

## Manual de instrucciones

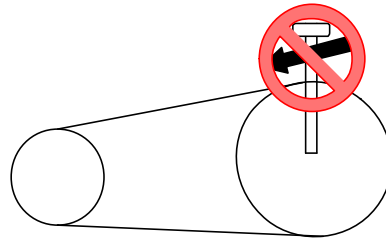


IndoorTrainer

Ajuste de la posición de sentado .....	3
Fijación de las barras correderas.....	3
Ajuste del manillar.....	4
Ajuste del cambio de marchas .....	4
Ajuste del freno de imán.....	5
Mantenimiento del freno de imán.....	5
Particularidades.....	6
Cable sensor.....	6
Indicación de velocidad.....	6
Margen de ajuste del IndoorTrainer.....	6

## Recomendaciones importantes antes del primer uso

- ¡El disco de impulso puede calentarse mucho durante el entrenamiento!!
- El buje Shimano Nexus necesita aprox. 15 horas hasta su perfecto rodaje. ¡Durante este tiempo puede pasar que al pedalear hacia atrás la cadena se salga del engranaje trasero!



## Ajuste de la posición de sentado



El IndoorTrainer SRM ha sido construido de tal manera que, casi todos los ciclistas con una estatura entre 165 cm y 190 cm, pueden ajustar perfectamente su posición de sentado.

Las flechas indican las distintas posibilidades de ajuste para la altura de la posición de sentado, el desplazamiento longitudinal del sillín, la altura y el desplazamiento longitudinal del manillar.

La altura de los pies de apoyo es regulable para poder

compensar posibles desigualdades del suelo.

El IndoorTrainer dispone de dos ruedas que hacen posible moverlo fácilmente sin tener que levantarlo.

## ***Fijación de las barras correderas***

La fijación de las barras correderas se realiza apretando las manetas. Una vez apretadas las manetas, tirando de ellas y girándolas puede orientarlas como quiera.

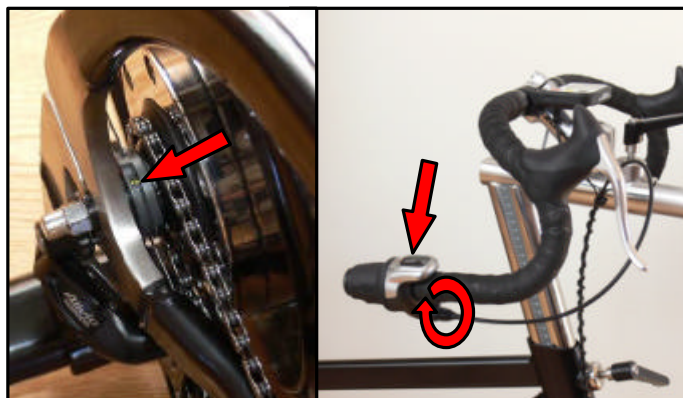
## ***Ajuste del manillar***

Para reducir la distancia hacia el manillar, la barra corredera del manillar puede girarse en 180°. Para ello desatornille la tapa de cierre y el manillar. Gire ahora la barra corredera del manillar en 180° y vuelva a montar el manillar y la tapa de cierre.



## ***Ajuste del cambio de marchas***

Para ajustar correctamente el cambio de marchas, coloque el mando de cambio en el nivel 4. Ahora las dos líneas amarillas sobre el buje Nexus deben coincidir. Si no fuera el caso, apriete o afloje el tornillo de ajuste en el mando de cambio hasta que las dos líneas amarillas coincidan.



El IndoorTrainer está equipado con un buje Shimano Nexus de 8 velocidades. El frenado del disco de impulso se realiza mediante un freno de imán, que es regulable en su distancia hacia el disco de impulso a través de la palanca en el manillar. Esta tiene 20 escalonamientos con lo que en total se obtienen 160 posibilidades de regulación de la resistencia.

## ***Ajuste del freno de imán***

El cable para la regulación de la distancia del imán puede alargarse con el uso, por lo que el balancín de imanes de vez en cuando tiene que ser ajustado de nuevo.

Ajuste el balancín de tal forma que la distancia entre los imanes y el disco de aluminio comporte en el primero y el último imán aprox. 2 mm.



Para tensar el cable afloje el tornillo de ajuste.

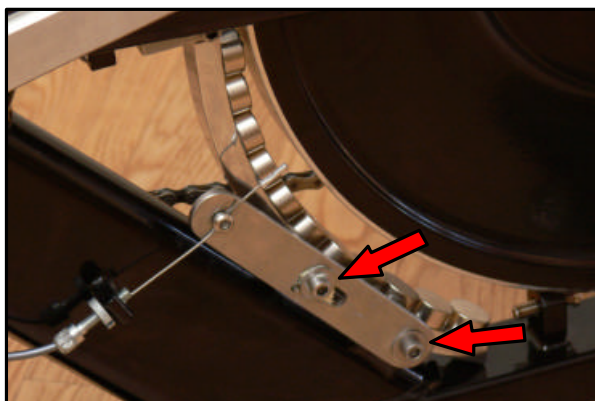
### **Importante:**

**Antes de desplazar el balancín de imanes ponga un trozo de cartón entre el balancín y el disco de impulso que más o menos tenga el mismo grosor que la futura distancia. Los imanes no deben entrar directamente en contacto con el disco de impulso ya que resulta muy difícil volver a desprenderlos.**

Para ajustar el tope superior, con una llave allen tiene que aflojar algo (¡no aflojar del todo!) la fijación del balancín de imanes. Desplace a continuación el balancín de imanes. Cuando el balancín de imanes tenga la distancia deseada vuelva a apretar el tornillo.

La distancia inferior solamente se ajusta atornillando y desatornillando el tornillo allen.

## ***Mantenimiento del freno de imán***



Para asegurar el correcto funcionamiento del freno de imán es importante que cada 10 horas de servicio lubrique con una gota de aceite los tornillos indicados por las flechas.

El tornillo con el que el balancín de imanes va fijado al cuadro (flecha inferior) puede eventualmente aflojarse algo debido al uso prolongado. Por

este motivo es necesario comprobar cada 15 horas de servicio el correcto asiento del tornillo. El tornillo sólo puede ser apretado de tal forma que el balancín de imanes aún pueda moverse.

## Particularidades

### *Cable sensor*



El cable sensor para el IndoorTrainer es una fabricación especial. Es más largo que los cables sensores normales. Encima del sensor de potencia (en modelos más nuevos en la parte inferior del sensor) va pegado un imán adicional para que el PowerMeter funcione. Si su sistema alguna vez no funcionase compruebe primero si está el imán.

### *Indicación de velocidad*

La velocidad es producida por un imán pegado sobre el disco de impulso. Este imán pasa por el sensor de velocidad montado en el cuadro.

Si la indicación de velocidad no funcionase, compruebe primero si el imán está y si pasa por el sensor.

## Margen de ajuste del IndoorTrainer

- Distancia máxima sillín - eje de pedalier: 90 cm
- Distancia mínima sillín - eje de pedalier: 64 cm
- Desplazamiento máximo de la punta del sillín detrás del eje de pedalier: 17 cm
- Desplazamiento máximo de la punta del sillín delante del eje de pedalier: 7 cm
- Distancia máxima eje de pedalier - perpendicular manillar: 66 cm
- Distancia mínima eje de pedalier - perpendicular manillar: 35 cm
- Altura máxima manillar - horizontal eje de pedalier: 73 cm
- Altura mínima manillar - horizontal eje de pedalier: 55 cm

