

# IC3 Instrucciones de montaje / Manual del usuario

Número de pieza IC-LFIGIC3-01





Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • EE. UU.

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Teléfono de asistencia: 800-351-3737 (gratis en EE. UU. y Canadá)

Sitio web mundial: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

### Oficinas internacionales

#### AMÉRICA

##### Norteamérica

###### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Teléfono: (847) 288 3300

Correo electrónico de asistencia:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)

Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto: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](mailto:suportebr@lifefitness.com)

Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

##### América Latina y el Caribe\*

###### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Teléfono: (847) 288 3300

Correo electrónico de asistencia:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)

Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

#### EUROPA, MEDIO ORIENTE y ÁFRICA (EMEA)

##### Bélgica, Países Bajos y Luxemburgo

###### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAÍSES BAJOS  
+3118064666

Correo electrónico de asistencia:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)

Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto: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  
+3118064666

Correo electrónico de asistencia:  
[emeaservicesupport@lifefitness.com](mailto:emeaservicesupport@lifefitness.com)

##### Reino Unido

###### Life Fitness UK LTD

Unidad 109<sup>a</sup>  
Lancaster Way Business Park  
Ely, Cambs, CB6 3NX  
Teléfono: Oficina general (+44)  
1353.666017

Servicio de asistencia al cliente: (+44)  
1353.665507

Correo electrónico de asistencia:  
[uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)

Correo electrónico de ventas/  
comercialización: [life@lifefitness.com](mailto:life@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.jp@lifefitness.com](mailto:service.jp@lifefitness.com)

Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.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](mailto:kundendienst@lifefitness.com)

Correo electrónico de ventas/  
comercialización: [vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.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](mailto:service.hk@lifefitness.com)

Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

##### España

###### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1.º 1.º  
08960 Sant Just Desvern (Barcelona)  
SPAIN

Teléfono: (+34) 93.672.4660

Correo electrónico de asistencia:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)

Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@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 servicio:  
[service.ap@lifefitness.com](mailto:service.ap@lifefitness.com)

Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

\* Consulte también [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) para localizar un representante o distribuidor local.

## ***Enlace a los documentos de Usuario y de Servicio***

---

<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.

ಹಳೇ የተቀመጠውን ಹಿಗ್ಗಿಸಿ(ለ)ክ) 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.

במידה ויש צורך במידע נוסף ניתן להשתמש בכתובת האתר לעיל.

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.

# Índice

## Primeros pasos

Descripción general.....	4
Instrucciones de seguridad.....	4
Cómo mover la Indoor Cycle.....	6
Cómo nivelar la Indoor Cycle.....	7

## Descripción general del producto

Características del producto.....	8
Ajuste de la Indoor Cycle.....	8
Uso de los pomos del regulador.....	9
Uso de la palanca de pulgar.....	9
Ajuste de la altura del asiento.....	10
Ajuste horizontal del asiento.....	10
Colocación de los manillares.....	11
Ajuste de la resistencia del freno.....	11
Freno de emergencia.....	12

## Montaje

Herramientas necesarias.....	13
Procedimiento de ensamblaje.....	13

## Especificaciones

Especificaciones.....	22
-----------------------	----

## Datos técnicos y de servicio

Limpiadores aprobados y compatibles.....	23
Mantenimiento.....	23
Procedimiento.....	28
Repuestos.....	29

## Garantía

Información sobre la garantía.....	30
------------------------------------	----

Life Fitness® es una marca registrada.

Gym Wipes® es una marca registrada de 2XL Corporation. PureGreen 24 es una marca comercial de Pure Green. Polar® es una marca registrada de Polar Electro Inc.

© Derechos de autor 2025, Life Fitness, LLC. Todos los derechos reservados. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG y SCIFIT son marcas comerciales registradas de Life Fitness, LLC y todas sus compañías afiliadas y subsidiarias. Descargo de responsabilidad: Las imágenes y especificaciones corresponden a la fecha de publicación y están sujetas a cambios.

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

[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) • Número de pieza IC-LFICGIC3-01 • RETRO AA • 2025

# 1. Primeros pasos

## Descripción general

La Life Fitness Indoor Cycle ofrece una impresionante variedad de funciones para mejorar la condición cardiovascular, tonificar los músculos y desarrollar resistencia. Sin embargo, este alto nivel de fiabilidad solo se puede garantizar con un cuidado y mantenimiento regulares. Si cumple con los procedimientos de mantenimiento descritos en este manual, esto garantizará la estabilidad máxima y una vida útil prolongada a cambio de un esfuerzo de mantenimiento mínimo. De esta manera podrá asegurarse de que el funcionamiento sea duradero y sin interrupciones.

## Instrucciones de seguridad

**⚠ PRECAUCIÓN:** Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de comenzar a utilizar la indoor cycle. Conserve este manual para futuras consultas. El montaje, uso o mantenimiento incorrectos podrían invalidar los términos de la garantía.

Cualquier reparación, aparte de la limpieza o el mantenimiento del usuario, debe ser realizada por un representante autorizado de servicio. No hay partes que puedan recibir mantenimiento por parte del usuario.

- ⚠ ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de lesiones graves por el uso indebido del equipo de entrenamiento, lea atentamente y siga las siguientes precauciones e información importante antes de operar la indoor cycle.
- ⚠ ADVERTENCIA:** El propietario tiene la responsabilidad de asegurarse de que todos los usuarios estén al tanto de todas las advertencias y precauciones para el uso correcto, y solo están autorizados a usar la bicicleta de forma independiente después de recibir una instrucción adecuada de parte de un entrenador o instructor calificado.
- ⚠ ADVERTENCIA:** No opere la bicicleta hasta que se haya montado e inspeccionado de manera adecuada como indica este manual.
- ⚠ ADVERTENCIA:** Mantenga la indoor cycle en un lugar cubierto, alejada de fuentes de humedad y polvo. No coloque la indoor cycle a la intemperie en garajes o patios cubiertos, o cerca de agua o piscinas. La temperatura de funcionamiento de la indoor cycle tiene que estar entre 15 °C y 40 °C (de 59 °F a 104 °F), con una humedad máxima del 65%.
- ⚠ ADVERTENCIA:** Siempre coloque la bicicleta sobre una superficie estable y nivelada. Si va a ubicarse en un piso de madera dura o una alfombra, es recomendable colocar una esterilla debajo de la bicicleta para no dañar el suelo.
- ⚠ ADVERTENCIA:** El nivel de seguridad de la indoor cycle solo se puede garantizar si se revisa regularmente en busca de posibles daños, así como desgaste o roturas (p. ej., puntos de fijación, freno de emergencia, pedales, bandas para los dedos del pie, etc.). Consulte con un proveedor de servicios autorizados o con el fabricante directo para asegurarse de que todas las inspecciones regulares se lleven a cabo correctamente.
- ⚠ ADVERTENCIA:** Lleve a cabo regularmente todos los procedimientos de mantenimiento y cuidado según lo indica este manual. Las piezas defectuosas se deben reemplazar de inmediato y no se debe utilizar el dispositivo hasta que se hayan efectuado las reparaciones. Solo utilice piezas originales del fabricante. Las reparaciones solo las deben llevar a cabo técnicos de mantenimiento autorizados por el fabricante.
- ⚠ ADVERTENCIA:** Siempre mantenga alejados del dispositivo de entrenamiento a los niños que no estén bajo supervisión.
- ⚠ ADVERTENCIA:** Los niños de 14 años en adelante y las personas con poca experiencia y conocimiento pueden utilizar el equipo de entrenamiento si se encuentran bajo supervisión o si reciben instrucciones relacionadas con el uso del aparato de forma segura, y si comprenden los peligros que este conlleva. Los niños menores de 14 años y las personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas tienen prohibido utilizar el equipo de entrenamiento. Los niños no deben realizar tareas de limpieza ni mantenimiento del equipo sin la debida supervisión. Los niños no deben jugar con el aparato.
- ⚠ ADVERTENCIA:** Las personas con un peso que exceda las 330 lb (150 kg) no deben utilizar la indoor cycle.
- ⚠ ADVERTENCIA:** Mientras opera la bicicleta, siempre use ropa deportiva o de ciclismo adecuada que se ajuste al cuerpo y calzado resistente, preferiblemente calzado para ciclismo. Los cordones desatados pueden atorarse en el sistema de transmisión y causar lesiones.
- ⚠ ADVERTENCIA:** La bicicleta no tiene un volante motor de movimiento independiente. Los pedales continuarán moviéndose junto con el volante motor hasta que este se detenga. El movimiento solo se puede detener con el freno de emergencia o reduciendo la frecuencia de pedaleo de manera controlada. Siempre pedalee con una carga de resistencia para asegurarse de que el movimiento sea controlado. No ajuste el manillar ni el asiento durante el entrenamiento. No pedalee hacia atrás.
- ⚠ ADVERTENCIA:** Si siente molestias físicas o mareos, deje de entrenar y consulte a un médico. Si el usuario usa medicamentos que afectan a su capacidad de rendimiento o su sistema cardiovascular, es imprescindible que consulte a un médico para realizar los ajustes necesarios en los datos personales.
- ⚠ ADVERTENCIA:** Todos los datos que aparecen en la pantalla, especialmente los valores de vatios generados por el sensor eléctrico integrado, son únicamente informativos y ayudan a guiar el entrenamiento. Solo debe hacer ejercicios acordes a su capacidad física.
- ⚠ ADVERTENCIA:** Si tiene problemas de salud preexistentes o una discapacidad, es recomendable que consulte con un médico para encontrar el método de entrenamiento que sea más conveniente para usted. El ejercicio

