



GR3



GR5



GR6

INDOOR CYCLE OWNER'S MANUAL
MANUAL DE USO DE LA BICICLETA PARA INTERIORES



INDOOR CYCLE OPERATION



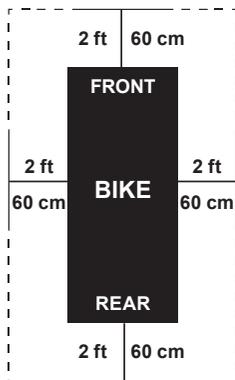


GR3
GR5
GR6

HOW TO MOVE THE INDOOR CYCLE

Due to the weight of the Indoor Cycle, it is recommended that two persons move it. While one person lifts the back of the indoor cycle, the second person firmly holds the handlebar and tips the indoor cycle forward until it rolls on the wheels. Carefully move the Indoor Cycle to the desired location and then lower it.

If the Indoor Cycle rocks on the floor after being set down, turn the leveling feet underneath the front or rear stabilizer until the rocking motion is eliminated.

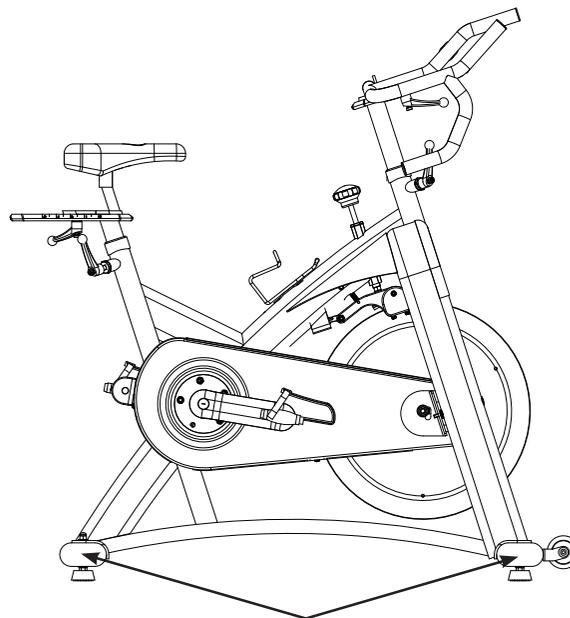


LOCATION OF THE INDOOR CYCLE

Place the Indoor Cycle on a level surface. There should be 2 feet (60 cm) of each side surround the Indoor Cycle. Do not place the cycle in any area that will block any vent or air openings. The Indoor Cycle should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

WARNING

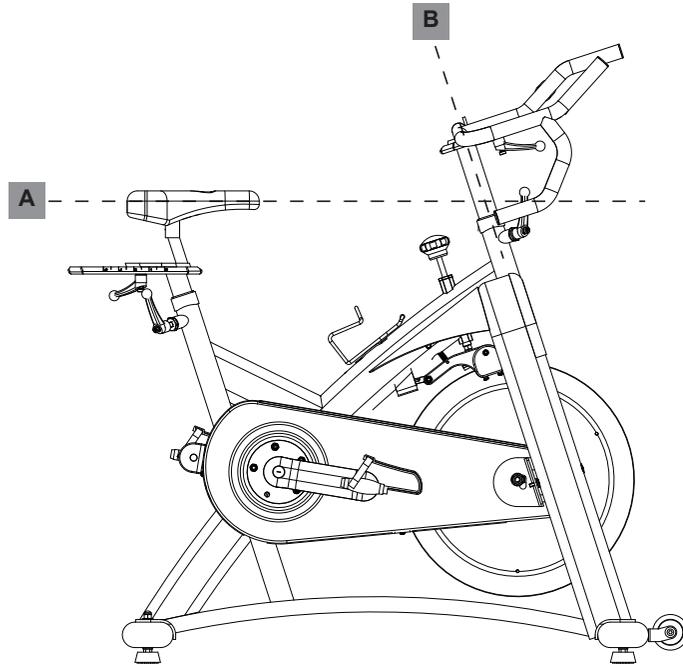
To reduce the risk of injury, use extreme caution while moving the indoor cycle. Do not attempt to move it over uneven surfaces and make sure there's a safety space of 20 inch (minimum) to the nearest equipment is recommended.



Leveling Feet
(GR6 SHOWN)

HOW TO ADJUST THE INDOOR CYCLE

The Indoor Cycle can be adjusted for maximum comfort and exercise effectiveness. The instructions below describe one approach to adjusting the Indoor Cycle to ensure optimal user comfort and ideal body positioning; you may choose to adjust the Indoor Cycle differently.



(GR6 SHOWN)

SADDLE ADJUSTMENT

Proper saddle height helps ensure maximum exercise efficiency and comfort, while reducing the risk of injury. Adjust the saddle height to make sure it's in proper position, one that keeps a slightly bend in your knee while your legs are in the extended position.

HANDLEBAR ADJUSTMENT

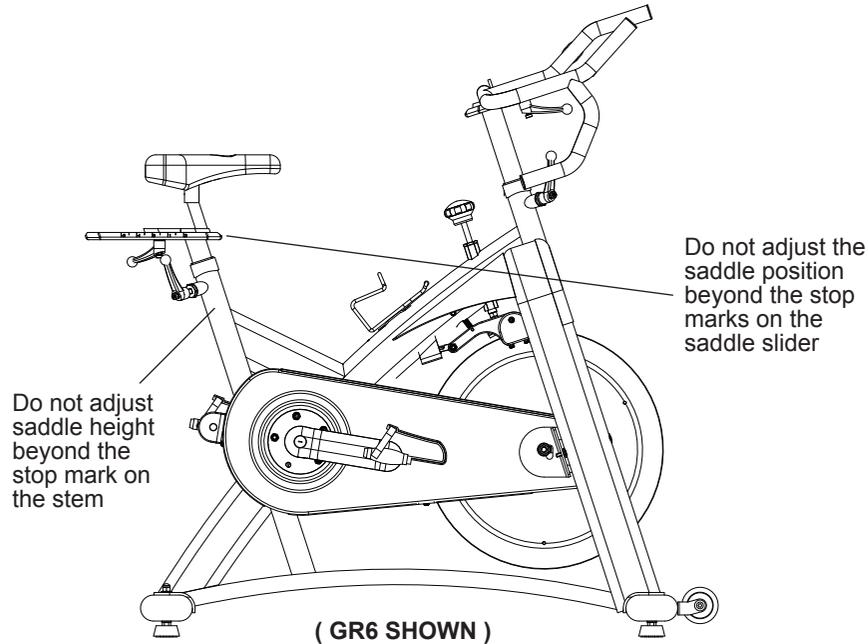
Proper position for the handlebar is based primarily on comfort. Typically, the handlebar should be positioned slightly higher than the saddle for beginning cyclists. Advanced cyclists could try different heights to get the arrangement most suitable for you.



GR3
GR5
GR6



GR3
GR5
GR6

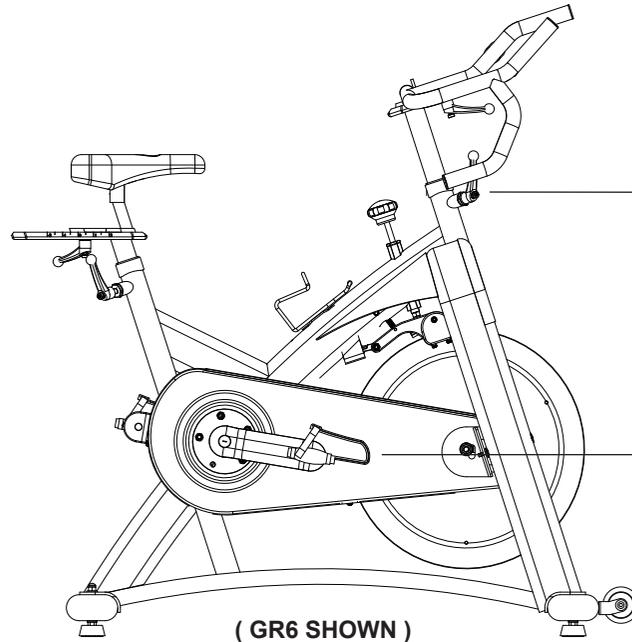


TO ADJUST THE SADDLE HEIGHT:

Rotate the adjustment lever counterclockwise and adjust the saddle to a comfortable pedaling position. Rotate the lever clockwise to lock saddle position.

TO ADJUST THE SADDLE HORIZONTAL POSITION:

Rotate the adjustment lever counterclockwise to slide the saddle forward or backward as desired. Rotate the lever clockwise to lock saddle position. Test the saddle slide for proper operation.



Do not adjust the handlebar height beyond the stop mark on the stem

The pedal straps should be adjusted to hold the foot snugly in the pedal .



GR3
GR5
GR6

TO ADJUST THE HANDLEBAR HEIGHT:

Rotate the adjustment lever counterclockwise to adjust the handlebar height. Raise or lower the handlebar to the desired height. Rotate the lever clockwise to lock handlebar position.

TO ADJUST THE PEDAL STRAPS:

Place each foot ankle on the pedal and in the toe clip that the foot ankle is centered over the pedal spindle (center of the pedal). Rotate one foot to arms reach and pull up on the toe clip strap. Repeat for the other foot. Keep your knees over your feet as you pedal. To remove your foot from the toe clip, loosen the strap and pull out.



GR3
GR5
GR6

TENSION CONTROL AND EMERGENCY BRAKE

The preferred level of difficulty in pedaling (resistance) can be regulated in fine increments by use of the tension control knob. To increase the resistance, turn the tension control knob clockwise. To decrease the resistance, turn the knob counter clockwise.

IMPORTANT:

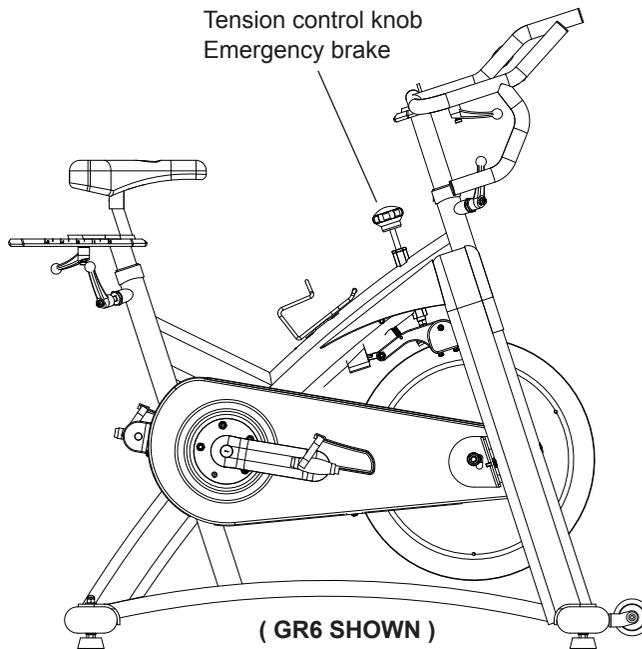
- To stop the flywheel while pedaling, push down on the red emergency brake lever.
- The flywheel should quickly come to a complete stop.
- Make sure your shoes are fixed into the toe clip.
- Apply full resistance load when the bike is not in use to prevent injuries due to moving drive gear components.

WARNING

The Indoor Cycle does not have a free moving flywheel; the pedals will continue to move together with the flywheel until the flywheel stops. Reducing speed in a controlled manner is required. To stop the flywheel immediately, push down the red emergency brake lever. Always pedal in a controlled manner and adjust your desired cadence according to your own abilities. Push the red lever down = emergency stop.

WARNING

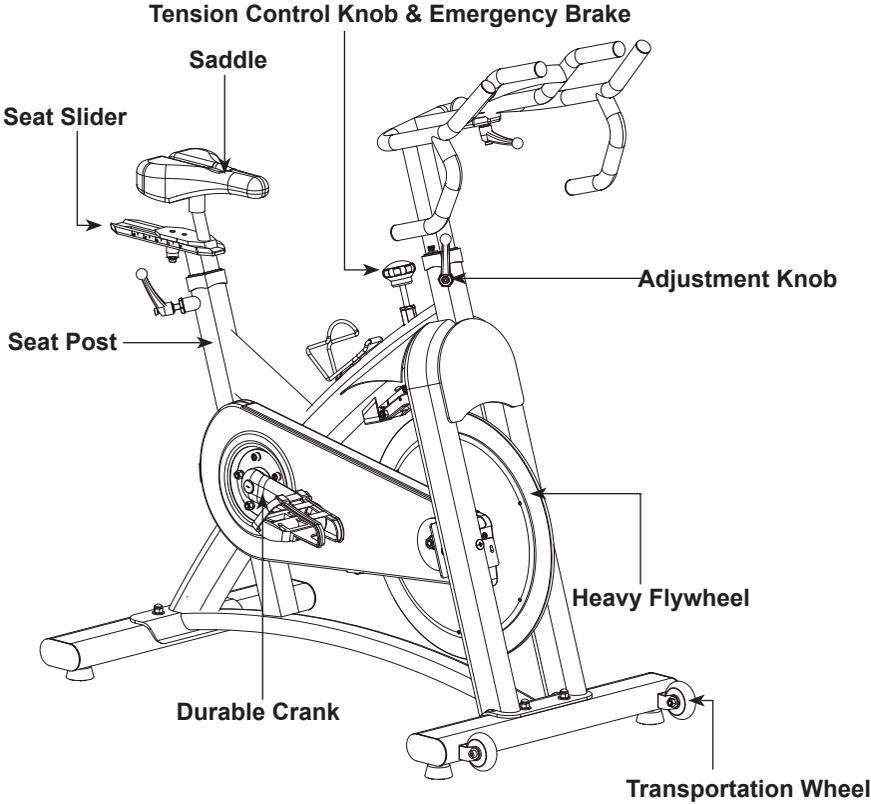
The Indoor Cycle uses a fixed flywheel that builds momentum and will keep the pedals turning even after the user stops pedaling or if the user's feet slip off. **DO NOT ATTEMPT TO REMOVE YOUR FEET FROM THE PEDALS OR DISMOUNT THE MACHINE UNTIL BOTH THE PEDALS AND THE FLYWHEEL HAVE COMPLETELY STOPPED.** Failure to follow these instructions may lead to loss of control and the potential for serious injury.



MODEL INFORMATION



GR6
SHOWN



(GR6 SHOWN)

MAIN PARTS INCLUDED:

- 1 Main Frame
- Front & rear stabilizer
- Handlebar Set
- Handlebar Mast Set (Only GR6)
- Seat Post Set
- Pedal Set

PARTS PACKING INCLUDED:

- 1 Parts box
- 1 Owner's Manual

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Due to the weight of the indoor cycle, **it is recommended that two persons perform the assembly**. Set the indoor cycle in a cleared area and remove all packing materials; do not dispose of the packing materials until assembly is completed.

NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.



NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact your local dealer. Contact information may be located on the back panel of this manual or on warranty card.



