

*LifeCycle*  
**GX**

# MANUAL DE ENTRENAMIENTO

*LifeFitness*  
WHAT WE LIVE FOR



## OFICINA CENTRAL

5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176, EE.UU.  
Teléfono: (847) 288 3300 Fax: (847) 288 3703  
Teléfono del área de servicio: 800 351 3737  
(número gratuito en EE.UU. y Canadá)

### AMÉRICA

#### Norteamérica Life Fitness Inc.

5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176,  
EE.UU. Teléfono: (847) 288 3300 Fax: (847) 288  
3703 Teléfono del área de servicio: (847) 351  
3737 Correo electrónico del área de servicio:  
customersupport@lifefitness.com Página web del  
área de servicio: www.lifefitness.com/parts Correo  
electrónico del área de ventas y comercialización:  
commercialsales@lifefitness.com Horario de  
atención: 07:00 a 18:00 h (hora central estándar,  
CST)

#### Brasil Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900 Jd. Paulistano, São Paulo, SP  
01454-000, BRASIL Teléfono: (+55) 11 3095 5200  
Fax: (+55) 11 3095 5201 SAC: 0800 773 8282  
Correo electrónico del área de servicio: suporte@  
lifefitness.com.br Correo electrónico del área de  
ventas y comercialización: lifefitness@lifefitness.  
com.br Horario de atención del área de servicio: de  
09:00 a 17:00 h (hora local, BRT) (lunes a viernes)  
Horario de atención de la tienda: de 09:00 a 20:00  
h (hora local, BRT) (de lunes a viernes), de 10:00 a  
16:00 h (sábados)

#### Latinoamérica y el Caribe\* Life Fitness Inc.

5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176,  
EE.UU. Teléfono: (847) 288 3300 Fax: (847) 288  
3703 Correo electrónico del área de servicio:  
customersupport@lifefitness.com Correo  
electrónico del área de ventas/comercialización:  
commercialsales@lifefitness.com Horario de  
atención: 07:00 a 18:00 h (hora central estándar,  
CST)

#### Europa, Oriente Medio y África (EMEA)

#### Países Bajos y Luxemburgo Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31, 2992 LB Barendrecht, PAÍSES  
BAJOS Teléfono: (+31) 180 646 666 Fax: (+31) 180  
646 699 Correo electrónico del área de servicio:  
service.benelux@lifefitness.com Correo electrónico  
del área de ventas/comercialización: marketing.  
benelux@lifefitness.com  
Horario de atención: 09:00 a 17:00 h (hora de  
Europa Central, CET)

#### Reino Unido e Irlanda Life Fitness UK Ltd

Queen Adelaide, Ely, Cambs CB7 4UB, Reino Unido  
Teléfono: Oficina central (+44) 1353 666017  
Atención al cliente (+44) 1353 665507 Fax:  
(+44) 1353 666018 Correo electrónico del área  
de servicio: uk.support@lifefitness.com Correo  
electrónico del área de ventas/comercialización:  
life@lifefitness.com Horario de atención: Oficina  
central: 09:00 a 17:00 h (hora de Greenwich, GMT),  
Atención al cliente: 08:30 a 17:00 h (hora de  
Greenwich, GMT)  
Página web mundial: www.lifefitness.com

## OFICINAS INTERNACIONALES

#### Alemania y Suiza Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3, 85716 Unterschleißheim,  
ALEMANIA Teléfono: (+49) 89 31 77 51 0  
(Alemania) (+41) 0848 000 901 (Suiza) Fax: (+49)  
89 31 77 51 99 (Alemania) (+41) 043 818 07  
20 (Suiza) Correo electrónico del área de servicio:  
kundendienst@lifefitness.com Correo electrónico del  
área de ventas/comercialización: kundenberatung@  
lifefitness.com Horario de atención: 08:30 a 16:30 h  
(hora de Europa Central, CET)

#### Austria Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H. Dückegasse 7-9/03/36, 1220  
Viena, AUSTRIA Teléfono: (+43) 1 61 57 198 Fax:  
(+43) 1 61 57 198 20 Correo electrónico del área  
de servicio: kundendienst@lifefitness.com Correo  
electrónico del área de ventas / comercialización:  
kundenberatung@lifefitness.com Horario de  
atención: de 08:00 a 16:30 h (hora de Europa  
Central, CET)

#### España Life Fitness Iberia

C/Frederic Mompou 5,11\* 08960 Sant Just Desvern,  
Barcelona, ESPAÑA Teléfono: (+34) 900 505 741  
Fax: (+34) 93 672 4670 Correo electrónico del área  
de servicio: servicio.tecnico@lifefitness.com Correo  
electrónico del área de ventas/comercialización: info.  
iberia@lifefitness.com Horario de atención: 09:00 a  
21:00 h (lunes a viernes)

#### Bélgica Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain 4800, Verviers,  
BÉLGICA Teléfono: (+32) 87 300 942 Fax: (+32)  
87 300 943 Correo electrónico del área de servicio:  
service.benelux@lifefitness.com Correo electrónico  
del área de ventas/comercialización: marketing.  
benelux@lifefitness.com Horario de atención: 09:00  
a 17:00 h (hora de Europa Central, CET)

#### Italia Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3, 85716 Unterschleißheim,  
ALEMANIA Teléfono: (+39) 02 55378611 Área  
de servicio: 800 438836 (desde Italia) Fax: (+39)  
02 55378699 Correo electrónico del área de  
servicio: assistenzatecnica@lifefitness.com Correo  
electrónico del área de ventas/comercialización:  
info@lifefitnessitalia.com Horario de atención: 08:30  
a 16:30 h (hora de Europa Central, CET)

#### TODOS LOS DEMÁS PAÍSES DE EUROPA, ORIENTE MEDIO Y ÁFRICA (EMEA) Y COMERCIO DISTRIBUIDOR DE EUROPA, ORIENTE MEDIO Y ÁFRICA (C-EMEA)\*

Bijdorplein 25-31, 2992 LB Barendrecht, PAÍSES  
BAJOS Teléfono: (+31) 180 646 644 Fax: (+31) 180  
646 699 Correo electrónico del área de servicio:  
service.db.cemea@lifefitness.com Correo electrónico  
del área de ventas/comercialización: marketing.  
db.cemea@lifefitness.com Horario de atención:  
09:00-17:00 h (hora de Europa Central, CET)

#### ASIA PACÍFICO (AP)

#### Japón Life Fitness Japan

Nippon Brunswick Bldg., #8F 5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokio, JAPÓN 151-0051 Teléfono:  
(+81) 3 3359 4309 Fax: (+81) 3 3359 4307  
Correo electrónico del área de servicio: service@  
lifefitnessjapan.com Correo electrónico del área de  
ventas/comercialización: sales@lifefitnessjapan.com  
Horario de atención: 09:00 a 17:00 h

#### China y Hong Kong Life Fitness Asia Pacific Ltd

Room 2610, Miramar Tower, 132 Nathan Road,  
Tsimshatsui, Kowloon, HONG KONG Teléfono:  
(+852) 2891 6677 Fax: (+852) 2575 6001 Correo  
electrónico del área de servicio: HongKongEnquiry@  
lifefitness.com Correo electrónico del área de  
ventas/comercialización: ChinaEnquiry@lifefitness.  
com Horario de atención: 09:00 a 18:00 h

#### TODOS LOS DEMÁS PAÍSES DE ASIA-PACÍFICO Y COMERCIO DISTRIBUIDOR PARA ASIA-PACÍFICO\*

Room 2610, Miramar Tower, 132 Nathan Road,  
Tsimshatsui, Kowloon, HONG KONG Teléfono:  
(+852) 2891 6677 Fax: (+852) 2575 6001 Correo  
electrónico del área de servicio: HongKongEnquiry@  
lifefitness.com Correo electrónico del área de  
ventas/comercialización: ChinaEnquiry@lifefitness.  
com Horario de atención: 09:00 a 18:00 h

\* Si desea obtener más información acerca de  
representantes y distribuidores o concesionarios  
locales, consulte también www.lifefitness.com.