incorrecto o extenso puede causar lesiones de salud graves. El fabricante no asume ninguna responsabilidad de forma expresa por los riesgos de salud, lesiones personales, daños a la propiedad o daños consecuentes causados por el uso de este dispositivo, a menos que sea un caso de daños consecuentes que son resultado de un material defectuoso o un error de fabricación, y que sean responsabilidad del fabricante.

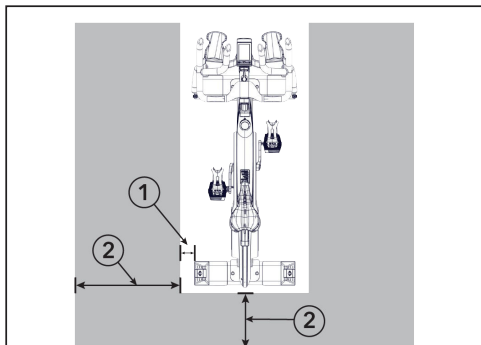
- ⚠ **ADVERTENCIA:** La división de las zonas de entrenamiento para potencia o frecuencia cardíaca se basa en el rendimiento de una persona promedio. En ocasiones, las zonas pueden variar drásticamente dependiendo de la naturaleza del entrenamiento, su estado de salud (p. ej., si está tomando algún medicamento) y sus capacidades físicas. Se recomienda siempre definir parámetros de entrenamiento adecuados para su propio entrenamiento personal bajo supervisión médica, y planificar este entrenamiento de acuerdo a estos datos.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** No haga ejercicios que excedan su capacidad.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Si siente molestias físicas o mareos, deje de entrenar y consulte a un médico.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Las zonas de color son solo orientativas.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Si el usuario debe tomar medicamentos que influyen en su capacidad de rendimiento o el sistema cardiovascular, es fundamental que consulte a un médico para realizar los ajustes necesarios en los datos personales.

## Cómo mover la Indoor Cycle

Se recomienda que la Indoor Cycle se mueva entre dos personas. Para evitar accidentes y daños en las tomas de conexión de los manillares, se debe fijar firmemente el ajuste vertical del manillar antes de mover la bicicleta. Tenga especial cuidado al mover la Indoor Cycle sobre superficies irregulares. Se recomienda que haya una segunda persona para evitar que la bicicleta se incline hacia uno de los lados.

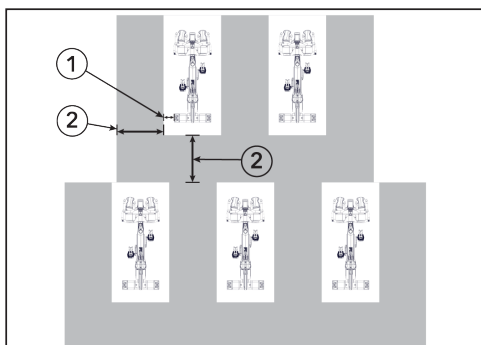
**⚠ ADVERTENCIA:** Deje una distancia de seguridad mínima de 24" (60 cm) con respecto a equipos, objetos o paredes según se muestra a continuación.

### Una sola bicicleta



Artículo	Descripción
1	3.9"/10 cm
2	24"/60 cm

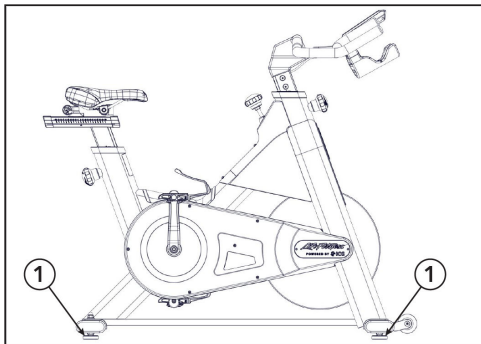
### Grupo de bicicletas



Artículo	Descripción
1	3.9"/10 cm
2	24"/60 cm

## Cómo nivelar la Indoor Cycle

Verifique la estabilidad de la Indoor Cycle en el lugar donde va a funcionar y, si es necesario, ajuste las patas niveladoras que están debajo de los estabilizadores delanteros o traseros para garantizar la estabilidad deseada.

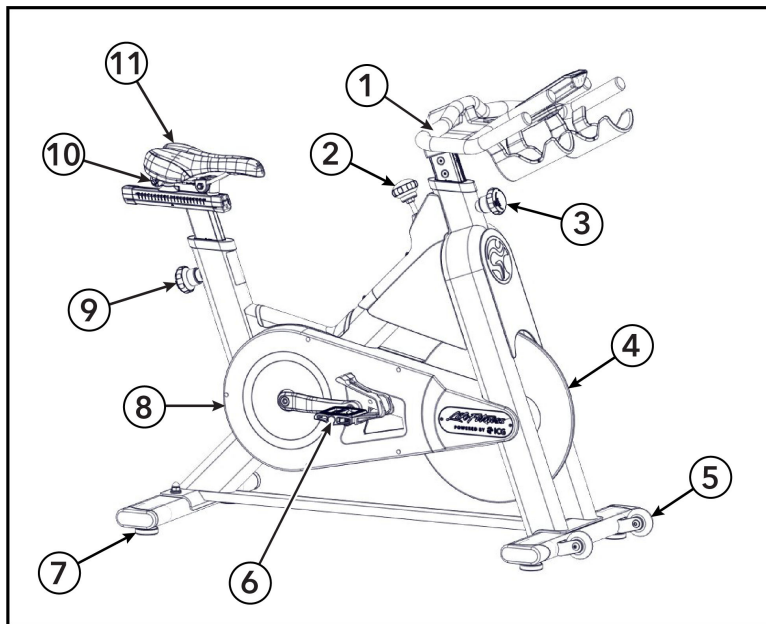


Artículo	Descripción	Cant.
1	Patas niveladoras	4

**⚠ ADVERTENCIA:** No desenrosque las patas niveladoras más de 0.4" (10 mm). La indoor cycle autónoma solo se debe instalar y funcionar sobre un suelo estable y nivelado.

