

Bicicleta vertical Cybex - R Series

Instrucciones de montaje



Número de pieza
1008126-0013 AC

CYBEX®

Sede corporativa

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • EE. UU.
847-288-3300 • FAX: 847-288-3300
Teléfono de asistencia: 800-351-3737 (gratis en EE. UU. y Canadá)
Sitio web global: www.cybexintl.com

Oficinas internacionales

AMÉRICA

Norteamérica

Cybex International Inc.

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 EE. UU.
Teléfono: (847) 288 3300
Correo electrónico de asistencia:
customersupport@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
commercialsales@lifefitness.com

Brasil

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRASIL
SAC: 0800 773 8282 opción 2
Teléfono: +55 (11) 3095 5200 opción 2
Correo electrónico de asistencia:
suportebr@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
ventasbr@lifefitness.com

América Latina y el Caribe*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 EE. UU.
Teléfono: (847) 288 3300
Correo electrónico de asistencia:
customersupport@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, MEDIO ORIENTE y ÁFRICA (EMEA)

Países Bajos y Luxemburgo

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 666
Correo electrónico de asistencia:
service.benelux@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Reino Unido

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Teléfono: Oficina general (+44) 1353.666017
Servicio de asistencia al cliente: (+44) 1353.665507
Correo electrónico de asistencia:
uk.support@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
life@lifefitness.com

Alemania, Austria y Suiza

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
ALEMANIA
Teléfono:
+49 (0) 89 / 31775166 Alemania
+43 (0) 1 / 6157198 Austria
+41 (0) 848 / 000901 Suiza
Correo electrónico de asistencia:
kundendienst@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
vertrieb@lifefitness.com

España

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1.º 1.ª
08960 Sant Just Desvern (Barcelona)
SPAIN
Teléfono: (+34) 93.672.4660
Correo electrónico de asistencia:
servicio.tecnico@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
info.iberia@lifefitness.com

Bélgica

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM
Teléfono: (+32) 87 300 942
Correo electrónico de asistencia:
service.benelux@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Todos los demás países de EMEA y la empresa distribuidora de la EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 644
Correo electrónico de asistencia:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ASIA PACÍFICO (AP)

Japón

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokio 107-0062
Japón
Teléfono: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
Correo electrónico de asistencia:
service.lfj@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/comercialización:
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Teléfono: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
Correo electrónico de asistencia:
service.hk@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
hongkong.sales@lifefitness.com

Todos los demás países de Asia-Pacífico y comercio distribuidor para Asia-Pacífico*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Teléfono: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
Correo electrónico de asistencia:
service.hk@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
hongkong.sales@lifefitness.com

* Visite también www.cybexintl.com para localizar un representante o distribuidor local.

Enlace a los documentos de Usuario y de Servicio

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://lfworld.lifefitness.com>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wo websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מבטאים את המידע הנ"ל באופן מקוון באמצעות הקישור הנ"ל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Índice

Seguridad

Instrucciones de seguridad.....	4
---------------------------------	---

Primeros pasos

Cómo colocar y estabilizar la bicicleta vertical.....	6
Requisitos del suministro eléctrico (aplicable a las unidades que usan una fuente de alimentación externa).....	7
Fuente de alimentación externa opcional.....	7
Compruebe la alimentación de la consola - Consola 50L.....	8
Especificaciones.....	8

Resumen

Características del producto.....	9
Conexiones.....	9
Cómo ajustar las correas de los pedales.....	10
Cómo ajustar el asiento.....	11

Datos técnicos y de servicio

Programa de mantenimiento preventivo.....	12
Sugerencias de mantenimiento preventivo.....	12
Limpiadores aprobados y compatibles.....	12
Diagnóstico y reparación de la banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar®.....	13
Diagnóstico y reparación de los sensores Lifepulse™.....	14
Cómo obtener asistencia técnica.....	14
Reciclaje de la batería.....	14

Montaje

Tornillería y herramientas requeridas.....	15
Antes de empezar.....	16
Colocar la columna central en la base.....	17
Asegure la cubierta izquierda de la columna central a la columna central.....	18
Unir la cubierta derecha de la columna central a la cubierta izquierda de la columna central.....	18
Colocar las cubiertas del manillar.....	19
Conexiones de los cables de la base a la consola, 50L.....	20
Conexiones de los cables de la base a la consola, 70T.....	20
Conecte la consola y la cubierta trasera de la consola.....	20

Cyber® y el logotipo de Cybex son marcas comerciales registradas de Cybex International, Inc.

DECLINACIÓN DE RESPONSABILIDAD: Cybex International, Inc. no se responsabiliza del contenido de este manual. Nos reservamos el derecho de revisar este documento en cualquier momento o de realizar cambios en el producto descrito dentro sin previo aviso ni obligación de notificar a persona alguna sobre tales revisiones o cambios.


© Copyright 2022, Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 800-351-3737 • 847-288-3700 •


www.cybexintl.com • 1008126-0013 AC • 2022


Seguridad


Instrucciones de seguridad


 Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

 **PRECAUCIÓN:** Cualquier cambio o modificación de este equipo puede anular la garantía del producto.

 **AVISO:** El uso incorrecto o excesivo del equipo para ejercicios puede causar lesiones. Life Fitness Family of Brands Se recomienda ENCARECIDAMENTE hacerse un examen médico completo antes de iniciar un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene un historial familiar de hipertensión o enfermedades del corazón, si es mayor de 45 años, si fuma, tiene el colesterol elevado, es obeso o no ha realizado ejercicio de manera regular durante el último año. Si, en cualquier momento durante el ejercicio, el usuario sufre un desmayo, mareo, dolor o dificultad para respirar, debe detenerse de inmediato.

 **AVISO:** Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, es imprescindible conectar cada producto a una toma de corriente con una puesta a tierra adecuada.


 **AVISO:** Los sistemas de supervisión de ritmo cardíaco pueden ser inexactos. Realizar ejercicio en exceso puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.


 **AVISO:** No utilice para estirar y no ate correas ni otros dispositivos.

 **AVISO:** Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños.

Algunas correas pectorales pueden contener una batería extraíble.

- Su ingestión puede provocar lesiones graves en tan solo 2 horas o la muerte, debido a quemaduras químicas y posibles perforaciones del esófago.
- Si sospecha que su hijo se ha tragado una batería, llame inmediatamente a su control local de intoxicaciones para obtener asesoramiento experto rápidamente.
- Examine los dispositivos y asegúrese de que el compartimento de la batería esté correctamente afianzado, es decir, que el tornillo u otra fijación mecánica esté bien apretado. No lo use si el compartimento no es seguro.
- Deseche las baterías de botón usadas de forma inmediata y segura. Las baterías planas también pueden resultar peligrosas.
- Informe a los demás sobre el riesgo asociado con las baterías de botón y cómo mantener seguros a sus hijos.

