

# WATTRATE TFT COMPUTER 2.0

Número de pieza 320-00-00016-01





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) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
Países Bajos  
+31 88 646 6666  
Correo electrónico de asistencia:  
[service.belux@lifefitness.com](mailto:service.belux@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[marketing.belux@lifefitness.com](mailto:marketing.belux@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)

##### 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)

##### España

###### Life Fitness IBERIA

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

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

###### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
Países Bajos  
+31 88 646 6666  
Correo electrónico de asistencia:  
[emeaservicesupport@lifefitness.com](mailto:emeaservicesupport@lifefitness.com)

#### ASIA PACÍFICO (AP)

##### Japón

###### Life Fitness Japan, Ltd

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

##### Hong Kong

###### Life Fitness Asia Pacific LTD

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

# Índice

## Seguridad

Instrucciones de seguridad.....	3
Descargo de responsabilidad médica.....	3
Declaración de conformidad de la UE.....	4
Cumplimiento con FCC.....	4
Desecho de residuos eléctricos.....	5
Aviso de licencias de software.....	5

## Resumen

WattRate TFT Computer.....	6
Uso del ordenador WattRate TFT.....	7
Definición de términos y abreviaturas.....	8
Coach by Color®.....	9
Conectividad.....	10
Sincronización de la aplicación ICG con la consola.....	10

## Montaje

Contenidos.....	11
Herramientas necesarias.....	11
Procedimiento de ensamblaje.....	12

## Rutinas

Selección del modo de entrenamiento.....	14
Botón Vuelta.....	15
Cabecera de pantalla.....	16
Modo Quick Start.....	17
Entrenamiento de potencia.....	18
Entrenamiento de frecuencia cardíaca.....	20
Prueba de rampa de FTP.....	22
Prueba de FTP de 5 minutos.....	23
Prueba de FTP de 20 minutos.....	24
Entrada de FTP directa.....	25

## Configuraciones

Entrar al menú de configuración.....	26
Configuración general.....	26
Configuración del sistema.....	28
Valores del modo de entrenamiento.....	29
Funciones clave.....	30
Rangos máximos de visualización.....	31

# 1. Seguridad

## Instrucciones de seguridad

- ⚠ **ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de lesiones graves por el uso indebido, lea atentamente y siga las siguientes precauciones de seguridad e información importante antes de usar el dispositivo. Tenga en cuenta también las precauciones incluidas en el Manual de Indoor Cycle con el que se va a utilizar este ordenador.
- ⚠ **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:** Mantenga la bicicleta en un lugar cubierto, alejada de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta a la intemperie en garajes o patios cubiertos, o cerca de agua o piscinas. La temperatura de funcionamiento de la bicicleta tiene que estar entre 15 °C y 40 °C (de 59 °F a 104 °F), con una humedad máxima del 65 %.
- ⚠ **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.
- ⚠ **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 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:** Los sistemas de supervisión de ritmo cardíaco pueden ser inexactos. Realizar ejercicio en exceso puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
- ⚠ **PRECAUCIÓN:** 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 expresamente ninguna responsabilidad por riesgos para la salud, lesiones físicas, daños materiales o consecuentes.

## Descargo de responsabilidad médica

- ⚠ **PRECAUCIÓN:** 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 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.

## Declaración de conformidad de la UE

Los componentes electrónicos cumplen con la Directiva de EMV 2014/53/EU, la Directiva de EMV 99/519/EC y la norma EN 60335-1:2012/A14:2019 de DIN sobre la seguridad eléctrica.

La declaración de conformidad se puede consultar en [www.indoorcycling.com/conformity/](http://www.indoorcycling.com/conformity/).

## Cumplimiento con FCC

Este dispositivo cumple con la parte 15 del reglamento de la FCC. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) Este dispositivo no debe causar interferencias dañinas y (2) debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas aquellas que puedan causar un funcionamiento indeseado. Nota: Se evaluó este equipo y se determinó que cumple con los límites de los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la parte 15 del reglamento de la FCC. Estos límites están diseñados para ofrecer una protección razonable frente a interferencias perniciosas en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía de radio frecuencia y, si no se instala y utiliza según el manual de instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las radiocomunicaciones. No obstante, no existe garantía alguna de que no se produzcan interferencias en una instalación particular.

Si este equipo causara interferencias perniciosas a la recepción de radio o televisión, que se pueden establecer encendiendo y apagando el equipo, se solicita al usuario a que intente corregir la interferencia siguiendo una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o cambiar el lugar de la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma en un circuito diferente al que esté conectado el receptor.
- Consultar con el distribuidor o un técnico de radio/TV con experiencia para obtener ayuda.

**IMPORTANTE:** Los cambios o modificaciones a este producto sin autorización de Indoor Cycling Group podrían invalidar el cumplimiento con la compatibilidad electromagnética (EMC) e inalámbrica, y negarle la autoridad para utilizar el producto.

Este producto demostró que cumple con la EMC en condiciones que incluyen el uso de dispositivos periféricos compatibles y cables apantallados entre los componentes del sistema. Es importante que use dispositivos periféricos compatibles y cables apantallados entre los componentes del sistema para reducir la posibilidad de provocar interferencia en las radios, televisiones y otros dispositivos electrónicos.

Declaración normativa canadiense: Este dispositivo cumple con los estándares RSS con exención de licencia de Industry Canada. El funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias y (2) debe aceptar cualquier interferencia, incluidas aquellas que puedan causar un funcionamiento indeseado del dispositivo.

## **Desecho de residuos eléctricos**

### **Únicamente para la Unión Europea**

Este símbolo indica que el producto al que hace referencia no debe desecharse junto con los residuos domésticos normales. Si desea desechar este dispositivo, ¡no lo tire junto con la basura normal! Existe un sistema de recolección diferente para los productos con esta descripción.

**Este símbolo es válido únicamente en la Unión Europea.**



### **Otros países fuera de la Unión Europea**

Si desea desechar este producto, cumpla con las leyes estatales y otros reglamentos pertinentes de su país respecto del tratamiento de dispositivos electrónicos.

### **Clientes empresariales**

Si desea deshacerse de este producto, póngase en contacto con nuestra asistencia.

### **Aviso de licencias de software**

Ciertos productos ICG (incluidos, entre otros, MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, Wattrate LCD Computer, etc.) contienen software de código abierto.

Para conocer más detalles, visite <https://support.teamicg.com> o póngase en contacto con [support@indoorcycling.com](mailto:support@indoorcycling.com).