## 2. Descripción general del producto

### Características del producto



Artículo	Descripción	Cant.
1	Manillar	1
2	Selector de resistencia/freno de emergencia	1
3	Perilla de regulación para el ajuste vertical del manillar	1
4	Volante motor	1
5	Ruedas de transporte	2
6	Pedal SPD de dos caras	2
7	Patas niveladoras	4
8	Cubierta	1
9	Perilla de regulación para el ajuste vertical del asiento	1
10	Palanca de pulgar para el ajuste horizontal del asiento	1
11	Asiento	1

**IMPORTANTE:** El código de producción de la placa de identificación se encuentra del lado del tubo de la estructura de la Indoor Cycle. Introduzca este código de producción en las listas de cuidado y mantenimiento. Es obligatorio proporcionar el código de producción en todas las reclamaciones de garantía.

### Ajuste de la Indoor Cycle

La Indoor Cycle se puede ajustar muy fácilmente, según los requisitos de varios grupos de usuarios. De este modo, se garantiza la máxima comodidad al pedalear, al tiempo que se obtienen resultados óptimos de entrenamiento. Las configuraciones descritas en los siguientes párrafos demuestran solo algunas de las variaciones de ajuste más utilizadas

que permite la Indoor Cycle. Depende del usuario ajustar la Indoor Cycle en la posición de pedaleo que mejor se adapte a sus necesidades.

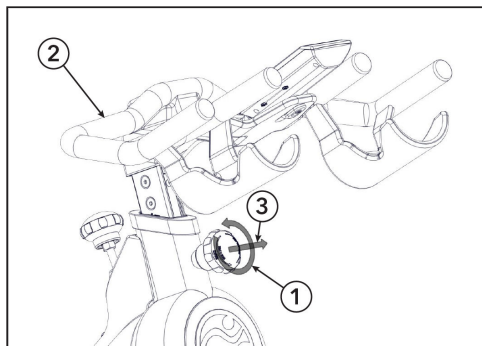
- ⚠ ADVERTENCIA:** No ajuste el asiento ni el manillar mientras usa la indoor cycle. Antes de sentarse en la bicicleta, asegúrese de que los pomos del regulador que se utilizan para ajustar la altura del manillar y del asiento estén bien apretados, y que la palanca de pulgar para el ajuste horizontal del asiento esté cerrada. Siempre bájese de la bicicleta para ajustar los manillares o el asiento.

## Uso de los pomos del regulador

La altura de los manillares y del asiento se debe ajustar según sus necesidades específicas.

1. Gire el pomo media vuelta en sentido antihorario.

**El manillar se muestra como referencia**



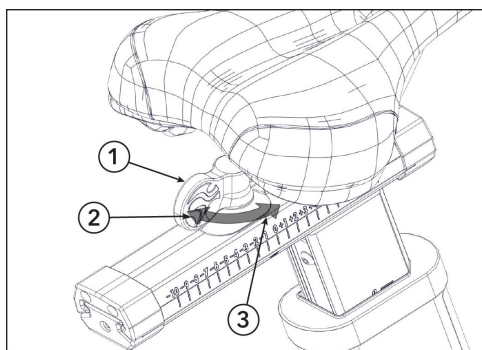
Artículo	Descripción	Cant.
1	Gire el pomo en sentido antihorario	1
2	Manillar	1
3	Tire del pomo para desenganchar	1

2. Sujete los manillares/el asiento para evitar que se caigan.
3. Tire del pomo para desenganchar el pomo del regulador.
4. Mientras tira del pomo, ajuste la altura del manillar. El pomo del regulador encajará en la posición seleccionada.
5. Ajuste el pomo del regulador en sentido horario.

## Uso de la palanca de pulgar

La palanca de pulgar se utiliza para bloquear la posición horizontal del asiento.

1. Para aflojar el regulador deslizante del asiento y así ajustarlo, gire la palanca de pulgar 90 grados en sentido antihorario hasta la posición abierta.

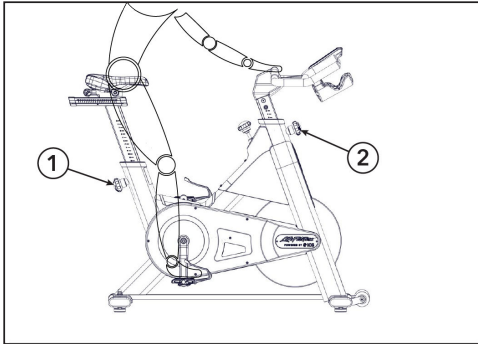


Artículo	Descripción	Cant.
1	Palanca de pulgar	1
2	Cerrado	1
3	Abierto	1

2. Ajuste la posición del asiento según sea necesario y gire la palanca de pulgar 90 grados en sentido horario hasta la posición cerrada. Aplique suficiente presión a la palanca de pulgar hasta que el asiento quede fijo.

## Ajuste de la altura del asiento

1. Siéntese en el asiento y asegúrese de que su cadera no esté inclinada hacia un lado cuando el pedal esté en la posición que se muestra a continuación.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Ajuste vertical del asiento	1
2	Ajuste vertical del manillar	1

2. Coloque el calzado en las punteras de los pedales o en las calas con sistema SPD si utiliza calzado para ciclismo.
3. Comience a pedalear lentamente, hasta que el pedal alcance la posición que se muestra arriba.
4. La altura del asiento se debe ajustar de modo que las rodillas estén siempre ligeramente flexionadas cuando el pedal esté en su posición más baja, evitando inclinar la cadera hacia un lado.

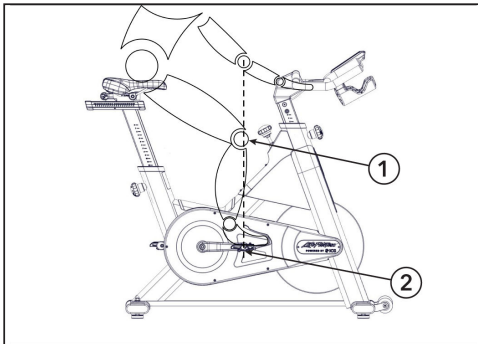
**NOTA:** Al estar de pie junto a la bicicleta, el borde superior del asiento debe quedar a un ancho de mano (cuatro dedos) por debajo de la cresta ilíaca.

**⚠ PRECAUCIÓN:** Evite pedalear con las rodillas completamente extendidas o la cadera inclinada hacia un lado.

## Ajuste horizontal del asiento

Es muy importante que el asiento se coloque correctamente en la posición horizontal para evitar lesiones en las rodillas.

1. Siéntese en el asiento y mueva los pedales hasta que los brazos de manivela estén en posición horizontal.



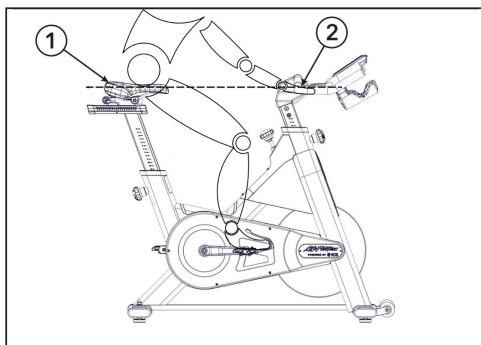
Artículo	Descripción	Cant.
1	Rodilla	1
2	Centro del pedal	1

2. La rodilla de la pierna adelantada debe posicionarse directamente sobre el centro del pedal. Si esto no corresponde con el ajuste de la bicicleta, alinee el ajuste horizontal del asiento hacia delante o hacia atrás para alcanzar esta posición.

**⚠ ADVERTENCIA:** No ajuste el asiento y el manillar durante el ejercicio. Antes de sentarse en la bicicleta, asegúrese de que los pomos del regulador que se utilizan para ajustar la altura del manillar y del asiento estén bien apretados, y que las palancas de pulgar para el ajuste horizontal estén cerradas. Siempre bájese de la bicicleta para ajustar los manillares o el asiento.

