

L I V E S T R O N G[®]



LS7.0B

EXERCISE BIKE OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DU VÉLO D'EXERCICE
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA

2	ENGLISH
38	FRANÇAIS
74	ESPAÑOL

INTRODUCTION

Congratulations and thank you for your purchase of this **LIVESTRONG®** exercise bike!

Purchases of this product ensure that a minimum of \$4M will go to the Lance Armstrong Foundation and the fight against cancer.

Whether your goal is to win races or simply enjoy a fuller, healthier lifestyle, a **LIVESTRONG®** exercise bike can help you attain it – adding club-quality performance to your at-home workouts, with the ergonomics and innovative features you need to get stronger and healthier, faster. Because we're committed to designing fitness equipment from the inside out, we use only the highest quality components. It's a commitment we back with one of the strongest frame-to-brake warranty packages in the industry.

You want exercise equipment that offers the most comfort, the best reliability and the highest quality in its class.

LIVESTRONG® exercise bikes deliver.

LIVESTRONG® is a registered trademark of the Lance Armstrong Foundation.

The Lance Armstrong Foundation fights for the more than 25 million people around the world living with cancer today. There can be – and should be – life after cancer for more people. The Foundation's support kicks in at the moment of diagnosis, giving people the resources and support they need to fight cancer head-on. They find innovative ways to raise awareness, fund research and end the stigma about cancer that many survivors face. They connect people and communities to drive social change, and call for state, national and world leaders to help fight this disease. Anyone, anywhere can join the fight against cancer. Join them at **LIVESTRONG.org**.

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

When using an exercise product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this exercise bike. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this exercise bike are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this owner's manual, contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel.



WARNING

READ AND SAVE ALL INSTRUCTIONS BEFORE ASSEMBLING OR USING THIS EXERCISE BIKE. IT IS STRONGLY RECOMMENDED TO TAKE THE FOLLOWING SAFETY INSTRUCTIONS.

- CAUTION: If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- Use this exercise bike for its intended purpose as described in this manual. Do not use attachments that have not been recommended by the manufacturer.
- Never operate the exercise bike if it is not working properly, or if it has been damaged. Contact Customer Tech Support or the authorized dealers for examination and repair.
- Do not use the exercise bike without proper footwear. NEVER operate the exercise bike with bare feet.
- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of this exercise bike.
- Keep hands and feet clear at all times from moving parts to avoid injury. Never turn the pedal cranks by hand.
- Do not dismount the exercise bike until the pedals are at a complete STOP.
- Do not attempt to ride the exercise bike in a standing position at high RPMs until you have practiced at slower speeds.
- Do not insert any object, hands or feet into any openings, or expose hands, arms or feet to the drive mechanism or other potentially moving part of the exercise bike.
- Do not use any equipment that is damaged or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Customer Tech Support or the authorized dealers.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Close supervision is necessary when used near children, invalids or disabled people.
- When the exercise bike is in use, young children and pets should be kept at least 3 meters / 10 feet away.
- Ensure that adjustment levers (seat and handlebar fore-and-aft) are properly secured and do not interfere with range of motion during exercise.

ASSEMBLY



WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the exercise bike could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the exercise bike, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

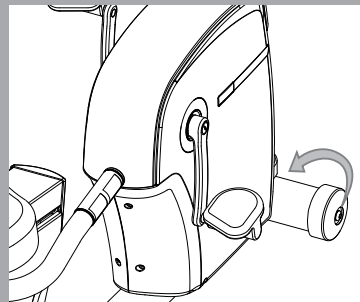
Before proceeding, find your exercise bike's serial number located on the front stabilizer tube and enter it in the space provided below.

ENTER YOUR SERIAL NUMBER IN THE BOX BELOW:

SERIAL NUMBER:

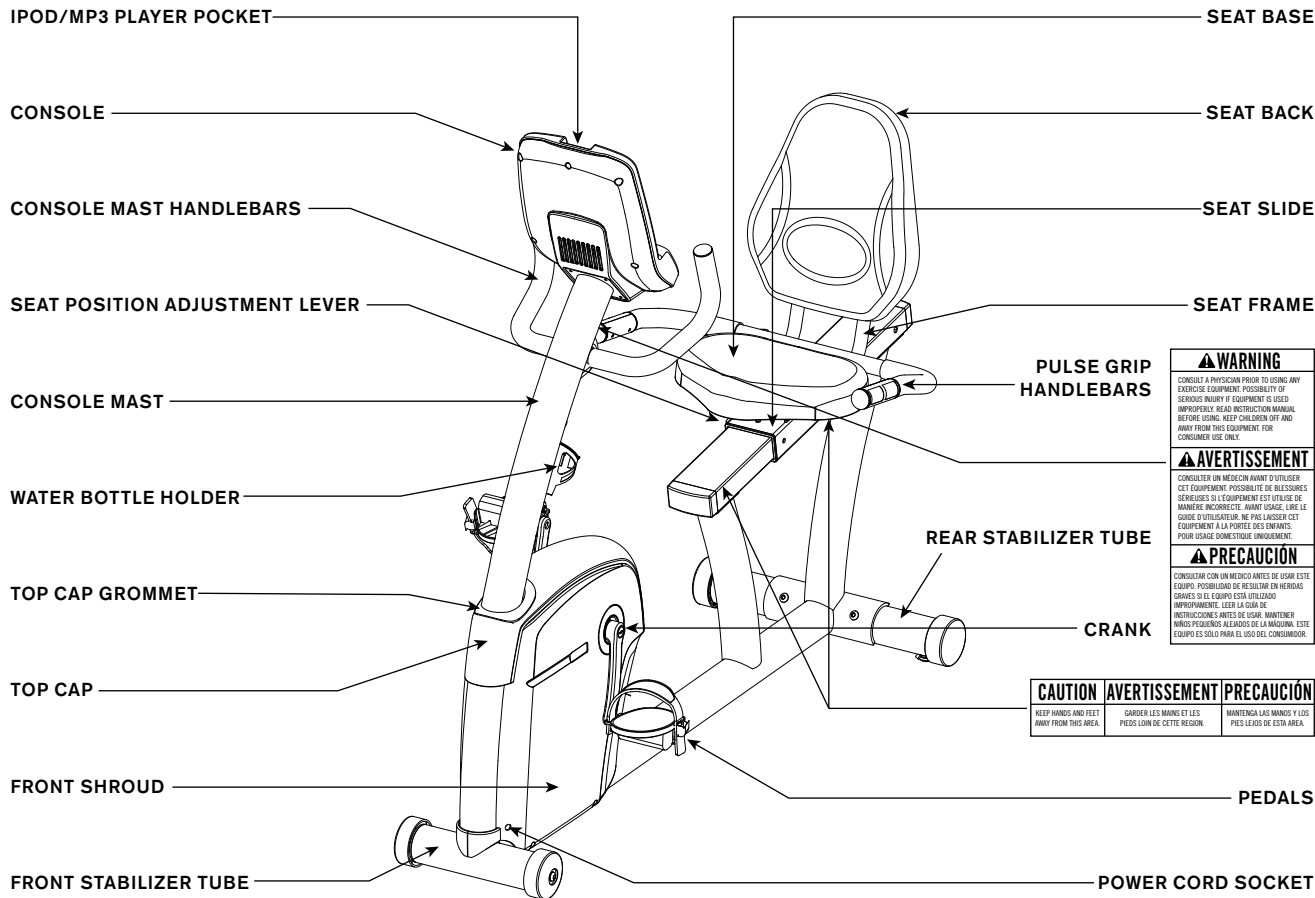
BK

SERIAL NUMBER LOCATION



MODEL NAME: **LIVESTRONG LS7.0B EXERCISE BIKE**

- » Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.
- » Be sure to enter both the SERIAL NUMBER and MODEL NAME on your warranty card.



⚠ WARNING CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT FOR CONSUMER USE ONLY.
⚠ AVERTISSEMENT CONSULTER UN MEDECIN AVANT D'UTILISER CET EQUIPEMENT. POSSIBILITE DE BLESSURES SERIEUSES SI L'EQUIPEMENT EST UTILISE DE MANIERE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATION. NE PAS Laisser CET EQUIPEMENT A LA PORTEE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.
⚠ PRECAUCION CONSULTAR CON UN MEDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE RESULTAR EN HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO SE USU UTILIZADO INAPROPIADAMENTE. LEER LA GUIA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MAQUINA. ESTE EQUIPO ES SOLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	AVERTISSEMENT GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION.	PRECAUCION MANTENER LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA.
--	---	--

TOOLS INCLUDED:

- ☐ 5mm Allen Wrench
- ☐ 5mm T Wrench
- ☐ 13/15mm Flat Wrench
- ☐ Phillips Screwdriver

PARTS INCLUDED:

- ☐ 1 Console
- ☐ 1 Console Mast
- ☐ 2 Pedals
- ☐ 1 Top Cap
- ☐ 1 Top Cap Grommet
- ☐ 1 Seat Back
- ☐ 1 Seat Base
- ☐ 1 Rear Stabilizer Tube
- ☐ 1 Pulse Grip Handlebar
- ☐ 1 Seat Frame
- ☐ 1 Rear Plastic Cap
- ☐ 1 Water Bottle Holder
- ☐ 1 LIVESTRONG.COM USB Stick
- ☐ 1 Audio Adapter Cable
- ☐ 1 Power Cord
- ☐ 1 Hardware Kit

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

Unpack the product where you will be using it. Place the exercise bike carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

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.

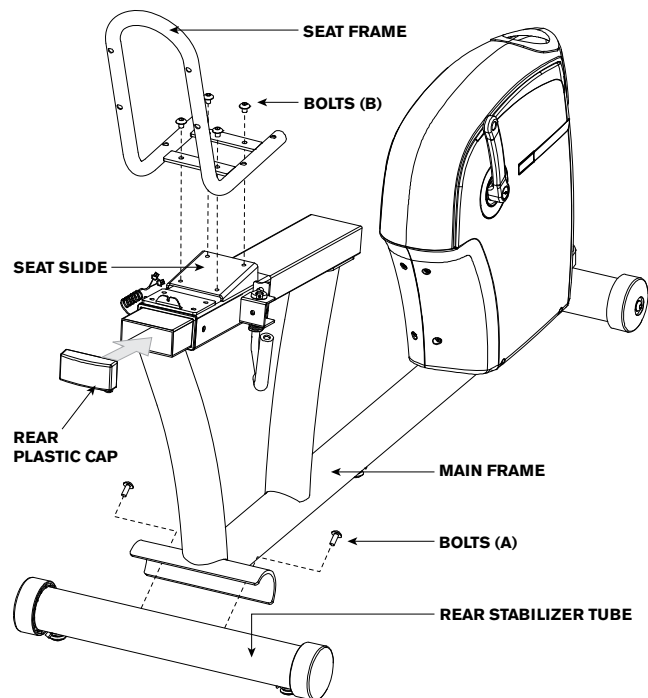


NEED HELP?

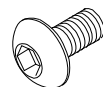
If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.



ASSEMBLY STEP 1



HARDWARE BAG 1 CONTENTS :

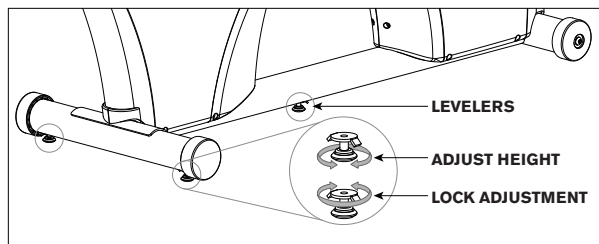


BOLT (A)
20 mm
Qty: 2

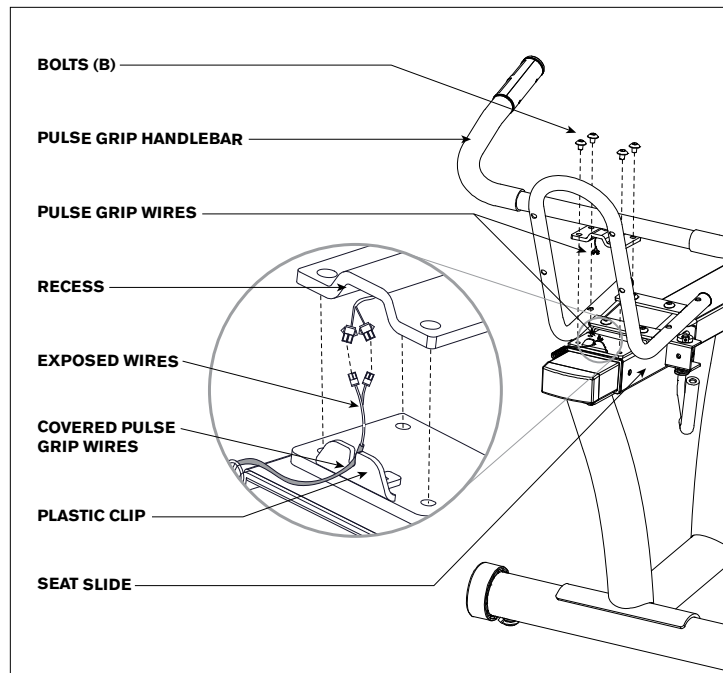


BOLT (B)
10 mm
Qty: 4

- A Open **HARDWARE BAG 1**.
- B Attach the **REAR STABILIZER TUBE** to the **MAIN FRAME** using 2 **BOLTS (A)**.
- C Attach the **SEAT FRAME** to the **SEAT SLIDE** using 4 **BOLTS (B)**.
- D Adjust the 3 **LEVELERS** so that the bike does not rock and is level on the floor.
- E Attach the **REAR PLASTIC CAP** to the **MAIN FRAME**.



ASSEMBLY STEP 2



HARDWARE BAG 2 CONTENTS :



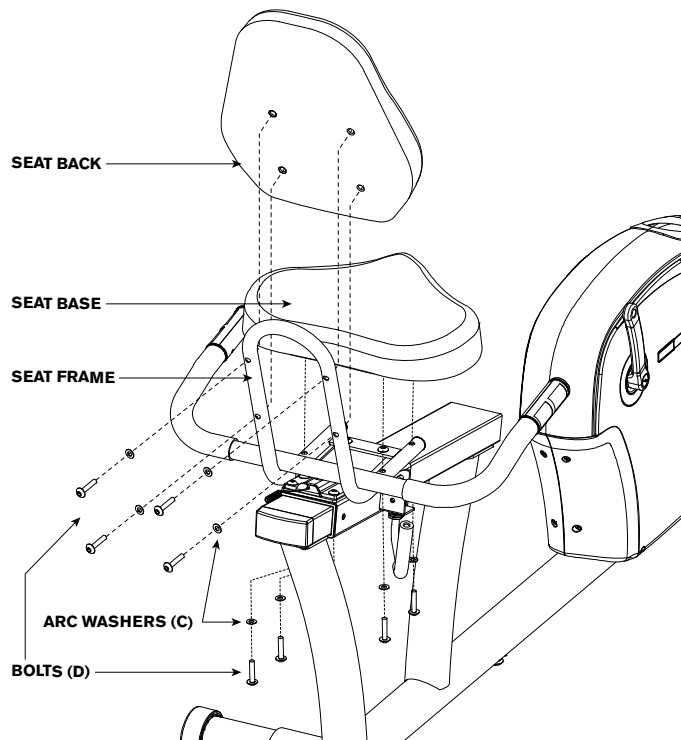
BOLT (B)
10 mm
Qty: 4

- A Open **HARDWARE BAG 2**.
- B Attach the **PULSE GRIP WIRES** from the rear of the exercise bike to the **PULSE GRIP WIRES** from the **PULSE GRIP HANDLEBAR**.
- C Press the **COVERED PULSE GRIP WIRES** into the **PLASTIC CLIP** as shown above. Tuck the **EXPOSED WIRES** into the **RECESS** under the **PULSE GRIP HANDLEBAR**.
- D Attach the **PULSE GRIP HANDLEBAR** to the **SEAT SLIDE** using 4 **BOLTS (B)**.

NOTE: Tuck in wires as shown. Be sure that the pulse grip wires will not be crushed when adjusting the seat back and forth.



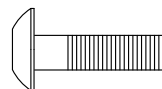
ASSEMBLY STEP 3



HARDWARE BAG 3 CONTENTS :



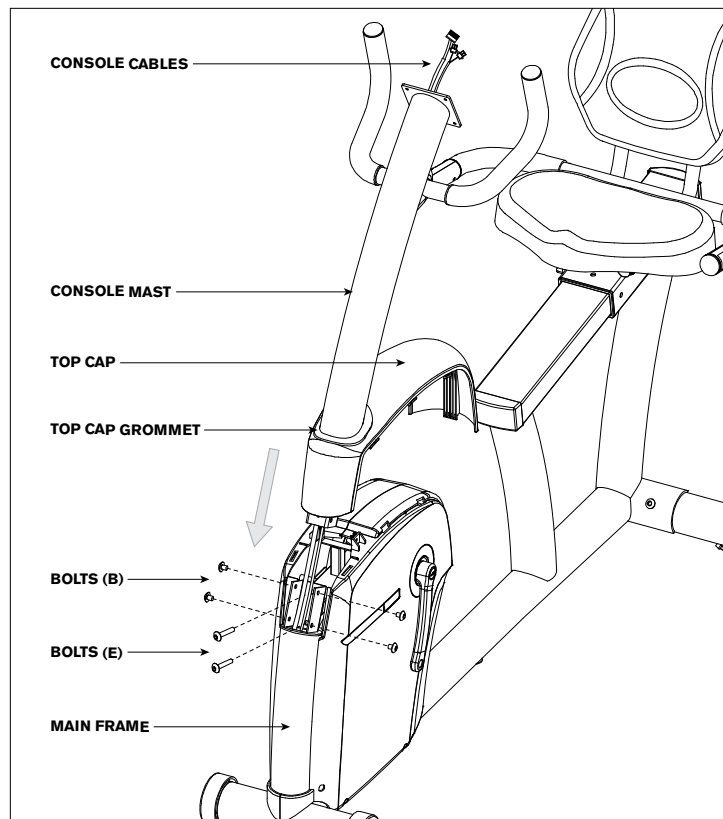
ARC WASHER (C)
17 mm
Qty: 8



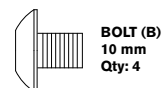
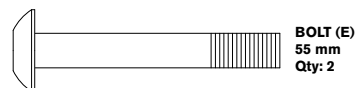
BOLT (D)
35 mm
Qty: 8

- A Open **HARDWARE BAG 3**.
- B Attach the **SEAT BASE** to the **SEAT FRAME** using 4 **ARC WASHERS (C)** and 4 **BOLTS (D)**.
- C Attach the **SEAT BACK** to the **SEAT FRAME** using 4 **ARC WASHERS (C)** and 4 **BOLTS (D)**.

ASSEMBLY STEP 4



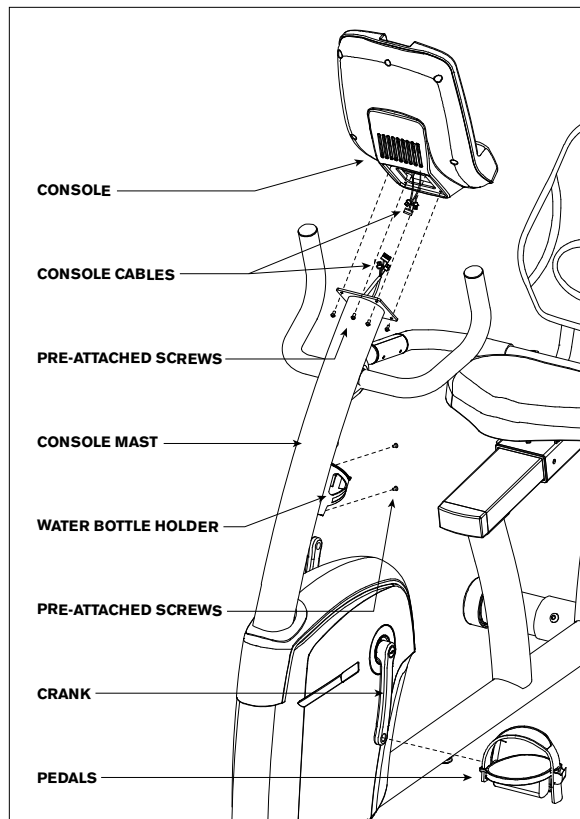
HARDWARE BAG 4 CONTENTS :



- A Open **HARDWARE BAG 4**.
- B Slide **TOP CAP GROMMET** and **TOP CAP** onto the bottom of the **CONSOLE MAST**.
- C Carefully pull the **CONSOLE CABLES** through the **CONSOLE MAST** using the twist tie located inside the **CONSOLE MAST**.
- D To attach the **CONSOLE MAST** to the **MAIN FRAME**, insert 2 **BOLTS (E)** in the front and 4 **BOLTS (B)** from the sides.
- E Slide **TOP CAP GROMMET** and **TOP CAP** down **CONSOLE MAST** and carefully snap **TOP CAP** into the **MAIN FRAME**.



ASSEMBLY STEP 5



NOTE: There is no hardware bag for this step. All hardware is pre-attached.

- A Attach the **CONSOLE CABLES** and carefully tuck the **CONSOLE CABLES** into the **CONSOLE MAST**.
- B Attach the **CONSOLE** to the **CONSOLE MAST** using the 4 **PRE-ATTACHED SCREWS** (The screws will have to be removed from the console first).

NOTE: Be careful not to pinch any wires while attaching the console.

- C Attach the **RIGHT PEDAL** to the **RIGHT CRANK ARM**, tightening it **CLOCKWISE** with the provided 13mm/15mm flat wrench.
- D Attach the **LEFT PEDAL** onto the **LEFT CRANK** arm, tightening it **COUNTER-CLOCKWISE** with the provided 13mm/15mm flat wrench. (NOTE: the left crank arm is reversed threaded so it is very important that it is tightened counter-clockwise. Tightening it the opposite way can damage the pedal or the crank arm or both.)
- E Attach the **WATER BOTTLE HOLDER** to the **CONSOLE MAST** using the **PRE-ATTACHED SCREWS** (screws will have to be removed from the console mast first).

ASSEMBLY COMPLETE!

BASIC OPERATION



CONGRATULATIONS ON CHOOSING YOUR EXERCISE BIKE!

You've taken an important step in developing and sustaining an exercise program! Your exercise bike is a tremendously effective tool for achieving your personal fitness goals. Regular use of your exercise bike can improve the quality of your life in so many ways.

Here are just a few of the health benefits of exercise:

- Weight loss
- A healthier heart
- Improved muscle tone
- Increased daily energy levels

The key to reaping these benefits is to develop an exercise habit. Your new exercise bike will help you eliminate obstacles that prevent you from exercising. Inclement weather and darkness won't interfere with your workout when you use your exercise bike in the comfort of your home. This guide provides you with basic information for using and enjoying your new machine.

