

WATTRATE® LCD+ COMPUTER

Núm. de peça 320-00-00020-01



Escritórios Internacionais

AMÉRICAS

América do Norte

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefone: (847) 288 3300
E-mail de atendimento ao cliente:
customersupport@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

Brasil

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRASIL
SAC: 0800 773 8282 opção 2
Telefone: +55 (11) 3095-5200 opção 2
E-mail de atendimento:
suportebr@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
vendasbr@lifefitness.com

América Latina e Caribe*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefone: (847) 288 3300
E-mail de atendimento ao cliente:
customersupport@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

EUROPA, ORIENTE MÉDIO E ÁFRICA (EMEA)

Bélgica, Holanda e Luxemburgo

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Roterdã
Países Baixos
+31 88 646 6666
E-mail de atendimento ao cliente:
service.benelux@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Reino Unido

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefone: escritório geral (+44)
1353.666017
Atendimento ao cliente (+44)
1353-665507
E-mail de atendimento ao cliente:
uk.support@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
life@lifefitness.com

Alemanha, Áustria e Suíça

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefone:
+49 (0) 89 / 3177-5166 Alemanha
+43 (0) 1 / 615-7198 Áustria
+41 (0) 848 / 000901 Suíça
E-mail de atendimento ao cliente:
kundendienst@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Espanha

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a*
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefone: (+34) 93 672 4660
E-mail de atendimento ao cliente:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
info.iberia@lifefitness.com

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

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Roterdã
Países Baixos
+31 88 646 6666
E-mail de atendimento:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ÁSIA-PACÍFICO (AP)

Japão

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tóquio 107-0062
Japão
Telefone: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03 5770-5059
E-mail de atendimento:
service.lfj@lifefitness.com
E-mail do Setor de Vendas/Marketing:
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefone: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-mail de atendimento:
service.hk@lifefitness.com
E-mail de vendas/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

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

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefone: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-mail de atendimento:
service.ap@lifefitness.com
E-mail de vendas/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

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

Sumário

Segurança

Instruções de segurança.....	3
Isenção de responsabilidade médica.....	3
Declaração de Conformidade da UE.....	4
Cumprimento com a FCC.....	4
Descarte de resíduos elétricos.....	5
Aviso de licença de software.....	5

Visão geral

Wattrate LCD+ Computer.....	6
Uso do Wattrate LCD+ Computer.....	7
Termos de definição e abreviações.....	8
Coach by Color®.....	9
Conectividade.....	10
Emparelhamento do aplicativo ICG com o console.....	10

Montagem

Sumário.....	11
Ferramentas necessárias.....	11
Procedimento de montagem.....	12

Treinos

Seleção do modo de exercício.....	14
Modo do Quick Start.....	15
Treinamento de força.....	16
Treinamento de frequência cardíaca.....	18
Teste de rampa FTP.....	20
Teste FTP de 5 minutos.....	21
Teste FTP de 20 minutos.....	22

Configurações

Acesso ao menu de configurações.....	23
Configurações gerais.....	23
Configurações do sistema.....	25
Compensação.....	25
Configurações de fábrica.....	25
Verificação do sistema.....	25
Atualização do firmware.....	25
Valores do modo de treinamento.....	26
Principais funções.....	27
Intervalos máximos de exibição.....	28

1. Segurança

Instruções de segurança

- ⚠ **ATENÇÃO:** Para reduzir o risco de ferimentos graves devido ao uso inadequado, leia atentamente e siga as precauções e informações de segurança antes de usar o dispositivo. Observe também as precauções no Manual da Indoor Cycle, com o qual este computador deve ser usado.
- ⚠ **ATENÇÃO:** É responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários sejam informados de todos os avisos e precauções para o uso adequado e só estejam autorizados a usar a bicicleta de forma independente após serem informados com sucesso por um instrutor ou treinador qualificado.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Mantenha a bicicleta em ambiente fechado, longe de umidade e poeira. Não coloque a bicicleta ao ar livre em uma garagem ou pátio coberto ou perto de água ou piscinas. A temperatura de operação da bicicleta deve ficar entre 15 °C ~ 40 °C Celsius (59 °F~104 °F), com uma umidade máxima de 65%.
- ⚠ **ATENÇÃO:** O equipamento de treinamento pode ser usado por crianças a partir de 14 anos e pessoas com falta de experiência e conhecimento se tiverem recebido supervisão ou instruções sobre o uso do aparelho de maneira segura e entenderem os perigos envolvidos. Crianças menores de 14 anos e pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas estão proibidas de usar o equipamento de treinamento.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Todos os dados exibidos no visor, especialmente os valores de Watt gerados pelo sensor integrado de potência, são meramente para fins informativos e para ajudar a orientar o treino. Exercite-se apenas dentro das suas limitações físicas.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Se você sentir desconforto físico ou tonturas, pare de treinar e consulte um médico. Se o usuário precisar de medicação que tenha efeito sobre suas capacidades de desempenho e/ou sistema cardiovascular, é imperativo que ele consulte um médico para ajustar as entradas pessoais de acordo.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Os sistemas de monitoramento de frequência cardíaca podem ser imprecisos. Fazer exercícios em excesso pode resultar em lesões sérias ou morte. Caso sinta fraqueza, interrompa o exercício imediatamente.
- ⚠ **CUIDADO:** Se você tiver problemas de saúde pré-existentes ou uma deficiência, é recomendável consultar seu médico para encontrar o método de treinamento mais adequado para você. Treinar de maneira incorreta ou exagerada pode resultar em danos sérios à saúde. O fabricante não assume expressamente nenhuma responsabilidade por riscos à saúde, lesões pessoais, danos à propriedade ou danos consequenciais.

Isenção de responsabilidade médica

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

Declaração de Conformidade da UE

Life Fitness declara que o tipo de equipamento de rádio Wattrate LCD+ Computer está em conformidade com a Diretiva 2014/53/EU. A Declaração de Conformidade pode ser visualizada em www.indoorcycling.com/conformity/.

