidos como consecuencia del uso de este equipo, a menos que el caso se deba a un daño que se pueda atribuir a un defecto del material o fabricación y que sea responsabilidad del fabricante.

MONTAJE

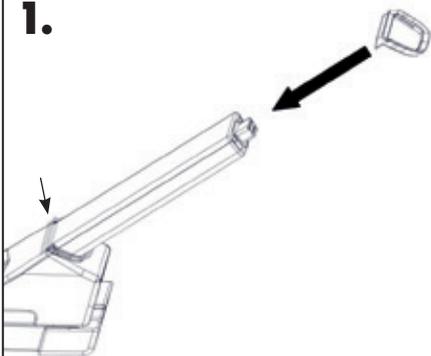
Primero, comprobar el contenido del paquete para asegurarse de que no falta nada.

Artículos incluidos

- 1 320-00-00019-01 • 1 soporte para la abrazadera del manillar • 1 tornillo Allen M4 x 20 • 1 manual de usuario

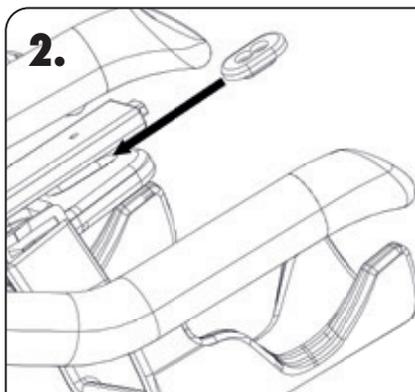


1.



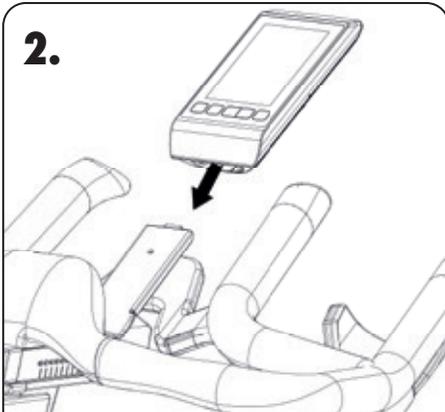
DESPLACE EL SELLO POR EL SOPORTE DEL ORDENADOR.

2.



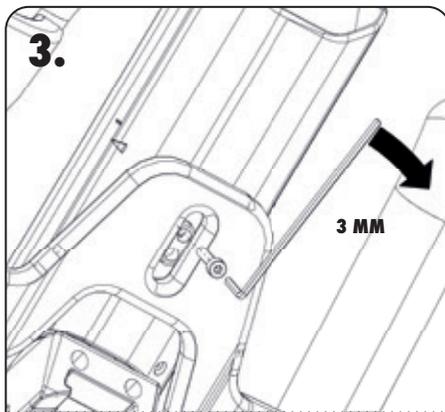
DESPLAZAR EL ESPACIADOR HASTA QUE QUEDA ENTRE EL SOPORTE Y EL MANILLAR.

2.



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

3.



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

ASPECTOS BÁSICOS

**INDICADOR LED DE 5 COLORES
PARA EL ENTRENAMIENTO COACH
BY COLOR®**



Utilice las teclas de flecha dentro de los menús para navegar hacia arriba o hacia abajo, así como la tecla de confirmación para introducir/confirmar la selección correspondiente.

ASPECTOS BÁSICOS

ENCENDIDO

Hasta que no se mueva el volante, el ordenador se encuentra en modo inactivo. Para cambiar el ordenador del modo de espera al modo operativo solo hay que realizar una revolución completa con el pedal. Después de aproximadamente 5 segundos, el ordenador se enciende y la pantalla se activa.

APAGADO

El ordenador se desconecta automáticamente si el volante no se mueve. El tiempo de desconexión se prolonga si se acciona la consola o si se cambia al modo de pausa.

- La consola se desconecta automáticamente después de dos minutos si no se acciona y el volante no se mueve.
- El tiempo de desconexión dura 5 minutos si está en modo de pausa y el volante no se mueve.
- Cada vez que se pulsa un botón, el tiempo de desconexión se restablece al intervalo de tiempo que se introduce aquí.

PANTALLA DE ESTADO DE LA BATERÍA

Si la batería está prácticamente agotada, aparece un símbolo de batería intermitente en la parte superior de la pantalla.

Tenga en cuenta que si el indicador de estado de la batería está activo, la consola se puede apagar de repente, por lo que tendrá que cambiar las pilas.

SUMINISTRO DE ENERGÍA

La bicikla komputilo bezonas 2 D-ĉelajn bateriojn, kiuj estas uzataj en la endoma ciklo Ride CX/IC5. Bonvolu konsulti la manlibron Ride CX/IC5 por anstataŭigi la bateriojn.

PRECISIÓN

Los valores medios mostrados en la ICG® tienen una precisión de $\pm 10\%$ a 50-120 RPM con una potencia de 50-900 vatios.

DEFINICIÓN TÉRMINOS Y ABREVIATURAS

COACH BY COLOR® (CBC) Guía para el entrenamiento de fuerza (WattRate®) o frecuencia cardíaca basado en los ajustes individuales del usuario con las zonas de entrenamiento resaltadas en color.

VATIO Unidad de potencia calculada en función del tiempo durante el que se hace ejercicio. Para el cálculo se utiliza la fórmula: Vatios = potencia x velocidad. Con respecto al ciclismo, esto significa:

Vatios = la presión aplicada por el ciclista al pedal /tracción x frecuencia de pedaleo/cadencia.

En el ciclismo estático, la fuerza ejercida se regula por medio de un regulador de resistencia. La velocidad se regula mediante la cadencia.

WATTRATE® Medición directa de la fuerza ejercida por el ciclista en tiempo real.

