

IC5 Instruções de montagem / Manual do usuário

Núm. de peça IC-LFICGIC5-01



Sede corporativa

Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • EUA

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Número de telefone do atendimento ao cliente: 800.351.3737 (ligação gratuita nos EUA e Canadá)

Website Global: www.lifefitness.com

Escritórios Internacionais

AMÉRICAS

América do Norte

Life Fitness, LLC

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

E-mail de atendimento ao cliente:
customersupport@lifefitness.com

E-mail do setor de Vendas/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

Brasil

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRASIL

SAC: 0800 773 8282 opção 2

Telefone: +55 (11) 3095-5200 opção 2

E-mail de atendimento:
suportebr@lifefitness.com

E-mail do setor de Vendas/Marketing:
vendasbr@lifefitness.com

América Latina e Caribe*

Life Fitness, LLC

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

E-mail de atendimento ao cliente:
customersupport@lifefitness.com

E-mail do setor de Vendas/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

EUROPA, ORIENTE MÉDIO E ÁFRICA (EMEA)

Bélgica, Holanda e Luxemburgo

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAIXOS
+3118064666

E-mail de atendimento ao cliente:
service.benelux@lifefitness.com

E-mail do setor de Vendas/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Reino Unido

Life Fitness UK LTD

Unit 109*
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefone: escritório geral (+44)
1353.666017

Atendimento ao cliente (+44)
1353-665507

E-mail de atendimento ao cliente:
uk.support@lifefitness.com

E-mail do setor de Vendas/Marketing:
life@lifefitness.com

Alemanha, Áustria e Suíça

Life Fitness Europe GMBH

Neuhöfweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefone:
+49 (0) 89 / 3177-5166 Alemanha
+43 (0) 1 / 615-7198 Áustria

+41 (0) 848 / 000901 Suíça

E-mail de atendimento ao cliente:
kundendienst@lifefitness.com

E-mail do setor de Vendas/Marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Espanha

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ª*
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN

Telefone: (+34) 93 672 4660

E-mail de atendimento ao cliente:
servicio.tecnico@lifefitness.com

E-mail do setor de Vendas/Marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Todos os demais países da Europa, Oriente Médio e África (EMEA) e Distribuidores EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAIXOS
+3118064666

E-mail de atendimento:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ÁSIA-PACÍFICO (AP)

Japão

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tóquio 107-0062
Japão

Telefone: (+81) 0120.114.482

Fax: (+81) 03 5770-5059

E-mail de atendimento:
service.lfj@lifefitness.com

E-mail do Setor de Vendas/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

Telefone: (+852) 25756262

Fax: (+852) 25756894

E-mail de atendimento:
service.hk@lifefitness.com

E-mail de vendas/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Todos os outros países da Ásia-Pacífico e escritórios de distribuidores na Ásia-Pacífico*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong

Telefone: (+852) 25756262

Fax: (+852) 25756894

E-mail de atendimento:
service.ap@lifefitness.com

E-mail de vendas/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Verifique também www.lifefitness.com para a representação local ou revendedor/distribuidor

Link para documentos do usuário e serviços

<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.

במידה ויש צורך במידע נוסף ניתן להשתמש בלינקים 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.

Sumário

Guia Rápido

Visão geral.....	4
Instruções de segurança.....	4
Como descartar as pilhas.....	5
Movimentação da Indoor Cycle.....	6
Nivelamento da Indoor Cycle.....	7

Visão geral do produto

Recursos do produto.....	8
Ajuste da Indoor Cycle.....	9
Ajuste da altura do assento.....	9
Ajuste do assento na horizontal.....	9
Posicionamento da barra de apoio.....	10
Uso da bicicleta interna.....	10
Ajuste da resistência do freio.....	10
Freio de emergência.....	11

Montagem

Ferramentas necessárias.....	12
Procedimento de montagem.....	12

Especificações

Especificações.....	20
---------------------	----

Dados Técnicos e de Manutenção

Produtos de limpeza aprovados e compatíveis.....	21
Manutenção.....	21
Instruções.....	26
Peças de reposição.....	27

Garantia

Informações de garantia.....	28
------------------------------	----

Life Fitness® é uma marca registrada.

Gym Wipes® é uma marca comercial registrada da 2XL Corporation. PureGreen 24 é uma marca comercial da Pure Green. Polar® é uma marca registrada da Polar Electro Inc.

© Copyright 2025, Life Fitness, LLC. Todos os direitos reservados. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG e SCIFIT são marcas registradas da Life Fitness, LLC e suas empresas afiliadas e subsidiárias. Isenção de responsabilidade: as imagens e especificações estão atualizadas na data de publicação e estão sujeitas a alterações.

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

www.lifefitness.com • Núm. de peça IC-LFICGIC5-01 • REV AA • 2025

1. Guia Rápido

Visão geral

A Life Fitness Indoor Cycle oferece uma impressionante variedade de recursos para melhorar a aptidão cardiovascular, tonificar os músculos e desenvolver a resistência. Este alto nível de confiabilidade, no entanto, só pode ser garantido com cuidados e manutenção regulares. A observância dos procedimentos de manutenção descritos neste manual garantirá uma estabilidade maximizada e uma vida útil prolongada em troca de um esforço mínimo de manutenção. Isso garantirá uma operação de longa data e sem interrupções.

Instruções de segurança

⚠ CUIDADO: Leia todas as precauções e instruções deste manual antes de começar a usar a indoor cycle. Guarde este manual para referência futura. Montar, usar ou fazer a manutenção de maneira não apropriada invalidará os termos da garantia.

Qualquer serviço que não seja limpeza ou manutenção do usuário deve ser executado por um representante técnico autorizado. Não há peças que possam ser reparadas pelo usuário.

⚠ ATENÇÃO: Para reduzir o risco de ferimentos graves devido ao uso inadequado do equipamento, leia atentamente e siga as seguintes precauções e informações importantes antes de usar a indoor cycle.

⚠ ATENÇÃO: É responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários sejam informados de todos os avisos e precauções para o uso adequado e só estejam autorizados a usar a bicicleta de forma independente após serem informados com sucesso por um instrutor ou treinador qualificado.

⚠ ATENÇÃO: Não opere a bicicleta até que ela tenha sido devidamente montada e inspecionada, conforme descrito neste manual.

⚠ ATENÇÃO: Mantenha a indoor cycle em ambiente fechado, longe de umidade e poeira. Não coloque a indoor cycle ao ar livre em uma garagem ou pátio coberto ou perto de água ou piscinas. A temperatura de operação da indoor cycle deve ficar entre 15 °C ~ 40 °C Celsius (59 °F ~ 104 °F), com uma umidade máxima de 65%.

⚠ ATENÇÃO: Coloque sempre a bicicleta em uma superfície estável e nivelada. Se a bicicleta for colocada em um piso de madeira ou carpete, é recomendável colocar um tapete de assoalho sob a bicicleta, para evitar que o piso seja danificado.

⚠ ATENÇÃO: O nível de segurança da indoor cycle só pode ser garantido se for verificado regularmente quanto a possíveis danos, bem como desgaste (por exemplo, pontos de fixação, freio eletrônico, pedais, alças de fixação dos pés, etc.). Consulte um técnico autorizado ou o fabricante diretamente para garantir que as inspeções regulares sejam realizadas corretamente.

⚠ ATENÇÃO: Realize regularmente todos os procedimentos de manutenção e cuidados, conforme descrito no presente manual. Peças com defeito devem ser substituídas imediatamente e o aparelho não deve ser usado até que todos os consertos sejam concluídos. Use apenas peças originais do fabricante. O conserto deve ser realizado somente por um técnico autorizado.

⚠ ATENÇÃO: Crianças não supervisionadas devem ser sempre mantidas longe do equipamento de treinamento.