Cumprimento com a FCC

Este aparelho cumpre com o item 15 das regras da FCC. A operação está sujeita às duas seguintes condições: (1) este aparelho não pode causar interferências prejudiciais e (2) este aparelho precisa aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferências que possam causar uma operação não desejada. Observação: Este equipamento foi testado e aprovado em relação aos limites para um dispositivo digital Classe B, de acordo com a parte 15 das regras da FCC. Esses limites são projetados para garantir proteção razoável contra interferências prejudiciais em uma instalação residencial. Este equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, caso não seja instalado e usado de acordo com as instruções, pode causar interferências prejudiciais às comunicações via rádio. Entretanto, não há garantia de que não ocorrerá interferência em uma instalação específica.

Caso esse equipamento cause interferência danosa na recepção de rádio ou TV, o que pode ser determinado ligando e desligando o aparelho, o usuário deverá tentar corrigir a interferência por meio de uma ou mais das seguintes medidas:

- Reoriente ou reposicione as antenas receptoras.
- Aumente a distância entre o equipamento e o receptor.
- Conecte o equipamento a uma tomada elétrica de um circuito diferente daquele ao qual o receptor está conectado.
- Consulte o revendedor ou um técnico especializado em rádio/TV para obter ajuda.

IMPORTANTE: Alterações ou modificações neste produto não autorizadas pela Indoor Cycling Group podem anular a compatibilidade eletromagnética (EMC) e a conformidade sem fio e negar sua autoridade para operar o produto.

Este produto tem demonstrado conformidade com a compatibilidade eletromagnética (EMC) sob condições que incluem o uso de aparelhos periféricos compatíveis e cabos blindados entre os componentes do sistema. É importante usar aparelhos periféricos compatíveis e cabos blindados entre os componentes do sistema para diminuir a possibilidade de interferência com rádios, televisões e outros aparelhos eletrônicos.

Declaração regulamentar canadense: Este aparelho está em conformidade com os padrões RSS de isenção de licença da indústria do Canadá. A operação está sujeita às duas seguintes condições: (1) este aparelho não pode causar interferências e (2) este aparelho precisa aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferências que possam causar a operação não desejada deste aparelho.

Descarte de resíduos elétricos

Somente na União Europeia

Esse símbolo indica que o produto ao qual ele se refere não pode ser descartado junto com o lixo doméstico normal. Se desejar descartar esse dispositivo, não o jogue junto com o lixo comum! Há um sistema de coleta separado para produtos dessa descrição.

Esse símbolo é válido apenas na União Europeia.



Outros países fora da União Europeia

Se quiser descartar este produto, cumpra as leis estaduais relevantes e outros regulamentos do seu país relativos ao tratamento de dispositivos eletrônicos.

Clientes empresariais

Se você quiser descartar esse produto, entre em contato com nosso serviço.

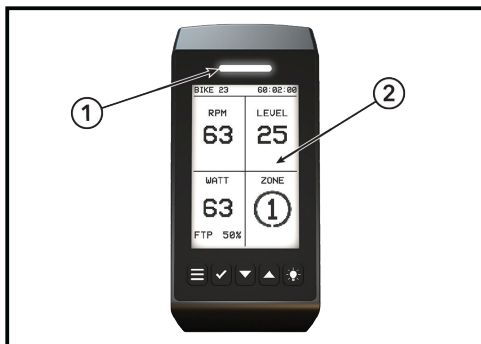
Aviso de licença de software

Certos produtos da ICG (incluindo, entre outros, MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, Wattrate LCD Computer etc.) contêm software de código aberto.

Para obter mais detalhes, visite <https://support.teamicg.com> ou entre em contato com support@indoorcycling.com.

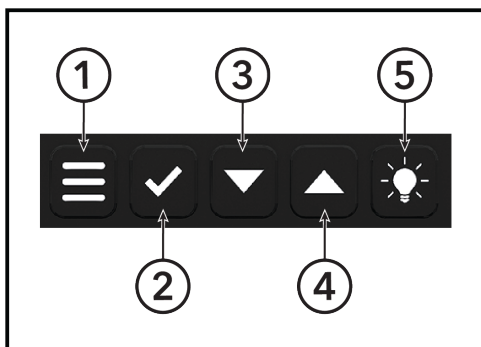
2. Visão geral

Wattrate LCD+ Computer



Item	Descrição	Qtde.
1	Usuário voltado para tela de zona Coach by Color	1
2	Tela LCD com 5 cores de fundo de LED para treinamento do Coach by Color	1

Funções dos botões



Item	Descrição	Qtde.
1	Menu	1
2	Confirmar	1
3	Seta para baixo	1
4	Seta para cima	1
5	Light (Luz)	1

Menu	Pressione o botão Menu para exibir as opções disponíveis. Se o botão Menu for pressionado e nada for selecionado, ao pressionar novamente o botão Menu você voltará um nível no menu.
Confirmar	Pressione o botão Confirm (Confirmar) (símbolo de seleção) para confirmar uma determinada seleção.
Setas para cima e para baixo	Use os botões de seta nos menus para navegar para Cima ou para Baixo .
Light (Luz)	Pressione o botão Light (Luz) para aumentar / diminuir a luz de fundo.

Uso do Wattrate LCD+ Computer

Potência

A energia é fornecida à bicicleta e ao console por meio de pedaladas. A cadência e a duração da pedalada afetarão o tempo que o console permanecerá ligado e os detalhes do treino serão exibidos no console após você parar de pedalar.

Carregando

Pedalar o ciclo indoor a > 50 RPM por 1 minuto o carregará completamente. Quando a bicicleta interna estiver totalmente carregada e não estiver mais sendo pedalada, o LED do usuário começará a piscar após 2,5 minutos, sinalizando que o console será desligado em breve. Reiniciar a pedalada continuará carregando e estenderá o tempo de energia.

Brilho do plano de fundo

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

No treinamento de força, os LEDs Coach By Color voltados para o treinador e para o usuário serão ativados quando forem atingidas > 50 RPMs. Se a cadência cair abaixo de 45 RPM, os LEDs se apagarão e voltarão a se acender quando você atingir > 50 RPM.

Precisão

Os valores médios exibidos no ciclo interno têm precisão de +/- 5% a 50 - 120 RPMs em uma potência de 50 - 400 watts.