 **AVISO:** Deje una distancia de 41 cm (16 in) entre la parte más ancha de la bicicleta y otros objetos a cada lado de ella. Deje un mínimo de 0,9 m (3 ft) entre la parte delantera o trasera de la bicicleta y cualquier otro objeto y 0,6 m (2 ft) en la dirección desde la que acceda al equipo.

 **PELIGRO:** Para reducir el riesgo de descargas eléctricas o lesiones de las partes móviles, desenchufe siempre el producto antes de limpiar o intentar cualquier actividad de mantenimiento.

- Nunca use el producto si el cable o el enchufe eléctrico están dañados o si el producto se ha caído, dañado o sumergido parcialmente en agua. Póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente.
- Instale este producto de manera que el usuario tenga acceso fácil al enchufe del cable de alimentación. Asegúrese de que el cable de alimentación no esté anudado ni retorcido y de que no quede atrapado bajo ningún equipo u otro objeto.
- Si el cable de alimentación está dañado debe ser reemplazado por el fabricante, un agente autorizado de mantenimiento o una persona igualmente cualificada para evitar cualquier peligro.
- Debe respetar siempre las instrucciones de la consola para conseguir un funcionamiento correcto.
- Este aparato no está pensado para que lo utilicen personas (niños incluidos) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia o conocimientos, a menos que estén bajo supervisión de una persona responsable de su seguridad o ésta les haya dado instrucciones relativas al uso del aparato.
- No use este producto a la intemperie, cerca de piscinas o en áreas con mucha humedad.
- No utilice nunca el producto con las aberturas de ventilación bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire sin pelusas, cabello u otros materiales que puedan obstruirlas.
- Nunca introduzca objetos en ninguna de las aberturas de este producto. Si un objeto cayera en su interior, apague la máquina, desenchufe el cable de alimentación y extraiga el objeto con cuidado. Si no puede alcanzarlo, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente.
- No coloque nunca líquidos de ninguna clase directamente sobre la unidad, excepto en una bandeja o soporte auxiliar. Se recomienda el uso de contenedores con tapa.

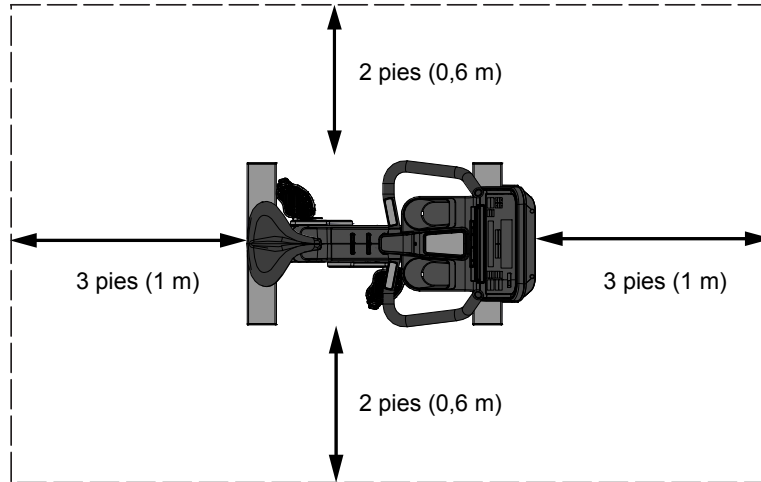
- No use estos productos si está descalzo. Lleve siempre los zapatos puestos. Lleve calzado con suelas de goma o de alta tracción. No use calzado con tacones, suelas de cuero, tacos o clavos. Asegúrese de que no haya ninguna piedrecita incrustada en las suelas.
- Mantenga la ropa suelta, los cordones de los zapatos y las toallas alejados de las piezas en movimiento.
- No introduzca la mano dentro ni debajo de la unidad, ni incline el equipo hacia un lado mientras esté en funcionamiento.
- Este equipo no ha sido diseñado para ser utilizado por niños. Mantenga a los niños menores de 14 años alejados de la máquina.
- No permita que otras personas interfieran de ninguna manera con el usuario o el equipo durante un ejercicio.
- Deje que las consolas LCD se “normalicen” respecto a la temperatura durante una hora antes de enchufar el equipo y utilizarlo.
- Cuando no se utiliza el producto, Life Fitness se recomienda desenchufarlo. Desenchúfelo de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de poner o quitar piezas.
- Utilice estos productos solo para el uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice aditamentos que no hayan sido recomendados por el fabricante.
- Los equipos autónomos deberán ser instalados sobre una base estable y nivelada.
- No se ponga de pie ni se siente sobre las cubiertas de plástico.
- Tenga cuidado al subir o bajar de la bicicleta. Utilice la barra estacionaria si necesita más estabilidad.
- Lea todas las advertencias de cada producto antes de iniciar el ejercicio.
- Si las advertencias faltan o están dañadas, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente inmediatamente para obtener etiquetas de advertencia de sustitución. Las etiquetas de advertencia se envían con cada producto y deberían instalarse antes de su utilización. Life Fitness Family of Brands no es responsable de las etiquetas de advertencia que falten o estén dañadas.

Primeros pasos

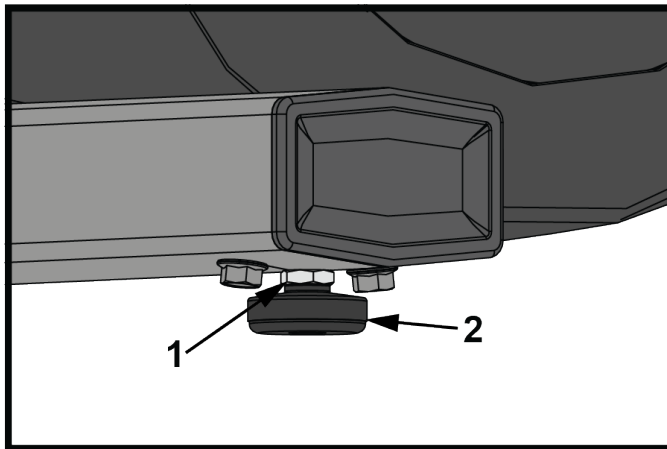
Cómo colocar y estabilizar la bicicleta vertical

Lea el manual en su totalidad antes de instalar la bicicleta. Siguiendo todas las instrucciones de seguridad, traslade la bicicleta al lugar donde se va a usar. Deje un mínimo de 0,6 m (2 pies) en las direcciones por las que se accede a la bicicleta y 1 m (3 pies) entre la parte frontal y trasera de la bicicleta y cualquier otro objeto.