⚠ ATENÇÃO: O equipamento de treinamento pode ser usado por crianças a partir de 14 anos e pessoas com falta de experiência e conhecimento se tiverem recebido supervisão ou instruções sobre o uso do aparelho de maneira segura e entenderem os perigos envolvidos. Crianças menores de 14 anos e pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas estão proibidas de usar o equipamento de treinamento. A limpeza e a manutenção feitas pelo usuário não devem ser realizadas por crianças sem supervisão. As crianças não devem brincar com o aparelho.

⚠ ATENÇÃO: A indoor cycle não deve ser usada por pessoas que excedam o peso de 330 libras (150 kg).

⚠ ATENÇÃO: Sempre use roupas adequadas de ciclismo ou atletismo e sapatos resistentes, de preferência sapatos de ciclismo, durante a operação da bicicleta. Os cadarços soltos podem ficar presos no sistema de acionamento e causar ferimentos.

⚠ ATENÇÃO: A bicicleta não tem um volante que se move de forma independente. Os pedais continuarão a se mover com o volante até que o volante pare. O movimento só pode ser interrompido usando o freio de emergência ou reduzindo a frequência de pedalada de maneira controlada. Sempre ande com carga de resistência para garantir que seu movimento de pedalada seja controlado. Não ajuste a barra de apoio o ou o assento durante o treino. Não pedale para trás.

⚠ ATENÇÃO: Se você sentir desconforto físico ou tonturas, pare de treinar e consulte um médico. Se o usuário precisar de medicação que tenha efeito sobre suas capacidades de desempenho e/ou sistema cardiovascular, é imperativo que ele consulte um médico para ajustar as entradas pessoais de acordo.

⚠ ATENÇÃO: Todos os dados exibidos no visor, especialmente os valores de Watt gerados pelo sensor integrado de potência, são meramente para fins informativos e para ajudar a orientar o treino. Exercite-se apenas dentro das suas limitações físicas.

⚠ ATENÇÃO: Se você tiver problemas de saúde pré-existentes ou uma deficiência, é recomendável consultar seu médico para encontrar o método de treinamento mais adequado para você. Treinar de maneira incorreta ou exagerada pode resultar em danos sérios à saúde. O fabricante explicitamente não assume qualquer

responsabilidade por riscos à saúde, lesões pessoais e danos materiais ou consequentes causados ou resultantes do uso deste aparelho, a menos que os danos consequentes sejam confirmados como resultado de materiais defeituosos e/ou defeitos na fabricação, que são de responsabilidade do fabricante.

- ⚠ **ATENÇÃO:** A divisão das zonas de treinamento orientado para a potência ou frequência cardíaca é baseada no desempenho médio de uma pessoa. Às vezes, as zonas podem variar drasticamente, dependendo da natureza do treinamento, do estado de sua saúde (por exemplo, se você está tomando algum medicamento) e de suas capacidades físicas. Recomenda-se sempre elaborar parâmetros de treinamento sensatos para seu próprio treinamento pessoal sob supervisão médica e planejar seu treinamento pessoal com base nesses dados.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Não se exercite além da sua capacidade.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Se você sentir desconforto físico ou tonturas, pare de treinar e consulte um médico.
- ⚠ **ATENÇÃO:** As zonas de cores são apenas para orientação.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Se o usuário precisar de medicação que tenha efeito sobre suas capacidades de desempenho e/ou sistema cardiovascular, é imperativo que ele consulte um médico para ajustar as entradas pessoais de acordo.

Como descartar as pilhas

As pilhas não podem:

- Entrar em contato com fogo.
- Entrar em contato com moedas ou outros objetos metálicos.

As pilhas ou os produtos rotulados com este símbolo não podem ser descartados com o lixo doméstico comum. Para fazer o devido descarte, consulte as leis vigentes ou as diretrizes sobre o descarte de aparelhos elétricos e pilhas na sua região e siga as instruções.

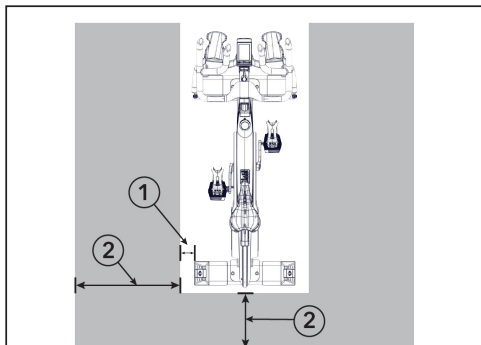


Movimentação da Indoor Cycle

Recomenda-se que duas pessoas movam a Indoor Cycle. Para evitar acidentes e danos aos soquetes de encaixe da barra de apoio, é necessário fixar firmemente o ajuste vertical da barra de apoio antes que a bicicleta seja movida. Tome cuidado extra ao mover a Indoor Cycle em superfícies irregulares. Uma segunda pessoa é aconselhável aqui, para evitar que a bicicleta se incline para um lado.

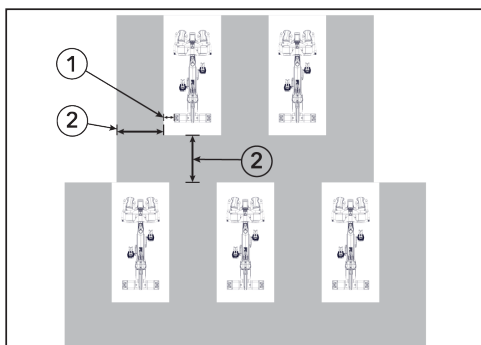
⚠ ATENÇÃO: Permita uma distância mínima de segurança de 24" (60 cm) de distância de equipamentos, objetos ou paredes, conforme mostrado abaixo.

Bicicleta única



Item	Descrição
1	3,9" / 10 cm
2	24" / 60 cm

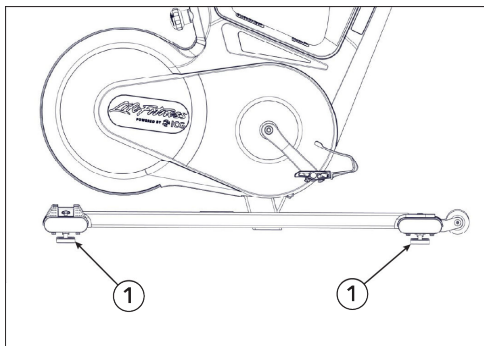
Grupo de bicicletas



Item	Descrição
1	3,9" / 10 cm
2	24" / 60 cm

Nivelamento da Indoor Cycle

Verifique a estabilidade da Indoor Cycle onde deve ser usada e, se necessário, ajuste os pés de nivelamento por baixo dos estabilizadores dianteiros ou traseiros para garantir a estabilidade desejada.

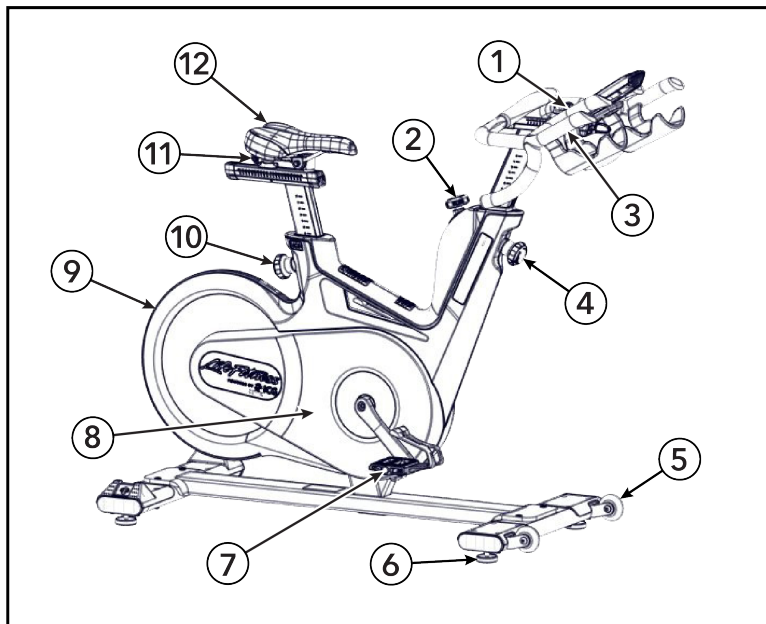


Item	Descrição	Qtde.
1	Pés de nivelamento	4

⚠ ATENÇÃO: Não desaperte os pés de nivelamento mais de 0,4" (10 mm). A indoor cycle autônoma só deve ser instalada e usada em um piso estável e nivelado.