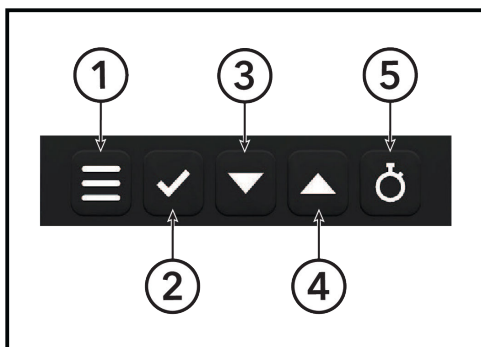
## 2. Resumen

### Wattrate TFT Computer



Artículo	Descripción	Cant.
1	Iluminación LED frontal de 5 colores	1
2	Pantalla TFT a todo color para entrenamiento Coach by Color	1

### Funciones de los botones



Artículo	Descripción	Cant.
1	Menú	1
2	Seleccionar	1
3	Flecha abajo	1
4	Flecha arriba	1
5	Vuelta	1

<b>Menú</b>	Pulse el botón <b>Menú</b> para mostrar las opciones disponibles. Si pulsa el botón <b>Menú</b> y no selecciona ninguna opción, pulsar el botón <b>Menú</b> nuevamente retrocederá un nivel en el menú.
<b>Seleccionar</b>	Pulse el botón <b>Seleccionar</b> (marca de verificación) para confirmar una selección determinada.
<b>Flechas arriba y abajo</b>	Utilice los botones de flecha dentro de los menús para navegar <b>hacia arriba</b> o hacia <b>abajo</b> .
<b>Vuelta</b>	Pulse el botón <b>Vuelta</b> para iniciar y detener las vueltas durante el entrenamiento.

# Uso del ordenador WattRate TFT

## Precisión

Los valores promedio mostrados en la bicicleta fija tienen una precisión de +/- 5 % a 50 a 120 RPM a una potencia de 50 a 400 vatios.

## Encendido

Hasta que mueva el volante, el ordenador estará en estado de suspensión profunda. Para encender el ordenador, gire los pedales una revolución completa. Después de aproximadamente 5 segundos, el ordenador se iniciará y se encenderá la pantalla.

Si después de una revolución completa de pedales el ordenador no se enciende, la batería está agotada. Cargue la batería pedaleando en la bicicleta a una cadencia de >60 RPM. Durante el proceso de carga, el ordenador se encenderá y la bicicleta estará lista para su uso.

## Apagado

Si no se mueve el volante durante 2 minutos, el ordenador se apaga automáticamente. El tiempo de apagado se extiende 2 minutos si se pulsa un botón de la consola, o 5 minutos si ingresa al modo de pausa.

## Gestión integrada de la energía




Para frecuencias de pedaleo bajas (inferiores a 50 RPM), la energía es suministrada por una batería LiPo incorporada. Cuando la cadencia supere las 50 RPM, se genera suficiente energía para abastecer de potencia al sistema. Por encima de las 60 RPM, también se cargará la batería LiPo.

Carga de la batería interna LiPo de la bicicleta a través del generador incorporado:

- Pedaleo de 50 a 59 RPM: el generador alimenta la consola, pero no carga la batería LiPo de la bicicleta.
- Pedaleo de 60 a 69 RPM: el generador alimenta la consola y también comienza a cargar la batería LiPo de la bicicleta.
- Pedaleo a >70 RPM: el generador alimenta la consola y carga la batería a la velocidad más rápida.

## Visualización del estado de la batería

Si la batería está completamente cargada, no se mostrará el símbolo de batería en la consola.

-  el icono blanco de batería se mostrará si la batería se está agotando.
-  el icono rojo aparecerá cuando la batería esté casi agotada. Cuando la batería esté muy descargada o defectuosa, el símbolo rojo de la batería parpadeará y aparecerá una notificación en la consola.
-  la batería se cargará pedaleando con el esfuerzo adecuado (por encima de las 60 RPM) y el icono de la batería se tornará verde para indicar que la batería se está cargando.

# Definición de términos y abreviaturas

## COACH BY COLOR® (CBC)

Guía de entrenamiento orientada a la potencia (WattRate®) o a la frecuencia cardíaca basada en la configuración individual del usuario por zonas de entrenamiento representadas mediante colores.

## VATIOS

Unidad de potencia que se calcula en función del tiempo durante el cual se realiza el trabajo. Se utiliza la siguiente fórmula para calcularlo: potencia (medida en vatios) = fuerza × velocidad.

## WATTRATE®

Medición directa y en tiempo real de la potencia que aporta el ciclista.

## FTP

Functional Threshold Power®, también denominado Índice de FTP. Potencia entregada en vatios hasta el umbral de potencia funcional (FTP = 100% corresponde al umbral de potencia aeróbico/anaeróbico).

## % de FTP

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

## RPM

Revoluciones por minuto, cadencia, frecuencia de pedaleo (PFQ), revoluciones por minuto (R/min.).

## FC

Frecuencia cardíaca.

## % de FC máx.

Información sobre la frecuencia cardíaca actual con respecto a la frecuencia cardíaca máxima en porcentaje % de FC máx. = (FC actual/FC máx.) × 100.

## BPM

Los latidos por minuto se asocian con la frecuencia cardíaca del usuario en este manual.

## LiPo

LiPo = Batería de polímero de litio. Una batería recargable de alta densidad energética.

## TSS®

TSS® otorga la capacidad de cuantificar los entrenamientos de un atleta de resistencia en función de la intensidad relativa, la duración y la frecuencia de sus entrenamientos.

## IF®

IF® es un indicador de lo arduo o difícil que es un recorrido en relación con su estado físico general.

## EFFORT POINTS

Es calculado para su entrenamiento dependiendo de la cantidad de tiempo que pase en las zonas de entrenamiento individuales. Se muestran en la esquina superior izquierda de la pantalla LCD durante un entrenamiento de potencia o frecuencia cardíaca, y los puntos de esfuerzo acumulados también pueden mostrarse durante los entrenamientos Connect.

Puntos otorgados por 1 minuto de recorrido en cada zona:

<b>1 Effort point</b>	0-55 % de su FTP/50-59 % de su FC máx.
<b>2 Effort points</b>	56-75 % de su FTP/60-69 % de su FC máx.
<b>3 Effort points</b>	76-90 % de su FTP/70-79 % de su FC máx.
<b>4 Effort points</b>	91-105 % de su FTP/80-89 % de su FC máx.
<b>5 Effort points</b>	106-120 % de su FTP/90-95 % de su FC máx.
<b>5.5 Effort points</b>	121- +150 % de su FTP/96-100 % de su FC máx.

## Coach by Color®





### Concepto de entrenamiento Coach by Color®

Las 5 zonas de color utilizadas por ICG (blanca, azul, verde, amarilla y roja) se pueden utilizar en función de la potencia (en vatios) de cada usuario de la bicicleta. Las zonas de entrenamiento se basan en la potencia actual en relación con el valor de FTP (Functional Threshold Power®) individual. Se aplica el mismo principio de cálculo de zonas de entrenamiento cuando se utiliza la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.) y un sensor de frecuencia cardíaca compatible. Una vez que se conoce el valor de FC máxima o de FTP individual, se pueden calcular las zonas de entrenamiento personal en consecuencia. De esta manera, la intensidad puede representarse con colores durante la sesión de entrenamiento en función de la frecuencia cardíaca o los vatios. Mediante la prueba de potencia de FTP (prueba de rampa integrada en el ordenador), el usuario tiene la opción de supervisar su rendimiento y progreso actuales.

**⚠ PRECAUCIÓN:** La prueba de potencia solo debe realizarse bajo la supervisión y guía de un instructor o entrenador calificado.