Área libre



Después de colocar la unidad en su sitio, compruebe su estabilidad tratando de balancearla de lado a lado. Una mínima señal de balanceo indica que se debe nivelar la unidad. Determine qué pie no se apoya completamente en el suelo. Afloje la contratuerca con una llave de boca M17 y gire el pie estabilizador para bajarlo. Compruebe que la bicicleta se mantenga estable y repita el ajuste según sea necesario hasta que la unidad no se balancee. Bloquee el ajuste apretando la tuerca inmovilizadora contra la barra estabilizadora.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Contratuerca	4
2	Pata estabilizadora	4

Requisitos del suministro eléctrico (aplicable a las unidades que usan una fuente de alimentación externa)

- Las unidades que solo están equipadas con la consola 50L están autoalimentadas.
- Las unidades con la consola 50L pueden utilizarse con una fuente de alimentación externa opcional de 12 V CC. El uso de un televisor acoplable requiere una fuente de alimentación externa opcional de 12 V CC.
- Las unidades con la consola 70T precisan el uso de una fuente de alimentación externa opcional de 24 V CC.



AVISO: Use únicamente la fuente de alimentación y el cable de alimentación suministrados. No use ninguna modificación para conectarlo a un enchufe de dos patas. El producto debe conectarse a un enchufe de tres patas con la clasificación adecuada.

Consola	Voltaje de alimentación	Frecuencia	Voltaje de salida	Salida de corriente
50L	95 a 264 V CA	47 a 63 Hz	12 V CC	3 A
50L con televisor acoplable	95 a 264 V CA	47 a 63 Hz	12 V CC	5 A
70T	95 a 264 V CA	47 a 63 Hz	24 V CC	3,5 A

Voltaje de toma de corriente	Toma de corriente y disyuntor de las unidades comerciales (amperios)
120 V CA	20 (máximo de 10 bicicletas por interruptor)
230 V CA	12 (máximo de 10 bicicletas por interruptor)

NOTA: No manipule el enchufe incluido en este producto. Si el enchufe no entra en una toma de corriente disponible, pida a un electricista calificado que instale una toma de corriente adecuada.

NOTA: Asegúrese de que el cable de la fuente de alimentación externa está conectado de manera segura a la unidad de la base. Si la conexión está suelta, puede que la unidad no reciba alimentación externa.

Fuente de alimentación externa opcional

La característica opcional de suministro externo de la bicicleta permite que la consola sea alimentada mediante una fuente eléctrica externa. Esto elimina la necesidad de pedalear a una velocidad mínima para suministrar una alimentación constante a la consola. Con esta opción, los usuarios que deseen usar la bicicleta para ejercicios de rehabilitación pueden pedalear a una frecuencia menor que la mínima sin perder el suministro eléctrico a la consola.

1. Enchufe la alimentación al conector de alimentación externa situado en la parte delantera de la bicicleta.
2. Apriete el conector a la unidad hasta que quede fijo en su sitio.
3. Enchufe el cable a una toma de CA.

Utilice solo la fuente de alimentación externa suministrada por *Cybox* para evitar un funcionamiento inseguro.

NOTA: Las unidades con la consola 50L utilizan una fuente de alimentación de 12 V CC. La consola 70T utiliza una fuente de alimentación de 24 V CC. Los componentes electrónicos de la base han sido diseñados para identificar el tipo de consola antes de conectar la consola y no aplicarán un voltaje incorrecto a la consola.



PRECAUCIÓN: Los conectores deben entrar fácilmente en los receptáculos. Si fuerza una conexión, puede causar daños en el conector cilíndrico y/o receptáculo y anular la garantía del producto. Si el conector de la fuente de alimentación no encaja con facilidad en el receptáculo, se está utilizando una fuente de alimentación incorrecta.

Esta opción requiere un kit opcional. Póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente para solicitar el kit.

Compruebe la alimentación de la consola - Consola 50L

La consola 50L funciona con una batería recargable de 6 voltios o una fuente de alimentación opcional de 12 V CC. La consola 70T está conectada únicamente con una fuente de alimentación de 24 V CC.

Revise la batería pulsando la tecla **Ir (Go)** / **el botón con la flecha verde**. La consola debería emitir un pitido e iluminarse. Si no aparece un mensaje, súbase a la unidad y comience a pedalear. La consola debería encenderse y debería poder programar una rutina. Pedalee de 10 a 20 minutos a 50 rpm o más rápido durante una rutina para cargar la batería de forma óptima. El movimiento de los pedales durante las rutinas mantiene la batería cargada. Se puede utilizar una fuente de alimentación externa opcional. Si la unidad se alimenta de forma externa, el mantenimiento de la batería es automático y no hace falta pedalear. Utilice solo la fuente de alimentación suministrada por *Cybex* para evitar un funcionamiento inseguro.

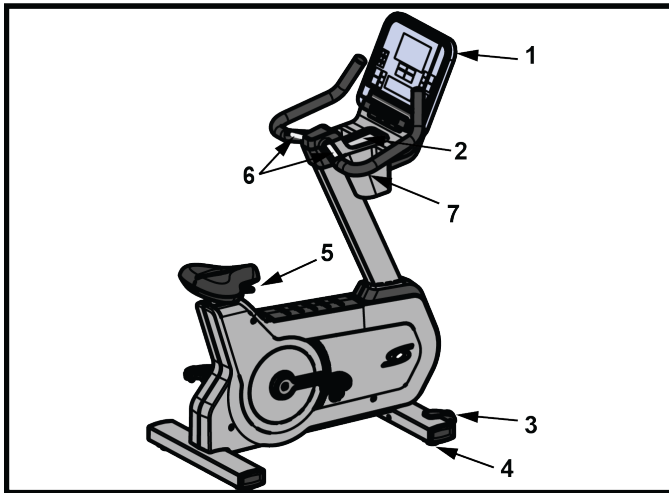
Especificaciones

Uso previsto	Intensivo / Comercial EN ISO 20957 Clase SA
Peso máximo del usuario	181 kg/400 lb
Tamaño del pedal	5 pulg. × 5,5 pulg. / 12,7 cm × 14 cm
Tipo de propulsor	Banda
Requisitos de alimentación	<ul style="list-style-type: none">Las unidades que solo están equipadas con la consola 50L están autoalimentadas.Las unidades con la consola 50L pueden utilizarse con una fuente de alimentación externa opcional de 12 V CC. El uso de un televisor acoplable requiere una fuente de alimentación externa opcional de 12 V CC.Las unidades con la consola 70T precisan el uso de una fuente de alimentación externa opcional de 24 V CC.
Sistemas de control del ritmo cardíaco	Sistema patentado de control de frecuencia cardíaca por contacto digital LifePulse™ y de frecuencia cardíaca compatible con telemetría Polar®

	Dimensiones físicas (con la consola)	Dimensiones de envío (sin la consola)
Longitud	41,7 pulg. / 106 cm	48 pulg. / 122 cm
Ancho	24 pulg. / 61 cm	27,5 pulg. / 70 cm
Altura	59,5 pulg. / 151,3 cm	52 pulg. / 132 cm
Peso	78,9 kg / 174 lb (sin la consola)	88 kg / 194 lb