2. Visão geral do produto

Recursos do produto



Item	Descrição	Qtde.
1	Alavanca de polegar para ajuste horizontal da barra de apoio	1
2	Mostrador de resistência / freio de emergência	1
3	Apoio de mãos	1
4	Botão de ajuste para ajuste vertical da barra de apoio	1
5	Rodas de transporte	2
6	Pés de nivelamento	4
7	Pedal SPD de dupla face	2
8	Capas	1
9	Rodas	1
10	Botão para ajuste vertical do assento	1
11	Alavanca de polegar para ajuste horizontal do assento	1
12	Assento	1

IMPORTANTE: O código de produção na placa de identificação está localizado na parte superior do tubo lateral da estrutura da Indoor Cycle. Insira esse código de produção nas listas de cuidados e manutenção. É um requisito rigoroso fornecer o código de produção em todos os pedidos de garantia.

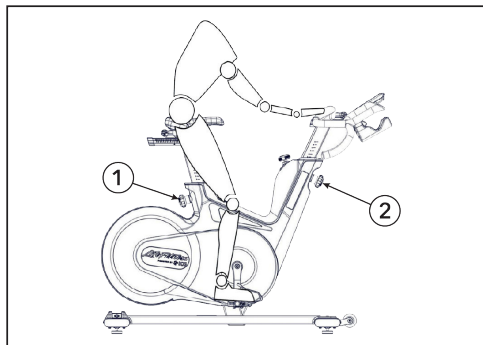
Ajuste da Indoor Cycle

A Indoor Cycle pode ser facilmente ajustada, dependendo dos requisitos de vários grupos de usuários. Isso permite garantir o máximo conforto de pilotagem, ao mesmo tempo em que obtém ótimos resultados de treinamento. As configurações descritas nos parágrafos seguintes demonstram apenas algumas das variações de ajuste mais frequentemente utilizadas das quais a Indoor Cycle é capaz. Cabe ao usuário ajustar a Indoor Cycle para uma posição de condução mais adequada às suas necessidades.

⚠ ATENÇÃO: Não ajuste o assento ou a barra de apoio durante o uso da indoor cycle. Certifique-se de que os botões de pressão usados para o ajuste de altura da barra de apoio e do assento estejam devidamente apertados e que as alavancas de plegar para o ajuste horizontal estejam fechadas antes de se sentar na bicicleta. Sempre desça da bicicleta ao ajustar a barra de apoio e/ou o assento.

Ajuste da altura do assento

1. Sente-se no assento e certifique-se de que o quadril não esteja inclinado para um lado quando o pedal assumir a posição mostrada abaixo.



Item	Descrição	Qtde.
1	Ajuste vertical do assento	1
2	Ajuste da barra de apoio vertical	1

2. Coloque os sapatos nas presilhas (cintas) dos pedais ou nas presilhas SPD se estiver usando tênis de ciclismo.
3. Comece a pedalar lentamente, até que o pedal atinja a posição mostrada acima.
4. A altura do assento deve ser ajustada de modo que os joelhos fiquem sempre ligeiramente dobrados quando o pedal estiver na posição mais baixa, sem deixar cair o quadril para um lado.

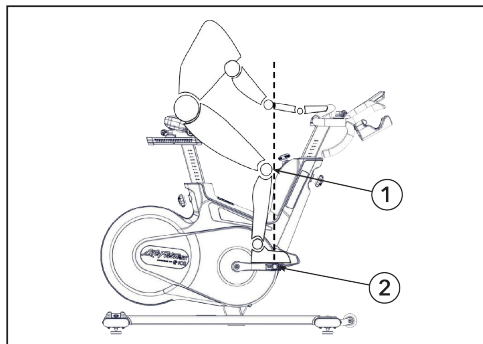
NOTA: Ao ficar ao lado da bicicleta, a borda superior do assento deve estar na largura de uma mão/quatro dedos abaixo da crista ilíaca.

⚠ CUIDADO: Evite andar de bicicleta com os joelhos totalmente estendidos ou com o quadril inclinado para um lado.

Ajuste do assento na horizontal

Posicionar corretamente o assento horizontalmente é muito importante para evitar lesões nos joelhos.

1. Sente-se no assento e mova os pedais até que os braços da manivela estejam na posição horizontal.

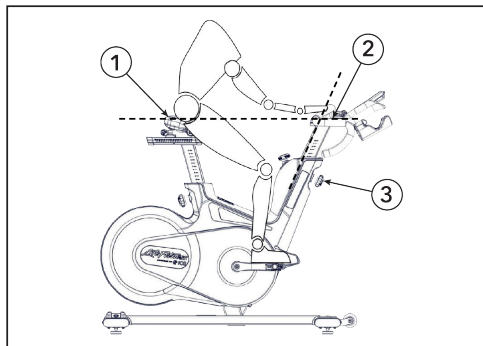


Item	Descrição	Qtde.
1	Joelho	1
2	Centro do pedal	1

- O Joelho da sua perna que está para frente deve ficar diretamente acima do centro do pedal. Se isso não corresponder à configuração da sua bicicleta, alinhe o ajuste horizontal do banco à frente ou atrás para atingir esta posição do banco.
⚠ ATENÇÃO: Não ajuste o assento e a barra de apoio durante o exercício. Certifique-se de que os botões de pressão usados para o ajuste de altura da barra de apoio e do assento estejam devidamente apertados e que as alavancas de polegar para o ajuste horizontal estejam fechadas antes de se sentar na bicicleta. Sempre desça da bicicleta ao ajustar a barra de apoio e/ou o assento.

Posicionamento da barra de apoio

- Coloque a parte superior da barra de apoio aproximadamente na mesma altura do assento. Se os seus joelhos tocarem a barra de apoio ou se você sentir desconforto nas costas ao pedalar na posição de pé por longos períodos, a barra de apoio deve ser ajustada um pouco mais alta.



Item	Descrição	Qtde.
1	Assento	1
2	Parte superior da barra de apoio	1
3	Ajuste da barra de apoio vertical	1

- Ajuste a posição horizontal das barras de apoio com a maior precisão possível para a sua altura. Uma posição de assento ideal e confortável para ciclistas inexperientes é alcançada se suas costas assumirem um ângulo de inclinação de 45° em relação à linha horizontal.

Recomenda-se mudar a posição das mãos com frequência durante os exercícios prolongados para minimizar os esforços unilaterais e monótonos sobre os músculos, ligamentos e articulações.

- ⚠ ATENÇÃO:** Não ajuste o assento e a barra de apoio durante o exercício. Certifique-se de que os botões de pressão usados para o ajuste de altura da barra de apoio e do assento estejam devidamente apertados e que a alavanca de polegar para o ajuste horizontal esteja fechada antes de se sentar na bicicleta. Sempre desça da bicicleta ao ajustar a barra de apoio e/ou o assento.

Uso da bicicleta interna

- Pedale na bicicleta interna para fornecer energia à bicicleta e ao console. A cadência e a duração da pedalada afetarão o tempo que o console permanecerá ligado e os detalhes do treino serão exibidos no console após você parar de pedalar.
- Pedale a bicicleta interna acima de 50 RPM por 1 minuto para carregá-la completamente. Quando a bicicleta interna estiver totalmente carregada e não estiver mais sendo pedalada, o LED do usuário começará a piscar após 2,5 minutos, sinalizando que o console será desligado em breve.

Se o brilho de fundo do console estiver definido como médio ou alto nas configurações gerais, o visor permanecerá com o brilho baixo até que uma cadência superior a 50 RPM seja atingida. Se a cadência cair abaixo de 50 RPM, o visor economizará energia e diminuirá o brilho até que a cadência da pedalada seja aumentada.