Tanto en el **entrenamiento de potencia** como en el **entrenamiento de frecuencia cardíaca**, el usuario tiene la opción de desactivar la guía de entrenamiento Coach by Color® seleccionando Modo de color DESACTIVADO si así lo desea.

### Zonas de entrenamiento

<b>COACH BY COLOR® – 5 ZONES</b>				
5 Colored Zones	Powered % FTP	Time	% HR <sup>Max</sup>	Load
Active Recovery	< 55 %	Infinity	< 60 %	Very Light
Endurance	56 – 75 %	3 – 8 hours	61 – 70 %	Light
 Ignite	67 – 75 %		66 – 70 %	Light/Moderate
Tempo	76 – 90 %	3 – 8 hours	71 – 80 %	Moderate
 Heat	85 – 95 %		78 – 85 %	Moderate/Hard
Lactate Threshold	91 – 105 %	10 – 60 min	81 – 90 %	Hard
V <sub>O2</sub> <sup>Max</sup>	> 105 %	1 – 8 min	> 90 %	Hard/Maximal
 On Fire/Anaerobic Capacity	121 – 150 %	1 – 5 min	92 – 94 %	Maximal
 Burn/Neuromuscular Power	> 150 %	5 – 10 sec	95 – 100 %	Maximal

## Conectividad

### Sensores de frecuencia cardíaca

- Sensores de frecuencia cardíaca compatibles con Bluetooth (BLE)
- Monitores de frecuencia cardíaca compatibles con ANT+
- Sensores de frecuencia cardíaca analógicos a 5,5 kHz (se recomiendan sensores codificados).

### Aplicación ICG \*, \*\*

Puede conectar la aplicación ICG a la consola de la bicicleta con su dispositivo móvil a través de Bluetooth (Bluetooth debe activarse manualmente en el dispositivo móvil). La aplicación puede transferir sus datos personales como género, edad, peso y valor de FTP automáticamente a la consola de la bicicleta antes de los entrenamientos y registrarlos para su evaluación personal.

### Datos de transmisión \*, \*\*

El hardware o las aplicaciones compatibles con las tecnologías ANT+ o BLE pueden, en principio, recibir los datos proporcionados.

	ANT+	BLE
Frecuencia cardíaca	Sí	No
Cadencia	Sí	Sí
Potencia	Sí	Sí

\* Algunas funciones pueden depender de la versión del software instalado en su Wattrate LCD computer.

\*\* Su dispositivo móvil y aplicaciones deben ser compatibles con las funciones y deben estar habilitadas antes usarlas en Wattrate LCD computer.

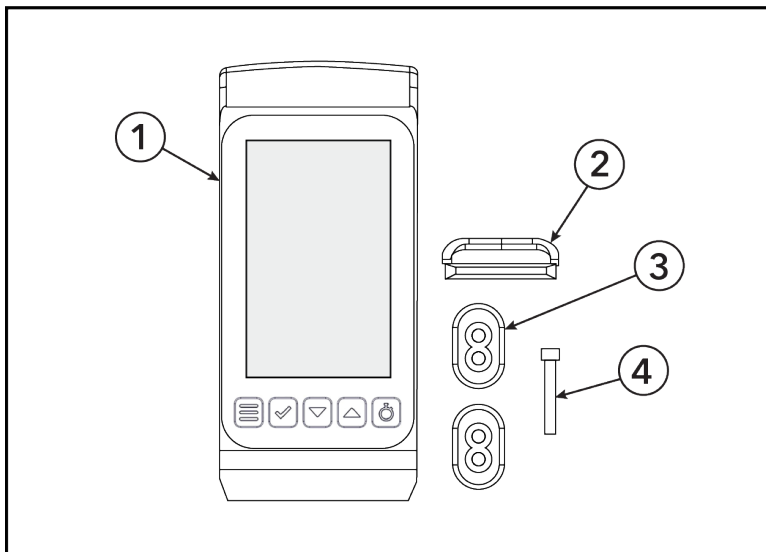
### Sincronización de la aplicación ICG con la consola

1. Inicie la consola en la bicicleta y diríjase a la pantalla de selección de entrenamiento.
2. Inicie la aplicación en su dispositivo móvil y siga las instrucciones.

**IMPORTANTE:** Para transferir datos personales (FTP, etc.) debe sincronizar la aplicación en la pantalla de inicio. Las aplicaciones también se pueden sincronizar en el modo de pausa o durante el entrenamiento.

# 3. Montaje

## Contenidos



Artículo	Descripción	Cant.
1	Ordenador	1
2	Sello	1
3	Espaciador	2
4	Perno	1

## Herramientas necesarias

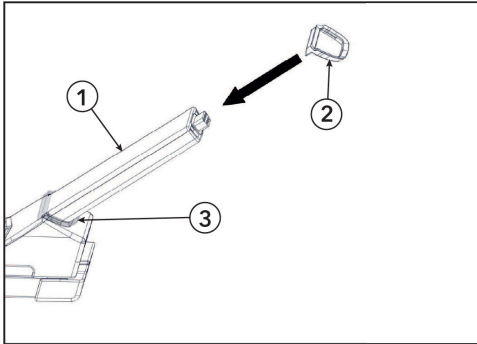
Llave Allen de 3 mm

- ⚠ 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

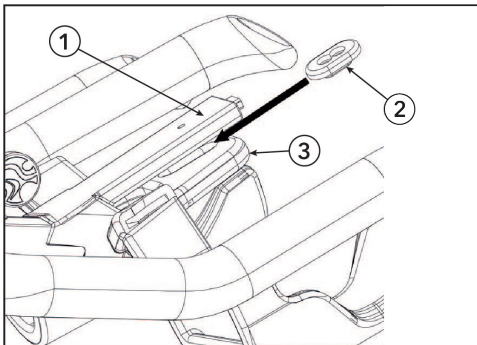
## Instalar ordenador

1. Deslice el sello hacia abajo por el soporte del ordenador.



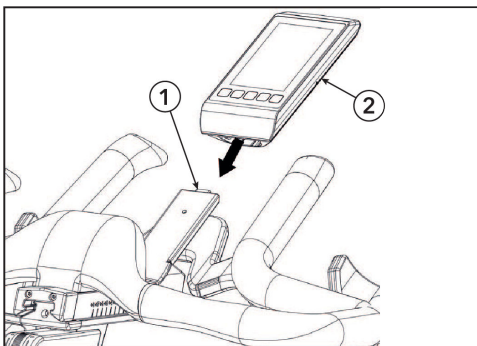
Artículo	Descripción	Cant.
1	Soporte para el ordenador	1
2	Sello	1
3	Deslice el sello hacia abajo hasta aquí	1

2. Inserte un espaciador entre el soporte para el ordenador y el manillar. El espaciador debe encajar en la ranura del manillar.