Termos de definição e abreviações

COACH BY COLOR® (CBC)

Orientação de treinamento orientada para a potência (WattRate®) ou para a frequência cardíaca com base nas configurações individuais do usuário por zonas de treinamento representadas em cores.

WATT

Unidade de potência que é calculada com base no tempo durante o qual o trabalho é realizado. O cálculo é feito usando a fórmula: Potência (medida em Watts) = força x velocidade.

WATTRATE®

Medição direta da potência fornecida pelo ciclista em tempo real.

FTP

Functional Threshold Power®, também chamado de Índice FTP. Potência fornecida em Watts para a potência de limiar funcional (FTP = 100% corresponde ao limiar de potência aeróbica/anaeróbica).

% FTP

Functional Threshold Power® em porcentagem. Informações sobre a potência atual com relação ao valor de FTP em porcentagem $\% \text{ FTP} = (\text{potência atual em Watts} / \text{FTP}) \times 100$.

RPM

Revoluções por minuto, Cadência, frequência de pedalada (PFQ), Revoluções por minuto (R/min).

FC

Frequência cardíaca.

FC MAX %

Informações sobre a frequência cardíaca atual em relação à frequência cardíaca máxima em porcentagem $\text{HR MAX \%} = (\text{FC atual} / \text{FC máxima}) \times 100$.

BPM

Batimentos por minuto refere-se à frequência cardíaca do usuário neste manual.

TSS®

O TSS® permite que um atleta de resistência quantifique seus treinos com base na intensidade relativa, na duração e na frequência dos treinos.

IF®

O IF® é uma indicação de quão difícil ou árdua foi uma pedalada em relação ao seu condicionamento físico geral.

EFFORT POINTS

Calculado para seu treino, dependendo da quantidade de tempo que você pedala nas zonas de treinamento individuais. Eles são exibidos no canto superior esquerdo da tela LCD durante um treinamento de força ou de frequência cardíaca, e os pontos de esforço acumulados também podem ser exibidos durante os exercícios Connect.

São dados pontos para 1 minuto de pedalada em cada zona:

1 Effort point	0-55% de seu FTP / 50 - 59% de sua FCM
2 Effort points	56-75% de seu FTP / 60 - 69% de sua FCM
3 Effort points	76-90% de seu FTP / 70 - 79% de sua FCM
4 Effort points	91-105% de seu FTP / 80 - 89% de sua FCM
5 Effort points	106-120% de seu FTP / 90 - 95% de sua FCM
5.5 Effort points	121- +150% de seu FTP / 96 - 100% de sua FCM

Coach by Color®

Conceito de treinamento Coach by Color®





As 5 zonas de cores usadas pelo ICG (branco, azul, verde, amarelo, vermelho) podem ser usadas com base na potência (watts) de cada usuário da bicicleta. As zonas de treinamento são baseadas na potência atual em relação ao valor FTP (Functional Threshold Power®) individual. O mesmo princípio de cálculo das zonas de treinamento se aplica ao usar a frequência cardíaca máxima (FC máx) e um sensor de frequência cardíaca compatível. Assim que a FC máxima ou o valor FTP individual forem conhecidos, as zonas de treinamento pessoal podem ser elaboradas de acordo e, ao fazê-lo, a intensidade pode ser exibida pelas cores durante a sessão de treinamento com base na frequência cardíaca ou nos watts. Usando o teste de potência FTP (teste de rampa integrado ao computador), o usuário tem a opção de monitorar o desempenho atual e o progresso.

⚠ CUIDADO: O teste de força só deve ser realizado sob a supervisão e orientação de um instrutor ou treinador qualificado.

Tanto no **treinamento de força** quanto no **treinamento de frequência cardíaca**, o usuário tem a opção de desativar a orientação de treinamento do Coach by Color® selecionando Color Mode OFF (Modo de cor desligado), se desejar.

Zonas de treinamento

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

Conectividade

Sensores da frequência cardíaca

- Sensores de frequência cardíaca compatíveis com Bluetooth (BLE)
- Monitores de frequência cardíaca compatíveis com ANT+

Aplicativo ICG *, **

Você pode conectar o aplicativo ICG ao console da bicicleta com o seu dispositivo móvel via Bluetooth (o Bluetooth deve ser ativado manualmente no seu dispositivo móvel). O aplicativo pode transferir seus dados pessoais, como sexo, idade, peso e valor de FTP, automaticamente para o console da bicicleta antes dos treinos e gravar seus treinos para análise pessoal.

Dados de transmissão *, **

O hardware ou os aplicativos que suportam a tecnologia ANT+ ou BLE podem, em princípio, receber os dados fornecidos.

	ANT+	BLE
Frequência cardíaca	Sim	Não
Cadência	Sim	Sim
Potência	Sim	Sim

* Alguns recursos podem depender da versão do software instalado em seu Wattrate LCD computer.

** Seu dispositivo móvel e seus aplicativos devem ser compatíveis com os recursos e devem ser ativados antes do uso no Wattrate LCD computer.

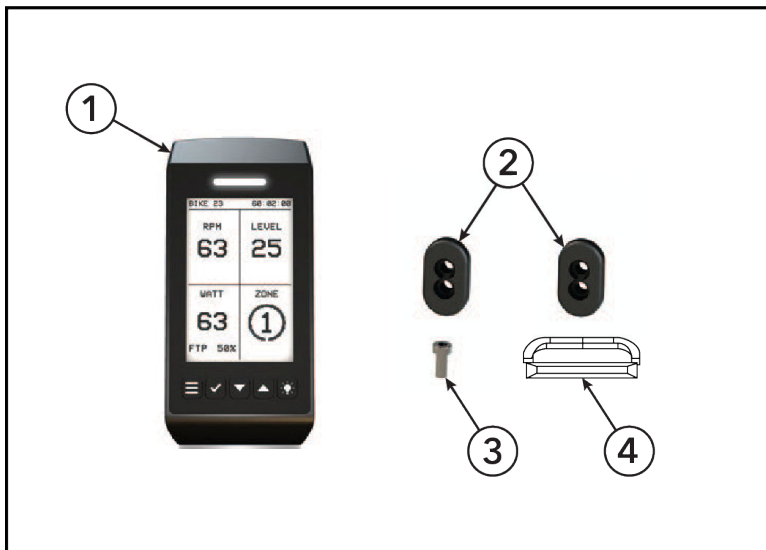
Emparelhamento do aplicativo ICG com o console

1. Inicie o console na bicicleta até ver a tela de seleção de treinamento.
2. Inicie o aplicativo em seu dispositivo móvel e siga as instruções.

