

IC3 Istruzioni di montaggio / Manuale d'uso

Numero Parte IC-LFICGIC3-01



Sede principale

Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • U. S. A.

847.288.3300 • Fax: 847 288 3703

Numero di telefono per assistenza: 800.351.3737 (numero verde per Stati Uniti e Canada)

Sito Web internazionale: www.lifefitness.com

Sedi internazionali

AMERICHE

Nord America

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefono: +1 (847) 288 3300
E-mail assistenza:
customersupport@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
commercialsales@lifefitness.com

Brasile

Life Fitness Brasile

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 opzione 2
Telefono: +55 (11) 3095 5200 opzione 2
E-mail assistenza:
suportebr@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
vendasbr@lifefitness.com

America Latina e Caraibi*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefono: +1 (847) 288 3300
E-mail assistenza:
customersupport@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, MEDIO ORIENTE e AFRICA (EMEA)

Belgio, Paesi Bassi e Lussemburgo

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAESI BASSI
+3118064666
E-mail assistenza:
service.belux@lifefitness.com
E-mail ufficio vendite/marketing:
marketing.belux@lifefitness.com

Regno Unito

Life Fitness UK LTD

Unit 109*
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefono sede generale (+44)
1353.666017
Assistenza clienti: (+44) 1353.665507
E-mail assistenza:
uk.support@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
life@lifefitness.com

Germania, Austria e Svizzera

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
Germania
Telefono:
+49 (0) 89 / 31775166 Germania
+43 (0) 1 / 6157198 Austria
+41 (0) 848 / 000901 Svizzera
E-mail assistenza:
kundendienst@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Spagna

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1*
08960 Sant Just Desvern Barcellona
SPAIN
Telefono: (+34) 93.672.4660
E-mail assistenza:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Tutti gli altri Paesi dell'EMEA e attività di distribuzione EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAESI BASSI
+3118064666
E-mail assistenza:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ASIA PACIFICO (AP)

Giappone

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Giappone
Telefono: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
E-mail assistenza:
service.lfj@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
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
Telefono: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
E-mail assistenza:
service.hk@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Tutti gli altri paesi dell'Asia Pacifico e attività di distribuzione della zona Asia Pacifico*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefono: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
Email di assistenza:
service.ap@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Per informazioni relative al rappresentante o al distributore/concessionario di zona, consultare anche il sito www.lifefitness.com

Link documenti utente e assistenza

<https://lfn.fit/KnowledgeBase>

<https://lfn.fit/SupportDocuments>

Additional information is available online using the links above.

توفر 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.

Ytterligere 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 ኦንላይን 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.

במידע נוסף ניתן להשיג מידע באמצעות אתר האינטרנט.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengiliinn 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.

Sommario

Operazioni preliminari

Panoramica.....	4
Istruzioni di sicurezza.....	4
Spostamento di Indoor Cycle.....	6
Messa in bolla di Indoor Cycle.....	7

Presentazione del prodotto

Caratteristiche del prodotto.....	8
Regolazione di Indoor Cycle.....	8
Uso delle manopole a perno a scatto.....	9
Uso della Leva a Pollice.....	9
Regolare l'altezza della sella.....	10
Regolare la sella in orizzontale.....	10
Posizionamento del manubrio.....	11
Regolare la resistenza del freno.....	11
Freno di emergenza.....	12

Assemblaggio

Attrezzi necessari.....	13
Procedura di assemblaggio.....	13

Specifiche

Specifiche.....	22
-----------------	----

Dati tecnici e di manutenzione

Detergenti approvati e compatibili.....	23
Manutenzione.....	23
Istruzioni.....	27
Pezzi di ricambio.....	28

Garanzia

Informazioni sulla garanzia.....	29
----------------------------------	----

Life Fitness® è un marchio registrato.

Gym Wipes® è un marchio registrato di 2XL Corporation. PureGreen 24 è un marchio registrato di Pure Green. Polar® è un marchio registrato di Polar Electro Inc.

© Copyright 2025, Life Fitness, LLC. Tutti i diritti riservati. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG e SCIFIT sono marchi registrati di Life Fitness, LLC e delle sue società affiliate e controllate. Nota: Le immagini e le specifiche sono aggiornate alla data di pubblicazione e possono essere soggette a modifiche.

Columbia Center III - 9525 Bryn Mawr Ave., Rosemont, IL 60018 • 847-288-3300

www.lifefitness.com • Numero Parte IC-LFICGIC3-01 • REV AA • 2025

1. Operazioni preliminari

Panoramica

Questo attrezzo Life Fitness Indoor Cycle offre una vasta gamma di funzionalità per migliorare la forma cardiovascolare, tonificare i muscoli e sviluppare la resistenza. Tuttavia, questo alto livello di affidabilità può essere garantito solo tramite una manutenzione e cura regolari. Rispettare le procedure di manutenzione descritte in questo manuale assicura stabilità ottimale e una lunga durata, con uno sforzo minimo. Ciò garantisce un funzionamento continuativo e privo di interruzioni.

Istruzioni di sicurezza

⚠ ATTENZIONE: Leggere tutte le avvertenze e istruzioni presenti in questo manuale prima di iniziare a utilizzare l'attrezzatura indoor cycle. Conservare questo manuale per riferimento futuro. Il montaggio, l'uso o la manutenzione impropri possono annullare i termini della garanzia.

Qualsiasi intervento di assistenza, tranne le operazioni di pulizia e di manutenzione di competenza dell'utente, deve essere effettuato da un tecnico autorizzato. Non vi sono componenti riparabili dall'utente.

- ⚠ AVVERTENZA:** Per ridurre il rischio di lesioni gravi dovute all'uso improprio dell'attrezzatura, leggere attentamente e attenersi alle seguenti precauzioni e informazioni importanti prima di utilizzare indoor cycle.
- ⚠ AVVERTENZA:** È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni per un uso corretto e siano autorizzati a utilizzare la cyclette solo dopo un'adeguata istruzione da parte di un tecnico o istruttore qualificato.
- ⚠ AVVERTENZA:** Non utilizzare l'attrezzatura di allenamento prima di averla correttamente assemblata e ispezionata come descritto in questo manuale.
- ⚠ AVVERTENZA:** Tenere l'attrezzatura indoor cycle in ambienti interni, al riparo da umidità e polvere. Non collocare l'attrezzatura indoor cycle all'aperto, in garage, su verande coperte o in prossimità di acqua o piscine. La temperatura di funzionamento dell'attrezzatura indoor cycle deve essere compresa tra 15°C ~ 40°C (59°F~104°F), con umidità massima del 65%.
- ⚠ AVVERTENZA:** Posizionare sempre la cyclette su una superficie stabile e livellata. Se la cyclette viene collocata su un pavimento in legno o su moquette, si consiglia l'uso di un tappetino per proteggere la superficie da eventuali danni.
- ⚠ AVVERTENZA:** Il livello di sicurezza dell'attrezzatura indoor cycle può essere garantito solo attraverso controlli regolari per verificare la presenza di danni o segni di usura (es. punti di fissaggio, freno di emergenza, pedali, cinturini fermapedi, ecc.). Contattare un centro assistenza autorizzato o il produttore per assicurarsi che le ispezioni vengano eseguite correttamente e con la regolarità richiesta.
- ⚠ AVVERTENZA:** Eseguire regolarmente tutte le procedure di manutenzione, cura e assistenza come descritto in questo manuale. Le parti difettose devono essere sostituite immediatamente e il dispositivo non deve essere utilizzato fino a quando le riparazioni sono state portate a termine. Utilizzare solamente parti originali del produttore. Le riparazioni devono essere effettuate solo da personale tecnico autorizzato dal produttore.
- ⚠ AVVERTENZA:** I bambini non sorvegliati devono essere tenuti sempre lontani dall'attrezzo da allenamento.
- ⚠ AVVERTENZA:** L'attrezzatura può essere utilizzata da bambini a partire dai 14 anni e da persone senza esperienza e conoscenza, a condizione che siano state guidate o istruite in merito all'uso corretto dell'attrezzatura e che abbiano compreso i pericoli connessi. L'uso dell'attrezzatura è vietato a bambini sotto i 14 anni e a persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte. La pulizia e la manutenzione non devono essere fatte dai bambini non sorvegliati. I bambini non devono giocare con l'attrezzatura.
- ⚠ AVVERTENZA:** L'attrezzatura indoor cycle non deve essere utilizzata da persone con un peso superiore a 150 kg (330 lbs).
- ⚠ AVVERTENZA:** Indossare sempre abbigliamento sportivo o da ciclismo aderente e scarpe robuste, preferibilmente da ciclismo, durante l'uso della cyclette. I lacci delle scarpe non allacciati possono impigliarsi nel sistema di trasmissione e causare infortuni.
- ⚠ AVVERTENZA:** La cyclette non è dotata di un volano a movimento indipendente. I pedali continueranno a muoversi con il volano fino a quando quest'ultimo non si sarà completamente fermato. Il movimento può essere interrotto solo utilizzando il freno di emergenza o riducendo gradualmente la frequenza di pedalata in modo controllato. Pedalare sempre con un livello minimo di resistenza per mantenere il controllo del movimento. Non regolare manubrio o sella durante l'allenamento. Non pedalare all'indietro.
- ⚠ AVVERTENZA:** In caso di disagio fisico o capogiri, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico. Se l'utente assume farmaci che influenzano la capacità fisica e/o il sistema cardiovascolare, è fondamentale consultare un medico per adattare i parametri di allenamento personali.
- ⚠ AVVERTENZA:** Tutti i dati visualizzati sul display, in particolare i Watt generati dal sensore di potenza integrato, hanno funzione puramente informativa e di supporto all'allenamento. Esercitarsi solo entro i propri limiti fisici.
- ⚠ AVVERTENZA:** In presenza di problemi di salute preesistenti o di una disabilità, si consiglia di consultare il proprio medico, al fine di trovare il metodo di allenamento più adatto. Un allenamento scorretto o eccessivo può provocare gravi danni alla salute. Il produttore declina espressamente ogni responsabilità per rischi sanitari, lesioni personali,