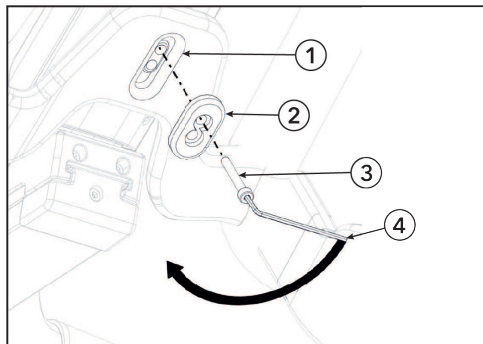
Artículo	Descripción	Cant.
1	Soporte para el ordenador	1
2	Espaciador	1
3	Manillar	1

3. Deslice el ordenador hacia el soporte del ordenador.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Soporte para el ordenador	1
2	Ordenador	1

4. Instale el perno y el otro espaciador a través del manillar y en el ordenador. Apriete con una llave Allen de 3 mm.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Manillar	1
2	Espaciador	1
3	Perno	1
4	Llave Allen de 3 mm	1

## 4. Rutinas

### Selección del modo de entrenamiento

#### Entrada de FTP directa

Entrenamiento de potencia con entrada directa del valor de FTP. La opción debe estar activada en **Configuración > Sistema > Entrada de FTP directa**.

#### Quick start

Quick start, sin ingresar ninguna configuración de usuario.

#### Entrenamiento de potencia

Entrada detallada de configuraciones de usuario, incluidos valores de índice (para FTP y FC máxima), además de la conexión opcional a un sensor de frecuencia cardíaca compatible. La guía de la zona de entrenamiento se basa en vatios (potencia).

#### Entrenamiento de frecuencia cardíaca

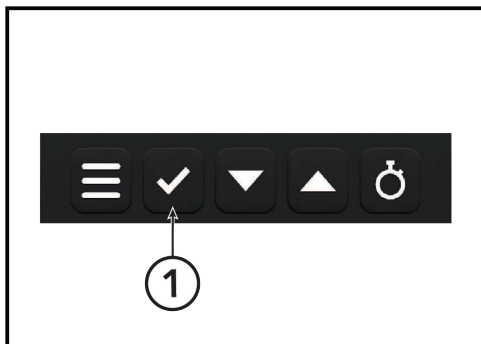
Requiere un sensor de frecuencia cardíaca compatible, la entrada detallada de la configuración de usuario y valores de índice (para FTP y FC máx.). La guía de la zona de entrenamiento se basa en la frecuencia cardíaca.

#### Prueba de potencia

Le permitirá seleccionar entre dos pruebas de potencia para determinar su FTP.

#### Modo de pausa

El modo de pausa puede usarse para detener brevemente el entrenamiento y continuarlo sin perder los datos del entrenamiento. Hay 2 métodos diferentes en los que se puede activar el modo de pausa:



Artículo	Descripción	Cant.
1	Seleccionar	1

1. Pulse el botón **Seleccionar** durante su entrenamiento para detenerlo. Pulse el botón **Seleccionar** de nuevo para continuar.
2. Deje de pedalear para activar el modo de pausa. Puede reanudar su entrenamiento pedaleando en la bicicleta. Si se realizaron ajustes en el ordenador durante la pausa, reanude su entrenamiento pulsando el botón **Seleccionar**.

#### Resumen

Cuando lo seleccione, aparecerá una descripción general de las estadísticas de su sesión de entrenamiento.

#### Ajuste de FTP

Permite el ajuste de FTP sin finalizar la sesión de entrenamiento.

#### Vueltas

Vea todas las distancias y los tiempos de las vueltas del entrenamiento actual.

#### Conexión con frecuencia cardíaca

Conectar/desconectar al sensor de frecuencia cardíaca compatible.

#### Reiniciar el entrenamiento

Inicia un nuevo entrenamiento y conserva las configuraciones del usuario.

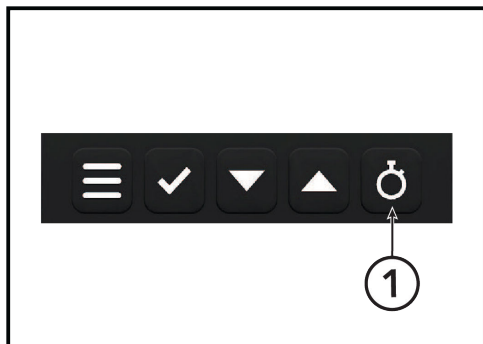
## Finalizar un entrenamiento

Finaliza el entrenamiento y registra los datos del entrenamiento si está sincronizado con un dispositivo móvil.

### Botón Vuelta

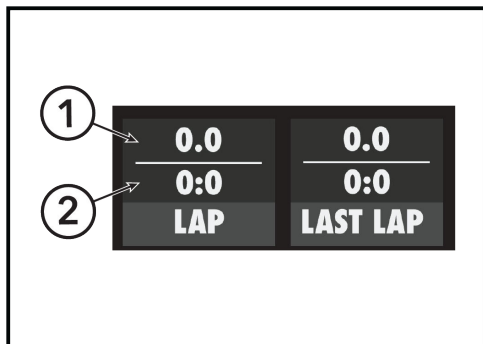
Durante un entrenamiento de inicio rápido, de potencia o de frecuencia cardíaca, la función de vuelta inicia un cronómetro y mide la distancia.

1. Comience una vuelta pulsando el botón **Vuelta**.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Botón Vuelta	1

Aparecerá un icono en la parte superior de la pantalla que indica que se ha iniciado una vuelta. Se mostrarán la distancia recorrida y un temporizador en los cuadrados inferiores.

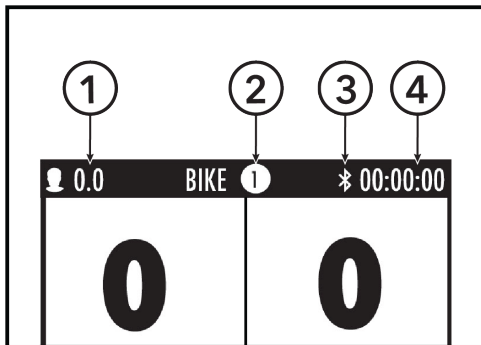


Artículo	Descripción	Cant.
1	Distancia	1
2	Tiempo	1

2. Una vez que haya alcanzado la distancia o el tiempo deseado, pulse el botón **Vuelta** para detener la vuelta. Luego de que se complete la vuelta, se mostrarán los datos de la última vuelta hasta que se complete la siguiente.

## Cabecera de pantalla

Se muestra la siguiente información en la parte superior de la pantalla:



Artículo	Descripción	Cant.
1	Puntos de esfuerzo	1
2	ID de bicicleta	1
3	Bluetooth activado	1
4	Duración del entrenamiento	1

## Modo Quick Start

Seleccione el modo **Quick-Start** y comience el entrenamiento. Se muestra la siguiente información en la pantalla:

<b>RPM</b> Cadencia actual	<b>NIVEL</b> Resistencia (0-100)
<b>VATIO</b> Potencia de salida actual	<b>KCAL</b> Kilocalorías quemadas
<b>MILLAS/KM</b> Distancia recorrida	<b>VELOCIDAD</b> KMH - MPH
<b>VUELTA</b> Distancia/tiempo actual	<b>ÚLTIMA VUELTA</b> Distancia/tiempo

**Vuelta** y **Últimas vueltas** se muestran después de que se haya iniciado al menos una vuelta y desaparecerán automáticamente 5 segundos después de que se haya detenido la vuelta. Se repetirá una vez que se haya iniciado otra vuelta.