No Treinamento de Potência, os LEDs Coach By Color voltados para o treinador e para o usuário serão ativados quando velocidades superiores a 50 RPM forem atingidas. Se a cadência cair abaixo de 45 RPM, os LEDs se apagarão e acenderão novamente quando a velocidade ultrapassar 50 RPM.

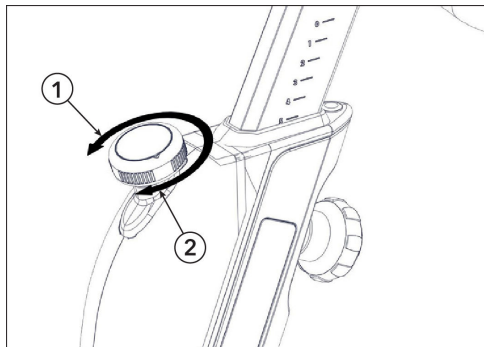
As instruções de operação e gerenciamento do treinamento do Computador LCD WattRate® podem ser encontradas no manual do usuário do computador, também incluso na entrega.

Ajuste da resistência do freio

O ajuste da resistência do freio pode ser definido com precisão e regulado em incrementos finos de acordo com os requisitos do usuário usando o botão de resistência com uma amplitude de movimento de 300°. A resistência em %

(onde 0% é nenhuma resistência e 100% é a resistência máxima) também é exibida no visor do computador da Indoor Cycle.

1. Para aumentar a resistência, gire o botão de resistência no sentido horário.



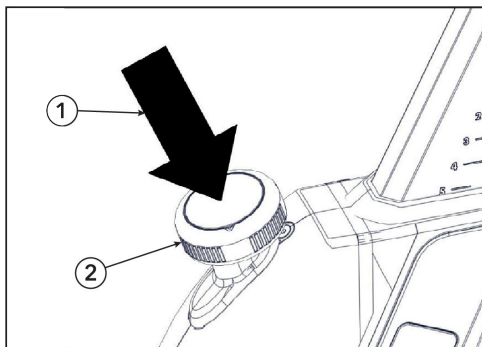
Item	Descrição	Qtde.
1	Diminuir resistência	1
2	Aumentar resistência	1

2. Para diminuir a resistência, gire-a no sentido anti-horário.

A resistência aumentará com a frequência de pedalada devido ao sistema de freio magnético da indoor cycle.

Freio de emergência

Para parar o volante do motor em caso de emergência, pressione o botão de resistência.



Item	Descrição	Qtde.
1	Empurrar para baixo	1
2	Botão de resistência	1

LEMBRE-SE: Durante o treinamento, certifique-se de que seus sapatos sejam colocados nos grampos dos dedos dos pés (cintas) fornecidos ou, se estiver usando sapatos de ciclismo, que estejam conectados aos grampos do SPD.

NOTA: Para parar a bicicleta após um treino, sempre controle seu movimento de pedalada diminuindo lentamente a cadência de pedalada de maneira controlada até que os pedais e o volante estejam completamente parados.

⚠ **ATENÇÃO:** Para sua segurança, certifique-se sempre de pedalar de forma controlada e ajuste a sua frequência de pedalada às suas capacidades de ciclismo.

⚠ **ATENÇÃO:** Nunca pedale para trás, pois isso pode soltar os pedais e os parafusos do braço da manivela, o que pode levá-los a se soltarem da indoor cycle. A indoor cycle não tem roda livre. Os pedais estão firmemente conectados ao volante do motor e não param de forma independente quando o movimento de pedalada é interrompido. Para parar a bicicleta após um treino, sempre controle seu movimento de pedalada diminuindo lentamente a cadência de pedalada de maneira controlada até que os pedais e o volante estejam completamente parados.

3. Montagem

Ferramentas necessárias

- Chave Allen de 2 mm
- Chave Allen de 3 mm
- Chave Allen de 6 mm
- Chave de pedal de 15 mm
- Chave de soquete de 17 mm
- Chave de torque
- Loctite® N° 243

⚠ ATENÇÃO: Evite grandes flutuações de temperatura durante o transporte da bicicleta da loja para o local de instalação. Se, no entanto, houver grandes flutuações de temperatura, permita que a bicicleta se aclimate à temperatura ambiente antes de prosseguir com a montagem.

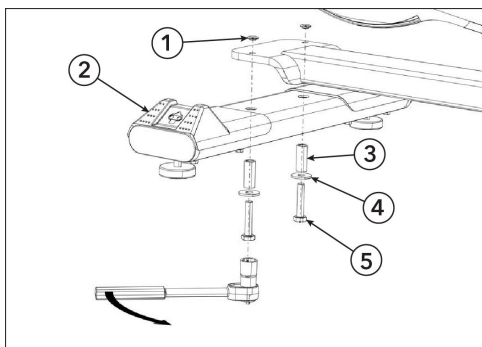
Procedimento de montagem

São recomendadas duas pessoas para executar este procedimento.

DICA: Leia com atenção e compreenda todas as instruções antes de montar esta unidade. Verifique todos os itens com cuidado. Se houver danos, consulte a seção "Atendimento ao cliente" do presente manual para seguir o procedimento correto e retornar, substituir ou encomendar partes e peças.

Instale o conjunto do estabilizador traseiro

Instale os parafusos, arruelas, espaçadores e as porcas que prendem o conjunto do estabilizador traseiro à estrutura usando uma chave de soquete de 17 mm.



Item	Descrição	Qtde.
1	Porca	2
2	Conjunto do estabilizador traseiro	1
3	Espaçador	2
4	Arruela	2
5	Parafuso	2

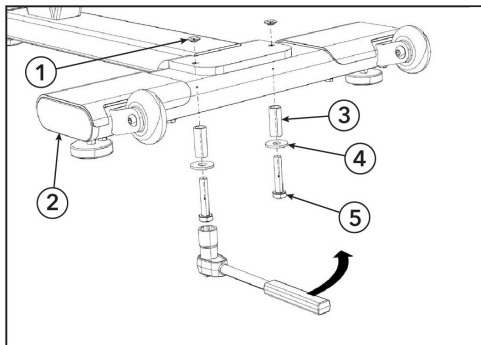


Aperte as peças de fixação em 37 pés-libras (50 Nm).

⚠ ATENÇÃO: Certifique-se de que os parafusos sejam apertados com a força especificada para minimizar o afrouxamento durante o uso. Se os parafusos forem afrouxados após a montagem inicial, recomendamos o uso de resistência média da Loctite® N° 243 ao remontar.

Instale o conjunto do estabilizador frontal

Instale os parafusos, as arruelas e os espaçadores que fixam o estabilizador frontal ao conjunto da base utilizando uma chave de soquete de 17 mm.



Item	Descrição	Qtde.
1	Porca	1
2	Conjunto do estabilizador frontal	1
3	Espaçador	2
4	Arruela	2
5	Parafuso	2



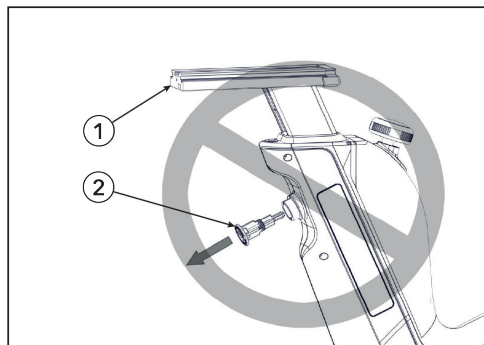
Aperte as peças de fixação em 37 pés-libras (50 Nm).

- ⚠ ATENÇÃO:** Certifique-se de que os parafusos sejam apertados com a força especificada para minimizar o afrouxamento durante o uso. Se os parafusos forem afrouxados após a montagem inicial, recomendamos o uso de resistência média da Loctite® N° 243 ao remontar.