danni materiali o danni indiretti derivanti dall'uso dell'attrezzatura, salvo i casi di danni direttamente riconducibili a difetti di materiali e/o di fabbricazione, sotto responsabilità del produttore.

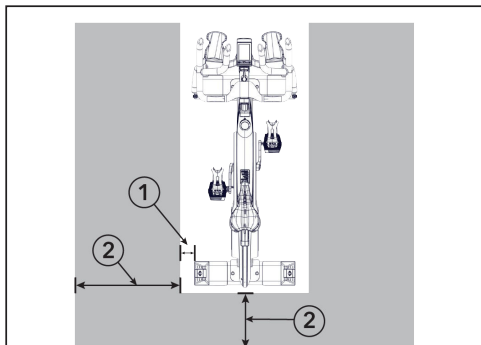
- ⚠ **AVVERTENZA:** La suddivisione delle zone di allenamento per potenza o frequenza cardiaca si basa su valori medi di riferimento. Tali zone possono variare sensibilmente a seconda della tipologia di allenamento, dello stato di salute (es. uso di farmaci) e delle capacità fisiche individuali. È consigliabile stabilire parametri di allenamento personalizzati sotto controllo medico e pianificare il proprio programma in base a tali dati.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Non esercitarsi oltre le proprie capacità.
- ⚠ **AVVERTENZA:** In caso di disagio fisico o capogiri, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Le zone colorate servono esclusivamente come guida.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Se l'utente assume farmaci che influenzano le prestazioni o il sistema cardiovascolare, è fondamentale consultare un medico per modificare adeguatamente i parametri personali.

Spostamento di Indoor Cycle

Si raccomanda che lo spostamento dell'attrezzo venga effettuato da due persone Indoor Cycle. Per evitare incidenti e danni alle prese dei manubri, è necessario fissare saldamente la regolazione verticale del manubrio prima di spostare la cyclette. Prestare particolare attenzione nel trasportare l'attrezzo Indoor Cycle su superfici irregolari. Si consiglia la presenza di una seconda persona per evitare che il vogatore si inclini su un lato.

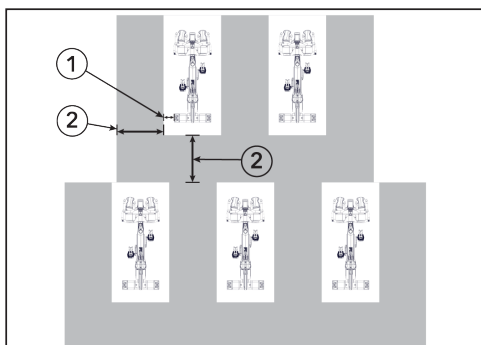
⚠ AVVERTENZA: Lasciare una distanza minima di sicurezza di 60 cm (24") da attrezzature, oggetti o pareti, come illustrato di seguito.

Cyclette singola



Elemento	Descrizione
1	3,9" / 10 cm
2	24" / 60 cm

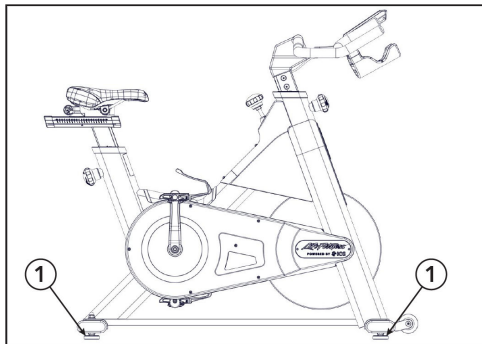
Gruppo cyclette



Elemento	Descrizione
1	3,9" / 10 cm
2	24" / 60 cm

Messa in bolla di Indoor Cycle

Verificare la stabilità dell'attrezzo Indoor Cycle nel punto in cui verrà utilizzato. Se necessario, regolare i piedini di livellamento sotto lo stabilizzatore anteriore o posteriore per ottenere la stabilità desiderata.

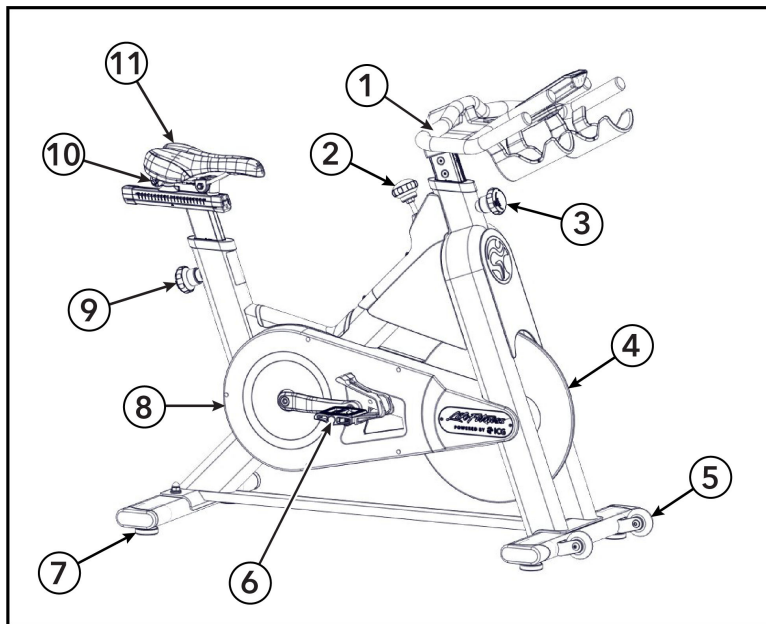


Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Piedini per la messa a livello	4

⚠ AVVERTENZA: Non svitare i piedini di livellamento oltre 0,4"(10 mm). L'attrezzatura autonoma indoor cycle deve essere installata e utilizzata esclusivamente su un pavimento stabile e in bolla.