## Entrenamiento de potencia

El modo Entrenamiento de potencia le permite ingresar configuraciones de usuario adicionales y conectar el ordenador a un sensor de frecuencia cardíaca compatible. En este modo, el umbral individual (FTP y FC máx.) se puede ingresar de forma precisa, o si no se sabe cuál es, se calcula en base a los datos biométricos ingresados en la consola. También es posible realizar la guía de entrenamiento Coach By Color® en función de la frecuencia cardíaca.

Pantalla 1

<b>RPM</b> Cadencia actual	<b>NIVEL</b> Resistencia (0-100)
<b>VATIO</b> Potencia de salida actual	<b>ZONA</b> Zona actual. Posición en la zona actual.
<b>VUELTA</b> Distancia/tiempo	<b>ULTIMA VUELTA</b> Distancia/tiempo

Pantalla 2

<b>BPM</b> Ritmo cardíaco	<b>KCAL</b> Calorías quemadas
<b>MILLAS/KM</b> Distancia	<b>MPH / KMH</b> Velocidad
<b>VATIO/KG</b> Relación de potencia/peso	<b>VATIO/RITMO CARDÍACO</b> Relación de potencia/ritmo cardíaco

**Vuelta y Últimas vueltas** se muestran después de que se haya iniciado al menos una vuelta y desaparecerán automáticamente 5 segundos después de que se haya detenido la vuelta, y se repetirán una vez que se haya iniciado otra vuelta.

Pantalla 3

<b>VATIOS PROMEDIOS</b> Cantidad máxima de vatios	<b>PROMEDIO DE BPM</b> CANTIDAD MÁXIMA DE BPM
<b>FTP %</b>	<b>MHR %</b>
<b>PROMEDIO DE RPM</b> CANTIDAD MÁXIMA DE RPM Cadencia	<b>PROMEDIO DE MPH/KMH</b> CANTIDAD MÁXIMA DE MPH/KMH Velocidad
<b>PROMEDIO DE VATIOS/KG</b> CANTIDAD MÁXIMA DE VATIOS/KG Fuerza	<b>PROMEDIO DE VATIOS/ RITMO CARDÍACO</b> CANTIDAD MÁXIMA DE VATIOS/RITMO CARDÍACO Fuerza/ritmo cardíaco promedio
<b>NIVEL PROMEDIO/ MÁXIMO</b> Nivel promedio/ máximo	<b>TS/IF</b> Puntuación de estrés de entrenamiento/ Factor de intensidad

Pantalla 4\*

<b>ROJO / ZONA 5</b> Tiempo y % transcurrido en la zona	<b>DISTANCIA/KCAL</b> Distancia recorrida y kCal en la zona
<b>AMARILLO / ZONA 4</b> Tiempo y % transcurrido en la zona	<b>DISTANCIA/KCAL</b> Distancia recorrida y kCal en la zona
<b>VERDE / ZONA 3</b> Tiempo y % transcurrido en la zona	<b>DISTANCIA/KCAL</b> Distancia recorrida y kCal en la zona
<b>AZUL / ZONA 2</b> Tiempo y % transcurrido en la zona	<b>DISTANCIA/KCAL</b> Distancia recorrida y kCal en la zona
<b>BLANCO / ZONA 1</b> Tiempo y % transcurrido en la zona	<b>DISTANCIA/KCAL</b> Distancia recorrida y kCal en la zona

\* Descripción general dinámica de las zonas de entrenamiento y el tiempo. Se muestran el tiempo absoluto empleado y el porcentaje del tiempo en que estuvo entrenando en cada zona.

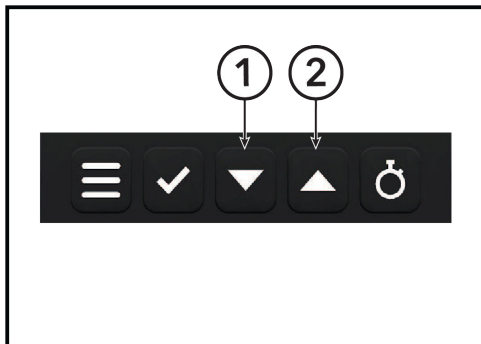
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Puede que los sistemas para monitorear la frecuencia cardíaca no sean totalmente exactos.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** El ejercicio excesivo puede provocar graves daños a la salud e incluso la muerte.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Si se siente mareado o débil, deje de hacer ejercicio de inmediato.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Este dispositivo no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales restringidas, o con falta de experiencia o conocimientos, a menos que estén supervisados por alguien responsable de su seguridad, o hayan recibido instrucciones de esta persona sobre cómo utilizar el dispositivo (por ejemplo: un médico, entrenador, etc.).
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Debe supervisar a los niños en todo momento para asegurarse de que no juegan con el equipo.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** El usuario proporciona un consentimiento adicional cuando reconoce el descargo de responsabilidad médica al pulsar el botón al comienzo de la sesión de entrenamiento en el modo de entrenamiento de potencia o de frecuencia cardíaca.

**⚠ PRECAUCIÓN:** Los valores de FTP calculados sirven como guía, pero para obtener valores precisos, recomendamos realizar la prueba de potencia de FTP.

**IMPORTANTE:** Siga atentamente las instrucciones paso a paso que aparecen en la pantalla para comenzar una sesión de entrenamiento.

El modo de entrenamiento de potencia tiene cuatro pantallas que muestran información diferente durante el entrenamiento.

Altere entre las pantallas pulsando los botones de flecha **abajo** o **arriba**.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Flecha abajo	1
2	Flecha arriba	1

## Entrenamiento de frecuencia cardíaca

El modo Entrenamiento de frecuencia cardíaca le permite ingresar configuraciones de usuario adicionales y conectar el ordenador a un sensor de frecuencia cardíaca compatible. En este modo, el umbral individual (FTP y FC máx.) se puede ingresar de forma precisa, o si no se sabe cuál es, se podrá calcular en base a los datos biométricos ingresados en la consola. También es posible realizar la guía de entrenamiento Coach by Color® en función de la frecuencia cardíaca.