Resumen

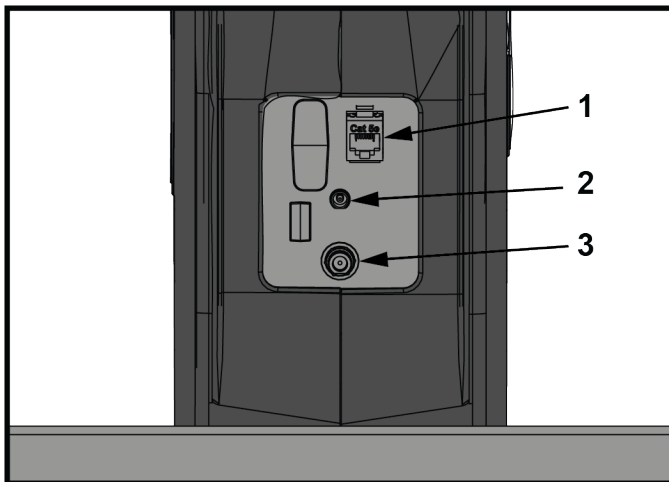
Características del producto



Artículo	Descripción	Cant.
1	Consola	1
2	Bandeja de accesorios	1
3	Rueda	2
4	Nivelador de patas	4
5	Palanca de regulación del asiento	1
6	Sensores de frecuencia cardíaca por contacto	2
7	Portavasos	2

Conexiones

El siguiente receptáculo de conexión se encuentra en la parte delantera de la bicicleta.

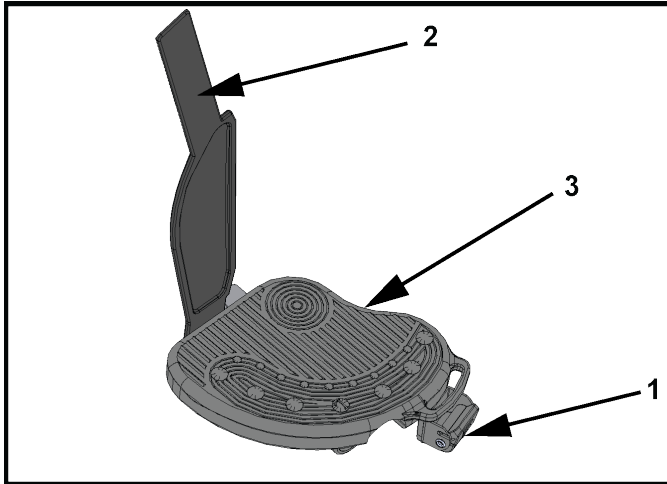


Artículo	Descripción	Cant.
1	Red CAT5e / Ethernet (solo la consola 70T)	1
2	Entrada de alimentación	1
3	Conexión coaxial	1

Cómo ajustar las correas de los pedales

Las correas de seguridad de los pedales de la bicicleta mantienen la zapatillas del usuario en los pedales durante la rutina. Las correas deben encajar cómodamente pero estar lo suficientemente apretadas como para impedir el deslizamiento de las zapatillas durante el pedaleo. El usuario debe probar y ajustar el apriete de las correas.

Utilice una mano para empujar el seguro de la correa hacia arriba y aflojar la correa estriada. Utilice la otra mano para tirar de la correa hacia fuera por debajo del seguro de la correa. Apoye el pie en el pedal. Rodee el pie con la correa estriada para determinar la longitud deseada. Empuje el seguro de la correa hacia arriba y pase la correa estriada a través del seguro para seleccionar la ranura adecuada. Suelte el seguro de la correa para fijar la posición.



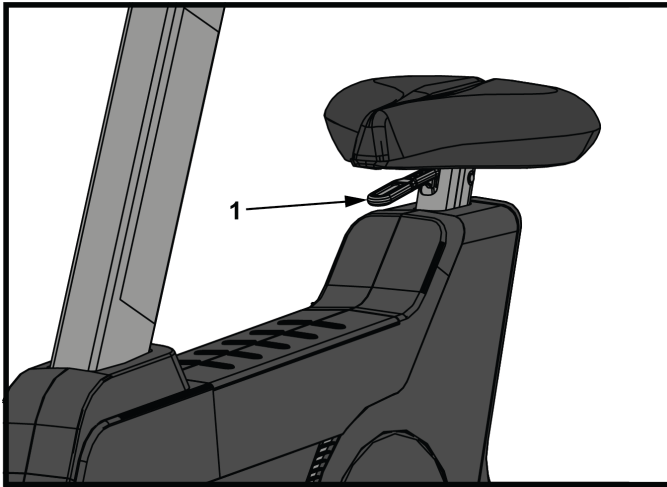
Pieza	Descripción	Cantidad
1	Seguro de la correa	2
2	Correa	2
3	Pedal	2

Cómo ajustar el asiento

Es importante tener el asiento correctamente ajustado en cualquier actividad de ejercicio que se realice en una bicicleta. Si el asiento está demasiado cerca, puede sobrecargar las rodillas y los músculos cuádriceps. Si el asiento está demasiado lejos, la acción de alcanzar resultante irritará los pies, los tobillos, las caderas y las rodillas.

Siéntese en la bicicleta y ponga la parte anterior de la planta del pie en los pedales. La posición óptima permite el movimiento en la parte más baja de la carrera de pedaleo sin estirar totalmente las piernas, sin tener que cambiar de posición en el asiento ni extender las caderas a la fuerza. En el punto donde la pierna está más extendida, las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.

Si es necesario bajar el asiento, levante la palanca de ajuste con resorte que se encuentra debajo de la parte delantera del asiento. Sujete la palanca y la parte delantera del asiento con una mano y utilice la otra mano para agarrar la parte trasera del asiento. Deslice la palanca y el asiento hacia abajo hasta lograr la posición correcta. Suelte el asa para completar el enganche. Mueva ligera y suavemente el asiento hacia delante y hacia atrás para comprobar que está bloqueado en su sitio. Revise la distancia del asiento y vuelva a ajustar si es necesario.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Palanca de regulación del asiento	1

Si necesita elevar el asiento, agárrelo y deslícelo hacia arriba hasta la posición correcta. Al ajustar el asiento a una posición más alta, no es necesario que el usuario levante la palanca de ajuste.



PRECAUCIÓN: No intente ajustar el sillín mientras está pedaleando o sentado en el mismo. Si lo hace, puede provocar lesiones o la rutina puede resultar incómoda.