**Antes de usar este producto, es imprescindible leer el manual de instrucciones completo y todas las instrucciones de instalación. El manual describe el procedimiento de ajuste del equipo y proporciona instrucciones acerca de su uso correcto y seguro.**

Los operarios y los usuarios de la bicicleta LifeCycle GX deben asegurarse de que todos los miembros y monitores sigan estas instrucciones. Hacer caso omiso de las advertencias relativas a la salud del usuario y al funcionamiento del producto puede provocar lesiones y riesgos graves para la salud.

#### Advertencia de la Comisión Federal de Comunicaciones de los Estados Unidos (FCC): posible interferencia de radio o televisión

Nota: se ha evaluado este equipo y se ha determinado que cumple con los límites de un dispositivo digital Clase B, en conformidad con el artículo 15 de las reglas establecidas por la FCC. Estos límites están pensados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales cuando el equipo se utiliza en una instalación doméstica. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia; si no se instala y utiliza conforme al manual de instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no se garantiza que no se produzcan interferencias en una instalación en particular. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, el usuario puede corregir la interferencia adoptando una o varias de las siguientes medidas:

- Cambie la orientación o la ubicación de la antena de recepción.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a una toma de corriente de un circuito diferente al de la toma de corriente del receptor.
- Solicite ayuda al distribuidor o a un técnico de radio/TV experimentado.

Clase HB (Hogar): uso doméstico. Los dispositivos de clase B no son adecuados para uso terapéutico. EN 957 clase S: Uso profesional o comercial.

**PRECAUCIÓN:** cualquier cambio o modificación de este equipo puede anular la garantía del producto.

Todo servicio que no sea de limpieza o mantenimiento por parte del usuario debe realizarlo un representante autorizado del servicio técnico. No contiene piezas que el usuario pueda reparar.

Este manual de instrucciones describe las funciones del siguiente producto: LIFECYCLE GX. Consulte la sección Especificaciones de este manual para conocer las características específicas del producto.

#### Declaración de propósito

La bicicleta para ejercicio LifeCycle de Life Fitness es una máquina que simula la práctica del ciclismo a distintas velocidades y con distintos niveles de resistencia.

**PRECAUCIÓN:** El uso excesivo o incorrecto de este equipo puede provocar lesiones y problemas de salud. Life Fitness recomienda encarecidamente visitar a un médico para someterse a un examen médico exhaustivo antes de empezar un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene antecedentes familiares de hipertensión o enfermedades cardíacas, tiene más de 45 años, es fumador, tiene colesterol alto, es obeso o no ha hecho ejercicio con regularidad durante el último año.

Si en cualquier momento durante el ejercicio el usuario experimenta debilidad, mareos, dolor o falta de aire, debe detenerse inmediatamente.



# ÍNDICE DE CONTENIDOS

## LIFECYCLE GX PRIMEROS PASOS

Instrucciones de seguridad importantes

## AJUSTE Y POSICIÓN DE LA BICICLETA LIFECYCLE GX

- 10 Altura del sillín
- 11 Ajuste horizontal del sillín
- 11 Altura del manillar
- 12 Ajuste horizontal del manillar
- 13 Ajuste de las correas de los pedales y uso de calas automáticas (SPD)
- 13 Control de resistencia/palanca de freno
- 14 Pantalla de la consola

## TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN

- 20 Técnica correcta de pedaleo
- 23 Sugerencias para la enseñanza

## INFORMACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO

- 24 Entrenamiento con monitor de frecuencia cardiaca
- 25 Calentamiento y enfriamiento
- 28 Ejemplos de sesiones de entrenamiento con LIFECYCLE GX

## DATOS TÉCNICOS Y DE MANTENIMIENTO

- 30 Sugerencias para el mantenimiento preventivo
- 30 Productos de limpieza aprobados por Life Fitness
- 30 Productos de limpieza compatibles con Life Fitness
- 30 Calendario de mantenimiento preventivo

## GARANTÍA

- 31 Información acerca de la garantía
- 31 Cobertura de la garantía

## ESPECIFICACIONES



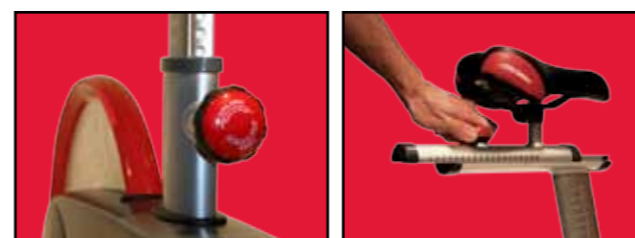
# PRIMEROS PASOS

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier producto de Life Fitness.

- **ADVERTENCIA:** Los datos proporcionados por los sistemas de medición de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Ejercitarse en exceso puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio de inmediato.
- **ADVERTENCIA:** Deje suficiente espacio libre (41 cm como mínimo) entre ambos lados de la parte más ancha de la bicicleta y los objetos más cercanos. Deje suficiente espacio libre (90 cm como mínimo) entre la parte delantera y trasera de la bicicleta y los objetos más cercanos.
- **ADVERTENCIA:** Instale el equipo en una superficie estable y nivele el equipo correctamente.
- **ADVERTENCIA:** No debe permitirse que sobresalga ningún dispositivo de ajuste que pueda interferir con los movimientos del usuario.
- **ADVERTENCIA:** No suba el ajuste de altura del sillín o del manillar por encima de la marca "STOP"
- Utilice la bicicleta LifeCycle GX exclusivamente para el propósito para el que fue diseñada, como se describe en este manual. El uso inapropiado puede provocar lesiones.
- La bicicleta LifeCycle GX debe utilizarse en un entorno supervisado y en presencia de instructores titulados. No permita que los niños se acerquen al equipo sin supervisión.
- No utilice nunca un producto de Life Fitness que se haya caído, dañado o sumergido en agua, aunque sólo haya sido parcialmente. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- Siga siempre las instrucciones de la consola para utilizar correctamente el producto.
- No utilice este producto al aire libre, en las proximidades de una piscina o en zonas de mucha humedad.
- Nunca introduzca objetos en ninguna de las aberturas de este producto. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos de ningún tipo directamente sobre la unidad, salvo en una bandeja o soporte para accesorios. Se recomienda el uso de recipientes con tapa.
- No utilice el producto con los pies descalzos. Utilice siempre calzado con suela de goma o antideslizante. No utilice calzado con tacones, suela de cuero, tacos o clavos. Cerciérese de que su calzado no tenga piedras incrustadas en la suela.
- Mantenga las prendas amplias, los cordones de los zapatos y las toallas alejados de las partes en movimiento.
- No trate de introducir la mano dentro o debajo de la unidad, ni incline la unidad a los lados cuando la esté utilizando.

- No permita que otras personas interfieran de ninguna manera con el usuario o el equipo durante las sesiones de entrenamiento.
- No utilice accesorios que no hayan sido recomendados por el fabricante.
- Asegúrese de que todos los reguladores estén bien apretados (altura del sillín, ajuste del avance del sillín, altura del manillar, ajuste del avance del manillar).
- No accione manualmente las bielas de los pedales.
- Nunca se ponga de espaldas mientras use la bicicleta para ejercicios Lifecycle.
- Esta unidad no está equipada con un sistema de rueda libre. Si el volante de inercia está en movimiento, los pedales también se moverán. No intente detener la unidad ejerciendo presión en sentido contrario sobre los pedales, ya que podría provocarse una lesión de rodilla.