FTP Functional Threshold Power®, conocido también como índice FTP. Potencia en vatios proporcionada al FTP (FTP = 100 % equivale al umbral de potencia aeróbica/anaeróbica)

%FTP Functional Threshold Power® en porcentaje. Información sobre la potencia actual con respecto al valor FTP en porcentaje % FTP = (potencia actual en vatios / FTP) x 100

RPM Revoluciones por minuto, cadencia, frecuencia de pedaleo (PFQ), revoluciones por minuto (r.p.m.)

FC Frecuencia cardíaca

% FC MÁX. Información sobre la frecuencia cardíaca actual con respecto a la frecuencia cardíaca máxima en porcentaje

% FC MÁX. = (FC actual / FC máx.) x 100

BPM

Latidos por minuto

En este manual, se refiere a la frecuencia cardíaca del usuario.

TSS® (Training Stress Score): permite a los atletas de resistencia puntuar sus entrenamientos basándose en su intensidad relativa y en la duración y frecuencia de sus entrenamientos.

IF® (factor de intensidad) es un indicador de lo duro o intenso que ha sido el ejercicio de bicicleta en relación con el ejercicio en general

LOS PUNTOS DE ESFUERZO del entrenamiento se calculan en función de la cantidad de tiempo que se haga bicicleta en cada zona de entrenamiento individual. Se muestran en la esquina superior derecha de la pantalla LCD durante un entrenamiento de potencia o de frecuencia cardíaca. Los puntos de esfuerzo acumulados también se pueden visualizar durante los entrenamientos Connect.

PUNTOS DADOS EN 1 MINUTO DE BICICLETA A CADA ZONA:

1 PUNTO DE ESFUERZO 0-55 % de su FTP / 50-59 % de su monitor de frecuencia cardíaca

2 PUNTOS DE ESFUERZO frecuencia cardíaca 56-75 % de su FTP / 60-69 % de su monitor de

3 PUNTOS DE ESFUERZO frecuencia cardíaca 76-90 % de su FTP / 70-79 % de su monitor de

4 PUNTOS DE ESFUERZO frecuencia cardíaca 91-105 % de su FTP / 80-89 % de su monitor de

5 PUNTOS DE ESFUERZO frecuencia cardíaca 106-120 % de su FTP / 90-95 % de su monitor de

5,5 PUNTOS DE ESFUERZO de frecuencia cardíaca 121+150% de su FTP / 96 – 100% de su monitor

COACH BY COLOR® ZONAS DE ENTRENAMIENTO

CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO COACH BY COLOR®

Las 5 zonas en color utilizadas por la ICG (blanco, azul, verde, amarillo, rojo) se utilizan a partir de la potencia (vatios) de cada usuario de la bici. Las zonas de entrenamiento se basan en la potencia actual en relación con el valor FTP individual (Functional Threshold Power®). Se aplica el mismo principio de cálculo de las zonas de entrenamiento cuando se usa la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.) y una banda para el pecho compatible. Tan pronto como se conozca la FC máx. o el valor FTP individual, se podrán trabajar las zonas de entrenamiento personal según estos valores y se podrá visualizar la intensidad, clasificada por colores, durante la sesión de entrenamiento en base a la frecuencia cardíaca o a los vatios.

Mediante el uso de la prueba de fuerza FTP (prueba de desnivel integrada en el ordenador), el usuario tiene la opción de controlar tanto su rendimiento actual como su progreso.

ADVERTENCIA

La prueba de fuerza solo se debe llevar a cabo bajo la supervisión y asesoramiento de un instructor o entrenador cualificado.

Tanto en el entrenamiento de potencia como en el entrenamiento de frecuencia cardíaca, el usuario tiene la opción de poder desactivar la guía de entrenamiento Coach By Color® seleccionando OFF en el Modo Color, si así lo desea.

COACH BY COLOR® – 5 ZONES

5 Colored Zones	Powered % FTP	Time	% HR ^{max}	Load
Active Recovery	< 55 %	Infinity	< 60 %	Very Light
Endurance	56 – 75 %	3 – 8 hours	61 – 70 %	Light
 Ignite	67 – 75 %		66 – 70 %	Light/Moderate
Tempo	76 – 90 %	3 – 8 hours	71 – 80 %	Moderate
 Heat	85 – 95 %		78 – 85 %	Moderate/Hard
Lactate Threshold	91 – 105 %	10 – 60 min	81 – 90 %	Hard
V02 ^{max}	> 105 %	1 – 8 min	> 90 %	Hard/Maximal
 On Fire/Anaerobic Capacity	121 – 150 %	1 – 5 min	92 – 94 %	Maximal
 Burn/Neuromuscular Power	> 150 %	5 – 10 sec	95 – 100 %	Maximal

LIIMITACIÓN DE RESPONSABILIDAD MEDICA:

ADVERTENCIA

La división de las zonas de entrenamiento para el entrenamiento orientado a la potencia o a la frecuencia cardíaca se basa en el rendimiento medio de una persona. Las zonas pueden variar enormemente en función de la naturaleza del entrenamiento, el estado de salud (p. e., si está tomando alguna medicación) y su capacidad física. Se recomienda trabajar siempre con parámetros de entrenamientos sensibles en el entrenamiento personal bajo supervisión médica y planificar el entrenamiento personal basándose en estos datos.

ADVERTENCIA

- No realice ejercicio más allá de sus posibilidades.
- Si no se siente bien físicamente o se marea, deje de entrenar y consulte a un médico.
- Las zonas en color solo sirven para guiarle.
- Si el usuario necesita medicación que pueda afectar a su capacidad de rendimiento y/o a su sistema cardiovascular, es imprescindible que consulte a un médico para adaptar los ajustes a su estado de salud personal.

CONFIGURACIÓN AJUSTES GENERALES

En cuanto el ordenador se haya instalado en la bicicleta, le guiará automáticamente a través de los ajustes generales. Seleccione en función de sus preferencias regionales o personales.