## Colocación de los manillares

Coloque la parte superior de los manillares aproximadamente a la misma altura que el asiento. Si las rodillas tocan los manillares o siente molestias en la espalda al pedalear de pie durante períodos prolongados, debe ajustar los manillares ligeramente más arriba.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Asiento	1
2	Parte superior de los manillares	1

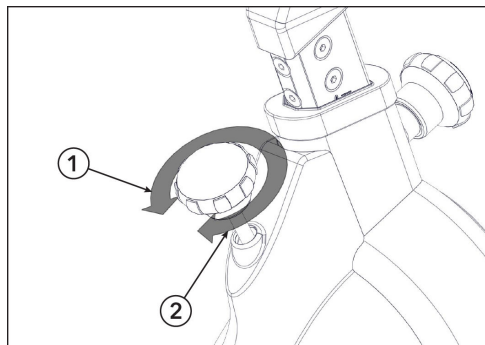
Durante entrenamientos prolongados, se recomienda cambiar la posición de las manos con frecuencia para evitar un esfuerzo unilateral y repetitivo sobre los músculos, los ligamentos y las articulaciones.

**⚠ ADVERTENCIA:** No ajuste el asiento y el manillar durante el ejercicio. Antes de sentarse en la bicicleta, asegúrese de que los pomos del regulador que se utilizan para ajustar la altura del manillar y del asiento estén bien apretados, y que esté cerrada la palanca de pulgar para el ajuste horizontal. Siempre bájese de la bicicleta para ajustar los manillares o el asiento.

## Ajuste de la resistencia del freno

El ajuste de la resistencia del freno se puede configurar con precisión y regular en incrementos pequeños, según los requisitos del usuario, con el regulador de resistencia que tiene un rango de movimiento de 300°. La resistencia expresada en porcentaje (en el que el 0% significa sin resistencia y el 100%, la resistencia máxima) también se muestra en la pantalla del ordenador de la Indoor Cycle.

1. Para aumentar la resistencia, gire el regulador de resistencia en sentido horario.



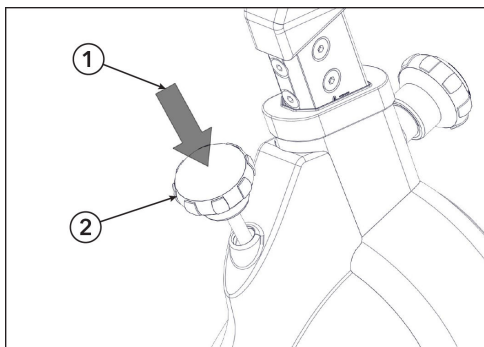
Artículo	Descripción	Cant.
1	Disminuir la resistencia	1
2	Aumentar la resistencia	1

2. Para disminuir la resistencia, gírelo en sentido antihorario.

La resistencia aumentará con la frecuencia de pedaleo debido al sistema de freno magnético de la indoor cycle.

## Freno de emergencia

En caso de emergencia, empuje el regulador de resistencia hacia abajo para detener el volante motor.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Empujar hacia abajo	1
2	Regulador de resistencia	1

**RECUERDE:** Durante el entrenamiento, verifique que el calzado esté dentro de las punteras de los pedales provistas o, si usa calzado para ciclismo, que esté conectado a las calas con sistema SPD.

**NOTA:** Para detener la bicicleta después del entrenamiento, siempre controle el movimiento de pedaleo disminuyendo lentamente la cadencia de manera controlada hasta que los pedales y el volante motor se detengan por completo.

⚠ **ADVERTENCIA:** Para su seguridad, recuerde siempre de pedalear de forma controlada y ajustar la frecuencia de pedaleo a sus capacidades.

⚠ **ADVERTENCIA:** Nunca pedalee hacia atrás, ya que esto puede aflojar los pedales y los pernos del brazo de manivela, lo que podría hacer que se desprendan de la indoor cycle. La indoor cycle no tiene un sistema de marcha libre. Los pedales están firmemente conectados al volante motor y no se detendrán de forma independiente cuando interrumpa el movimiento de pedaleo. Para detener la bicicleta después del entrenamiento, siempre controle el movimiento de pedaleo disminuyendo lentamente la cadencia de manera controlada hasta que los pedales y el volante motor se detengan por completo.

# 3. Montaje

## Herramientas necesarias

- Destornillador Phillips n.º 2
- Llave Allen de 5 mm
- Receptáculo para llave Allen de 5 mm
- Llave de tubo de 14 mm
- Llave de tubo de 17 mm
- Llave de boca de 17 mm
- Llave de pedal de 15 mm
- Llave de torsión

**⚠ ADVERTENCIA:** No exponga la bicicleta a cambios bruscos de temperatura al trasladarla de la tienda al lugar de instalación. Si, a pesar de todo, se producen cambios bruscos de temperatura, deje que la bicicleta se aclimate a la temperatura ambiente antes de comenzar con el montaje.

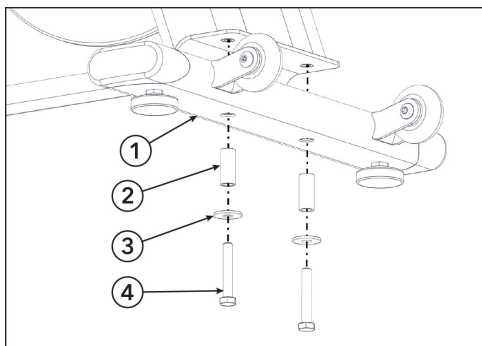
## Procedimiento de ensamblaje

Se recomienda que dos personas realicen este procedimiento.

**CONSEJO:** Lea y entienda completamente las instrucciones antes de empezar a montar la unidad. Revise en detalle todos los elementos. En caso de existir daños, consulte la sección Servicio de atención al cliente de este manual para obtener información sobre el procedimiento adecuado para devolver, sustituir o pedir nuevamente componentes.

### Instalación del conjunto del estabilizador delantero

Con una llave de cubo de 17 mm, instale los pernos, las arandelas y los espaciadores que sujetan el conjunto del estabilizador delantero a la estructura.



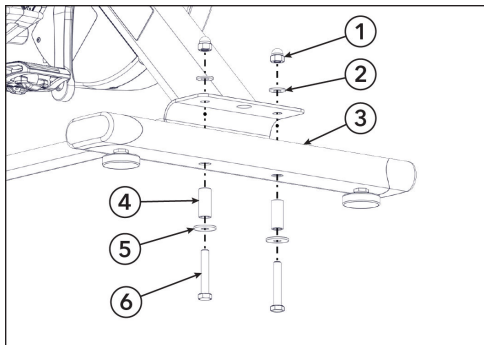
Artículo	Descripción	Cant.
1	Conjunto del estabilizador delantero	1
2	Espaciador	2
3	Arandela, M10 x 31.6 x 3	2
4	Perno, M10 x 60	2



**Apriete la tornillería a 37 ft-lb (50 Nm).**

## Instalación del conjunto del estabilizador trasero

Con una llave de cubo de 17 mm, instale los pernos, las arandelas, los espaciadores y las tuercas de sombrerete que sujetan el conjunto del estabilizador trasero a la estructura.



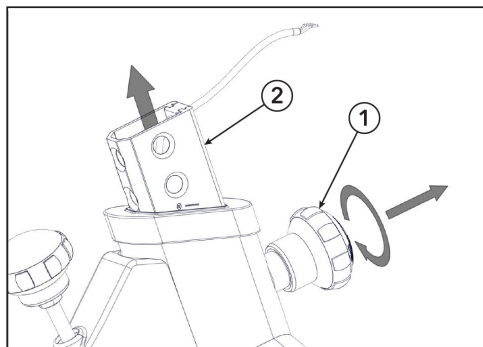
Artículo	Descripción	Cant.
1	Tuerca de sombrerete, M10	2
2	Arandela, M10 x 22 x 2	2
3	Conjunto del estabilizador trasero	1
4	Espaciador	2
5	Arandela, M10 x 31.6 x 3	2
6	Perno, M10 x 60	2



Apriete la tornillería a 37 ft-lb (50 Nm).