LOCATION OF THE EXERCISE BIKE



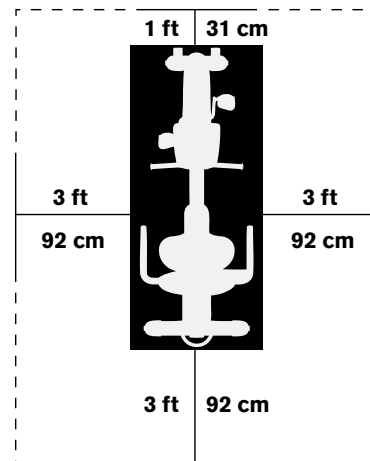
Place the exercise bike on a level surface. There should be 3 feet of clearance behind the exercise bike, 3 feet on each side and one foot in front for the power cord. Do not place the exercise bike in any area that will block any vent or air openings. The exercise bike should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

POWER

Your exercise bike is powered by a power supply. The power must be plugged into the power jack, which is located in the front of the machine near the stabilizer tube. Unplug cord when not in use.

⚠ WARNING

Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Contact Customer Tech Support for examination and repair.



SEAT ADJUSTMENT

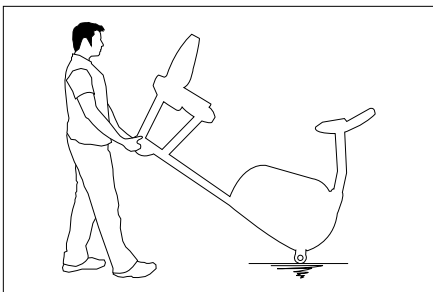
Proper seat adjustment helps ensure maximum exercise efficiency and comfort, while reducing the risk of injury. Adjust the seat to make sure of this proper position:

There should be a slight bend in your knees when your legs are in the extended position.

To adjust the seat position:

Turn the handle up into its middle position making the handle feel loose. Then, slide the seat to a position that puts you in a comfortable pedaling range (one that keeps a slight bend in your knee while your legs are in the extended position). Lock the mechanism by rotating it down until handle tightens.

NOTE: It is recommended that you do not sit on the seat while adjusting its position.



MOVING THE EXERCISE BIKE

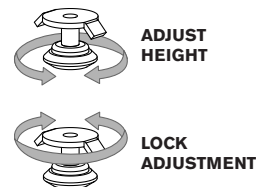
Your exercise bike has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. To move, first remove the power supply and firmly grasp the steel portion of the rear stabilizer tube, carefully tilt and roll.

WARNING

Our exercise bikes are heavy, use care and additional help if necessary when moving. Failure to follow these instructions could result in injury.

LEVELING THE EXERCISE BIKE

Your exercise bike should be level for optimum use. Place your exercise bike where you intend to use it. Adjust the two rear levelers so that the bike is level on the floor. Then adjust the third leveler located under the base frame tube just so it is snug with the floor. Once you have leveled your exercise bike, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame.



USING THE HEART RATE FUNCTION

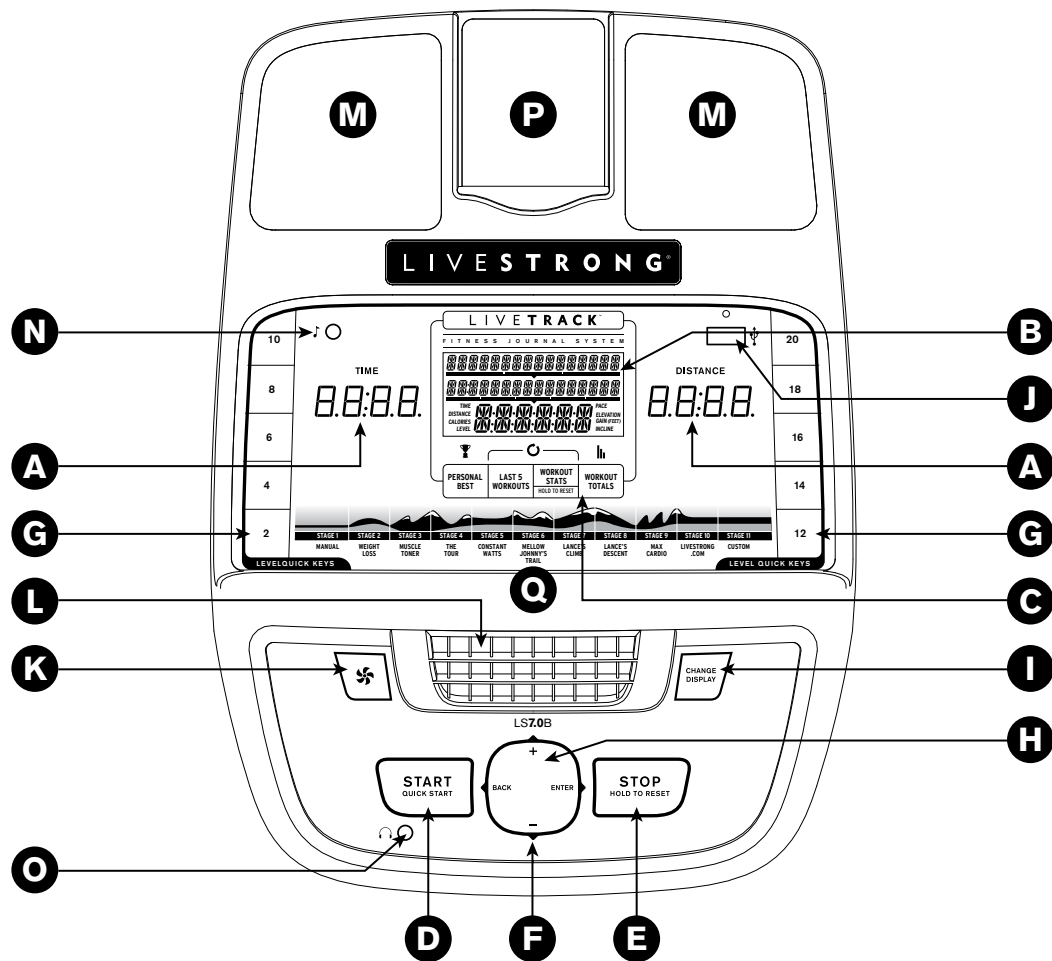
Your exercise bike is equipped with heart rate pulse grips. Place the palm of your hands directly on the grip pulse handlebars. Both hands must grip the bars for your heart rate to register. It takes 5 consecutive heart beats (15-20 seconds) for your heart rate to register. When gripping the pulse handlebars, do not grip tightly. Holding the grips tightly may elevate your blood pressure. Keep a loose, cupping hold. You may experience an erratic readout if consistently holding the grip pulse handlebars. Make sure to clean the pulse sensors to ensure proper contact can be maintained.

The heart rate function on this product is not a medical device. While heart rate grips or a thumb pulse sensor can provide a relative estimation of your actual heart rate, they should not be relied on when accurate readings are necessary. Some people, including those in a cardiac rehab program, may benefit from using an alternate heart rate monitoring system like a chest or wrist strap. Various factors, including movement of the user, may affect the accuracy of your heart rate reading. The heart rate reading is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general. Please consult your physician.



CONSOLE OPERATION

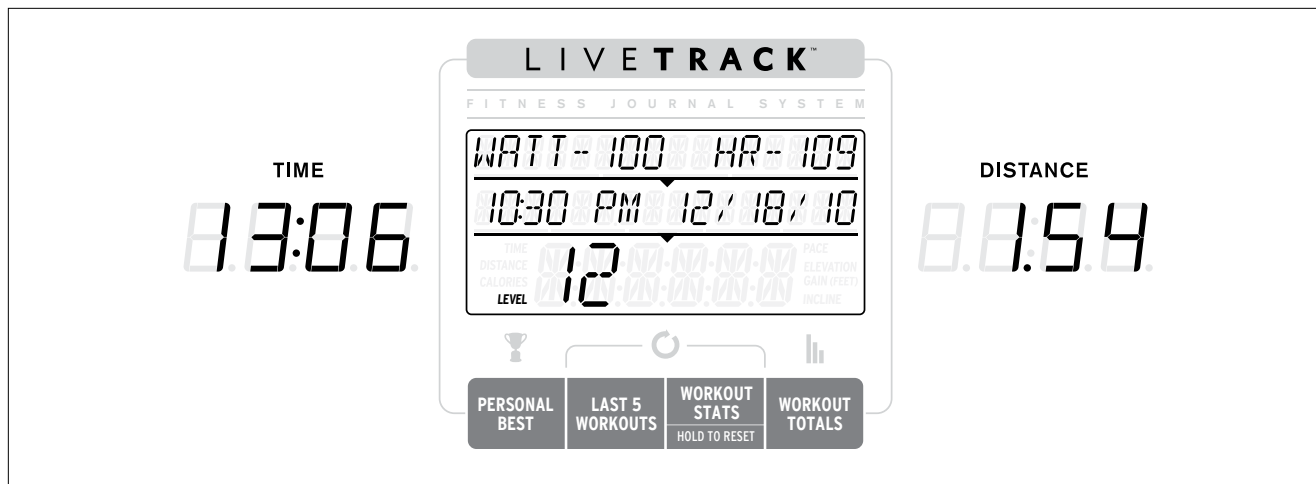




Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.



- A) **LED DISPLAY WINDOWS:** display time and distance during workout.
- B) **LIVETRACK™ LCD:** displays LIVETRACK™ fitness journal information.
Displays heart rate, calories, pace and resistance level during workout.
- C) **LIVETRACK™ CONTROLS:** used to adjust LIVETRACK™ display settings.
- D) **START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- E) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- F) **+ / - :** used to adjust resistance level.
- G) **LEVEL QUICK KEYS:** used to reach desired resistance level more quickly.
- H) **PROGRAMMING BUTTON:** used to select stage, level, time and other options.
- I) **CHANGE DISPLAY:** press to change display feedback during workout.
- J) **USB PORT:** insert USB stick here to use LIVESTRONG.COM programming.
- K) **FAN KEY:** press to turn fan on and off.
- L) **FAN:** personal workout fan.
- M) **SPEAKERS:** music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
- N) **AUDIO IN JACK:** plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- O) **AUDIO OUT / HEADPHONE JACK:** plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones.
Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
- P) **MP3 PLAYER POCKET:** used to store your MP3 player.
- Q) **READING RACK:** holds reading material.



DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **SPEED (SPD):** Shown as MPH. Indicates how fast the pedals are moving.
- **CALORIES:** Total calories burned or calories remaining left to burn during your workout.
- **HEART RATE (HR):** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **LEVEL:** Shows the current level of resistance. Will be displayed in the alphanumeric window.
- **WATTS:** Displays current user power output.
- **LIVETRACK™ LCD DISPLAY:** When LIVETRACK™ is activated, the LIVETRACK™ information is displayed in this window. Use the four buttons underneath the display to change display information. More information is on page 27.

GETTING STARTED

- 1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the exercise bike.
- 2) Plug in the power cord.
- 3) You have the following options to start your workout:

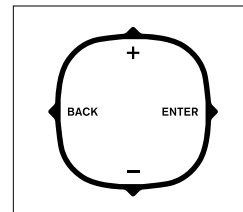
A) QUICK START UP

Simply press START to begin working out. Time will count up from 0:00.
The resistance level will default to level 1.

B) SELECT A STAGE

- 1) Use the PROGRAMMING BUTTON to select USER 1, USER 2 or GUEST and press ENTER.
- 2) Select a stage using **+** / **-** and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
- 3) Select a level using **+** / **-** and press ENTER.
- 4) Set time using **+** / **-** and press ENTER.
- 5) Press START or ENTER to begin the stage. NOTE: if you press START before pressing ENTER, the stage will begin and counts up from 0:00 for the Manual (S1) and Constant Watts (S5) stages, and count down from 30:00 for all other stages. The level defaults to 1.

Programming Button



TO CLEAR SELECTION/RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

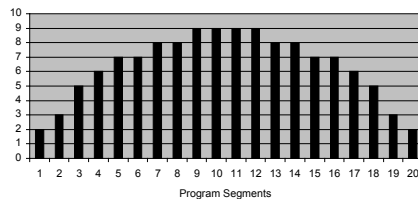
When your workout is complete, the monitor display will flash "WORKOUT COMPLETE" and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.



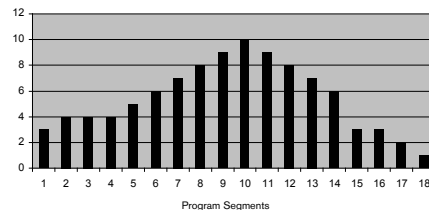
PROGRAM (STAGE) INFORMATION

MANUAL: Adjust your level manually during your workout

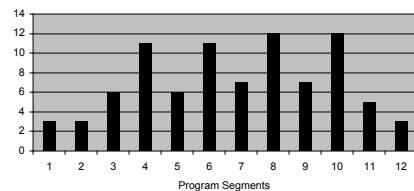
WEIGHT LOSS: Challenges with various combinations of hills and valleys (resistance). Time-based goal with 10 difficulty levels to choose from. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



MUSCLE TONER: : Muscle-defining workouts with 10 difficulty levels and 20 resistance levels increase strength and build solid endurance. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



THE TOUR: Get the ultimate cardio workout as you gradually build to a high resistance with 10 challenge levels. Time-based goal. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.

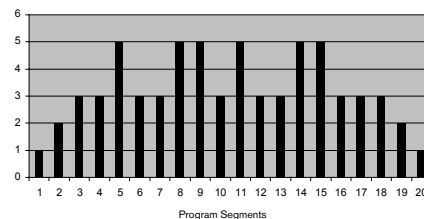


CONSTANT WATTS:

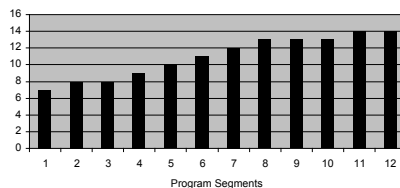
- 1) Select Constant Watts program using **+** / **-** and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
- 2) Set time using **+** / **-** and press ENTER.
- 3) Select desired watts using **+** / **-** and press ENTER.
- 4) Press START or ENTER to begin the program.



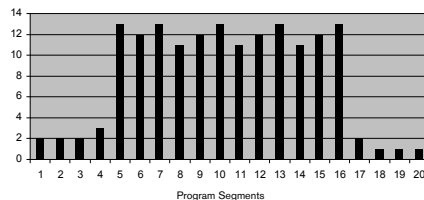
MELLOW JOHNNY'S TRAIL: Simulates climbing mountains by increasing and decreasing the resistance. Time-based goal with 10 difficulty levels to choose from. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



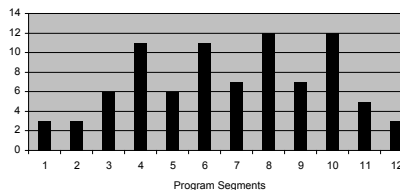
LANCE'S ASCENT: This high-intensity ascending cardio program gives you a solid and varied workout with 10 different challenge levels. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



LANCE'S DESCENT: Start strong with intense combinations of resistance as you take your strength and endurance to the next level. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



MAX CARDIO: Keep burning fat long after your workout with high- and low-intensity intervals that keep the heart rate up while improving endurance and conditioning. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



PROGRAM (STAGE) INFORMATION CONTINUED

CUSTOM

- 1) Select CUSTOM stage using **+ / -** and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
- 2) Use the **+ / -** keys to select time. Press ENTER to confirm.
- 3) Set each resistance profile by using **+ / -** and press ENTER. Repeat for all 15 resistance profiles.
NOTE: You may go back to the previous segment by pressing BACK on the PROGRAMMING BUTTON.
- 4) Press START to begin.

DATE AND CLOCK SETUP

- 1) Enter Setup Mode: Press and hold 2 and 4 BUTTONS for 3-5 seconds.
- 2) Use the ENTER button to confirm settings.
- 3) Settings include: MONTH, DAY, YEAR, HOUR, MINUTE, and AM/PM.
- 4) Review Settings: You can review your settings at any time while in Setup Mode.
Use the ENTER button to scroll through settings.
- 5) Exit Setup Mode: To confirm the Date and Time, press and hold ENTER for 3 seconds.
- 6) To Reset: Simply reenter Setup Mode and adjust Date and Time to the correct setting.





LIVETRACK™ INTERACTIVE

LIVESTRONG.COM USB PROGRAM INFORMATION

- Track your workouts on LIVESTRONG.COM
- Reach your goals faster with exclusive Lance-endorsed training plans
- Stay fresh and motivated with new LIVESTRONG® Fitness cardio programs

SAVING WORKOUT DATA TO USB FROM YOUR EXERCISE BIKE

- 1) Remove the USB protective cover and insert the USB stick.
- 2) Select "SAVE WORKOUT" using **+** / **-** on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm.
- 3) Select USER 1 or 2 using the **+** / **-** on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm. Your last 5 workouts are now transferred to the USB stick.
NOTE: The transfer may take up to 5 seconds to complete. Do not remove the USB stick while info is uploading.
- 4) After the console confirms "UPLOAD COMPLETE," remove USB stick and replace USB protective cover.

TRANSFERRING WORKOUT DATA TO PC/MAC FROM USB

- 1) Insert USB stick into an available USB port in your computer.
- 2) Open your computer's internet browser and go to **<http://www.livestrong.com/equipment>** to transfer your workout.

DOWNLOADING A NEW PROGRAM FROM LIVESTRONG.COM

- 1) Insert USB stick into an available USB port in your computer.
- 2) Open your computer's internet browser and go to **<http://www.livestrong.com/equipment>** to download the Peter Park created, Lance's personal trainer, programs and workout calendar.

LIVETRACK™ INTERACTIVE

DOWNLOADING A NEW PROGRAM TO YOUR EXERCISE BIKE

- 1) Remove the USB protective cover and insert the USB stick.
- 2) Select "DOWNLOAD PROGRAM" using any + / - on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm.
- 3) Select the desired program using any + / - on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm.
- 4) Select memory slot 1 - 4 to save the desired program to. Press ENTER to confirm.

NOTE: If memory slot is full with a previously downloaded program, it will be overwritten with the new program.

Previous programs are available for download again from <http://www.livestrong.com/equipment>

NOTE: The transfer may take up to 5 seconds to complete. Do not remove the USB stick while info is downloading.

- 5) After the console confirms "DOWNLOAD COMPLETE," remove USB stick and replace USB protective cover.

DOWNLOADING A SOFTWARE UPDATE FROM LIVESTRONG.COM

- 1) Insert USB stick into an available USB port in your computer.
- 2) Open your computer's internet browser and go to <http://www.livestrong.com/equipment> to download software updates for your console.

UPDATE EXERCISE BIKE SOFTWARE

NOTE: Performing a software update will delete all previously saved information. Please save your workouts to your USB before starting the software update.

- 1) Turn the power switch to the OFF position (Power switch is located next to the power cord).
 - 2) Remove the USB protective cover, insert the USB stick.
 - 3) Turn the power switch back to the ON position.
 - 4) Select "SOFTWARE UPDATE" using any + / - on the PROGRAMMING BUTTON. Press ENTER to confirm.
- NOTE: The transfer may take up to 5 seconds to complete. Do not remove the USB stick while info is downloading.
- 5) After the console confirms "UPDATE COMPLETE," press ENTER. It is now safe to remove the USB stick and replace the USB protective cover.



LIVETRACK™ FITNESS JOURNAL SYSTEM

Congratulations! Research shows that those who journal their fitness routines or workouts, on average, achieve greater success than those who do not. Because your new exercise bike is equipped with the exclusive LIVETRACK™ Fitness Journal System, you've taken an important step towards achieving your fitness goals.

LIVETRACK™ is an innovative new software program, integrated into your exercise bike console, that will allow you to track your fitness progress over time, without the need for paper journals or logs. LIVETRACK™ allows you to easily compare your current workout to your personal bests or your last five workouts. With quick access to feedback like duration of workout, distance traveled, calories burned or your overall pace, you'll be able to quickly and easily see the progress you've made. You can also track your workout totals. By following your total number of workouts, distance, and calories, you'll be able to see just how far you have come. Read further to see how LIVETRACK™ can help motivate you to enhance your performance.

SETUP

To activate LIVETRACK™ fitness journal system a user **MUST** be chosen before the program begins. To select a **USER 1** or **2**, use the **+ / - KEYS** and press **ENTER** to confirm. All workout data will accumulate only for the user that is chosen. **NOTE:** If no user is selected data will not be tracked.

RESET

Reset all recorded information for User 1 or User 2 by selecting the user and then holding down the **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET** key for 10 seconds. **NOTE:** This step is permanent and will delete **ALL** previously accumulated data for the chosen user.



LIVETRACK™ FITNESS JOURNAL SYSTEM

ACCUMULATED DATA

With the LIVETRACK™ fitness journal system, you can scroll through your accumulated data in multiple formats by pressing the LIVETRACK™ buttons. A workout is saved when: the program ends, the console is paused and not resumed within 5 minutes, or the STOP button is held to reset the console.

- 1) **PERSONAL BEST:** allows user to scroll through and view 5 personal bests for all previous workouts. They are:
 - Best Mile – fastest time in which the user has completed a mile
 - Best 5K – fastest time in which the user has completed a 5K
 - Longest Workout – (time)
 - Longest Workout – (distance)
 - Calories Burned – most calories user has burned in one workout
- 2) **LAST 5 WORKOUTS:** allows you to view data from your previous 5 workouts. The following data from these 5 workouts can be scrolled through and viewed by pressing the **WORKOUT STATS** key:
 - Time – total time of selected workout
 - Distance – total distance of selected workout
 - Calories – total calories burned during selected workout
 - Pace – average pace during selected workout
- 3) **WORKOUT TOTALS:** allows you to view the total accumulated workout data. Pressing the **WORKOUT TOTAL** key will allow you to scroll through the following totals:
 - Total Workouts
 - Total Distance
 - Total Calories
 - Total Time

USING YOUR CD / MP3 PLAYER



- 1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the top of the console and the headphone jack on your CD / MP3 player.
- 2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.
- 3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.
-  4) If you don't want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK at the bottom of the console.

TROUBLESHOOTING & MAINTENANCE





COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY EXERCISE BIKE MAKES NORMAL?

Our exercise bikes are some of the quietest available because they use belt drives and friction free magnetic resistance. We use the highest grade bearings and 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 exercise bikes. 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, 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 EXERCISE BIKE 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 DRIVE BELT LAST?

The computer modeling we have done indicated virtually thousands of maintenance free hours. Belts are now commonly used in far more demanding applications such as motorcycle drives.

CAN I MOVE THE EXERCISE BIKE EASILY ONCE IT IS ASSEMBLED?

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

BASIC TROUBLESHOOTING



PROBLEM: The console does not light up.

SOLUTION: Verify the following:

- The outlet the machine is plugged into is functional. Double check that the breaker has not tripped.
- The correct power cord is being used. Only use the power cord included or provided by Customer Tech Support.
- The power cord is not pinched or damaged and is properly plugged into the outlet AND the machine.
- Unplug power cord, remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched.

PROBLEM: The console lights up but the Distance/Watts/RPMs do not count.

SOLUTION: Verify the following:

- Unplug power cord, remove the console and check that all connections to the console are secure and not damaged or pinched.
- If doing the above does not fix the problem, the speed sensor and/or magnet may have become dislodged or damaged.