Datos técnicos y de servicio

Programa de mantenimiento preventivo

Pieza	Semanal	Mensual	Semestral
Revestimiento de la consola	Limpiar		Inspeccionar
Soportes para botella/bandejas de accesorios	Limpiar	Inspeccionar	
Pernos de montaje de la consola			Inspeccionar
Tornillería			Inspeccionar
Armazón/tubo del sillín	Limpiar		Inspeccionar
Cubiertas plásticas	Limpiar	Inspeccionar	
Sensores Lifepulse	Limpiar / inspeccionar		
Niveladores de patas		Inspeccionar / ajustar	
Pedales / correas	Limpiar	Inspeccionar	

Sugerencias de mantenimiento preventivo

NOTA: La seguridad del equipo solo se puede mantener si el equipo se revisa regularmente para detectar posibles señales de daño o desgaste. No utilice el aparato hasta que se hayan reparado o cambiado las partes defectuosas. Preste especial atención a las partes sujetas a desgaste, como las que se mencionan a continuación.

Los siguientes consejos de mantenimiento preventivo mantendrán el producto funcionando a su máximo rendimiento:

- Colocar el producto en un lugar fresco y seco.
- Limpie la consola de visualización y todas las superficies exteriores con un limpiador compatible (consulte Limpiadores homologados) y un paño de microfibra.
- Las uñas largas podrían dañar o rayar la superficie de la consola; use la yema de los dedos para presionar los botones de selección de la consola.
- Limpie la superficie superior de los pedales con regularidad.

NOTA: Cuando limpie la parte externa de la unidad, se recomienda utilizar un limpiador no abrasivo y un trapo de algodón suave. En ningún momento se debe aplicar limpiador directamente sobre ninguna parte del equipo.

Limpiadores aprobados y compatibles

Dos limpiadores favoritos han sido aprobados por los expertos en fiabilidad: PureGreen 24 y Gym Wipes. Ambos limpiadores eliminarán de forma segura y eficaz la suciedad, la grasa y el sudor del equipo. PureGreen 24 y la fuerza antibacteriana de Gym Wipes son ambos desinfectantes eficaces frente a MRSA y H1N1.

PureGreen 24 está disponible en spray, lo que resulta práctico para el personal del gimnasio. Aplique el spray a un paño de microfibra y limpie el equipo. Utilice PureGreen 24 en el equipo durante al menos 2 minutos para su desinfección general y al menos 10 minutos para el control de hongos y virus.

Gym Wipes son grandes toallitas prehumedecidas y duraderas para utilizar en el equipo antes y después de las rutinas. Utilice Gym Wipes en el equipo durante al menos 2 minutos para su desinfección general.

Póngase en contacto con el servicio de asistencia al cliente para solicitar estos limpiadores (1-800-351-3737 o correo electrónico: customersupport@lifefitness.com).

También se puede utilizar un jabón suave y agua o un limpiador doméstico no abrasivo y suave para limpiar la pantalla y todas las superficies exteriores. Utilice solo un paño de microfibra suave. Aplique el limpiador al paño de microfibra antes de limpiar. NO utilice amoníaco ni limpiadores a base de ácido. NO utilice limpiadores abrasivos. NO utilice toallas de papel. NO aplique productos de limpieza directamente a las superficies del equipo.

Diagnóstico y reparación de la banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar®

La lectura de la frecuencia cardíaca es errática o no aparece en absoluto

Causa probable	Medida correctiva
Los electrodos del transmisor de la banda pectoral no están suficientemente húmedos para leer el ritmo cardíaco con exactitud.	Humedezca los electrodos del transmisor de la banda.
Los electrodos del transmisor de la banda no están totalmente apoyados sobre la piel.	Asegúrese de que los electrodos del transmisor de la banda estén totalmente apoyados sobre la piel.
Es necesario limpiar el transmisor de la banda pectoral.	Lave el transmisor de la banda con jabón suave y agua.
El transmisor de la banda no está configurado correctamente.	La configuración del transmisor de la banda se consigue acercándolo a un radio de 30 cm del receptor. El receptor está en la consola. Una vez la frecuencia cardíaca aparece en la consola, el radio se extiende a 90 cm.
Se ha agotado la pila de la banda pectoral.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia al Cliente de para recibir instrucciones sobre cómo reemplazar la banda pectoral.

Las lecturas de la frecuencia cardíaca son anormalmente elevadas

Causa probable	Medida correctiva
Interferencia electromagnética de televisores o antenas.	Aleje el equipo de ejercicios unos pocos centímetros de la causa probable, o aleje la causa probable unos pocos centímetros del equipo de ejercicios, hasta que las lecturas de frecuencia cardíaca sean precisas.
Interferencia electromagnética de teléfonos móviles.	
Interferencia electromagnética de equipos informáticos.	
Interferencia electromagnética de automóviles.	
Interferencia electromagnética de líneas eléctricas de alta tensión.	
Interferencia electromagnética de aparatos para hacer ejercicio que funcionan con un motor.	

Diagnóstico y reparación de los sensores Lifepulse™

Si la lectura de la frecuencia cardíaca es errática o no hay lectura, haga lo siguiente:

- Séquese las manos para evitar que le resbalen.
- Coloque las manos en los sensores situados en los manillares.
- Agarre los sensores con firmeza.
- Aplique presión constante alrededor de los sensores.

Cómo obtener asistencia técnica

1. Compruebe el problema y revise las instrucciones de funcionamiento. El problema podría deberse al desconocimiento del producto, sus funciones y sus programas.
2. Busque y anote el número de serie de la unidad, que se encuentra en la parte superior derecha del estabilizador frontal.
3. Póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente al <http://www.lifefitness.com>.

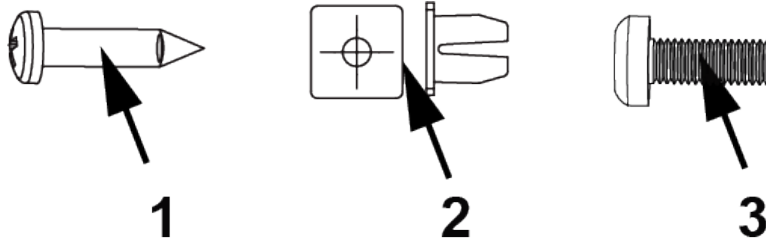
Reciclaje de la batería

Retire y recicle la batería recargable antes de desechar este producto al final de su vida útil. Desconecte la fuente de alimentación (*si corresponde*) antes de eliminar la batería. Para acceder a la batería, retire la manivela derecha del usuario, las cubiertas de la columna central y la cubierta principal derecha del usuario. Para quitar la batería, desconecte el cable y retire los dos tornillos que sujetan la batería.