IDIOMA: Menú de selección

UNIDADES DE PESO: KG/LBS

UNIDADES DE DISTANCIA: KM/MILLAS

MODO COLOR: On/Off

Si el indicador LED del CBC está en Off, estará desactivado y no se podrá realizar el entrenamiento CBC.

MOSTRAR CÓDIGO QR

Si está en On, se mostrará información de descarga del código QR y de la App ICG durante el inicio del ciclo.

MODO DE ENTRENAMIENTO DE CALENTAMIENTO ICG.

Activa animaciones adicionales en la zona de color basadas en su valor FTP personal o en su frecuencia cardíaca máxima.

CALIBRACIÓN DEL FRENO

Calibra los ajustes mecánicos con la información mostrada.

ID DE LA BICI

Durante la instalación, se puede dar a cada bici su propio número de identificación único. Este número de identificación es necesario para usar ICG Connect y la App.

CONFIGURACIÓN DE FINALIZACIÓN

Una vez haya hecho las selecciones, visualizará la pantalla resumen de ajustes.

Siguiendo las instrucciones de pantalla, presione el botón **MENÚ** para completar la configuración inicial.



↑
MENÚ

CONECTIVIDAD*

BANDAS DE PECHO		
Sensores de frecuencia cardíaca compatibles con BLE	Sensores de frecuencia cardíaca compatibles con Polar a 5,5 kHz (se recomiendan sensores codificados)	Monitores de frecuencia cardíaca compatibles con ANT+
APLICACIÓN ICG TRAINING**		
Puede conectar la aplicación ICG Training a la consola de la bicicleta con su dispositivo móvil mediante Bluetooth (hay que activar el Bluetooth manualmente en el dispositivo móvil). La aplicación puede transferir sus datos personales (p. ej., género, edad, peso y valor FTP) automáticamente a la consola de su bici antes del entrenamiento y registrar sus entrenamientos para que los revise más tarde.		
DATOS DE TRANSMISIÓN**		
En principio, el hardware o las aplicaciones compatibles con la tecnología ANT+ o BLE pueden recibir los datos facilitados.		
	ANT+	BLE
FRECUENCIA CARDÍACA	SÍ	NO
CADECIA	SÍ	SÍ
FUERZA	SÍ	SÍ
* Algunas funciones dependen de la versión de software instalada en el ordenador Wattrate® TFT.		
** Su dispositivo móvil y sus aplicaciones deben ser compatibles con las funciones, y se deben habilitar antes de su uso.		

EMPAREJAR LA APLICACIÓN ICG CON LA CONSOLA

Inicie la consola en la bicicleta hasta que vea la pantalla de selección del entrenamiento.
Inicie la aplicación en su dispositivo móvil y siga las instrucciones.

¡IMPORTANTE!

Todas las aplicaciones compatibles se deben emparejar con el TFT 2.0 en la pantalla de inicio o con el modo de pausa activado.

MODOS DE ENTRENAMIENTO

INICIO RÁPIDO

Inicio rápido sin tener que introducir ningún ajuste de usuario.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Introducción detallada de ajustes del usuario, incluidos valores de índice (para FTP y FC máxima), así como la conexión opcional a una banda de pecho compatible. Guía de zona de entrenamiento basada en vatios (fuerza)

ENTRENAMIENTO DE FRECUENCIA CARDÍACA

Requiere una banda de pecho compatible, la introducción detallada de los ajustes de usuario y valores de índice (para FTP y FC máx.) La guía de la zona de entrenamiento se basa en la frecuencia cardíaca

PRUEBA DE FUERZA

Le permite seleccionar entre 2 pruebas de fuerza. Consulte la página 21 para más información.

MODO PAUSA

Para pausar el tiempo durante un entrenamiento, pulse el botón de verificación para introducir el modo pausa cuando esté en una de las pantallas de entrenamiento principales



↑
PAUSA

Si no se pulsa ningún botón durante 10 minutos, el ordenador se apaga. Y se pierden los valores introducidos o registrados.

REANUDAR

Si se pulsa confirmar, se reanuda el entrenamiento actual.

RESUMEN

Al seleccionarlo, se ve un resumen general del estado de su sesión de entrenamiento.

REINICIAR ENTRENAMIENTO

Inicia un nuevo entrenamiento y mantiene los ajustes del usuario.

FIN DE ENTRENAMIENTO

Finaliza el entrenamiento y se registran los datos del entrenamiento si está conectado a un dispositivo móvil.

MODO INICIO RÁPIDO

Seleccione el modo Inicio rápido y comience el entrenamiento.
Una vez haya comenzado, se mostrará la siguiente información en la pantalla.

RPM Cadencia actual	NIVEL Resistencia (0-100)
VATIO Entrenamiento de potencia actual	KCAL Kilocalorías consumidas
DISTANCIA Distancia recorrida	VELOCIDAD KMH - MPH

ENTRENAMIENTO DE POTENCIA

El modo Entrenamiento de fuerza le permite introducir parámetros adicionales de usuario y conectar el ordenador a una banda de pecho compatible. En este modo se puede introducir de forma precisa el umbral personal (FTP y FC máx.) o, si no se conoce, se puede calcular mediante los datos biométricos introducidos en la consola. También es posible crear la guía de entrenamiento Coach By Color® basándose en la fuerza.

ADVERTENCIA:

- Los sistemas para monitorizar la frecuencia cardíaca pueden no ser totalmente precisos.
- El ejercicio excesivo puede provocar graves daños a la salud e incluso provocar la muerte.
- Si se siente débil o mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
- Este dispositivo no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos niños) con discapacidades físicas, sensoriales o mentales o con falta de experiencia o conocimientos, a menos que sea bajo la supervisión de algún responsable de su seguridad o hayan recibido instrucciones por parte de dicha persona sobre cómo utilizar el aparato (p. ej., de un médico, entrenador, etc.).
- Los niños deben estar supervisados en todo momento para asegurarse de que no juegan con el equipo.
- El usuario da su consentimiento cuando confirma que acepta la limitación de responsabilidad médica al pulsar el botón al inicio de la sesión de entrenamiento en el modo Entrenamiento de potencia o de frecuencia cardíaca.