- Espere a que el volante de inercia se detenga solo. Si desea detenerlo rápidamente, presione firmemente la palanca de freno hacia abajo.
- No baje de la bicicleta de ejercicio LyfeCycle hasta que los pedales y el volante de inercia se hayan detenido totalmente. Los pedales en movimiento pueden provocar lesiones graves.
- Para aplicar el freno de emergencia, presione hacia abajo firmemente en la palanca de resistencia, hasta que la pastilla de freno actúe sobre el volante de inercia.
- Tenga cuidado al subir o bajar de la bicicleta de ejercicio Lifecycle.
- No se incorpore ni se siente sobre las cubiertas de plástico.
- No introduzca objetos ni ninguna parte del cuerpo con el volante de inercia en movimiento.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA CONSULTARLAS EN EL FUTURO.



# AJUSTE Y POSICIÓN DE LA BICICLETA LIFECYCLE GX

# AJUSTE Y POSICIÓN DE LA BICICLETA LIFECYCLE GX

La presente sección contiene una guía que permite asegurarse de que la bicicleta esté correctamente ajustada para el usuario. El proceso de ajuste correcto es el siguiente:

1. Altura del sillín
2. Ajuste horizontal del sillín
3. Altura del manillar
4. Ajuste horizontal del manillar
5. Ajuste de las correas de los pedales y uso de calas automáticas (SPD)
6. Ajustes de la palanca de freno

## 1

### ALTURA DEL SILLÍN

Regular el sillín a la altura apropiada garantiza la máxima eficiencia y comodidad para el usuario, al tiempo que reduce el riesgo de lesiones. Siga estos pasos para asegurarse de que la altura del sillín sea la correcta:

- Sitúe al usuario de pie junto al sillín, mirando al frente (hacia el manillar).
- Levante el sillín hasta que su parte superior quede al nivel de la cresta ilíaca del usuario.
- Fije el pasador antes de que el usuario suba a la bicicleta. Asegúrese de que el pasador se introduzca en uno de los orificios de ajuste y gire el regulador en el sentido de las agujas del reloj para fijarlo.
- Pida al usuario que se siente en el sillín y sitúe los pedales en posición vertical, aproximadamente en la posición de las 12 en punto y de las 6 en punto.
- Sitúe el talón del pie del usuario en el pedal más próximo al suelo. La pierna del usuario debe estar estirada, pero no en extensión completa.
- Con el pie introducido en la correa del pedal o en la cala automática, el usuario debe tener la rodilla ligeramente flexionada y debe poder bajar el talón.
- Realice los ajustes necesarios para establecer la altura apropiada:
  - a. Si siente molestias en la parte anterior de la rodilla, eleve el asiento hasta que el ángulo de la rodilla sea de 15 a 20° desde la parte inferior de la pedalada.
  - b. Si siente molestias en la parte posterior de la rodilla, incluido dolor en la pantorrilla o el tendón de Aquiles, baje el asiento hasta que el ángulo de la rodilla sea de 25 a 35° desde la parte inferior de la pedalada.

#### ADVERTENCIA

Bájese siempre de la bicicleta antes de ajustar la altura del sillín.

**ADVERTENCIA:** No suba el ajuste de altura del sillín o del manillar por encima de la marca "STOP"

Pida al usuario que pedalee hacia atrás. Cuando lo haga, las caderas no deben balancearse excesivamente y la pierna no debe alcanzar la extensión completa.



## 2

### POSICIÓN HORIZONTAL DEL SILLÍN

Cuando haya determinado la altura apropiada del sillín, sitúe los pedales en posición horizontal, es decir en la posición de las 9 en punto y las 3 en punto. Ajuste el avance del sillín para asegurarse de que la rodilla esté en línea con el eje del pedal. Apriete el regulador.



## 3

### ALTURA DEL MANILLAR

La altura del manillar depende de las preferencias, la forma física y la flexibilidad del usuario. En general, un buen punto de partida es situar el manillar a la misma altura que el sillín. Si se prefiere situar el manillar en una posición más baja, asegúrese de que no quede a más de entre 4 y 10 cm por debajo del

nivel del sillín. Esto garantizará una inclinación correcta de las caderas.

Es posible que los principiantes y los usuarios que sientan molestias en la parte baja de la espalda prefieran situar el manillar ligeramente por encima del nivel del sillín.





# 4

## AJUSTE HORIZONTAL DEL MANILLAR

Ajuste el avance del manillar en la posición adecuada para que la columna, los músculos de la parte baja de la espalda, los hombros y el cuello del usuario no se vean sometidos a tensión excesiva durante el pedaleo.

Los usuarios deben ser capaces de alcanzar la posición 3 sin necesidad de deslizarse hacia delante en el sillín. (ver páginas 22-23 para una vista general de la posición del cuerpo y de las manos) Los brazos del usuario deben situarse aproximadamente en ángulo recto. Si el usuario siente tensión, acerque el manillar al cuerpo del usuario.



# 5

## AJUSTE DE LAS CORREAS DE LOS PEDALES Y USO DE CALAS AUTOMÁTICAS (SPD)

**Correas de los pedales:** regule las correas de los pedales de forma que queden bien ajustadas a las zapatillas y mantengan el

pie en el pedal.

1. Coloque el pie en la cala del pedal, con la parte anterior de la planta del pie sobre el eje del pedal.
2. Haga girar lentamente los pedales hasta que pueda alcanzar uno de ellos con la mano y, a continuación, tire de la correa para conseguir un buen ajuste.
3. Repita la operación con el otro pie.
4. Gire los pedales varias veces para asegurarse de que hayan quedado bien ajustados y que la pedalada sea confortable.

**Calas automáticas (SPD):** lo más probable es que las personas que utilizan calas automáticas (SPD) practiquen el ciclismo o asistan a clases con cierta asiduidad. Insista en que debe oírse claramente el clic de la cala automática al cerrarse y asegúrese de que puedan fijar y soltar los pies cómodamente.



# 6

## CONTROL DE RESISTENCIA/ PALANCA DE FRENO

La palanca de freno situada bajo el manillar permite el control gradual de la resistencia al pedaleo. La palanca permite variar la intensidad y la

cadencia del pedaleo. La palanca de resistencia tiene 20 niveles que se pueden utilizar para satisfacer los distintos objetivos de cada clase. Empuje la palanca hacia abajo para aumentar la resistencia y hacia arriba para reducirla. El indicador del nivel de resistencia permite al monitor supervisar la clase y asegurarse de que los participantes se ejercitan dentro de los límites de su capacidad y de acuerdo con las fases programadas para la clase. Los usuarios pueden usar la pantalla de la consola opcional para ver en qué nivel se encuentran en todo momento.

Para aplicar el freno de emergencia, presione hacia abajo firmemente en la palanca de resistencia, hasta que la pastilla de freno actúe sobre el volante de inercia.



# CONSOLA OPCIONAL

**ESTUDIE LA INFORMACIÓN QUE FIGURA A CONTINUACIÓN SI SE HA ADQUIRIDO LA CONSOLA OPCIONAL.**

**ADVERTENCIA: Los datos proporcionados por los sistemas de medición de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Ejercitarse en exceso puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio de inmediato.**

La consola presenta la siguiente información: velocidad, distancia, cadencia, calorías, tiempo, frecuencia cardíaca (FC) y porcentaje (%) de la FC máxima (% FCmáx). El porcentaje de la FC máxima permite a los monitores diseñar clases novedosas e innovadoras. En la actualidad, las siguientes marcas son compatibles con la bicicleta de ejercicio LifeCycle GX:

Polar® y todas las marcas compatibles con Polar La precisión de marcas diferentes de Polar puede variar.

La consola cuenta también con una segunda pantalla (Pantalla 2) que indica los valores máximos y las medias de todos los datos mencionados anteriormente, tanto al final de la sesión de entrenamiento como durante su desarrollo. La consola mostrará también el nivel de resistencia seleccionado en cada momento (hay 20 disponibles), lo que facilita la supervisión del desarrollo de la sesión de entrenamiento, así como su cuantificación.