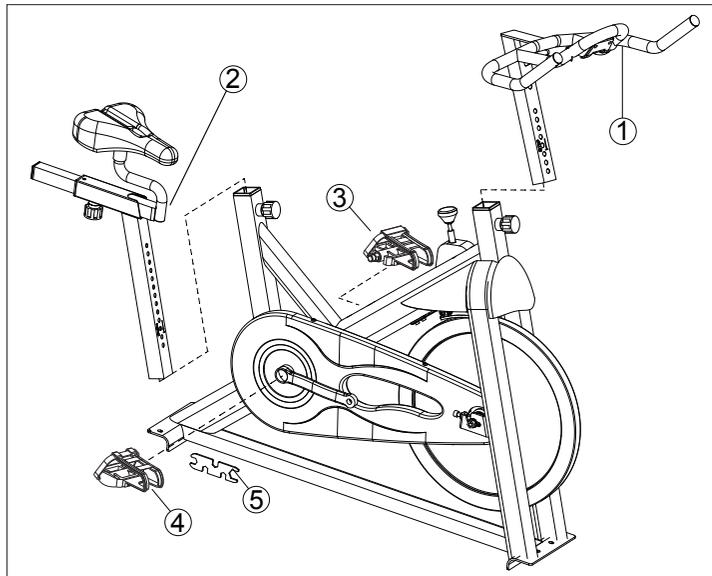
GR3
GR5
GR6

GR3 ASSEMBLY STEP 1



GR3

HARDWARE FOR STEP 1 :		
NO.	DESCRIPTION	QTY
1	HANDLEBAR	1
2	SEAT POST	1
3	LEFT PEDAL	1
4	RIGHT PEDAL	1
5	COMBINATION WRENCH	1



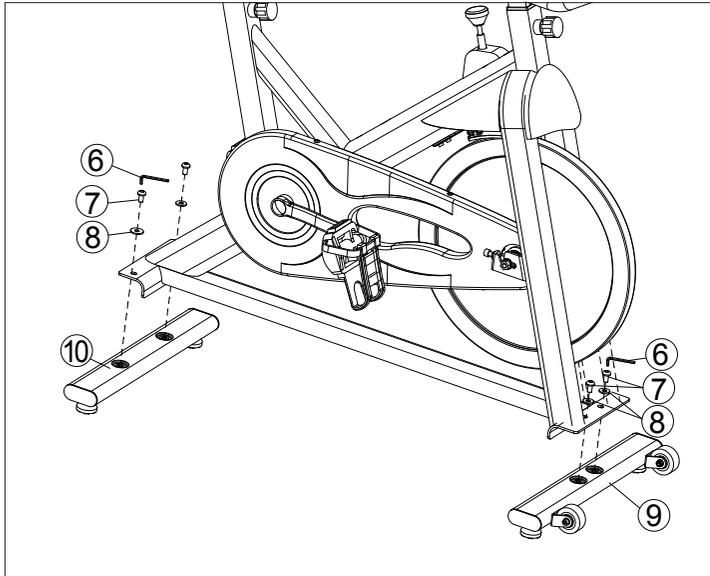
- A Install the **HANDLEBAR (1)** into the frame receptor and secure with the knob.
- B Install the **SEAT POST (2)** into the frame receptor and secure with the knob.
- C Thread the **LEFT PEDAL (3)** that has “L” on the spindle to the left side arm of the cycle using the **COMBINATION WRENCH (5)**. Please note that the L pedal is left-hand threaded which needs to be turned counter clockwise to tighten.
- D Thread the **RIGHT PEDAL (4)** that has “R” on the spindle to the right side arm of the cycle using the **COMBINATION WRENCH (5)**. Please note that the R pedal is right-hand threaded which needs to be turned clockwise to tighten.

GR3 ASSEMBLY STEP 2

HARDWARE FOR STEP 2 :

NO.	DESCRIPTION	QTY
6	ALLEN WRENCH	1
7	ALLEN BOLTS (M8 X 16L)	8
8	WASHERS	8
9	FRONT STABILIZER	1
10	REAR STABILIZER	1

- A Attach the **FRONT STABILIZER (9)** to the frame using **2 ALLEN BOLTS (7)** and **2 WASHERS (8)**, and secure firmly by **ALLEN WRENCH (6)**.
- B Attach the **REAR STABILIZER (10)** to the frame using **2 ALLEN BOLTS (7)** and **2 WASHERS (8)**, and secure firmly by **ALLEN WRENCH (6)**.



GR3

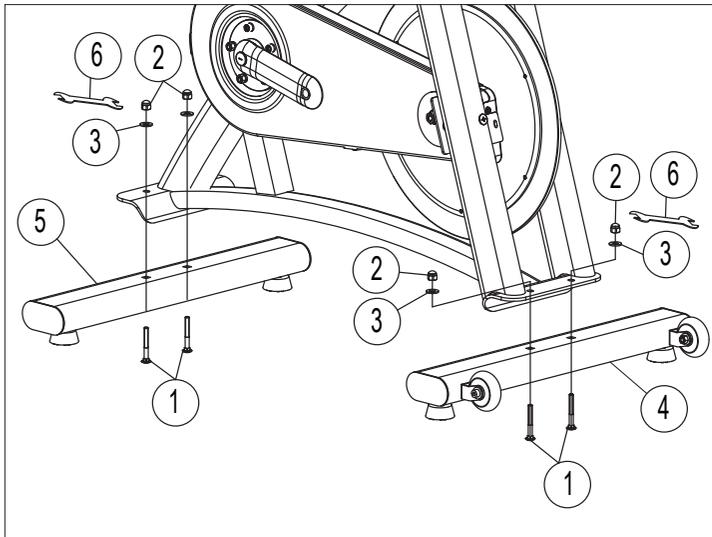
GR5 ASSEMBLY STEP 1



GR5

HARDWARE FOR STEP 1 :		
NO.	DESCRIPTION	QTY
1	REAR STABILIZER	1
2	BOLTS	4
3	NUTS	4
4	WASHERS	4
5	WRENCH	1
6	FRONT STABILIZER	1

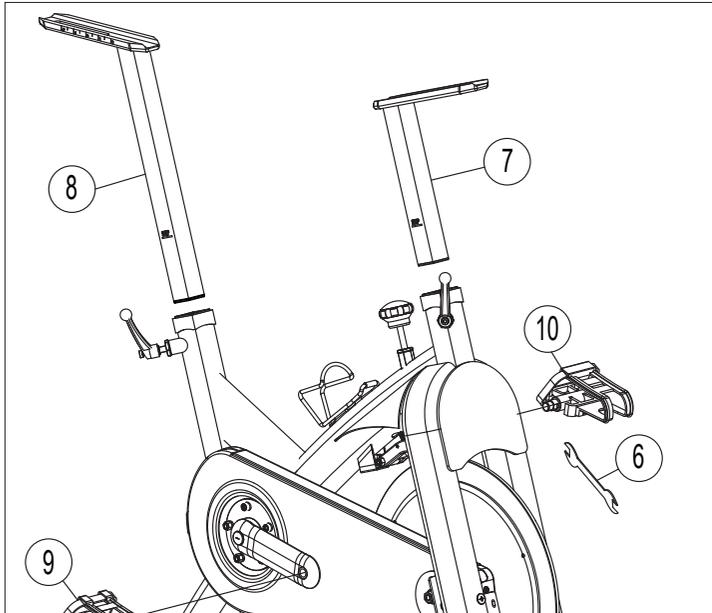
- A Attach the **REAR STABILIZER (1)** to the frame using 2 **NUTS (3)**, 2 **WASHERS (4)** and 2 **BOLTS (2)**, and secure firmly using the adjustable **WRENCH (5)**.
- B Attach the **FRONT STABILIZER (6)** to the frame using 2 **NUTS (3)**, 2 **WASHERS (4)** and 2 **BOLTS (2)**, and secure firmly using the adjustable **WRENCH (5)**.



GR5 ASSEMBLY STEP 2

HARDWARE FOR STEP 2 :

NO.	DESCRIPTION	QTY
5	WRENCH	1
7	RIGHT PEDAL	1
8	LEFT PEDAL	1
9	HANDLEBAR	1



- A Thread the **LEFT PEDAL (8)** that has “L” on the spindle to the left side arm of the cycle using the adjustable **WRENCH (5)**. Please note that the L pedal is left-hand threaded which needs to be turned **counter clockwise** to tighten.
- B Thread the **RIGHT PEDAL (7)** that has “R” on the spindle to the right side arm of the cycle using the adjustable **WRENCH (5)**. Please note that the R pedal is right-hand threaded which needs to be turned **clockwise** to tighten.
- C Install the **HANDLEBAR (9)** into the frame receptor and secure with the quick release.



GR5

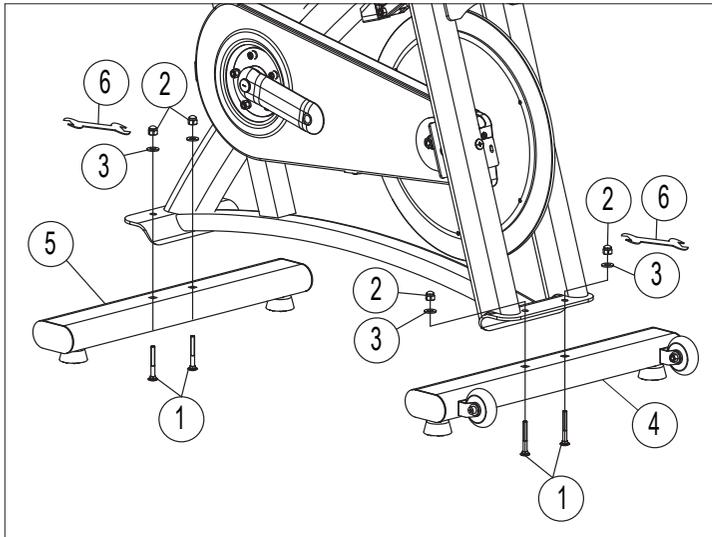
GR6 ASSEMBLY STEP 1



GR6

HARDWARE FOR STEP 1 :		
NO.	DESCRIPTION	QTY
1	BOLTS	4
2	NUTS	4
3	WASHERS (M8)	4
4	FRONT STABILIZER	1
5	REAR STABILIZER	1
6	WRENCH	1

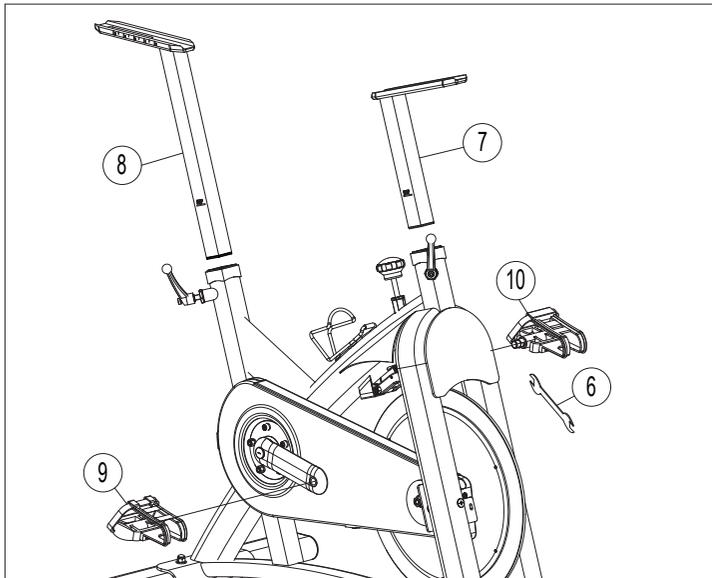
- A Attach the **FRONT STABILIZER (4)** and **REAR STABILIZER (5)** to the frame using 4 **BOLTS (1)** and 4 **WASHERS (3)** and 4 **NUTS (2)**, and secure firmly by **WRENCH (6)**.



GR6 ASSEMBLY STEP 2

HARDWARE FOR STEP 2 :

NO.	DESCRIPTION	QTY
6	WRENCH	1
7	HANDLEBAR MAST	1
8	SEAT POST	1
9	RIGHT PEDAL	1
10	LEFT PEDAL	1



- A Thread the **LEFT PEDAL (10)** that has “L” on the spindle to the left side arm of the cycle using the **WRENCH (6)**. Please note that the L pedal is left-hand threaded which needs to be turned counter clockwise to tighten.
- B Thread the **RIGHT PEDAL (9)** that has “R” on the spindle to the right side arm of the cycle using the **WRENCH (6)**. Please note that the R pedal is right-hand threaded which needs to be turned clockwise to tighten.
- C Install the **HANDLEBAR MAST(7)** into the frame receptor and secure with the quick release.
- D Install the **SEAT POST(8)** into the frame receptor and secure with the quick release.



GR6

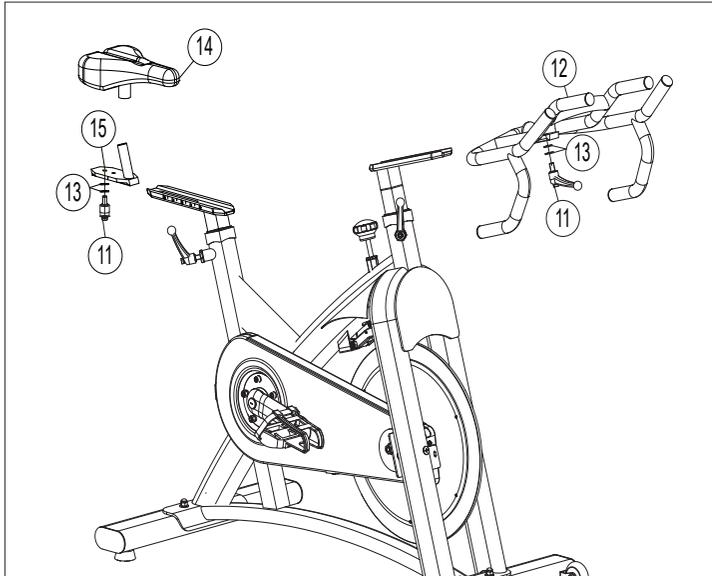
GR6 ASSEMBLY STEP 3



GR6

HARDWARE FOR STEP 3 :		
NO.	DESCRIPTION	QTY
11	QUICK RELEASE	2
12	HANDLEBAR	1
13	WASHERS (M10)	4
14	SADDLE	1
15	SEAT SLIDER	1

- A Install the **HANDLEBAR (12)** into the handlebar mast receptor using 2 **WASHERS (13)** and secure with the **QUICK RELEASE(11)**.
- B Install the **SADDLE (14)** into the **SEAT SLIDER (15)** receptor and secure with the wrench.
- C Attach the **SEAT SLIDER (15)** to the **SEAT POST (8)** using 2 **WASHERS (13)** and secure with the **QUICK RELEASE(11)**.



TROUBLESHOOTING & MAINTENANCE



COMMON PRODUCT QUESTIONS



ARE THE SOUNDS MY Indoor Cycle MAKES NORMAL ?