ADVERTENCIA:

Los valores FTP calculados son orientativos. Para obtener valores precisos, le recomendamos llevar a cabo la prueba de fuerza FTP.

ENTRENAMIENTO DE POTENCIA

SIGA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES PASO A PASO QUE APARECEN EN PANTALLA PARA INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

El modo de entrenamiento de potencia tiene 4 pantallas que muestran diversa información durante el entrenamiento. Puede ir cambiando de pantalla presionando los botones de flecha.



SELECCIÓN DE PANTALLA

PANTALLA 1

RPM Cadencia actual	NIVEL Resistencia (0-100)
VATIO Entrenamiento de potencia actual % DE FTPV	ZONA Zona de entrenamiento actual Indicación hasta la zona siguiente

PANTALLA 2

♥ % % de frecuencia cardíaca máx.	KCAL Calorías quemadas
MI/KM Distancia	MPH/KMH Velocidad
VATIOS/KG El vataje por kg del peso corporal	VATIO/H El vataje medio con respecto a la FC media

ENTRENAMIENTO DE POTENCIA

PANTALLA 3

VATIOS MÁX. Fuerza máxima lograda en VATIOS	VATIOS MEDIOS Fuerza de entrenamiento media en VATIOS
♥ MÁX. Frecuencia cardíaca máx.	♥ MEDIA Frecuencia cardíaca media
RPM MÁX. Cadencia máxima lograda	RPM MEDIAS Cadencia media lograda
MPH/KMH MÁX. Velocidad máxima lograda	MPH/KMH MEDIOS Velocidad media lograda

PANTALLA 4

FTP EN %	ROJO / ZONA 5
TIEMPO EN LA ZONA EN LA ZONA 5	% DE TIEMPO
FTP EN %	AMARILLO / ZONA 4
TIEMPO EN LA ZONA EN LA ZONA 4	% DE TIEMPO
FTP EN %	VERDE / ZONA 3
TIEMPO EN LA ZONA EN LA ZONA 3	% DE TIEMPO
FTP EN %	AZUL / ZONA 2
TIEMPO EN LA ZONA EN LA ZONA 2	% DE TIEMPO
FTP EN %	BLANCO / ZONA 1
TIEMPO EN LA ZONA EN LA ZONA 1	% DE TIEMPO

Resumen dinámico de zonas de entrenamiento y tiempo.

Se muestra el tiempo total y el porcentaje de tiempo de permanencia en cada zona durante su entrenamiento.

ENTRENAMIENTO DE FRECUENCIA CARDÍACA

El modo Entrenamiento de frecuencia cardíaca le permite introducir parámetros adicionales de usuario y conectar el ordenador a una banda de pecho compatible. En este modo se puede introducir de forma precisa el umbral personal (FTP y FC máx.) y, si no se conoce, se puede calcular mediante los datos biométricos introducidos en la consola. También es posible crear la guía de entrenamiento Coach By Color® basándose en la frecuencia cardíaca.

ADVERTENCIA:

- Los sistemas para monitorizar la frecuencia cardíaca pueden no ser totalmente precisos.
- El ejercicio excesivo puede provocar graves daños a la salud e incluso provocar la muerte.
- Si se siente débil o mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
- Este dispositivo no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos niños) con discapacidades físicas, sensoriales o mentales o con falta de experiencia o conocimientos, a menos que sea bajo la supervisión de algún responsable de su seguridad o hayan recibido instrucciones por parte de dicha persona sobre cómo utilizar el aparato (p. ej., de un médico, entrenador, etc.).
- Los niños deben estar supervisados en todo momento para asegurarse de que no juegan con el equipamiento.
- El usuario da su consentimiento cuando confirma que acepta la limitación de responsabilidad médica al pulsar el botón al inicio de la sesión de entrenamiento en el modo Entrenamiento de potencia o de frecuencia cardíaca.

ADVERTENCIA:

Los valores FTP calculados son orientativos. Para obtener valores precisos, le recomendamos llevar a cabo la prueba de fuerza FTP.

ENTRENAMIENTO DE FRECUENCIA CARDÍACA

SIGA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES PASO A PASO QUE APARECEN EN PANTALLA PARA INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

El modo de entrenamiento de frecuencia cardíaca tiene 4 pantallas que muestran diversa información durante el entrenamiento. Puede ir cambiando de pantalla presionando los botones de flecha.



SELECCIÓN DE PANTALLA

PANTALLA 1

<p>RPM Cadencia actual</p>	<p>NIVEL Resistencia (0-100)</p>
<p>BPM Frecuencia cardíaca</p>	<p>ZONA Zona de entrenamiento actual</p> <p>Indicación hasta la zona siguiente</p>

PANTALLA 2

<p>% VATIOS Los vatios como un porcentaje basado en el valor FTP.</p> <p>VATIOS Fuerza de entrenamiento actual en Vatios</p>	<p>KCAL KCalorías quemadas</p>
<p>MILLAS/KM Distancia</p>	<p>MPH/KMH Velocidad</p>
<p>VATIOS/KG El vataje por kg del peso corporal</p>	<p>VATIO/H El vataje medio con respecto a la FC media</p>

ENTRENAMIENTO DE FRECUENCIA CARDÍACA

PANTALLA 3

VATIOS MÁX. Fuerza máxima lograda en VATIOS	VATIOS MEDIOS Fuerza de entrenamiento media en VATIOS
♥ MÁX. Frecuencia cardíaca máx.	♥ MEDIA Frecuencia cardíaca media
RPM MÁX. Cadencia máxima lograda	RPM MEDIAS Cadencia media lograda
MPH/KMH MÁX. Velocidad máxima lograda	MPH/KMH MEDIOS Velocidad media lograda