IMPORTANTE: Para transferir dados pessoais (FTP etc.), o aplicativo deve ser emparelhado na tela inicial. Os aplicativos também podem ser emparelhados no modo de pausa ou durante o exercício.

3. Montagem

Sumário



Item	Descrição	Qtde.
1	Computador	1
2	Espaçador	2
3	Parafuso	1
4	Vedação	1

Ferramentas necessárias

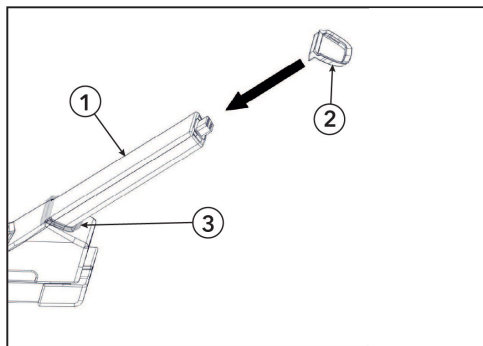
Chave Allen de 3 mm

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

Procedimento de montagem

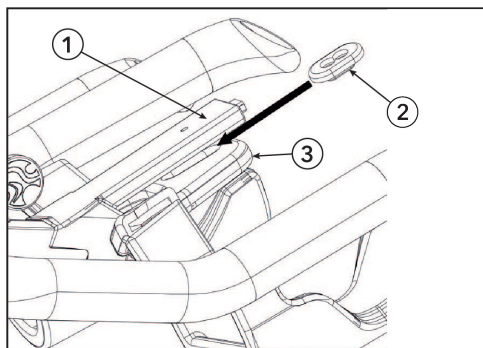
Instalar o computador

1. Deslize a vedação para baixo do suporte do computador.



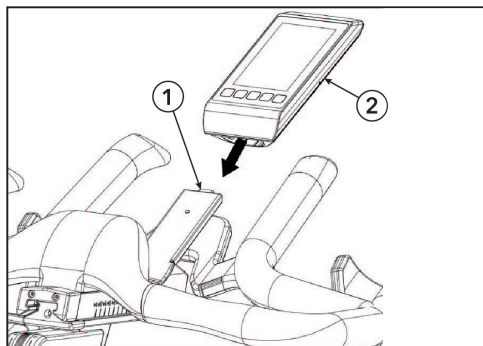
Item	Descrição	Qtde.
1	Suporte para computador	1
2	Vedação	1
3	Deslize o selo para baixo até aqui	1

2. Insira um espaçador entre o suporte do computador e a barra de apoio. O espaçador deve se encaixar na ranhura da barra de apoio.



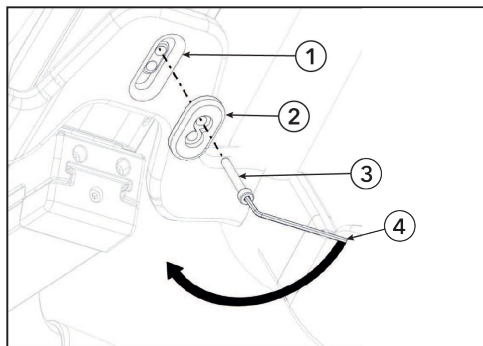
Item	Descrição	Qtde.
1	Suporte para computador	1
2	Espaçador	1
3	Apoio de mãos	1

3. Deslize a vedação para baixo do suporte do computador.



Item	Descrição	Qtde.
1	Suporte para computador	1
2	Computador	1

4. Instale o parafuso e o outro espaçador através da barra de apoio e no computador. Aperte com uma chave Allen de 3 mm.



Item	Descrição	Qtde.
1	Apoio de mãos	1
2	Espaçador	1
3	Parafuso	1
4	Chave Allen de 3 mm	1

4. Treinos

Seleção do modo de exercício

Quick start

Quick start, sem inserir nenhuma configuração de usuário.

Treinamento de força

Entrada detalhada das configurações do usuário, incluindo valores de índice (para FTP e FC máxima), bem como conexão opcional com um sensor de frequência cardíaca compatível. A orientação da zona de treinamento é baseada em watts (potência).

Treinamento de frequência cardíaca

Requer um sensor de frequência cardíaca compatível, entrada detalhada das configurações do usuário e valores de índice (para FTP e FC máxima). A orientação da zona de treinamento é baseada na frequência cardíaca.

Teste de potência

Permitirá que você selecione entre dois testes de potência para determinar seu FTP.

Modo de pausa

Para pausar o tempo durante um exercício, pressione o botão **Confirm** (Confirmar) para entrar no modo de pausa quando estiver em uma das telas principais de treinamento.

Consulte [Uso do Wattrate LCD+ Computer](#) para obter mais informações.

Continuar

Ao pressionar **Confirm** (Confirmar), o exercício atual será retomado.

Resumo

Quando selecionado, será exibida uma visão geral das estatísticas da sua sessão de treinamento.

Reiniciar o treino

Inicia um novo treino e mantém as configurações do usuário.

Fim do treino

Termina o treino e registra os dados dele se estiver emparelhado com um dispositivo móvel.

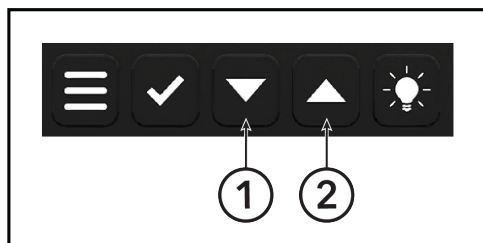
Modo do Quick Start

1. Selecione o modo do **Quick-Start** e inicie o treinamento.
O modo de Quick Start tem quatro telas que exibem informações diferentes durante o treino.