Our Indoor Cycles are some of the quietest available because they use belt drives and cantilever brake resistance. We use the highest grade bearings and chains/belts to minimize noise. However, because the resistance system itself is so quiet, you will occasionally hear other slight mechanical noises. Unlike older, louder technologies, there are no fans, friction belts, or alternator noises to mask these sounds on our Indoor Cycles. These mechanical noises, which may or may not be intermittent, are normal and are caused by the transfer of significant amounts of energy to a rapidly spinning flywheel. All bearings, chains/belts and other rotating parts will generate some noise which will transmit through the casing and frame. It is also normal for these sounds to change slightly during a workout and over time because of thermal expansion of the parts.

WHY IS THE Indoor Cycle I HAD DELIVERED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE ?

All fitness products seem quieter in a large store showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If a fitness product is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

HOW LONG WILL THE BELT LAST?

The computer modeling we have done indicated virtually thousands of maintenance free hours. You should not have to replace the belt as long as you have the Indoor Cycle.

CAN I MOVE THE Indoor Cycle EASILY ONCE IT IS ASSEMBLED?

Your Indoor Cycle has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Please follow the moving the Indoor Cycle section to transport your Indoor Cycle. It is important that you place your Indoor Cycle in a comfortable and inviting room. Your Indoor Cycle is designed to use minimal floor space. Many people will place their Indoor Cycles facing the TV or a picture window. If at all possible, avoid putting your Indoor Cycle in an unfinished basement. To make exercise a desirable daily activity for you, the Indoor Cycle should be in a comfortable setting.

TROUBLES HOOTING

PROBLEM: The Indoor Cycle makes a squeaking or chirping noise.

SOLUTION: Verify the following:

- The Indoor Cycle is on a level surface.
- Loosen all bolts attached during the assembly process, grease the threads, and tighten again.



If this does not remedy the problem, you may
CONTACT CUSTOMER TECH SUPPORT AT THE NUMBER ON THE INFORMATION CARD.

The following information may be asked of you when you call. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase (receipt or credit card statement)

You may find more troubleshooting suggestions on the customer support section of our website. Contact customer support using the contact information on the INFORMATION CARD.

In order for Customer Tech Support to service your Indoor Cycle they may need to ask detailed questions about the symptoms that are occurring. Some troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the machine been lubricated and maintained per the maintenance schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your Indoor Cycle running again!



MAINTENANCE

The safety level given by the design of the Indoor Cycle can only be maintained when the equipment is regularly examined for damage and wear. Inoperable components should be replaced or the equipment should be put out of use until it is repaired.

DAILY

- Wipe down the Indoor Cycle after each use to remove sweat and moisture. Use soap and water, or a diluted non-abrasive domestic cleaner solution. Rinse to remove detergent residue and then dry off.
- Before each session, inspect for loose components such as pedals or cranks prior to commencing the next use. Tighten up any loose parts.

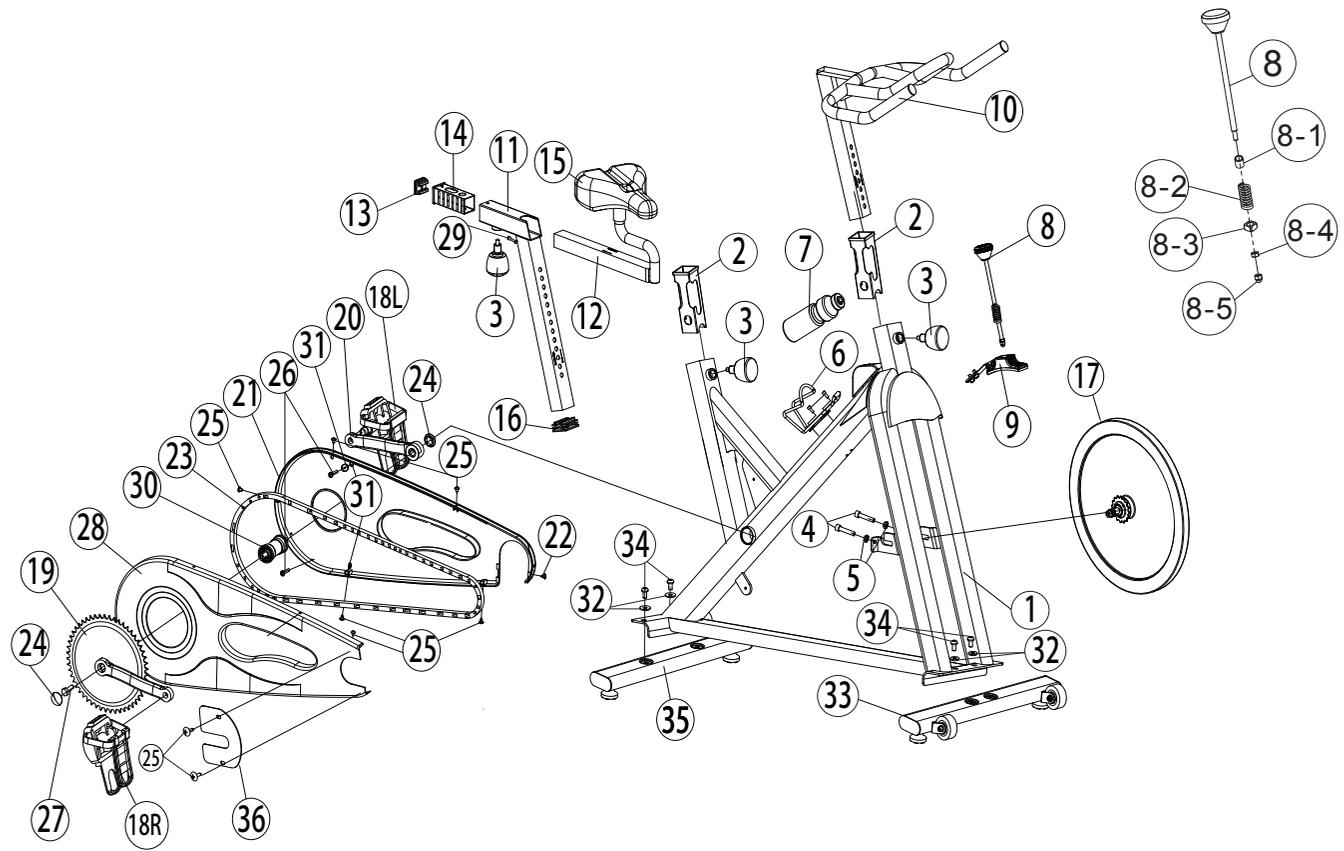
WEEKLY

- Check for proper flywheel alignment. Torque flywheel nuts as necessary.
- Remove chain guard and check for loose chain. Adjust and lubricate the chain as necessary.
- Check to make sure the crank arms are tight to the bottom bracket.
- Inspect all parts, nuts, bolts, or screws for adjustments, replacements or maintenance.

MONTHLY

- Inspect the frame and main assembly components for rust or corrosion. Tilt the cycle or place in an upside down position to locate areas where rust and corrosion may develop. Use a small, wire brush to remove rust build-up in small crevasses, such as leveling feet, quick release levers and other bolt assemblies.
- Inspect all wear items for adjustments or possible part replacement. Give particular attention to the following:
 - A) Inspect brake pad for wear. Excessive wear or dryness indicates replacement is required.
 - B) Inspect seat pad for wear. Rips, tears or excessive movement indicates replacement is required.
 - C) Inspect pedals for play. Excessive movement of pedals indicates replacement is required.
- Inspect the chain for tensioning by rotating the crank to drive the flywheel forward. Do this motion in 1/4 turns to assess if there is free play between the crank and the flywheel.
- Dryness or prolonged use may cause the height and reach adjustments for the seat and handlebar to become tight. If this is the case, the sliding assembly should be removed from the frame and have a smear of light duty grease applied along the sliding surface before assembly. Similarly, apply some light grease to the clamping assembly to ensure it does not seize up. Clean off excessive grease before reassembly.
- Please lubricate the seat post, brake pad and handlebar adjustment regularly with lubricant in your parts package.

GR3 EXPLODED VIEW





GR3 PARTS LIST

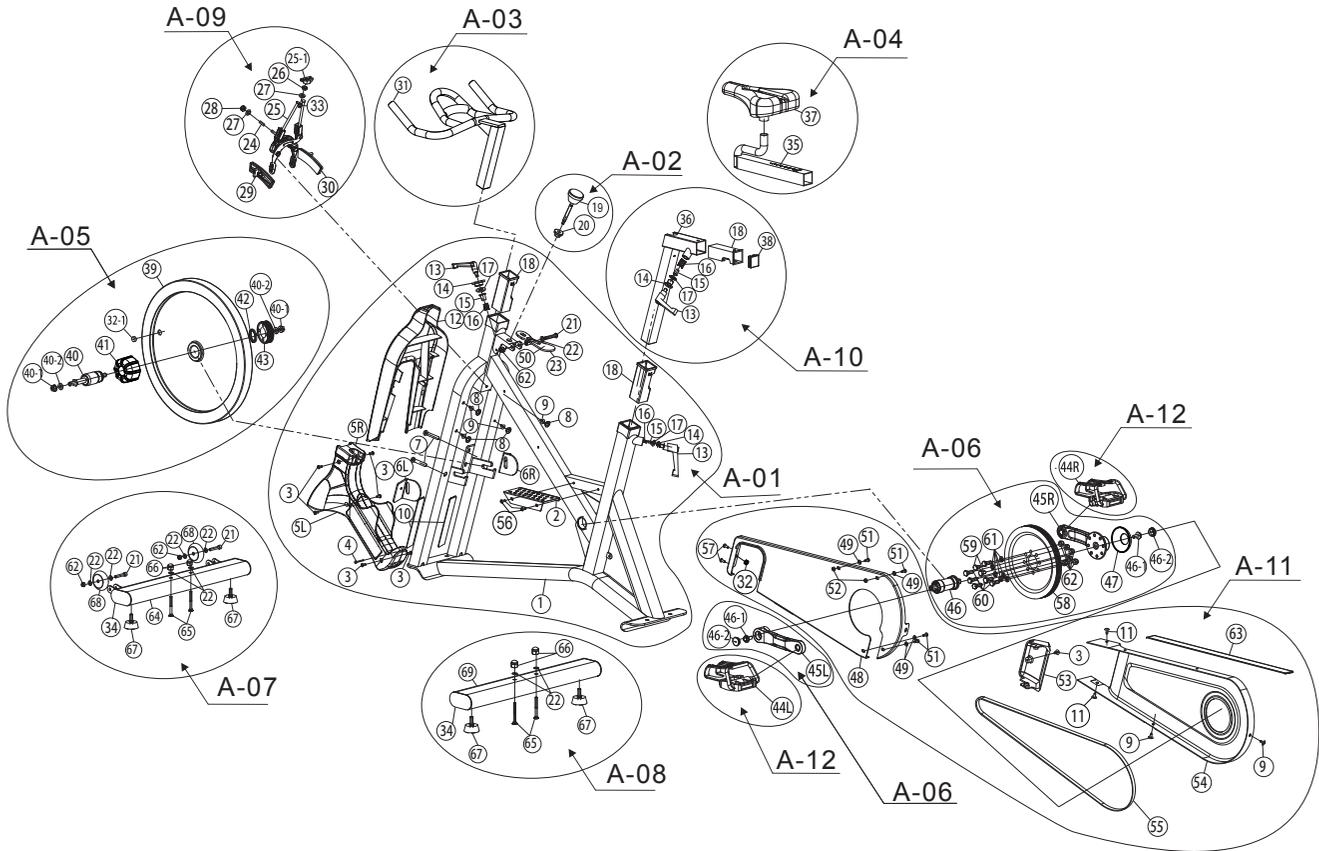
NO.	DESCRIPTION	QTY	
FRMAE			
1	FRAME	1	
2	SLEEVE	2	
3	ADJUSTABLE KNOB	3	
4	ALLEN BOLT	2	
5	ALLEN NUT	2	
6	BOTTLE CAGE	1	
7	WATER BOTTLE	1	
BRAKE			
8	TENSION CONTROL	1	
8-1	SPACER	1	
8-2	HELICAL COMPRESSION SPRING	1	
8-3	SQUARE NUT	Φ13*5T	1
8-4	ALLEN NUT	M6	1
8-5	CAP NUT	M6	1
9	BRAKE PAD ASSEMBLY	1	
HANDLEBAR			
10	HANDLEBAR	1	
SEAT POST			
11	SEAT POST	1	

NO.	DESCRIPTION	QTY
12	SEAT SLIDER	1
13	END CAP	1
14	SLEEVE	1
15	SADDLE	1
16	END CAP	1
FLYWHEEL		
17	FLYWHEEL ASSEMBLY	1
TRANSMISSION		
18R	PEDAL (R)	1
18L	PEDAL (L)	1
19	CHAIN WHEEL - CP	1
20	CRANK - CP	1
21	INNER CHAIN GUARD	1
22	SELF - TAPPING SCREW	1
23	CHAIN	1
24	CRANK CAP	2
25	SELF - TAPPING SCREW	8
26	SELF - TAPPING SCREW	2
27	BB BOLT	2
28	OUTER CHAIN GUARD WITHOUT STICKER	1



NO.	DESCRIPTION	QTY
29	ALLEN BOLT	1
30	BOTTOM BRACKET	1
31	CHAIN GUARD SPACER	6
FRONT STABILIZER		
32	WASHER	4
33	FRONT STABILIZER	1
34	ALLEN BOLT	4
REAR STABILIZER		
35	REAR STABILIZER	1
36	CHAIN GUARD COVER	1

GR5 EXPLODED VIEW



GR5 PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY
FRAME ASSEMBLY (A-01)		
1	FRAME	1
2	STAINLESS STEEL PLATE	1
3	PHILLIP SCREW	6
4	SELF-TAPPING SCREW	1
5L	SWEAT GUARD (L)	1
5R	SWEAT GUARD (R)	1
6L	FLYWHEEL DROPOUT PLATE (L)	1
6R	FLYWHEEL DROPOUT PLATE (R)	1
7	ALLEN BOLT	2
8	END CAP	4
9	SELF-TAPPING SCREW	4
10	ANTI-SLIPPERY RUBBER PAD	2
12	FRONT DECORATIVE COVER	1
13	QUICK RELEASE	2
14	QUICK-RELEASE NUT	2
15	QUICK-RELEASE RECEPTOR	2
16	QUICK-RELEASE SPRING	2
17	WASHER	2
18	SLEEVE	2

NO.	DESCRIPTION	QTY
21	ALLEN BOLT	1
22	WASHER	1
23	EMERGENCY LEVELER	1
50	EMERGENCY LEVELER DECAL	1
56	SELF-TAPPING SCREW	2
62	LOCK NUT	1
TENSION CONTROL KNOB SET (A-02)		
19	TENSION CONTROL KNOB	1
20	SPACER	1
HANDLEBAR SET (A-03)		
31	HANDLEBAR	1
SEAT PAD ADJUSTMENT SET (A-04)		
35	SEAT SLIDER	1
37	SADDLE	1
FLYWHEEL ASSEMBLY (A-05)		
32-1	MAGNET	1
39	FLYWHEEL	1
40	HUB SET	1
40-1	FLANGE NUT	2
40-2	WASHER	Φ10*Φ21*2.0 2