2. Presentazione del prodotto

Caratteristiche del prodotto



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Manubrio	1
2	Manopola di regolazione della resistenza / Freno di emergenza	1
3	Manopola di regolazione per la regolazione verticale del manubrio	1
4	Volano	1
5	Ruote per il trasporto	2
6	Pedale doppio con attacco SPD	2
7	Piedini per la messa a livello	4
8	Copertura protettiva	1
9	Manopola di regolazione per l'altezza verticale del sedile	1
10	Leva a pollice per la regolazione orizzontale della sella	1
11	Sedile	1

IMPORTANTE: Il codice di produzione riportato sulla targhetta si trova sul lato del tubo del telaio di Indoor Cycle. Inserire questo codice di produzione nelle liste di manutenzione e assistenza. È obbligatorio fornire il codice di produzione per tutte le richieste di garanzia.

Regolazione di Indoor Cycle

La Indoor Cycle cyclette può essere regolata facilmente in base alle esigenze dei diversi gruppi di utenti. Ciò consente di garantire il massimo comfort durante l'allenamento, ottenendo al contempo risultati ottimali. Le configurazioni descritte nei paragrafi seguenti illustrano alcune delle varianti di regolazione più comuni disponibili Indoor Cycle su

questo modello. Spetta all'utente regolare la Indoor Cycle cyclette nella posizione di guida più adatta alle proprie esigenze.

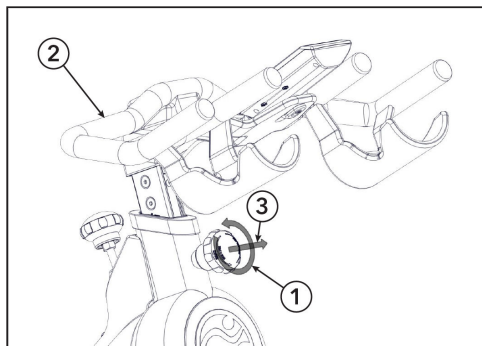
⚠ AVVERTENZA: Non regolare la sella o il manubrio durante l'uso della cyclette indoor cycle. Assicurarsi che le manopole a perno a scatto per la regolazione in altezza del manubrio e della sella siano ben serrate e che la leva a pollice per la regolazione orizzontale della sella sia chiusa prima di salire sulla cyclette. Scendere sempre dalla cyclette prima di regolare il manubrio e/o la sella.

Uso delle manopole a perno a scatto

L'altezza del manubrio e della sella deve essere regolata in base alle proprie esigenze.

1. Ruotare la manopola di mezzo giro in senso antiorario.

Manubrio mostrato a scopo illustrativo



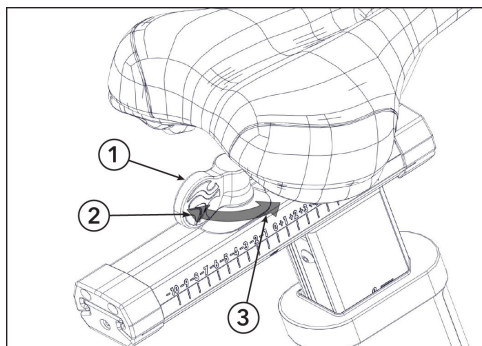
Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Ruotare la manopola in senso antiorario	1
2	Manubrio	1
3	Tirare la manopola per disinnestare	1

2. Tenere fermo il manubrio / la sella per evitarne la caduta. per evitarne la caduta.
3. Tirare la manopola per disinnestare la manopola a perno a scatto.
4. Mentre si tira la manopola, regolare l'altezza del manubrio. La manopola a perno a scatto scatta automaticamente nella posizione selezionata.
5. Serrare la manopola a perno a scatto in senso orario.

Uso della Leva a Pollice

La leva a pollice serve per bloccare la posizione orizzontale della sella.

1. Per allentare il cursore della sella e regolarlo, ruotare la leva a pollice di 90 gradi in senso antiorario fino alla posizione di apertura.

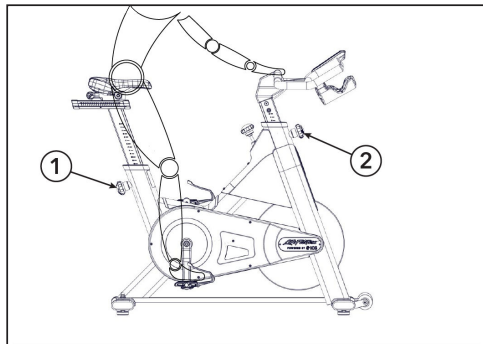


Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Leva a pollice	1
2	chiusa	1
3	Aperto	1

2. Regolare la posizione della sella secondo necessità e ruotare la leva a pollice di 90 gradi in senso orario fino alla posizione di chiusura. Applicare una pressione sufficiente sulla leva a pollice finché la sella non risulta fissata.

Regolare l'altezza della sella

1. Sedersi sulla sella e assicurarsi che il bacino non sia inclinato da un lato quando il pedale si trova nella posizione indicata di seguito.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Regolazione verticale della sella	1
2	Regolazione verticale del manubrio	1

2. Inserire le scarpe nei fermapiiedi (cage) dei pedali o negli attacchi SPD se si utilizzano scarpe da ciclismo.
3. Iniziare a pedalare lentamente finché il pedale non raggiunge la posizione mostrata sopra.
4. L'altezza della sella deve essere regolata in modo che le ginocchia siano sempre leggermente piegate quando il pedale è nella posizione più bassa, senza inclinare il bacino da un lato.

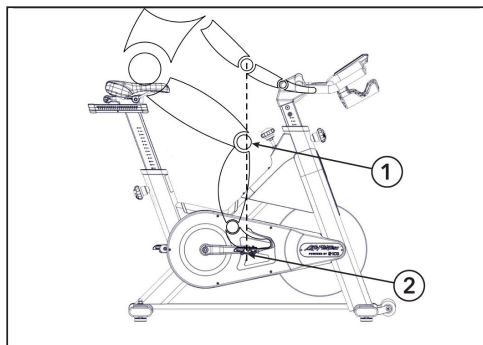
NOTA: Quando si è in piedi accanto alla cyclette, il bordo superiore della sella deve trovarsi a circa una larghezza di mano / quattro dita al di sotto della cresta iliaca.

⚠ ATTENZIONE: Evitare di pedalare con le ginocchia completamente estese o con il bacino inclinato da un lato.

Regolare la sella in orizzontale

Il corretto posizionamento orizzontale della sella è fondamentale per evitare lesioni alle ginocchia.

1. Sedersi sulla sella e portare i pedali in posizione orizzontale, con le pedivelle allineate orizzontalmente.



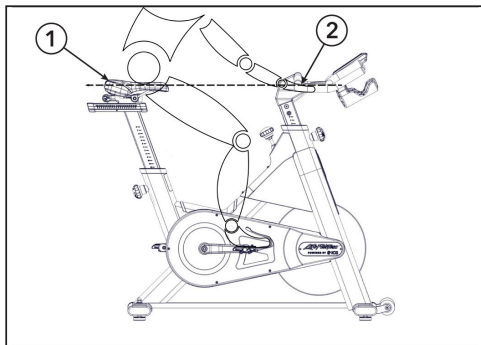
Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Ginocchio	1
2	Centro del pedale	1

2. Il ginocchio della gamba rivolta in avanti deve essere posizionato direttamente sopra la parte centrale del pedale. Se ciò non corrisponde all'impostazione della cyclette, allineare la regolazione orizzontale della sella verso la parte anteriore o posteriore per ottenere questa posizione del sedile.

⚠ AVVERTENZA: Non regolare la sella o il manubrio durante l'esercizio. Assicurarsi che le manopole a perno a scatto utilizzate per la regolazione in altezza della sella e del manubrio siano ben serrate e che le leve a pollice per la regolazione orizzontale siano chiuse prima di sedersi sulla cyclette. Scendere sempre dalla cyclette prima di regolare il manubrio e/o la sella.