## Instalación del conjunto del manillar

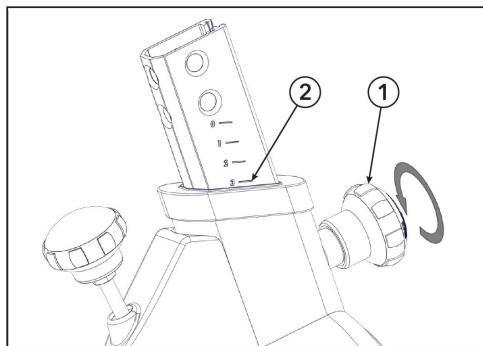
1. Gire el pomo del regulador media vuelta en sentido antihorario.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Pomo del regulador	1
2	Vástago del manillar	1

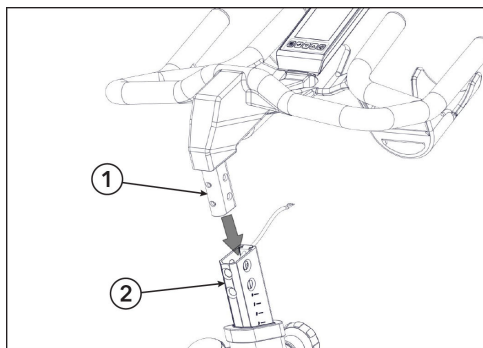
2. Sujete el vástago del manillar para evitar que se caiga.
3. Tire del pomo del regulador para desengancharlo.

4. Mientras tira del pomo del regulador, levante el vástago del manillar hasta la posición número 3 para que el pomo del regulador se fije al vástago del manillar.



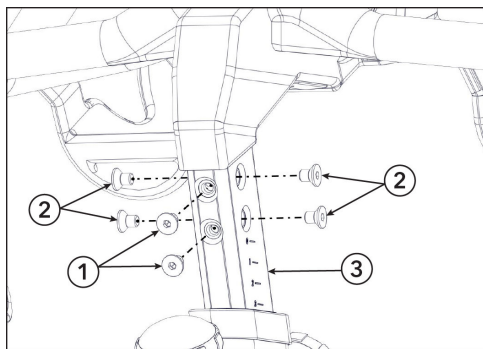
Artículo	Descripción	Cant.
1	Pomo del regulador	1
2	Posición número 3	1

5. Bloquee el vástago del manillar para colocarlo en su posición girando el pomo del regulador de forma manual en sentido horario.
6. Inserte el conjunto del manillar dentro del tubo del vástago del manillar.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Conjunto del manillar	1
2	Vástago del manillar	1

7. Apriete ligeramente los 6 pernos en las roscas del manillar con una llave Allen de 5 mm.



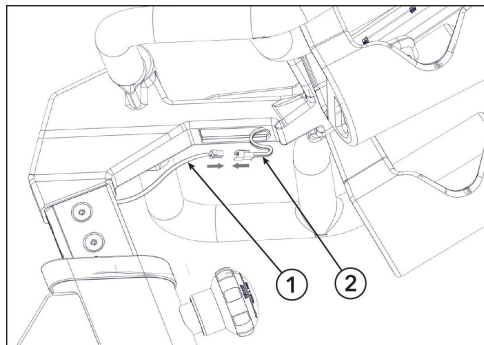
Artículo	Descripción	Cant.
1	Pernos orientados hacia adelante, M8 x 12	2
2	Pernos laterales, M8 x 12	4

8. Apriete los pernos comenzando por los orientados hacia adelante y luego los laterales.



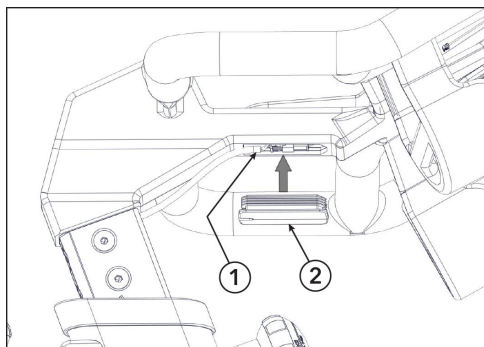
Apriete la tornillería a 13.3 ft-lb (18 Nm).

9. Conecte los cables de la base a los manillares.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Conector de cable, base	1
2	Conector de cable, manillar	1

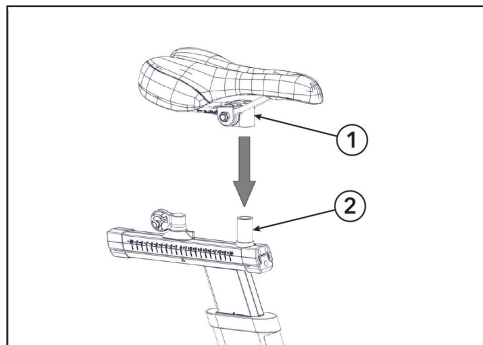
10. Introduzca los cables conectados dentro la ranura. Con cuidado, coloque los cables en la ranura de la tapa y presione la tapa de plástico hasta que encaje en su posición.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Cables conectados	1
2	Tapa de plástico	1

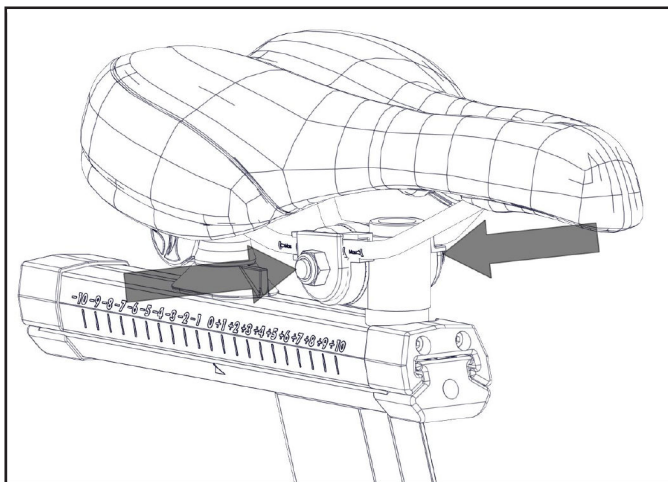
## Instalación del asiento

1. Instale la abrazadera del asiento en el tubo del asiento.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Abrazadera del asiento	1
2	Tubo del asiento	1

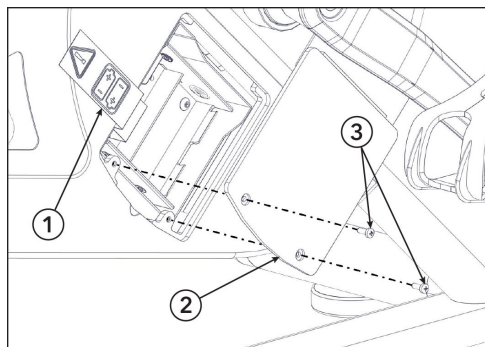
2. Apriete los pernos de la abrazadera del asiento de manera uniforme usando una llave de cubo de 14 mm. Asegúrese de que el asiento esté nivelado y recto.



Apriete la tornillería a 18.5 ft-lb (25 Nm).