PROBLEM: The resistance levels seem to be incorrect, seeming too hard or too easy.

SOLUTION: Verify the following:

- The correct power cord is being used. Only use the power cord provided or authorized by Customer Tech Support.
- Reset the console and allow the resistance to reset to the default position. Restart and retry the resistance levels.

PROBLEM: The exercise bike makes a squeaking or chirping noise.

SOLUTION: Verify the following:

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



PROBLEM: When MP3 player is connected there is no sound coming from the speakers or the speakers sound fuzzy.

SOLUTION: Make sure audio cable is plugged in securely to both the console and MP3 Player jacks.

TROUBLESHOOTING HEART RATE

Check your exercise environment for sources of interference such as fluorescent lights, computers, underground fencing, home security systems or appliances containing large motors. These items may cause erratic heart rate readouts.

You may experience an erratic readout under the following conditions:

- Gripping the heart rate handlebars too tight. Try to maintain moderate pressure while holding onto the heart rate handlebars.
- Constant movement and vibration due to constantly holding the heart rate handlebars while exercising. If you are receiving erratic heart rate readouts, try to only hold the grips long enough to monitor your heart rate.
- When you are breathing heavily during a workout.
- When your hands are constricted by wearing a ring.
- When your hands are dry or cold. Try to moisten your palms by rubbing them together to warm.
- Anyone with heavy arrhythmia.
- Anyone with arteriosclerosis or peripheral circulation disorder.
- Anyone whose skin on the measuring palm is especially thick.

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use and turn the power off.

PLEASE CALL CUSTOMER TECH SUPPORT AT THE NUMBER ON THE BACK PANEL.



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 back panel.

In order for Customer Tech Support to service your exercise bike 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 exercise bike running again!

MAINTENANCE

WHAT KIND OF ROUTINE MAINTENANCE IS REQUIRED?

We use sealed bearings throughout our bikes so lubrication is not needed. The most important maintenance step is to simply wipe your perspiration off the bike after each use.

HOW DO I CLEAN MY BIKE?

Clean with soap and water cleaners only. Never use solvents on plastic parts. Cleanliness of your bike and its operating environment will keep maintenance problems and service calls to a minimum. For this reason, we recommend that the following preventive maintenance schedule be followed.

AFTER EACH USE (DAILY)

- Turn off the bike by unplugging the power cord from the wall outlet
- Wipe down the bike with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the bike.
- Inspect the power cord. If the power cord is damaged, contact Customer Tech Support.
- Make sure the power cord is not underneath the bike or in any other area where it can become pinched or cut.

WARNING

To remove power from the exercise bike, the power cord must be disconnected from the wall outlet.

EVERY WEEK

Clean underneath the bike, following these steps:

- Turn off the bike.
- Move the bike to a remote location.
- Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the bike.
- Return the bike to its previous position.

EVERY MONTH

- Inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness.
- Clean any debris off of the seat guide rail.



LIMITED HOME-USE WARRANTY





WEIGHT CAPACITY = 300 lbs (136 kilograms)

FRAME • LIFETIME

Manufacturer warrants the frame against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not include any parts that can be removed.)

BRAKE • LIFETIME

Manufacturer warrants the brake against defects in workmanship and materials for the lifetime of the original owner, so long as the device remains in the possession of the original owner. Labor or installation of brake is not covered under the brake warranty.

ELECTRONICS & PARTS • 1 YEAR

Manufacturer warrants the electronic components, finish and all original parts for a period of one year from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR • 1 YEAR

Manufacturer shall cover the labor cost for the repair of the device for a period of one year from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by the Manufacturer.
- Incidental or consequential damages. The Manufacturer is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair or maintenance of the equipment. The Manufacturer does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts

costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.

- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by the Manufacturer for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. The Manufacturer is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken **AT YOUR OWN RISK** and the Manufacturer shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the Manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

SERVICE/RETURNS

- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized by the Manufacturer.
- Manufacturer's obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at the Manufacturer's option, the same or comparable model.
- Manufacturer may request defective components be returned to the Manufacturer upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by the Manufacturer or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.



INTRODUCTION

Félicitations et merci d'avoir acheté ce vélo d'exercice **LIVESTRONG®**.

Au moins 4 M\$ de la vente de ce produit seront remis à la Lance Armstrong Foundation et la lutte contre le cancer.

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un vélo d'exercice **LIVESTRONG®**, de qualité professionnelle, peut vous aider à l'atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires qu'il apporte à vos exercices pour que vous soyez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que nous nous sommes engagés à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, nous n'utilisons que des composants de la plus haute qualité. C'est un engagement que nous tenons grâce à l'ensemble de garanties du châssis au frein le plus étendu du secteur.

Vous souhaitez l'équipement d'exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et le niveau de qualité le plus élevé de sa catégorie.

Les vélos d'exercice **LIVESTRONG®** répondent aux attentes.

LIVESTRONG® est une marque de commerce déposée de la Lance Armstrong Foundation.

La Lance Armstrong Foundation lutte pour plus de 25 millions de gens dans le monde entier qui vivent aujourd'hui avec le cancer. Il devrait y avoir, et il y a la vie après le cancer pour plus de gens. La fondation est présente auprès d'eux dès qu'ils sont diagnostiqués, leur offrant le soutien et les ressources qu'ils auront besoin pour combattre le cancer de plein fouet. Elle trouve des moyens innovateurs de sensibiliser, de financer la recherche et de mettre fin au stigmate du cancer dont font face les survivants. Elle rapproche les gens et les communautés pour créer un changement social et fait appel à l'aide des chefs d'état, de la nation et du monde pour lutter contre cette maladie. N'importe qui, n'importe où peut se joindre à la lutte contre le cancer sur LIVESTRONG.org.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



INSTRUCTIONS À CONSERVER

Il est important de toujours prendre certaines précautions de base lors de l'utilisation du matériel d'exercice physique, et notamment de lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce vélo d'exercice. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous ceux qui utilisent ce vélo sont informés des avertissements et précautions le concernant. En cas de questions après avoir lu ce manuel, contacter le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du présent manuel.



AVERTISSEMENT

LIRE ATTENTIVEMENT ET CONSERVER TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'ASSEMBLER OU D'UTILISER CE VÉLO D'EXERCICE. IL EST VIVEMENT RECOMMANDÉ DE SUIVRE LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ SUIVANTES.

- **ATTENTION** : En cas de douleurs thoraciques, de nausées, de vertiges ou d'essoufflements, arrêter immédiatement tout exercice et consulter un médecin avant de reprendre l'activité physique.
- Ce vélo doit être utilisé pour les objectifs décrits dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires n'ayant pas été recommandés par le fabricant.
- Ne jamais utiliser ce vélo s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé. Contacter le service de soutien technique à la clientèle ou un des revendeurs agréés pour le faire examiner et réparer.
- Ne pas utiliser le vélo sans chaussures adéquates. Ne JAMAIS utiliser ce vélo pieds nus.
- Ne pas porter de vêtements qui pourraient s'accrocher aux pièces en mouvement du vélo.
- Ne jamais mettre les mains ou les pieds sur les pièces en mouvement afin d'éviter toute blessure. Ne jamais faire tourner les pédales à la main.
- Ne pas descendre du vélo avant que les pédales soient complètement ARRÊTÉES.
- Ne pas essayer de pédaler debout à grande vitesse avant de l'avoir fait à des vitesses plus réduites.
- N'insérer aucun objet, les mains ou les pieds dans une ouverture quelconque et ne jamais exposer les mains, les bras ou les pieds au mécanisme d'entraînement ou autre pièce mobile du vélo.
- Ne pas utiliser du matériel endommagé, usé ou avec des pièces abîmées. N'utiliser que des pièces de rechange fournies par le service de soutien technique à la clientèle ou les revendeurs agréés.
- Ne pas utiliser ce vélo en cas d'utilisation de produits aérosols (en spray) ou d'administration d'oxygène.
- Une supervision rapprochée est nécessaire lorsque le vélo est utilisé près des enfants ou des personnes handicapées.
- Les jeunes enfants et les animaux domestiques ne doivent pas s'approcher à moins de 3 mètres (10 pieds) lorsque le vélo est utilisé.
- S'assurer que les leviers de réglage (de la position vers l'avant et vers l'arrière du siège et des poignées) sont bien ajustés et qu'ils n'interfèrent pas avec le mouvement pendant l'utilisation du vélo.

ASSEMBLAGE



⚠ AVERTISSEMENT

Le processus d'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il est particulièrement important de correctement suivre les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement ces instructions d'assemblage, certaines pièces du vélo pourraient être mal serrées et paraître lâches et être à l'origine de bruits irritants. Pour éviter d'endommager le vélo d'exercice, il est recommandé de lire les instructions d'assemblage et de prendre des mesures correctives.

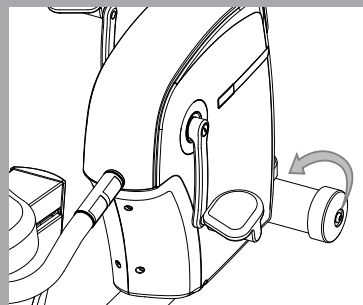
Avant de continuer, rechercher le numéro de série du vélo d'exercice indiqué sur le tube de stabilisation avant et l'indiquer dans la case ci-dessous.

INSCRIRE LE NUMÉRO DE SÉRIE DU VÉLO DANS LA CASE CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

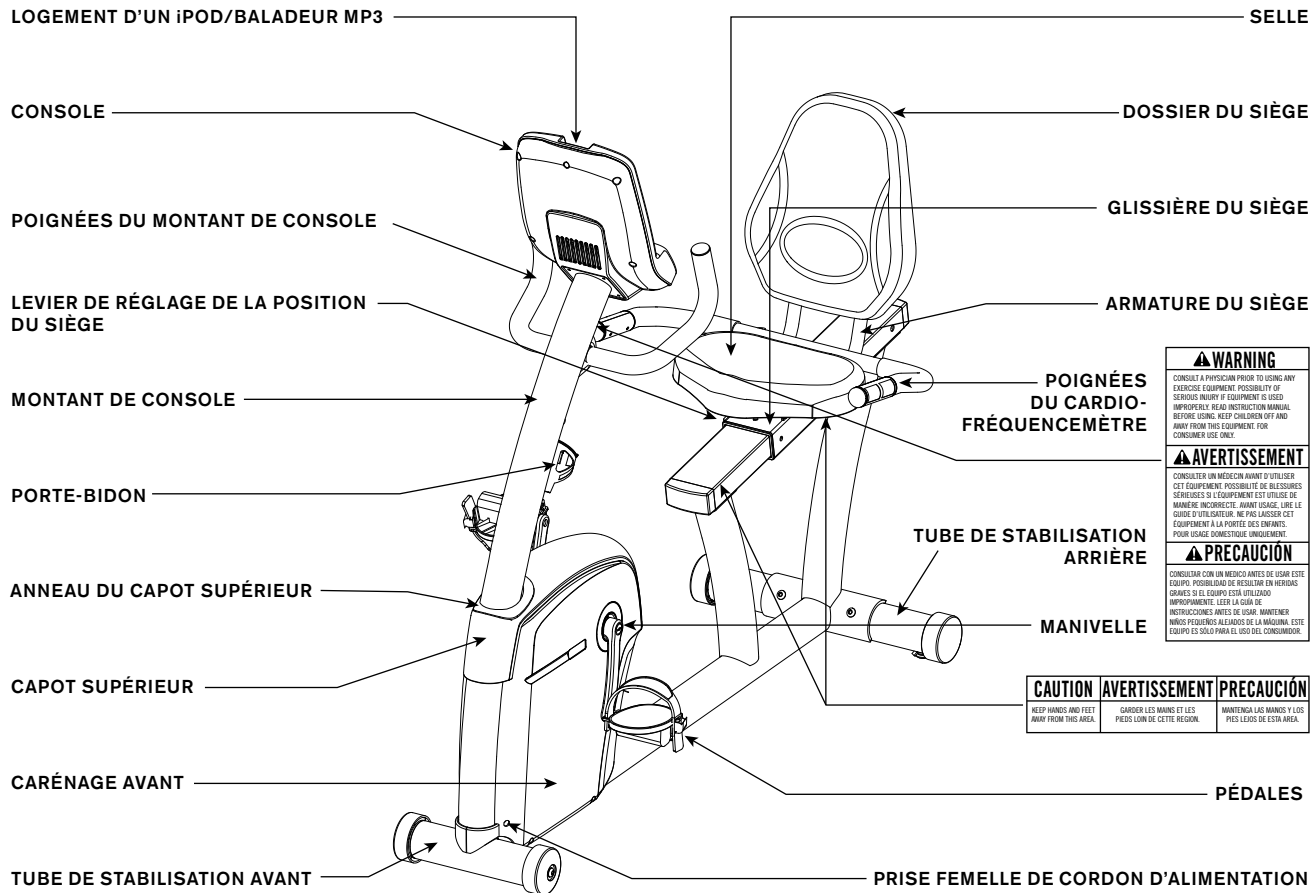
BK

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



NOM DU MODÈLE : **VÉLO D'EXERCICE LIVESTRONG LS7.0B**

- » Se référer au NUMÉRO DE SÉRIE et NOM DU MODÈLE lors de tout appel à un service de réparations.
- » Veiller à inscrire le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE sur le bon de garantie.



⚠ WARNING CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT FOR CONSUMER USE ONLY.
⚠ AVERTISSEMENT CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATION. NE PAS LASSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE CONSOMMATEUR UNiquement.
⚠ PRECAUCIÓN CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES EN SERIAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO INAPROPIADAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	AVERTISSEMENT GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION.	PRECAUCIÓN MANTENER LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.
--	---	--

OUTILS INCLUS :

- ☐ Clé Allen de 5 mm
- ☐ Clé à manche en T de 5 mm
- ☐ Clé plate de 13/15 mm
- ☐ Tournevis à pointe cruciforme

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 1 console
- ☐ 1 montant de console
- ☐ 2 pédales
- ☐ 1 capot supérieur
- ☐ 1 anneau du capot supérieur
- ☐ 1 dossier du siège
- ☐ 1 selle
- ☐ 1 tube de stabilisation arrière
- ☐ 1 ensemble de poignées du cardio-fréquencemètre
- ☐ 1 armature du siège
- ☐ 1 couvercle arrière en plastique
- ☐ 1 porte-bidon
- ☐ 1 clé USB **LIVESTRONG.COM**
- ☐ 1 câble d'adaptateur audio
- ☐ 1 cordon d'alimentation
- ☐ 1 kit de visserie

PRÉ-ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Déballer l'appareil là où il sera mis en service. Poser l'emballage du vélo d'exercice sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc.

REMARQUE : S'assurer à chaque étape de l'assemblage que TOUTES les vis et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la visserie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.

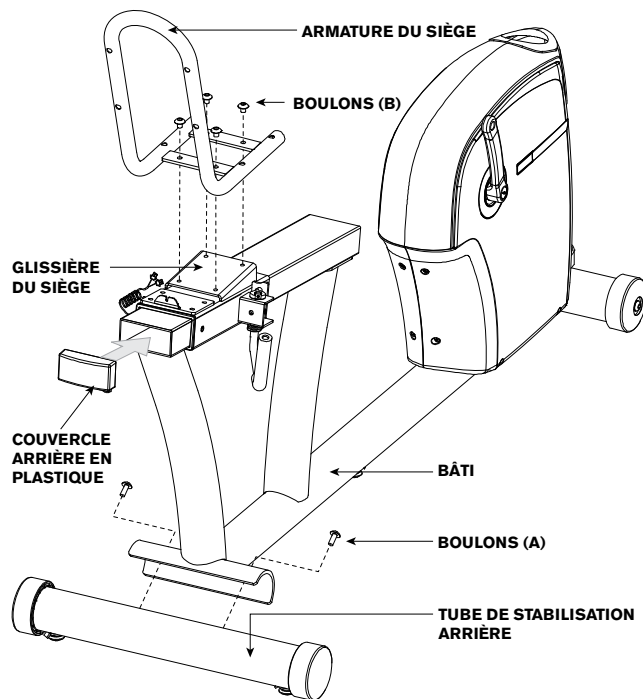


BESOIN D'AIDE ?

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.



ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE



CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 1 :

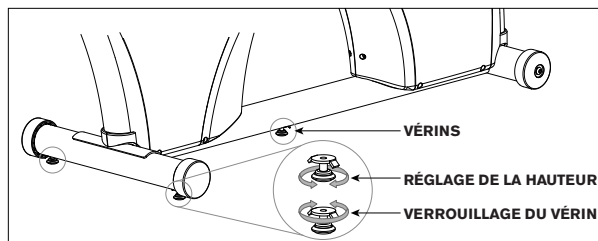


BOULON (A)
20 mm
Quantité : 2

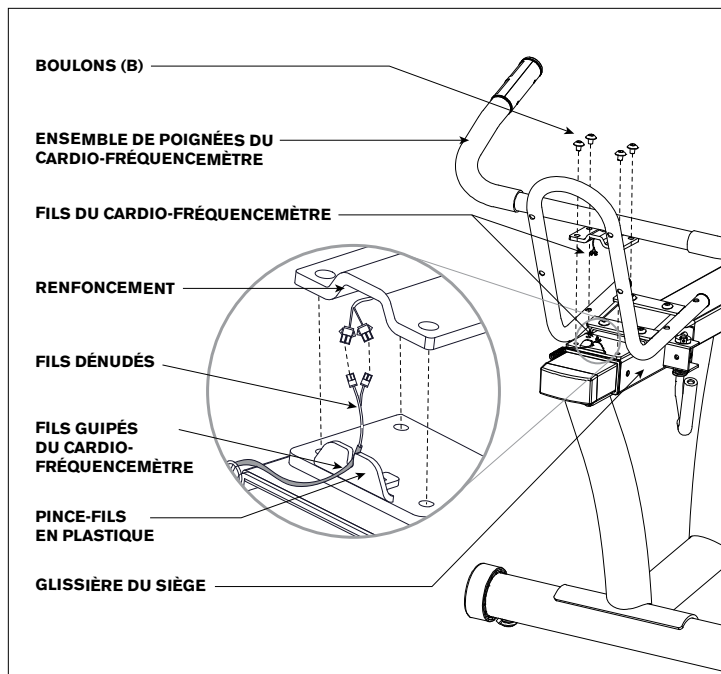


BOULON (B)
10 mm
Quantité : 4

- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 1**.
- B Fixer le **TUBE DE STABILISATION ARRIÈRE** au **BÂTI** avec 2 **BOULONS (A)**.
- C Fixer l'**ARMATURE DU SIÈGE** à la **GLISSIÈRE DU SIÈGE** avec 4 **BOULONS (B)**.
- D Régler les 3 **VÉRINS** afin que le vélo soit stable et de niveau sur le sol.
- E Fixer le **COUVERCLE ARRIÈRE EN PLASTIQUE** au **BÂTI**.



ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE



REMARQUE : Grouper les fils de la manière illustrée. S'assurer que les fils du cardio-fréquentmètre ne risquent pas d'être écrasés lors du déplacement de la selle.

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 2** :

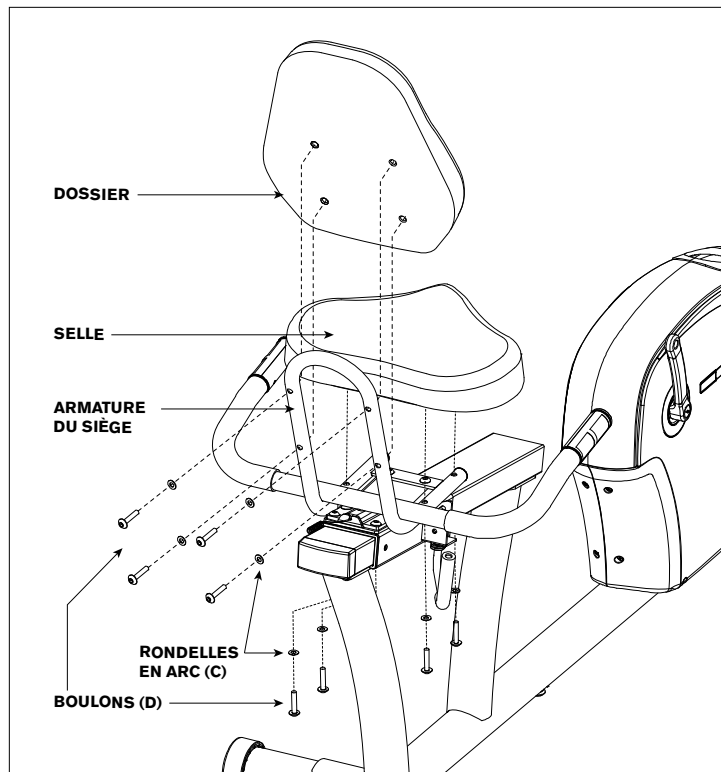


BOULON (B)
10 mm
Quantité : 4

- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 2**.
- B Fixer les **FILS DU CARDIO-FRÉQUENCÉMÈTRE** de l'arrière du vélo aux **FILS DU CARDIO-FRÉQUENCÉMÈTRE** de l'**ENSEMBLE DE POIGNÉES**.
- C Presser les **FILS GUIPÉS DU CARDIO-FRÉQUENCÉMÈTRE** dans le **PINCE-FILS EN PLASTIQUE** (voir illustration). Grouper les **FILS DÉNUDÉS** dans le **RENFORCEMENT** situé sous l'**ENSEMBLE DE POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCÉMÈTRE**.
- D Fixer l'**ENSEMBLE DE POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCÉMÈTRE** à la **GLISSIÈRE DU SIÈGE** avec 4 **BOULONS (B)**.



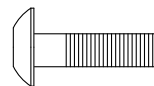
ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE



CONTENU DU SACHET DE VISSERIE 3 :



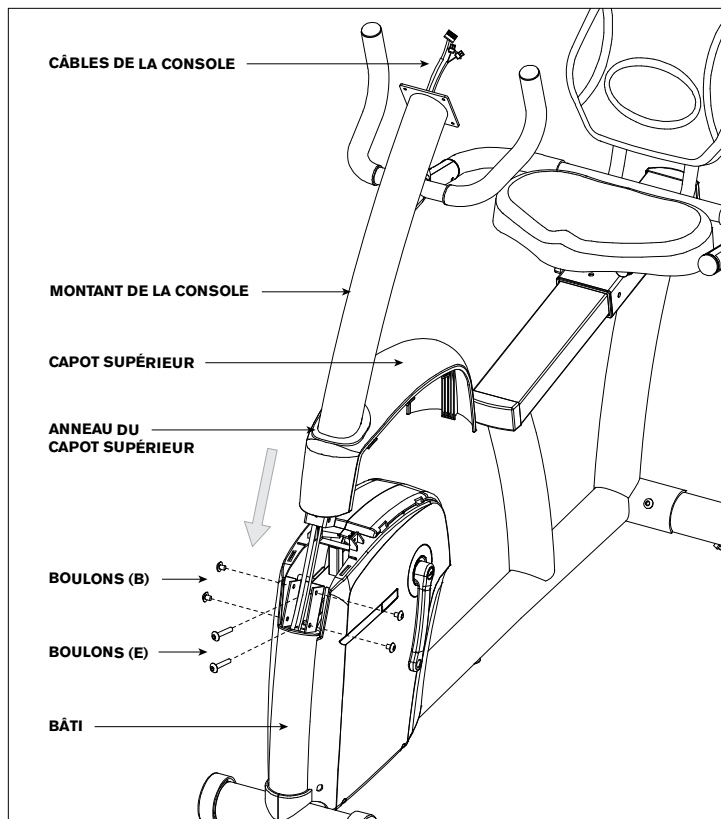
RONDELLES
EN ARC (C)
17 mm
Quantité : 8



BOULON (D)
35 mm
Quantité : 8

- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 3**.
- B Fixer la **SELLE** à l'**ARMATURE DU SIÈGE** avec 4 **RONDELLES EN ARC (C)** et 4 **BOULONS (D)**.
- C Fixer le **DOSSIER** à l'**ARMATURE DU SIÈGE** avec 4 **RONDELLES EN ARC (C)** et 4 **BOULONS (D)**.

ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE



CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 4** :



BOULON (E)
55 mm
Quantité : 2

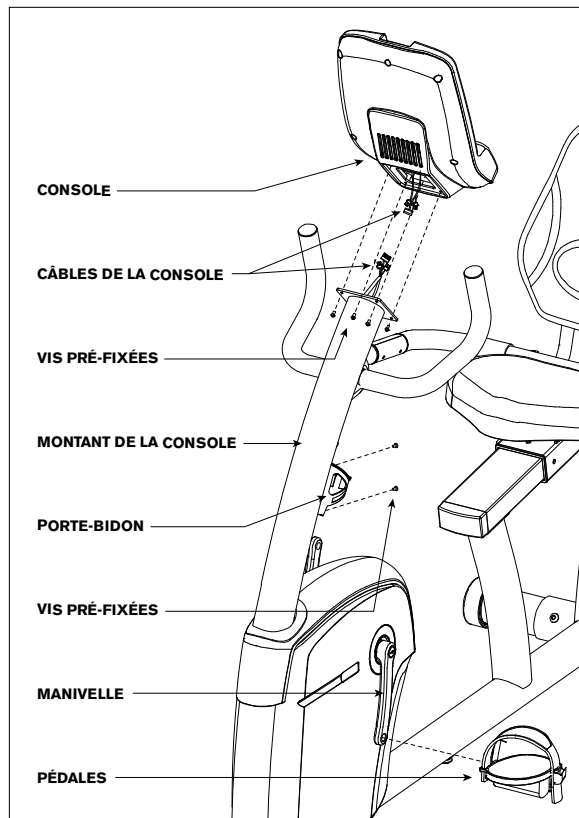


BOULON (B)
10 mm
Quantité : 4

- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 4**.
- B Abaisser l'**ANNEAU** et le **CAPOT SUPÉRIEUR** sur le bas du **MONTANT DE LA CONSOLE**.
- C Tirer soigneusement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** à travers le **MONTANT DE LA CONSOLE** à l'aide de la ligature qui se trouve dans le **MONTANT DE LA CONSOLE**.
- D Pour fixer le **MONTANT DE LA CONSOLE** au **BÂTI**, insérer 2 **BOULONS (E)** à l'avant et 4 **BOULONS (B)** sur les côtés.
- E Abaisser l'**ANNEAU** et le **CAPOT SUPÉRIEUR** jusqu'au bas du **MONTANT DE LA CONSOLE** et enclencher soigneusement le **CAPOT SUPÉRIEUR** dans le **BÂTI**.



ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE



REMARQUE : Il n'y a pas de sachet de visserie pour cette étape. Toute la visserie est pré-installée.

- A Fixer les **CÂBLES DE LA CONSOLE** à la **CONSOLE** et ranger soigneusement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE LA CONSOLE**.
- B Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE LA CONSOLE** avec les **4 VIS PRÉ-FIXÉES**. (Commencer par déposer ces vis de la console).

REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun câble en fixant la console.

- C Fixer la **PÉDALE DROITE** à la **MANIVELLE DROITE**, en la serrant dans le sens **HORAIRE** à l'aide de la clé plate de 13 mm/15 mm fournie.
- D Fixer la **PÉDALE GAUCHE** à la **MANIVELLE GAUCHE**, en la serrant dans le sens **ANTI-HORAIRE** à l'aide de la clé plate de 13 mm/15 mm fournie. (REMARQUE : Comme la manivelle GAUCHE est filetée dans l'autre sens, il est très important de la serrer dans le sens antihoraire. Si on la serre dans le sens horaire, on risque d'endommager la pédale ou la manivelle ou les deux.
- E Fixer le **PORTE-BIDON** au **MONTANT DE LA CONSOLE** avec les **VIS PRÉ-FIXÉES**. (Commencer par déposer ces vis du montant de la console).

TRAVAIL TERMINÉ !

FONCTIONNEMENT DE BASE



FÉLICITATIONS D'AVOIR CHOISI CE VÉLO D'EXERCICE.

Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice. Ce vélo d'exercice est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière du vélo peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.

Voici quelques avantages liés à l'exercice physique :

- Perte de poids
- Cœur plus sain
- Plus grande tonicité musculaire
- Niveaux d'énergie supérieurs

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Ce nouveau vélo d'exercice vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous entraîner si vous utilisez votre vélo d'exercice dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser et tirer parti de votre nouveau vélo d'exercice.

EMPLACEMENT DU VÉLO



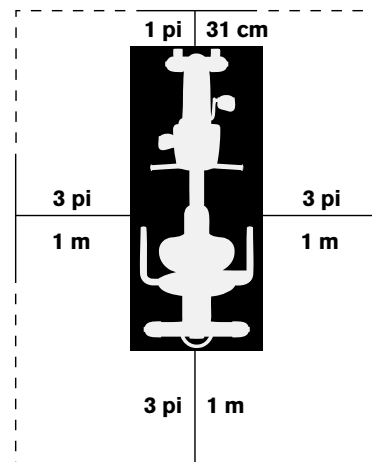
Placer le vélo sur une surface plane. Un espace de 1 m derrière l'appareil et de 1 m de chaque côté doit être respecté, ainsi qu'un espace de 31 cm devant pour le cordon d'alimentation. Ne pas placer le vélo à un endroit où il bloquerait une quelconque bouche de ventilation ou des ouvertures d'aération. Ne pas placer le vélo dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.

ALIMENTATION

Le vélo comporte un bloc d'alimentation. Ce bloc s'enfiche dans la prise d'alimentation placée à l'avant de l'appareil, près du tube de stabilisation. Débrancher l'appareil lorsqu'on ne l'utilise pas.

⚠ AVERTISSEMENT

Ne jamais faire fonctionner le produit si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), s'il ou si elle ne fonctionne pas correctement ou si l'appareil a été endommagé ou plongé dans l'eau. Communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle pour examen et réparation.



RÉGLAGE DU SIÈGE

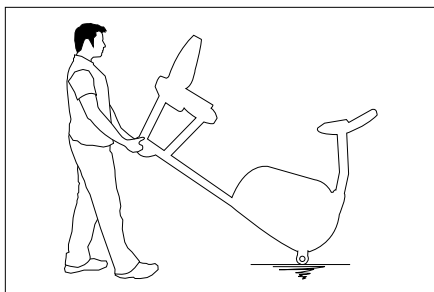
La bonne position du siège permet d'obtenir des résultats maximum de l'activité physique d'une façon confortable, tout en limitant les risques de blessures. Régler le siège pour s'assurer qu'il est correctement positionné :

Le genou est légèrement plié lorsque l'utilisateur allonge la jambe en pédalant.

Pour régler la position du siège :

Relever le levier jusqu'à sa position moyenne (où il est desserré). Puis, faire glisser le siège jusqu'à une position où l'utilisateur peut pédaler confortablement (genoux légèrement fléchis, jambes presque tendues). Verrouiller le mécanisme en le faisant pivoter vers le bas jusqu'à ce que le levier se serre.

REMARQUE : Il est recommandé de ne pas s'asseoir sur le siège lorsqu'on en règle la position.



DÉPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE

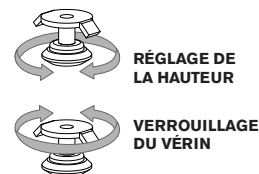
Le vélo d'exercice comporte une paire de roulettes de transport intégrée au tube de stabilisation avant. Pour déplacer l'appareil, le mettre hors tension puis, en le tenant fermement par la partie en acier du tube de stabilisation arrière, l'incliner légèrement et le faire rouler avec précaution.

AVERTISSEMENT

Les vélos d'exercice sont lourds; prendre des précautions et se faire aider si nécessaire lors du déplacement. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

MISE À L'HORIZONTALE DU VÉLO D'EXERCICE

Pour fournir le meilleur rendement, le vélo d'exercice doit être à l'horizontale. Placer le vélo à l'endroit où on compte l'utiliser. Régler les deux vérins arrière de manière que le vélo soit à l'horizontale. Puis, régler le troisième vérin situé sous le bâti et le faire affleurer le plancher. Une fois le vélo à l'horizontale, verrouiller les vérins en serrant les écrous contre le bâti.



UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

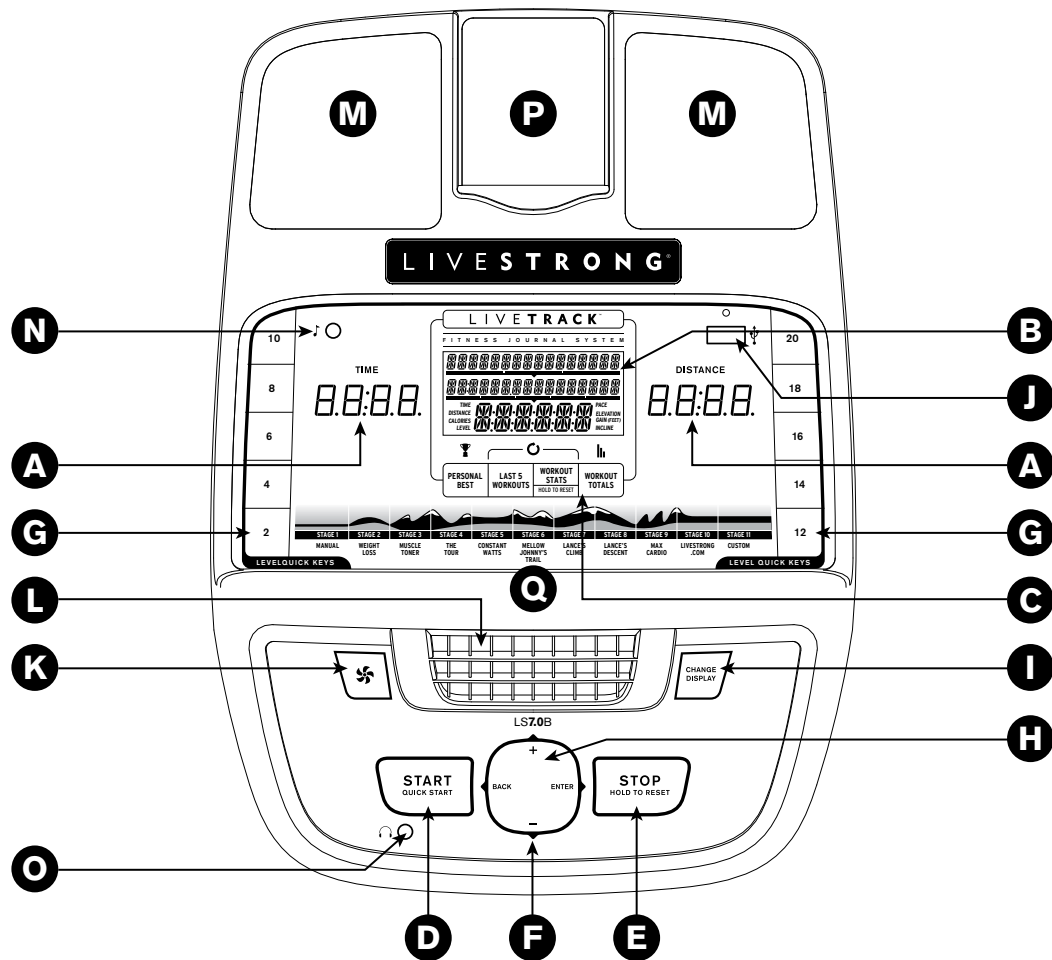
Le vélo d'exercice est équipé de poignées de cardio-fréquencemètre pour la lecture de la fréquence cardiaque. Placer la paume des mains directement sur les poignées de cardio-fréquencemètre. Saisir les poignées des deux mains est nécessaire à l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne pas trop serrer les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenir une légère pression. Les résultats risquent d'être aberrants en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veiller à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d'un contact correct.

Le cardio-fréquencemètre de cet appareil n'est pas un dispositif médical. Même si les poignées de cardio-fréquencemètre ou le capteur de fréquence cardiaque commandé au pouce permettent à l'utilisateur d'obtenir des estimations relatives de sa fréquence cardiaque effective, il ne doit pas se fier à ces indications lorsque des lectures précises sont nécessaires. Certaines personnes, notamment celles qui suivent un programme de réadaptation cardiologique, peuvent avoir intérêt à utiliser un autre moyen de surveillance de leur fréquence cardiaque, comme une sangle de poitrine ou de poignet. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent nuire à la précision des lectures de la fréquence cardiaque. La lecture de la fréquence cardiaque n'a pour but que d'aider dans l'exécution des exercices pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général. Consulter un médecin.



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

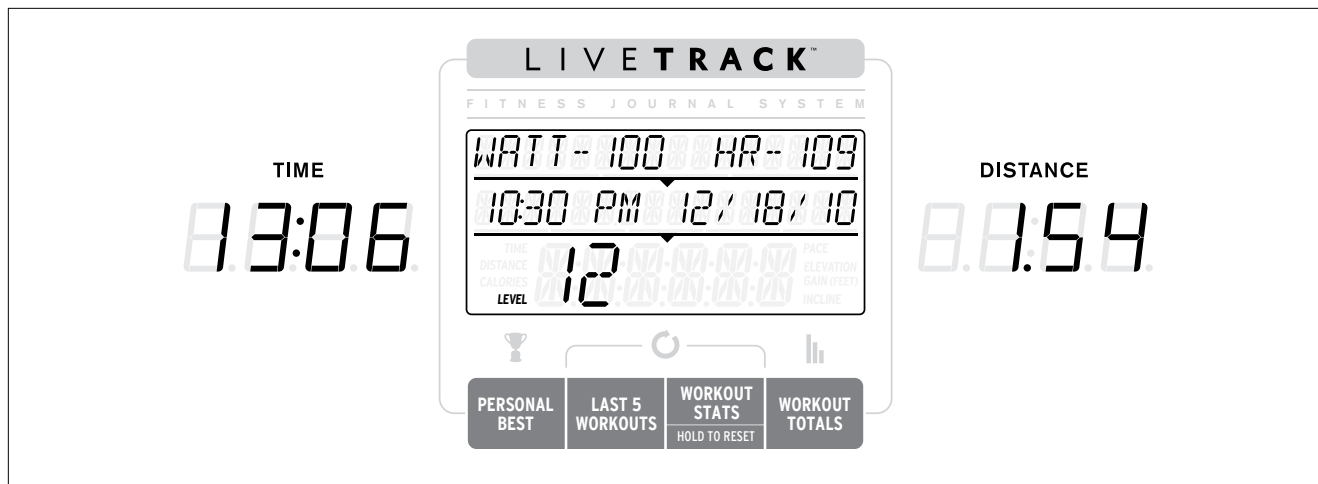




Remarque : Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.

- A) FENÊTRES D’AFFICHAGE À DEL :** Affichage de la durée et la distance en cours d'exercice.
- B) AFFICHEUR ACL LIVETRACK™ :** Affiche les données du système de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™. Affichage de la fréquence cardiaque, des calories, de l'allure, et du degré de résistance en cours d'exercice.
- C) COMMANDES LIVETRACK™ :** Utiliser ces touches pour ajuster les réglages de l'affichage LIVETRACK™.
- D) START (DÉMARRAGE) :** Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'entraînement, ou reprendre les exercices après une pause.
- E) STOP (ARRÊT) :** Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'entraînement. Tenir la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- F) + / - :** Servent à régler le degré de résistance.
- G) LEVEL QUICK KEYS (TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DU NIVEAU) :** Servent à atteindre plus rapidement le degré de résistance.
- H) TOUCHE DE PROGRAMMATION :** Sert à choisir le stade, le niveau, la durée et autres options.
- I) CHANGE DISPLAY (TOUCHE DE CHANGEMENT D’AFFICHAGE) :** Appuyer sur cette touche pour modifier les paramètres affichés en cours d'exercice.
- J) PORT USB :** insérer la clé USB ici pour exploiter le programme LIVESTRONG.COM.
- K) TOUCHE VENTILATEUR :** Appuyer sur cette touche pour actionner ou arrêter le ventilateur.
- L) VENTILATEUR :** Ventilateur personnel pour les exercices.
- M) HAUT-PARLEURS :** Diffusent la musique quand un lecteur de CD/baladeur MP3 est connecté à la console.
- N) PRISE D'ENTRÉE AUDIO :** Brancher un lecteur de CD/baladeur MP3 à la console à l'aide du câble d'adaptateur audio fourni.
- O) PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE :** Utilisée pour entendre la musique par le casque d'écoute. Remarque : Lorsque le casque d'écoute est enfilé dans la prise correspondante, le son n'est plus envoyé aux haut-parleurs.
- P) LOGEMENT D'UN BALADEUR MP3 :** Sert à ranger un baladeur MP3.
- Q) SUPPORT DE LECTURE :** Pour poser un magazine ou un livre.





FENÊTRES D’AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE)** : Indiquée en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée des exercices.
- **DISTANCE** : Indiquée en milles. Affichage de la distance parcourue ou de la distance restante à parcourir durant la séance d’entraînement.
- **SPEED (SPD) (VITESSE)** : Indiquée en mi/h. Indique à quelle vitesse les pédales tournent.
- **CALORIES** : Nombre total de calories brûlées ou de calories restant à brûler pendant la séance d’entraînement.
- **HEART RATE (HR) (FRÉQUENCE CARDIAQUE)** : Indique les battements par minute (BPM). Permet à l’utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s’affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre).

- **LEVEL (NIVEAU)** : Affichage du degré de résistance actuel. Affiché dans la fenêtre alphanumérique.
- **WATTS (NOMBRE DE WATTS)** : Affiche la quantité d’énergie produite par l’utilisateur actuel.
- **AFFICHAGE ACL DU LIVETRACK™** : Lorsque le LIVETRACK™ est activé, les informations LIVETRACK™ s’affichent dans cette fenêtre. Utiliser les quatre touches situées sous l’afficheur pour modifier les informations affichées. Pour plus ample information, voir page 61.

POUR COMMENCER

- 1) S'assurer qu'aucun objet ne risque d'entraver le fonctionnement du vélo d'exercice.
- 2) Enficher le cordon d'alimentation.
- 3) On dispose des options suivantes pour commencer une séance d'exercices :

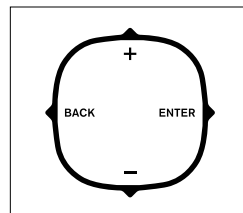
A) MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Appuyer sur la touche START pour commencer la séance d'exercice. Décompte progressif de la durée à partir de 0:00. Le degré de résistance passe au niveau 1, la valeur implicite.

B) CHOIX D'UN STADE

- 1) Utiliser la TOUCHE DE PROGRAMMATION pour choisir USER 1, USER 2 ou GUEST (UTILISATEUR 1, UTILISATEUR 2 ou INVITÉ) et appuyer sur la touche ENTER.
- 2) Choisir un stade à l'aide des touches + / - et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
- 3) Choisir un niveau à l'aide des touches + / - et appuyer sur la touche ENTER.
- 4) Fixer la durée à l'aide des touches + / - et appuyer sur la touche ENTER.
- 5) Appuyer sur la touche START ou ENTER pour lancer le stade. REMARQUE : Si on appuie sur la touche START avant d'appuyer sur la touche ENTER, le stade se lance avec décompte progressif à partir de 0:00 dans le cas des stades Manuel (Manuel) (S1) et Constant Watts (Watts constants) (S5), et décompte régressif à partir de 30:00 dans le cas de tous les autres stades. Le niveau revient à 1, la valeur implicite.

Touche de programmation



ANNULATION DE LA SÉLECTION ACTUELLE/RÉINITIALISATION DE LA CONSOLE

Appuyer sur la touche STOP et la tenir pendant 3 secondes.

FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, le message « WORKOUT COMPLETE » clignote sur l'écran d'affichage et un bip retentit. Les renseignements sur la séance d'entraînement restent affichés pendant 30 secondes avant d'être réinitialisés.

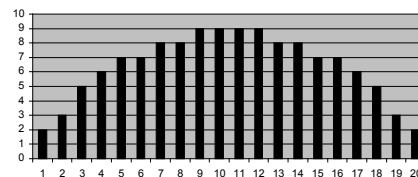


RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES (STADES)



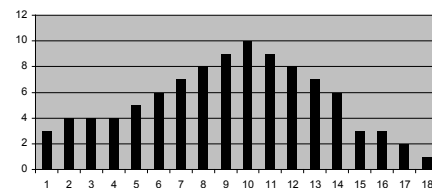
MANUAL (MANUEL) : Réglage manuel du niveau au cours de la séance d'entraînement.

WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS) : Ensemble d'exercices comportant diverses combinaisons de montées et de descentes (résistance). Objectif de durée avec possibilité de 10 niveaux de difficulté. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



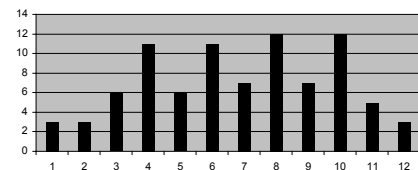
SEGMENTS DE PROGRAMME

MUSCLE TONER (TONIFICATION MUSCULAIRE) : Ensemble d'exercices de musculation avec 10 niveaux de difficulté et 20 degrés de résistance qui permettent d'accroître sa force et son endurance. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



SEGMENTS DE PROGRAMME

THE TOUR (LE CIRCUIT) : Pour un parfait entraînement cardio. Augmentez votre résistance en montant progressivement jusqu'au dixième niveau. Objectif de durée. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



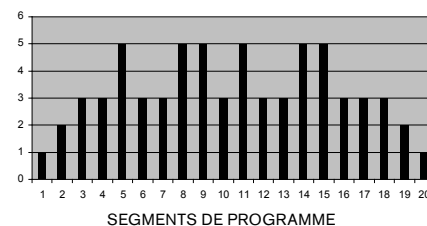
SEGMENTS DE PROGRAMME

CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTS) :

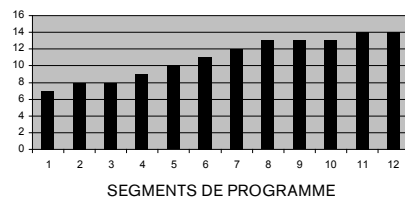
- 1) Choisir le programme Constant Watts (Watts constants) à l'aide des touches **+** / **-** et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
- 2) Fixer la durée à l'aide des touches **+** / **-** et appuyer sur la touche ENTER.
- 3) Choisir le nombre de watts souhaité à l'aide des touches **+** / **-** et appuyer sur la touche ENTER.
- 4) Appuyer sur la touche START ou ENTER pour lancer le programme.