NO.	DESCRIPTION	QTY
41	HUB COVER	1
42	LOCKED RING	1
43	SMALL PULLEY	1
-	FLYWHEEL DECAL	2
CRANK AXLE SET (A-06)		
45L	CRANK (L)	1
45R	CRANK (R)	1
46	BOTTOM BRACKET	1
46-1	BB NUT	M10*1.5
46-2	CRANK CAP	2
47	FLANGE BOLT CAP	1
58	BIG PULLEY	1
59	ALLEN BOLT	2
60	ALLEN BOLT	6
61	SPRING WASHER	6
62	LOCK NUT	6
FRONT STABILIZER ASSEMBLY (A-07)		
21	ALLEN BOLT	2
22	WASHER	6
34	STABILIZER DECAL	2

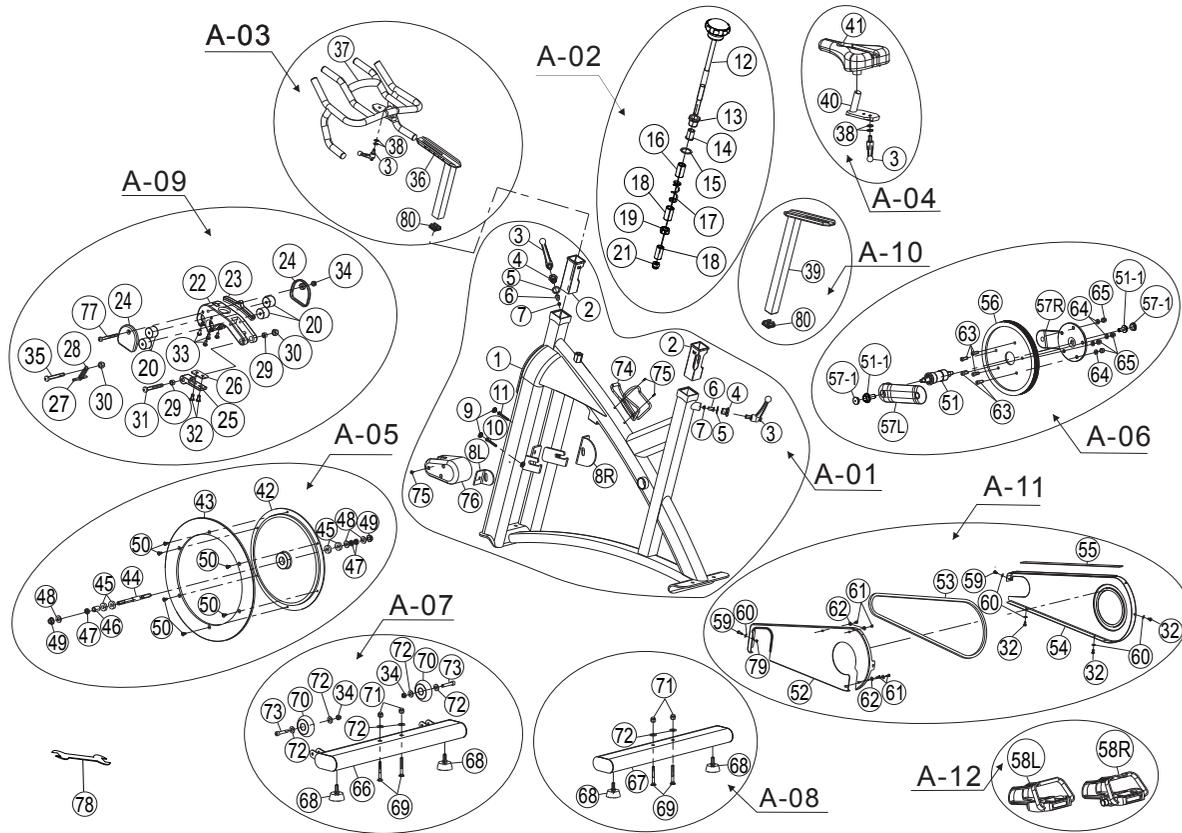
NO.	DESCRIPTION	QTY
62	LOCK NUT	2
64	FRONT STABILIZER	1
65	CARRIAGE BOLT	2
66	CAP NUT	2
67	ADJUSTABLE LEVELER	2
68	TRANSPORTATION WHEEL BLACK	2
REAR STABILIZER ASSEMBLY (A-08)		
22	WASHER	2
34	STABILIZER DECAL	2
65	CARRIAGE BOLT	2
66	CAP NUT	2
67	ADJUSTABLE LEVELER	2
69	REAR STABILIZER	1
BRAKE PAD ASSEMBLY (A-09)		
24	ACOUSTIC GROMMET	1
25	CALIPER	1
25-1	STOPPER	1
26	SQUARE NUT	1
27	WASHER	2
28	LOCK NUT	1



NO.	DESCRIPTION	QTY
29	BRAKE SHOE SET(L)	1
30	BRAKE SHOE SET(R)	1
33	LOCK NUT	1
SEAT POST SET (A-10)		
13	QUICK RELEASE	1
14	QUICK-RELEASE NUT	1
15	QUICK-RELEASE RECEPTOR	1
16	QUICK-RELEASE SPRING	1
17	WASHER	1
18	SLEEVE	1
36	SELF-TAPPING SCREW	1
38	ANTI-SLIPPERY RUBBER PAD	1
COVER SET (A-11)		
3	PHILLIP SCREW	1
9	SELF-TAPPING SCREW	2
11	SELF-TAPPING SCREW	2
32	HEX NUT	1
48	INNER CHAIN GUARD	1
49	WASHER	4
51	PHILLIPS SCREW	4

NO.	DESCRIPTION	QTY
52	CHAIN GUARD SPACER	2
53	FRONT CHAIN GUARD BLACK	1
54	OUTER CHAIN GUARD	1
55	BELT	1
57	PHILLIP SCREW	2
63	RUBBER STRIPPING	1
PEDAL SET (A-12)		
44R	PEDAL (R)	1
44L	PEDAL (L)	1

GR6 EXPLODED VIEW



GR6 PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY
FRAME ASSEMBLY (A-01)		
1	FRAME	1
2	SLEEVE	2
3	QUICK RELEASE	1
4	QUICK-RELEASE NUT	2
5	WASHER	2
6	QUICK-RELEASE RECEPTOR	2
7	QUICK RELEASE SPRING	2
8L	FLYWHEEL DROPOUT PLATE (L)	1
8R	FLYWHEEL DROPOUT PLATE (R)	1
9	END CAP	2
10	ALLEN BOLT	1
11	ALLEN BOLT	1
74	WATER BOTTLE CAGE	1
75	PHILLIPS SCREW	3
76	FRONT FORK SHIELD	1
TENSION CONTROL KNOB SET (A-02)		
12	TENSION CONTROL	1
13	POSITIONING NUT	1
14	SPACER	1

NO.	DESCRIPTION	QTY
15	WASHER	1
16	NYLON POSITIONING CAP	1
17	COMPRESSION SPRING	1
18	NYLON HOLDER	2
19	ADJUSTMENT NUT	1
21	CAP NUT	1
HANDLEBAR SET (A-03)		
3	QUICK RELEASE	1
36	HANDLEBAR STEM	1
37	HANDLEBAR	1
38	WASHER	2
80	END CAP	1
SEAT PAD ADJUSTMENT SET (A-04)		
3	QUICK RELEASE	1
38	WASHER	2
40	SEAT SLIDER	1
41	SEAT	1
FLYWHEEL ASSEMBLY (A-05)		
42	FLYWHEEL	1
43	ALUMINUM RING	1





NO.	DESCRIPTION	QTY
44	HUB AXLE	1
45	BEARING	4
46	HUB SPACER	1
47	ALLEN NUT	3
48	WASHER	3
49	FLANGE NUT	2
50	ALLEN BOLT	6
-	FLYWHEEL DECAL	2
CRANK AXLE SET (A-06)		
51	BOTTOM BRACKET	1
51-1	CRANK BOLT	2
56	BIG PULLEY	1
57L	CRANK (L)	1
57R	CRANK (R)	1
57-1	CRANK CAP	2
63	ALLEN BOLT	5
64	SPRING WASHER	4
65	LOCKED NUT	4
FRONT STABILIZER ASSEMBLY (A-07)		
34	LOCKED NUT	2

NO.	DESCRIPTION	QTY
66	FRONT STABILIZER	1
68	ADJUSTABLE LEVELER	2
69	CARRIAGE BOLT	2
70	TRANSPORTATION WHEEL BLACK	2
71	CAP NUT	2
72	WASHER	6
73	ALLEN BOLT	2
REAR STABILIZER ASSEMBLY (A-08)		
67	REAR STABILIZER	1
68	ADJUSTABLE LEVELER	2
69	CARRIAGE BOLT	2
71	CAP NUT	2
72	WASHER	2
BRAKE PAD ASSEMBLY (A-09)		
20	MAGNET	4
22	MAGNET BRACKET	1
23	WOOL FELT'S SUPPORTING BASE	1
24	MAGNET BRACKET SHIELD	2
25	MAGNET ADJUSTMENT BRACKET	1
26	MAGNET BRACKET FIXER	1



NO.	DESCRIPTION	QTY
27	SPRING HOLDER	1
28	SPRING	1
29	BRAKE CUSHION	2
30	LOCKED NUT	2
31	PHILLIPS SCREW	1
32	PHILLIPS SCREW	2
33	ALLEN BOLT	4
34	LOCKED NUT	1
77	PHILLIPS SCREW	1
SEAT POST SET (A-10)		
39	SEAT POST	1
80	END CAP	1
COVER SET (A-11)		
32	PHILLIP SCREW	3
52	INNER CHAIN GUARD	1
53	BELT	1
54	OUTER CHAIN GUARD	1
55	ANTI-SLIPPERY RUBBER PAD	1
59	PHILLIPS SCREW	2
60	WASHER	5

NO.	DESCRIPTION	QTY
61	PHILLIPS SCREW	4
62	WASHER	4
PEDAL SET (A-12)		
58R	RIGHT PEDAL (R)	1
58L	LEFT PEDAL (L)	1

D: Entsorgungshinweis

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness- Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness products are recyclable.

At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Producty firmy VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



FUNCIONAMIENTO DE LA BICICLETA PARA INTERIORES



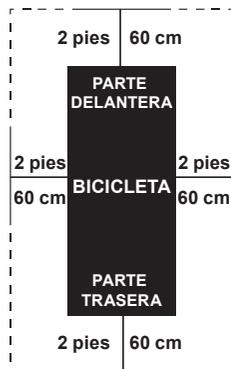


GR3
GR5
GR6

CÓMO MOVER LA BICICLETA PARA INTERIORES

Debido al peso de la bicicleta para interiores, se recomienda que dos personas la muevan. Mientras una persona levanta la parte posterior, la segunda persona sostiene firmemente la barra de sujeción y empuja la bicicleta para interiores hacia adelante hasta que gire sobre sus ruedas. Muévela con cuidado al lugar deseado y luego bájela.

Si la bicicleta para interiores se balancea en el piso después de bajarla, gire las patas de nivelación debajo del estabilizador delantero o trasero hasta que se elimine este movimiento.

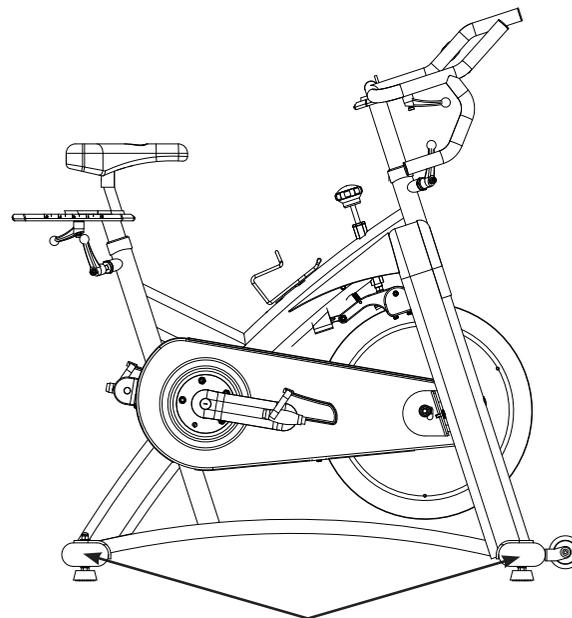


UBICACIÓN DE LA BICICLETA PARA INTERIORES

Coloque la bicicleta para interiores sobre una superficie plana. Debe haber 2 pies (60 cm) de cada lado alrededor de la bicicleta para interiores. No coloque la bicicleta en ninguna área que obstruya algún conducto de ventilación o abertura de aire. No hay que ubicar la bicicleta para interiores en un garaje, patio cubierto, cerca del agua ni al aire libre.

⚠ ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de lesiones, sea extremadamente precavido al mover la bicicleta para interiores. No intente moverla sobre superficies desparejas y asegúrese de que haya una distancia de seguridad de 20 pulgadas (o 50 centímetros, como mínimo) con el equipo más cercano.



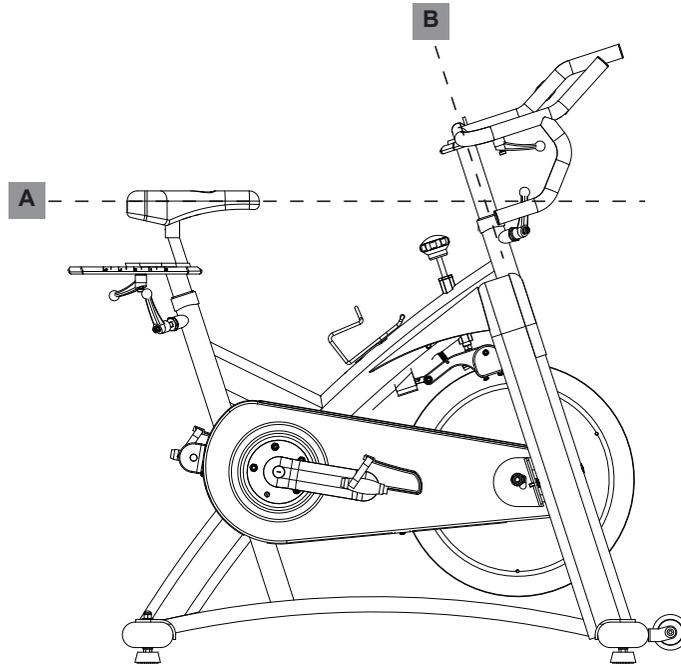
Patas de nivelación
(GR6 MOSTRADO)

CÓMO AJUSTAR LA BICICLETA PARA INTERIORES

La bicicleta para interiores puede ajustarse para un máximo confort y óptima efectividad de la actividad física. Las instrucciones que siguen describen un método para ajustar la bicicleta para interiores a fin de garantizar un óptimo confort del usuario y una posición ideal del cuerpo. No obstante, usted puede elegir ajustar la bicicleta para interiores de otra forma.