Configure la consola correctamente para asegurarse de que los usuarios cuenten con información precisa y disfruten de una experiencia positiva.

**Gire los pedales para iniciar la consola**

**ICONO DEL USUARIO:** una pulsación larga (dos segundos) reinicia las funciones de la pantalla y los datos de usuario a sus valores predeterminados

**Flecha ABAJO:** pulse brevemente una vez para acceder a DISPLAY MODE 1 y 2

**OK y LOGOTIPO:** pulse estos dos botones simultáneamente durante tres segundos para acceder al SETUP MODE (Modo configuración)

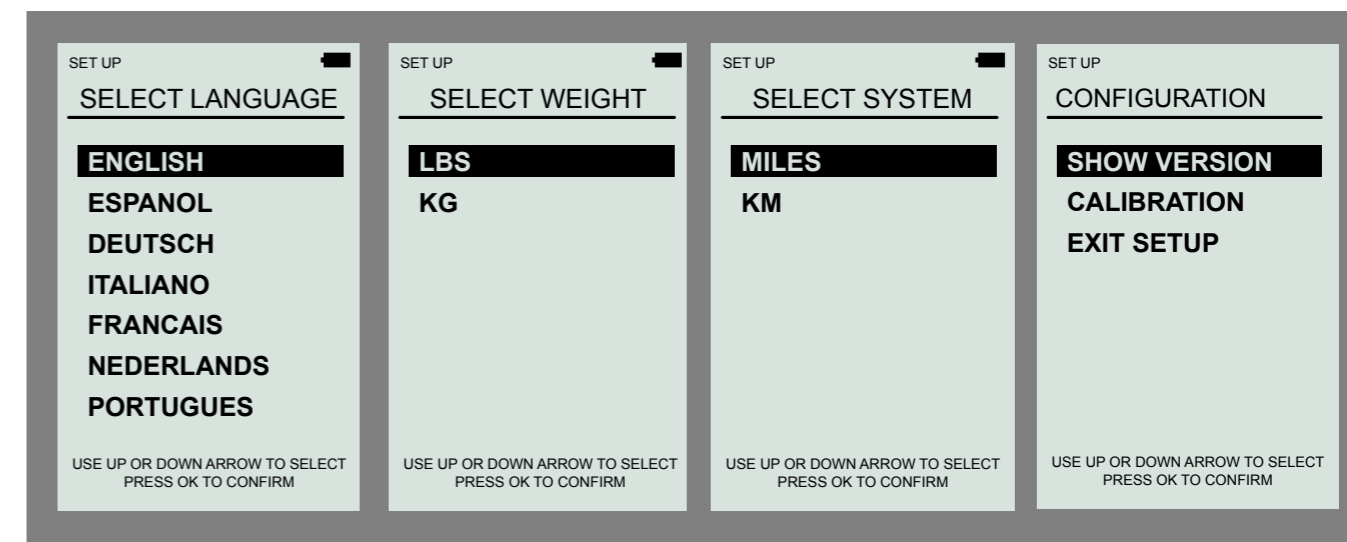
**OK y LOGOTIPO:** una pulsación corta enciende la retroiluminación de la consola

**Flecha ARRIBA:** pulse brevemente una vez para acceder a DISPLAY MODE 1 y 2

## CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA

- Change language (Cambiar idioma) (English, Spanish, German, Italian, French, Dutch, Portuguese) (Inglés, español, alemán, italiano, francés, holandés, portugués)
- Change weight setting (Cambiar unidad de peso): lbs (libras) o kg
- Change system setting (Cambiar unidad de distancia): miles (millas) o km
- Una vez completada la configuración por primera vez, los valores seleccionados se convierten en la configuración predeterminada.

Si el freno no está calibrado, aparecerá un signo "!" en la ventana LEVEL (Nivel) de la consola. Consulte el procedimiento de calibración del freno en el Manual de Montaje.



## NAVEGACIÓN EN EL MODO SETUP (CONFIGURACIÓN)

1. Para acceder al modo SETUP desde cualquier otro modo, mantenga pulsados los botones OK e ICONO USUARIO simultáneamente durante tres segundos
2. Utilice los botones de flecha hacia arriba y flecha hacia abajo para seleccionar el idioma
3. Pulse el botón OK
4. Utilice los botones de flecha hacia arriba y flecha hacia abajo para seleccionar la unidad de peso (libras o kilogramos) que se utilizará en el modo USER (Usuario)
5. Pulse el botón OK
6. Utilice los botones de flecha hacia arriba y flecha hacia abajo para seleccionar la unidad de distancia (millas o kilómetros) y velocidad (mph o km/h)(millas por hora o kilómetros por hora)
7. Utilice los botones de flecha hacia arriba y flecha hacia abajo para guardar la configuración, mostrar la versión del software o calibrar los frenos.
8. Pulse el botón OK.
9. Utilice los botones de flecha hacia arriba y flecha hacia abajo para seleccionar Exit setup (salir de la configuración) y pulse el botón OK para volver al modo Display 1.



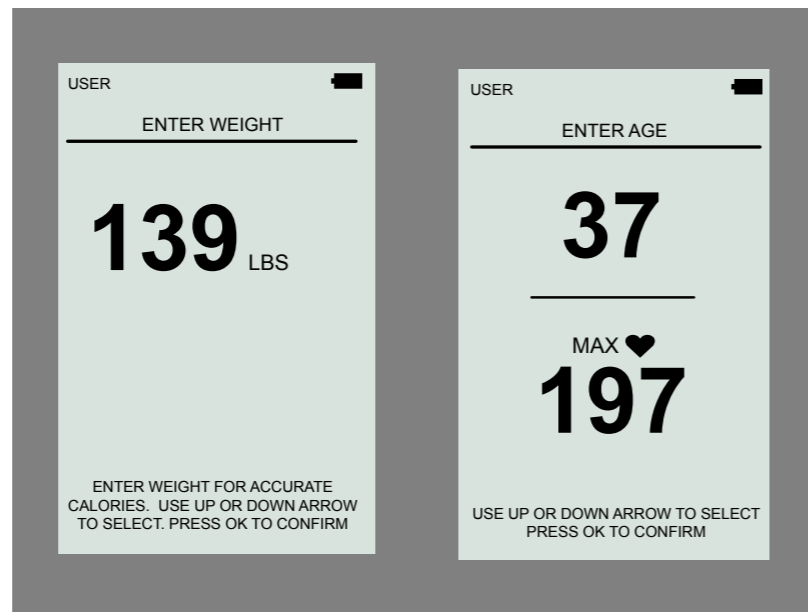
## PARÁMETROS DEL USUARIO

- Set weight (Definir peso): libras o kg (según lo seleccionado en el modo SETUP) (a partir del valor predeterminado)
- Set age (Definir edad) (a partir del valor predeterminado)

## NAVEGACIÓN EN EL MODO USER (USUARIO)

1. Pulse el botón del ICONO de usuario para acceder al modo USER desde otro modo de pantalla (Display)
2. Utilice los botones de flecha hacia arriba y flecha hacia abajo para seleccionar el peso: en libras o kilogramos, según lo definido en SETUP
3. Pulse OK
4. Utilice los botones de flecha hacia arriba y flecha hacia abajo para seleccionar la edad
5. Pulse OK
6. La consola vuelve al modo DISPLAY 1

**NOTA:** los datos predeterminados se recuperan manteniendo pulsado el botón LOGO durante 3 segundos, o tras 5 minutos sin cadencia.



## MODO DISPLAY 1: INFORMACIÓN EN PANTALLA

Todos los datos de la sesión se actualizan cada segundo, en tiempo real. Para disponer de los datos de frecuencia cardíaca real y porcentaje de frecuencia cardíaca máxima, es preciso utilizar un transmisor de frecuencia cardíaca.