RPM Cadência atual	NIVEL Resistência (0-100)
WATTS Saída de energia atual	KCAL Quilocalorias queimadas
DISTÂNCIA Distância percorrida	VELOCIDADE KMH - MPH

WATTS MAX POTÊNCIA MÁXIMA DE SAÍDA	MEDIA WATTS POTÊNCIA MÉDIA DE SAÍDA
♥ MAX FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA	♥ MEDIA FREQUÊNCIA CARDÍACA MÉDIA
RPM MAX CADÊNCIA MÁXIMA	RPM MÉDIAS CADÊNCIA MÉDIA
MPH, KPH MAX VELOCIDADE MÁXIMA	MPH, KPH MÉDIA VELOCIDADE MÉDIA

2. Alterne entre as telas pressionando as teclas seta para **Baixo** ou para **Cima**.



Item	Descrição	Qtde.
1	Seta para baixo	1
2	Seta para cima	1

Treinamento de força

O modo Treinamento de força permite inserir configurações adicionais do usuário e conectar o computador a um sensor de frequência cardíaca compatível. Nesse modo, o limite individual (FTP e FC máxima) pode ser inserido com precisão ou, se não for conhecido, calculado com base nos dados biométricos inseridos no console. Também é possível realizar a orientação de treinamento Coach by Color® com base na força.

Tela 1

RPM Cadência atual	NIVEL Resistência (0-100)
WATTS Saída de energia atual % de FTP	ZONA Zona de treinamento atual

Tela 2

♥ % % da frequência cardíaca máxima	KCAL Calorias Queimadas
MI/KM Distância	MPH/KMH Velocidade
WATTS/KG A potência por kg de peso corporal	WATTS/H A potência média em relação à FC média

Tela 3

WATTS MAX POTÊNCIA MÁXIMA DE SAÍDA	MEDIA WATTS POTÊNCIA MÉDIA DE SAÍDA
♥ MÁX FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA	♥ MÉDIA FREQUÊNCIA CARDÍACA MÉDIA
RPM MAX CADÊNCIA MÁXIMA	RPM MEDIAS CADÊNCIA MÉDIA
MPH, KPH MÁX VELOCIDADE MÁXIMA	MPH, KPH MÉDIA VELOCIDADE MÉDIA

Tela 4*

FTP EM %	VERMELHO/ZONA 5
TEMPO NA ZONA	% DO TEMPO NA ZONA 5
FTP EM %	AMARELO/ZONA 4
TEMPO NA ZONA	% DO TEMPO NA ZONA 4
FTP EM %	VERDE/ZONA 3
TEMPO NA ZONA	% DO TEMPO NA ZONA 3
FTP EM %	AZUL/ZONA 2
TEMPO NA ZONA	% DO TEMPO NA ZONA 2
FTP EM %	BRANCO/ZONA 1
TEMPO NA ZONA	% DO TEMPO NA ZONA 1

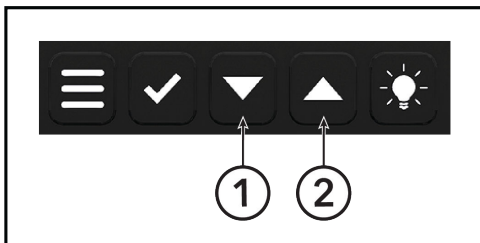
*Visão geral dinâmica das zonas de treinamento e do tempo. São exibidos o tempo absoluto gasto e a porcentagem do tempo em que você estava treinando em cada zona.

- ⚠ **ATENÇÃO:** Os sistemas de monitoramento da frequência cardíaca podem não ser totalmente precisos.
- ⚠ **ATENÇÃO:** O excesso de exercícios pode causar danos graves à saúde e até mesmo levar à morte.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Se você sentir tontura ou fraqueza, pare de se exercitar imediatamente.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Este dispositivo não se destina a ser usado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais restritas ou com falta de experiência e/ou conhecimento, a menos que sejam supervisionadas por alguém responsável por sua segurança ou tenham recebido instruções dessa pessoa sobre como usar o dispositivo (exemplo: de um médico, treinador etc.).
- ⚠ **ATENÇÃO:** As crianças devem ser supervisionadas o tempo todo para garantir que não brinquem com o equipamento.
- ⚠ **ATENÇÃO:** Um consentimento adicional é fornecido pelo usuário quando o Aviso de Isenção de Responsabilidade Médica é reconhecido ao pressionar o botão no início da sessão de treinamento no Modo de Treinamento de Força ou no Modo de Treinamento de Frequência Cardíaca.
- ⚠ **CUIDADO:** Os valores de FTP calculados servem como guia, mas, para obter valores precisos, recomendamos a realização do teste de potência FTP.

IMPORTANTE: Siga as instruções passo a passo cuidadosamente, conforme solicitado no visor, para iniciar uma sessão de treinamento.

O modo de Treinamento de Força tem quatro telas que exibem informações diferentes durante o treinamento.

Altere entre as telas pressionando as teclas seta para **Baixo** ou para **Cima**.



Item	Descrição	Qtde.
1	Seta para baixo	1
2	Seta para cima	1

Treinamento de frequência cardíaca

O modo Treino de frequência cardíaca permite inserir configurações adicionais do usuário e conectar o computador a um sensor de frequência cardíaca compatível. Nesse modo, o limite individual (FTP e FC máxima) pode ser inserido com precisão ou, se não for conhecido, será calculado com base nos dados biométricos inseridos no console. Também é possível realizar a orientação de treinamento Coach by Color® com base na frequência cardíaca.