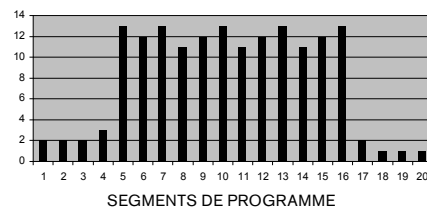
MELLOW JOHNNY'S TRAIL (PISTE DE MELLOW JOHNNY) : Simule le franchissement de montagnes par des augmentations et des réductions de la résistance. Objectif de durée avec possibilité de 10 niveaux de difficulté. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



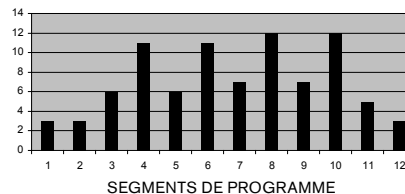
LANCE'S ASCENT (MONTÉE DE LANCE) : Ce programme de montée cardio soumet le cœur à un effort intense et permet un entraînement efficace et varié, avec 10 niveaux de défi différents. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



LANCE'S DESCENT (DESCENTE DE LANCE) : Intenses combinaisons de résistance qui portent la force et l'endurance au degré suivant de condition physique. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



MAX CARDIO (CARDIO MAXI) : Poursuit la combustion des graisses bien après la fin des séances d'entraînement, avec des intervalles de haute et de basse intensité qui maintiennent élevée la fréquence cardiaque tout en accroissant l'endurance et en renforçant la mise en forme. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



SUITE DES RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES (STADES)

CUSTOM (PERSONNALISATION)

- 1) Choisir le stade CUSTOM à l'aide des touches **+** / **-** et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
- 2) Utiliser les touches **+** / **-** pour choisir la durée. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
- 3) Régler chaque profil de résistance à l'aide des touches **+** / **-** et appuyer sur la touche ENTER. Répéter pour tous les 15 profils de résistance.
REMARQUE : On peut revenir au segment précédent en appuyant sur la touche BACK (RETOUR) de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
- 4) Appuyer sur la touche START pour lancer le programme.

RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L'HORLOGE

- 1) Passer en mode de réglage : Appuyer sur les TOUCHES 2 et 4 et les tenir pendant 3-5 secondes.
- 2) Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer les réglages.
- 3) Les réglages comprennent : MOIS, JOUR, ANNÉE, HEURE, MINUTE et AM/PM.
- 4) Révision des réglages : En mode de réglage, on peut réviser les réglages n'importe quand. Appuyer sur la touche ENTER pour faire défiler les réglages.
- 5) Sortir du mode de réglage : Pour confirmer la date et l'heure, appuyer sur la touche ENTER et la tenir pendant 3 secondes.
- 6) Pour réinitialiser : Repasser en mode de réglage et régler la date et l'heure aux valeurs adéquates.



LIVETRACK™ INTERACTIF

INFORMATIONS SUR LE PORT USB ET LIVESTRONG.COM

- Suivez votre entraînement sur **LIVESTRONG.COM**.
- Atteignez vos objectifs plus rapidement avec des plans d'entraînement approuvés par Lance.
- Demeurez plein d'entrain et motivé grâce aux programmes d'exercices cardiovasculaires de **LIVESTRONG®** Fitness

MISE EN MÉMOIRE DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR LA CLÉ USB À PARTIR DE LA CONSOLE DU VÉLO D'EXERCICE

- 1) Enlever le capuchon de la clé USB et insérer la clé USB dans le port de la console.
- 2) Choisir « SAVE WORKOUT » (METTRE EN MÉMOIRE L'ENTRAÎNEMENT) à l'aide des touches **+ / -** de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
- 3) Choisir USER 1 ou USER 2 (UTILISATEUR 1 ou UTILISATEUR 2) à l'aide des touches **+ / -** de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer. Les données de les 5 dernières séances d'entraînement sont maintenant transférées sur la clé USB.
REMARQUE : Le transfert peut nécessiter jusqu'à 5 secondes avant d'être complété. Ne pas retirer la clé USB pendant le transfert des données.
- 4) Lorsque la console affiche « UPLOAD COMPLETE » (TRANSFERT COMPLÉTÉ), retirer la clé USB et remettre en place le capuchon.

TRANSFERT DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR UN PC OU UN MAC À PARTIR DE LA CLÉ USB

- 1) Insérer la clé USB dans un des ports USB disponible sur votre ordinateur.
- 2) Lancer le navigateur Internet et entrer **<http://www.livestrong.com/equipment>** dans la barre d'adresse pour transférer les données d'entraînement.

TÉLÉCHARGEMENT D'UN NOUVEAU PROGRAMME À PARTIR DE LIVESTRONG.COM

- 1) Insérer la clé USB dans un des ports USB disponible sur votre ordinateur.
- 2) Lancer le navigateur Internet et entrer **<http://www.livestrong.com/equipment>** dans la barre d'adresse pour télécharger les programmes et calendrier d'entraînement conçus par Peter Park, l'entraîneur personnel de Lance.



LIVETRACK™ INTERACTIF



TRANSFERT D'UN NOUVEAU PROGRAMME SUR LA CONSOLE DE VOTRE VÉLO D'EXERCICE

- 1) Retirer le capuchon de la clé USB et insérer la clé USB dans le port de la console.
- 2) Choisir « DOWNLOAD PROGRAM » (TÉLÉCHARGER LE PROGRAMME) en utilisant les touches **+** / **-** de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
- 3) Choisir le programme désiré à l'aide des touches **+** / **-** de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
- 4) Choisir la position de mémoire 1 à 4 où le programme désiré sera sauvegardé. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer. REMARQUE : Si la position de mémoire contient un programme téléchargé précédemment, ce dernier sera remplacé par le nouveau programme. Il peut par contre être téléchargé de nouveau à partir de l'adresse URL suivante : **<http://www.livestrong.com/equipment>**. REMARQUE : Le transfert peut nécessiter jusqu'à 5 secondes avant d'être complété. Ne pas retirer la clé USB pendant le transfert des données.
- 5) Lorsque la console affiche « DOWNLOAD COMPLETE » (TRANSFERT COMPLÉTÉ), retirer la clé USB et remettre en place le capuchon.

TÉLÉCHARGEMENT D'UNE MISE À JOUR DU LOGICIEL À PARTIR DE LIVESTRONG.COM

- 1) Insérer la clé USB dans un des ports USB disponible sur votre ordinateur.
- 2) Lancer le navigateur Internet et entrer **<http://www.livestrong.com/equipment>** dans la barre d'adresse pour télécharger les mises à jour du logiciel pour votre console.

MISE À JOUR DU LOGICIEL SUR LA CONSOLE DU VÉLO D'EXERCICE

REMARQUE : La mise à jour du logiciel effacera toute information sauvegardée auparavant. Sauvegarder les données d'entraînement sur la clé USB avant d'effectuer la mise à jour du logiciel.

- 1) Appuyer sur l'interrupteur d'alimentation pour le mettre en position OFF (ARRÊT). (L'interrupteur se trouve près du cordon d'alimentation).
- 2) Retirer le capuchon de la clé USB et insérer la clé USB dans le port de la console.
- 3) Appuyer sur l'interrupteur d'alimentation pour le mettre en position ON (MARCHE).
- 4) Choisir « SOFTWARE UPDATE » (MISE À JOUR DU LOGICIEL) à l'aide des touches **+** / **-** de la TOUCHE DE PROGRAMMATION. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
REMARQUE : Le transfert peut nécessiter jusqu'à 5 secondes avant d'être complété. Ne pas retirer la clé USB pendant le transfert des données.
- 5) Lorsque la console affiche « UPDATE COMPLETE » (MISE À JOUR COMPLÉTÉE), appuyer sur la touche ENTER.
On peut maintenant retirer la clé USB et remettre en place le capuchon.

SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LIVETRACK™

Toutes nos félicitations ! Des recherches ont permis de conclure que ceux qui se fixent des objectifs d'entraînement physique et s'y tiennent obtiennent en moyenne de meilleurs résultats que ceux qui ne le font pas. L'acquisition de ce nouveau vélo d'exercice équipé de LIVETRACK™, système de suivi du conditionnement physique exclusif, est une étape importante vers la concrétisation de vos objectifs d'entraînement.

LIVETRACK™ est un logiciel novateur, intégré à la console du vélo, qui permet de suivre les progrès vers la concrétisation d'objectifs d'entraînement au fil du temps, et dispense d'avoir à tenir manuellement un journal ou un registre. LIVETRACK™ permet de comparer facilement les résultats obtenus pendant la séance d'entraînement que l'on vient d'exécuter à ses performances personnelles ou aux résultats qu'on a obtenus au cours des cinq séances d'entraînement précédentes. Un accès rapide à des facteurs comme la durée de l'entraînement, la distance parcourue, le nombre de calories brûlées ou l'allure d'ensemble, on peut rapidement et facilement constater les progrès qu'on a réalisés. On peut aussi suivre la progression des totaux d'entraînement. En suivant le nombre total de séances d'entraînement, la distance et le nombre de calories, on peut savoir où on en est arrivé. Lire de la documentation pour s'informer davantage sur la manière dont LIVETRACK™ peut aider à se motiver pour améliorer ses performances.

RÉGLAGE

Pour activer le système de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™, on DOIT choisir un utilisateur avant le lancement du programme. Pour choisir l'utilisateur 1 ou 2, utiliser les touches **+ / -** et appuyer sur la touche **ENTER** pour confirmer. Toutes les données d'entraînement ne sont cumulées que pour l'utilisateur choisi. REMARQUE : Si aucun utilisateur n'est choisi, les données ne sont pas suivies.



RÉINITIALISATION

Réinitialiser toutes les informations enregistrées pour l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2 en choisissant l'utilisateur puis en appuyant sur la touche

WORKOUT STATS/HOLD TO RESET

(STATISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT/TENIR POUR RÉINITIALISER) et en la tenant pendant 10 secondes.

REMARQUE : Cette étape a un effet permanent ; elle supprime TOUTES les données préalablement cumulées pour l'utilisateur choisi.





SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LIVETRACK™

DONNÉES CUMULÉES

Grâce au système de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™, les utilisateurs peuvent faire défiler leurs données cumulées en formats multiples en appuyant sur les touches LIVETRACK™. Une séance d'entraînement est mise en mémoire quand : le programme se termine, la console est mise en pause et non réactivée dans les 5 minutes qui suivent, ou lorsqu'on appuie sur la touche STOP et qu'on la tient pour réinitialiser la console.

1) PERSONAL BEST (PERFORMANCES PERSONNELLES) : Permet à l'utilisateur de faire défiler et de visualiser 5 des performances qu'il a réalisées au cours de toutes les séances d'entraînement précédentes :

- Le meilleur mille – le temps le plus court qu'il a mis pour parcourir 1 mille
- Les meilleurs 5 km – le temps le plus court qu'il a mis pour parcourir 5 km
- La plus longue séance d'entraînement – (Durée)
- La plus longue séance d'entraînement – (Distance)
- Les calories brûlées – le plus de calories que l'utilisateur a brûlées durant une séance d'entraînement.

2) LAST 5 WORKOUTS (LES 5 DERNIÈRES SÉANCES

D'ENTRAÎNEMENT) : Permet de visualiser les données des 5 séances d'entraînement précédentes. On peut faire défiler et visualiser les données ci-après de ces 5 séances en appuyant sur le touche **WORKOUT STATS (STATISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT) :**

- Durée – durée totale de la séance d'entraînement choisie
- Distance – distance totale parcourue au cours de la séance d'entraînement choisie
- Calories – nombre total de calories brûlées pendant la séance d'entraînement choisie
- Allure – rythme moyen adopté pendant la séance d'entraînement choisie

3) WORKOUT TOTALS (TOTAUX D'ENTRAÎNEMENT) : Permet de visualiser l'ensemble des données d'entraînement cumulées. En appuyant sur la touche **WORKOUT TOTALS**, on fait défiler les totaux suivants :

- Nombre total de séances d'entraînement
- Distance totale parcourue
- Nombre total de calories brûlées
- Durée totale

UTILISATION D'UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3



- 1) Connecter le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D'ENTRÉE AUDIO à la partie supérieure de la console et à la prise pour casque d'écoute du lecteur de CD/baladeur MP3.
- 2) Utiliser les touches du lecteur de CD/baladeur MP3 pour régler les caractéristiques de la diffusion.
- 3) Enlever le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO lorsqu'on ne s'en sert pas.
- 4) Si on ne veut pas utiliser les HAUT-PARLEURS, on peut brancher le casque d'écoute à la PRISE DE SORTIE AUDIO, à la partie inférieure de la console.



DÉPANNAGE ET ENTRETIEN



QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

LES BRUITS ÉMIS PAR LE VÉLO D'EXERCICE SONT-ILS NORMAUX ?

Comme ils sont équipés d'entraînements par courroie et d'un système de résistance magnétique sans frottement, nos vélos d'exercice comptent parmi les plus silencieux sur le marché. Afin de réduire le bruit au minimum, nous n'utilisons que des paliers et des courroies de la plus haute qualité. Toutefois, comme le système de résistance lui-même est si silencieux, on entend parfois de légers bruits d'origine mécanique. À la différence des appareils plus anciens et plus bruyants, nos vélos d'exercice n'émettent aucun bruit de ventilateur, de patinage des courroies ou d'alternateur qui masquerait les bruits d'origine mécanique. Ces bruits, intermittents ou non, sont normaux et sont dus au transfert de quantités significatives d'énergie à un volant tournant à haute vitesse. Tous les paliers, courroies et autres pièces tournantes produisent des bruits que transmettent le carter et le cadre. Du fait de la dilatation thermique des pièces, il est normal que ces bruits varient légèrement au cours d'une séance d'entraînement et avec le temps.

POURQUOI LE VÉLO D'EXERCICE LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN ?

Les appareils de conditionnement physique semblent toujours être plus silencieux dans une grande salle d'exposition parce qu'en général le bruit de fond y est plus élevé que chez soi. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en caoutchouc peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. De même, la réflexion du bruit est plus importante si l'appareil est placé près d'un mur.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

La modélisation informatique a indiqué des milliers d'heures de fonctionnement sans entretien. Les courroies sont couramment utilisées dans des contextes nettement plus rigoureux, en particulier la transmission des motocyclettes.

PEUT-ON DÉPLACER FACILEMENT LE VÉLO D'EXERCICE UNE FOIS QU'IL EST ASSEMBLÉ ?

Le vélo d'exercice comporte une paire de roulettes de transport intégrée au tube de stabilisation avant. Pour transporter l'appareil, se conformer aux instructions énoncées à la section DÉPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE. Il est important de placer le vélo dans une pièce confortable et attirante. Le vélo est conçu pour occuper un minimum d'espace. Nombreux sont ceux qui le placent face à un poste de télévision ou à une fenêtre panoramique. Dans la mesure du possible, éviter de le mettre dans un sous-sol non fini. Pour faire de l'entraînement une activité quotidienne agréable, placer le vélo dans un environnement confortable.



DÉPANNAGE DE BASE

PROBLÈME : La console ne s'allume pas.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- La prise à laquelle est branché le vélo est opérationnelle. Vérifier que le coupe-circuit ne s'est pas déclenché.
- Le cordon d'alimentation est adéquat. N'utiliser que celui fourni ou agréé par le service de soutien technique à la clientèle.
- Le cordon d'alimentation n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement enfiché dans la prise murale ET dans le vélo.
- Débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.

PROBLÈME : La console s'allume mais aucun décompte de la distance, des watts ni des tr/min n'a lieu.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- Débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.
- Si ce qui précède ne règle pas le problème, le capteur de vitesse et/ou l'aimant peuvent être délogés ou endommagés.

PROBLÈME : Les degrés de résistance semblent incorrects – trop élevés ou trop bas.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- Le cordon d'alimentation est adéquat. N'utiliser que celui fourni ou agréé par le service de soutien technique à la clientèle.
- Réinitialiser la console et laisser la résistance reprendre sa valeur implicite. Redémarrer et réessayer les degrés de résistance.

PROBLÈME : Le vélo d'exercice émet un couinement ou un bruit strident.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- S'assurer que le vélo repose sur une surface plane.
- Desserrer tous les boulons posés au cours du processus d'assemblage, en graisser les filets, et les resserrer.





PROBLÈME : Lorsqu'un baladeur MP3 est connecté, les haut-parleurs ne diffusent rien ou émettent des sons flous.

SOLUTION : S'assurer que le câble audio est bien raccordé tant à la console qu'au baladeur MP3.

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Vérifier l'environnement immédiat de la machine pour déceler la présence éventuelle de sources d'interférence telles que des lampes fluorescentes, ordinateurs, clôtures souterraines, circuits de sécurité résidentielle, ou appareils munis de gros moteurs. Ces articles peuvent être cause de lectures aberrantes de la fréquence cardiaque.

Une lecture aberrante peut se produire dans les cas suivants :

- Pression excessive sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Exercer une pression modérée sur ces poignées.
- Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquencemètre. En cas d'obtention de lectures aberrantes de la fréquence cardiaque, ne saisir les poignées que pendant un laps de temps suffisant à la capture de la fréquence cardiaque par le moniteur.
- Halètements lors d'un exercice.
- Port d'une bague trop serrée.
- Mains sèches ou froides. Essayer d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant l'une contre l'autre.
- Symptômes d'arythmie aiguë.
- Symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.
- Peau des paumes particulièrement épaisse.



Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêter d'utiliser la machine et la débrancher.

**APPELER LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO INDIQUÉ
AU VERSO DU PRÉSENT MANUEL.**

Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :

- Désignation du modèle
- Numéro de série
- Preuve d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)

Pour plus de suggestions de dépannage, consulter la section de soutien à la clientèle de notre site web.
Les informations nécessaires pour atteindre cette section figurent au verso du présent manuel.

Afin d'entretenir le vélo d'exercice, le service de soutien technique à la clientèle peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

- Depuis combien de temps le problème se produit-il ?
- Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?
- Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant ou de l'arrière ? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.) ?
- La machine a-t-elle été lubrifiée et entretenue selon le calendrier d'ENTRETIEN ?

Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation du vélo d'exercice.

ENTRETIEN

QUEL GENRE D'ENTRETIEN COURANT EST NÉCESSAIRE ?

Comme nos vélos ne sont équipés que de paliers étanches, aucun graissage n'est nécessaire. Après chaque utilisation, l'essentiel de l'entretien consiste à essuyer la transpiration tombée sur l'appareil.

COMMENT NETTOYER LE VÉLO D'EXERCICE ?

À l'eau savonneuse uniquement. Ne jamais utiliser de solvants sur les pièces en plastique. La propreté du vélo et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage. C'est pourquoi il est recommandé d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

- Mettre le vélo hors tension en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Essuyer le vélo avec un chiffon humide. Sous peine d'endommager l'appareil, ne jamais utiliser de solvants.
- Inspecter le cordon d'alimentation. S'il est endommagé, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle.
- S'assurer que le cordon d'alimentation n'est pas pris sous l'appareil ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.

AVERTISSEMENT

Pour mettre le vélo d'exercice hors tension, en débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.

UNE FOIS PAR SEMAINE

Nettoyer sous le vélo d'exercice, en procédant comme suit :

- Mettre le vélo hors tension.
- Écarter le vélo de l'aire de nettoyage.
- Nettoyer ou enlever à l'aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s'accumuler sous le vélo.
- Remettre le vélo à sa place.

CHAQUE MOIS

- Inspecter les vis d'assemblage et les pédales de l'appareil et en vérifier le serrage.
- Éliminer tous les débris de la glissière du siège.



GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE





POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR = 136 kg (300 lb)

CADRE • DURÉE DE VIE

Le fabricant garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

FREIN • DURÉE DE VIE

Le fabricant garantit le frein contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. La main d'œuvre ou l'installation du frein ne sont pas couvertes par la garantie du frein.

COMPOSANTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES • 1 AN

Le fabricant garantit les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant un an à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN

Le fabricant prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant un an à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial ; la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par le fabricant.
- Les dommages accessoires ou immatériels. Le fabricant n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat,

l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. Le fabricant ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.

- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par le fabricant.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Le fabricant n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées **À SES RISQUES ET PÉRILS**. Le fabricant décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du fabricant est expirée mais si l'appareil bénéficie d'une prolongation de garantie, consulter le contrat de prolongation de garantie pour les ressources relatives aux demandes de service ou de réparation en cas de prolongation de la garantie.

SERVICE/RETOURS

- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le prestataire de services agréé le plus proche. (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).
- Tout retour doit être pré-approuvé par le fabricant.
- Les obligations du fabricant en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion du fabricant, par le même modèle ou un modèle comparable.
- Le fabricant peut demander le retour des pièces défectueuses au fabricant après l'achèvement de la main d'œuvre sous garantie en utilisant une étiquette de retour timbrée. En cas de besoin d'une étiquette de retour, contacter le service de soutien technique à la clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par le fabricant ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.



ESPAÑOL

INTRODUCCIÓN

¡Felicitaciones y gracias por haber comprado esta bicicleta estacionaria **LIVESTRONG®**!

Las compras de este producto aseguran que un mínimo de \$4 millones serán asignados a la fundación Lance Armstrong y la lucha contra el cáncer.

Ya sea que su meta sea ganar carreras o simplemente disfrutar de un estilo de vida más completo y saludable, una bicicleta estacionaria **LIVESTRONG®** puede ayudarle a llegar a dicha meta, produciendo resultados de calidad a nivel de club deportivo en sus sesiones de ejercicio en casa, con las características ergonómicas e innovadoras que necesita para aumentar más rápidamente su fuerza y mejorar su salud. Como tenemos el compromiso de diseñar equipo completo de acondicionamiento físico, sólo usamos componentes de la más alta calidad. Es un compromiso que respaldamos con una de las mejores garantías en la industria, que cubre del bastidor al freno.

Usted requiere de equipo para hacer ejercicio cómodo, confiable y de la más alta calidad en su clase.

Las bicicletas estacionarias **LIVESTRONG®** cumplen.

LIVESTRONG® es una marca registrada de la fundación Lance Armstrong.

La fundación Lance Armstrong lucha a favor de los 25 millones de personas en todo el mundo que en la actualidad padecen cáncer. Mucha gente puede vivir y debe vivir después de haber sufrido de cáncer. La fundación inicia su participación al momento del diagnóstico, proporcionando a las personas los recursos y la asistencia que necesitan para hacerle frente al cáncer. La fundación encuentra formas innovadoras para crear conciencia, financiar investigaciones y terminar el estigma acerca del cáncer a que muchos sobrevivientes se enfrentan. La fundación crea enlaces entre personas y comunidades para impulsar el cambio social, y pide a los líderes estatales, nacionales y mundiales que ayuden a luchar contra esta enfermedad. Todos, y en todas partes, podemos unirnos a la lucha contra el cáncer. Únase a ellos en **LIVESTRONG.org**.