## MODO DISPLAY 2: INFORMACIÓN EN PANTALLA

Todos los datos de la sesión se actualizan cada segundo, en tiempo real. Es preciso utilizar un transmisor de frecuencia cardíaca para monitorizar la FCmáx, el porcentaje de FCmáx, la FC media y la media del porcentaje de la FCmáx.



# TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN

LifeCycle  
GX

# TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN

## TÉCNICA CORRECTA DE PEDALEO

Con la bicicleta correctamente ajustada, el usuario podrá disfrutar de una sesión de entrenamiento segura, eficaz y agradable.

El monitor debe hacer hincapié en los puntos siguientes durante la fase de calentamiento de cada sesión, para asegurarse de que el usuario adopte la posición correcta en la bicicleta:

- Siéntese con las nalgas en la parte trasera del sillín, de forma que su estructura ósea cuente con el soporte adecuado.
- Mantenga el torso erguido y mire al frente.
- Inclínese hacia delante desde las caderas, sin arquear la columna.
- Sitúe las manos sobre el manillar en la posición 2 y relaje ligeramente los hombros y los brazos.
- Los abdominales deben trabajar para fortalecer el núcleo.



## PEDALEO

### Fase de empuje

Si imagina la esfera de un reloj, la fase de empuje se inicia aproximadamente en la posición de las 2 en punto y finaliza en la posición de las 5 en punto. Esta es la fase que se genera más fuerza, ya que en ella intervienen los glúteos, los cuádriceps y los músculos de las pantorrillas.

### La fase negativa o de recuperación

Esta fase se inicia en la posición de las 7 en punto y finaliza en la posición de las 11 en punto. En esta fase el trabajo se desplaza a los músculos isquiotibiales y los flexores de la cadera.

Es importante prestar atención a ambas fases del pedaleo para garantizar un rendimiento fluido y uniforme.

## PUNTOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA BÁSICA DE PEDALEO:

- Deslice las caderas a la parte posterior del sillín.
- Al pedalear, empuje hacia delante bajando el talón.
- Roce con la parte anterior de la planta del pie (como si se quitase tierra del zapato).
- Levante el talón en la fase negativa del pedaleo para que intervengan los isquiotibiales.

## POSICIÓN DEL TOBILLO/PIE DURANTE SESIONES DE ENTRENAMIENTO DE CADENCIA ALTA Y CADENCIA BAJA.

### Cadencia alta (sprint)

Durante las sesiones de cadencia alta, el tobillo se mantiene en la misma posición durante toda la rotación: aproximadamente a 90°, con la punta del pie ligeramente más baja que el talón. Esto reduce el ángulo de rotación del talón y acelera cada una de las revoluciones.



CADENCIA ALTA

### Sugerencias esenciales para sesiones de cadencia alta:

- Hacer trabajar los abdominales.
- Punta del pie ligeramente hacia abajo.
- Aumentar la resistencia si se rebota en el sillín.
- Mantener la parte superior del cuerpo relajada.
- Vista al frente.
- Reducir la resistencia ligeramente si el ritmo de las piernas empieza a bajar.

### Cadencia baja (fuerza muscular)

El objetivo es aplicar la máxima fuerza con las piernas y generar la máxima potencia. Modificar la posición del tobillo para cambiar el ángulo del pie sobre el pedal durante la pedalada permite generar más fuerza/potencia.

### Elementos básicos:

Empujar hacia delante y hacia abajo, bajando el talón para superar el punto de empuje. Levantar el talón al bajar para que la punta del pie apunte hacia abajo en la parte más baja de la rotación (punta del pie en su nivel más bajo).

## VOLVER A BAJAR EL TALÓN AL TIRAR HACIA ATRÁS Y LEVANTAR LA RODILLA DURANTE LA FASE NEGATIVA DEL PEDALEO.

- Sugerencias esenciales para sesiones a baja velocidad con alta resistencia:
- Deslizarse hacia atrás en el sillín.
- Empujar y tirar.
- Bajar el talón.
- Llevar la rodilla hacia el manillar al realizar el giro en el punto superior de la pedalada.
- "Rozar" el pedal con la parte anterior de la planta del pie en el punto más bajo.



CADENCIA BAJA

## POSICIONES DEL TORSO Y DE LAS MANOS

La posición de la parte superior del cuerpo es clave para conseguir una técnica correcta y buena postura durante la clase. La posición de las manos es determinante para la postura, la respiración y la comodidad del participante durante el ejercicio, y puede ser determinante también para alcanzar el objetivo de una fase concreta del entrenamiento, como una subida sentado o un sprint.

### POSICIÓN 1 (SUBIDAS SENTADO, CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO)

En la posición 1, las manos se sitúan sobre la parte horizontal del manillar. Esta es la posición habitual para las subidas sentado y para las fases de recuperación.

- Colocar las manos en esta posición fomenta la adopción de una postura cómoda y erguida que permite que la caja torácica del usuario se expanda y facilita la respiración.
- Pida a los usuarios que relajen los hombros, que no sujeten con demasiada fuerza el manillar y que no bloqueen los codos. De esta forma se reduce la tensión general y no se desperdicia energía.



### POSICIÓN 2 (SUBIDAS, SALTOS, SUSPENSIONES, SPRINTS)

En la posición 2, se extiende el brazo y las manos se sitúan en la posición adelantada. Esta es la posición habitual para subidas, saltos, suspensiones y sprints, donde se necesita un mayor punto de apoyo.

- Esta posición adelantada favorece una mayor intervención de las caderas y permite aplicar más potencia en los sprints y las subidas, tanto si se realizan sentado como de pie.
- Pida a los usuarios que relajen los hombros, no bloqueen los codos y miren hacia delante.
- Esté atento a que no se arquee excesivamente la espalda, lo que indicaría que el usuario está "tirando" excesivamente del manillar y acumulando tensión en los músculos de la espalda, con el consiguiente desperdicio de energía.



### POSICIÓN 3 (CONTRARRELOJ, ESFUERZOS PROLONGADOS)

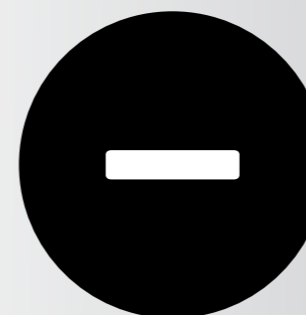
En la posición 3, las manos se sitúan en la posición aerodinámica de la mitad de las barras. Esta posición es habitual durante las fases de esfuerzo sostenido y las fases de cadencia elevada sentado en posición encogida.

- Pida a los usuarios que mantengan los hombros relajados y eviten cualquier tensión excesiva.



## SUGERENCIAS PARA LA ENSEÑANZA

Cuando haga sugerencias sobre técnica a los usuarios, no se centre en lo que están haciendo mal, sino en qué deben hacer bien.