Posizionamento del manubrio

Impostare la parte superiore del manubrio all'incirca alla stessa altezza della sella. Se le ginocchia toccano il manubrio o se si avverte fastidio alla schiena durante la pedalata in posizione eretta per periodi prolungati, il manubrio deve essere regolato leggermente più in alto.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Sedile	1
2	Parte Superiore del Manubrio	1

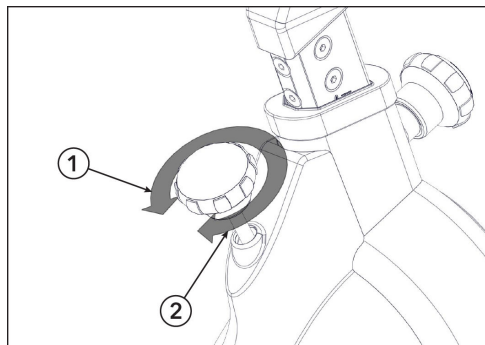
Si consiglia di cambiare frequentemente la posizione delle mani durante gli allenamenti prolungati per ridurre sforzi unilaterali e ripetitivi su muscoli, legamenti e articolazioni.

⚠ AVVERTENZA: Non regolare la sella o il manubrio durante l'esercizio. Assicurarsi che le manopole a perno a scatto utilizzate per la regolazione in altezza della sella e del manubrio siano ben serrate e che la leva a pollice per la regolazione orizzontale sia chiusa prima di sedersi sulla cyclette. Scendere sempre dalla cyclette prima di regolare il manubrio e/o la sella.

Regolare la resistenza del freno

La regolazione della resistenza del freno può essere effettuata con precisione e modulata in piccoli incrementi in base alle esigenze dell'utente, utilizzando la manopola della resistenza con un angolo di rotazione di 300°. Anche la resistenza in percentuale (dove 0% corrisponde a nessuna resistenza e 100% alla resistenza massima) viene visualizzata sul Indoor Cycle display della console.

1. Per aumentare la resistenza, ruotare la manopola della resistenza in senso orario.



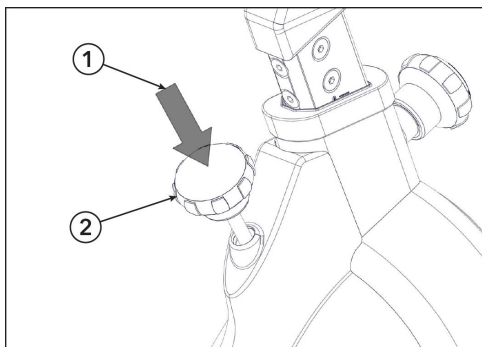
Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Diminuzione della resistenza	1
2	Aumento della resistenza	1

2. Per diminuire la resistenza, ruotare la manopola in senso antiorario.

La resistenza aumenta con la frequenza della pedalata grazie al sistema frenante magnetico indoor cycle.

Freno di emergenza

Per arrestare il volano in caso di emergenza, premere la manopola della resistenza verso il basso.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Premere verso il basso	1
2	Manopola di resistenza	1

RICORDARE: Durante l'allenamento, assicurarsi che le scarpe siano inserite nei fermapièdi (cage) oppure, se si usano scarpe da ciclismo, che siano agganciate ai pedali con attacchi SPD.

NOTA: Per fermare la cyclette dopo un allenamento, controllare sempre il movimento dei pedali rallentando gradualmente la frequenza di pedalata finché pedali e volano non si arrestano completamente.

⚠ AVVERTENZA: Per la propria sicurezza, pedalare sempre in modo controllato e adeguare la cadenza di pedalata alle proprie capacità fisiche.

⚠ AVVERTENZA: Non pedalare mai all'indietro, poiché ciò potrebbe allentare i pedali e i bulloni delle pedivelle, con il rischio di distacco durante l'utilizzo indoor cycle. La cyclette indoor cycle non è dotata di ruota libera. I pedali sono collegati in modo fisso al volano e non si fermano autonomamente quando si interrompe la pedalata. Per fermare la cyclette dopo un allenamento, controllare sempre il movimento dei pedali rallentando gradualmente la frequenza di pedalata finché pedali e volano non si arrestano completamente.

3. Assemblaggio

Attrezzi necessari

- Cacciavite a croce n°2
- Chiave a brugola da 5 mm
- Presa per chiave a brugola da 5 mm
- Chiave a bussola da 14 mm
- Chiave a bussola da 17 mm
- Chiave fissa da 17 mm
- Chiave pedali da 15 mm
- Chiave dinamometrica

⚠ AVVERTENZA: Evitare sbalzi termici elevati durante il trasporto della cyclette dal punto vendita al sito di installazione. In caso di forti sbalzi di temperatura, lasciare acclimatare la cyclette alla temperatura ambientale prima di procedere al montaggio.

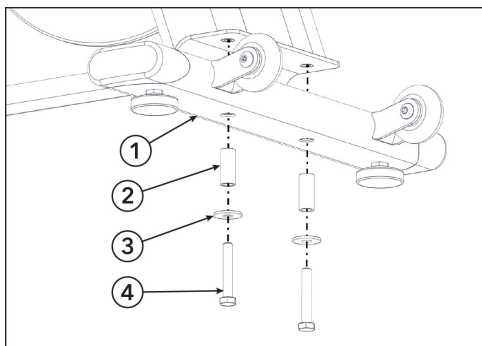
Procedura di assemblaggio

Per eseguire questa procedura è consigliato l'intervento di due persone.

SUGGERIMENTO: Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di montare l'unità. Controllare con attenzione tutti i componenti. In caso di danni, consultare la sezione Assistenza clienti per poter effettuare la corretta procedura di restituzione, sostituzione o nuova ordinazione dei componenti.

Installazione del gruppo stabilizzatore anteriore

Installare bulloni, rondelle e distanziali per fissare il gruppo stabilizzatore anteriore al telaio utilizzando una chiave a bussola da 17 mm.



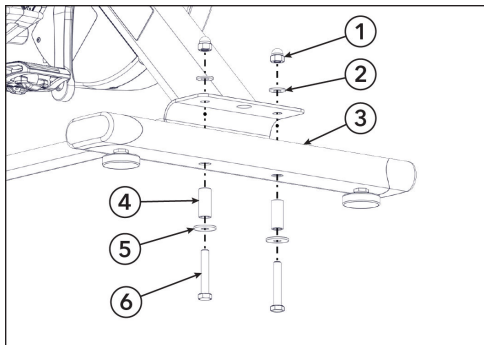
Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Gruppo stabilizzatore anteriore	1
2	Distanziale	2
3	Rondella, M10 x 31,6 x 3	2
4	Bullone, M10 x 60	2



Stringere la bulloneria a 50 Nm (37 ft-lb).

Installare il gruppo stabilizzatore posteriore

Installare bulloni, rondelle, distanziali e dadi a calotta per fissare il gruppo stabilizzatore posteriore al telaio utilizzando una chiave a bussola da 17 mm.



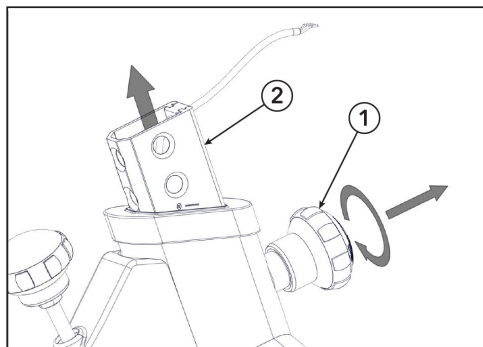
Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Dado a calotta, M10	2
2	Rondella, M10 x 22 x 2	2
3	Gruppo stabilizzatore posteriore	1
4	Distanziale	2
5	Rondella, M10 x 31,6 x 3	2
6	Bullone, M10 x 60	2



Stringere la bulloneria a 50 Nm (37 ft-lb).