Tela 1

RPM Cadência atual	NIVEL Resistência (0-100)
BPM Frequência cardíaca	ZONA Zona de treinamento atual

Tela 2

% WATTS Watt como porcentagem com base no valor de FTP	KCAL Quilocalorias queimadas
WATTS Potência de saída atual em Watts	MILHAS/KM Distância
MPH/KMH Velocidade	WATTS/KG A carga por kg de peso corporal
WATTS/H A potência média em relação à FC média	

Tela 3

WATTS MAX POTÊNCIA MÁXIMA DE SAÍDA	MEDIA WATTS POTÊNCIA MÉDIA DE SAÍDA
▼ MÁX FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA	▼ MÉDIA FREQUÊNCIA CARDÍACA MÉDIA
RPM MAX CADÊNCIA MÁXIMA	RPM MEDIAS CADÊNCIA MÉDIA
MPH, KPH MÁX VELOCIDADE MÁXIMA	MPH, KPH MÉDIA VELOCIDADE MÉDIA

Tela 4*

▼ MAX EM %	ZONA 5
TEMPO NA ZONA	% DO TEMPO NA ZONA 5
▼ MAX EM %	ZONA 4
TEMPO NA ZONA	% DO TEMPO NA ZONA 4
▼ MÁX EM %	ZONA 3
TEMPO NA ZONA	% DO TEMPO NA ZONA 3
▼ MÁX EM %	ZONA 2
TEMPO NA ZONA	% DO TEMPO NA ZONA 2
▼ MÁX EM %	ZONA 1
TEMPO NA ZONA	% DO TEMPO NA ZONA 1

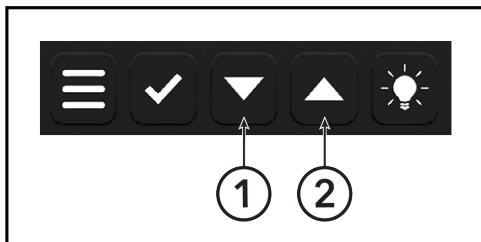
*Durante o exercício, uma das cinco zonas de treinamento é destacada, dependendo da zona de treinamento em que você se encontra no momento.

- ⚠ ATENÇÃO:** Os sistemas de monitoramento da frequência cardíaca podem não ser totalmente precisos.
- ⚠ ATENÇÃO:** O excesso de exercícios pode causar danos graves à saúde e até mesmo levar à morte.
- ⚠ ATENÇÃO:** Se você sentir tontura ou fraqueza, pare de se exercitar imediatamente.
- ⚠ ATENÇÃO:** Este dispositivo não se destina a ser usado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais restritas ou com falta de experiência e/ou conhecimento, a menos que sejam supervisionadas por alguém responsável por sua segurança ou tenham recebido instruções dessa pessoa sobre como usar o dispositivo (exemplo: de um médico, treinador etc.).
- ⚠ ATENÇÃO:** As crianças devem ser supervisionadas o tempo todo para garantir que não brinquem com o equipamento.
- ⚠ ATENÇÃO:** Um consentimento adicional é fornecido pelo usuário quando o Aviso de Isenção de Responsabilidade Médica é reconhecido ao pressionar o botão no início da sessão de treinamento no Modo de Treinamento de Força ou no Modo de Treinamento de Frequência Cardíaca.
- ⚠ CUIDADO:** Os valores de FTP calculados servem como guia, mas, para obter valores precisos, recomendamos a realização do teste de potência FTP.

IMPORTANTE: Siga as instruções passo a passo cuidadosamente, conforme solicitado no visor, para iniciar uma sessão de treinamento.

O modo de treinamento de frequência cardíaca tem quatro telas que exibem informações diferentes durante o treinamento.

Altere entre as telas pressionando as teclas seta para **Baixo** ou para **Cima**.



Item	Descrição	Qtde.
1	Seta para baixo	1
2	Seta para cima	1

Teste de rampa FTP

O teste de FTP (potência) permite determinar o valor individual de FTP de um usuário em um teste de avaliação ou monitorar o progresso do exercício. O teste foi projetado como o chamado "teste de rampa". Assim que o teste é iniciado, é especificado um valor-alvo de 75 watts (+/- 15 W). O usuário que está fazendo o teste deve manter uma cadência constante e confortável entre 70 e 90 RPM durante todo o teste e girar o botão de resistência para definir a resistência de modo que o valor-alvo seja alcançado. O valor-alvo deve ser atingido em uma janela de desvio máximo de +/- 15 W; caso contrário, o LED do CBC mudará para vermelho. Se o valor-alvo for atingido, o LED do CBC mudará para verde. O valor-alvo aumenta em 25 watts a cada 4 minutos e o teste pode ser encerrado a qualquer momento. Depois que o primeiro valor-alvo for atingido após 4 minutos (75 watts por 4 minutos), o resultado será exibido após o término do teste. Se ele for interrompido antes, o teste falhará. Se você for notificado de que ficou fora da faixa-alvo por mais de 24 segundos em uma rampa de 4 minutos, será calculado um valor de FTP, mas sugerimos que repita o teste para obter um resultado mais preciso.

Sua cadência atual	Sua resistência atual
RPM	NIVEL
Sua potência de saída atual	Saída de potência alvo
WATTS	NIVEL
Tempo até que a próxima rampa seja atingida	Número da rampa atual
TEMPO DE RAMPA	RAMPA

Observe que somente as rampas totalmente concluídas (4 minutos) são levadas em consideração para os resultados do teste.

- ⚠ **CUIDADO:** O teste FTP (potência) integrado na forma de um **teste de rampa** de 4 minutos representa um teste subjetivo, que o usuário pode encerrar a qualquer momento.
- ⚠ **CUIDADO:** O teste FTP (potência) só deve ser realizado sob a supervisão de um instrutor ou treinador qualificado e experiente.
- ⚠ **CUIDADO:** Recomenda-se monitorar constantemente a frequência cardíaca durante o teste, a fim de controlar o esforço físico causado pela potência de saída. O excesso de esforço não deve ocorrer em nenhuma circunstância. Observe também o aviso de isenção de responsabilidade médica.

Teste FTP de 5 minutos

O teste de potência de limiar funcional de 5 minutos determina seu valor de FTP e fornece um valor pessoal para definir a intensidade, tornando seus treinos mais eficazes e permitindo que você monitore o progresso de seu condicionamento físico.

O teste é realizado pedalando em um esforço máximo sustentável de resistência durante os 5 minutos completos e mantendo-se dentro da faixa de cadência alvo de 80 a 100 RPM. O LED do CBC acenderá em verde se você estiver pedalando dentro da faixa de cadência e em vermelho se estiver pedalando muito devagar ou muito rápido. Se necessário, durante o teste, você poderá ajustar a resistência para atingir sua potência máxima de saída dentro da faixa de cadência de 80 a 100 RPM. Manter-se dentro da faixa de cadência o máximo possível fornecerá um resultado de teste mais preciso.