### SUGERENCIAS NEGATIVAS

- No te tenses
- No te limites a empujar hacia abajo
- No sobrepases 95 revoluciones
- No bajes la punta del pie

### SUGERENCIAS POSITIVAS

- Relaja el torso, haz que trabajen las piernas
- Mantén una pedalada fluida y presta atención a la técnica
- Mantén la cadencia por debajo de las 95 revoluciones
- Mantén el talón bajo al empujar durante la pedalada

## INFORMACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO

### ENTRENAMIENTO CON MONITOR DE FRECUENCIA CARDIACA

Gracias a la combinación de la consola LifeCycle GX con un monitor de frecuencia cardiaca, el usuario puede medir directamente la intensidad del ejercicio. Utilizar un monitor de frecuencia cardiaca permite supervisar la FC actual o el porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima (% FC<sub>máx</sub>) en la consola, para entrenar en una zona de FC específica. Combinando la consola y el monitor de FC, el usuario puede asegurarse de hacer ejercicio al nivel de esfuerzo adecuado, sin sobrepasarse ni quedarse corto. La combinación de ambos dispositivos permite supervisar y cuantificar la progresión personal en cada clase, lo que mejora la motivación. Hay varios puntos que deben tenerse en cuenta si los participantes utilizan monitores de FC durante el entrenamiento:

- Debe sopesarse y evaluarse siempre de antemano el visto bueno médico para realizar ejercicio (cuestionario y examen previos por el médico de cabecera), la tensión arterial, la circulación y la respiración.
- Si la clase es en grupo, deje espacio suficiente entre las bicicletas para evitar en la medida de lo posible que los participantes se molesten entre sí (si es posible, un metro es una distancia idónea).
- Para poder seguir las instrucciones de la clase, cada participante debe conocer sus zonas de FC.
- El monitor debe estructurar el entrenamiento o la clase.
- El incremento de la intensidad del ejercicio debe ser paulatino, para permitir que la FC suba sin riesgos.
- Los participantes deben contar con tiempo suficiente para mantener la FC objetivo.
- Permita la recuperación después de cada componente o intervalo de la sesión.

## CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

La fase de calentamiento es esencial para preparar el cuerpo y la mente del participante para la sesión de entrenamiento, y debe satisfacer los siguientes requisitos:

- Progresión natural y de forma controlada.
- Debe ser una experiencia positiva para el participante, que lo motive y lo prepare para el resto de la clase.
- La intensidad debe ser suficiente para elevar la FC y la temperatura del cuerpo.
- Los participantes deben empezar a transpirar y ser conscientes del ritmo de su respiración.

El calentamiento ofrece también una oportunidad excelente para que el monitor:

- Compruebe el ajuste de la bicicleta y la postura de cada uno de los participantes.
- Recuerde a los participantes la técnica correcta de pedaleo y las posiciones de las manos.
- Recuerde a los participantes que si se marean o se sienten mal deben bajar el ritmo y detenerse.
- Explique a los participantes cómo funciona la pantalla de la consola.
- Explique el recorrido que ha planificado en la bicicleta.

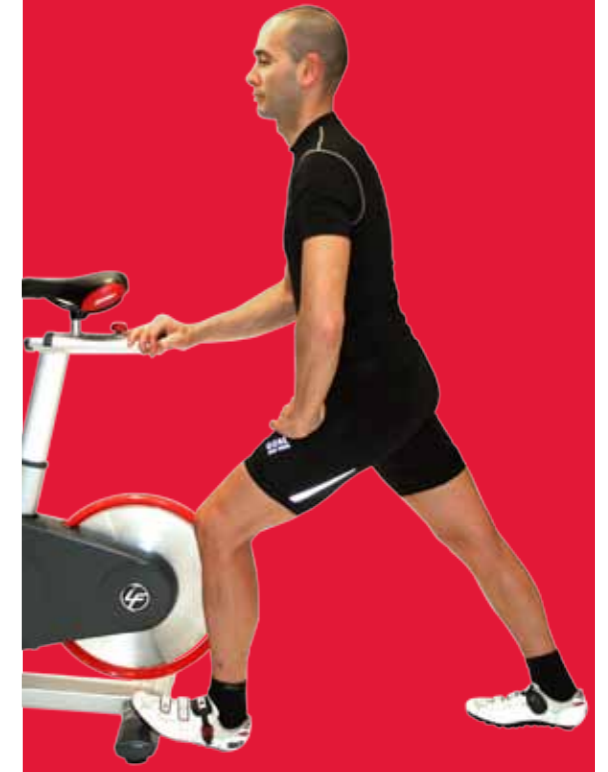
El esfuerzo que debe realizar el usuario en las fases de calentamiento, entrenamiento y enfriamiento se expresa en términos de Frecuencia Cardíaca Máxima (FC<sub>máx</sub>) e Índice de Esfuerzo Percibido (IEP). La escala de IEP se muestra en la página 26.

Un calentamiento normal para una clase de bicicleta indoor de 60 minutos de duración sería:

- **5 min** pedaleo fácil a 60-65% FC<sub>máx</sub>
- **3 min** subiendo el nivel cada minuto y manteniendo la cadencia entre 90-95 rpm, a 65-70-75% FC<sub>máx</sub>
- **2 min** pedaleo fácil a 60-65% FC<sub>máx</sub>
- **1 min** cadencia rápida a 100 rpm o superior
- **1 min** pedaleo fácil a 60-65% FC<sub>máx</sub>
- **1 min** cadencia rápida a 100 rpm o superior
- **2 min** pedaleo fácil a 60-65% FC<sub>máx</sub> antes de iniciar la sesión propiamente dicha

El enfriamiento es tan importante como el calentamiento. Es una parte integral de una sesión de bicicleta indoor y debe satisfacer los siguientes requisitos:

- Progresión natural y de forma controlada.
- Puede controlarse mediante la FC para asegurarse de que la FC vaya reduciéndose paulatinamente.
- Debe incluir estiramientos de los grupos de músculos clave que se han trabajado durante la clase



(pantorrillas, cuádriceps, isquiotibiales, flexores de las caderas, extensores de la espalda, etc.).

- ¡Y felicite a los participantes!
- Recuerde a los participantes que deben hidratarse durante y después de la clase y que deben comer algo en la hora siguiente a la clase para evitar fluctuaciones bruscas en sus niveles de energía.
- Debe ser una experiencia positiva para que los participantes queden motivados de nuevo.

Normalmente, la sesión de enfriamiento después de una clase de bicicleta de 60 minutos dura entre 5 y 10 minutos, dependiendo de la intensidad de la clase. El enfriamiento empieza con un pedaleo suave en la zona de FC 1, o menos del 65% de la FC<sub>máx</sub>, para conseguir una reducción paulatina de la FC e ir eliminando las toxinas de los músculos de las piernas.

## ESCALA DE IEP (ÍNDICE DE ESFUERZO PERCIBIDO)

La escala de IEP se usa para medir la intensidad del ejercicio. La escala de IEP va del 0 al 10. Los números que figuran a continuación hacen referencia a expresiones utilizadas para calificar la facilidad o dificultad que aprecia en esta actividad.

- 0** - NINGÚN ESFUERZO
- 1** - MUY LIGERO
- 2** - BASTANTE LIGERO
- 3** - MODERADO
- 4** - ALGO INTENSO
- 5** - INTENSO
- 6** - INTENSO
- 7** - MUY INTENSO
- 8** - MUY INTENSO
- 9** - MUY INTENSO
- 10** - EXTREMADAMENTE INTENSO





## EJEMPLOS DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON LIFECYCLE GX

Estas sesiones de entrenamiento son adecuadas tanto para principiantes como para usuarios avanzados, basándose en su FCmáx.