PRECAUCIONES IMPORTANTES



GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Cuando se utiliza un aparato para hacer ejercicio se deben tomar ciertas precauciones básicas, entre las que se incluye: leer todas las instrucciones antes de usar esta bicicleta estacionaria. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los que usen esta bicicleta estacionaria estén bien informados de todas las advertencias y las precauciones. Si tiene alguna pregunta después de leer este manual del propietario, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes al número que aparece en la contraportada de este manual.



ADVERTENCIA

LEA TODAS ESTAS INSTRUCCIONES ANTES DE ENSAMBLAR O USAR ESTA BICICLETA ESTACIONARIA, Y CONSÉRVELAS. LE RECOMENDAMOS ENFÁTICAMENTE TOMAR EN CUENTA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.

- **PRECAUCIÓN:** Si llega a sentir dolor de pecho, náuseas, mareo, o falta de aliento, deje de hacer ejercicio de inmediato, y consulte a un médico antes de continuar.
- Use esta bicicleta con el propósito para el que fue fabricada, como se describe en este manual. No use accesorios que no recomiende el fabricante.
- Nunca use esta bicicleta si no está funcionando correctamente o si ha sufrido daños. Póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes o con los distribuidores autorizados para que la bicicleta sea examinada y reparada.
- No use la bicicleta si no está usando el calzado apropiado. **NUNCA** use la bicicleta descalzo.
- No use ropa que pudiera atorarse en alguna pieza móvil de la bicicleta.
- Para evitar lesiones, en ningún momento acerque ni las manos ni los pies a las piezas móviles. Nunca haga girar los pedales a mano.
- No se baje de la bicicleta mientras los pedales no se hayan **DETENIDO** por completo.
- No intente montar de pie en la bicicleta a alta velocidad mientras no haya practicado a velocidades más bajas.
- No introduzca ningún objeto, las manos o los pies en ninguna abertura, ni deje expuestas las manos, los brazos o los pies al mecanismo de transmisión o a otras piezas que pudieran llegar a moverse en la bicicleta.
- No use equipo que esté dañado o que tenga piezas desgastadas o defectuosas. Sólo use piezas de repuesto del servicio de asistencia técnica a clientes o de los distribuidores autorizados.
- No use este equipo donde se estén utilizando productos en aerosol (sprays), o donde se esté administrando oxígeno.
- Es necesario contar con supervisión adecuada cuando este equipo se use cerca de niños, inválidos o discapacitados.
- Cuando la bicicleta esté en uso, los niños pequeños y las mascotas no deben acercarse a menos de 3 metros (10 pies) de la bicicleta.
- Asegúrese de que las palancas de ajuste (del movimiento hacia adelante y hacia atrás del asiento y de la barra de empuñaduras con sensores de pulso) estén bien fijas y que no interfieran con el movimiento durante el ejercicio.

ENSAMBLAJE



⚠ ADVERTENCIA

Hay varios puntos durante el proceso de ensamblaje en los que se debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente, y asegurarse de que todas las piezas queden bien apretadas. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la bicicleta estacionaria podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. Para evitar daños a la bicicleta estacionaria, es necesario revisar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

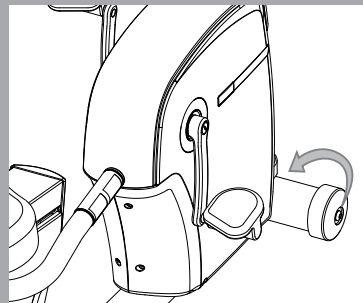
Antes de seguir adelante busque el número de serie de su bicicleta estacionaria, que se encuentra en el tubo estabilizador delantero de la bicicleta, y escríbalo en las siguiente casillas.

ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE EN LA SIGUIENTE CASILLA:

NUMÉRO DE SÉRIE :

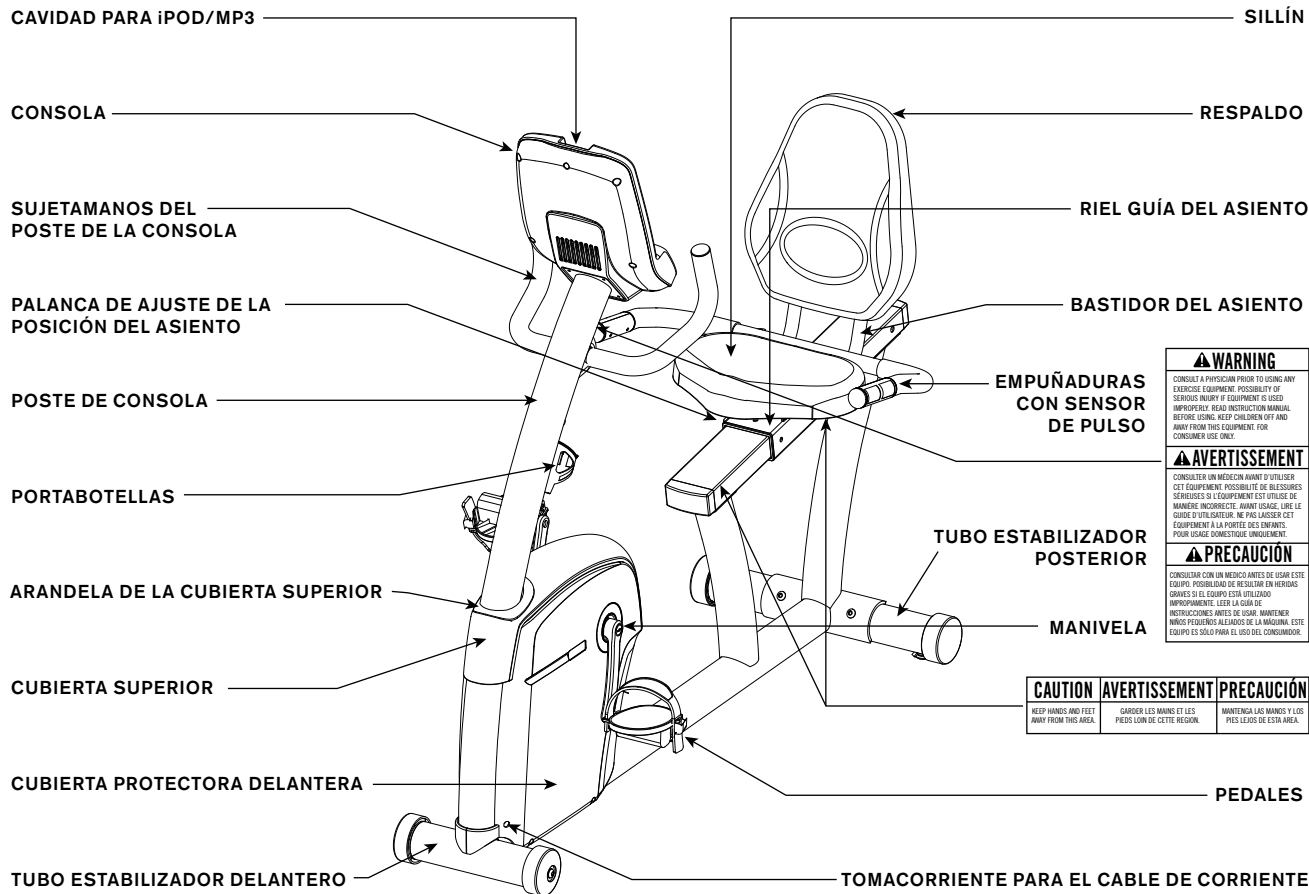
BK

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



MODELO: **BICICLETA ESTACIONARIA LIVESTRONG LS7.0B**

- » Cuando llame para solicitar servicio, haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DEL MODELO.
- » Asegúrese de escribir tanto el NÚMERO DE SERIE como el NOMBRE DEL MODELO en su tarjeta de garantía.



⚠ WARNING CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT FOR CONSUMER USE ONLY.
⚠ AVERTISSEMENT CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATION. NE PAS LAISSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE CONSOMMATEUR UNiquement.
⚠ PRECAUCIÓN CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES EN SERIOUS GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INDEBIDAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	AVERTISSEMENT GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE RÉGION.	PRECAUCIÓN MANTENER LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA ÁREA.
--	---	--

HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

PIEZAS INCLUIDAS:

PREENSAMBLAJE



DESEMPAQUE

Desempaque el producto en el lugar donde la vaya a utilizar. Coloque la caja en que viene la bicicleta sobre una superficie plana y nivelada. Le recomendamos colocar una cubierta protectora sobre el piso bajo la máquina. No abra la caja cuando esté colocada de costado.

NOTA: Durante cada uno de los pasos de ensamblaje asegúrese de que **TODAS** las tuercas y los pernos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar bien **CUALQUIERA** de ellos.

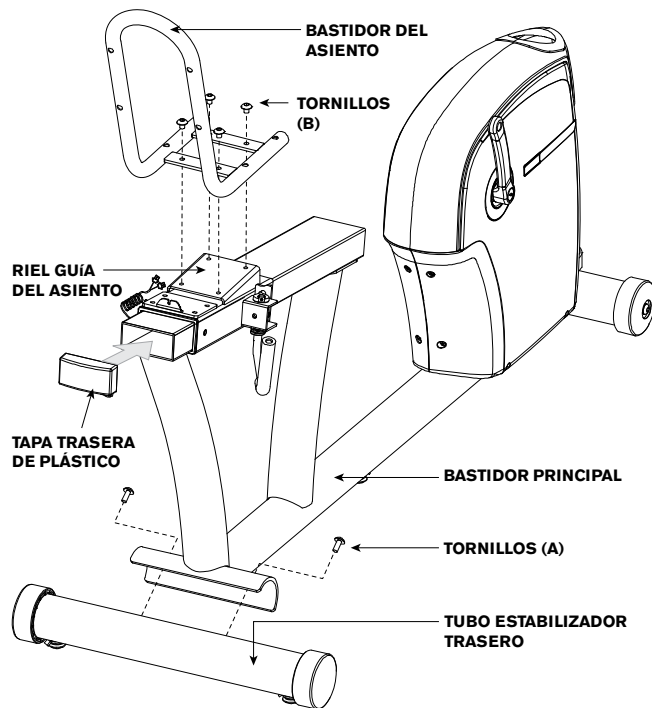
NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de la tornillería. Se recomienda utilizar cualquier tipo de grasa, por ejemplo grasa de litio para bicicletas.



¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o si le faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes. En la contraportada de este manual aparece información adicional de contacto.

PASO 1 DE ENSAMBLAJE



CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA 1:

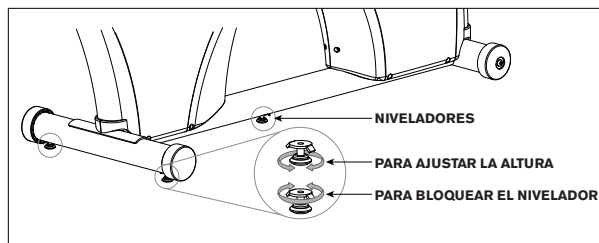


TORNILLO (A)
20 mm
Cantidad: 2

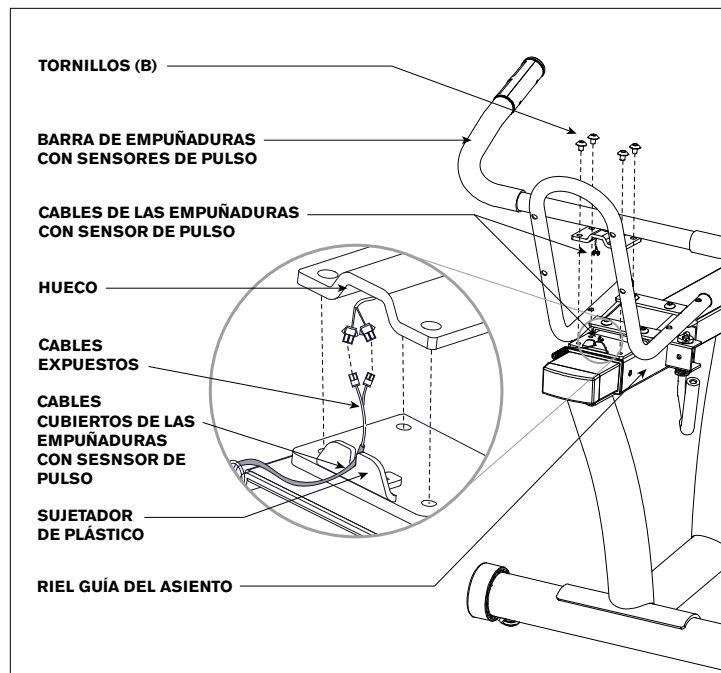


TORNILLO (B)
10 mm
Cantidad: 4

- Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 1**.
- Fije el **TUBO ESTABILIZADOR POSTERIOR** al **BASTIDOR PRINCIPAL** con 2 **TORNILLOS (A)**.
- Fije el **BASTIDOR DEL ASIENTO** al **RIEL GUÍA DEL ASIENTO** con 4 **TORNILLOS (B)**.
- Ajuste los 3 **NIVELADORES**, de tal forma que la bicicleta no se balancee y quede nivelada con respecto al piso.
- Coloque la **TAPA TRASERA DE PLÁSTICO** a el **BASTIDOR PRINCIPAL**.



PASO 2 DE ENSAMBLAJE



NOTA: Meta los cables como se muestra. Asegúrese de que los cables de las empuñaduras con sensores de pulso no se aplasten al ajustar el asiento hacia atrás o hacia adelante.

CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA 2:

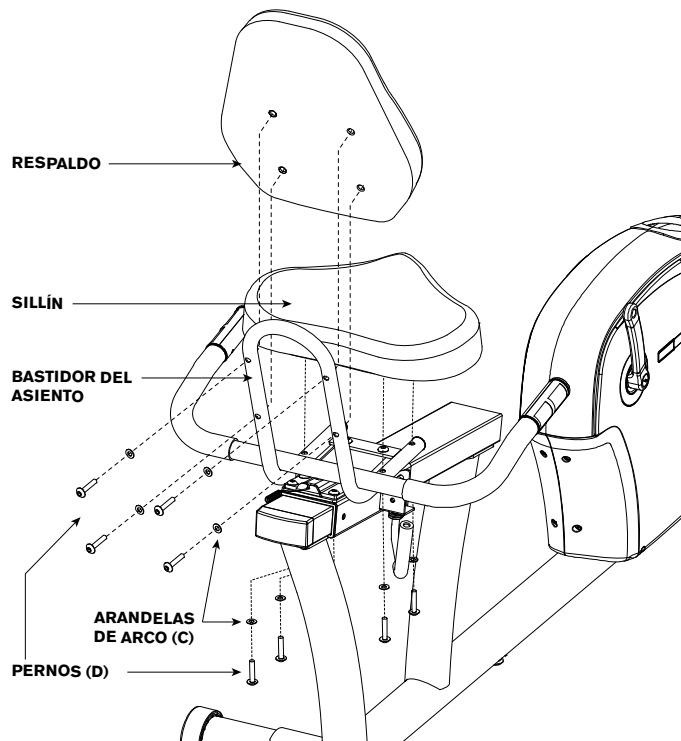


TORNILLO (B)
10 mm
Cantidad: 4

- Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 2**.
- Conecte los **CABLES DE LAS EMPUÑADURAS CON SENSORES DE PULSO** de la parte posterior de la bicicleta a los **CABLES DE LAS EMPUÑADURAS CON SENSORES DE PULSO** de la **BARRA DE EMPUÑADURAS**.
- Oprima los **CABLES CUBIERTOS DE LAS EMPUÑADURAS** en el **SUJETADOR DE PLÁSTICO**, como se indica en la ilustración. Meta los **CABLES EXPUESTOS** en el **HUECO** bajo la **BARRA DE EMPUÑADURAS**.
- Fije la **BARRA DE EMPUÑADURAS CON SENSORES DE PULSO** al **RIEL GUÍA DEL ASIENTO** con 4 **TORNILLOS (B)**.



PASO 3 DE ENSAMBLAJE



CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA 3:



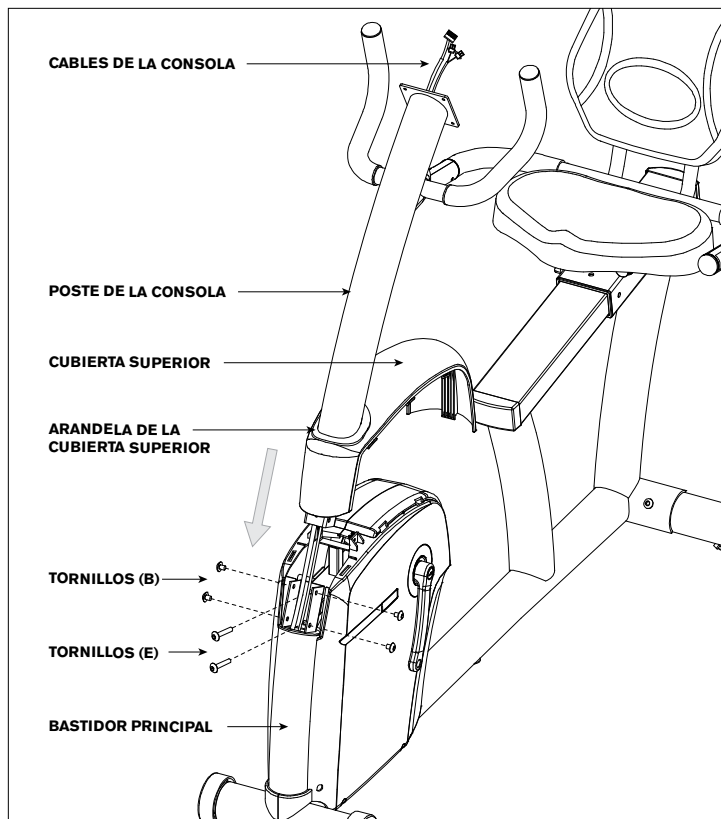
ARANDELAS
DE ARCO (C)
17 mm
Cantidad: 8



PERNO (D)
35 mm
Cantidad: 8

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 3**.
- B Instale el **SILLÍN** al **BASTIDOR DEL ASIENTO** con 4 **ARANDELAS DE ARCO (C)** y 4 **PERNOS (D)**.
- C Instale el **RESPALDO** al **BASTIDOR DEL ASIENTO** con 4 **ARANDELAS DE ARCO (C)** y 4 **PERNOS (D)**.

PASO 4 DE ENSAMBLAJE



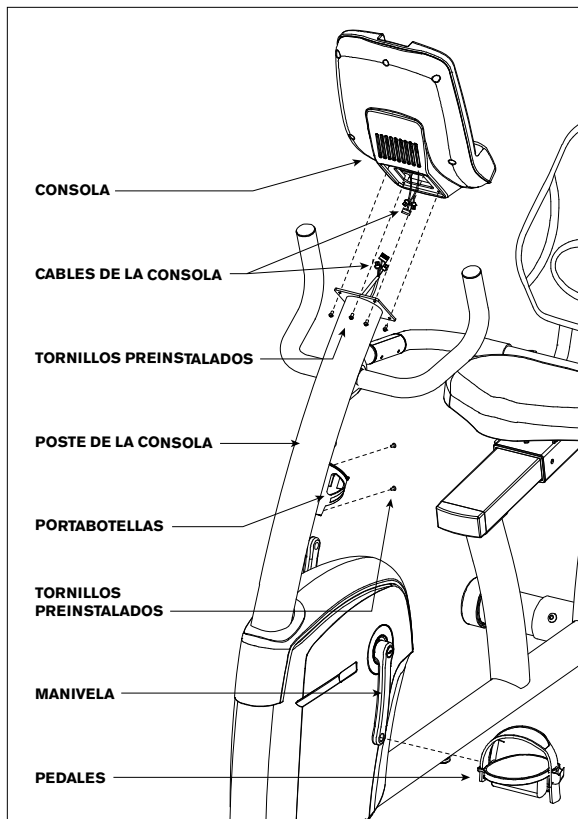
CONTENIDO DE LA BOLSA DE TORNILLERÍA 4:



- Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 4**.
- Meta la **ARANDELA DE LA CUBIERTA SUPERIOR** y la **CUBIERTA SUPERIOR** en la parte inferior del **POSTE DE LA CONSOLA**.
- Con cuidado pase los **CABLES DE LA CONSOLA** a través del **POSTE DE LA CONSOLA** por medio de la tira de plástico que está dentro del **POSTE DE LA CONSOLA**.
- Para instalar el **POSTE DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR PRINCIPAL**, meta 2 **TORNILLOS (E)** desde el frente, y 4 **TORNILLOS (B)** desde los lados.
- Deslice la **ARANDELA DE LA CUBIERTA SUPERIOR** junto con la **CUBIERTA SUPERIOR** hacia abajo en el **POSTE DE LA CONSOLA** y encaje a presión con cuidado la **CUBIERTA SUPERIOR** en el **BASTIDOR PRINCIPAL**.



PASO 5 DE ENSAMBLAJE



NOTA: No hay una bolsa de tornillería para este paso. Todas las piezas están preinstaladas.

- A Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA** y con cuidado meta los **CABLES DE LA CONSOLA** dentro del **POSTE DE LA CONSOLA**.
- B Fije la **CONSOLA** al **POSTE DE LA CONSOLA** con los 4 **TORNILLOS PREINSTALADOS** (primero tendrá que sacar los tornillos de la consola).

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún cable al instalar la consola.

- C Instale el **PEDAL DERECHO** en el **BRAZO DE MANIVELA DERECHO**, y apriételo haciéndolo girar **HACIA LA DERECHA** con la llave de tuercas plana de 13mm/15mm que incluimos.
- D Instale el **PEDAL IZQUIERDO** en el **BRAZO DE MANIVELA IZQUIERDO**, y apriételo haciéndolo girar **HACIA LA IZQUIERDA** con la llave de tuercas plana de 13mm/15mm que incluimos. (NOTA : El brazo de manivela izquierdo tiene la cuerda invertida, así que es muy importante apretarlo haciéndolo girar hacia la izquierda. Si se intenta apretarlo en el sentido opuesto se podría dañar el pedal o el brazo de manivela o ambos.)
- E Fije la **PORTABOTELLAS** al **POSTE DE LA CONSOLA** con los 2 **TORNILLOS PREINSTALADOS** (primero tendrá que sacar los tornillos del poste de la consola).

FIN DEL ENSAMBLAJE.

FUNCIONAMIENTO BÁSICO



¡FELICITACIONES POR HABER ELEGIDO ESTA BICICLETA ESTACIONARIA!

Ha dado un paso importante para iniciar y mantener un programa de ejercicio. Su bicicleta estacionaria es una herramienta tremendamente efectiva para llegar a sus metas de salud física personal. Si usa regularmente su bicicleta puede mejorar la calidad de su vida de muchas distintas formas.