Installare gruppo manubrio

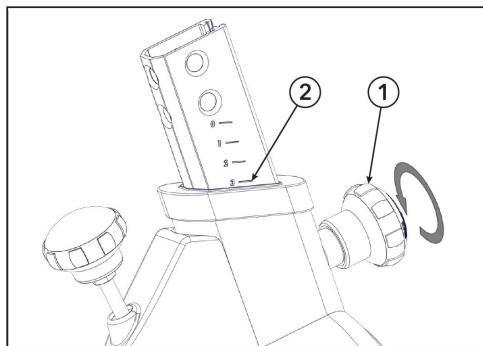
1. Ruotare la manopola del perno a scatto di mezzo giro in senso antiorario.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Manopola del perno a scatto	1
2	Stelo del manubrio	1

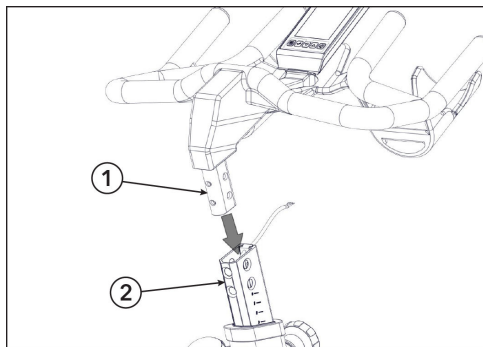
2. Tenere fermo lo stelo del manubrio per evitarne la caduta.
3. Tirare la manopola del perno a scatto per disinnestare il perno.

4. Mantenendo tirata la manopola del perno a scatto, sollevare lo stelo del manubrio fino alla posizione numero 3 il perno si innesterà automaticamente nello stelo del manubrio.



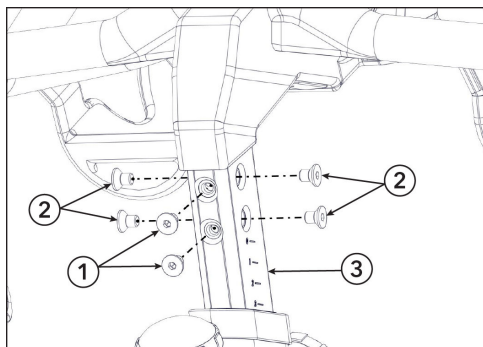
Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Manopola del perno a scatto	1
2	Posizione numero 3	1

5. Bloccare lo stelo del manubrio in posizione ruotando la manopola del perno a scatto in senso orario fino a serraggio manuale.
6. Inserire il gruppo manubrio nel tubo dello stelo del manubrio.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Gruppo manubrio	1
2	Stelo del manubrio	1

7. Avvitare leggermente tutti e 6 i bulloni nelle filettature del manubrio utilizzando una chiave a brugola da 5 mm.



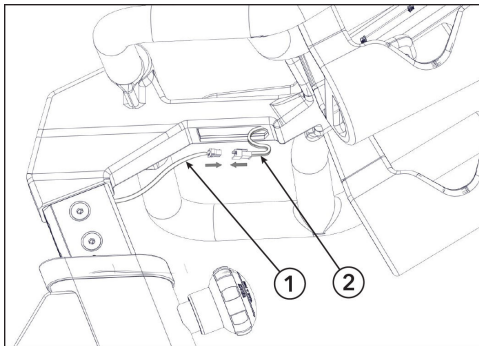
Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Bulloni anteriori, M8 x 12	2
2	Bulloni laterali, M8 x 12	4

8. Serrare i bulloni iniziando da quelli anteriori, quindi quelli laterali.



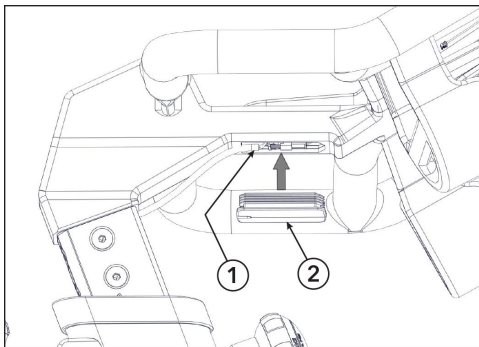
Stringere la bulloneria a 13,3 ft-lb (18 Nm).

9. Collegare i cavi dalla base al manubrio.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Connettore del cavo, Base	1
2	Connettore del cavo, Manubrio	1

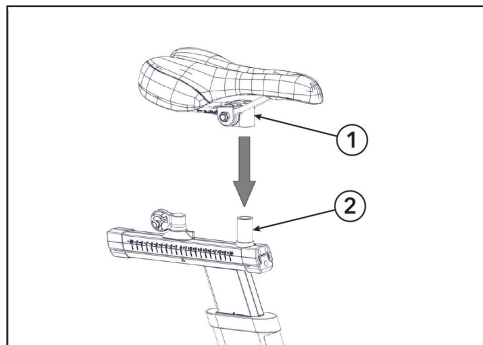
10. Inserire ordinatamente i cavi collegati nell'apposita scanalatura. Posizionare con attenzione i cavi nella scanalatura del cappuccio e premere delicatamente il cappuccio in plastica finché non scatta in posizione.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Collegare i cavi	1
2	Cappuccio di plastica	1

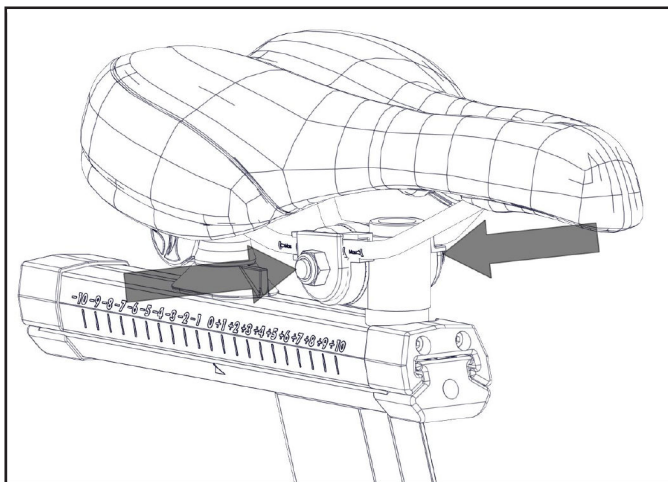
Installare il sedile.

1. Installare il morsetto della sella sul reggisella.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Morsetto della sella	1
2	Reggisella	1

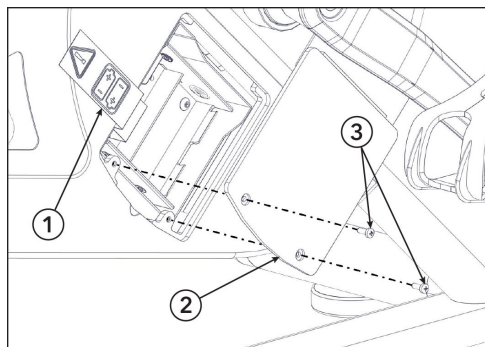
2. Serrare uniformemente i bulloni del morsetto della sella utilizzando una chiave a bussola da 14 mm. Assicurarsi che la sella sia orizzontale e dritta.



Serrare la bulloneria a 18,5 ft-lb (25 Nm).

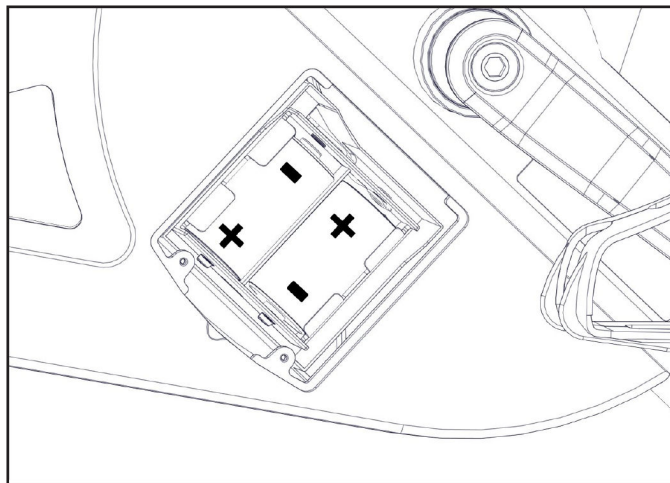
Installazione delle batterie

1. Rimuovere le quattro viti che fissano il coperchio della batteria, usando un cacciavite Phillips.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Linguetta	1
2	Coperchio della batteria	1
3	Vite	2

2. Rimuovere i cavi della batteria.
3. Rimuovere la linguetta dal vano batterie.
4. Installare le due batterie come mostrato. Il tipo di batterie richiesto è D cell (LR20) 1,5 VDC.