### ESCALERAS/SUBIDAS Y BAJADAS

#### CALENTAMIENTO

- 4 minutos de pedaleo fácil a 90 rpm o más o a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1
- 1 min esfuerzo intenso a 85-90% FCmáx, IEP 6, posición 2
- 1 min esfuerzo intenso a 87-92% FCmáx, IEP 7, posición 2
- 4 minutos de pedaleo fácil a 90 rpm o más o a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1

#### 2 REPETICIONES

- 2 min 70-75% FCmáx, IEP 4, posición 1
- 2 min 75-80% FCmáx, IEP 5, posición 2
- 2 min 80-90% FCmáx, IEP 6, posición 2 levantado
- 2 min 75-80% FCmáx, IEP 5, posición 2
- 2 min 70-75% FCmáx, IEP 4, posición 3
- 1 min pedaleo fácil a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1

#### RECUPERACIÓN

- 5 min pedaleo fácil a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1

#### 1 REPETICIÓN

- 2 min 70-75% FCmáx, IEP 4, posición 1
- 2 min 75-80% FCmáx, IEP 5, posición 2
- 2 min 80-90% FCmáx, IEP 6, posición 2 levantado
- 2 min 75-80% FCmáx, IEP 5, posición 2
- 2 min 70-75% FCmáx, IEP 4, posición 3
- 1 min pedaleo fácil a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1

#### 1 REPETICIÓN

- 2 min 70-75% FCmáx, IEP 4, posición 1
- 2 min 75-80% FCmáx, IEP 5, posición 2
- 2 min 80-90% FCmáx, IEP 6, posición 2 levantado

#### ENFRIAMIENTO

- 7 min pedaleo fácil a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1

### ATAQUES/SALTOS

#### CALENTAMIENTO

- 4 minutos de pedaleo fácil a 90 rpm o más o a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1
- 45 seg 75-80% FCmáx, IEP 5, posición 3
- 15 seg posición 2 levantado, IEP 7
- 45 seg 75-80% FCmáx, IEP 5, posición 3
- 15 seg posición 2 levantado, IEP 7

- 45 seg 75-80% FCmáx, IEP 5, posición 3
- 4 minutos de pedaleo fácil a 90 rpm o más o a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1

#### 6 REPETICIONES

- 45 seg 75-80% FCmáx, IEP 5, posición 3
- 15 seg posición 2 levantado, IEP 7

#### RECUPERACIÓN

- 3 min pedaleo fácil a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1

#### 5 REPETICIONES

- 45 seg 80-85% FCmáx, IEP 6, posición 3
- 15 seg posición 2 levantado, IEP 7

#### RECUPERACIÓN

- 3 min pedaleo fácil a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1

#### 10 REPETICIONES

- 45 seg 85-90% FCmáx, IEP 6, posición 3
- 15 seg posición 2 levantado, IEP 7

#### RECUPERACIÓN

- 3 min pedaleo fácil a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1

#### 9 REPETICIONES

- 45 seg 75-80% FCmáx, IEP 5, posición 3
- 15 seg posición 2 levantado, IEP 7

#### ENFRIAMIENTO

- 8 min pedaleo fácil a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1

### SERIES DESCENDENTES

#### CALENTAMIENTO

- 4 minutos de pedaleo fácil a 90 rpm o más o a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1

- 3 minutos subiendo cada minuto en % FCmáx a partir del 70-75% - IEP 4, 75-80 - IEP 5, 80-85% FCmáx - IEP 6, Posición 3

- 2 min pedaleo fácil a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1

- 1 min a 85-95% FCmáx, IEP 8, posición 2

- 5 min pedaleo fácil a 60-65% FCmáx posición 1

#### 3 REPETICIONES

- 1 min a 85-95% FCmáx, IEP 8, posición 2 levantado

- 2 min 80-85% FCmáx, IEP 6, posición 2 sentado

- 4 min 75-80% FCmáx, IEP 5, posición 3

- 5 min pedaleo fácil a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1

#### 1 REPETICIÓN

- 1 min a 85-95% FCmáx, IEP 8, posición 2 levantado

- 1 min 80-85% FCmáx, IEP 6, posición 2 sentado

- 1 min 75-80% FCmáx, IEP 5, posición 3

#### ENFRIAMIENTO

- 6 min pedaleo fácil a 60-65% FCmáx, IEP 2, posición 1.

# DATOS TÉCNICOS Y DE MANTENIMIENTO

## SUGERENCIAS PARA EL MANTENIMIENTO

Los productos Life Fitness están respaldados por la excelencia en ingeniería y la fiabilidad de Life Fitness y se cuentan entre los equipos para ejercicios más robustos y libres de problemas del mercado actual. Life Fitness es una de las marcas de equipos comerciales de entrenamiento aeróbico más populares en gimnasios, clubs de fitness, establecimientos educativos e instalaciones militares de todo el mundo.

*Nota: Para que el producto siga siendo seguro es preciso examinarlo periódicamente para cerciorarse de que no presente daños ni desgaste. No use el producto hasta que se reparen o reemplacen las piezas defectuosas. Preste especial atención a las piezas susceptibles de desgaste, como se indica a continuación.*

- Las siguientes sugerencias de mantenimiento preventivo mantendrán este producto Life Fitness funcionando a su máximo rendimiento:
- Coloque la bicicleta en un lugar fresco y seco.
- Aplique el lubricante a un paño de algodón y, a continuación, frote con el paño la parte superior de los railes de avance/retroceso en la medida necesaria. Nota: Bastan unas pocas gotas de lubricante por cada aplicación.
- Limpie periódicamente la consola y todas las superficies exteriores con un producto de limpieza aprobado o compatible (ver Productos de limpieza aprobados de Life Fitness) y un paño de microfibra.
- Las uñas largas podrían dañar o rayar la superficie de la consola; utilice la yema de los dedos para presionar los botones de selección de la consola.
- Limpie la superficie superior de los pedales con regularidad.
- Mantenga las correas de los pedales ajustadas de manera segura cuando use la bicicleta.

## LUBRICANTE APROBADO POR LIFE FITNESS:

Break Free®, n.º de ref. Life Fitness SK50-P005-0000.

## PRODUCTOS DE LIMPIEZA APROBADOS POR LIFE FITNESS

Los expertos de confianza de Life Fitness han elegido dos productos: PureGreen 24 y Gym Wipes. Ambos productos de limpieza eliminan la suciedad y el sudor del equipo de forma segura y eficaz. PureGreen 24 y la fórmula antibacteriana de Gym Wipes son desinfectantes que resultan eficaces contra el SARM y el H1N1. PureGreen 24 está disponible en forma de aerosol de cómoda aplicación, lo que facilita su uso al personal del gimnasio. Aplique el aerosol a un paño de microfibra y limpie el equipo. Aplique PureGreen 24 al equipo durante un mínimo de 2 minutos para efectuar una desinfección general y durante un mínimo de 10 minutos para el control de hongos y virus Gym Wipes son toallas prehumedecidas grandes y duraderas, que se pueden usar en el equipo antes y después de cada sesión. Aplíquelas al equipo durante un mínimo de 2 minutos para lograr una desinfección general.

Si desea realizar un pedido de estos productos de limpieza, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente (por teléfono, llamando al 1 800 351 3737 o por correo electrónico: customersupport@lifefitness.com).

## PRODUCTOS DE LIMPIEZA COMPATIBLES CON LIFE FITNESS

También es posible usar jabón neutro y agua o un producto de limpieza no abrasivo para limpiar las pantallas y todas las superficies exteriores. Use sólo un paño de microfibra suave. Aplique el producto de limpieza al paño de microfibra antes de limpiar. No utilice productos de limpieza a base de amoníaco o ácidos. No utilice productos de limpieza abrasivos. No utilice toallas de papel. No aplique el producto de limpieza directamente a las superficies del equipo.

## CALENDARIO DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

PIEZA	SEMANTALMENTE	MENSUALMENTE	SEMESTRALMENTE
<b>CUBIERTA DE LA CONSOLA</b>	Limpiar		Inspeccionar
<b>SOPORTES PARA BOTELLAS</b>	Limpiar		
<b>PERNOS DE MONTAJE DE LA CONSOLA</b>			Inspeccionar
<b>PARTES METÁLICAS</b>			Inspeccionar
<b>CUADRO</b>	Limpiar		Inspeccionar
<b>CUBIERTAS DE PLÁSTICO</b>	Limpiar	Inspeccionar	Inspeccionar
<b>PEDALES Y CORREAS</b>	Limpiar	Inspeccionar	
<b>RAÍLES DE AVANCE/RETROCESO DE SILLÍN Y MANILLAR</b>		Lubricar	

## GARANTÍA

INFORMACIÓN ACERCA DE LA GARANTÍA: LifeCycle GX

*Nota: Una vez instalado en una residencia privada (en un hogar), cualquier producto comercial queda automáticamente cubierto por la garantía para el consumidor de los productos de esa categoría. El periodo de vigencia de la garantía se inicia en la fecha de venta original.*

## COBERTURA DE LA GARANTÍA

Se garantiza que este equipo comercial de ejercicio Life Fitness (el "Producto") no tiene ningún defecto de materiales ni de mano de obra.