Montaje

Tornillería y herramientas requeridas

Tornillería



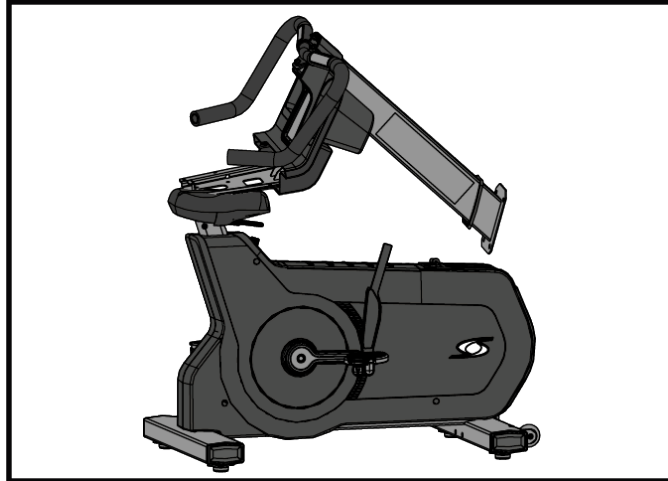
Artículo	Descripción	Cant.
1	Tornillo Phillips de cabeza troncocónica M4,2 × 19	3
2	Protector	2
3	Tornillo Phillips de cabeza troncocónica M5 × 14	5

Herramientas requeridas:

- Casquillo de 13 mm (0,5 pulg.)
- Destornillador de cabeza Phillips

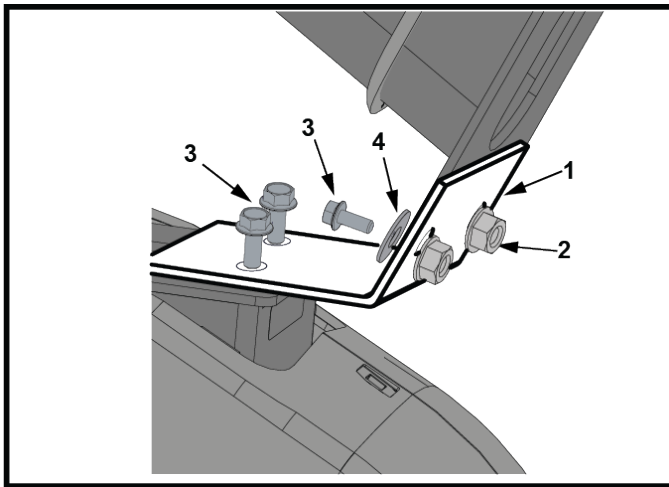
Antes de empezar

Se posiciona la columna central con la parte trasera del soporte soldado de la consola en el asiento de la bicicleta. El asiento se fija en la posición más baja.



1. Quite y deseche el soporte de metal que sostiene la columna central a la base. Inserte un casquillo de 13 mm (0,5 pulg.) para quitar los cuatro tornillos M8, las arandelas de plástico y las dos contratuercas hexagonales M8 que fijan la columna central al soporte. Use una llave de cubo de 13 mm (0,5 pulg.) para quitar las contratuercas hexagonales M8 que sostienen el soporte metálico a la base.

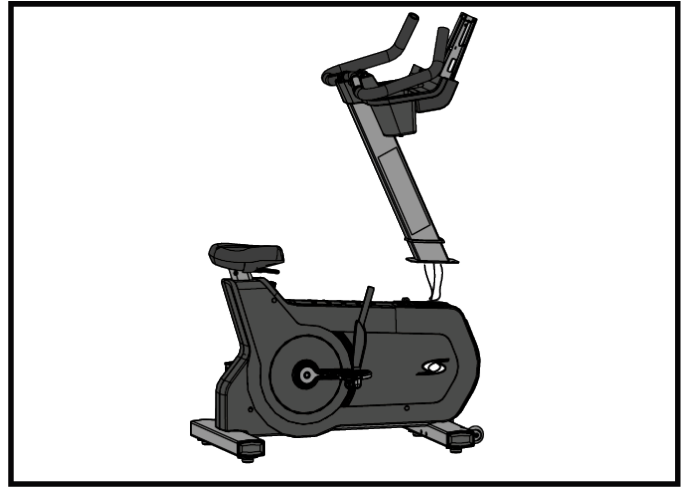
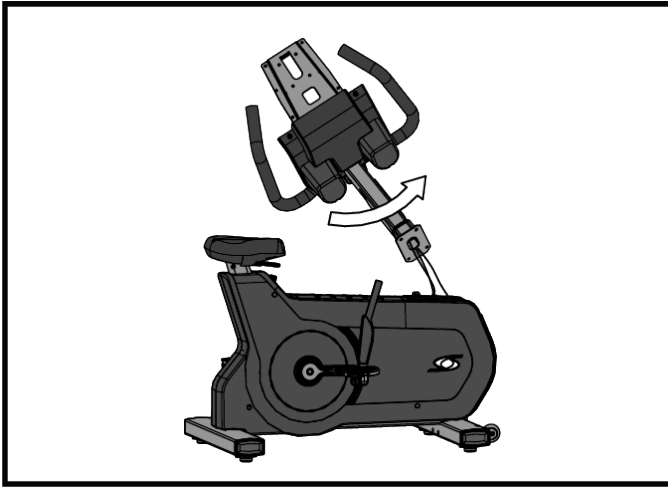
NOTA: Deseche las cuatro contratuercas hexagonales M8 y las arandelas de plástico. **Guarde las contratuercas M8 para reutilizarlas.**



Artículo	Descripción	Cant.
1	Soporte metálico Desechar	1
2	Contratuerca hexagonal M8 Desechar	2
3	Tornillo M8	4
4	Arandela de plástico Desechar	2

2. Agarre los manillares. Levante la columna central y gírela en SENTIDO ANTIHORARIO.

NOTA: NO gire la columna central en sentido horario. Si lo hace, se pueden torcer los cables.



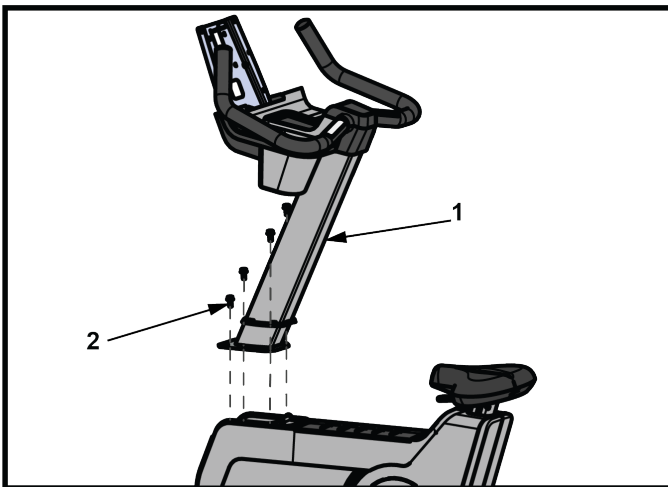
Colocar la columna central en la base

PRECAUCIÓN: ¡Retire todas las cubiertas y cintas protectoras de la columna central y el soporte soldado de la consola antes de unirla a la base! Si no retira las cubiertas protectoras, puede causar una conexión a tierra defectuosa!