GR3
GR5
GR6



(GR6 MOSTRADO)

AJUSTE DEL ASIENTO

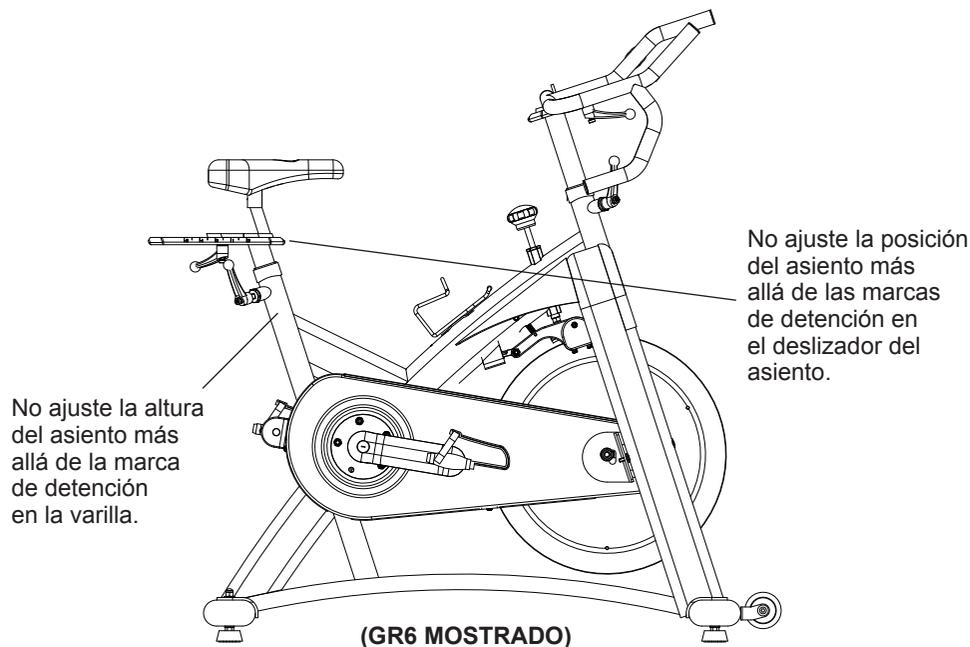
La altura adecuada del asiento ayuda a garantizar una eficiencia máxima de la actividad física y confort, al tiempo que reduce el riesgo de sufrir lesiones. Ajuste la altura del asiento para asegurarse de que esté en la posición adecuada, de modo que mantenga una leve curva en la rodilla mientras las piernas están en posición extendida.

AJUSTE DE LA BARRA DE SUJECIÓN

La posición adecuada de la barra de sujeción se basa principalmente en el confort. Por lo general, la barra de sujeción debería colocarse levemente más alta que el asiento para los ciclistas principiantes. Los ciclistas avanzados pueden probar diferentes alturas para lograr la disposición que les resulte más cómoda.



GR3
GR5
GR6

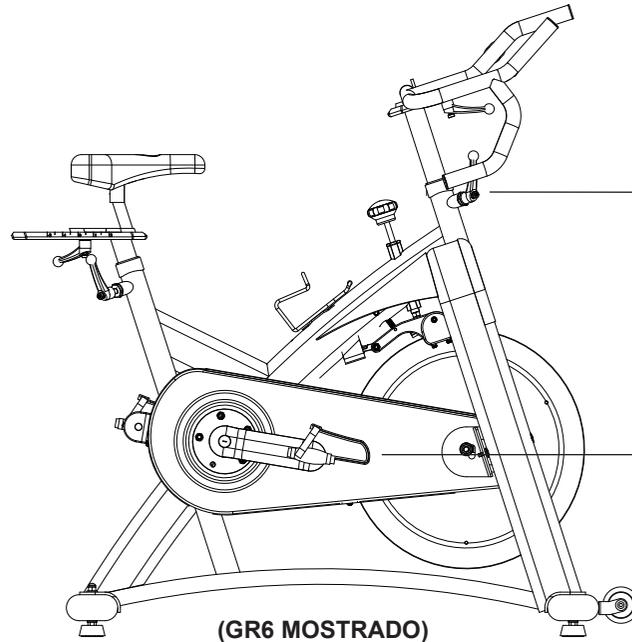


PARA AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO:

Gire la perilla de ajuste hacia la izquierda y regule el asiento en una posición que le resulte cómoda para pedalear. Gire la palanca hacia la derecha para bloquear la posición del asiento.

PARA REGULAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL ASIENTO:

Gire la perilla de ajuste hacia la izquierda para deslizar el asiento hacia adelante o hacia atrás según lo desee. Gire la palanca hacia la derecha para bloquear la posición del asiento. Pruebe el deslizamiento del asiento para asegurarse de contar con el funcionamiento adecuado.



No regule la altura de la barra de sujeción más allá de la marca de detención en la varilla.

Las correas de los pedales deben ajustarse para sostener el pie ceñidamente sobre el pedal.



GR3
GR5
GR6

PARA REGULAR LA ALTURA DE LA BARRA DE SUJECIÓN:

Gire la perilla de ajuste hacia la izquierda para ajustar la altura de la barra de sujeción. Levante o baje la barra de sujeción a la altura deseada. Gire la palanca hacia la derecha para bloquear la posición de la barra de sujeción.

PARA AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES:

Coloque el tobillo de cada pie en el pedal y en el gancho para dedo gordo, de forma tal que el tobillo del pie esté centrado sobre el husillo del pedal (centro del pedal). Gire un pie a la altura del brazo y tire hacia arriba de la correa del gancho para dedo gordo. Repita estos pasos con el otro pie. Mantenga las rodillas arriba de los pies al pedalear. Para retirar el pie del gancho para dedo gordo, afloje la correa y tire.



GR3
GR5
GR6

CONTROL DE TENSIÓN Y FRENO DE EMERGENCIA

El nivel preferido de dificultad para pedalear (resistencia) puede regularse en incrementos leves por medio del uso de la perilla de control de tensión. Para aumentar la resistencia, gire la perilla de control de tensión hacia la derecha. Para reducir la resistencia, gire la perilla hacia la izquierda.

IMPORTANTE:

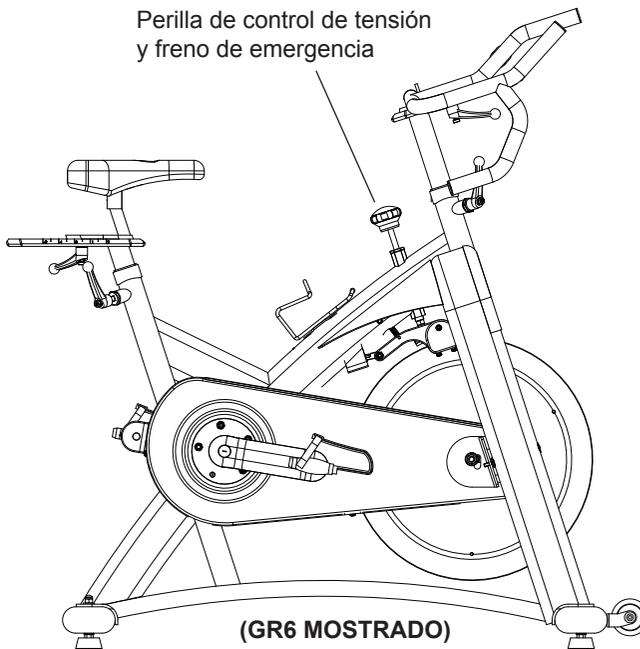
- Para detener el volante de inmediato, presione la palanca del freno de emergencia de color rojo.
- El volante debería detenerse de inmediato y por completo.
- Asegúrese de que los zapatos estén fijos en el gancho para dedo gordo.
- Aplique una carga de resistencia completa cuando la bicicleta no esté en uso, para así prevenir lesiones debido al movimiento de los componentes del engranaje de tracción.

ADVERTENCIA

La bicicleta para interiores no tiene un volante de movimiento independiente, por lo que los pedales continuarán moviéndose junto con el volante hasta que esta se detenga. Se requiere reducir la velocidad de forma controlada. Para detener el volante de inmediato, presione la palanca roja del freno de emergencia. Siempre pedalee de forma controlada y adapte su ritmo deseado en función de sus propias habilidades. Presione la palanca roja hacia abajo = parada de emergencia.

ADVERTENCIA

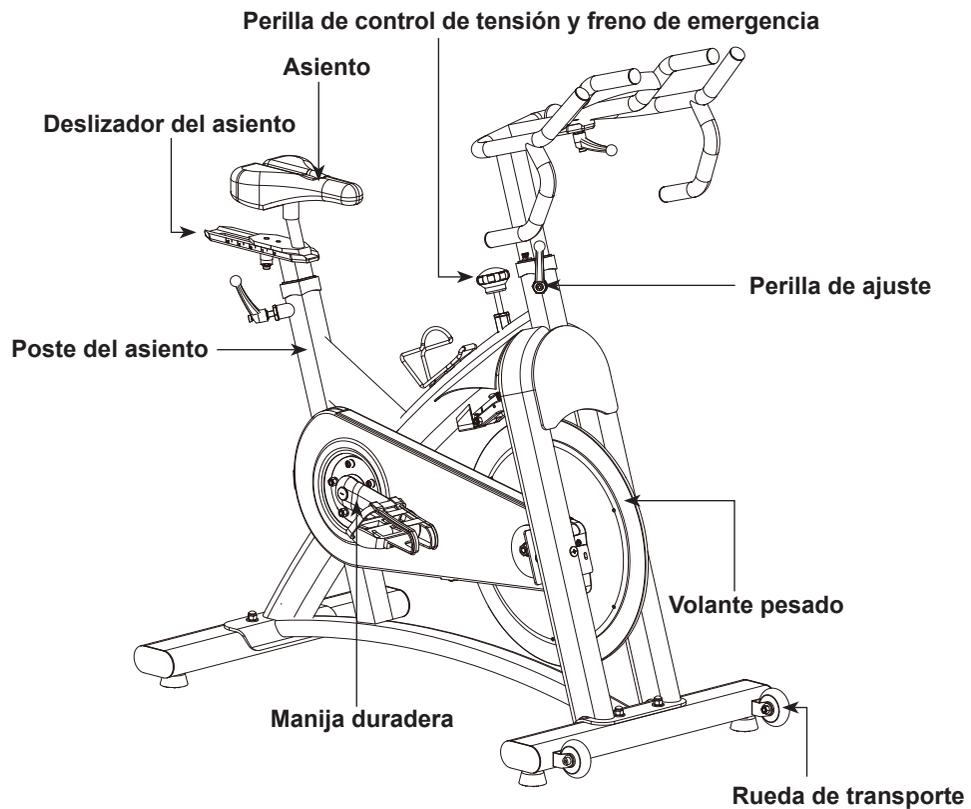
La bicicleta para interiores usa un volante fijo que genera inercia y mantendrá los pedales girando incluso después de que el usuario deje de pedalear o si se patinan los pies del usuario. **NO INTENTE RETIRAR LOS PIES DE LOS PEDALES NI DESMONTAR LA MÁQUINA HASTA QUE LOS DOS PEDALES Y EL VOLANTE SE HAYAN DETENIDO POR COMPLETO.** Si el usuario no sigue estas instrucciones, puede perder el control y sufrir lesiones graves.



INFORMACIÓN DEL MODELO



GR6
MOS-
TRADO



(GR6 MOSTRADO)

PIEZAS PRINCIPALES INCLUIDAS:

- 1 bastidor principal
- Estabilizador delantero y trasero
- Conjunto de la barra de sujeción
- Conjunto de mástil de la barra de sujeción (solo GR6)
- Conjunto del poste del asiento
- Conjunto de pedales

PIEZAS INCLUIDAS:

- 1 caja de piezas
- 1 Manual de uso

MONTAJE PREVIO

DESEMPAQUE

Debido al peso de la bicicleta para interiores, **se recomienda que dos personas realicen el montaje**. Coloque la bicicleta para interiores en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje; no deseche los materiales de embalaje hasta haber finalizado el montaje.

NOTA: Durante cada paso del montaje, asegúrese de que TODAS las tuercas y los tornillos estén en su lugar y enroscados parcialmente antes de apretar por completo CUALQUIERA de ellos.

NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la colocación de la tornillería. Se recomienda cualquier tipo de grasa, como la grasa de litio para bicicletas.

¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o faltan piezas, comuníquese con su distribuidor local. La información de contacto puede localizarse en la contratapa de este manual o en la tarjeta de garantía.



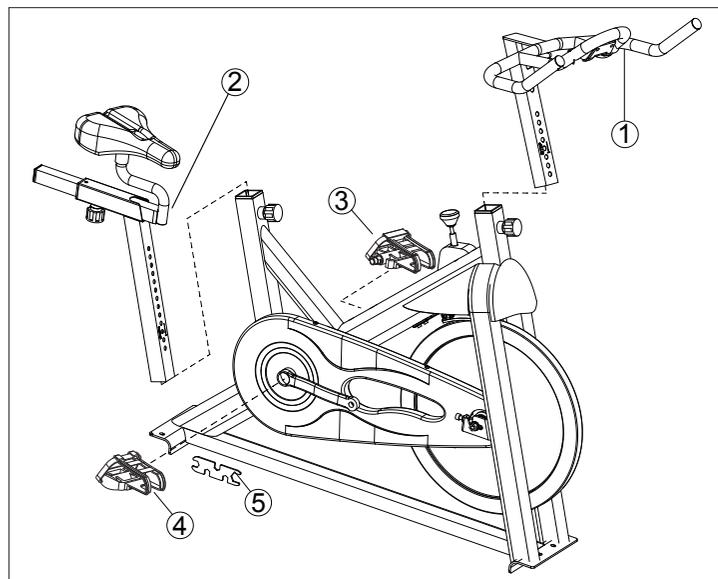
GR3
GR5
GR6

MONTAJE DE GR3 PASO 1



GR3

TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:		
N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	BARRA DE SUJECIÓN	1
2	POSTE DEL ASIENTO	1
3	PEDAL IZQUIERDO	1
4	PEDAL DERECHO	1
5	LLAVE DE COMBINACIÓN	1



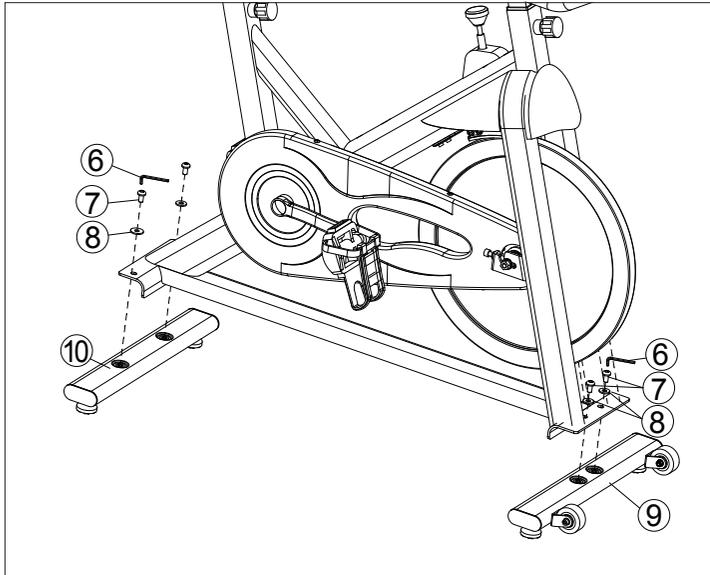
- A Coloque la **BARRA DE SUJECIÓN (1)** en el receptor del bastidor y asegúrela con la perilla.
- B Coloque el **POSTE DEL ASIENTO (2)** en el receptor del bastidor y asegúrelo con la perilla.
- C Enrosque el **PEDAL IZQUIERDO (3)** que tiene la “L” en el husillo en el brazo del lado izquierdo de la bicicleta usando la **LLAVE DE COMBINACIÓN (5)**. Observe que el pedal izquierdo tiene rosca a la izquierda, por lo que debe girarse hacia la derecha para apretarlo.
- D Enrosque el **PEDAL DERECHO (4)** que tiene la “R” en el husillo en el brazo del lado derecho de la bicicleta usando la **LLAVE DE COMBINACIÓN (5)**. Observe que el pedal derecho tiene rosca a la derecha, por lo que debe girarse hacia la izquierda para apretarlo.

