

WATTRATE LCD COMPUTER

Número de pieza 320-00-00019-02



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

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
Correo electrónico
de ventas/comercialización:
commercialsales@lifefitness.com

Brasil

Life Fitness Brasil

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

EUROPA, MEDIO ORIENTE y ÁFRICA (EMEA)

Bélgica, Países Bajos y Luxemburgo

Life Fitness (Atlantic) B.V.

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

Reino Unido

Life Fitness UK LTD

Unidad 109^a
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
Correo electrónico de ventas/
comercialización: life@lifefitness.com

Alemania, Austria y Suiza

Life Fitness Europe GMBH

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

España

Life Fitness IBERIA

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

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

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Países Bajos
+31 88 646 6666
Correo electrónico de asistencia:
emeaservicesupport@lifefitness.com

ASIA PACÍFICO (AP)

Japón

Life Fitness Japan, Ltd

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

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

* Consulte también 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 LCD Computer.....	6
Uso de Wattrate LCD Computer.....	7
Definición de términos y abreviaturas.....	8
Coach by Color®.....	9
Conectividad.....	10
Sincronización de la aplicación ICG con la consola.....	10

Rutinas

Selección del modo de entrenamiento.....	11
Modo Quick Start.....	12
Entrenamiento de potencia.....	13
Entrenamiento de frecuencia cardíaca.....	15
Prueba de rampa de FTP.....	17
Prueba de FTP de 5 minutos.....	18
Prueba de FTP de 20 minutos.....	19

Configuraciones

Entrar al menú de configuración.....	20
Configuración general.....	20
Configuración del sistema.....	21
Desplazamiento.....	21
Configuración de fábrica.....	21
Comprobación del sistema.....	21
Actualización del firmware.....	21
Valores del modo de entrenamiento.....	22
Funciones clave.....	23
Rangos máximos de visualización.....	24

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

Life Fitness declara por la presente que el tipo de equipo de radio Wattrate LCD Computer cumple con la Directiva 2014/53/EU. La Declaración de Conformidad se puede consultar en 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.

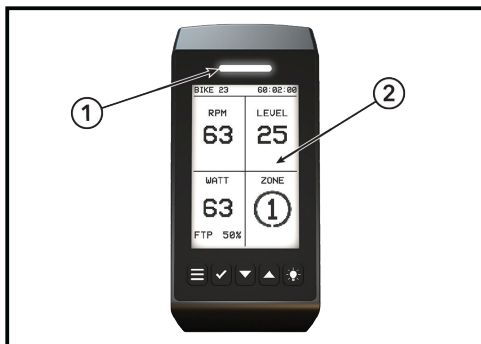
Aviso de licencias de software

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.

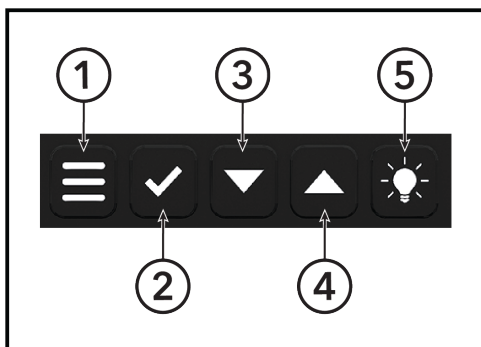
2. Resumen

Wattrate LCD Computer



Artículo	Descripción	Cant.
1	Visualización de zona Coach by Color orientada al usuario	1
2	Pantalla LCD	1

Funciones de los botones



Artículo	Descripción	Cant.
1	Menú	1
2	Confirmar	1
3	Flecha abajo	1
4	Flecha arriba	1
5	Luz	1

Menú	Pulse el botón Menú para mostrar las opciones disponibles. Si pulsa el botón Menú y no selecciona ninguna opción, pulsar el botón Menú nuevamente retrocederá un nivel en el menú.
Confirmar	Pulse el botón Confirmar (marca de verificación) para confirmar una selección determinada.
Flechas arriba y abajo	Utilice los botones de flecha dentro de los menús para navegar hacia arriba o hacia abajo .
Luz	Pulse el botón Luz para aumentar o disminuir la luz de fondo.

Uso de Wattrate LCD Computer

Encendido

Hasta que pedalee en la bicicleta, el ordenador estará en modo de suspensión profunda. Para que el ordenador pase del modo de espera al modo operativo, pedalee la bicicleta una revolución completa. Después de aproximadamente 5 segundos, el ordenador se encenderá y la pantalla estará activa.