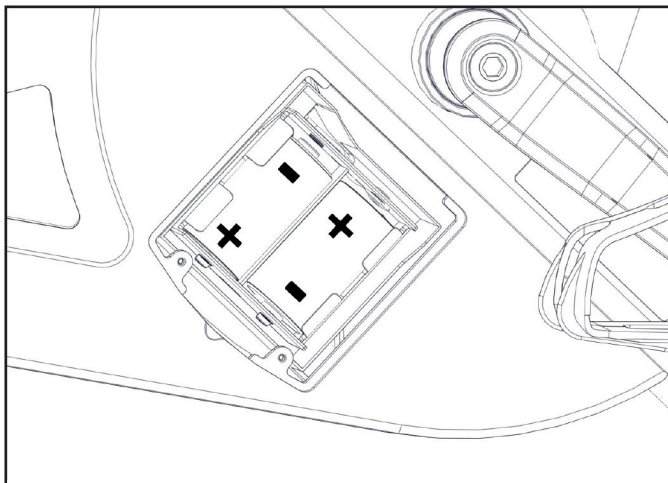
## Instalación de las pilas

1. Utilice un destornillador Phillips para quitar los dos tornillos que sujetan la tapa del compartimento de las pilas.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Lengüeta	1
2	Tapa del compartimento de las pilas	1
3	Tornillo	2

2. Quite la tapa del compartimento de las pilas.
3. Quite la lengüeta del compartimento de las pilas.
4. Instale las dos pilas en la orientación que se muestra. El tipo de pila es D-cell (LR20), 1,5 VCC.



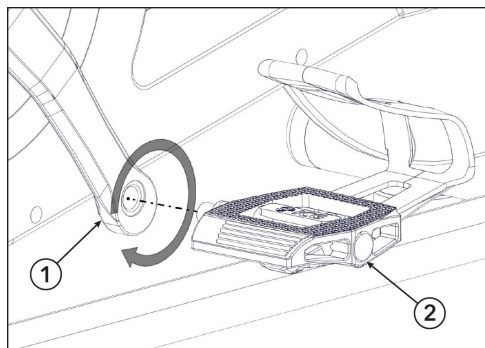
5. Utilice un destornillador Phillips para instalar los dos tornillos que sujetan la tapa del compartimento de las pilas.

- ⚠ **ADVERTENCIA:** Las pilas no recargables no se deben cargar.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** No se deben mezclar distintos tipos de pilas ni pilas nuevas y usadas.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Las pilas que se hayan agotado se deben retirar del aparato y desechar de forma segura.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Si el aparato no se va a usar durante un período prolongado, se deben quitar las pilas.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** No se deben provocar cortocircuitos en los terminales de alimentación.

## Instalación de los pedales

Las roscas de los pedales están recubiertas con TufLok® para evitar que se aflojen durante el uso. Si los pedales se aflojan o se quitan después del montaje inicial, recomendamos usar Loctite® n.º 243 de resistencia media cuando se vuelvan a montar.

1. Instale el pedal derecho en el brazo de manivela derecho.



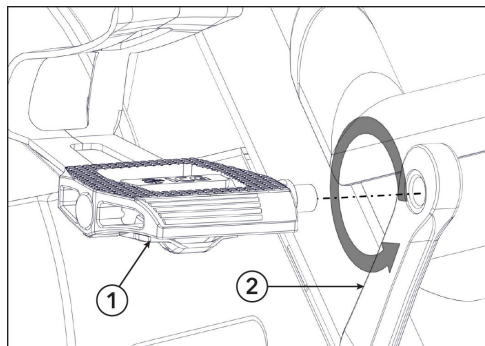
Artículo	Descripción	Cant.
1	Brazo de manivela derecho	1
2	Pedal derecho	1

**⚠ ADVERTENCIA:** El pedal del lado derecho de la bicicleta se debe montar y apretar en sentido horario. El pedal derecho y el brazo de manivela están marcados con una etiqueta de color azul.



**Apriete la tornillería a 41 ft-lb (55 Nm).**

2. Instale el pedal izquierdo en el brazo de manivela izquierdo.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Brazo de manivela izquierdo	1
2	Pedal izquierdo	1

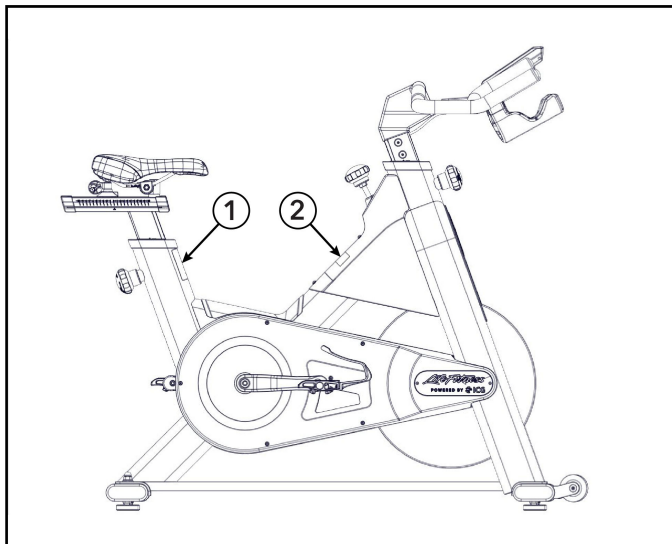
**⚠ ADVERTENCIA:** El pedal del lado izquierdo de la bicicleta se debe montar y apretar en sentido antihorario. El pedal izquierdo y el brazo de manivela están marcados con una etiqueta de color amarillo.



**Apriete la tornillería a 41 ft-lb (55 Nm).**

## Ubicaciones de etiquetas

**IMPORTANTE:** Verifique que todas las etiquetas/calcomanías indicadas se coloquen en el producto y que su ubicación sea la correcta. Reemplace todas las etiquetas que falten o estén dañadas.



### 1. Advertencia general

#### **⚠ 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. Advertencia de freno de emergencia

#### **⚠ 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.

Durante el proceso de montaje, las etiquetas de advertencia de las bicicletas se deben reemplazar por etiquetas de advertencia en su idioma.

## Instalación y configuración

Para garantizar un óptimo rendimiento y una vida útil prolongada, siga las instrucciones que se indican en este manual durante la instalación inicial de la Indoor Cycle. Lea y siga con detenimiento las siguientes instrucciones. Si las Indoor Cycles no están instaladas y configuradas como se describe, los componentes pueden desgastarse o romperse en exceso, y la bicicleta puede dañarse.

**NOTA:** Se requieren lubricantes para algunos procedimientos de mantenimiento.

Use únicamente lubricante en aerosol sin ácidos ni disolventes y grasa de litio blanca.

1. Asegúrese de que la bicicleta esté nivelada. Si la bicicleta se balancea en el suelo, gire las patas niveladoras que están debajo del estabilizador delantero o trasero hasta que deje de balancearse. Asegúrese de que las patas niveladoras no estén desenroscadas más de 0,4" (10 mm).
2. Verifique el funcionamiento del freno de emergencia para asegurarse de que esté funcionando correctamente.
3. Compruebe que ambos pernos Allen del brazo de manivela (que sujetan las manivelas en el lado derecho e izquierdo del soporte inferior) estén bien asegurados (par de apriete: 44 ft-lb. [60 Nm]). Estos pernos vienen con TufLok de fábrica para evitar que se aflojen durante el uso. Si los pernos se aflojan, recomendamos aplicar Loctite® n.º 243 de resistencia media y luego volver a colocar los pernos de fijación de la manivela con un par de apriete de 44 ft-lb. (60 Nm).
4. Limpie la estructura de la bicicleta con un trapo humedecido con lubricante en aerosol sin ácidos ni solventes.
5. Algunas piezas de la bicicleta se pueden aflojar durante el envío. Revise los brazos de la biela y todos los pernos y tuercas expuestos, y asegúrese de que todos estén bien sujetos y ajustados.

## Atención al Cliente

1. Proporcione instrucciones básicas de mantenimiento a los clientes e indíqueles las instrucciones de mantenimiento detalladas.
2. Al entregar los productos, haga que el cliente confirme mediante firma la hoja de conformidad correspondiente al manual, la explicación de los procedimientos de mantenimiento y la verificación del estado impecable de las bicicletas. Usted debe firmar una copia de la confirmación y otra copia debe quedar en poder del cliente.
3. Las reparaciones solo las deben llevar a cabo técnicos de mantenimiento autorizados por el fabricante.