PANTALLA 4

♥ MÁX. EN %	ZONA 5
TIEMPO EN LA ZONA EN LA ZONA 5	% DE TIEMPO
♥ MÁX. EN %	ZONA 4
TIEMPO EN LA ZONA EN LA ZONA 4	% DE TIEMPO
♥ MÁX. EN %	ZONA 3
TIEMPO EN LA ZONA EN LA ZONA 3	% DE TIEMPO
♥ MÁX. EN %	ZONA 2
TIEMPO EN LA ZONA EN LA ZONA 2	% DE TIEMPO
♥ MÁX. EN %	ZONA 1
TIEMPO EN LA ZONA EN LA ZONA 1	% DE TIEMPO

Durante el entrenamiento, una de las 5 zonas de entrenamiento está resaltada en función de la zona de entrenamiento en la que esté en ese momento.

PRUEBA DE DESNIVEL FTP

La prueba FTP (fuerza) permite determinar un valor FTP individual del usuario en una prueba de evaluación o controlar el progreso del entrenamiento.

El test está diseñado como una «prueba de desnivel». Tan pronto como se empieza la prueba, se especifica un valor meta de 75 vatios (+/- 15W). Después, al usuario que está realizando la prueba se le pide que mantenga una cadencia constante y cómoda de entre 70 y 90 RPM durante toda la prueba y que ajuste el regulador de resistencia en el valor meta.

Se tiene que llegar al valor meta en una ventana de máx. +/- 15 W de desviación, de lo contrario el LED CBC se pondrá en rojo. Si se consigue llegar al valor meta, el LED CBC se pone en verde. El valor meta aumenta cada 4 minutos en 25 vatios y la prueba se puede finalizar en cualquier momento. Una vez se ha llegado al primer valor meta en 4 minutos (75 vatios durante 4 minutos) y una vez finalizada la prueba, se mostrará el resultado. Si se interrumpe antes de este tiempo, la prueba se considerará fallida.

Si se le notifica que ha estado fuera del valor meta durante más de 24 segundos dentro de una prueba de desnivel de 4 minutos, entonces se calculará un valor FTP, pero le recomendamos repetir la prueba para obtener un resultado más preciso.

Debe saber que solo se tendrán en cuenta las pruebas de desnivel completadas (4 minutos) para calcular los resultados de la prueba.

ADVERTENCIA

- La prueba FTP integrada (potencia) en forma de "prueba de desnivel" de 4 minutos es una prueba subjetiva que el usuario puede finalizar en cualquier momento. La prueba FTP (potencia) solo se debe llevar a cabo bajo la supervisión de un instructor o entrenador experimentado.
 - Se recomienda controlar constantemente la frecuencia cardíaca durante la prueba para controlar el esfuerzo físico causado por el entrenamiento.
- No se debe hacer un sobre-esfuerzo bajo ninguna circunstancia.
- Tenga en cuenta también la limitación de responsabilidad médica.

Su cadencia actual. RPM	Su resistencia actual NIVEL
Su entrenamiento de potencia actual VATIOS	Entrenamiento de potencia objetivo OBJETIVO
Tiempo hasta llegar al siguiente desnivel TIEMPO DEL DESNIVEL	Número del desnivel actual DESNIVEL

PRUEBA FTP DE 5 MINUTOS

La prueba de potencia del umbral funcional (FTP) de 5 minutos determina su valor FTP y le muestra un valor personal para ajustar la intensidad, haciendo más efectivos sus entrenamientos y permitiéndole controlar el progreso de su estado físico.

La prueba se lleva a cabo pedaleando a una resistencia máxima sostenida durante los 5 minutos dentro del rango de cadencia objetivo de 80 - 100 RPM. Si pedalea dentro de la gama de cadencia, el LED CBC se iluminará en verde y si pedalea demasiado despacio o demasiado deprisa, se iluminará en rojo. Si es necesario, puede ajustar la resistencia durante la prueba para conseguir la máxima potencia de entrenamiento dentro de la cadencia de 80 - 100 RPM. Mantenerse lo más cerca posible del rango de cadencia hará que se obtengan unos resultados de la prueba más precisos.

Antes de comenzar la prueba, asegúrese de haber completado el calentamiento.

La prueba comenzará tras una cuenta atrás de 60 segundos.

Empiece pedaleando, ajuste la resistencia y mantenga una cadencia correcta.

Una vez haya finalizado la prueba, realice un ENFRIAMIENTO adecuado.

Tenga en cuenta que su valor FTP será utilizado después para el entrenamiento de potencia

Coach By Color y para evaluar el progreso de su estado físico.

ADVERTENCIA

- La prueba FTP integrada (potencia) en forma de prueba de 5 minutos es una prueba subjetiva que el usuario puede finalizar en cualquier momento. La prueba FTP (potencia) solo se debe llevar a cabo bajo la supervisión de un instructor o entrenador experimentado.
- Se recomienda controlar constantemente la frecuencia cardíaca durante la prueba para controlar el esfuerzo físico causado por el entrenamiento. No se debe hacer un sobre-esfuerzo bajo ninguna circunstancia.
- Tenga en cuenta también la limitación de responsabilidad médica.

Su cadencia actual.	Su resistencia actual
RPM	NIVEL
Su entrenamiento de potencia actual	medios Entrenamiento de potencia
VATIOS	VATIOS MEDIOS

PRUEBA FTP DE 20 MINUTOS

La prueba de potencia del umbral funcional (FTP) de 20 minutos determina su valor FTP y le muestra un valor personal para ajustar la intensidad, haciendo más efectivos sus entrenamientos y permitiéndole controlar el progreso de su estado físico.