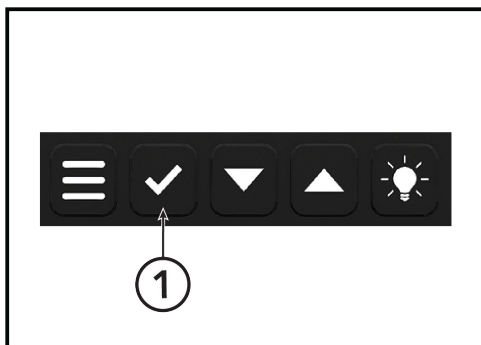
Apagado

El ordenador se apaga automáticamente después de 2 minutos si no se pedalea la bicicleta. El tiempo de apagado se extiende cuando selecciona el modo de pausa.

Modo de pausa

Al activar el modo de pausa, aumentará la duración a 5 minutos hasta que la bicicleta se apague cuando no pedalee. El modo de pausa se desactivará cuando pedalee la bicicleta.

Seleccione el modo de pausa pulsando el botón **Pausa** (marca de verificación) y seleccionando el modo de pausa en el menú.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Pausa	1

Cada vez que se selecciona **Pausa** en el menú, el tiempo de apagado se restablece a 5 minutos.

Visualización del estado de la batería

Si la batería está baja, se muestra un símbolo de batería vacía en la parte superior de la pantalla. Si la batería está casi agotada, el símbolo de la batería parpadeará. La consola puede apagarse repentinamente; será necesario reemplazar las baterías.

Suministro de alimentación

El ordenador de la bicicleta requiere 2 pilas tipo D. Consulte el manual de la bicicleta para obtener instrucciones sobre cómo reemplazar las pilas.

Precisión

Los valores promedio mostrados en la IC3 tienen una precisión de +/- 10 % a 50-120 RPM, a una potencia de 50 a 400 vatios.

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.

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:

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

COACH BY COLOR® – 5 ZONES

5 Colored Zones	Powered % FTP	Time	% HR ^{Max}	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 _{O2} ^{Max}	> 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. Rutinas

Selección del modo de entrenamiento

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

Para pausar el tiempo durante un entrenamiento, pulse el botón **Confirmar** para ingresar al modo de pausa cuando esté en una de las pantallas principales de entrenamiento.

Consulte [Uso de Wattrate LCD Computer](#) para obtener más información.

Reanudar

Al pulsar **Confirmar**, se reanudará el entrenamiento actual.

Resumen

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

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.

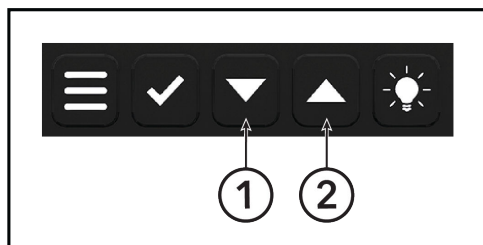
Modo Quick Start

1. Seleccione el modo **Quick-Start** y comience el entrenamiento.
El modo Quick Start tiene cuatro pantallas que muestran información diferente durante el entrenamiento.

RPM Cadencia actual	NIVEL Resistencia (0-100)
VATIO Potencia de salida actual	KCAL Kilocalorías quemadas
DISTANCIA Distancia recorrida	VELOCIDAD km/h - mph

Cantidad máxima de vatios POTENCIA MÁXIMA DE SALIDA	VATIOS PROMEDIOS POTENCIA DE SALIDA PROMEDIO
▼ MÁXIMO RITMO CARDÍACO MÁXIMO	▼ PROMEDIO RITMO CARDÍACO PROMEDIO
CANTIDAD MÁXIMA DE RPM CADENCIA MÁXIMA	RPM PROMEDIO CADENCIA MEDIA
Cantidad máxima de MPH, KPH VELOC. MÁX	PROMEDIO DE MPH/KMH VELOCIDAD PROMEDIO

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



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

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

<p>RPM Cadencia actual</p>	<p>NIVEL Resistencia (0-100)</p>
<p>VATIO Potencia de salida actual % de FTP</p>	<p>ZONA Zona de entrenamiento actual</p>

Pantalla 2

<p>♥ % % de ritmo cardíaco máximo</p>	<p>KCAL Calorías quemadas</p>
<p>MILLAS/KM Distancia</p>	<p>MPH /KMH Velocidad</p>
<p>VATIO/KG El vataje por kg de peso corporal</p>	<p>VATIO/RITMO CARDÍACO El vataje promedio con respecto al ritmo cardíaco promedio</p>

Pantalla 3

<p>Cantidad máxima de vatios POTENCIA MÁXIMA DE SALIDA</p>	<p>VATIOS PROMEDIOS POTENCIA DE SALIDA PROMEDIO</p>
<p>♥ MÁXIMO RITMO CARDÍACO MÁXIMO</p>	<p>♥ PROMEDIO RITMO CARDÍACO PROMEDIO</p>
<p>CANTIDAD MÁXIMA DE RPM CADENCIA MÁXIMA</p>	<p>RPM PROMEDIO CADENCIA MEDIA</p>
<p>Cantidad máxima de MPH, KPH VELOC. MAX</p>	<p>PROMEDIO DE MPH/KMH VELOCIDAD PROMEDIO</p>