Instale o conjunto da barra de apoio

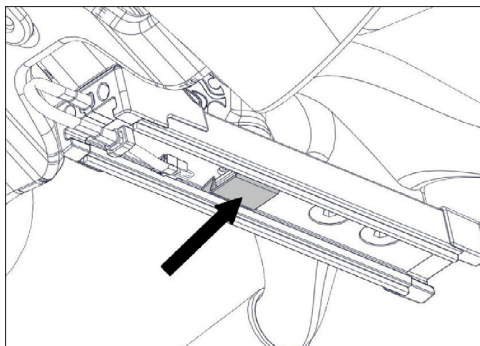
1. O controle deslizante horizontal da barra de apoio da bicicleta interna é acionado por mola e se estenderá rapidamente, a menos que a barra de apoio seja montada no controle deslizante. A extensão do controle deslizante da barra de apoio horizontal sem a barra de apoio montada pode causar ferimentos e / ou danos à bicicleta interna.

⚠ ATENÇÃO: Não remova o pino de segurança antes que a barra de apoio tenha sido montada no controle deslizante da barra de apoio horizontal.

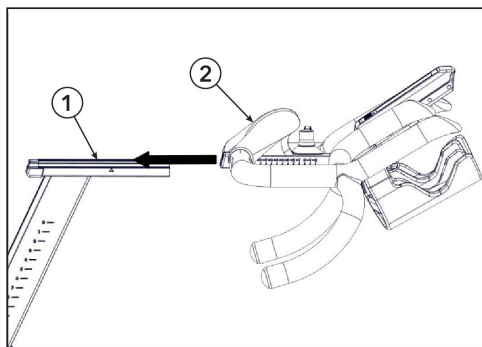


Item	Descrição	Qtde.
1	Controle deslizante da barra de apoio horizontal	1
2	Pino de segurança	1

2. Não remova o papelão que cobre a porca em T. O papelão deslizará para fora durante a instalação e guiará a porca em T para facilitar a instalação.

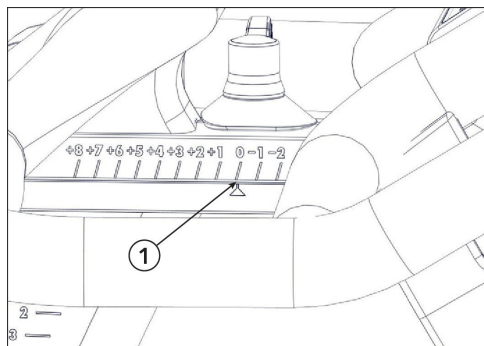


3. Gire a alavanca do polegar para a esquerda. Deslize o conjunto da barra de apoio no controle deslizante horizontal da barra de apoio.



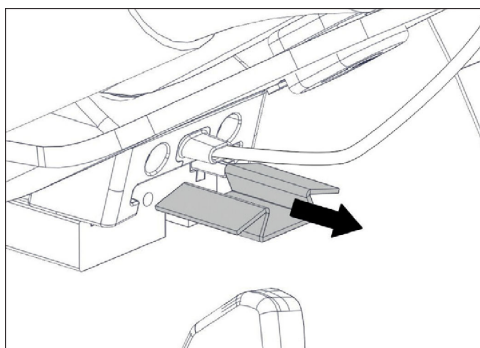
Item	Descrição	Qtde.
1	Controle deslizante da barra de apoio horizontal	1
2	Conjunto da barra de apoio	1

4. Alinhe o conjunto da barra de apoio com a posição 0.

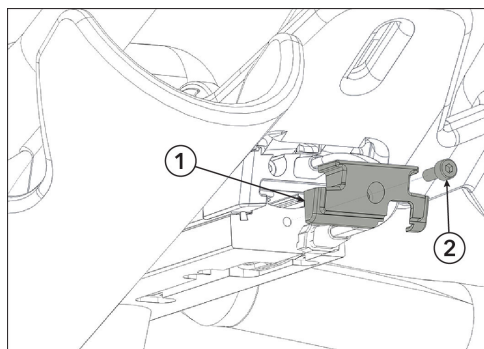


Item	Descrição	Qtde.
1	Posição de montagem da barra de apoio 0.	1

O papelão deslizará para fora quando o conjunto da barra de apoio estiver posicionado no controle deslizante horizontal da barra de apoio.

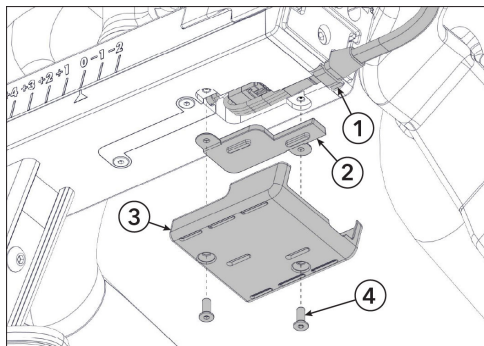


5. Instale a tampa da extremidade da barra de apoio e o parafuso usando uma chave Allen de 3 mm.



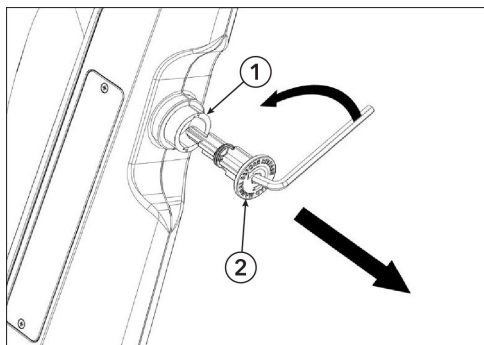
Item	Descrição	Qtde.
1	Tampa da extremidade da barra de apoio	1
2	Parafuso	1

6. Conecte os dois cabos do console e posicione-os na fenda. Dobre os cabos do console conectado para que eles se encaixem na posição. Instale a vedação, a tampa plástica e os parafusos usando uma chave Allen de 2 mm.



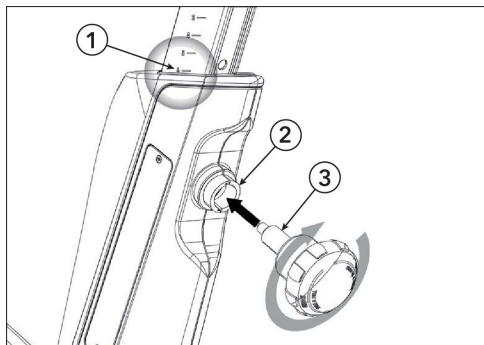
Item	Descrição	Qtde.
1	Cabo do console	2
2	Vedação	1
3	Tampa de plástico	1
4	Parafuso	2

7. Remova o pino de segurança da estrutura usando uma chave Allen de 6 mm.



Item	Descrição	Qtde.
1	Estrutura	1
2	Pino de segurança	1

8. Levante a barra de apoio até a posição 6 e rosqueie o botão do pino de pressão completamente na estrutura para travar a haste da barra de apoio.

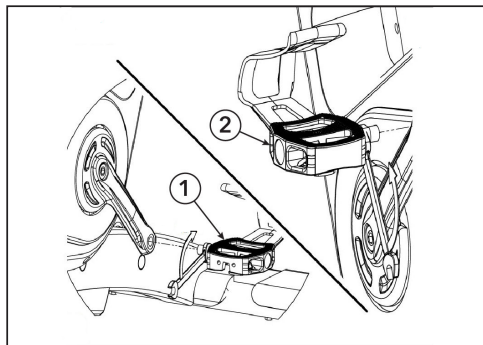


Item	Descrição	Qtde.
1	Posição 6	1
2	Estrutura	1
3	Botão de pino de pressão	1

Instalar os pedais

As roscas do pedal são revestidas com TufLok® para evitar que se soltem durante o uso. Se os pedais forem afrouxados ou removidos após a montagem inicial, recomendamos o uso de força média Loctite® N° 243 na remontagem.