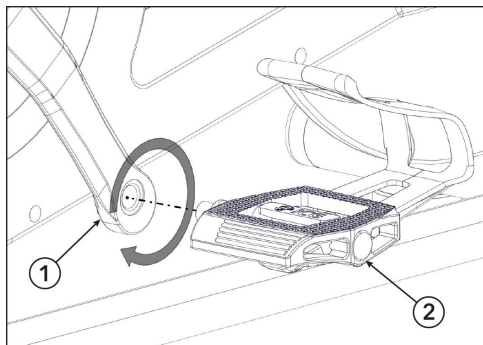
5. Installare le due viti che fissano il coperchio del vano batterie utilizzando un cacciavite a croce (Phillips).

- ⚠ **AVVERTENZA:** Le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Non mescolare batterie di tipo diverso o batterie nuove e usate.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Le batterie esaurite devono essere rimosse dall'apparecchio e smaltite in modo sicuro.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Se l'apparecchio deve rimanere inutilizzato per un lungo periodo, rimuovere le batterie.
- ⚠ **AVVERTENZA:** I terminali di alimentazione non devono essere cortocircuitati.

Installare i pedali

I filetti dei pedali sono rivestiti con TufLok® per evitare che si allentino durante l'uso. Se i pedali vengono allentati o rimossi dopo il montaggio iniziale, si consiglia di utilizzare un frenafili a media resistenza Loctite® n°243 durante il rimontaggio.

1. Installare il pedale destro nel braccio destro della pedivella.



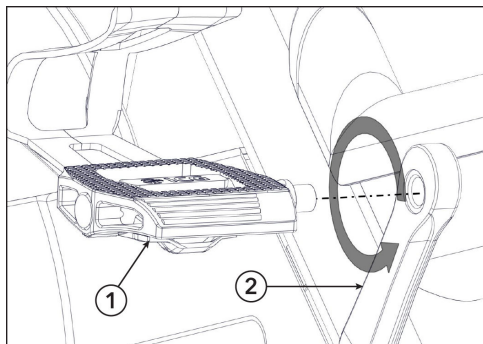
Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Braccio destro della pedivella	1
2	Pedale destro	1

⚠ AVVERTENZA: Il pedale sul lato destro della cyclette deve essere montato e serrato in senso orario. Il pedale destro e il braccio destro della pedivella sono contrassegnati con un adesivo blu.



Stringere la bulloneria a 41 ft-lb (55 Nm).

2. Installare il pedale sinistro nel braccio sinistro della pedivella.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Braccio sinistro della pedivella	1
2	Pedale sinistro	1

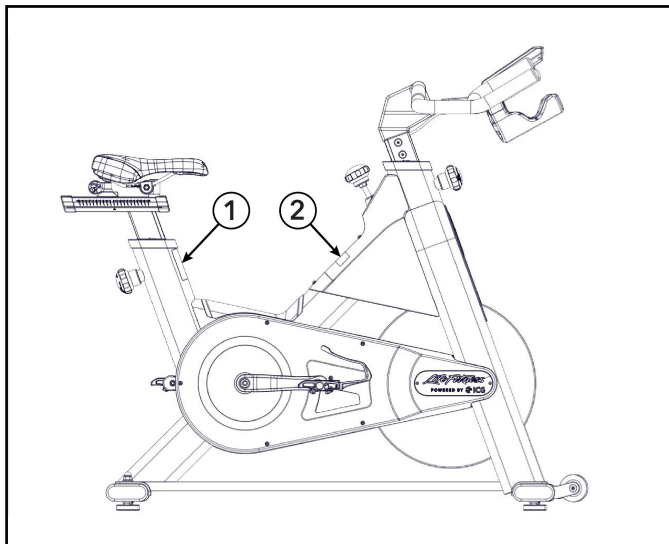
⚠ AVVERTENZA: Il pedale sul lato sinistro della cyclette deve essere montato e serrato in senso antiorario. Il pedale sinistro e il braccio sinistro della pedivella sono contrassegnati con un adesivo giallo.



Stringere la bulloneria a 41 ft-lb (55 Nm).

Ubicazioni delle etichette

IMPORTANTE: Verificare che tutte le etichette / adesivi elencati siano applicati sul prodotto e nella posizione indicata. Sostituire eventuali etichette mancanti o danneggiate.



1. Avvertenza generale

⚠ WARNING

1. Misuse of this machine may result in serious injury.
2. Read user manual prior to use and follow all warnings and instructions.
3. Replace label if damaged, illegible or removed.
4. Keep children away.
5. Use only a solid, level surface.
6. Maximum user weight is 150kg/331lbs.
7. Spinning pedals can cause injury.
8. This bike does not free-wheel.
9. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.

WARNING —
Use the stationary training equipment in a supervised environment.

2. Avvertenza freno di emergenza

⚠ WARNING

After deploying the E-Brake:

1. Ensure flywheel is at a full stop.
2. Release brake pressure.
3. Release pressure on the pedals.
4. Begin pedaling. Don't pedal backwards!
Limited E-brake functionality while pedaling backwards.

Le etichette di avvertimento presenti sulla cyclette devono essere sostituite con etichette nella propria lingua durante l'assemblaggio.

Installazione e configurazione

Le istruzioni riportate in questo manuale devono essere seguite durante l'installazione iniziale dell'attrezzo Indoor Cycle per garantire prestazioni ottimali e una lunga durata. Leggere attentamente le istruzioni di regolazione della molla. Se l'attrezzatura Indoor Cycles non viene installata e configurata come descritto, i componenti possono subire usura eccessiva e la cyclette potrebbe danneggiarsi.

NOTA: Alcune procedure di manutenzione richiedono l'uso di lubrificanti.

Utilizzare esclusivamente spray lubrificante privo di acidi e solventi e grasso bianco al litio.

1. Assicurarsi che la cyclette sia in bolla. Se la cyclette traballa, regolare i piedini di livellamento sotto lo stabilizzatore anteriore e/o posteriore fino a eliminare il movimento. Verificare che i piedini non siano svitati oltre 0,4" (10 mm).
2. Controllare il funzionamento del freno di emergenza per assicurarsi che funzioni correttamente.
3. Controllare che i bulloni a brugola delle pedivelle (su entrambi i lati del movimento centrale) siano ben serrati (coppia di serraggio 44 ft-lb / 60 Nm). Questi bulloni sono trattati in fabbrica con TufLok per evitare che si allentino durante l'uso. Se i bulloni risultano allentati, si consiglia di applicare frenafilletti a media resistenza Loctite® n°243 e poi serrare nuovamente i bulloni delle pedivelle con una coppia di 44 ft-lb (60 Nm).
4. Pulire il telaio della cyclette con un panno inumidito con spray lubrificante privo di acidi e solventi.
5. Alcune parti potrebbero allentarsi durante il trasporto. Controllare le pedivelle e tutti i bulloni e dadi visibili, assicurandosi che siano ben fissati e serrati.

Servizio assistenza clienti

1. Fornire al cliente istruzioni base per la manutenzione e indirizzarlo alle istruzioni dettagliate.
2. Al momento della consegna, far firmare al cliente il foglio di presa visione del manuale, l'avvenuta spiegazione delle procedure di manutenzione e la verifica delle condizioni impeccabili della cyclette. Una copia della conferma deve essere firmata anche dal tecnico e lasciata al cliente.
3. Le riparazioni devono essere effettuate solo da personale tecnico autorizzato dal produttore.

4. Specifiche

Specifiche

La cyclette IC3 è prodotta in conformità alle norme EN ISO 20957-1 ed EN ISO 20957-10, come prodotto di Classe S, destinato all'uso in ambienti controllati come centri sportivi o strutture fitness, sotto la supervisione di un istruttore.