La prueba se lleva a cabo pedaleando a una resistencia máxima sostenida durante los 20 minutos dentro del rango de cadencia objetivo de 70 - 100 RPM. Si pedalea dentro de este rango de cadencia, el ordenador se iluminará en verde y si pedalea demasiado despacio o demasiado deprisa, se iluminará en rojo. Si es necesario, puede ajustar la resistencia durante la prueba para conseguir la máxima potencia de entrenamiento dentro de la cadencia de 70 - 100 RPM. Mantenerse lo más cerca posible del rango de cadencia hará que se obtengan unos resultados de la prueba más precisos.

Antes de comenzar la prueba, asegúrese de haber completado el calentamiento.

La prueba comenzará tras una cuenta atrás de 60 segundos.

Empiece pedaleando, ajuste la resistencia y mantenga una cadencia correcta.

Una vez haya finalizado la prueba, realice un ENFRIAMIENTO adecuado.

Tenga en cuenta que su valor FTP será utilizado después para el entrenamiento de potencia Coach By Color® y para evaluar el progreso de su estado físico.

ADVERTENCIA

- La prueba FTP integrada (potencia) en forma de test de 20 minutos es una prueba subjetiva que el usuario puede finalizar en cualquier momento.
- La prueba FTP (potencia) solo se debe llevar a cabo bajo la supervisión de un instructor o entrenador experimentado.
- Se recomienda controlar constantemente la frecuencia cardíaca durante la prueba para controlar el esfuerzo físico causado por el entrenamiento. No se debe hacer un sobre-esfuerzo bajo ninguna circunstancia.
- Tenga en cuenta también la limitación de responsabilidad médica.

Su cadencia actual. RPM	Su resistencia actual NIVEL
Su entrenamiento de potencia actual VATIOS	medios Entrenamiento de potencia VATIOS MEDIOS

AJUSTES

Para acceder a los ajustes del ordenador, se tiene que pulsar una combinación de teclas especial que protege el menú de ajustes de un acceso no autorizado.



PARA ABRIR EL MENÚ DE AJUSTES:

- 1. ASEGÚRESE DE QUE ESTÁ EN LA PANTALLA DE SELECCIÓN DE MODO (PANTALLA DE INICIO)**
- 2. PRESIONE EL BOTÓN BAJAR Y EL BOTÓN DE RETROILUMINACIÓN SIMULTÁNEAMENTE DURANTE UN MÍNIMO DE 3 SEGUNDOS.**

Utilice las teclas de flecha dentro del menú para desplazarse hacia arriba y hacia abajo, así como la tecla confirmar para introducir//confirmar la selección.

AJUSTES GENERAL

Si está seleccionado, podrá modificar los ajustes generales que introdujo cuando utilizó la bici por primera vez. Por favor, tenga en cuenta que: cuando está seleccionado el tabulador ajustes GENERALES, se le irá guiando por los ajustes paso a paso.

IDIOMA: Menú de selección

UNIDADES DE PESO: KG/LBS

UNIDADES DE DISTANCIA: KM/MILLAS

MODO COLOR: On/Off

Si el indicador LED del CBC está en Off, estará desactivado y no se podrá realizar el entrenamiento CBC.

MOSTRAR CÓDIGO QR

Activa las indicaciones adicionales en las zonas de color en función del valor FTP personal o de tu frecuencia cardíaca máxima.

ENTRENAMIENTO DE CALENTAMIENTO ICG

Activa las indicaciones adicionales en las zonas de color en función del valor FTP personal o de tu frecuencia cardíaca máxima.

ID DE LA BICI

Durante la instalación, se puede dar a cada bici su propio número de identificación único. Este número de identificación es necesario para usar ICG Connect y la App.

CALIBRACIÓN DEL FRENO

Se tiene que calibrar el freno cuando el nivel de resistencia mostrado no llegue al 0% o 100% en las posiciones finales o cuando se muestre un signo de exclamación (!) en lugar del nivel como % en la pantalla.

SIGA DETENIDAMENTE LAS INSTRUCCIONES PASO A PASO QUE APARECEN EN PANTALLA.

Si los valores están fuera de una gama determinada, la calibración puede fallar y aparecer una pantalla en rojo.

Vuelva a intentar la calibración y asegúrese de que sigue atentamente las instrucciones.

Si la calibración falla de nuevo, se tiene que ajustar el sistema de resistencia mecánicamente. En este caso, consulte al servicio técnico.

AJUSTES – OFFSET

La medición de offset se completa en segundo plano.

Siga detenidamente las instrucciones paso a paso que aparecen en pantalla.

SISTEMA

Si selecciona Sistema, puede acceder a:

USO

Muestra el número de horas en las que la bicicleta estática ha estado en uso.

FIRMWARE

Muestra datos de la aplicación, del módulo de marchas y de Ble/Ant+

AJUSTES DE FÁBRICA

La bici se puede reiniciar a los valores de fábrica si se confirma en el menú ajustes de fábrica.

COMPROBACIÓN DEL SISTEMA

Comprobación del sistema sirve para el diagnóstico de errores por parte del equipo del servicio técnico.

Si se produce un error en el sistema electrónico, se recomienda llevar a cabo la comprobación del sistema. Si se muestran mensajes de error (códigos de error) en pantalla, estos se pueden borrar pulsando el botón el botón confirmar durante 2 segundos. Una vez borrado el mensaje de error, el sistema se comprueba de nuevo.

Si se muestran de nuevo los mensajes de error (códigos de error), comuníquelo al equipo de servicio técnico.

ACTUALIZACIÓN DE FIRMWARE

Si es necesario actualizar el firmware, ICG se lo notificará. Para instalar una actualización, seleccione actualización de firmware y siga las instrucciones proporcionadas por la actualización.