Éstos son sólo algunos de los beneficios a la salud que produce el ejercicio:

- Control de peso
- Salud cardíaca
- Mejor tono muscular
- Más energía

La clave para obtener estos beneficios es desarrollar el hábito de hacer ejercicio. Su nueva bicicleta estacionaria le ayudará a eliminar obstáculos que evitan que usted haga ejercicio. El mal tiempo y la obscuridad de la noche no pueden interferir con sus sesiones de ejercicio si usa su bicicleta en la comodidad de su hogar. En esta guía se presenta información básica para usar y disfrutar de su nueva bicicleta.

UBICACIÓN DE LA BICICLETA ESTACIONARIA



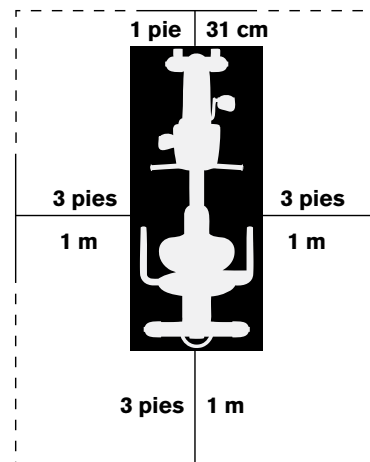
Coloque la bicicleta estacionaria sobre una superficie nivelada. Debe haber 1 metro (3 pies) de espacio libre detrás de la bicicleta, 1 metro (3 pies) a cada lado y 31 cm (1 pie) enfrente para el cable eléctrico. No coloque la bicicleta estacionaria en ninguna parte en donde pudiera bloquear orificios o conductos de aire. La bicicleta estacionaria no debe colocarse en un garaje, una cochera, un patio cubierto, cerca de agua o al aire libre.

POTENCIA

Su bicicleta estacionaria recibe su potencia de la corriente eléctrica. El cable de corriente eléctrica debe conectarse en el enchufe que está en el frente cerca del tubo estabilizador. Desconéctelo del tomacorriente cuando no esté usando la bicicleta.

⚠ ADVERTENCIA

Nunca use este aparato si el cable de corriente o el enchufe están dañados, si el aparato no funciona correctamente, si ha sufrido daños o si ha sido sumergido en agua. Comuníquese con el servicio de asistencia técnica a clientes para que lo examine y repare.



AJUSTE DEL ASIENTO

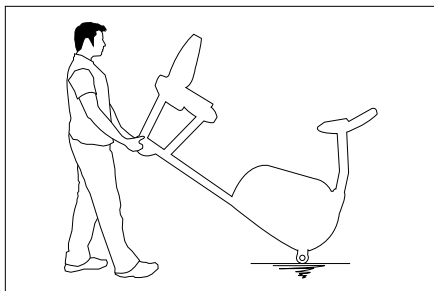
Si el asiento está ajustado a la posición apropiada se obtiene el mayor confort y la mayor eficiencia al hacer ejercicio, al mismo tiempo que se reduce el riesgo de sufrir lesiones. Ajuste el asiento para asegurarse de que quede en la posición adecuada:

- Las rodillas le queden ligeramente dobladas al estirar las piernas.

Para ajustar la posición del asiento:

Haga girar la palanca de ajuste del asiento hacia arriba a su posición central donde debe sentirse suelta. Luego deslice el asiento a una posición en la que usted quede cómodo para pedalear (donde las rodillas le queden ligeramente dobladas al estirar las piernas). Empuje la palanca de ajuste del asiento hacia abajo, para fijar el mecanismo al momento en que la palanca quede firme.

NOTA : Le recomendamos que no se siente en el asiento mientras esté ajustando la posición del asiento.



PARA MOVER LA BICICLETA

Su bicicleta estacionaria tiene un par de rueditas de transporte incorporado al tubo estabilizador delantero. Para moverla, primero desconéctela del tomacorriente y luego, sostenga con firmeza la parte de acero del tubo estabilizador posterior, incline la bicicleta y muévela haciéndola rodar sobre las rueditas.

⚠ ADVERTENCIA

Nuestras bicicletas estacionarias son pesadas. Tenga cuidado y pida la ayuda de otra persona para mover la bicicleta. Si no cumple con estas instrucciones podría sufrir lesiones.

PARA NIVELAR LA BICLETA ESTACIONARIA

Su bicicleta estacionaria debe estar nivelada para que funcione de manera óptima. Coloque su bicicleta estacionaria en el lugar donde piense utilizarla. Ajuste los dos niveladores posteriores, de tal forma que la bicicleta quede nivelada con respecto al piso. Luego ajuste el tercer nivelador que está bajo el tubo del bastidor base sólo para que quede justo contra el piso. Una vez que haya nivelado la bicicleta estacionaria, bloquee los niveladores apretando las tuercas contra el bastidor.



**PARA AJUSTAR
LA ALTURA**



**PARA BLOQUEAR
EL NIVELADOR**

PARA USAR LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO

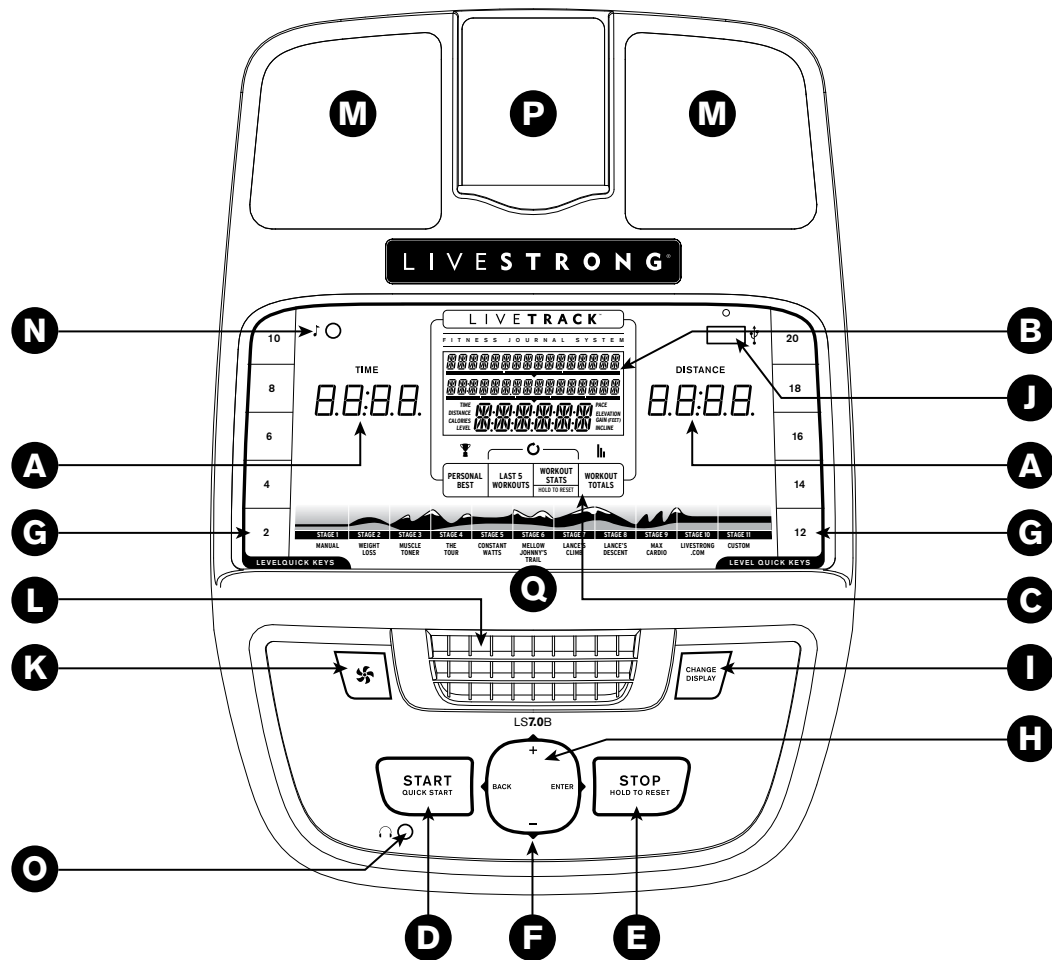
Su bicicleta está equipada con empuñaduras con sensor de pulso. Coloque la palma de las manos directamente en las empuñaduras con sensor de pulso. Para poder registrar su ritmo cardíaco es necesario sujetar con ambas manos. El equipo requiere 5 latidos (15-20 segundos) consecutivos del corazón para registrar el ritmo cardíaco. No sujete las empuñaduras con demasiada fuerza. Si lo hace, podría elevarse su presión arterial. Sujete las empuñaduras suavemente. Podría obtener valores erráticos si sostiene constantemente las empuñaduras con sensor de pulso. Asegúrese de limpiar los sensores de pulso para que pueda mantener buen contacto.

La función de ritmo cardíaco de este producto no es la de un aparato médico profesional. Aunque las empuñaduras con sensor de pulso o el sensor de pulso medido en el dedo pulgar pueden estimar relativamente bien su ritmo cardíaco en un momento dado, no se debe confiar en este estimado cuando sea necesario conocer los valores exactos. Algunas personas, entre ellas aquellas en programas de rehabilitación cardíaca, pueden beneficiarse de usar un sistema alternativo de monitoreo de ritmo cardíaco tal como una correa para el pecho o para la muñeca. Varios factores, entre ellos el movimiento del usuario, pueden afectar la exactitud del valor de ritmo cardíaco. El valor de ritmo cardíaco tiene el propósito único de ayudar a determinar la tendencia general del ritmo cardíaco. Consulte a su médico.



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA

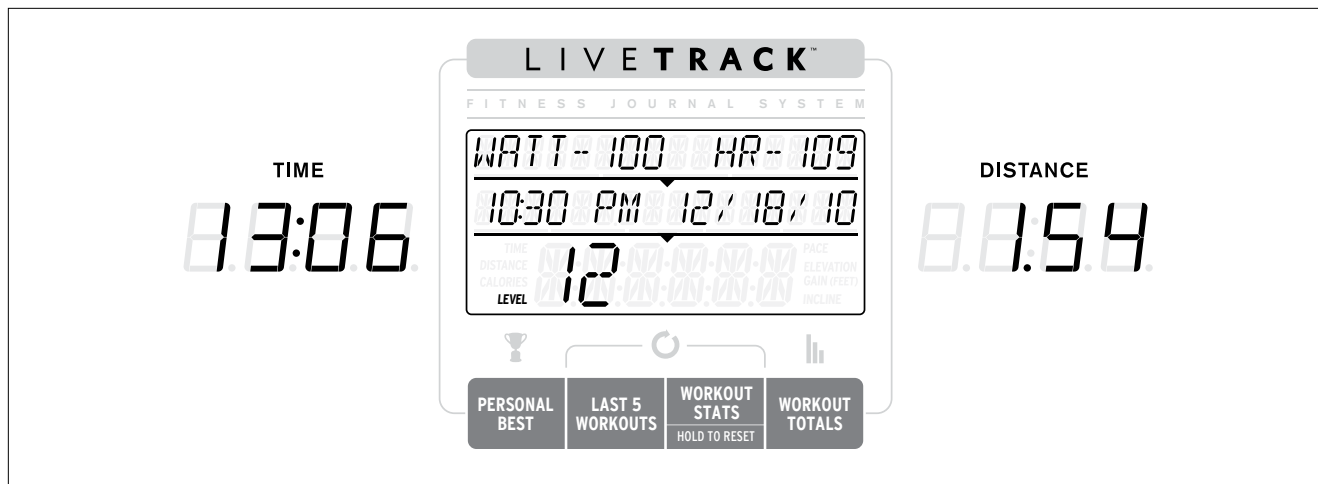




Nota: La consola tiene una cubierta plástica delgada de protección que es necesario quitar antes de usar la consola.

- A) PANTALLAS CON DIODOS LUMINOSOS:** muestran tiempo y distancia durante la sesión de ejercicio.
- B) PANTALLA DE CRISTAL LÍQUIDO LIVETRACK™:** muestra información del registro de estado físico LIVETRACK™, incluyendo el ritmo cardíaco, las calorías, el ritmo, y el nivel de resistencia durante la sesión de ejercicio.
- C) CONTROLES DE LIVETRACK™:** se usan para ajustar las preferencias en la pantalla LIVETRACK™.
- D) START (INICIAR):** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.
- E) STOP (PARAR):** oprima para hacer una pausa o para terminar su sesión de ejercicio; sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.
- F) + / - :** se usan para regular la resistencia.
- G) LEVEL QUICK KEYS (TECLAS DE AJUSTE RÁPIDO DE NIVEL):** se usan para llegar más rápidamente a la resistencia deseada.
- H) TECLA DE PROGRAMACIÓN:** se usa para seleccionar el programa (etapa), el nivel y el tiempo, además de otras variables.
- I) CHANGE DISPLAY (CAMBIO DE INFORMACIÓN):** oprima para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- J) PUERTO USB:** introduzca el dispositivo USB aquí para usar los programas LIVESTRONG.COM.
- K) TECLA DE VENTILADOR:** oprima para encender o apagar el ventilador.
- L) VENTILADOR:** ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- M) BOCINAS:** escuche música por las bocinas cuando tenga conectado un reproductor de CD o de MP3 a la consola.
- N) ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor de CD o de MP3 en la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.
- O) ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES:** conecte sus auriculares en este enchufe para escuchar la música a través de los auriculares. Nota: cuando se conectan los auriculares en el enchufe para auriculares, el sonido deja de salir de las bocinas.
- P) CAVIDAD PARA REPRODUCTOR DE MP3:** se usa para colocar su reproductor de MP3.
- Q) ESTANTE DE LECTURA:** se usa para colocar material de lectura.





PANTALLAS

- **TIME (TIEMPO):** Aparece en minutos: segundos; indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas; indica la distancia recorrida o la distancia por recorrer durante su sesión de ejercicio.
- **SPEED (SPD) (VELOCIDAD):** Aparece en millas/hora; indica con qué rapidez se mueven los pedales.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Indica el número total de calorías quemadas o por quemar durante su sesión de ejercicio.
- **HEART RATE (HR) (RITMO CARDÍACO):** Aparece como latidos/minuto (BPM); indica su ritmo cardíaco (cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).

- **LEVEL (NIVEL):** Indica el nivel actual de resistencia. Aparece en la ventanilla alfanumérica.
- **WATTS:** Indica la producción de energía del usuario.
- **PANTALLA DE CRISTAL LÍQUIDO LIVETRACK™:** Cuando se activa LIVETRACK™, aparece la información LIVETRACK™ en esta pantalla. Cambie la información por medio de las cuatro teclas que están abajo de la pantalla. Puede encontrar más información en la página 97.

PARA EMPEZAR

- 1) Verifique que no haya ningún objeto cerca que pudiera impedir el movimiento de la bicicleta estacionaria.
- 2) Conecte el cable de corriente.
- 3) Tiene estas opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

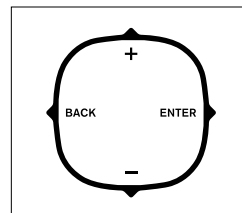
A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo comienza a contar a partir de 0:00. El nivel de resistencia inicia en el nivel 1 de diseño.

B) PARA SELECCIONAR UNA ETAPA

- 1) Use la TECLA DE PROGRAMACIÓN para seleccionar USER 1, USER 2 o GUEST (USUARIO 1, USUARIO 2 o INVITADO) y oprima ENTER.
- 2) Seleccione una etapa por medio de las teclas **+** / **-** y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
- 3) Seleccione un nivel por medio de las teclas **+** / **-** y oprima ENTER.
- 4) Ponga el tiempo por medio de las teclas **+** / **-** y oprima ENTER.
- 5) Oprima la tecla de inicio START o la tecla ENTER para comenzar la etapa. NOTA: Si oprime la tecla de inicio START antes de oprimir ENTER, comienza la etapa y cuenta progresivamente a partir de 0:00 en el caso de las etapas Manual (S1) y de Constant Watts (Watts constantes) (S5), y cuenta regresivamente a partir de 30:00 en el caso de las otras etapas. El nivel de diseño es 1.

Tecla de programación



PARA ELIMINAR LA SELECCIÓN ACTUAL/PARA PONER LA CONSOLA EN CEROS

Oprima la tecla de paro STOP durante 3 segundos.

PARA TERMINAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

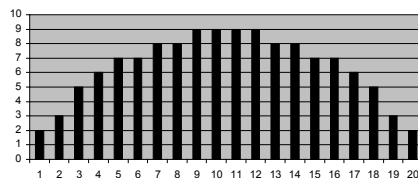
En la pantalla centellea el mensaje "WORKOUT COMPLETE" y la consola emite un sonido para indicarle que ha terminado su sesión de ejercicio. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS (ETAPAS)

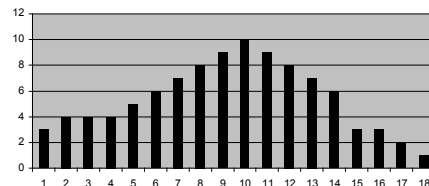
MANUAL: Ajuste el nivel manualmente durante su sesión de ejercicio.

WEIGHT LOSS (CONTROL DE PESO): Le desafía con distintas combinaciones de lomas y valles (resistencia). La meta se basa en el tiempo, con 10 niveles de dificultad entre los que elegir. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



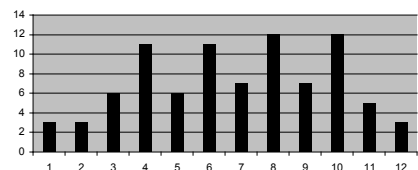
SEGMENTOS DEL PROGRAMA

MUSCLE TONER (TONIFICACIÓN MUSCULAR): Sesiones de ejercicios para definir músculos con 10 niveles de dificultad y 20 niveles de resistencia que aumentan la fuerza y producen aguante. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



SEGMENTOS DEL PROGRAMA

THE TOUR (RECORRIDO): Haga la mejor sesión de ejercicio cardiovascular al tiempo que llega gradualmente a la resistencia más alta a través de 10 niveles. La meta se basa en el tiempo. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



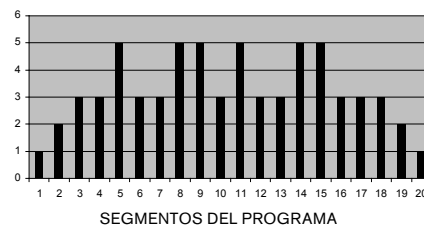
SEGMENTOS DEL PROGRAMA

CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTES):

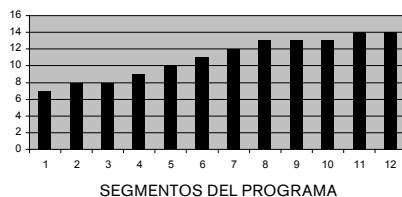
- 1) Seleccione Constant Watts (Watts constantes) por medio de las teclas **+** / **-** y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
- 2) Ponga el tiempo por medio de las teclas **+** / **-** y oprima ENTER.
- 3) Seleccione los watts deseados por medio de las teclas **+** / **-** y oprima ENTER.
- 4) Oprima la tecla de inicio START o la tecla ENTER para que dé inicio el programa.



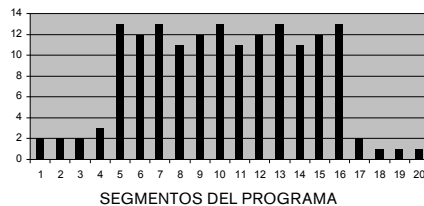
MELLOW JOHNNY'S TRAIL (SENDERO DE MELLOW JOHNNY): Simula escalar montañas al aumentar y disminuir la resistencia. La meta se basa en el tiempo, con 10 niveles de dificultad entre los que elegir. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



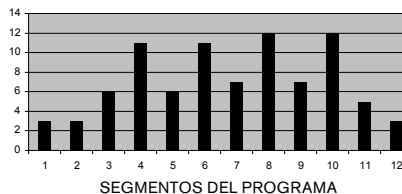
LANCE'S ASCENT (ASCENSO DE LANCE): Este programa cardiovascular de alta intensidad le da una sesión de ejercicio sólida y variada, con 10 distintos niveles de resistencia. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



LANCE'S DESCENT (DESCENSO DE LANCE): Comience intensas combinaciones de resistencia a medida que aumenta su fuerza y aguante al siguiente nivel. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



MAX CARDIO (CARDIO MÁX.): Siga quemando grasa mucho después de terminar su sesión de ejercicio, gracias a los intervalos de alta y baja intensidad que mantienen su ritmo cardíaco alto al tiempo que mejoran su aguante y condición física. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS (ETAPAS) – CONTINUACIÓN

CUSTOM (PERSONALIZADO)

- 1) Seleccione la etapa CUSTOM (PERSONALIZADO) por medio de las teclas **+** **/** **-** y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
- 2) Seleccione el tiempo por medio de las teclas **+** **/** **-** . Oprima ENTER para confirmar.
- 3) Defina cada perfil de resistencia por medio de las teclas **+** **/** **-** y oprima ENTER. Repita esto para cada uno de los 15 perfiles de resistencia.
NOTA: Puede volver al segmento anterior oprimiendo la tecla BACK (VOLVER) en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
- 4) Oprima la tecla de inicio START para comenzar.

PARA PONER LA FECHA Y LA HORA

- 1) Para ingresar al modo de configuración: oprima y sostenga oprimidas las teclas 2 y 4 durante 3-5 segundos.
- 2) Oprima ENTER para confirmar las variables.
- 3) Las variables incluyen: MES, DÍA, AÑO, HORA, MINUTO, y AM/PM.
- 4) Revise las variables: Puede revisar las variables en cualquier momento mientras se encuentre en el modo de configuración. Oprima ENTER para circular por las variables.
- 5) Para salir del modo de configuración: Para confirmar la fecha y la hora, oprima y sostenga oprimida la tecla ENTER durante 3 segundos.
- 6) Para cambiar la fecha y hora: simplemente vuelva a entrar al modo de configuración y ponga la fecha y la hora correctas.



LIVETRACK™ INTERACTIVO

INFORMACIÓN SOBRE EL PUERTO USB Y LIVESTRONG.COM

- Dé seguimiento a sus sesiones de ejercicio en **LIVESTRONG.COM**
- Alcance sus metas más rápidamente con los exclusivos planes de entrenamiento aprobados por Lance
- Manténgase al día y motivado con los nuevos programas cardiovasculares de **LIVESTRONG®** Fitness

PARA GUARDAR DATOS A SU DISPOSITIVO USB DESDE SU BICICLETA ESTACIONARIA

- 1) Retire la cubierta protectora del dispositivo USB y métalo en el puerto USB en la consola.
- 2) Seleccione "SAVE WORKOUT" (para guardar la sesión de ejercicio en la memoria) por medio de las teclas **+** / **-** en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
- 3) Seleccione USER 1 o 2 (USUARIO 1 o 2) por medio de las teclas **+** / **-** en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar. Sus últimas 5 sesiones de ejercicio quedan transferidas al dispositivo USB.
NOTA: La transferencia puede tomar hasta 5 segundos en completarse. No saque su dispositivo USB mientras la información esté siendo transferida.
- 4) Una vez que en la consola aparezca la confirmación de que la información ha terminado de ser transferida "UPLOAD COMPLETE," saque el dispositivo USB y vuelva a colocar la cubierta protectora.