MONTAJE DE GR3 PASO 2

TORNILLERÍA PARA EL PASO 2:

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
6	LLAVE ALLEN	1
7	TORNILLOS ALLEN (M8 X 16L)	8
8	ARANDELAS	8
9	ESTABILIZADOR DELANTERO	1
10	ESTABILIZADOR TRASERO	1

- A Sujete el **ESTABILIZADOR DELANTERO (9)** al bastidor con 2 **TORNILLOS ALLEN (7)** y 2 **ARANDELAS (8)** y sujételo firmemente usando la **LLAVE ALLEN (6)**.
- B Sujete el **ESTABILIZADOR TRASERO (10)** al bastidor con 2 **TORNILLOS ALLEN (7)** y 2 **ARANDELAS (8)** y sujételo firmemente usando la **LLAVE ALLEN (6)**.



GR3

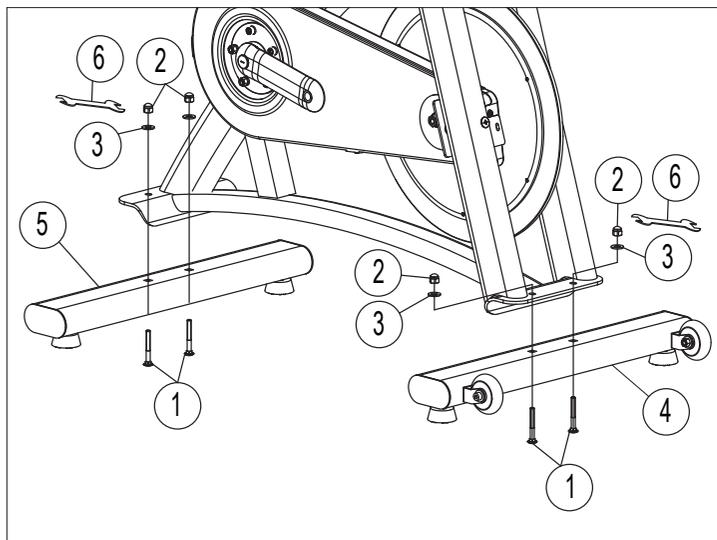
MONTAJE DE GR5 PASO 1



GR5

TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:		
N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	ESTABILIZADOR TRASERO	1
2	TORNILLOS	4
3	TUERCAS	4
4	ARANDELAS	4
5	LLAVE	1
6	ESTABILIZADOR DELANTERO	1

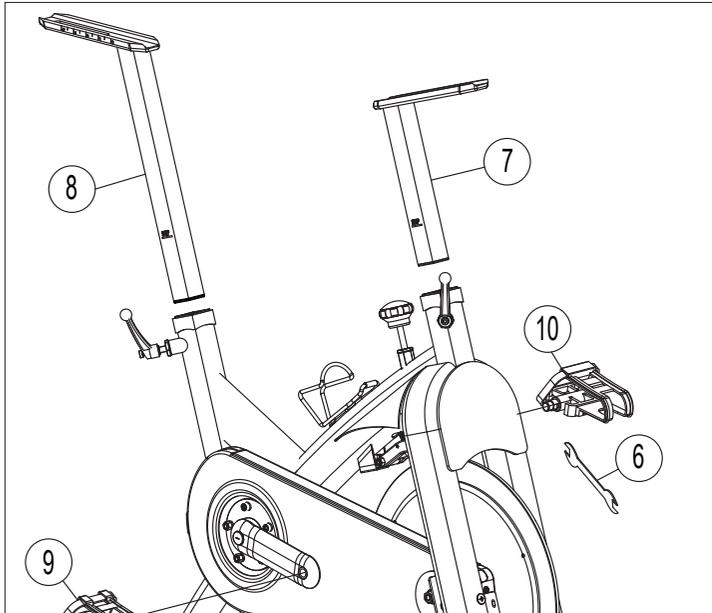
- A Sujete el **ESTABILIZADOR TRASERO (1)** al bastidor usando 2 **TUERCAS (3)**, 2 **ARANDELAS (4)** y 2 **TORNILLOS (2)**, y sujételo firmemente usando la **LLAVE ajustable (5)**.
- B Sujete el **ESTABILIZADOR DELANTERO (6)** al bastidor usando 2 **TUERCAS (3)**, 2 **ARANDELAS (4)** y 2 **TORNILLOS (2)**, y sujételo firmemente usando la **LLAVE ajustable (5)**.



MONTAJE DE GR5 PASO 2

TORNILLERÍA PARA EL PASO 2:

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
5	LLAVE	1
7	PEDAL DERECHO	1
8	PEDAL IZQUIERDO	1
9	BARRA DE SUJECIÓN	1



- A Enrosque el **PEDAL IZQUIERDO (8)** que tiene la “L” en el husillo en el brazo del lado izquierdo de la bicicleta usando la **LLAVE ajustable (5)**. Observe que el pedal izquierdo tiene rosca a la izquierda, por lo que debe girarse **hacia la derecha** para apretarlo.
- B Enrosque el **PEDAL DERECHO (7)** que tiene la “R” en el husillo en el brazo del lado derecho de la bicicleta usando la **LLAVE ajustable (5)**. Observe que el pedal derecho tiene rosca a la derecha, por lo que debe girarse **hacia la izquierda** para apretarlo.
- C Coloque la **BARRA DE SUJECIÓN (9)** en el receptor del bastidor y asegúrela con el desbloqueo rápido.



GR5

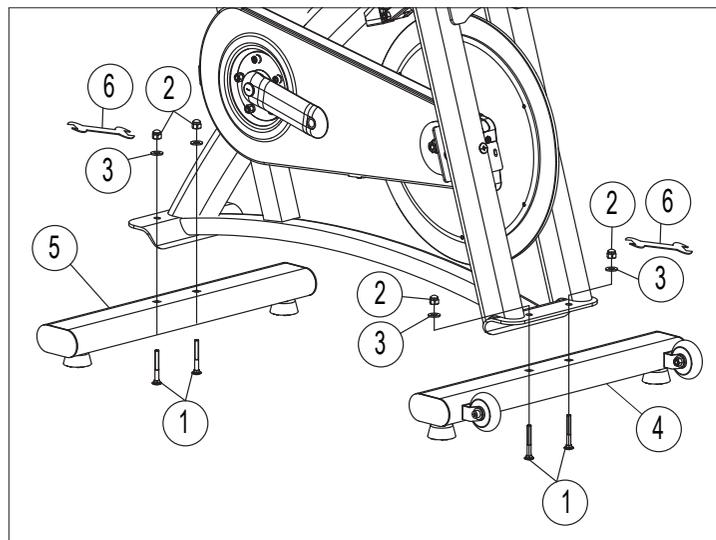
MONTAJE DE GR6 PASO 1



GR6

TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:		
N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	TORNILLOS	4
2	TUERCAS	4
3	ARANDELAS (M8)	4
4	ESTABILIZADOR DELANTERO	1
5	ESTABILIZADOR TRASERO	1
6	LLAVE	1

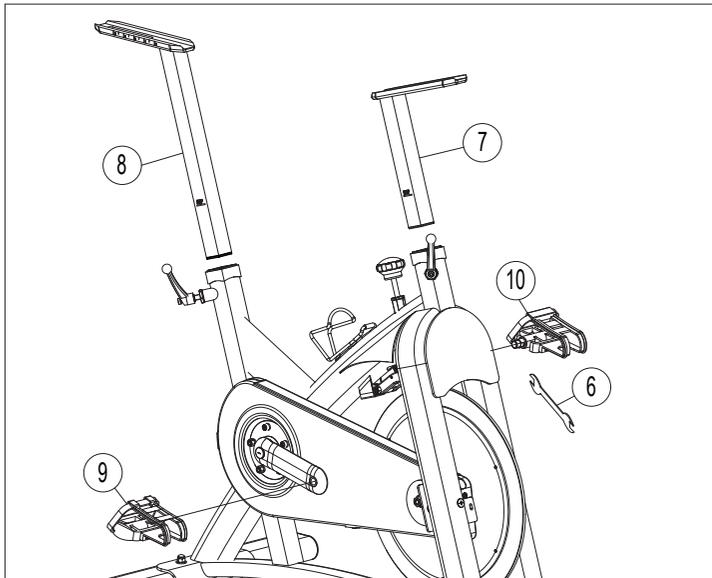
- A Sujete el **ESTABILIZADOR DELANTERO (4)** y el **ESTABILIZADOR TRASERO (5)** al bastidor utilizando 4 **TORNILLOS (1)**, 4 **ARANDELAS (3)** y 4 **TUERCAS (2)**, y sujételo firmemente usando la **LLAVE (6)**.



MONTAJE DE GR6 PASO 2

TORNILLERÍA PARA EL PASO 2:

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
6	LLAVE	1
7	MASTIL DE LA BARRA DE SUJECIÓN	1
8	POSTE DEL ASIENTO	1
9	PEDAL DERECHO	1
10	PEDAL IZQUIERDO	1



- A Enrosque el **PEDAL IZQUIERDO (10)** que tiene la “L” en el husillo en el brazo del lado izquierdo de la bicicleta usando la **LLAVE (6)**. Observe que el pedal izquierdo tiene rosca a la izquierda, por lo que debe girarse hacia la derecha para apretarlo.
- B Enrosque el **PEDAL DERECHO (9)** que tiene la “R” en el husillo en el brazo del lado derecho de la bicicleta usando la **LLAVE (6)**. Observe que el pedal derecho tiene rosca a la derecha, por lo que debe girarse hacia la izquierda para apretarlo.
- C Coloque el **MÁSTIL DE LA BARRA DE SUJECIÓN (7)** en el receptor del bastidor y asegúrelo con el desbloqueo rápido.
- D Coloque el **POSTE DEL ASIENTO (8)** en el receptor del bastidor y asegúrelo con el desbloqueo rápido.



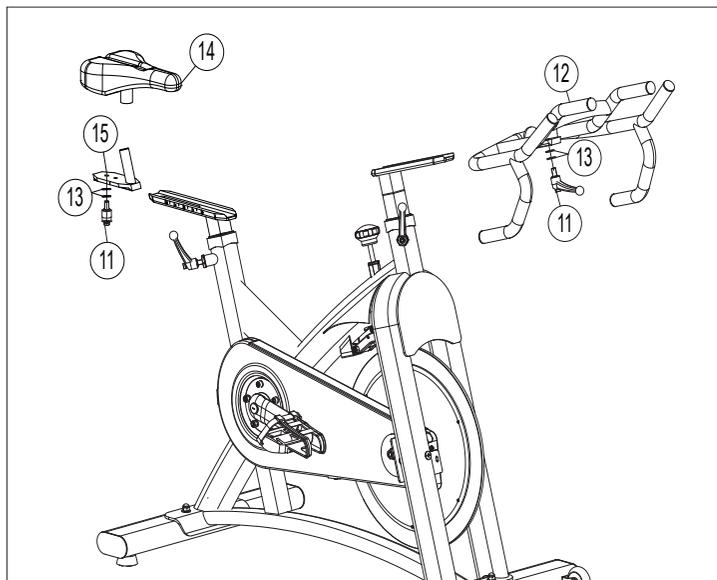
GR6

MONTAJE DE GR6 PASO 3



GR6

TORNILLERÍA PARA EL PASO 3:		
N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
11	DESBLOQUEO RÁPIDO	2
12	BARRA DE SUJECIÓN	1
13	ARANDELAS (M10)	4
14	ASIENTO	1
15	DESLIZADOR DEL ASIENTO	1



- A Coloque la **BARRA DE SUJECIÓN (12)** en el receptor del mástil de la barra de sujeción usando 2 **ARANDELAS (13)** y asegúrelo con el **DESBLOQUEO RÁPIDO (11)**.
- B Coloque el **ASIENTO (14)** en el receptor del **DESLIZADOR DEL ASIENTO (15)** y asegúrelo con la llave.
- C Conecte el **DESLIZADOR DEL ASIENTO (15)** al **POSTE DEL ASIENTO (8)** usando 2 **ARANDELAS (13)** y asegúrelo con el **DESBLOQUEO RÁPIDO (11)**.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO



PREGUNTAS COMUNES SOBRE EL PRODUCTO



¿LOS SONIDOS QUE EMITE MI BICICLETA PARA INTERIORES SON NORMALES?

Nuestras bicicletas para interiores son de las bicicletas más silenciosas que existen porque utilizan correas de transmisión y resistencia de freno con basculante. Utilizamos los rodamientos y las cadenas/correas de más alto nivel para minimizar el ruido. No obstante, debido a que el sistema de resistencia es tan silencioso, es posible que ocasionalmente escuche otros ruidos mecánicos leves. A diferencia de las tecnologías más antiguas y más ruidosas, no hay ruidos de ventiladores, correas de fricción o alternador para encubrir los sonidos que emiten nuestras bicicletas para interiores. Estos ruidos mecánicos, que pueden ser intermitentes o no, son normales y ocasionados por la transferencia de cantidades importantes de energía a un volante que gira rápidamente. Todos los cojinetes, cadenas/correas y otras piezas giratorias generarán algún ruido que se transmitirá a través de la carcasa y el bastidor. También es normal que estos sonidos cambien levemente durante una ejercitación y con el paso del tiempo debido a la expansión térmica de las piezas.

¿POR QUÉ LA BICICLETA PARA INTERIORES QUE RECIBÍ ES MÁS RUIDOSA QUE LA DE LA TIENDA?

Todos los productos para ejercitarse parecen más silenciosos en una tienda grande porque por lo general hay más ruido de fondo que en su hogar. Además, hay menos reverberación en un piso de hormigón alfombrado que en un piso recubierto con madera. A veces, un tapete de caucho pesado ayuda a reducir la reverberación en el piso. Si un producto para ejercitarse se coloca cerca de un muro, habrá más ruido reflejado.