# 4. Especificaciones

## Especificaciones

Según las normas EN ISO 20957-1 y EN ISO 20957-10, la bicicleta IC3 se fabrica como producto de clase S para usarse en entornos controlados, como instalaciones deportivas o de acondicionamiento físico, bajo la supervisión de un entrenador.

Life Fitness declara por la presente que la consola LCD tipo equipo de radio cumple con la Directiva 2014/53/EU. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.indoorcycling.com/conformity/](http://www.indoorcycling.com/conformity/).

Peso de la bicicleta:	44 kg/97 lb
Peso máximo del usuario:	150 kg/330 lb
Estatura del usuario:	Apta para usuarios de entre 155 cm y 215 cm aprox./5'11-7'
Espacio necesario:	123 cm x 53 cm/48" x 21"
Altura máxima del asiento:	121 cm/47"
Altura máxima del manillar:	112 cm/44"
Bluetooth LE 4.2:	Frecuencia: 2.4 GHz-2.48 GHz
Potencia de transmisión:	0 dBm-4 dBm
Frecuencia de la antena:	2.4 GHz-2.48 GHz
Potencia de transmisión:	0 dBm-4 dBm
Pilas:	2 pilas tipo D (LR20) de 1.5 VCC

# 5. Datos técnicos y de servicio

## 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](mailto: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.

## Mantenimiento

### Mantenimiento preventivo

 **ADVERTENCIA:** Siga cuidadosamente las siguientes instrucciones.

- Los procedimientos de mantenimiento y cuidado se deben llevar a cabo según la regularidad establecida, para asegurar la máxima seguridad operativa y vida útil.
- Si los procedimientos de mantenimiento y cuidado se realizan de forma irregular, esto podría causar un mayor desgaste del producto e invalidar la garantía.
- Si tiene preguntas adicionales sobre este asunto, comuníquese con nuestro soporte técnico.
- Solo utilice los productos de mantenimiento y cuidado sin ácidos ni disolventes que le recomendamos para evitar dañar los componentes de la Indoor Cycle.

### Mantenimiento diario

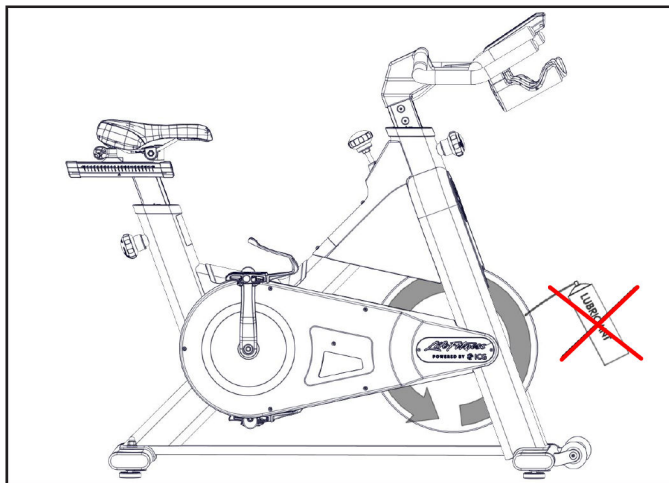
1. Asegúrese de que la Indoor Cycle esté nivelada y no se balancee.
2. Limpieza: la Indoor Cycle debe limpiarse periódicamente después de cada uso por razones de higiene.
  - Asegúrese de contar con suficientes paños lisos o toallas de papel y productos para mantenimiento y desinfección.
  - Primero, desinfecte el asiento y los manillares con un producto adecuado y, a continuación, limpie todos los residuos corporales de toda la Indoor Cycle.

## Mantenimiento semanal

Limpieza: según la frecuencia de uso de la Indoor Cycle, se debe realizar una limpieza exhaustiva una vez a la semana.

Rocíe aerosol de mantenimiento sobre un paño liso y limpie todas las piezas de plástico, el volante motor, las partes expuestas de la estructura, incluidos los estabilizadores y la carcasa de plástico.

- ⚠ **ADVERTENCIA:** Nunca rocíe aerosol de mantenimiento ni ningún otro producto directamente sobre el volante motor. Nunca pedalee la indoor cycle para facilitar la limpieza, ya que esto podría hacer que la correa de transmisión se deslice durante el uso, que los frenos no funcionen bien o que los componentes internos se dañen.

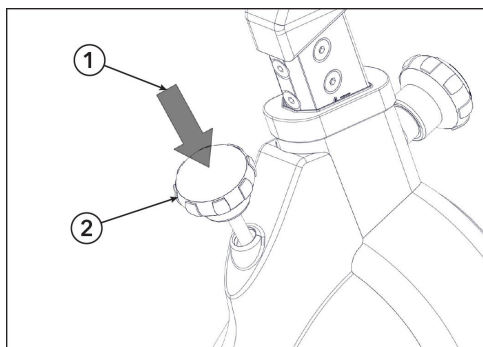


## Mantenimiento quincenal

### Freno de emergencia

Para garantizar un funcionamiento seguro, es necesario comprobar el freno de emergencia con regularidad para asegurarse de que funcione correctamente.

1. Presione por completo el regulador de resistencia mientras pedalea.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Empujar hacia abajo	1
2	Regulador de resistencia	1

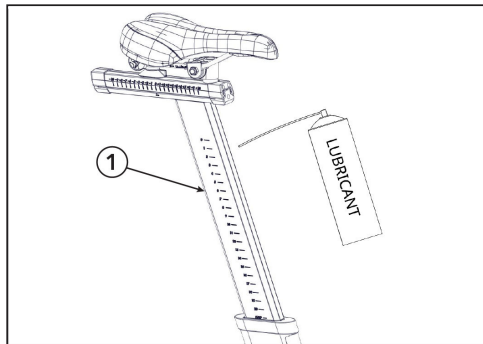
Cuando el funcionamiento es óptimo, debe frenar de inmediato y detener por completo el volante motor.

2. El volante motor solo se libera de nuevo a través del freno de emergencia una vez que se ha detenido por completo y se ha dejado de ejercer presión sobre los pedales.

## Ajustes del asiento

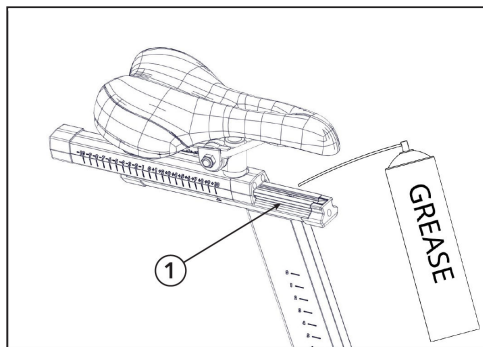
Para que los tubos horizontales y verticales del asiento se ajusten con facilidad, se deben limpiar y lubricar con regularidad.

1. Coloque el tubo vertical del asiento en la posición más alta.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Tubo vertical del asiento	1

2. Rocíe con aerosol de mantenimiento y frote todas las superficies exteriores, incluido el tubo horizontal, con un paño liso.
3. Limpie previamente los residuos de sudor de las superficies de contacto del tubo horizontal del asiento y, si es necesario, aplique una pequeña cantidad de grasa de litio.

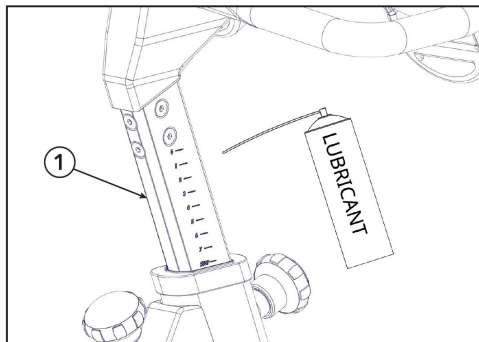


Artículo	Descripción	Cant.
1	Tubo horizontal del asiento	1

## Manillares

Para que el vástago del manillar se ajuste con facilidad, se debe limpiar y lubricar con regularidad.