Sua cadência atual RPM	Sua resistência atual NIVEL
Sua potência de saída atual WATTS	Potência média de saída MÉDIA WATTS

NOTA: Antes de iniciar o teste, certifique-se de ter feito um aquecimento completo.

- ⚠ **CUIDADO:** O teste FTP (potência) integrado na forma de um teste de 5 minutos representa um teste subjetivo, que o usuário pode encerrar a qualquer momento.
 - ⚠ **CUIDADO:** O teste FTP (potência) só deve ser realizado sob a supervisão de um instrutor ou treinador qualificado e experiente.
 - ⚠ **CUIDADO:** Recomenda-se monitorar constantemente a frequência cardíaca durante o teste, a fim de controlar o esforço físico causado pela potência de saída. O excesso de esforço não deve ocorrer em nenhuma circunstância. Observe também o aviso de isenção de responsabilidade médica.
1. Uma contagem regressiva de 60 segundos iniciará o início do teste.
 2. Comece a pedalar, ajuste a resistência e mantenha a cadência correta.
 3. Depois de concluir o teste, **DESAQUEÇA** adequadamente.
 4. Anote seu valor de FTP para uso futuro com Treinamento de força do Coach by Color e monitore seu progresso de condicionamento físico.

Teste FTP de 20 minutos

O teste de potência de limiar funcional de 20 minutos determina seu valor de FTP e fornece um valor pessoal para definir a intensidade, tornando seus treinos mais eficazes e permitindo que você monitore o progresso de seu condicionamento físico.

O teste é realizado pedalando em um esforço máximo sustentável de resistência durante os 20 minutos completos e mantendo-se dentro da faixa de cadência alvo de 70 a 100 RPM. O LED do Coach by Color acenderá em verde se você estiver pedalando dentro da faixa de cadência e em vermelho se estiver pedalando muito devagar ou muito rápido. Se necessário, durante o teste, você pode ajustar a resistência para atingir sua potência máxima de saída dentro da faixa de cadência de 70 a 100 RPM. Manter-se dentro da faixa de cadência o máximo possível fornecerá um resultado de teste mais preciso.

Sua cadência atual RPM	Sua resistência atual NIVEL
Sua potência de saída atual WATTS	Potência média de saída MÉDIA WATTS

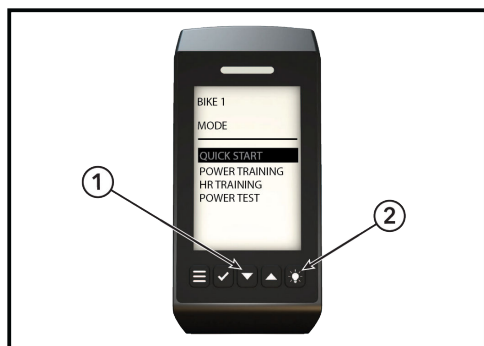
NOTA: Antes de iniciar o teste, certifique-se de ter feito um aquecimento completo.

- ⚠ **CUIDADO:** O teste FTP (potência) integrado na forma de um teste de 20 minutos representa um teste subjetivo, que o usuário pode encerrar a qualquer momento.
 - ⚠ **CUIDADO:** O teste FTP (potência) só deve ser realizado sob a supervisão de um instrutor ou treinador qualificado e experiente.
 - ⚠ **CUIDADO:** Recomenda-se monitorar constantemente a frequência cardíaca durante o teste, a fim de controlar o esforço físico causado pela potência de saída. O excesso de esforço não deve ocorrer em nenhuma circunstância. Observe também o aviso de isenção de responsabilidade médica.
1. Uma contagem regressiva de 60 segundos iniciará o início do teste.
 2. Comece a pedalar, ajuste a resistência e mantenha a cadência correta.
 3. Depois de concluir o teste, **DESAQUEÇA** adequadamente.
 4. Anote seu valor de FTP para uso futuro com Treinamento de força do Coach by Color e monitore seu progresso de condicionamento físico.

5. Configurações

Acesso ao menu de configurações

1. Inicie o console pedalando continuamente a bicicleta a >50 RPM e permaneça na tela de seleção de modo.
2. Para entrar no menu **Settings** (Configurações), certifique-se de que esteja na tela de seleção de modo e pressione a seta para **baixo** e o botão da **Luz de fundo** juntos por 3 segundos.



Item	Descrição	Qtde.
1	Seta para baixo	1
2	Botão de luz de fundo	1

Configurações gerais

Faça as seleções de acordo com suas preferências regionais ou pessoais.

Idioma

Menu de seleção

Unidades de peso

KG / LBS

Unidades de distância

KM / MILHAS

Dica de emparelhamento do APP

Se estiver ativado, uma dica aparecerá no console para emparelhar o console com **ICG TRAINING APP**.

Bike ID

Durante a instalação, cada bicicleta deve receber seu próprio número de identificação exclusivo. O número de identificação é obrigatório para o uso do ICG Connect e para o emparelhamento do aplicativo.

Coach by Color

- Modo de cor:** Ativa ou desativa a barra de LEDs do Coach by Color.
- Controle de escurecimento:** Define o brilho da tela LCD como baixo / médio / alto.
- Luz de fundo:** Define a cor da tela LCD. A cor exibirá Coach by Color, o branco não exibirá couch by color.
- LED frontal:** Liga/desliga o LED voltado para o treinador. Pressionar o botão **Back Light** (Luz de fundo) no console durante o treino de força alterna a saída do Coach by Color entre a barra de luz no console e a cor da tela LCD. O botão não tem outra função em outros modos.

Sistema

⚠ ATENÇÃO: Configurações de calibração e ajuste somente para técnicos.

ANT / Bluetooth

Configurações de comunicação do console para ICG Connect, ANT e Bluetooth.

Sobre

Detalhes da certificação da FCC.

Configurações do sistema

 **ATENÇÃO:** Configurações de calibração e ajuste somente para técnicos.

Uso

Exibe o número de horas em que o indoor cycle esteve em uso.

Firmware

Exibe a versão do firmware incorporada nos componentes.