Pantalla 4*

FTP EN %	ROJO / ZONA 5
TIEMPO EN ZONA	% DEL TIEMPO EN ZONA 5
FTP EN %	AMARILLO / ZONA 4
TIEMPO EN ZONA	% DEL TIEMPO EN ZONA 4
FTP EN %	VERDE / ZONA 3
TIEMPO EN ZONA	% DEL TIEMPO EN ZONA 3
FTP EN %	AZUL / ZONA 2
TIEMPO EN ZONA	% DEL TIEMPO EN ZONA 2
FTP EN %	BLANCO / ZONA 1
TIEMPO EN ZONA	% DEL TIEMPO EN ZONA 1

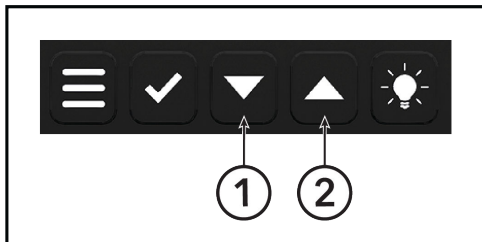
* Descripción general dinámica de las zonas de entrenamiento y el tiempo. Se muestran el tiempo absoluto empleado y el porcentaje del tiempo en que estuvo entrenando en cada zona.

- ⚠ **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.

Alterne 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

RPM Cadencia actual	NIVEL Resistencia (0-100)
BPM Ritmo cardíaco	ZONA Zona de entrenamiento actual

Pantalla 2

VATIO % Vatios como porcentaje basado en el valor FTP	KCAL Kilocalorías quemadas
VATIOS Potencia de salida actual en vatios	
MILLAS/KM Distancia	MPH/KM/H Velocidad
VATIO/KG El vataje por kg de peso corporal	VATIO/RITMO CARDÍACO El vataje promedio con respecto al ritmo cardíaco promedio

Pantalla 3

Cantidad máxima de vatios POTENCIA MÁXIMA DE SALIDA	VATIOS PROMEDIOS POTENCIA DE SALIDA PROMEDIO
▼ MÁXIMO RITMO CARDÍACO MÁXIMO	▼ PROMEDIO RITMO CARDÍACO PROMEDIO
CANTIDAD MÁXIMA DE RPM CADENCIA MÁXIMA	RPM PROMEDIO CADENCIA MEDIA
Cantidad máxima de MPH, KPH VELOC. MAX	PROMEDIO DE MPH/KMH VELOCIDAD PROMEDIO

Pantalla 4*

▼ MÁXIMO EN %	ZONA 5
TIEMPO EN ZONA	% DEL TIEMPO EN ZONA 5
▼ MÁXIMO EN %	ZONA 4
TIEMPO EN ZONA	% DEL TIEMPO EN ZONA 4
▼ MÁXIMO EN %	ZONA 3
TIEMPO EN ZONA	% DEL TIEMPO EN ZONA 3
▼ MÁXIMO EN %	ZONA 2
TIEMPO EN ZONA	% DEL TIEMPO EN ZONA 2
▼ MÁXIMO EN %	ZONA 1
TIEMPO EN ZONA	% DEL TIEMPO EN ZONA 1

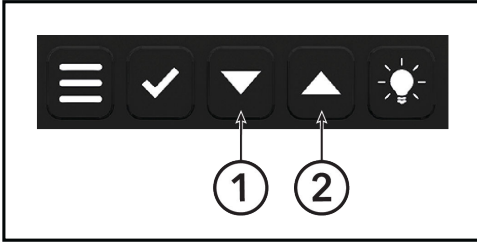
* Durante el entrenamiento, se resalta una de las cinco zonas de entrenamiento, según la zona de entrenamiento en la que se encuentre actualmente.

- ⚠ **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.

Alterne 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 RPM	Su resistencia actual NIVEL
Su potencia de salida actual VATIO	Potencia de salida objetivo NIVEL
Tiempo hasta llegar a la siguiente rampa TIEMPO DE RAMPA	Número de rampa actual RAMPA

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 RPM	Su resistencia actual NIVEL
Su potencia de salida actual VATIO	Potencia de salida promedio VATIOS PROMEDIOS

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 RPM	Su resistencia actual NIVEL
Su potencia de salida actual VATIO	Potencia de salida promedio VATIOS PROMEDIOS

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.