Life Fitness dichiara che il tipo di apparecchiatura radio console LCD è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della Dichiarazione di Conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet: www.indoorcycling.com/conformity/

Peso della cyclette:	44 kg / 97 lbs.
Peso massimo utente:	150 kg / 330 lbs.
Altezza utente:	Adatta a persone con altezza compresa tra circa 155 e 215 cm / 5'1" - 7'
Ingombro richiesto:	123 cm x 53 cm / 48" x 21"
Altezza massima della sella:	121 cm / 47"
Altezza massima del manubrio:	112 cm / 44"
Bluetooth LE 4.2:	Frequenza: 2.4 GHz - 2.48 GHz
Potenza di trasmissione:	0 - 4 dbm
Frequenza	2.4 ghz - 2.48 ghz
Potenza di trasmissione:	0 - 4 dbm
Batterie:	2 batterie tipo D (LR20) da 1,5 VDC

5. Dati tecnici e di manutenzione

Detergenti approvati e compatibili

Gli esperti di hanno approvato due detergenti in particolare: PureGreen 24 e Gym Wipes. Entrambi questi detergenti toglieranno efficacemente e in modo sicuro sporcizia e sudore dall'attrezzatura. PureGreen 24 e la formula antibatterica Force di Gym Wipes sono disinfettanti efficaci contro le infezioni MRSA e H1N1.

PureGreen 24 è disponibile in formato spray, comodo da usare per il personale della palestra. Applicare lo spray su un panno di microfibra e pulire l'attrezzatura. Per una disinfezione generale, usare PureGreen 24 sull'attrezzatura per almeno 2 minuti e per almeno 10 minuti per il controllo di funghi e virus.

Gym Wipes sono salviette preinumidite, di grandi dimensioni e resistenti, da usare sull'attrezzatura prima e dopo gli allenamenti. Utilizzare le salviette Gym Wipes sull'attrezzatura per almeno 2 minuti per una disinfezione generale.

Contattare l'assistenza clienti per ordinare questi prodotti telefonando al numero 1.800.351.3737 o scrivendo a customersupport@lifefitness.com.

Per pulire il display e tutte le superfici esterne è possibile usare anche un sapone delicato e acqua, o un detersivo delicato per uso domestico. Usare soltanto un panno morbido in microfibra. Versare il detergente sul panno di cotone prima della pulizia. NON usare ammoniaca o detergenti a base di acidi. NON usare detergenti abrasivi. NON usare salviette di carta. NON applicare il detergente direttamente sull'apparecchiatura.

Manutenzione

Manutenzione preventiva

 **AVVERTENZA:** Seguire attentamente le seguenti istruzioni.

- Le operazioni di manutenzione e cura devono essere eseguite con la regolarità prevista per garantire la massima sicurezza operativa e durata dell'attrezzo.
- La mancata osservanza delle procedure di manutenzione comporta un aumento dell'usura del prodotto e l'annullamento della garanzia.
- In caso di ulteriori domande su questo argomento, si prega di contattare il nostro supporto tecnico.
- Utilizzare esclusivamente i prodotti di manutenzione e cura privi di acidi e solventi raccomandati da noi per evitare danni ai componenti dell'attrezzo Indoor Cycle.

Manutenzione quotidiana

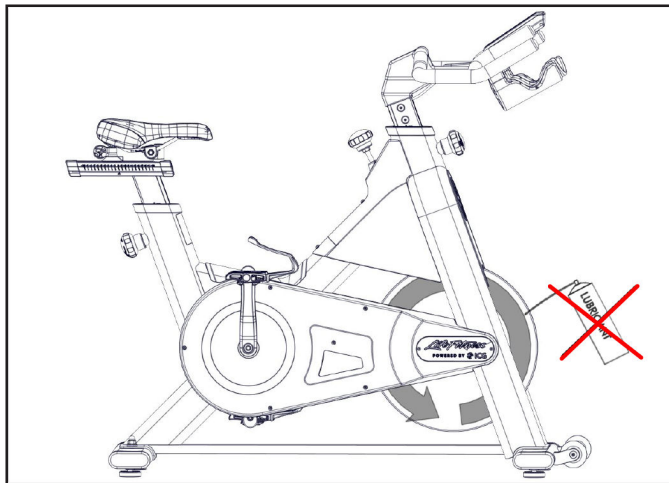
1. Assicurarsi che la cyclette Indoor Cycle sia livellata e non traballi.
2. Pulizia: la cyclette Indoor Cycle deve essere pulita regolarmente dopo ogni utilizzo per motivi igienici.
 - Assicurarsi che siano disponibili panni morbidi o carta assorbente, insieme a un agente per la manutenzione e la disinfezione.
 - Disinfettare prima la sella e il manubrio con un prodotto idoneo, quindi rimuovere ogni residuo corporeo da tutta la superficie della cyclette Indoor Cycle.

Manutenzione settimanale

Pulizia: a seconda della frequenza Indoor Cycle di utilizzo dell'attrezzo, è necessario effettuare una pulizia approfondita una volta a settimana.

Spruzzare uno spray per la manutenzione su un panno morbido e pulire tutte le parti in plastica, l'intero volano, le parti esposte del telaio inclusi gli stabilizzatori e il carter in plastica.

⚠ AVVERTENZA: Non spruzzare mai lo spray per la manutenzione o altri prodotti direttamente sul volano. Non pedalare mai sull'attrezzo indoor cycle per facilitarne la pulizia, poiché ciò potrebbe causare lo slittamento della cinghia di trasmissione durante l'uso, ridurre l'efficienza della frenata o danneggiare i componenti interni.

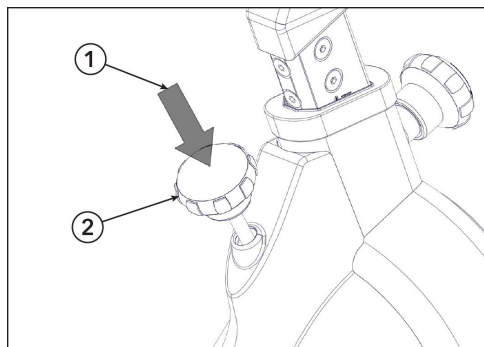


Manutenzione bisettimanale

Freno di emergenza

Per garantire la sicurezza operativa, il freno di emergenza deve essere controllato regolarmente per verificare il corretto funzionamento.

1. Premere completamente la manopola della resistenza durante la pedalata.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Premere verso il basso	1
2	Manopola di resistenza	1

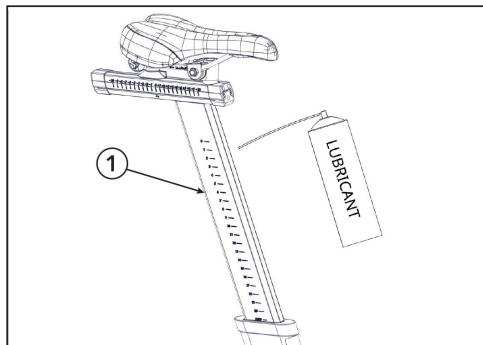
In condizioni ottimali, il freno deve produrre un arresto immediato e portare il volano a completo fermo.

2. Il volano viene rilasciato dal freno di emergenza solo dopo l'arresto completo e quando la pressione sui pedali viene rimossa.

Regolazioni sellino

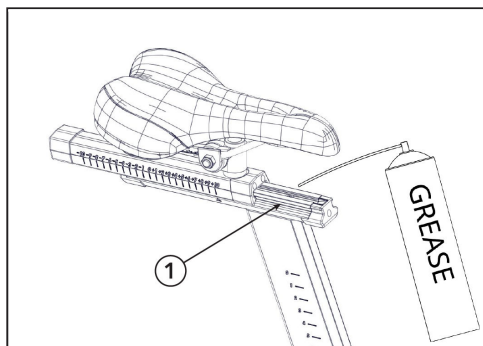
Per garantire una regolazione fluida, i reggisella verticale e orizzontale devono essere puliti e lubrificati regolarmente.

1. Posizionare il reggisella verticale nella posizione più alta.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Reggisella Verticale	1

2. Spruzzare uno spray per la manutenzione e pulire tutte le superfici esterne, inclusa la parte orizzontale, con un panno morbido.
3. Rimuovere i residui di sudore dalle superfici di contatto del reggisella orizzontale e, se necessario, applicare una piccola quantità di grasso al litio.