Calibração do freio

O freio deve ser calibrado se o nível de resistência exibido não atingir 0% ou 100% nas posições finais ou se um ponto de exclamação (!) for exibido em vez do nível em % no visor.

IMPORTANTE: Siga as instruções passo a passo cuidadosamente, conforme solicitado no visor.

- Se os valores estiverem fora de um determinado intervalo, a calibração poderá falhar e uma tela vermelha será exibida.
- Tente novamente a calibração e certifique-se de seguir as instruções cuidadosamente.
- Se a calibração falhar novamente, o sistema de resistência deverá ser ajustado mecanicamente. Nesse caso, entre em contato com o serviço técnico.

Compensação

Uma medição de compensação foi realizada na fábrica. Ele pode ser repetido seguindo as instruções passo a passo, conforme solicitado no visor.

Configurações de fábrica

A bicicleta pode ser redefinida para as configurações de fábrica, confirmando no menu de configurações de fábrica.

Verificação do sistema

A verificação do sistema serve como um meio de diagnosticar erros para a equipe de serviço técnico.

Se ocorrer um erro no sistema eletrônico, é recomendável executar a **verificação do sistema**.

- Se mensagens de erro (códigos de erro) forem exibidas no visor, elas poderão ser redefinidas pressionando-se o botão **Confirm** (Confirmar) por 2 segundos.
- Depois de redefinir a mensagem de erro, o sistema é verificado novamente.
- Se as mensagens de erro (códigos de erro) forem exibidas novamente, informe-as à equipe de serviço técnico.

Atualização do firmware

A atualização do firmware deve ser instalada por um técnico ou com o aplicativo de treinamento ICG.

Para obter mais informações, entre em contato com o Life Fitness Service.

Valores do modo de treinamento

Na tabela abaixo, você pode ter uma visão geral de todos os valores disponíveis que são exibidos nos vários modos de treinamento.

Valores disponíveis nos vários modos de treinamento

Modo de treinamento	Quick Start	Treinamento de força	Treinamento de frequência cardíaca
RPM	X	X	X
Nível %	X	X	X
Watt	X	X	X
% FTP		X	X
FC	Opcional	Opcional	X
KCAL	X	X	X
KM / MILHAS	X	X	X
Tempo	X	X	X
Tela 1	X	X	X
Tela 2	X	X	X
Tela 3		X	X
Tela 4*		X	X
Coach by Color® (WATTRATE®)		X	
Coach by Color® (HEART RATE®)			X
Ajuste do valor individual de FTP		X	X
Ajuste da frequência cardíaca máxima individual		Opcional	Opcional
Função de pausa	X	X	X

Principais funções

As principais funções dos vários modos são as seguintes:

Modo de configurações

Seta para Baixo	Pressionar	Rolar para baixo / reduzir o valor
Seta para Baixo	Pressione e segure	Reduza o valor de forma incremental
Seta para Cima	Pressionar	Rolar para cima / aumentar o valor
Seta para Cima	Pressione e segure	Aumente o valor de forma incremental
Menu	Pressionar	Nenhuma função / sair do menu, voltar
Confirmar	Pressionar	Confirmar entrada
Menu e Confirm (Confirmar)	Pressione simultaneamente por 3 segundos	Abrir o menu de configurações

Modo de usuário

Seta para Baixo	Pressionar	Rolar para baixo / reduzir o valor
Seta para Baixo	Pressione e segure	Reduza o valor de forma incremental
Seta para Cima	Pressionar	Rolar para cima / aumentar o valor
Seta para Cima	Pressione e segure	Aumente o valor de forma incremental
Menu	Pressionar	Sair
Confirmar	Pressionar	Confirmar entrada
Menu e Confirm (Confirmar)	Pressione simultaneamente por 3 segundos	Abrir o menu de configurações

Modo de treinamento

Seta para Baixo	Pressionar	Alternar para a tela anterior
Seta para Baixo	Pressione e segure	Nenhuma função
Seta para Cima	Pressionar	Alternar para a próxima tela
Seta para Cima	Pressione e segure	Nenhuma função
Menu	Pressionar	Abrir o menu do usuário
Confirmar	Pressionar	Iniciar o modo de pausa
Menu e Confirm (Confirmar)	Pressione simultaneamente por 3 segundos	Abrir o menu de configurações

Intervalos máximos de exibição

Valores de treinamento

Valor de exibição	Value Range	Unidades
Distância	999,9	km ou milhas
Velocidade	99,9	km/h ou MPH
Duração do treino Duração em zonas de treinamento	24:00:00	hh:mm:ss
% FTP	ilimitado	%
FC %	ilimitado	%
FC BPM	30 - 250	BPM
Nível	0 - 100	%
RPM*	30 - 230	RPM
WATT**	0 - 2500	Watt
Consumo de calorias	0 - 9999	kcal (exibido como CAL)

Configurações do usuário

Valor de exibição	Value Range	Unidades
Idade	14 - 99	Anos
Peso	34 - 150 ou 75 - 331	kg ou lbs (libras)
Exercícios por semana	0 - 10	Horas
Índice FTP***	0 - 2500	FTP
FC max****	30 - 250	BPM

*A partir de uma cadência de 150 RPM, o valor começa a piscar. Isso indica que você está excedendo a faixa de exercício para a qual a bicicleta foi projetada. A partir de uma cadência de 230, o visor de RPM é desativado.

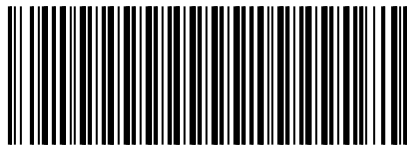
NOTA: Se a bicicleta for usada em cadências superiores a 180 RPM por longos períodos de tempo, todas as reivindicações de garantia serão anuladas.

**A potência só é exibida a partir de uma velocidade de rotação de 50 RPM.

***O valor só pode ser ajustado nos modos de treinamento de força e frequência cardíaca

****O valor só pode ser ajustado nos modos de treinamento de força e frequência cardíaca e se **CONECTAR O SENSOR DE HORAS** estiver selecionado com **SIM** no menu.

NOTA: Se o valor máximo tiver sido atingido, o respectivo valor será redefinido para 0.



320-00-00020-01