1. Introduzca mediante presión todo el arnés sobrante de nuevo en el interior del tubo de la columna central.

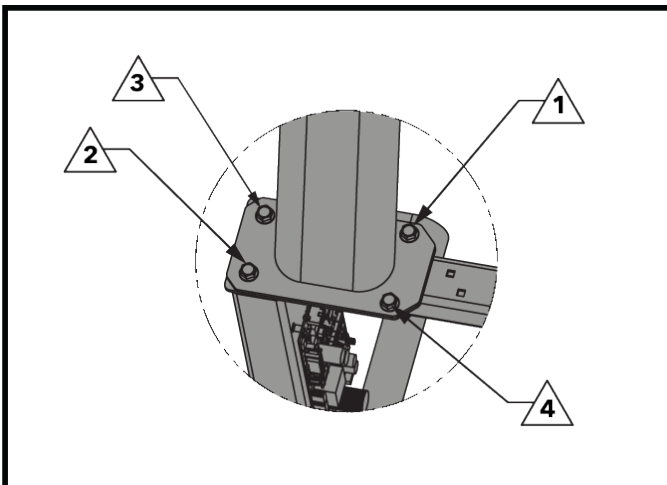
NOTA: Evite pellizcar el arnés mientras atornilla.

2. Instale la columna central en la base con cuatro tornillos.

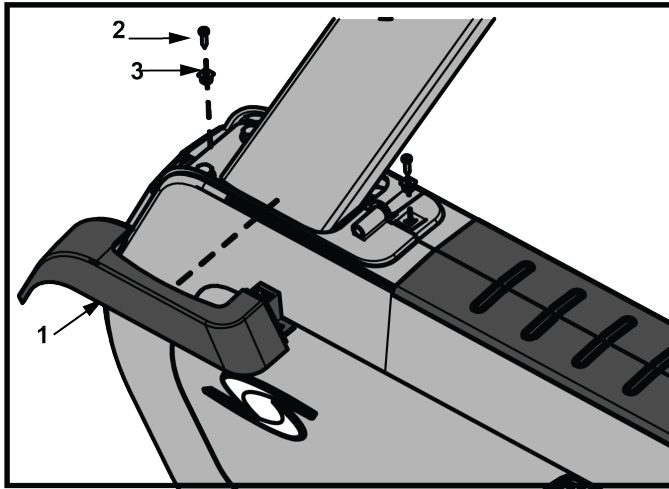



Artículo	Descripción	Cant.
1	Columna central	1
2	Tornillo de cabeza con brida M8 x 20 <i>Vuelva a usar los tornillos quitados anteriormente.</i>	4

3. Atornille los tornillos en orden numérico. Apriete a 37 Nm (27 libras-pie).



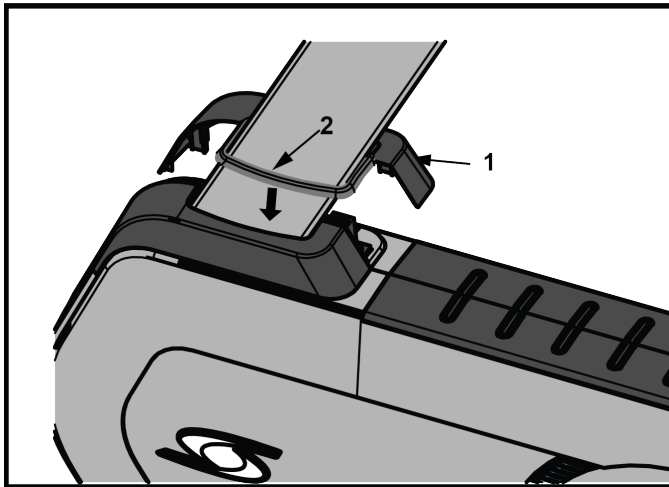
Asegure la cubierta izquierda de la columna central a la columna central



Artículo	Descripción	Cant.
1	Cubierta izquierda de la columna central	1
2	Tornillo Phillips de cabeza troncocónica M4,2 × 19	2
3	Protector	2
	1,5 Nm (1,1 libras-pie)	

Unir la cubierta derecha de la columna central a la cubierta izquierda de la columna central

Asegure los clips en la cubierta derecha de la columna central en su posición en la cubierta izquierda de la columna central.

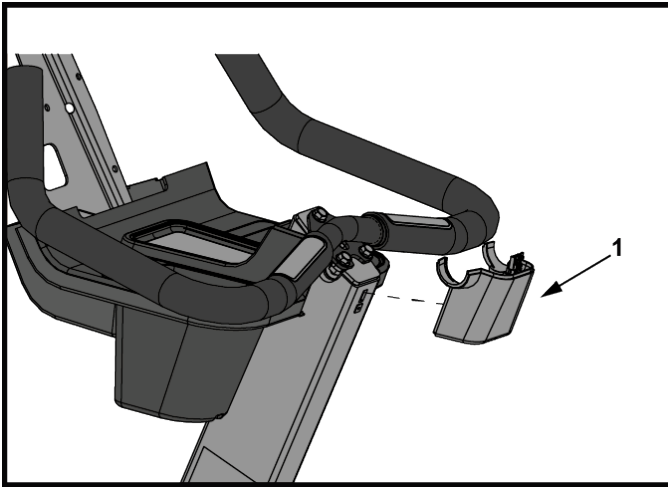


NOTA: Empuje la junta hacia abajo en las cubiertas.

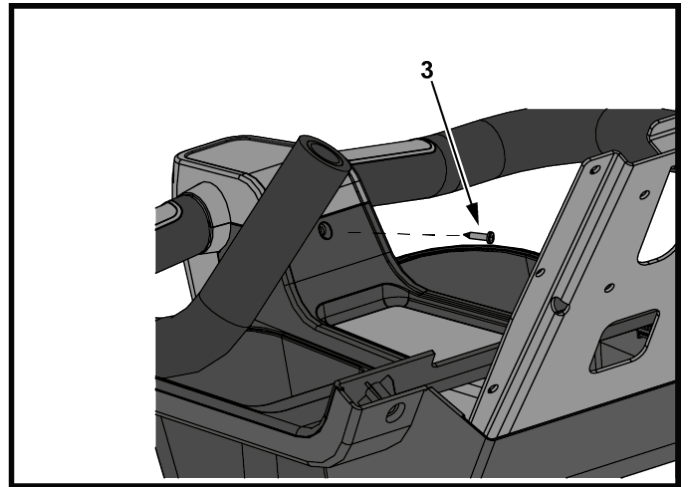
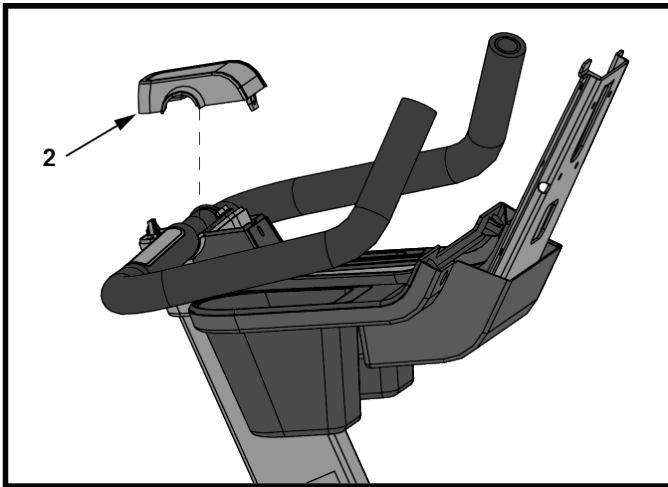
Artículo	Descripción	Cant.
1	Cubierta derecha de la columna central	1
2	Junta (<i>unida a la columna central</i>)	1