1. Instale o pedal direito marcado com **R** no braço da manivela direita usando uma chave de pedal de 15 mm.



Item	Descrição	Qtde.
1	Pedal direito	1
2	Pedal esquerdo	1

⚠ ATENÇÃO: O pedal do lado direito da bicicleta deve ser montado e apertado no sentido horário.



Aperte as peças de fixação em 41 pés-libras (55 Nm).

2. Instale o pedal esquerdo marcado com **L** no braço da manivela esquerda usando uma chave de pedal de 15 mm.

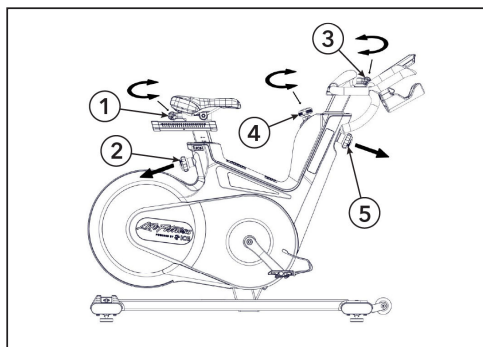
⚠ ATENÇÃO: O pedal do lado esquerdo da bicicleta deve ser montado e apertado no sentido anti-horário.



Aperte as peças de fixação em 41 pés-libras (55 Nm).

Teste o funcionamento dos botões e mostradores

1. Teste o funcionamento da barra de apoio ajustável e do assento.

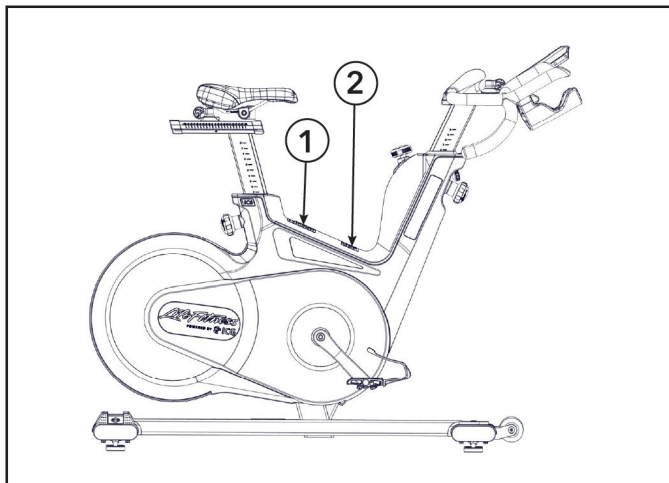


Item	Descrição	Qtde.
1	Alavanca de ajuste dianteiro/traseiro do assento (acionada com o polegar)	1
2	Botão de pino de pressão de altura do assento	1
3	Alavanca de ajuste dianteiro/traseiro da barra de apoio (acionada com o polegar)	1
4	Mostrador de resistência	1
5	Botão de pino de pressão de altura da barra de apoio	1

2. Gire o mostrador de resistência para a esquerda e para a direita várias vezes.
3. Mova a barras de apoio e o assento para cima e para baixo, para frente e para trás.
4. Teste a função das alavancas de polegar nos controles deslizantes e a função dos botões de pino de pressão.

Local das etiquetas

IMPORTANTE: Verifique se todas as etiquetas / adesivos listados estejam colocados no produto e no local mostrado. Substitua quaisquer etiquetas ausentes ou danificadas.



1. Aviso Geral

⚠ 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. Aviso E-Brake

⚠ 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.

As etiquetas de aviso nas bicicletas devem ser substituídas por etiquetas de aviso no seu idioma durante o processo de montagem.

Instalação e Configuração

As instruções indicadas neste manual devem ser executadas durante a instalação inicial da Indoor Cycle para garantir um desempenho ideal e uma longa vida útil. Leia e siga atentamente as seguintes instruções. Se os Indoor Cycles não estiverem instalados e configurados como descrito, os componentes podem estar sujeitos a desgaste excessivo e a bicicleta pode ser danificada.

NOTA: Lubrificantes são necessários para alguns procedimentos de manutenção.

Use apenas um lubrificante de pulverização sem ácido e sem solvente e graxa de lítio branca.

1. Certifique-se de que a bicicleta esteja nivelada. Se a bicicleta balançar no chão, gire os pés de nivelamento por baixo do estabilizador dianteiro e / ou traseiro até que o movimento de balanço seja eliminado. Certifique-se de que os pés de nivelamento não estejam aparafusados além de 0,4" (10 mm).
2. Verifique a função do freio de emergência para se certificar de que esteja funcionando corretamente.
3. Verifique se os dois parafusos Allen do braço da manivela, com os quais as manivelas (nos lados direito e esquerdo do suporte inferior) estão presas, estejam apertados (torque de aperto de 44 pés-libras (60 Nm)). Esses parafusos são fornecidos com o TufLok na fábrica para evitar que se soltem durante o uso. Se os parafusos se soltarem, recomendamos aplicar resistência média Loctite® N° 243 e, em seguida, recolocar os parafusos de fixação da manivela com um torque de aperto de 44 pés-libras (60 Nm).
4. Limpe a estrutura da bicicleta com um pano umedecido com lubrificante em spray sem ácido e sem solvente.
5. Algumas partes da bicicleta podem ficar soltas durante o envio. Verifique os braços da manivela e todos os parafusos e porcas expostos, e certifique-se de que estão todos seguros e devidamente apertados.

Atendimento ao cliente

1. Forneça ao cliente instruções básicas de manutenção e encaminhe-o para instruções detalhadas de manutenção.
2. Faça com que a folha de assinatura do manual, a explicação dos procedimentos de manutenção e a verificação da condição impecável das bicicletas sejam confirmadas pelo cliente ao entregar a mercadoria. Uma cópia da confirmação deve ser assinada por você e uma cópia da confirmação também deve ser deixada com o cliente.
3. O conserto deve ser realizado somente por um técnico autorizado.

4. Especificações

Especificações

A IC5 Bike é fabricada de acordo com a EN ISO 20957-1 e EN ISO 20957-10, um produto Classe S para uso em um ambiente controlado, como instalações esportivas ou de fitness, sob a supervisão de um treinador.

A Life Fitness declara que o console WattRate® LCD+ do tipo equipamento de rádio está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da Declaração de Conformidade da UE está disponível no seguinte endereço da Internet: www.indoorcycling.com/conformity/

Peso da bicicleta:	51 kg / 112 libras
Peso máximo do usuário:	150 kg / 330 libras
Altura do usuário:	Adequado para usuários entre aprox. 155 e 215 cm / 5'1 - 7'
Área necessária:	132 cm x 52 cm / 52" x 20"
Altura máxima do assento:	120 cm / 47"
Altura máxima da barra de apoio:	120 cm / 47"
Bluetooth le 4.2	Frequência: 2,4 ghz - 2,48 ghz Potência de transmissão: 0 - 4 dBm
Ant:	Frequência: 2,4 ghz - 2,48 ghz Potência de transmissão: 0 - 4 dBm

5. Dados Técnicos e de Manutenção

Produtos de limpeza aprovados e compatíveis

Foram aprovados dois produtos de limpeza preferidos pelos especialistas de confiabilidade: PureGreen 24 e lenços de ginástica. Ambos removem pó, sujeira e suor do equipamento com segurança e eficácia. O PureGreen 24 e a fórmula com força antibactericida dos lenços de ginástica são ambos desinfetantes efetivos contra SARM e H1N1.

O PureGreen 24 está convenientemente disponível em aerosol para ser usado pela equipe da academia. Aplique o spray em um pano de microfibra e limpe o equipamento. Utilize o PureGreen 24 no equipamento por pelo menos 2 minutos para desinfecção geral e pelo menos 10 minutos para controle de fungos e vírus.


Os lenços de ginástica são lenços grandes, duráveis e pré-umedecidos para o uso no equipamento antes e depois dos exercícios. Utilize os lenços de ginástica no equipamento por pelo menos 2 minutos para fins de desinfecção geral.

Entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente para adquirir esses produtos de limpeza (1-800-351-3737 ou envie um e-mail para: customersupport@lifefitness.com).

Sabão neutro e água ou um produto de limpeza doméstico não abrasivo neutro também podem ser usados para limpar a tela e todas as superfícies externas. Use apenas um pano de microfibra macio. Aplique o limpador no pano de microfibra antes de limpar. NÃO use amônia nem produtos de limpeza à base de ácidos. NÃO use produtos de limpeza abrasivos. NÃO use toalhas de papel. NÃO aplique produtos de limpeza diretamente nas superfícies do equipamento.

Manutenção

Manutenção preventiva

 **ATENÇÃO:** Observe cuidadosamente as seguintes instruções.

- Os procedimentos de manutenção e cuidados devem ser realizados na regularidade estabelecida, para garantir a máxima segurança operacional e vida útil.
- Se os procedimentos de manutenção e cuidados forem realizados irregularmente, isso pode causar o desgaste do produto e invalidar a garantia.
- Se tiver alguma pergunta ou dúvida sobre este assunto, entre em contato com a assistência técnica.
- Use apenas o agente de manutenção e cuidados livre de ácido e solvente recomendado por nós para evitar danos aos componentes da Indoor Cycle.

Manutenção diária

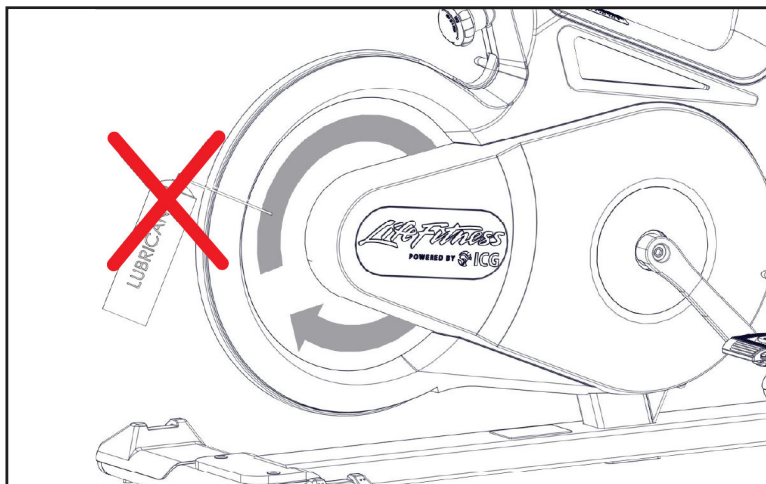
1. Certifique-se de que a Indoor Cycle esteja nivelada e não balance.
2. Limpeza: a Indoor Cycle deve ser limpa regularmente após cada utilização por razões de higiene.
 - Certifique-se de que haja panos macios ou toalhas de papel suficientes e agente de manutenção e desinfecção disponível.
 - Primeiro desinfete o assento e as barras de apoio com um agente adequado e, em seguida, limpe todos os resíduos corporais de toda a Indoor Cycle.

Manutenção semanal

Limpeza: dependendo da frequência de uso da Indoor Cycle, ela deve ser amplamente limpa uma vez por semana.

Pulverize um spray de manutenção em um pano macio e limpe todas as peças de plástico, todas as rodas, peças expostas da estrutura, incluindo estabilizadores e o invólucro de plástico.

⚠ ATENÇÃO: Nunca pulverize spray de manutenção ou qualquer outra coisa diretamente nas rodas. Nunca pedale a indoor cycle para facilitar a limpeza, pois isso pode fazer com que a correia de transmissão escorregue durante o uso, reduzir o desempenho da frenagem ou danificar os componentes internos.

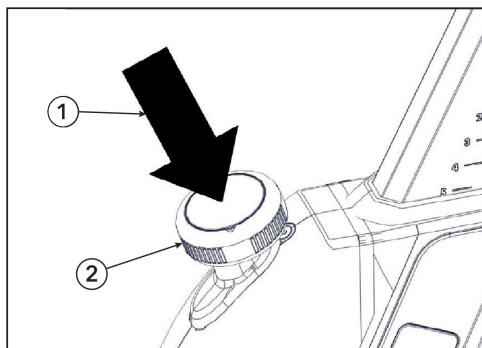


Manutenção quinzenal

Freio de emergência

Para garantir a segurança operacional, o freio de emergência deve ser verificado regularmente para garantir que esteja funcionando corretamente.

1. Pressione completamente o botão de resistência enquanto pedala.



Item	Descrição	Qtde.
1	Empurrar para baixo	1
2	Botão de resistência	1

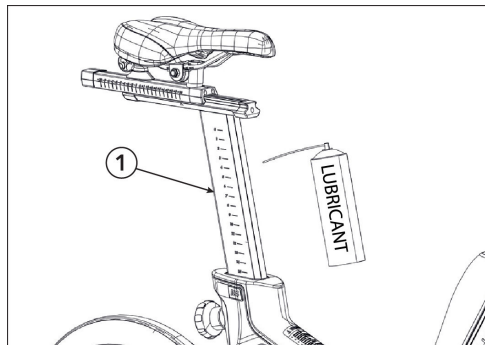
Ao funcionar de forma ideal, deve produzir um efeito de frenagem imediato e paralisar completamente o volante do motor.

2. O volante só é liberado novamente pela função de frenagem de emergência depois de parar completamente e quando a pressão é removida dos pedais.

Ajustes do Assento

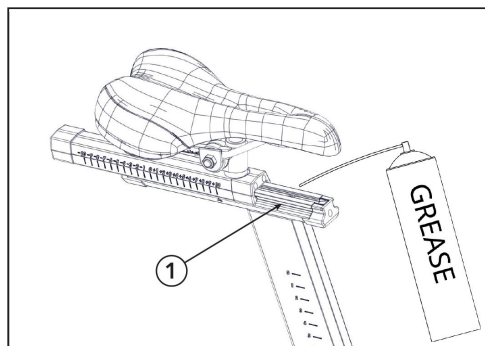
Para manter o ajuste fácil, os assentos verticais e horizontais devem ser limpos e lubrificados regularmente.

1. Posicione a coluna do assento vertical na posição mais alta.



Item	Descrição	Qtde.
1	Coluna do assento vertical	1

2. Pulverize com spray de manutenção e esfregue todas as superfícies externas, incluindo a coluna horizontal, com um pano macio.
3. Limpe os resíduos de suor das superfícies de contato da coluna do assento horizontal antes e, se necessário, aplique uma pequena quantidade de graxa de lítio.

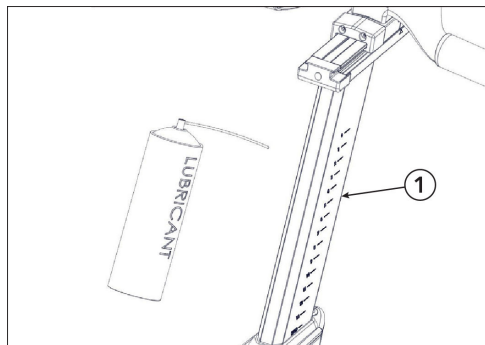


Item	Descrição	Qtde.
1	Coluna do assento horizontal	1

Barras de apoio

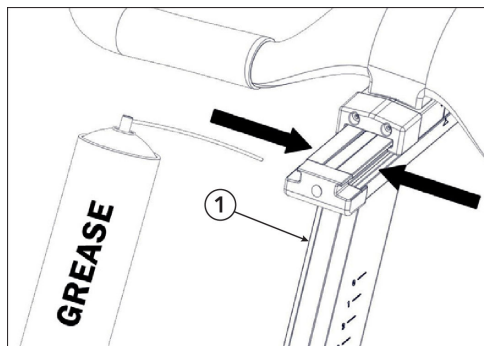
Para manter o fácil ajuste da haste da barra de apoio, ela deve ser regularmente limpa e lubrificada.