¿CUÁNTO DURARÁ LA CORREA?

El modelado por computadora que hemos realizado indicó prácticamente miles de horas sin necesidad de mantenimiento. Por lo tanto, no debería tener que reemplazar la correa durante el tiempo que tenga la bicicleta para interiores.

¿PUEDO MOVER LA BICICLETA PARA INTERIORES FÁCILMENTE UNA VEZ QUE ESTÉ ARMADA?

Su bicicleta para interiores tiene un par de ruedas de transporte incorporadas en el tubo del estabilizador frontal. Siga los pasos en la sección sobre cómo mover la bicicleta para interiores para transportarla. Es importante que coloque su bicicleta para interiores en una sala cómoda y agradable. Su bicicleta para interiores está diseñada para abarcar un espacio de piso mínimo. Muchas personas colocan su bicicleta para interiores orientada hacia el televisor o una ventana panorámica. De ser posible, evite colocar su bicicleta para interiores en un sótano no terminado. Para que el ejercicio le resulte una actividad diaria agradable, la bicicleta para interiores debería estar en un entorno comfortable.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA: La bicicleta para interiores emite chirridos o crujidos.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- La bicicleta para interiores está en una superficie plana.
- Afloje todos los tornillos colocados durante el proceso de montaje, engrase las roscas y vuelva a apretar los tornillos.



Si esto no soluciona el problema, puede
**CONTACTARSE CON EL SOPORTE TÉCNICO AL CLIENTE AL NÚMERO QUE APARECE
EN LA TARJETA DE INFORMACIÓN.**

Cuando llame, es posible que se le solicite la información siguiente. Tenga a mano los siguientes elementos:

- nombre del modelo;
- número de serie;
- comprobante de compra (recibo o resumen de la tarjeta de crédito).

Puede encontrar más sugerencias para resolver problemas en la sección de asistencia al cliente de nuestro sitio web. Contacte al Servicio de Asistencia al Cliente usando la información de contacto que figura en la TARJETA DE INFORMACIÓN.

Para que el Servicio de Asistencia Técnica al Cliente realice el servicio técnico de su bicicleta para interiores, es posible que haya que preguntarle acerca de los signos que se están produciendo. Algunas preguntas que pueden realizarle en relación con la resolución de problemas son las siguientes:

- ¿Cuánto hace que ocurre este problema?
- ¿Este problema ocurre cada vez que usa la máquina? ¿Con todos los usuarios?
- Si percibe un ruido, ¿este proviene de la parte delantera o de la trasera? ¿Qué tipo de ruido es (seco, chirrido, chillido, crujido, etc.)?
- ¿Se ha lubricado y realizado el mantenimiento conforme al programa de mantenimiento?

Las respuestas a estas y otras preguntas les darán a los técnicos la capacidad de enviar piezas de repuesto adecuadas y el servicio técnico necesario para que usted y su bicicleta para interiores se pongan en movimiento nuevamente.



MANTENIMIENTO

El nivel de seguridad asignado por el diseño de la bicicleta para interiores solo puede mantenerse cuando el equipo se examina periódicamente para verificar daños y desgastes. Los componentes que ya no funcionen deben reemplazarse, o el equipo deberá retirarse del uso hasta ser reparado.

A DIARIO

- Limpie la bicicleta para interiores después de cada uso para eliminar el sudor y la humedad. Use agua y jabón, o una solución diluida de limpiador doméstico no abrasivo. Enjuague para retirar los residuos de detergente y seque.
- Antes de cada sesión, inspeccione para detectar componentes sueltos como pedales o manijas antes de comenzar el próximo uso. Ajuste las partes sueltas.

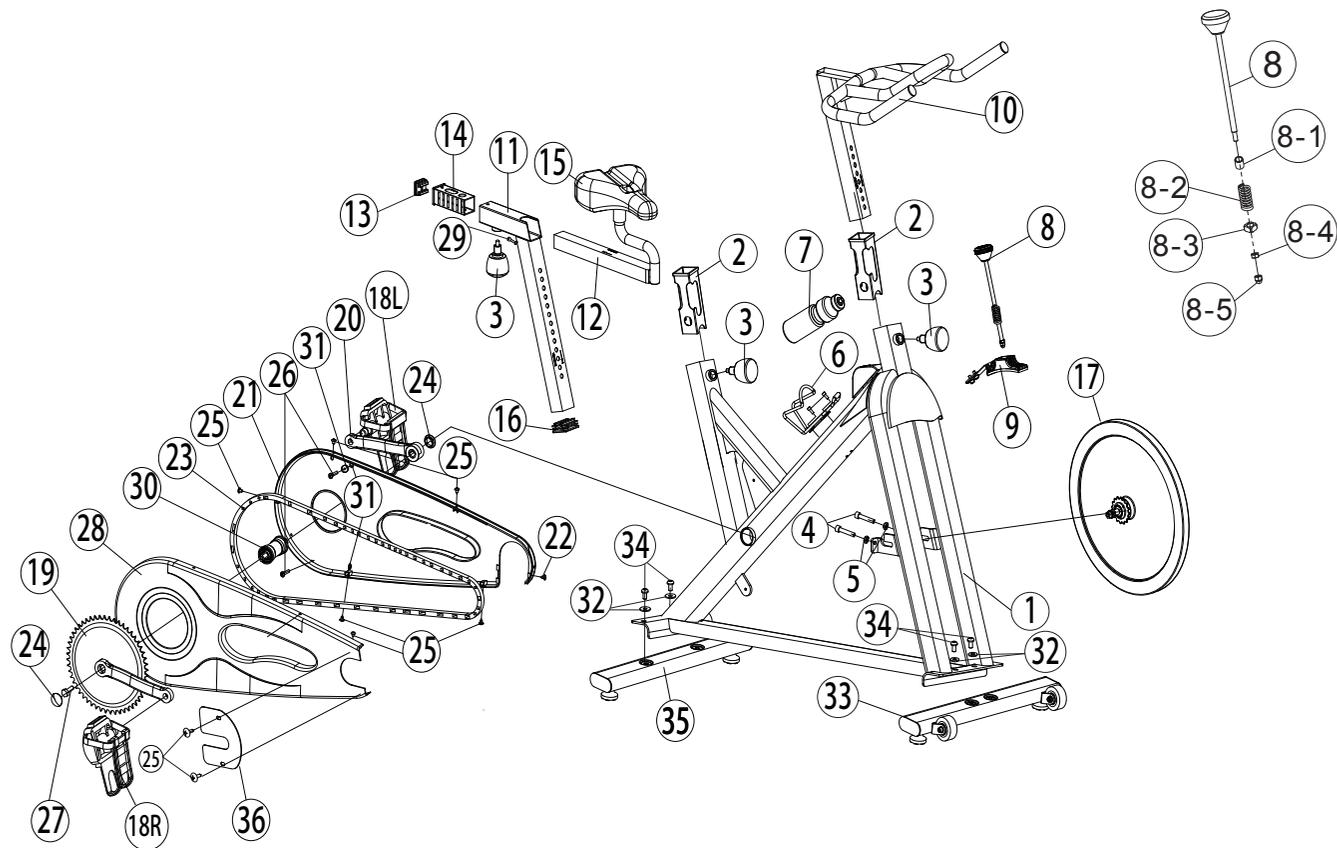
SEMANALMENTE

- Verifique la correcta alineación del volante. Ajuste las tuercas del volante según sea necesario.
- Retire la protección de la cadena y fíjese si la cadena está floja. Ajuste y lubrique la cadena según sea necesario.
- Verifique para asegurarse de que los brazos de la manija estén firmes sobre el soporte inferior.
- Inspeccione todas las piezas, tuercas y tornillos para realizar ajustes, reemplazos o mantenimiento.

MENSUALMENTE

- Inspeccione el bastidor y los componentes del montaje principal para detectar óxido o corrosión. Incline la bicicleta o colóquela en posición invertida para ubicar áreas donde pueda formarse óxido y corrosión. Use un pequeño cepillo de alambre para eliminar la acumulación de óxido en pequeñas cavidades, como las patas de nivelación, las palancas de liberación rápida y otros montajes con tornillos.
- Inspeccione todos los elementos de desgaste para realizar ajustes o el posible reemplazo de las piezas. Preste atención especial a lo siguiente:
 - A) Inspeccione los pedales para detectar desgaste. El desgaste o la sequedad excesivos indican que hace falta un reemplazo.
 - B) Inspeccione el asiento para detectar desgaste. Las roturas, rasgaduras o movimientos excesivos indican que hace falta un reemplazo.
 - C) Inspeccione los pedales para detectar juego. El movimiento excesivo de los pedales indica que hace falta un reemplazo.
- Inspeccione la tensión de la cadena girando la manija para accionar el volante hacia adelante. Realice este movimiento en 1/4 de vuelta para evaluar si hay juego libre entre la manija y el volante.
- La sequedad o el uso prolongado pueden provocar que la altura y los ajustes del asiento y la barra de sujeción queden ajustados. En tal caso, el montaje deslizante debe retirarse del bastidor y se le debe aplicar grasa de servicio ligero en la superficie de deslizamiento antes del montaje. De forma semejante, aplique grasa ligera al montaje de sujeción para asegurarse de que no se atasque. Limpie la grasa en exceso antes de volver a montar la bicicleta.
- Lubrique el poste del asiento, los frenos y el ajuste de la abarra de sujeción periódicamente con el lubricante que hay en el paquete de piezas.

DESPIECE DE GR3





LISTA DE PIEZAS DE GR3

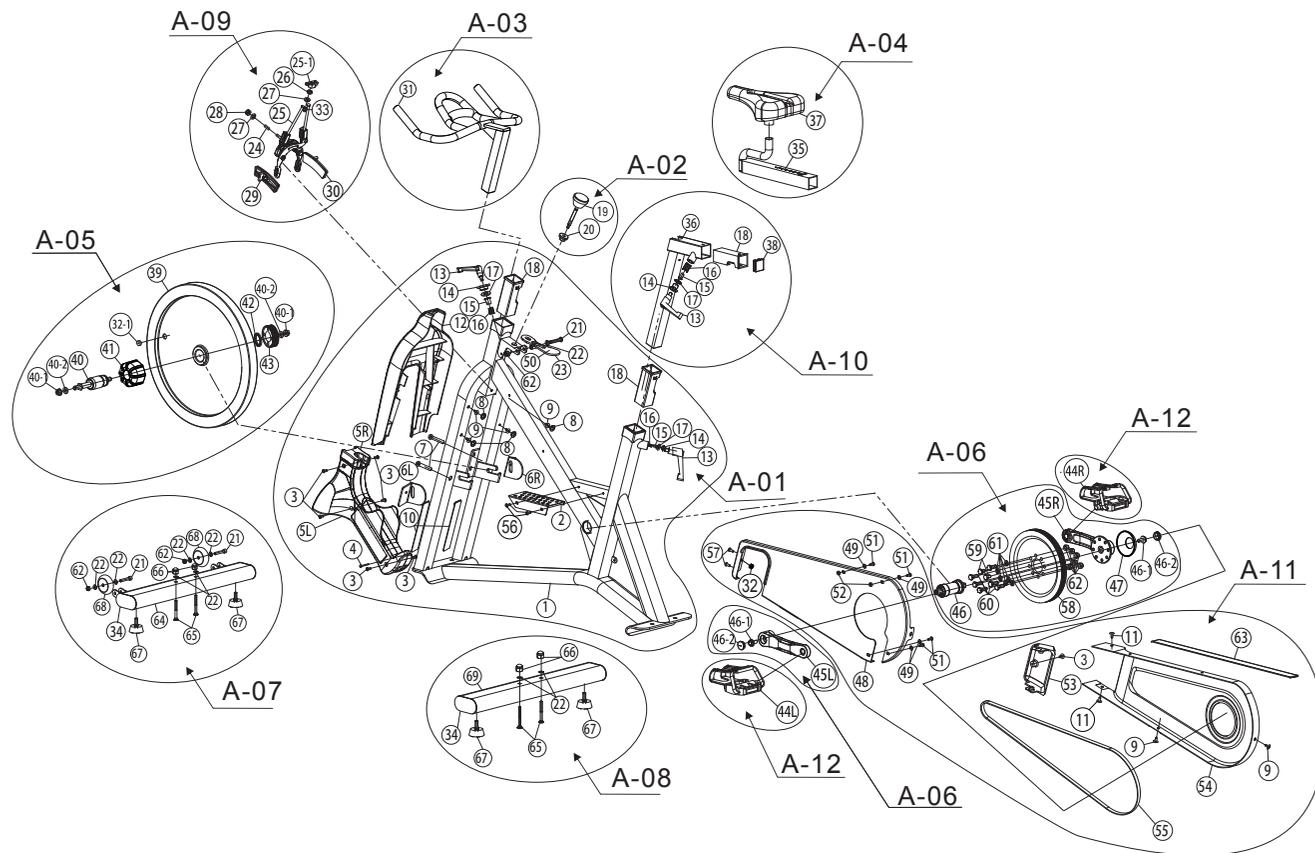
N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.	
BASTIDOR			
1	BASTIDOR	1	
2	VAINA	2	
3	PERILLA AJUSTABLE	3	
4	TORNILLO ALLEN	2	
5	TUERCA ALLEN	2	
6	SOPORTE PARA BOTELLA	1	
7	BOTELLA DE AGUA	1	
FRENO			
8	CONTROL DE TENSIÓN	1	
8-1	ESPACIADOR	1	
8-2	RESORTE DE COMPRESIÓN EN HÉLICE	1	
8-3	TUERCA CUADRADA	Φ13*5T	1
8-4	TUERCA ALLEN	M6	1
8-5	TUERCA DE CAPUCHÓN	M6	1
9	MONTAJE DE FRENOS	1	
BARRA DE SUJECIÓN			
10	BARRA DE SUJECIÓN	1	
POSTE DEL ASIENTO			
11	POSTE DEL ASIENTO	1	

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
12	DESILIZADOR DEL ASIENTO	1
13	CAPUCHÓN DEL EXTREMO	1
14	VAINA	1
15	ASIENTO	1
16	CAPUCHÓN DEL EXTREMO	1
VOLANTE		
17	MONTAJE DEL VOLANTE	1
TRANSMISIÓN		
18R	PEDAL (D)	1
18L	PEDAL (I)	1
19	VOLANTE DE CADENA - CP	1
20	MANIJA - CP	1
21	PROTECCIÓN DE LA CADENA INTERNA	1
22	TORNILLO AUTOENROSCABLE	1
23	CADENA	1
24	CAPUCHÓN DE LA MANIJA	2
25	TORNILLO AUTOENROSCABLE	8
26	TORNILLO AUTOENROSCABLE	2
27	TORNILLO BB	2
28	PROTECCIÓN DE LA CADENA EXTERNA SIN CALCOMANÍA	1