Colocar las cubiertas del manillar

1. Asegure la presilla elástica de la cubierta trasera del manillar a la columna central.

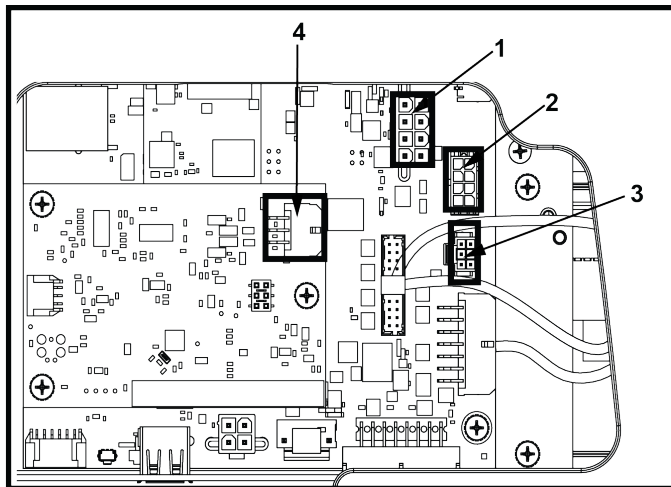


2. Presione la cubierta superior del manillar a la cubierta trasera del manillar.
3. Use un tornillo para asegurar la cubierta superior del manillar a la columna central.



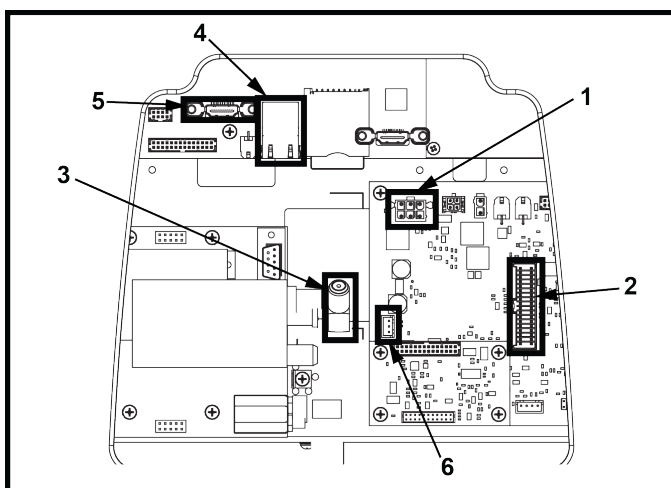
Artículo	Descripción	Cant.
1	Cubierta del manillar, trasera	1
2	Cubierta del manillar, superior	1
3	Tornillo Phillips de cabeza troncocónica M4,2 x 19	1
	1,5 Nm (1,1 libras-pie)	

Conexiones de los cables de la base a la consola, 50L



Artículo	Descripción	Cant.
1	Alimentación de la consola a la base	1
2	Señal de la base	1
3	Interruptores del teclado del manillar (Resistencia)	1
4	LifePulse	1

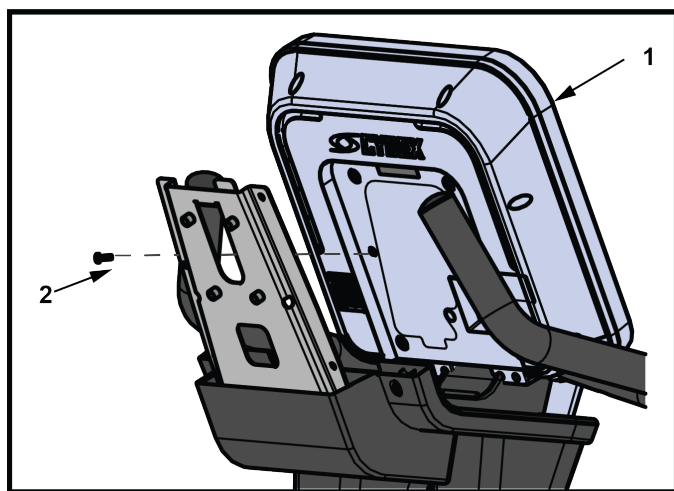
Conexiones de los cables de la base a la consola, 70T




Artículo	Descripción	Cant.
1	Cable de alimentación externa	1
2	PCB a cable de la consola	1
3	Cable coaxial	1
4	CAT5e	1
5	HDMI (<i>opcional</i>)	1
6	IR (<i>opcional</i>)	1

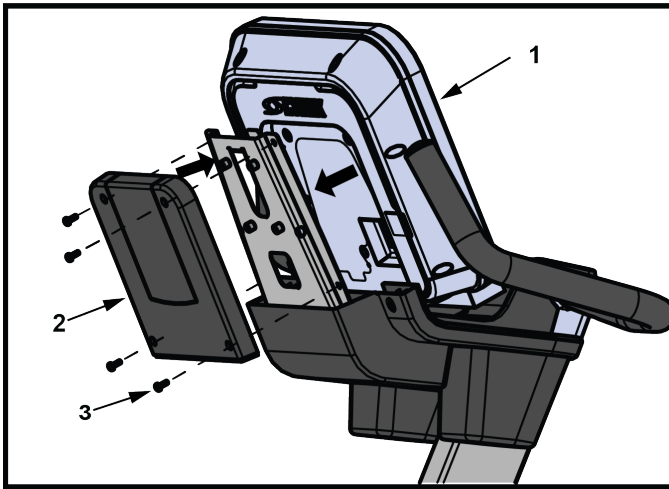
Conecte la consola y la cubierta trasera de la consola


1. Fije el tornillo de conexión a tierra (tornillo Phillips de cabeza troncocónica M5 × 14) a la consola.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Consola	1
2	Tornillo Phillips de cabeza troncocónica M5 × 14	1
	1,5 Nm (1,1 libras-pie)	

2. Use los cuatro tornillos Phillips de cabeza troncocónica M5 × 14 para fijar tanto la consola como la cubierta trasera de la consola al poste de soporte de la consola.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Consola	1
2	Cubierta de la consola trasera	1
3	Tornillo Phillips de cabeza troncocónica M5 × 14	4
	1,5 Nm (1,1 libras-pie)	



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 800-351-3737 • 847-288-3700 •

www.cybexintl.com