PARA TRANSFERIR DATOS DE SU SESIÓN DE EJERCICIO A UNA COMPUTADORA PC O MAC DESDE SU DISPOSITIVO USB

- 1) Introduzca su dispositivo USB en un puerto USB que esté disponible en su computadora.
- 2) Abra el navegador de Internet en su computadora y vaya a **<http://www.livestrong.com/equipment>** para transferir su sesión de ejercicio.

PARA DESCARGAR UN NUEVO PROGRAMA DE LIVESTRONG.COM

- 1) Introduzca su dispositivo USB en un puerto USB que esté disponible en su computadora.
- 2) Abra el navegador de Internet en su computadora y vaya a **<http://www.livestrong.com/equipment>** para descargar los programas y el calendario de sesiones de ejercicio creados por Peter Park, el entrenador personal de Lance.



LIVETRACK™ INTERACTIVO

PARA DESCARGAR UN NUEVO PROGRAMA A SU BICICLETA ESTACIONARIA

- 1) Retire la cubierta protectora del dispositivo USB y métalo en el puerto USB en la consola.
- 2) Seleccione "DOWNLOAD PROGRAM" (DESCARGAR UN PROGRAMA) por medio de las teclas + / - en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
- 3) Seleccione el programa deseado por medio de las teclas + / - en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
- 4) Seleccione un espacio de memoria del 1 al 4 donde guardar el programa deseado. Oprima ENTER para confirmar.
NOTA: Si el espacio de memoria está lleno con un programa que haya descargado previamente, el nuevo programa toma el lugar del programa anterior. Los programas anteriores siguen estando disponibles para ser descargados de nuevo de <http://www.livestrong.com/equipment>
NOTA: La transferencia puede tomar hasta 5 segundos en completarse. No saque su dispositivo USB mientras la información esté siendo descargada.
- 5) Una vez que en la consola aparezca la confirmación de que la información ha terminado de ser descargada "DOWNLOAD COMPLETE," saque el dispositivo USB y vuelva a colocar la cubierta protectora.

PARA DESCARGAR UNA ACTUALIZACIÓN DE SOFTWARE DE LIVESTRONG.COM

- 1) Introduzca su dispositivo USB en un puerto USB que esté disponible en su computadora.
- 2) Abra el navegador de Internet en su computadora y vaya a <http://www.livestrong.com/equipment> para descargar actualizaciones de software para su consola.

PARA ACTUALIZAR EL SOFTWARE DE SU BICICLETA ESTACIONARIA

NOTA: Al actualizar su versión de software se borra toda la información previamente guardada. Guarde sus sesiones de ejercicio en su dispositivo USB antes de iniciar la actualización de software.

- 1) Coloque el interruptor de encendido y apagado en la posición de apagado OFF (este interruptor se encuentra junto al cable de corriente).
- 1) Retire la cubierta protectora del dispositivo USB y métalo en el puerto USB en la consola.
- 2) Coloque el interruptor de encendido y apagado en la posición de encendido ON.
- 3) Seleccione "SOFTWARE UPDATE" (ACTUALIZACIÓN DE SOFTWARE) por medio de las teclas + / - en la TECLA DE PROGRAMACIÓN. Oprima ENTER para confirmar.
NOTA: La transferencia puede tomar hasta 5 segundos en completarse. No saque su dispositivo USB mientras la información esté siendo descargada.
- 4) Una vez que en la consola aparezca la confirmación de que la actualización ha terminado "UPDATE COMPLETE," oprima ENTER. Ahora puede sacar su dispositivo USB sin problemas y volver a poner la cubierta protectora.



SISTEMA DE REGISTRO DE ESTADO FÍSICO LIVETRACK™

¡Felicitaciones! Hay investigaciones que demuestran que aquellos que registran sus rutinas o sesiones de ejercicio, en promedio alcanzan mejor éxito que aquellos que no lo hacen. Ya que su bicicleta estacionaria está equipada con el exclusivo sistema de registro de estado físico LIVETRACK™, usted ha tomado un paso muy importante para alcanzar sus metas en cuanto a su estado físico.

LIVETRACK™ es un nuevo e innovador programa de software, integrado en la consola de su bicicleta estacionaria, que le permite dar seguimiento a su estado físico al paso del tiempo, sin necesidad de llevar el control en papel. LIVETRACK™ le permite comparar con facilidad los resultados de su sesión de ejercicio actual contra los resultados máximos que haya obtenido en el pasado, o contra sus últimas cinco sesiones de ejercicio. Con acceso rápido a información tal como duración de una sesión de ejercicio, distancia recorrida, calorías quemadas o su ritmo de carrera en general, usted puede ver su progreso rápida y fácilmente. También puede dar seguimiento a sus totales de ejercicio. Dando seguimiento a su número total de sesiones de ejercicio, de distancia, y de calorías, podrá ver cuánto ha progresado. Lea más adelante para ver cómo LIVETRACK™ puede ayudarle a estar motivado para mejorar sus resultados.

CONFIGURACIÓN

Para activar el sistema de registro de estado físico LIVETRACK™, es NECESARIO escoger a un usuario antes de dar inicio a un programa. Para seleccionar USER 1 o 2 (USUARIO 1 o 2), use las teclas **+** / **-** y oprima **ENTER** para confirmar. Todos los datos de la sesión de ejercicio se acumulan sólo para el usuario que ha sido elegido. NOTA: Si no se selecciona un usuario, no se guardan datos.



PARA PONER EN CEROS

Se puede poner en ceros toda la información registrada para el usuario 1 o 2 al seleccionar el usuario y oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET** durante 10 segundos. NOTA: Este paso es permanente y borra TODOS los datos previamente acumulados para el usuario que se haya seleccionado.



DATOS ACUMULADOS

Con el sistema de registro de estado físico LIVETRACK™, usted puede circular por los datos acumulados en múltiples formatos con sólo oprimir las teclas de LIVETRACK™. Se guarda una sesión de ejercicio cuando: el programa termina, la consola entra en pausa y no vuelve a activarse en menos de 5 minutos, o se oprime y se mantiene oprimida la tecla de paro STOP para poner en ceros la consola.

- 1) **PERSONAL BEST (RESULTADOS MÁXIMOS PERSONALES):** Le permite al usuario circular por los 5 resultados máximos personales de todas las sesiones de ejercicio anteriores y verlos. Estos resultados son:
 - Best Mile (Mejor milla) – tiempo más corto en que el usuario ha recorrido una milla
 - Best 5K (Mejor 5 km) – tiempo más corto en que el usuario ha recorrido 5 km
 - Longest Workout (Sesión más larga) – tiempo
 - Longest Workout (Sesión más larga) – distancia
 - Calories Burned (Calorías quemadas) – mayor número de calorías que el usuario ha quemado en una sesión de ejercicio
- 2) **LAST 5 WORKOUTS (ÚLTIMAS 5 SESIONES DE EJERCICIO):** Le permite ver datos de sus 5 sesiones de ejercicio anteriores. Usted puede circular por los siguientes datos de estas 5 sesiones de ejercicio y verlos con sólo oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS**:
 - Time (Tiempo) – tiempo total de la sesión de ejercicio seleccionada
 - Distance (Distancia) – distancia total de la sesión de ejercicio seleccionada
 - Calories (Calorías) – número total de calorías quemadas durante la sesión de ejercicio seleccionada
 - Pace (Ritmo) – ritmo promedio durante la sesión de ejercicio seleccionada
- 3) **WORKOUT TOTALS (TOTALES DE SESIONES DE EJERCICIO):** Le permite ver el total de los datos acumulados de sus sesiones de ejercicio. Al oprimir la tecla **WORKOUT TOTALS** usted puede circular por los siguientes totales:

- Total Workouts (Sesiones de ejercicio totales)
- Total Distance (Distancia total)
- Total Calories (Calorías totales)
- Total Time (Tiempo total)

PARA USAR SU REPRODUCTOR DE CD/MP3



- 1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO, que incluimos, al ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO que está en la parte superior de la consola y al enchufe para auriculares de su reproductor de CD/MP3.
- 2) Use las teclas de su reproductor de CD/MP3 para hacer los ajustes necesarios de sonido y de elección de piezas musicales.
- 3) Retire el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo esté usando.
- 4) Si no quiere usar las BOCINAS, puede conectar sus auriculares en el ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO que está en la parte inferior de la consola.



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO



PREGUNTAS COMUNES

¿SON NORMALES LOS SONIDOS QUE HACE MI BICICLETA ESTACIONARIA?

Nuestras bicicletas estacionarias son de las más silenciosas disponibles porque utilizan correas de transmisión y resistencia magnética sin fricción. Utilizamos los rodamientos y las correas de mejor calidad para mantener el ruido a un nivel mínimo. Sin embargo, como el sistema de resistencia en sí es tan silencioso, ocasionalmente se escuchan otros ligeros ruidos mecánicos. Al contrario de las tecnologías anteriores más ruidosas, ahora nuestras bicicletas estacionarias no tienen ventiladores, correas de fricción, ni ruidos del alternador que enmascaren estos otros sonidos. Estos otros ruidos mecánicos, que pueden o no ser intermitentes, son normales y causados por la transferencia de cantidades significativas de energía a un volante que gira rápidamente. Todos los rodamientos, las correas y demás piezas rotativas generan algo de ruido que se transmite a través de la cubierta y del bastidor. Es también normal que estos sonidos cambien ligeramente durante una sesión de ejercicio y al paso del tiempo, debido a la expansión térmica de las piezas.

¿POR QUÉ LA BICICLETA ESTACIONARIA QUE ME ENTREGARON HACE MÁS RUIDO QUE LA DE LA TIENDA?

Todos los equipos de acondicionamiento físico parecen más silenciosos en el espacio abierto de una tienda grande porque generalmente hay más ruidos de fondo que en su hogar. Los pisos de concreto alfombrado producen menos resonancia que otros tipos de pisos. En ocasiones un pesado tapete de hule reduce la resonancia en el piso. Si se coloca un equipo de acondicionamiento físico cerca de una pared, se refleja más el ruido..

¿CUÁNTO TIEMPO DURARÁ LA CORREA DE TRANSMISIÓN?

El modelo por computadora que hemos hecho ha indicado que esta correa puede durar miles de horas sin necesidad de recibir mantenimiento. Ahora se usan correas comúnmente en aplicaciones mucho más exigentes, como transmisiones de motocicletas.

¿PUEDO MOVER LA BICICLETA ESTACIONARIA FÁCILMENTE UNA VEZ QUE YA ESTÉ ENSAMBLADA?

Su bicicleta estacionaria tiene un par de rueditas de transporte incorporado al tubo estabilizador delantero. Siga las instrucciones indicadas en la sección PARA MOVER LA BICICLETA para cambiar de lugar su bicicleta estacionaria. Es importante que coloque su bicicleta estacionaria en una habitación cómoda y acogedora. Su bicicleta estacionaria está diseñada para usar el espacio mínimo posible en el piso. Muchas personas colocan sus bicicletas estacionarias frente al televisor o a un ventanal. Si es posible, evite poner su bicicleta estacionaria en un sótano sin terminar. Para que le den ganas de hacer ejercicio, la bicicleta estacionaria debe estar en un ambiente agradable.



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS BÁSICOS

PROBLEMA: La consola no se ilumina.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Que el tomacorriente al que la bicicleta está conectada funcione correctamente. Asegúrese de que el cortacircuitos no se haya abierto.
- Que esté usando el cable de corriente correcto. Sólo use el cable de corriente que proporciona o autoriza el servicio de asistencia técnica a clientes.
- Que el cable de corriente no esté aplastado ni dañado, y que esté correctamente conectado al tomacorriente Y a la bicicleta.
- Desconecte el cable de corriente. Desmonte la consola y verifique que todas las conexiones a la misma estén fijas y que no estén dañadas ni pellizcadas.

PROBLEMA: La consola se ilumina, pero los valores de distancia, de watts y de RPM no cambian.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Desconecte el cable de corriente. Desmonte la consola y verifique que todas las conexiones a la misma estén fijas y que no estén dañadas ni pellizcadas.
- Si al hacer lo anterior no se corrige el problema, es posible que el sensor de velocidad y/o el imán estén sueltos o dañados.

PROBLEMA: Los niveles de resistencia no parecen ser los correctos, y le parecen demasiado difíciles o sencillos.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Que esté usando el cable de corriente correcto. Sólo use el cable de corriente que proporciona o autoriza el servicio de asistencia técnica a clientes.
- Ponga a ceros la consola y permita que la resistencia se restaure a la posición de los valores de diseño. Vuelva a iniciar el funcionamiento y vuelva a probar los niveles de resistencia.

PROBLEMA: La bicicleta estacionaria rechina o cruje.

SOLUCIÓN: Verifique lo siguiente:

- Que la bicicleta se encuentre sobre una superficie nivelada.
- Afloje todos los pernos y tornillos que haya apretado durante el proceso de ensamblaje, ponga grasa en las cuerdas, y vuelva a apretarlos.





PROBLEMA: Cuando se conecta un reproductor de MP3 no se escucha sonido de las bocinas o éstas no suenan claro.

SOLUCIÓN: Asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado tanto a la consola como al reproductor de MP3.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS – RITMO CARDÍACO

Revise el lugar donde esté su bicicleta estacionaria para ver si hay fuentes de interferencia tales como luces fluorescentes, computadoras, cercas electrónicas enterradas, sistemas de protección electrónica para el hogar o aparatos electrodomésticos con motores grandes. Estas cosas pueden ocasionar valores erráticos de ritmo cardíaco.

Es posible que su consola dé valores erráticos de ritmo cardíaco bajo las siguientes condiciones:

- Si se sostienen con fuerza las empuñaduras con sensor de pulso. Trate de mantener presión moderada en las empuñaduras con sensor de pulso.
- Si hay movimiento y vibraciones constantes por sostener en forma constante las empuñaduras con sensor de pulso al tiempo que hace ejercicio. Si recibe valores erráticos de ritmo cardíaco, sostenga las empuñaduras con sensor de pulso sólo lo suficiente para detectar su ritmo cardíaco.
- Cuando respira con esfuerzo durante una sesión de ejercicio.
- Cuando usa algún anillo apretado.
- Cuando tiene las manos muy frías o muy secas. Trate de humedecerse las palmas de las manos tallándoselas para que se calienten un poco.
- En personas con arritmia grave.
- En personas con arteriosclerosis o problemas de circulación periférica.
- En personas con piel muy gruesa en la palma de las manos.

Si esta sección de resolución de problemas no remedia su problema, deje de usar el equipo y desconecte el cable de corriente.

COMUNÍQUESE CON EL SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES AL NÚMERO INDICADO EN LA CONTRAPORTADA DE ESTE MANUAL.



Cuando llame le pedirán la siguiente información. Tenga esta información disponible:

- Nombre del modelo
- Número de serie
- Comprobante de compra (recibo o estado de cuenta de tarjeta de crédito)

Hay más sugerencias para resolver problemas en la sección de asistencia técnica a clientes en nuestro sitio en internet. Comuníquese con el servicio de asistencia técnica a clientes por medio de la información en la contraportada de este manual.

Para que el servicio de asistencia técnica a clientes pueda darle servicio a su bicicleta estacionaria le tendrá que hacer preguntas acerca de los síntomas que se presentan. Algunas de estas preguntas son:

- ¿Desde cuándo está sucediendo este problema?
- ¿Ocurre este problema cada vez que la usa? ¿Le sucede a todas las personas que la usan?
- Si escucha un ruido, ¿proviene del frente o de la parte de atrás? ¿Qué tipo de ruido es (golpeteo, chirrido, rechinido, crujido, etc.)?
- ¿Ha sido lubricada la máquina y se le ha dado mantenimiento de acuerdo al programa de MANTENIMIENTO?

Al contestar éstas y otras preguntas le dará al técnico la habilidad para enviar piezas correctas de repuesto y dar el servicio necesario para que usted vuelva a hacer ejercicio en su bicicleta estacionaria.

MANTENIMIENTO



¿QUÉ TIPO DE MANTENIMIENTO DE RUTINA SE REQUIERE?

Utilizamos rodamientos sellados en todas nuestras bicicletas estacionarias, por lo que no es necesario lubricarlos. El paso más importante de mantenimiento es sencillamente limpiar la transpiración que pudiera haber quedado en la bicicleta después de usarla.

¿CÓMO DEBO LIMPIAR MI BICICLETA ESTACIONARIA?

Sólo limpie con agua y jabón. Nunca use solventes en piezas de plástico. La limpieza de su bicicleta estacionaria y del ambiente en que la utilice mantienen a un mínimo los problemas de mantenimiento y las llamadas de servicio. Por esta razón, se le recomienda que siga el siguiente programa de mantenimiento preventivo.

DESPUÉS DE CADA USO (DIARIAMENTE)

- Para apagar la bicicleta estacionaria desconecte el cable de corriente del tomacorriente.
- Limpie la bicicleta estacionaria con un paño húmedo. Nunca use solventes, ya que podrían ocasionar daños a la bicicleta estacionaria.
- Revise el cable de corriente. Si el cable de corriente está dañado, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes.
- Asegúrese de que el cable de corriente no quede bajo la bicicleta estacionaria ni en ningún otro lugar donde algo lo pudiera aplastar o cortar.

ADVERTENCIA

Para desconectar la corriente de la bicicleta estacionaria debe desconectar el cable del tomacorriente de la pared.

SEMANALMENTE

Limpie abajo de la bicicleta estacionaria de la siguiente forma:

- Desconecte el cable del tomacorriente de la pared.
- Mueva la bicicleta estacionaria a un lugar alejado.
- Limpie o use la aspiradora para quitar todo el polvo y otros objetos que pudieran haberse acumulado bajo la bicicleta estacionaria.
- Vuelva a colocar la bicicleta estacionaria en su posición anterior.

MENSUALMENTE

- Revise que los pedales y todos los pernos y tornillos que haya instalado durante el ensamblaje hayan quedado bien apretados.
- Quite todos los desperdicios y la suciedad del riel guía del asiento.

GARANTÍA LIMITADA PARA USO EN EL HOGAR





CAPACIDAD DE PESO = 136 kg (300 lb)

BASTIDOR • DE POR VIDA

El fabricante garantiza al propietario original, de por vida, el bastidor contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de piezas soldadas de metal de la unidad y no incluye ninguna pieza desmontable.)

FRENO • DE POR VIDA

El fabricante garantiza al propietario original, de por vida, el freno contra defectos de fabricación y materiales, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. Ni la mano de obra ni la instalación del freno está cubierta por la garantía del freno.

PIEZAS Y COMPONENTES ELECTRÓNICOS • 1 AÑO

El fabricante garantiza los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales durante un periodo de un año a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 1 AÑO

El fabricante deberá cubrir los costos de mano de obra para las reparaciones al aparato durante un periodo de un año a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

A quién protege esta garantía:

- Al propietario original y la garantía no es transferible.

QUÉ protege esta garantía:

- La reparación o el cambio de un motor defectuoso, de componentes electrónicos defectuosos, o de piezas defectuosas, y es el único recurso de esta garantía.

QUÉ NO protege esta garantía:

- El desgaste normal, el ensamblaje o el mantenimiento incorrecto, o la instalación de piezas o de accesorios que originalmente no tenían el propósito o la compatibilidad con el equipo al momento de su venta.
- Daños o fallos debido a un accidente, maltrato, corrosión, decoloración de pintura o de plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, relámpagos, congelación, u otras causas naturales de cualquier tipo, falta, fluctuaciones o reducción de corriente por cualquier causa, condiciones atmosféricas anormales, choques, introducción de objetos extraños dentro de la unidad cubierta, o modificaciones no autorizadas o no recomendadas por el fabricante.
- Daños incidentales o resultantes. El fabricante no es responsable de daños indirectos, especiales o resultantes, pérdidas económicas, pérdida de propiedad o de utilidades, pérdida de disfrute o de uso, u otros daños resultantes de cualquier naturaleza en relación con la adquisición, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. El fabricante no ofrece compensación monetaria ni de otro tipo por dichas reparaciones ni costos de reemplazo de piezas, incluso pero sin limitarse a cuotas de membresía en gimnasios, tiempo perdido de trabajo o labores, servicio de diagnóstico, servicio de mantenimiento o transporte.

- El equipo al que se le dé uso con propósitos comerciales o cualquier otro propósito que no sea en el hogar de una sola familia, a menos que el fabricante lo haya aprobado.
- Equipo guardado o usado fuera de los EE.UU. o Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de reemplazo, o mano de obra u otros costos asociados con el retiro o el reemplazo de la unidad bajo garantía.
- Cualquier intento de reparar este equipo contiene el riesgo de lesiones. El fabricante no es responsable de daños, pérdidas o responsabilidad que surja de lesiones personales sufridas durante el curso de, o como resultado de, cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de acondicionamiento físico por cualquier persona que no sea técnico de un servicio autorizado. Todas las reparaciones que usted intente hacer en su equipo de acondicionamiento físico las hace A SU PROPIO RIESGO y el fabricante no será responsable por ninguna lesión a personas o propiedad que surjan de dichas reparaciones.
- Si ya se le ha acabado la garantía del fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio o reparación bajo la extensión de la garantía.

SERVICIO Y DEVOLUCIONES

- Hay servicio a domicilio sólo a menos de 240 km del proveedor de servicio autorizado más cercano (a distancias mayores de 240 km de un proveedor de servicio autorizado la responsabilidad es del cliente).
- El fabricante debe autorizar con anterioridad todas las devoluciones.
- La obligación del fabricante de acuerdo a esta garantía se limita a cambiar o a reparar, a opción del fabricante, el producto por el mismo modelo o por uno similar
- El fabricante puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos al fabricante una vez que se complete el servicio bajo garantía, por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si se le ha solicitado que devuelva las piezas y no recibe la etiqueta de devolución, comuníquese con el servicio de asistencia técnica a clientes.
- En ocasiones se pueden suministrar piezas y componentes electrónicos que el fabricante o sus proveedores reacondicionen a un "estado equivalente al nuevo" como piezas de reemplazo bajo garantía, y esto constituye cumplimiento con los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos pueden variar de estado a estado.





CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER

if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the EXERCISE BIKE GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.



SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, **NE PAS RENVoyer L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.**

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Veuillez nous signaler tout problème, afin que nous puissions vous aider à y remédier.

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE du GUIDE D'UTILISATION DU VÉLO D'EXERCICE avant de contacter le service de soutien technique à la clientèle. Pour plus ample information sur le produit, visiter notre site Web.



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas **NO DEVUELVA ESTE APARATO AL VENDEDOR MINORISTA.**

Para obtener servicio rápido y amable, comuníquese por teléfono, correo electrónico o a través de nuestro sitio en Internet con alguno de nuestros técnicos capacitados en ayuda a clientes.

Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregir la situación.

NOTA: Antes de comunicarse con el servicio de asistencia técnica a clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DEL USUARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA. Puede encontrar información adicional del producto en nuestro sitio en Internet.



1-877-LIV-STNG

comments@liverstrongfitness.com

www.liverstrongfitness.com

LIVESTRONG® Fitness
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527