## BENEFICIARIO DE LA GARANTÍA

El comprador original o cualquier persona que reciba un Producto recién comprado como regalo del comprador original. La garantía quedará anulada por transferencias ulteriores.

## DURACIÓN DE LA GARANTÍA

Los periodos de vigencia de la garantía se estipulan por Producto específico, conforme a las pautas que figuran en la tabla que acompaña a esta tarjeta de garantía.

## COSTES DE TRANSPORTE Y SEGURO DEL SERVICIO TÉCNICO

Si el Producto o cualquier pieza cubierta por la garantía del producto deben devolverse a las instalaciones del servicio técnico para su reparación, Life Fitness pagará todos los gastos

de transporte y seguro durante el primer año. El propietario será responsable de los gastos de transporte y del seguro durante el segundo y el tercer año (si corresponde).

**MEDIDAS DE LA EMPRESA PARA CORREGIR LOS DEFECTOS CUBIERTOS POR LA GARANTÍA:** Life Fitness le enviará piezas o componentes reparados o nuevos, o bien, a criterio de la empresa, sustituirá el Producto. Estos repuestos estarán garantizados durante el resto del período de garantía original.

## CONCEPTOS NO CUBIERTOS POR LA GARANTÍA

No quedan cubiertos daños ni fallos provocados por servicios no autorizados, mal uso, accidente, negligencia, instalación o ensamblaje incorrectos, escombros procedentes de cualquier actividad de construcción en el entorno del Producto, óxido o corrosión como resultado de la ubicación del Producto, alteraciones o modificaciones sin nuestra autorización por escrito, o por no utilizar, manejar y mantener el Producto como se indica en el manual de instrucciones ("Manual").

Con el producto se suministra un puerto tipo RJ45, intercambiable, preparado para conexiones de red y de entretenimiento durante el ejercicio. Este puerto cumple con la especificación FitLinxx CSAFE, con fecha 4 de agosto de 2004, que estipula: de 4,75 VCC a 10 VCC; corriente máxima de 85 mA. La garantía no cubre los posibles daños provocados en el producto por una carga superior a la de la especificación FitLinxx CSAFE.

Todos los términos de esta garantía son nulos si este Producto se traslada fuera de los límites continentales de Estados Unidos de América (excepto Alaska, Hawái y Canadá), en cuyo caso quedarán sometidos a las condiciones estipuladas por el agente local autorizado de Life Fitness del país en cuestión.

## OBLIGACIONES DEL COMPRADOR

Guarde el comprobante de compra. Utilice, maneje y mantenga el Producto como se especifica en el Manual. Si encuentra un defecto en el Producto, notifíquelo al Servicio de atención al cliente en un plazo máximo de 10 días. Devuelva las piezas defectuosas para su sustitución o, si es necesario, devuelva todo el producto para su reparación.

**MANUAL DE INSTRUCCIONES:** Es extremadamente importante que lea el presente manual antes de usar el Producto. No olvide cumplir con los requisitos de mantenimiento periódico especificados en el Manual, con el fin de garantizar el funcionamiento correcto del producto y su permanente satisfacción con él.

## REPUESTOS Y SERVICIO

La información de contacto del área de servicio de su país figura en la primera página del presente Manual. Cite su nombre y dirección y el número de serie del Producto (las consolas y las estructuras pueden tener números de serie diferentes). El representante del área de servicio le indicará cómo puede obtener la pieza de repuesto que necesita o, en su caso, se pondrá de acuerdo con usted para reparar el producto in situ.

## GARANTÍA EXCLUSIVA

ESTA GARANTÍA LIMITADA SE OTORGA EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA DE CUALQUIER TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZACIÓN E IDONEIDAD PARA UN FIN DETERMINADO, ASÍ COMO OTRAS OBLIGACIONES O RESPONSABILIDADES POR NUESTRA PARTE. No asumimos ni autorizamos a ninguna persona a que asuma en nuestro nombre cualquier otra obligación o responsabilidad en relación con la venta de este Producto. En ningún caso seremos responsables, en virtud de esta garantía o de otro modo, de cualquier daño a personas o propiedades, incluida la pérdida de beneficios o capital, por cualquier daño especial, indirecto,

secundario, incidental o consecuencial de cualquier naturaleza, provocado por el uso o por la imposibilidad de usar este producto. Dado que algunos estados no permiten la exclusión o limitación de garantías implícitas o de responsabilidad de daños incidentales o consecuenciales, es posible que las limitaciones o exclusiones anteriores no se apliquen a su caso.

## NO ESTÁN AUTORIZADOS LOS CAMBIOS EN LA GARANTÍA

Nadie está autorizado a cambiar, modificar o ampliar los términos de esta garantía.

## EFFECTOS DE LA LEGISLACIÓN ESTATAL

Esta garantía otorga derechos legales específicos al usuario, que puede tener otros derechos en función del Estado en que resida.

## NUESTRO COMPROMISO CON USTED

Nuestros productos están diseñados y fabricados conforme a las más estrictas normas.

Deseamos que usted quede completamente satisfecho con nuestros productos y haremos todo lo posible, de acuerdo con los términos de esta garantía, por demostrarle que ha hecho la elección ideal.

	CINCO (5) AÑOS	TRES (3) AÑOS	UN (1) AÑO	6 MESES	90 DÍAS
<b>CUADRO</b>	X				
<b>CONSOLA</b>			X		
<b>PEDALES</b>			X		
<b>COMPONENTES MECÁNICOS</b> (bielas, volante de inercia, manillar, potencia, tija del sillín, rodamientos, mecanismos de ajuste del sillín y el manillar, mecanismos de transmisión, mecanismos de resistencia)		X			
<b>ELEMENTOS DE USO</b> (sillín, tapicería, correas de los pedales, soportes para bidones)					X
<b>MANO DE OBRA</b>					X
<b>COMPONENTES COSMÉTICOS</b>				X	

## COBERTURA DE LA GARANTÍA ESPECIFICACIONES

Uso previsto: Intenso/Comercial

Peso máximo del usuario: 136 kg

Pantalla de la consola: LCD

Intervalo de velocidades de pedaleo: 60-140 rpm

Pedal: 8,89 x 8,89 cm, doble cara, compatibles con calas automáticas (SPD)

Transmisión: poli V

Niveles de resistencia: 20

Pantalla 1 de la consola: nivel de resistencia, rpm, frecuencia cardiaca, calorías por hora, calorías, distancia, velocidad, tiempo

Pantalla 2 de la consola: velocidad máxima, velocidad media, rpm máx., media de rpm, media de calorías por hora, frecuencia cardiaca máxima, % de frecuencia cardiaca máxima

## DIMENSIONES FÍSICAS

Largo: 139 cm

Ancho: 58,5 cm

Alto: 100 cm

Peso: 55 kg

Peso máximo del usuario: 158 kg

## DIMENSIONES PARA EL ENVÍO

Largo: 126 cm

Ancho: 24,5 cm

Alto: 104 cm

Peso: 62 kg



# LifeCycle GX

*LifeFitness*  
WHAT WE LIVE FOR

TU SOCIO PARA EL ÉXTIO

900505741 lifefitness.es síguenos



twitter



You Tube

Broadcast Yourself™

© 2012 Life Fitness, a division of Brunswick Corporation. All rights reserved. Life Fitness and LifeCycle are a registered trademark of Brunswick Corporation. Printed in USA. PM-034-11 (12.11)