1. Posicione a barra de apoio na posição mais alta.



Item	Descrição	Qtde.
1	Coluna da barra de apoio	1

2. Pulverize as colunas da barra de apoio com spray de manutenção e esfregue todas as superfícies externas, incluindo a coluna horizontal, com um pano macio.
3. Limpe os resíduos de suor das superfícies de contato da coluna horizontal.
4. Pulverize os trilhos horizontais da barra de apoio com uma pequena quantidade de graxa de lítio.

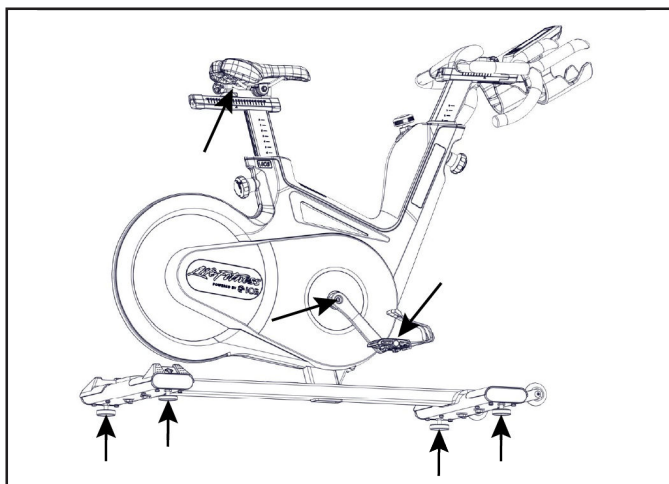


Item	Descrição	Qtde.
1	Trilho horizontal da barra de apoio	2

Manutenção mensal

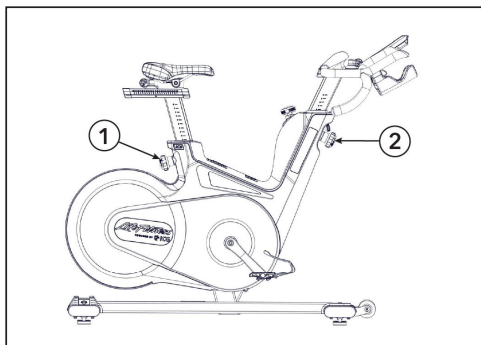
Elementos de conexão

Durante os procedimentos regulares de manutenção e cuidados, todos os parafusos, porcas, etc. na Indoor Cycle devem ser verificados para garantir que estejam devidamente apertados e funcionem corretamente. As peças que apresentem desgaste ou danos (assento, dentes do pedal, pedais, sistema SPD) devem ser substituídas.



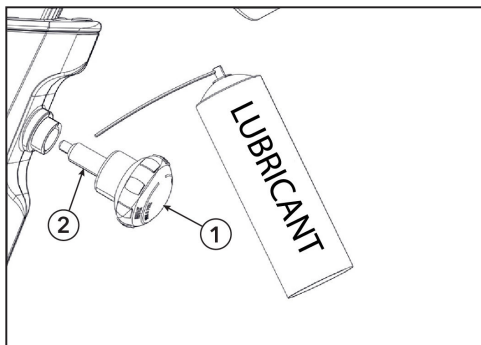
Lubrificação do pino de pressão

Os botões de pino de pressão estão localizados no ajuste vertical da barra de apoio e do assento.



Item	Descrição	Qtde.
1	Botão do pino de pressão do assento	1
2	Botão do pino de pressão da barra de apoio	1

Para garantir o fácil ajuste da barra de apoio vertical e das colunas do assento, as roscas do botão de pressão devem ser lubrificadas. Recomendamos graxa de lítio.



Item	Descrição	Qtde.
1	Botão de pino de pressão	1
2	Roscas	1

Cronograma de manutenção e lista de verificação

Atividade	Rotação
Nivelamento dos pés, desinfecção e limpeza da bicicleta	Diariamente
Limpeza detalhada de toda a bicicleta	Semanalmente
Verifique a função do freio de emergência	Quinzenalmente
Limpe e lubrifique o assento e os controles deslizantes / hastes da barra de apoio	Quinzenalmente
Verifique todas as conexões e fixações	Mensalmente
Ajuste vertical da barra de apoio e do assento	Mensalmente

Exemplos de planos de manutenção para técnicos de serviços internos

Lista de verificação de manutenção semanal

Bicicleta nº	Código de produção	Observações	Medidas adotadas	Resultado	Nome / data

Lista de verificação de manutenção quinzenal

Bicicleta nº	Código de produção	Observações	Medidas adotadas	Resultado	Nome / data

Lista de verificação de manutenção mensal

Bicicleta nº	Código de produção	Observações	Medidas adotadas	Resultado	Nome / data

Instruções

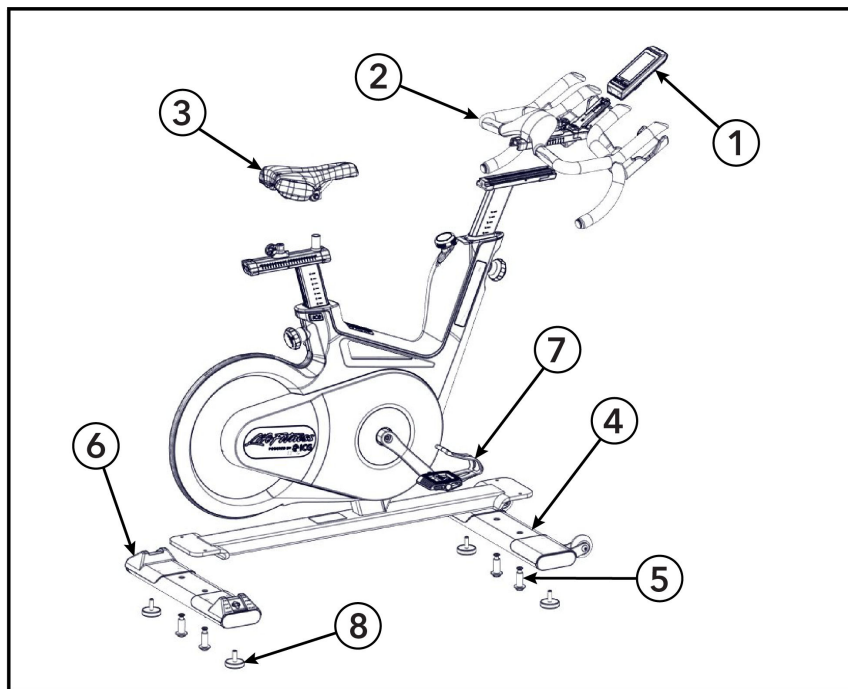
Base de conhecimentos

Consulte <https://lfn.fit/KnowledgeBase> para obter informações mais detalhadas.

Como obter assistência técnica para o produto

1. Verifique o sintoma e examine as instruções de operação. O problema pode ser falta de familiaridade com o produto, seus recursos e exercícios.
2. O número de série está localizado na lateral do tubo da estrutura da Indoor Cycle.
3. Entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente: <http://www.lifefitness.com>

Peças de reposição



Item	Descrição	Núm. de peça	Qtde.
1	Tela LCD Watttrate	320-00-00020-01	1
2	Conjunto da barra de apoio	110-01-00120-01	1
3	Assento	120-01-00076-01	1
4	Estabilizador frontal	140-02-00003-01	1
5	Componentes de fixação dos estabilizadores dianteiro e traseiro	190-01-00004-01	1
6	Estabilizador traseiro	140-02-00002-01	1
7	Pedais	150-01-00005-03	2
8	Pés de nivelamento	190-01-00027-01	2

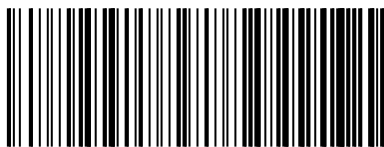
6. Garantia

Informações de garantia

Utilize o link abaixo ou digitalize o código QR para acessar informações da garantia:

<http://lifefitness.com/warranties>





IC-LFICGIC5-01