4. Configuraciones

Entrar al menú de configuración

1. Inicie la consola pedaleando la bicicleta de manera continua a >50 RPM y permanezca en la pantalla de selección de modo.
2. Para ingresar al **Menú de configuración**, asegúrese de estar en la pantalla de selección de modo y pulse la flecha abajo y el botón Luz de fondo juntos durante 3 segundos.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Flecha abajo	1
2	Botón Luz de fondo	1

Configuración general

Realice selecciones según sus preferencias regionales o personales.

Idioma

Menú de selección

Unidades de peso

KG/LB

Unidades de distancia

KM/MILLAS

Sugerencia de sincronización con la aplicación

Si está activado, aparecerá una sugerencia en la consola para sincronizarla con **ICG TRAINING APP** (aplicación ICG Training).

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.

Coach by Color

Modo de color: Activa o desactiva la barra LED Coach by Color.

Sistema

⚠ ADVERTENCIA: Configuraciones de calibración y ajuste solo para técnicos.


ANT/Bluetooth

Configuración de comunicación de la consola para ICG Connect, ANT y Bluetooth.

Acerca de

Detalles de la certificación de la FCC.

Configuración del sistema

 **ADVERTENCIA:** Configuraciones de calibración y ajuste solo para técnicos.

Uso

Muestra el número de horas que indoor cycle ha estado en uso.

Firmware

Muestra la versión del firmware de los componentes integrados.

Calibración de los frenos

El freno debe calibrarse si el nivel de resistencia mostrado no llega a 0 % o 100 % en las posiciones finales, o se muestra un signo de exclamación (!) en lugar del nivel como un % en la pantalla.

IMPORTANTE: Siga atentamente las instrucciones paso a paso que aparecen en la pantalla.

- Si los valores están fuera de un rango determinado, la calibración puede fallar y aparecerá una pantalla roja.
- Vuelva a intentar la calibración y asegúrese de seguir las instrucciones cuidadosamente.
- Si la calibración falla otra vez, el sistema de resistencia deberá ajustarse mecánicamente. En este caso, consulte al servicio técnico.

Desplazamiento

Se completó una medición de desplazamiento en la fábrica. Para repetirla, siga las instrucciones paso a paso que aparecen en la pantalla.

Configuración de fábrica

La bicicleta se puede restablecer a la configuración de fábrica al confirmar dentro del menú de configuraciones de fábrica.

Comprobación del sistema

La comprobación del sistema es un medio de diagnóstico de errores para el equipo de servicio técnico.

Si se produce un error en los componentes electrónicos, se recomienda realizar una **comprobación del sistema**.

- Si aparecen mensajes de error (códigos de error) en la pantalla, estos se pueden restablecer pulsando el botón **Confirmar** durante 2 segundos.
- Después de restablecer el mensaje de error, se vuelve a verificar el sistema.
- Si aparecen mensajes de error (códigos de error) nuevamente, comuníquelos al equipo de servicio técnico.

Actualización del firmware

La actualización del firmware debe ser instalada por un técnico o utilizando la aplicación ICG Training.

Póngase en contacto con la asistencia de Life Fitness para recibir más información.

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 abajo	Pulsar	Desplazarse hacia abajo/disminuir valor
Flecha abajo	Mantener pulsado	Disminuir el valor de forma incremental
Flecha arriba	Pulsar	Desplazarse hacia arriba/aumentar el valor
Flecha arriba	Mantener pulsado	Aumentar el valor de forma incremental
Menú	Pulsar	Sin función/salir del menú, volver
Confirmar	Pulsar	Confirmar entrada

Modo de usuario

Flecha abajo	Pulsar	Desplazarse hacia abajo/disminuir valor
Flecha abajo	Mantener pulsado	Disminuir el valor de forma incremental
Flecha arriba	Pulsar	Desplazarse hacia arriba/aumentar el valor
Flecha arriba	Mantener pulsado	Aumentar el valor de forma incremental
Menú	Pulsar	Salir
Confirmar	Pulsar	Confirmar entrada

Modo de entrenamiento

Flecha abajo	Pulsar	Volver a la pantalla anterior
Flecha abajo	Mantener pulsado	Sin función
Flecha arriba	Pulsar	Ir a la pantalla siguiente
Flecha arriba	Mantener pulsado	Sin función
Menú	Pulsar	Abrir el menú de usuario
Confirmar	Pulsar	Iniciar modo de pausa
Flecha abajo y botón Luz de fondo	Pulsar simultáneamente durante 3 segundos	Abrir el menú de configuración

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	24:00:00	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)
Entrenamientos por semana	0-10	Horas
Índice de FTP***	0-2500	FTP
FC máx.****	30-250	BPM

* 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 50 RPM.

*** 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 **SI** en el menú.

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



320-00-00019-02