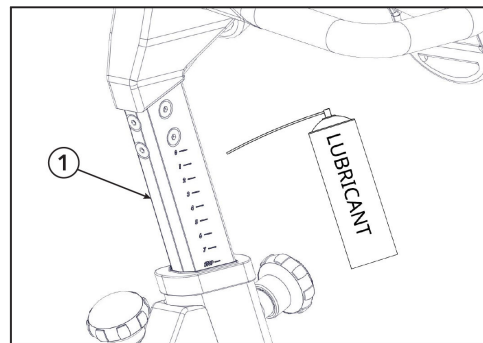


Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Reggisella orizzontale	1

Manubri

Per garantire la facilità di regolazione dello stelo del manubrio, questo deve essere pulito e lubrificato regolarmente.

1. Posizionare il manubrio nella posizione più alta.



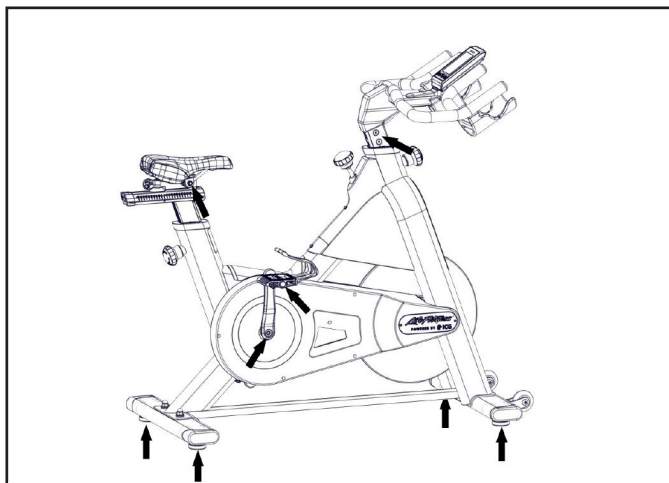
Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Reggisella	1

2. Spruzzare uno spray lubrificante per la manutenzione sul reggisella e pulire tutte le superfici esterne, inclusa la parte orizzontale, con un panno morbido.
3. Pulire i residui di sudore dalle superfici di contatto dello stelo orizzontale.

Manutenzione mensile

Elementi di collegamento

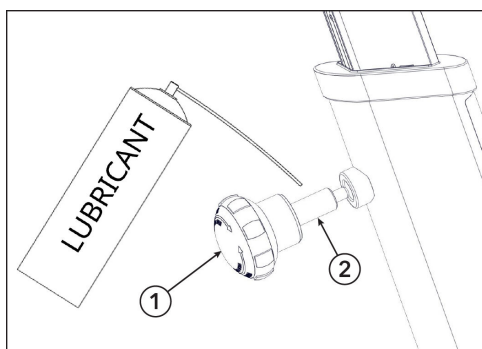
Durante le operazioni regolari di manutenzione e cura, tutti i bulloni, dadi, ecc. Indoor Cycle devono essere controllati per verificarne il corretto serraggio e il corretto funzionamento. Le parti che mostrano segni di usura o danni (sella, denti dei pedali, pedali, sistema SPD) devono essere sostituite.



Lubrificazione delle manopole a perno a scatto

Le manopole a perno a scatto si trovano sulle regolazioni verticali del manubrio e della sella.

Per garantire una regolazione fluida dei reggisella e dello stelo del manubrio, i filetti delle manopole a perno devono essere lubrificati. Si consiglia l'uso di grasso al litio.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Manopola del perno a scatto	1
2	Filetti	1

Piano di manutenzione e checklist

Attività	(opposta)
Messa a livello dei piedini, disinfezione e pulizia della cyclette	Giornalmente
Pulizia dettagliata dell'intera cyclette	Settimanale
Controllare il funzionamento del freno di emergenza	Bisettimanale
Pulire e lubrificare i binari e gli steli della sella e del manubrio	Bisettimanale
Controllare tutti i collegamenti e gli elementi di fissaggio	Mensile
Regolazione verticale di manubrio e sella	Mensile

Esempi di piano di manutenzione per tecnici di assistenza interna

Checklist di manutenzione settimanale

N. cyclette	Codice prodotto	Osservazioni	Azioni intraprese	Risultato	Nome / data

Checklist di manutenzione bisettimanale

N. cyclette	Codice prodotto	Osservazioni	Azioni intraprese	Risultato	Nome / data

Checklist di manutenzione mensile

N. cyclette	Codice prodotto	Osservazioni	Azioni intraprese	Risultato	Nome / data

Istruzioni

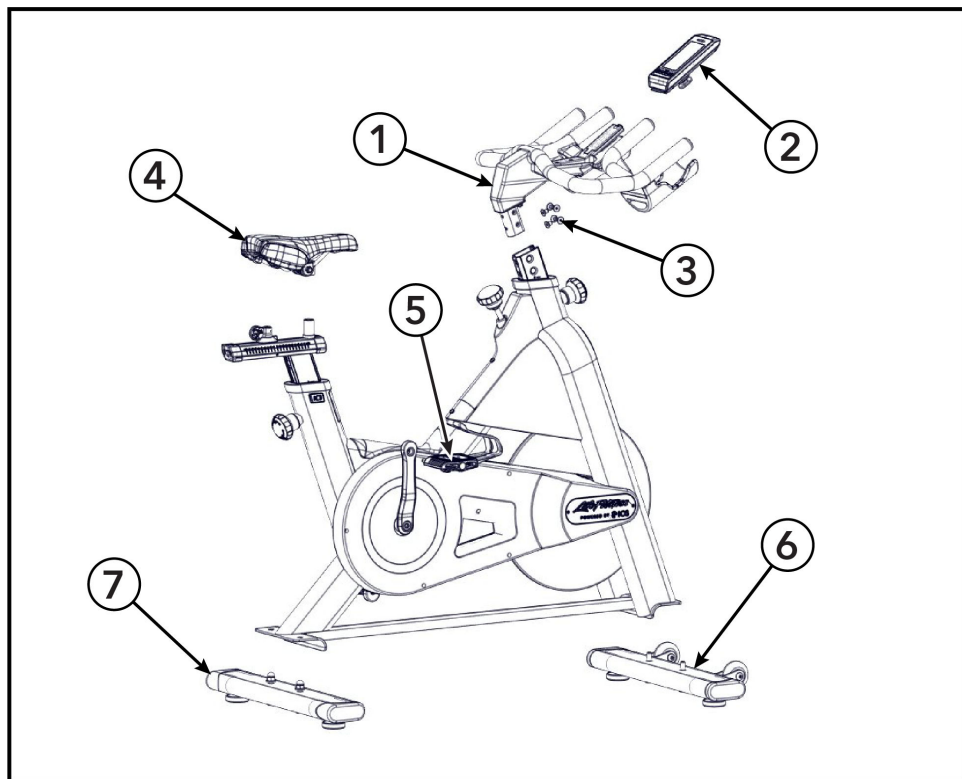
Base conoscitiva

Vedere <https://lfn.fit/KnowledgeBase> per informazioni più dettagliate.

Come ottenere assistenza tecnica per il prodotto

1. Accertarsi che il problema esista realmente e rileggere le istruzioni operative. Il problema potrebbe essere causato da una mancanza di familiarità con il prodotto, con le sue funzionalità e con i suoi programmi di allenamento.
2. Il numero di serie si trova sul lato del tubo del telaio di Indoor Cycle.
3. Contattare il Servizio di assistenza clienti al numero <http://www.lifefitness.com>.

Pezzi di ricambio



Elemento	Descrizione	Numero di parte	Qtà.
1	Manubrio con Supporto per Console	110-01-00113-01	1
2	Console LCD ICG Coach by Color Collegamento	320-00-00019-02	1
3	Kit di montaggio del manubrio	110-01-00122-01	1
4	Sella sportiva nera con morsetto incluso	120-01-00076-01	1
5	Set di pedali combinati, compatibili con SPD	150-01-00005-04	1
6	Stabilizzatore anteriore	140-01-00027-01	1
7	Stabilizzatore posteriore	140-01-00029-01	1

6. Garanzia

Informazioni sulla garanzia

Utilizzare il link qui sotto oppure scansionare il codice QR per accedere alle informazioni sulla garanzia:

<http://lifefitness.com/warranties>





IC-LFICGIC3-01