N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
29	TORNILLO ALLEN	1
30	SOPORTE INFERIOR	1
31	ESPACIADOR DE LA PROTECCIÓN DE LA CADENA	6
ESTABILIZADOR DELANTERO		
32	ARANDELA	4
33	ESTABILIZADOR DELANTERO	1
34	TORNILLO ALLEN	4
ESTABILIZADOR TRASERO		
35	ESTABILIZADOR TRASERO	1
36	CUBIERTA DE LA PROTECCIÓN DE LA CADENA	1

DESPIECE DE GR5



LISTA DE PIEZAS DE GR5

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
MONTAJE DEL BASTIDOR (A-01)		
1	BASTIDOR	1
2	PLACA DE ACERO INOXIDABLE	1
3	TORNILLO PHILLIP	6
4	TORNILLO AUTOENROSCABLE	1
5L	PROTECTOR ANTISUDOR (L)	1
5R	PROTECTOR ANTISUDOR (D)	1
6L	PLACA DE SALIDA DEL VOLANTE (L)	1
6R	PLACA DE SALIDA DEL VOLANTE (D)	1
7	TORNILLO ALLEN	2
8	CAPUCHÓN DEL EXTREMO	4
9	TORNILLO AUTOENROSCABLE	4
10	ALMOHADILLA DE CAUCHO ANTIDESLIZANTE	2
12	CUBIERTA DECORATIVA FRONTAL	1
13	DESBLOQUEO RÁPIDO	2
14	TUERCA DE DESBLOQUEO RÁPIDO	2
15	RECEPTOR DE DESBLOQUEO RÁPIDO	2
16	RESORTE DE DESBLOQUEO RÁPIDO	2
17	ARANDELA	2
18	VAINA	2

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.	
21	TORNILLO ALLEN	1	
22	ARANDELA	1	
23	NIVELADOR DE EMERGENCIA	1	
50	CALCOMANÍA DEL NIVELADOR DE EMERGENCIA	1	
56	TORNILLO AUTOENROSCABLE	2	
62	TUERCA DE BLOQUEO	1	
CONJUNTO DE PERILLA DE CONTROL DE TENSIÓN (A-02)			
19	PERILLA DE CONTROL DE TENSIÓN	1	
20	ESPACIADOR	1	
CONJUNTO DE BARRA DE SUJECIÓN (A-03)			
31	BARRA DE SUJECIÓN	1	
CONJUNTO DE AJUSTE DEL ASIENTO (A-04)			
35	DESGLIZADOR DEL ASIENTO	1	
37	ASIENTO	1	
MONTAJE DEL VOLANTE (A-05)			
32-1	IMÁN	1	
39	VOLANTE	1	
40	CONJUNTO DEL CENTRO	1	
40-1	TUERCA CON BRIDA	2	
40-2	ARANDELA	Φ10*Φ21*2,0	2



N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
41	CUBIERTA DEL CENTRO	1
42	ANILLO BLOQUEADO	1
43	POLEA CHICA	1
-	CALCOMANÍA DEL VOLANTE	2
CONJUNTO DE EJE DE LA MANIJA (A-06)		
45L	MANIJA (I)	1
45R	MANIJA (D)	1
46	SOPORTE INFERIOR	1
46-1	TUERCA BB M10*1,5	2
46-2	CAPUCHÓN DE LA MANIJA	2
47	CAPUCHÓN DE LA TUERCA CON BRIDA	1
58	POLEA GRANDE	1
59	TORNILLO ALLEN	2
60	TORNILLO ALLEN	6
61	ARANDELA CON RESORTE	6
62	TUERCA DE BLOQUEO	6
MONTAJE DEL ESTABILIZADOR FRONTAL (A-07)		
21	TORNILLO ALLEN	2
22	ARANDELA	6
34	CALCOMANÍA DEL ESTABILIZADOR	2

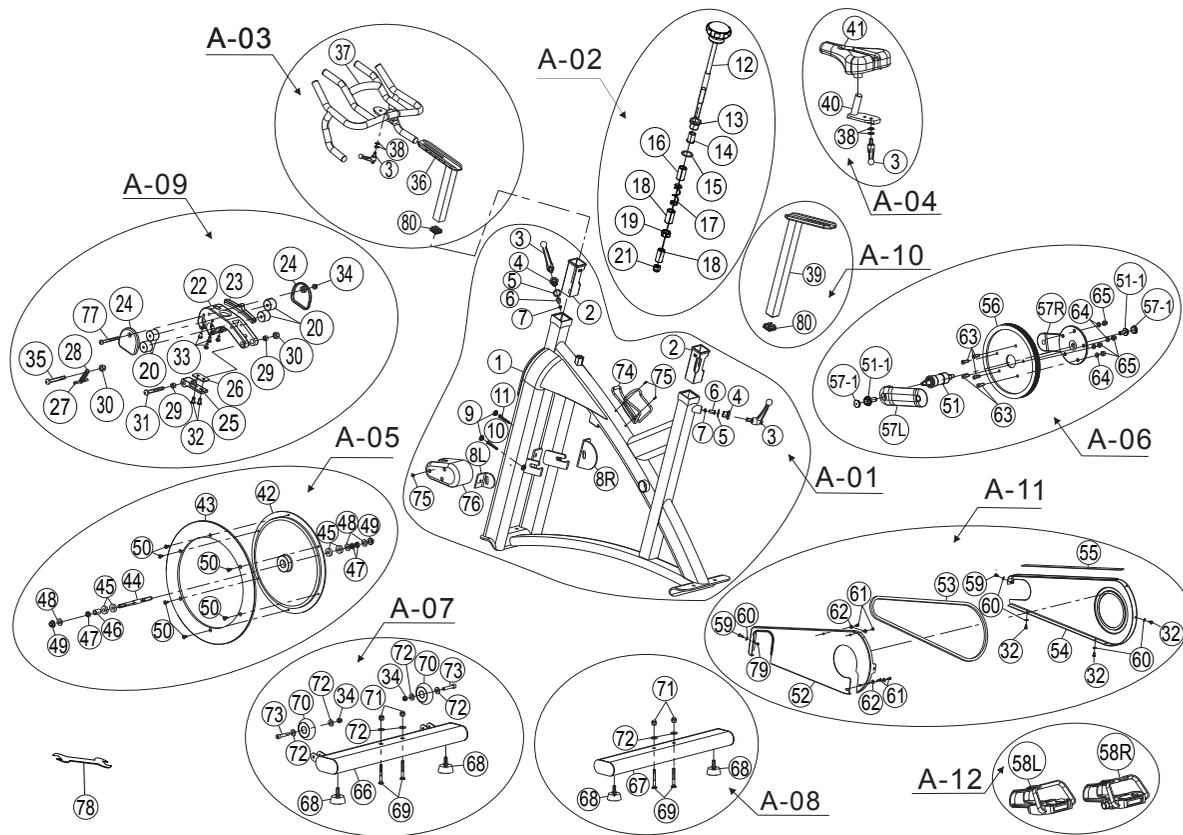
N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
62	TUERCA DE BLOQUEO	2
64	ESTABILIZADOR DELANTERO	1
65	TORNILLO DE TRANSPORTE	2
66	TUERCA DE CAPUCHÓN	2
67	NIVELADOR AJUSTABLE	2
68	RUEDA DE TRANSPORTE NEGRA	2
MONTAJE DEL ESTABILIZADOR TRASERO (A-08)		
22	ARANDELA	2
34	CALCOMANÍA DEL ESTABILIZADOR	2
65	TORNILLO DE TRANSPORTE	2
66	TUERCA DE CAPUCHÓN	2
67	NIVELADOR AJUSTABLE	2
69	ESTABILIZADOR TRASERO	1
MONTAJE DE FRENOS (A-09)		
24	ACCESORIO ACÚSTICO	1
25	CALIBRADOR	1
25-1	TAPÓN	1
26	TUERCA CUADRADA	1
27	ARANDELA	2
28	TUERCA DE BLOQUEO	1



N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
29	CONJUNTO DE ZAPATO DE FRENO (I)	1
30	CONJUNTO DE ZAPATO DE FRENO (D)	1
33	TUERCA DE BLOQUEO	1
CONJUNTO DE POSTE DEL ASIENTO (A-10)		
13	DESBLOQUEO RÁPIDO	1
14	TUERCA DE DESBLOQUEO RÁPIDO	1
15	RECEPTOR DE DESBLOQUEO RÁPIDO	1
16	RESORTE DE DESBLOQUEO RÁPIDO	1
17	ARANDELA	1
18	VAINA	1
36	TORNILLO AUTOENROSCABLE	1
38	ALMOHADILLA DE CAUCHO ANTIDESLIZANTE	1
CONJUNTO DE CUBIERTA (A-11)		
3	TORNILLO PHILLIP	1
9	TORNILLO AUTOENROSCABLE	2
11	TORNILLO AUTOENROSCABLE	2
32	TUERCA HEXAGONAL	1
48	PROTECCIÓN DE LA CADENA INTERNA	1
49	ARANDELA	4
51	TORNILLO PHILLIPS	4

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
52	ESPACIADOR DE LA PROTECCIÓN DE LA CADENA	2
53	PROTECCIÓN DE LA CADENA DELANTERA	1
54	PROTECCIÓN DE LA CADENA EXTERNA	1
55	CORREA	1
57	TORNILLO PHILLIP	2
63	CORTE DE GOMA	1
CONJUNTO DE PEDAL (A-12)		
44R	PEDAL (D)	1
44L	PEDAL (I)	1

DESPIECE DE GR6



LISTA DE PIEZAS DE GR6

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
MONTAJE DEL BASTIDOR (A-01)		
1	BASTIDOR	1
2	VAINA	2
3	DESBLOQUEO RÁPIDO	1
4	TUERCA DE DESBLOQUEO RÁPIDO	2
5	ARANDELA	2
6	RECEPTOR DE DESBLOQUEO RÁPIDO	2
7	RESORTE DE DESBLOQUEO RÁPIDO	2
8L	PLACA DE SALIDA DEL VOLANTE (I)	1
8R	PLACA DE SALIDA DEL VOLANTE (D)	1
9	CAPUCHÓN DEL EXTREMO	2
10	TORNILLO ALLEN	1
11	TORNILLO ALLEN	1
74	SOPORTE PARA BOTELLA DE AGUA	1
75	TORNILLO PHILLIPS	3
76	PROTECTOR DE HORQUILLA DELANTERA	1
CONJUNTO DE PERILLA DE CONTROL DE TENSIÓN (A-02)		
12	CONTROL DE TENSIÓN	1
13	TUERCA DE POSICIÓN	1
14	ESPACIADOR	1

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
15	ARANDELA	1
16	CAPUCHÓN DE POSICIÓN DE NYLON	1
17	RESORTE DE COMPRESIÓN	1
18	SOPORTE DE NYLON	2
19	TUERCA DE AJUSTE	1
21	TUERCA DE CAPUCHÓN	1
CONJUNTO DE BARRA DE SUJECIÓN (A-03)		
3	DESBLOQUEO RÁPIDO	1
36	VARILLA DE LA BARRA DE SUJECIÓN	1
37	BARRA DE SUJECIÓN	1
38	ARANDELA	2
80	CAPUCHÓN DEL EXTREMO	1
CONJUNTO DE AJUSTE DEL ASIENTO (A-04)		
3	DESBLOQUEO RÁPIDO	1
38	ARANDELA	2
40	DESGLIZADOR DEL ASIENTO	1
41	ASIENTO	1
MONTAJE DEL VOLANTE (A-05)		
42	VOLANTE	1
43	ANILLO DE ALUMINIO	1





N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
44	EJE CENTRAL	1
45	COJINETE	4
46	ESPACIADOR	1
47	TUERCA ALLEN	3
48	ARANDELA	3
49	TUERCA CON BRIDA	2
50	TORNILLO ALLEN	6
-	CALCOMANÍA DEL VOLANTE	2
CONJUNTO DE EJE DE LA MANIJA (A-06)		
51	SOPORTE INFERIOR	1
51-1	TORNILLO DE LA MANIJA	2
56	POLEA GRANDE	1
57L	MANIJA (L)	1
57R	MANIJA (D)	1
57-1	CAPUCHÓN DE LA MANIJA	2
63	TORNILLO ALLEN	5
64	ARANDELA CON RESORTE	4
65	TUERCA BLOQUEADA	4
MONTAJE DEL ESTABILIZADOR FRONTAL (A-07)		
34	TUERCA BLOQUEADA	2

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
66	ESTABILIZADOR DELANTERO	1
68	NIVELADOR AJUSTABLE	2
69	TORNILLO DE TRANSPORTE	2
70	RUEDA DE TRANSPORTE NEGRA	2
71	TUERCA DE CAPUCHÓN	2
72	ARANDELA	6
73	TORNILLO ALLEN	2
MONTAJE DEL ESTABILIZADOR TRASERO (A-08)		
67	ESTABILIZADOR TRASERO	1
68	NIVELADOR AJUSTABLE	2
69	TORNILLO DE TRANSPORTE	2
71	TUERCA DE CAPUCHÓN	2
72	ARANDELA	2
MONTAJE DE FRENOS (A-09)		
20	IMÁN	4
22	SOPORTE DEL IMÁN	1
23	BASE DE SOPORTE DE FIELTRO DE LANA	1
24	PROTECTOR DEL SOPORTE DEL IMÁN	2
25	SOPORTE DE AJUSTE DEL IMÁN	1
26	FIJADOR DEL SOPORTE DEL IMÁN	1



N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
27	SOPORTE DEL RESORTE	1
28	RESORTE	1
29	AMORTIGUADOR DEL FRENO	2
30	TUERCA BLOQUEADA	2
31	TORNILLO PHILLIPS	1
32	TORNILLO PHILLIPS	2
33	TORNILLO ALLEN	4
34	TUERCA BLOQUEADA	1
77	TORNILLO PHILLIPS	1
CONJUNTO DE POSTE DEL ASIENTO (A-10)		
39	POSTE DEL ASIENTO	1
80	CAPUCHÓN DEL EXTREMO	1
CONJUNTO DE CUBIERTA (A-11)		
32	TORNILLO PHILLIP	3
52	PROTECCIÓN DE LA CADENA INTERNA	1
53	CORREA	1
54	PROTECCIÓN DE LA CADENA EXTERNA	1
55	ALMOHADILLA DE CAUCHO ANTIDESLIZANTE	1
59	TORNILLO PHILLIPS	2
60	ARANDELA	5

N.º	DESCRIPCIÓN	CANT.
61	TORNILLO PHILLIPS	4
62	ARANDELA	4
CONJUNTO DE PEDAL (A-12)		
58R	PEDAL DERECHO (D)	1
58L	PEDAL IZQUIERDO (I)	1

D: Entsorgungshinweis

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness- Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

EM: Desecho de residuos

Los productos de VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness / LIVESTRONG Fitness son reciclables. Al final de su vida útil, descarte este artículo de forma correcta y segura (sitios de desechos locales).





HORIZON
FITNESS

INDOOR CYCLE OWNER'S MANUAL MANUAL DE USO DE LA BICICLETA PARA INTERIORES

GR3 & GR5 & GR6 Owner's Manual 0402'18 Rev. 1.0 • Manual de uso de GR3, GR5 y GR6 0402'18 Rev. 1.0 © 2018 Horizon Fitness