Pantalla 1

<b>RPM</b> Cadencia actual	<b>NIVEL</b> Resistencia (0-100)
<b>BPM</b> Ritmo cardíaco	<b>ZONA</b> Zona actual. Posición en la zona actual.
<b>VUELTA</b> Distancia/tiempo	<b>ULTIMA VUELTA</b> Distancia/tiempo

Pantalla 2

<b>VATIO</b> Potencia de salida actual	<b>KCAL</b> Calorías quemadas
<b>MILLAS/KM</b> Distancia	<b>MPH/KM/H</b> Velocidad
<b>VATIO/KG</b> Relación de potencia/peso	<b>VATIO/RITMO CARDÍACO</b> Relación de potencia/ritmo cardíaco

Pantalla 3

<b>VATIOS PROMEDIOS</b> Cantidad máxima de vatios	<b>PROMEDIO DE BPM</b> CANTIDAD MÁXIMA DE BPM
<b>FTP %</b>	<b>MHR %</b>
<b>PROMEDIO DE RPM</b> CANTIDAD MÁXIMA DE RPM Cadencia	<b>PROMEDIO DE MPH/KM/H</b> CANTIDAD MÁXIMA DE MPH/KM/H Velocidad
<b>PROMEDIO DE VATIOS/KG</b> CANTIDAD MÁXIMA DE VATIOS/KG Fuerza	<b>PROMEDIO DE VATIOS/RITMO CARDÍACO</b> CANTIDAD MÁXIMA DE VATIOS/RITMO CARDÍACO Fuerza/ritmo cardíaco promedio
<b>NIVEL PROMEDIO/MÁXIMO</b> Nivel promedio/máximo	<b>TS/IF</b> Puntuación de estrés de entrenamiento/ Factor de intensidad

Pantalla 4\*

<b>ROJO / ZONA 5</b> Tiempo y % transcurrido en la zona	<b>DISTANCIA/KCAL</b> Distancia recorrida en la zona
<b>AMARILLO / ZONA 4</b> Tiempo y % transcurrido en la zona	<b>DISTANCIA/KCAL</b> Distancia recorrida en la zona
<b>VERDE / ZONA 3</b> Tiempo y % transcurrido en la zona	<b>DISTANCIA/KCAL</b> Distancia recorrida en la zona
<b>AZUL / ZONA 2</b> Tiempo y % transcurrido en la zona	<b>DISTANCIA/KCAL</b> Distancia recorrida en la zona
<b>BLANCO / ZONA 1</b> Tiempo y % transcurrido en la zona	<b>DISTANCIA/KCAL</b> Distancia recorrida en la zona

\* Durante el entrenamiento, se resalta una de las cinco zonas de entrenamiento, según la zona de entrenamiento en la que se encuentre actualmente.

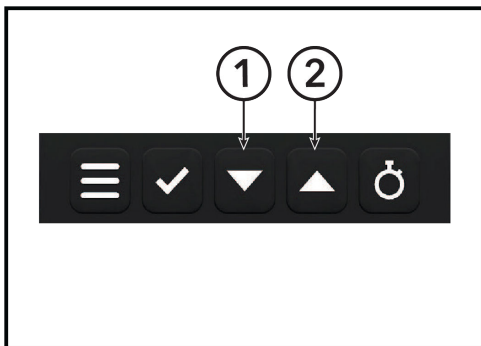
El tiempo real y el porcentaje del tiempo transcurrido en una zona durante el entrenamiento se muestran junto con la distancia recorrida y las calorías quemadas.

- ⚠ **ADVERTENCIA:** Puede que los sistemas para monitorear la frecuencia cardíaca no sean totalmente exactos.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** El ejercicio excesivo puede provocar graves daños a la salud e incluso la muerte.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Si se siente mareado o débil, deje de hacer ejercicio de inmediato.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Este dispositivo no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales restringidas, o con falta de experiencia o conocimientos, a menos que estén supervisados por alguien responsable de su seguridad, o hayan recibido instrucciones de esta persona sobre cómo utilizar el dispositivo (por ejemplo: un médico, entrenador, etc.).
- ⚠ **ADVERTENCIA:** Debe supervisar a los niños en todo momento para asegurarse de que no juegan con el equipo.
- ⚠ **ADVERTENCIA:** El usuario proporciona un consentimiento adicional cuando reconoce el descargo de responsabilidad médica al pulsar el botón al comienzo de la sesión de entrenamiento en el modo de entrenamiento de potencia o de frecuencia cardíaca.
- ⚠ **PRECAUCIÓN:** Los valores de FTP calculados sirven como guía, pero para obtener valores precisos, recomendamos realizar la prueba de potencia de FTP.

**IMPORTANTE:** Siga atentamente las instrucciones paso a paso que aparecen en la pantalla para comenzar una sesión de entrenamiento.

El modo de entrenamiento de frecuencia cardíaca tiene cuatro pantallas que muestran información diferente durante el entrenamiento.

Altere entre las pantallas pulsando los botones de flecha **abajo** o **arriba**.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Flecha abajo	1
2	Flecha arriba	1

## Prueba de rampa de FTP

La prueba de FTP (potencia) permite determinar el valor de FTP individual de un usuario en una prueba de evaluación o monitorear el progreso del entrenamiento. La prueba está diseñada como una "prueba de rampa". Una vez iniciada la prueba, se especifica un valor objetivo de 75 vatios (+/- 15 W). Ahora se solicita al usuario que realiza la prueba que mantenga una cadencia constante y cómoda de entre 70 y 90 RPM durante toda la prueba y que gire el dial de resistencia para establecer la resistencia de manera que se alcance el valor objetivo. El valor objetivo debe alcanzarse dentro de una ventana de tiempo con una desviación máxima de +/- 15 W, de lo contrario, el LED de CBC cambia a rojo. Si se alcanza el valor objetivo, el LED de CBC cambia a verde. El valor objetivo aumenta cada 4 minutos en 25 vatios y puede finalizar la prueba en cualquier momento. Una vez alcanzado el primer valor objetivo después de 4 minutos (75 vatios durante 4 minutos), el resultado se muestra al finalizar la prueba. Si se interrumpe de manera prematura, la prueba falla. Si se le notifica que ha estado fuera del rango objetivo durante más de 24 segundos dentro de una rampa de 4 minutos, se calculará un valor de FTP, pero le sugerimos que repita la prueba para obtener un resultado más preciso.

Su cadencia actual  <b>RPM</b>	Su resistencia actual  <b>NIVEL</b>
Su potencia de salida actual  <b>VATIO</b>	Potencia de salida objetivo  <b>NIVEL</b>
Tiempo hasta llegar a la siguiente rampa  <b>TIEMPO DE RAMPA</b>	Número de rampa actual  <b>RAMPA</b>

Tenga en cuenta que solo se cuentan las rampas completadas en su totalidad (4 minutos) para los resultados de la prueba.

- PRECAUCIÓN:** La prueba de FTP (potencia) integrada en forma de **prueba de rampa** de 4 minutos representa una prueba subjetiva, que el usuario puede finalizar en cualquier momento.
- PRECAUCIÓN:** La prueba de FTP (potencia) solo debe realizarse bajo la supervisión de un instructor o entrenador calificado y con experiencia.
- PRECAUCIÓN:** Se recomienda controlar constantemente la frecuencia cardíaca durante la prueba, con el fin de supervisar el esfuerzo físico causado por la potencia de salida. En ningún caso debe realizar un esfuerzo excesivo. Tenga en cuenta también el descargo de responsabilidad médica.

## Prueba de FTP de 5 minutos

La prueba de umbral de potencia funcional de 5 minutos determina su valor de FTP y le proporciona un valor personal para establecer la intensidad, haciendo que sus entrenamientos sean más efectivos y permitiéndole controlar su progreso físico.