SENSIBILIDAD TÁCTIL

La sensibilidad de los botones del ordenador se puede ajustar conforme a sus preferencias personales.

ANT+ / BLUETOOTH

Véase conectividad en la página 12

MODOS DE ENTRENAMIENTO

VALORES DISPONIBLES EN LOS DIFERENTES MODOS DE ENTRENAMIENTO

En la tabla de más abajo puede ver un resumen de todos los valores disponibles que se muestran en los diferentes modos de entrenamiento.

MODO DE ENTRENAMIENTO	INICIO RÁPIDO	ENTRENAMIENTO DE POTENCIA	ENTRENAMIENTO DE FRECUENCIA CARDÍACA
RPM	X	X	X
% NIVEL	X	X	X
VATIOS	X	X	X
% FTP	---	X	X
FC	---	OPCIONAL	X
KCal	X	X	X
KM/MILLAS	X	X	X
TIEMPO	X	X	X
PANTALLA 1	X	X	X
PANTALLA 2	---	X	X
PANTALLA 3	---	X	X
PANTALLA 4	---	X	X
COACH BY COLOR® (WATTRATE®)	---	X	---
COACH BY COLOR® (FRECUENCIA CARDÍACA)	---	---	X
AJUSTE DEL VALOR FTP PERSONAL VALOR	---	X	X
AJUSTE DE LA FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA PERSONAL	---	OPCIONAL	OPCIONAL
FUNCIÓN PAUSA	X	X	X

FUNCIONES CLAVE

Las funciones clave de los diferentes modos son las siguientes:

MODO DE AJUSTE		
Flecha hacia abajo	Pulsar	Desplazarse hacia abajo / reducir valor
Flecha hacia abajo	Pulsar y mantener pulsado	Reducir el valor por incrementos
Flecha hacia arriba	Pulsar	Desplazarse hacia arriba / aumentar valor
Flecha hacia arriba	Pulsar y mantener pulsado	Aumentar el valor por incrementos
Menú	Pulsar	Sin función / salir del menú, volver
Confirmar	Pulsar	Confirmar la entrada
Menú y Confirmar	Pulsar simultáneamente durante 3 segundos	Abrir menú Ajustes
MODO DE USUARIO		
Flecha hacia abajo	Pulsar	Desplazarse hacia abajo / reducir valor
Flecha hacia abajo	Pulsar y mantener pulsado	Reducir el valor por incrementos
Flecha hacia arriba	Pulsar	Desplazarse hacia arriba / aumentar valor
Flecha hacia arriba	Pulsar y mantener pulsado	Aumentar el valor por incrementos
Menú	Pulsar	Salir
Confirmar	Pulsar	Confirmar la entrada
Menú y Confirmar	Pulsar simultáneamente durante 3 segundos	Abrir menú Ajustes
MODO DE ENTRENAMIENTO		
Flecha hacia abajo	Pulsar	Cambiar a la pantalla previa
Flecha hacia abajo	Pulsar y mantener pulsado	Sin función
Flecha hacia arriba	Pulsar	Cambiar a la pantalla siguiente
Flecha hacia arriba	Pulsar y mantener pulsado	Sin función
Menú	Pulsar	Abrir menú Usuario
Confirmar	Pulsar	Iniciar modo pausa
Menú y Confirmar	Pulsar simultáneamente durante 3 segundos	Abrir menú Ajustes

RANGOS DE VISUALIZACIÓN MÁXIMOS

VALORES DE ENTRENAMIENTO		
MOSTRAR VALOR	RANGODE VALORES	UNIDADES
Distancia	999,9	km o millas
Velocidad	99,9	km/h o MPH
Duración del entrenamiento Duración en las zonas de entrenamiento	24:00:00	hh:mm:ss
% FTP	ilimitado	%
% FC	ilimitado	%
FC BPM	30 – 250	BPM
NIVEL	0 – 100	%
RPM (1)	30 – 230	RPM
VATIOS (2)	0 – 2500	Vatios
Consumo de calorías	0 – 9999	kcal (mostradas como CAL)
AJUSTES DE USUARIO		
MOSTRAR VALOR	RANGODE VALORES	UNIDADES
Edad	14 – 99	Años
Peso	34 – 150 o 75 - 331	kg o lbs (libras)
Entrenamientos por semana	0 – 10	Horas
Índice FTP (3)	0 – 2500	Vatios
FC máx. (4)	30 – 250	BPM

RANGOS DE VISUALIZACIÓN MÁXIMOS

ACERCA DE (1):

A partir de una cadencia de 150 RPM, el valor empieza a parpadear. Esto indica que se está excediendo el rango de ejercicio para el cual fue diseñada la bicicleta. A partir de una cadencia de 230, la visualización de las RPM se desactiva.

POR FAVOR, TENGA EN CUENTA QUE:

Si la bicicleta se usa a cadencias de > 180 RPM durante periodos prolongados de tiempo, se perderán todos los derechos a garantía.

ACERCA DE (2):

La fuerza solo se muestra a partir de una velocidad rotatoria de 50 RPM.

ACERCA DE (3):

Este valor solo se puede ajustar en los modos de entrenamiento de potencia y frecuencia cardíaca

ACERCA DE (4):

El valor solo se puede ajustar en los modos de entrenamiento de potencia y frecuencia cardíaca y si se ha seleccionado "SÍ" en "CONECTAR SENSOR FC" en el menú.

POR FAVOR, TENGA EN CUENTA QUE:

Si se ha alcanzado el valor máximo, el valor respectivo se restablece a "0".

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD UE

Los componentes electrónicos cumplen con la Directiva RED 2014/53/UE y la Directiva CEM 1999/519/CE, así como con la normativa DIN EN 60335-1:2012/A14:2019 sobre seguridad eléctrica.