1. Coloque los manillares en la posición más alta.



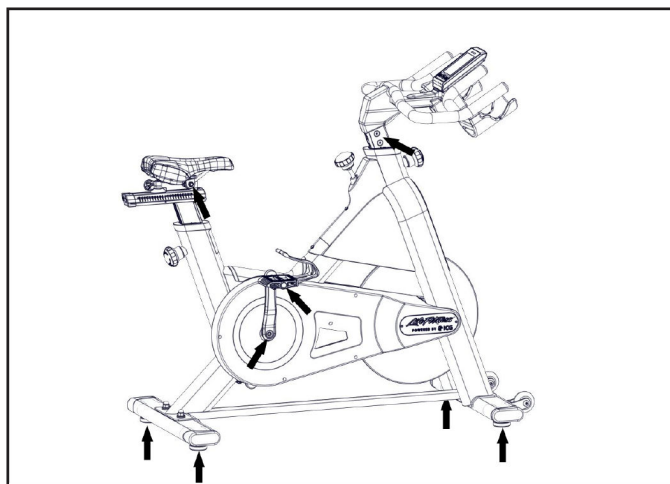
Artículo	Descripción	Cant.
1	Tubo del manillar	1

2. Rocíe los tubos del manillar con aerosol de mantenimiento y frote todas las superficies exteriores, incluido el tubo horizontal, con un paño liso.
3. Limpie los residuos de sudor de las superficies de contacto del tubo horizontal.

## Mantenimiento mensual

### Elementos de conexión

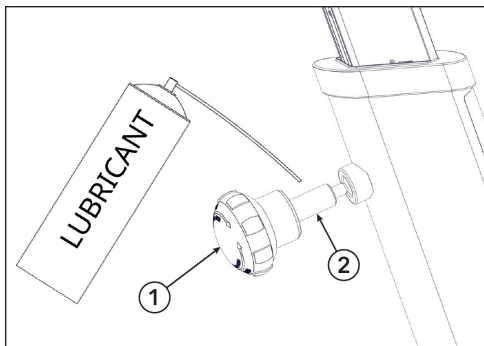
Durante los procedimientos regulares de mantenimiento y cuidado, se deben revisar todos los pernos, tuercas, etc. de la Indoor Cycle para garantizar que estén bien ajustados y funcionen correctamente. Se deben reemplazar las piezas que estén desgastadas o dañadas (asiento, dientes del pedal, pedales, sistema SPD).



### Lubricación del regulador

Los pomos del regulador se encuentran en el ajuste vertical del manillar y el asiento.

Para garantizar que los tubos verticales del manillar y el asiento sean fáciles de ajustar, es necesario lubricar las roscas del pomo del regulador. Recomendamos usar grasa de litio.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Pomo del regulador	1
2	Roscas	1

## Programa y lista de verificación de mantenimiento

Actividad	Rotación
Nivelar las patas, desinfectar y limpiar la bicicleta	Diariamente
Limpiar toda la bicicleta de forma detallada	Semanalmente
Comprobar el funcionamiento del freno de emergencia	Quincenalmente
Limpiar y lubricar los reguladores deslizantes/vástagos del asiento y del manillar	Quincenalmente
Comprobar todas las conexiones y elementos de sujeción	Mensualmente
Ajustar verticalmente el manillar y el asiento	Mensualmente

## Ejemplos de plan de mantenimiento para técnicos de servicio internos

### Lista de verificación para el mantenimiento semanal

Bicicleta N.º	Código de producción	Observaciones	Acciones realizadas	Resultado	Nombre/fecha

### Lista de verificación para el mantenimiento quincenal

Bicicleta N.º	Código de producción	Observaciones	Acciones realizadas	Resultado	Nombre/fecha

### Lista de verificación para el mantenimiento mensual

Bicicleta N.º	Código de producción	Observaciones	Acciones realizadas	Resultado	Nombre/fecha

## Procedimiento

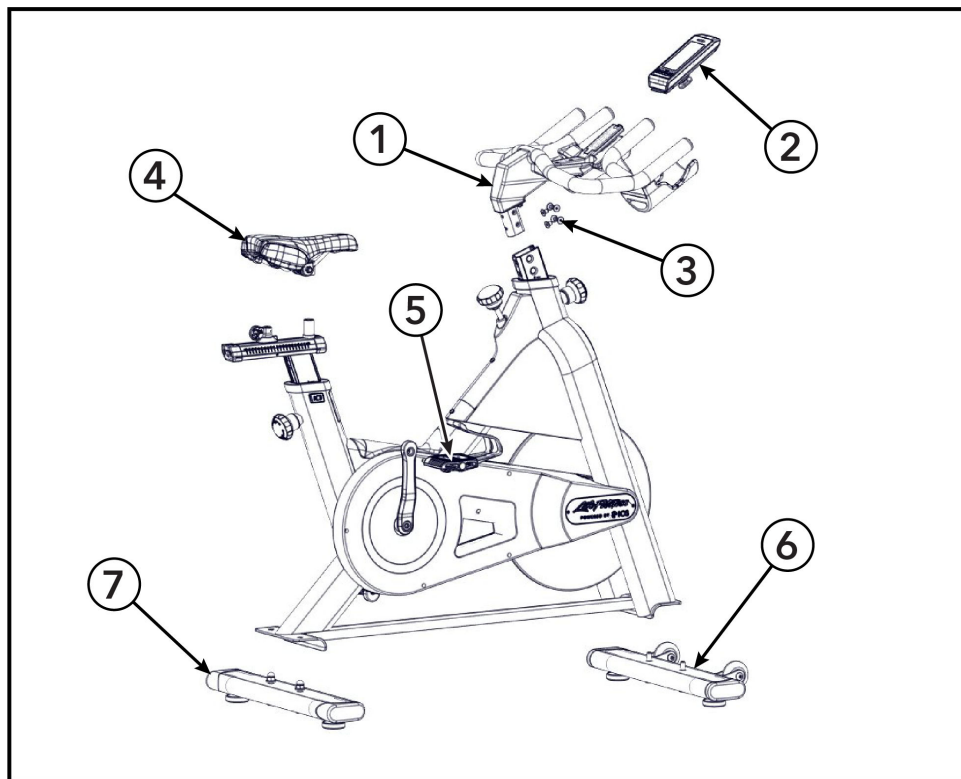
### Base de conocimientos

Consulte <https://lfn.fit/KnowledgeBase> para obtener información más detallada.

### 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. El número de serie se encuentra del lado del tubo de la estructura de la Indoor Cycle.
3. Comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente al <http://www.lifefitness.com>.

## Repuestos



Artículo	Descripción	Número de pieza	Cant.
1	Manillar con soporte para la consola	110-01-00113-01	1
2	Consola LCD ICG Connect Coach by Color	320-00-00019-02	1
3	Juego de montaje del manillar	110-01-00122-01	1
4	Asiento deportivo de color negro con abrazadera	120-01-00076-01	1
5	Conjunto de pedales combinados, compatible con SPD	150-01-00005-04	1
6	Estabilizador delantero	140-01-00027-01	1
7	Estabilizador trasero	140-01-00029-01	1

## 6. Garantía

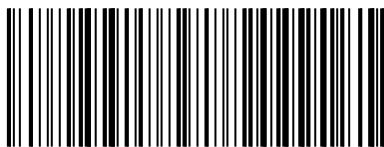
### Información sobre la garantía

Utilice el siguiente enlace o escanee el código QR para acceder a la información de la garantía:

<http://lifefitness.com/warranties>







IC-LFICGIC3-01