La prueba se realiza pedaleando con el máximo esfuerzo de resistencia sostenible durante 5 minutos y manteniéndose dentro del rango de cadencia objetivo de 80 a 100 RPM. El LED de CBC se iluminará de color verde si pedalea dentro del rango de cadencia y en rojo si pedalea demasiado lento o demasiado rápido. Si es necesario durante la prueba, puede ajustar la resistencia para lograr su máxima potencia de salida dentro del rango de cadencia de 80 a 100 RPM. Para obtener un resultado más preciso en la prueba, manténgase dentro del rango de cadencia tanto como sea posible.

Su cadencia actual  <b>RPM</b>	Su resistencia actual  <b>NIVEL</b>
Su potencia de salida actual  <b>VATIO</b>	Potencia de salida promedio  <b>VATIOS PROMEDIOS</b>

**NOTA:** Antes de comenzar la prueba, asegúrese de haber completado una entrada en calor completa.

- ⚠ **PRECAUCIÓN:** La prueba de FTP (potencia) integrada en forma de prueba de 5 minutos representa una prueba subjetiva, que el usuario puede finalizar en cualquier momento.
  - ⚠ **PRECAUCIÓN:** La prueba de FTP (potencia) solo debe realizarse bajo la supervisión de un instructor o entrenador calificado y con experiencia.
  - ⚠ **PRECAUCIÓN:** Se recomienda controlar constantemente la frecuencia cardíaca durante la prueba, con el fin de supervisar el esfuerzo físico causado por la potencia de salida. En ningún caso debe realizar un esfuerzo excesivo. Tenga en cuenta también el descargo de responsabilidad médica.
1. Una cuenta regresiva de 60 segundos dará inicio a la prueba.
  2. Comience a pedalear, ajuste la resistencia y mantenga la cadencia correcta.
  3. Una vez que haya terminado la prueba, realice un ENFRIAMIENTO adecuado.
  4. Anote su valor de FTP para usarlo en el futuro con el entrenamiento de potencia Coach by Color y para monitorear su progreso físico.

## Prueba de FTP de 20 minutos

La prueba de umbral de potencia funcional de 20 minutos determina su valor de FTP y le proporciona un valor personal para establecer la intensidad, haciendo que sus entrenamientos sean más efectivos y permitiéndole controlar su progreso físico.

La prueba se realiza pedaleando con el máximo esfuerzo de resistencia sostenible durante 20 minutos y manteniéndose dentro del rango de cadencia objetivo de 70 a 100 RPM. El LED Coach by Color se iluminará de color verde si pedalea dentro del rango de cadencia, y rojo si pedalea demasiado lento o demasiado rápido. Si es necesario durante la prueba, puede ajustar la resistencia para lograr su máxima potencia de salida dentro del rango de cadencia de 70 a 100 RPM. Para obtener un resultado más preciso en la prueba, manténgase dentro del rango de cadencia tanto como sea posible.

Su cadencia actual <b>RPM</b>	Su resistencia actual <b>NIVEL</b>
Su potencia de salida actual <b>VATIO</b>	Potencia de salida promedio <b>VATIOS PROMEDIOS</b>

**NOTA:** Antes de comenzar la prueba, asegúrese de haber completado una entrada en calor completa.

**⚠ PRECAUCIÓN:** La prueba de FTP (potencia) integrada en forma de prueba de 20 minutos representa una prueba subjetiva, que el usuario puede finalizar en cualquier momento.

**⚠ PRECAUCIÓN:** La prueba de FTP (potencia) solo debe realizarse bajo la supervisión de un instructor o entrenador calificado y con experiencia.

**⚠ PRECAUCIÓN:** Se recomienda controlar constantemente la frecuencia cardíaca durante la prueba, con el fin de supervisar el esfuerzo físico causado por la potencia de salida. En ningún caso debe realizar un esfuerzo excesivo. Tenga en cuenta también el descargo de responsabilidad médica.

1. Una cuenta regresiva de 60 segundos dará inicio a la prueba.
2. Comience a pedalear, ajuste la resistencia y mantenga la cadencia correcta.
3. Una vez que haya terminado la prueba, realice un ENFRIAMIENTO adecuado.
4. Anote su valor de FTP para usarlo en el futuro con el entrenamiento de potencia Coach by Color y para monitorear su progreso físico.

## Entrada de FTP directa

El modo de entrada de FTP directa debe estar habilitado en la configuración o en el menú del sistema. Si está activado, puede ingresar su valor de FTP directamente antes de comenzar un entrenamiento de potencia o un entrenamiento de Coach By Color®.

<b>RPM</b> Cadencia actual	<b>NIVEL</b> Resistencia (0-100)
<b>VATIO</b> Potencia de salida actual	<b>ZONA</b> Zona actual.
<b>VUELTA</b> Distancia/tiempo	<b>ULTIMA VUELTA</b> Distancia/tiempo

**Vuelta** y **Últimas vueltas** se muestran después de que se haya iniciado al menos una vuelta y desaparecerán automáticamente 5 segundos después de que se haya detenido la vuelta, y se mostrarán nuevamente una vez que se haya iniciado otra vuelta.

# 5. Configuraciones

## Entrar al menú de configuración

1. Asegúrese de estar en la pantalla de selección de modo **Pantalla de inicio**.
2. Para ingresar al **Menú de configuración**, asegúrese de estar en la pantalla de selección de modo y pulse la flecha hacia **abajo** y el botón **Vuelta** juntos durante 3 segundos.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Flecha abajo	1
2	Botón Vuelta	1

3. Utilice las teclas de flecha dentro del menú de navegación para ir hacia arriba o hacia abajo, así como la tecla de confirmación para ingresar o confirmar la selección correspondiente.

## Configuración general

Una vez que pedalee, la consola se iniciará automáticamente y lo guiará a través de las configuraciones generales cuando se encienda por primera vez. Estas configuraciones se pueden cambiar en un futuro desde el menú de configuraciones.

Realice selecciones según sus preferencias regionales o personales.

### Seleccionar bicicleta

IC6 / IC7 / IC8

### Idioma

Menú de selección

### Unidades de peso

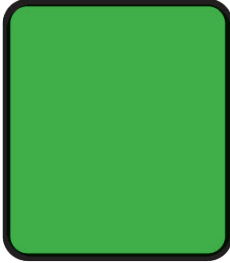
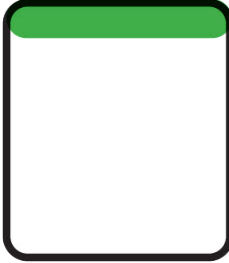
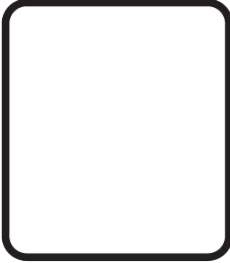
KG/LB

### Unidades de distancia

KM/MILLAS

### Seleccionar modo de color

Pantalla completa	Cabecera	Desactivado
El color del área de entrenamiento se muestra en toda la pantalla.	El color del área de entrenamiento se muestra en una barra pequeña en la parte superior de la pantalla	NO se muestra el color del área de entrenamiento

Pantalla completa	Cabecera	Desactivado
		

### LED frontal

**Predeterminado:** Activado. Al apagar la luz, el entrenador no recibe ninguna indicación de color a través del LED frontal durante un programa Coach By Color, lo que limita las posibilidades para la guía de entrenamiento durante una clase. La iluminación de fondo de la pantalla no se ve afectada por esta configuración. ICG sugiere dejar esta configuración activada.