La declaración de conformidad se puede ver en www.indoorcycling.com



CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVA FCC

Este dispositivo cumple con las normas de la parte 15 de la normativa FCC. Su funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) Este dispositivo no puede causar interferencias dañinas y (2) y debe soportar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que pueden causar un funcionamiento no deseado. Nota: Este dispositivo ha sido comprobado y se ha verificado que cumple con los límites de dispositivos digitales de la clase B, en cumplimiento de la parte 15 de la normativa FCC. Estos límites se establecen para proporcionar una protección razonable frente a las interferencias dañinas dentro de instalaciones residenciales. Este equipogenera, usa y puede irradiar energía por radiofrecuencia y, si no se instala y usa conforme a las instrucciones, puede causar interferencias dañinas en las comunicaciones por radio. No obstante, no damos ninguna garantía de que no se produzcan interferencias en una instalación particular. Si este equipo causa interferencias dañinas en la recepción de radio o televisión, lo que se puede saber apagando el equipo y volviéndolo a encender, el usuario puede intentar corregir las interferencias tomando una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena de recepción.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a otra salida o circuito diferente al que esté conectado el receptor.
- Consultar al distribuidor o a un técnico de radio/TV experimentado para obtener ayuda.

Importante: Los cambios o modificaciones que se realicen en este producto y que no hayan sido autorizados por Indoor Cycling Group pueden hacer que no se cumpla con la compatibilidad electromagnética (CEM) e inalámbrica y pueden hacer que se le prohíba utilizar este producto. Se ha verificado que este producto cumple con la normativa CEM, incluso si se utilizan dispositivos periféricos y cables protegidos conformes a la normativa entre los componentes del sistema. Es importante que utilice dispositivos periféricos y cables protegidos conformes a la normativa entre los componentes del sistema para reducir la posibilidad de provocar interferencias en radios, televisiones y otros dispositivos electrónicos.

Declaración canadiense: este dispositivo cumple con la(s) norma(s) RSS de exención de licencias de Canadá. Su funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) Este dispositivo no causa interferencias dañinas y (2) soporta cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que pueden causar un funcionamiento no deseado del dispositivo .

ELIMINACIÓN DE RESIDUOS ELÉCTRICOS

SOLO UNIÓN EUROPEA

Este símbolo indica que el producto no se puede eliminar en la basura doméstica normal. ¡Si quiere eliminar este dispositivo, no lo tire a la basura doméstica! Existen sistemas de recogida por separado para este tipo de productos.



Este símbolo solo es válido en la Unión Europea.

OTROS PAÍSES FUERA DE LA UNIÓN EUROPEA

Si quiere eliminar este producto, debe cumplir con las leyes respectivas de su país y con otros reglamentos de su país relacionados con el tratamiento de dispositivos electrónicos.

CLIENTES COMERCIALES

Si quiere eliminar este producto, póngase en contacto con nuestro servicio.

LAS PILAS NO:

- Deben exponerse al fuego
- Deben entrar en contacto con monedas u otros objetos de metal
- Deben utilizarse en combinación con otras pilas
- Deben utilizarse en combinación con pilas de diferente tipo.

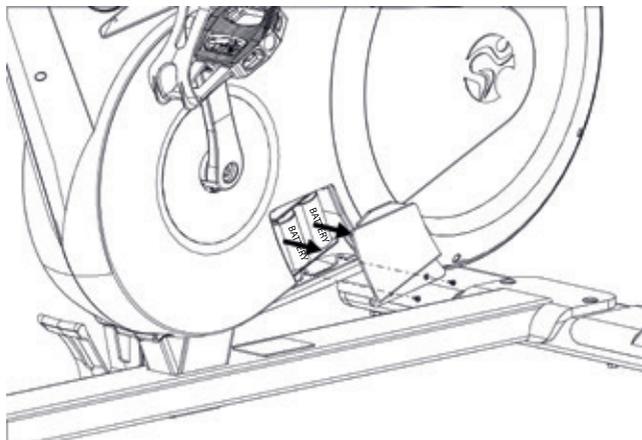
Utilizar solo pilas LR6 (alcalinas). Si no va a utilizar el equipo durante un periodo de tiempo prolongado, saque las pilas para evitar daños debidos a derrames o a corrosión. Si las pilas están gastadas, insertar pilas nuevas en el ordenador. Si las pilas se han derramado, quitar los residuos inmediatamente. Evitar el contacto con los ojos y si se ha entrado en contacto con los residuos, lavarse a conciencia. Antes de tirar la bicicleta, quitar las pilas del ordenador.

AVISO SOBRE LA LICENCIA DE SOFTWARE

Ciertos productos ICG (entre otros MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, ordenador Wattrate LCD Computer, etc.) contienen software de código abierto. Si desea más detalles, visite <https://support.teamicg.com> o póngase en contacto con support@indoorcycling.com

INSTALACIÓN Y ELIMINACIÓN DE LAS PILAS

LA ICG® RIDE CX/IC5 NECESITA DOS PILAS DE TAMAÑO D (NO INCLUIDAS)



LA PILAS NO DEBEN:

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

Introduzca las pilas y asegúrese de que los polos positivo y negativo estén colocados de acuerdo a la indicación que figura dentro del compartimento. Utilice pilas de tamaño D (1,5 V). Nunca mezcle pilas usadas con pilas nuevas.

Los productos o pilas con este símbolo no se deben tirar a la basura doméstica normal. Para una eliminación correcta, infórmese y cumpla con las leyes o normativas locales aplicables sobre eliminación de dispositivos eléctricos y baterías.

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.



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.



CORREO ELECTRÓNICO: INFO@INDOORCYCLING.COM

PÁGINA WEB: WWW.INDOORCYCLING.COM

© 2021 Cy-Tech GmbH

Fabricado por: Cy-Tech GmbH
Happurger Str. 86 90482 Nuremberg (Alemania)