### Anuncio de la aplicación ICG

Cuando esté Activado, se mostrará un código QR con un enlace de descarga en la pantalla durante el arranque.

### Bike ID

Durante la instalación, cada bicicleta debe recibir su propio número de identificación único. El número de identificación es necesario para usarla en el emparejamiento con ICG Connect y con la aplicación.

Mantenga pulsado el botón de flecha **arriba** para aumentar o flecha **abajo** para disminuir el valor rápidamente en incrementos de a 5.

## Configuración del sistema

En el menú del sistema se pueden realizar las siguientes configuraciones:

<b>ID de bicicleta</b>	El número de identificación es necesario para usarla en el emparejamiento con ICG Connect y con la aplicación.
<b>Anuncio de ICG</b>	Cuando esté Activado, se mostrará un código QR con un enlace de descarga en la pantalla durante el arranque.
<b>Idioma</b>	Seleccionar
<b>Unidad de peso</b>	KG/LB
<b>Unidad de distancia</b>	KM/MILLAS
<b>Brillo</b>	Ajusta el brillo de la pantalla.
<b>Tiempo de pausa</b>	La duración de la pausa durante el entrenamiento se puede ajustar en incrementos de 1 minuto.
<b>Entrada de FTP directa</b>	Entrada de FTP directa
<b>Conectar</b>	Se pueden activar o desactivar sus configuraciones de conectividad preferidas para los sensores Ant+, sensores Bluetooth, ICG Connect y Wi-Fi. Consulte <a href="#">Conectividad</a> para conocer la funcionalidad de cada configuración.

### Coach By Color

<b>Modo de color</b>	Establezca la configuración de Coach By Color en pantalla.
<b>LED frontal</b>	Enciende o apaga el LED orientado hacia adelante.

## Valores del modo de entrenamiento

En la siguiente tabla podrá tener una descripción general de todos los valores disponibles que se muestran en los distintos modos de entrenamiento.

### Valores disponibles en los distintos modos de entrenamiento

Modo de entrenamiento	Quick Start	Entrenamiento de potencia	Entrenamiento de frecuencia cardíaca
RPM	X	X	X
Nivel %	X	X	X
Vatios	X	X	X
% de FTP		X	X
FC	Opcional	Opcional	X
KCAL	X	X	X
KM/MILLAS	X	X	X
Tiempo	X	X	X
Pantalla 1	X	X	X
Pantalla 2	X	X	X
Pantalla 3		X	X
Pantalla 4		X	X
Coach by Color® (WATTRATE®)		X	
Coach by Color® (HEART RATE®)			X
Ajuste del valor de FTP individual		X	X
Ajuste de la frecuencia cardíaca máxima individual		Opcional	Opcional
Función de pausa	X	X	X

## Funciones clave

Las funciones clave dentro de los distintos modos son las siguientes:

### Modo de configuración

Flecha <b>abajo</b>	Pulsar	Desplazarse hacia abajo/disminuir valor
Flecha <b>abajo</b>	Mantener pulsado	Disminuir el valor de forma incremental
Flecha <b>arriba</b>	Pulsar	Desplazarse hacia arriba/aumentar el valor
Flecha <b>arriba</b>	Mantener pulsado	Aumentar el valor de forma incremental
<b>Menú</b>	Pulsar	Sin función/salir del menú, volver
<b>Confirmar</b>	Pulsar	Confirmar entrada
<b>Confirmar y Vuelta</b>	Pulsar simultáneamente durante 3 segundos	Ninguna

### Modo de usuario

Flecha <b>abajo</b>	Pulsar	Desplazarse hacia abajo/disminuir valor
Flecha <b>abajo</b>	Mantener pulsado	Disminuir el valor de forma incremental
Flecha <b>arriba</b>	Pulsar	Desplazarse hacia arriba/aumentar el valor
Flecha <b>arriba</b>	Mantener pulsado	Aumentar el valor de forma incremental
<b>Menú</b>	Pulsar	Salir
<b>Confirmar</b>	Pulsar	Confirmar entrada
<b>Confirmar y Vuelta</b>	Pulsar simultáneamente durante 3 segundos	Abrir el menú de configuración

### Modo de entrenamiento

Flecha <b>abajo</b>	Pulsar	Volver a la pantalla anterior
Flecha <b>abajo</b>	Mantener pulsado	Sin función
Flecha <b>arriba</b>	Pulsar	Ir a la pantalla siguiente
Flecha <b>arriba</b>	Mantener pulsado	Sin función
<b>Menú</b>	Pulsar	Abrir el menú de usuario
<b>Confirmar</b>	Pulsar	Iniciar modo de pausa
<b>Confirmar y Vuelta</b>	Pulsar simultáneamente durante 3 segundos	Ninguna

# Rangos máximos de visualización

## Valores de entrenamiento

Valor de visualización	Intervalo de valores	Unidades
Distancia	999,9	km o millas
Velocidad	99,9	km/h o mph
Duración de la rutina Duración en zonas de entrenamiento	99:59:59	hh:mm:ss
% de FTP	ilimitado	%
% de FC	ilimitado	%
FC BPM	30-250	BPM
Nivel	0-100	%
RPM*	30-230	RPM
VATIOS**	0-2500	Vatios
Consumo de calorías	0-9999	kcal (mostradas como CAL)

## Ajustes del usuario

Valor de visualización	Intervalo de valores	Unidades
Edad	14-99	Años
Peso	34-150 o 75-331	kg o lb (libras)
FC máx.***	30-250	BPM
Índice de FTP****	0-2500	Vatios

\* A partir de una cadencia de 150 RPM, el valor comienza a parpadear. Esto tiene como objetivo indicar que está excediendo el intervalo de ejercicio para el cual fue diseñada la bicicleta. A partir de una cadencia de 230, la visualización de RPM se desactiva.

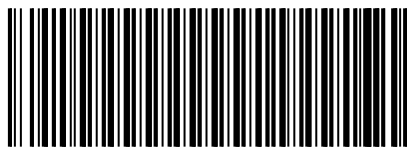
**NOTA:** Si la bicicleta se utiliza a cadencias de >180 RPM durante períodos de tiempo prolongados, todos los reclamos de garantía serán nulos.

\*\* La potencia solo se muestra a partir de una velocidad de rotación de 40 RPM, ya que solo la potencia que se muestra aquí (vataje) está dentro del intervalo de tolerancia garantizado de  $\pm 5\%$ .

\*\*\* Solo se puede ajustar el valor en los modos de entrenamiento de potencia y de frecuencia cardíaca.

\*\*\*\* Solo se puede ajustar este valor en los modos de entrenamiento de potencia y de frecuencia cardíaca y si se selecciona **CONECTAR SENSOR DE FC** con **SÍ** en el menú.

**NOTA:** Si se alcanza el valor máximo, el valor correspondiente se restablece a 0.



320-00-00016-01