



## LIVESTRONG E-series

### model no. 2010 EB LS

Manufactured by:  
Indoorcycling Group GmbH  
Happurger Str. 84-88  
90482 Nuremberg | Germany  
[www.indoorcycling.com](http://www.indoorcycling.com)  
[info@indoorcycling.com](mailto:info@indoorcycling.com)

### MATRIX Fitness Systems Corp.

1610 Landmark Drive  
Cottage Grove, WI 53527  
Toll-free: 866.693.4863  
Local: 608.839.8686  
[www.matrixfitness.com](http://www.matrixfitness.com)

### CAUTION !

Leggere tutte le istruzioni del manuale prima dell'utilizzo. Conservare il manuale per consultazioni future.

**Un assemblaggio, una manutenzione e un uso non corretti possono annullare i termini della garanzia.**

## INDICE DEI CONTENUTI

Precauzioni importanti	page 3
Prima di iniziare	page 4
Come assemblare la Serie E LIVESTRONG	page 5-7
Computer Wireless & lista delle parti (accessori opzionali)	page 8-9
Impostazione canali & installazione batterie (accessori opzionali)	page 10-11
Assemblaggio sensori & computer (accessori opzionali)	page 12-13
Distribuzione del segnale del battito & cadenza (accessori opzionali)	page 14
Specifiche tecniche & caratteristiche (accessori opzionali)	page 15
Prima di iniziare & come operare (accessori opzionali)	page 16-18
Verifiche iniziali di installazione	page 19
Come effettuare modifiche con la Serie E LIVESTRONG	page 20
Sistemazione degli strappi dei pedali	page 20
Sistemazione verticale della sella	page 20
Sistemazione orizzontale della sella	page 21
Sistemazione pedali	page 22
Modifiche alla resistenza	page 23
Come spostare la Serie E LIVESTRONG	page 23
Manutenzione preventiva	page 24
Manutenzione giornaliera	page 24
Manutenzione settimanale	page 24
Manutenzione bi-settimanale	page 25
Manutenzione mensile	page 26-27
Sistema cinghia/catena	page 28
Pianificazione attività di manutenzione	page 29-30
Grafici espositivi dei componenti strutturali	page 31-36
Lista delle parti	page 37
Garanzia	page 38

**Specifiche tecniche:**

La serie E BIKE LIVESTRONG è secondo la EN 957 un prodotto Classe S per uso professionale e/o commerciale. E' progettato per essere utilizzato in palestre o associazioni sportive dove a supervisionare ci sono persone che hanno responsabilità legali.

Lunghezza base:	55 x 115 cm / 21.7 x 45.3 inch
Peso bike:	47 kg / 103 lbs
Max altezza sella :	115 cm / 45.3 inch
Max altezza manubrio:	115 cm / 45.3 inch
Max peso utente	130 kg / 287 lbs

La Bike è progettata per diversi utenti dai 150 ai 205 cm di altezza.

**IMPORTANTI PRECAUZIONI****ATTENZIONE!**

Per ridurre il rischio di incidenti leggere, prima di utilizzare la macchina, le informazioni e le istruzioni di seguito.

1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti tutte le istruzioni della macchina.
2. Utilizzare la Serie E LIVESTRONG Indoor Cycle solo come descritto nel manuale.
3. Non utilizzare la bike prima di un assemblaggio corretto (cfr pag 5-8).
4. Tenere la bike al chiuso, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la bike in un garage o in un cortile coperto o vicino all'acqua.
5. Posizionare la bike LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle su una superficie livellata. Per proteggere il pavimento posizionare un tappeto sotto la bike. Assicurarsi di lasciare abbastanza spazio attorno alla bike per salire, scendere e operare con essa.
6. Ispezionare regolarmente e stringere bene tutte le parti della macchina come raccomandato in questo manuale. Sostituire le parti difettose immediatamente e non usare la macchina prima della riparazione. Utilizzare solo parti originali.
7. I minori di 14 anni possono utilizzare la macchina solo con il consenso dei genitori e sotto la guida di istruttori specializzati.
8. Le bike LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle non possono essere utilizzate da persone che pesano più di 130 kg.
9. Indossare sempre abiti e scarpe appropriati.
10. Prima di utilizzare la LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle, assicurarsi di conoscerne bene il funzionamento (cfr pag 8-11)
11. Le bike LIVESTRONG E-Series non hanno volani, ma i pedali continuano a muoversi fin quando i volani non si fermano.
12. Regolare sempre le ruote in modo che il movimento dei pedali sia controllato. (cfr pag 11).
13. Tenere la schiena dritta durante l'utilizzo della macchina; non arcuare la schiena.
14. Se avvertite dolore o stanchezza durante l'allenamento fermarsi immediatamente.
15. Se è necessario sostituire delle parti usare solo parti fornite dal produttore.

**ATTENZIONE:**

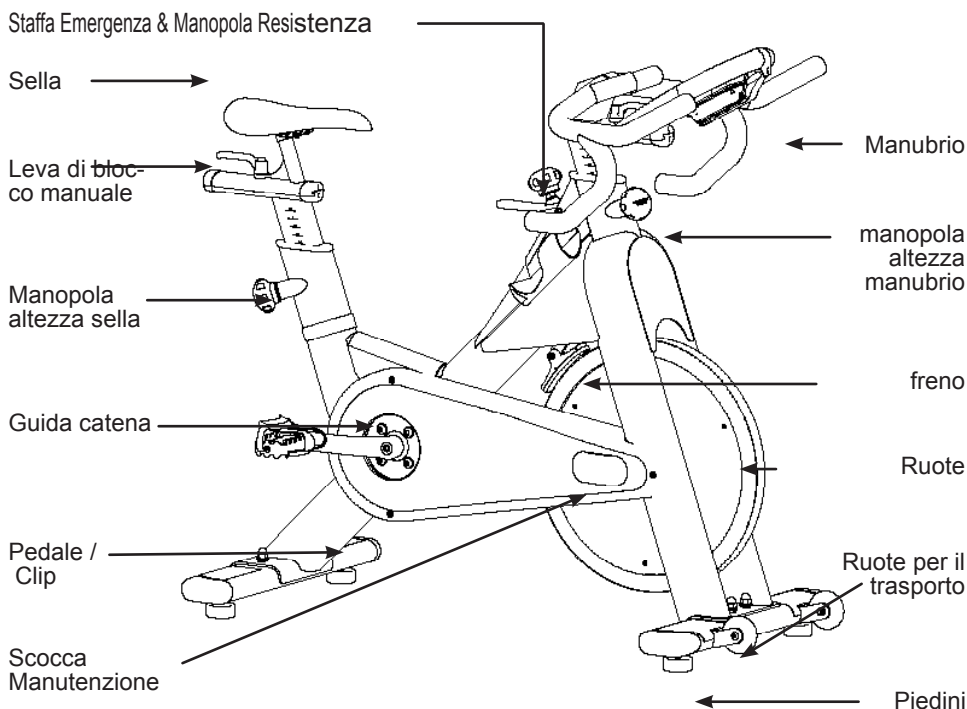
prima di iniziare un allenamento, consultare il proprio medico. Questo è molto importante per le persone con più di 35 anni con problemi di salute. Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo. un allenamento non corretto o eccessivo può causare danni alla salute. il produttore non si assume alcuna responsabilità su danni o incidenti durante l'uso del prodotto.

## PRIMA DI INIZIARE

Gentile cliente,  
Congratulazioni per aver scelto la LIVESTRONG E-Series. Le bike per interni LIVESTRONG offrono una serie di caratteristiche progettate per allenamenti cardiovascolari, per tonificare i muscoli e per sviluppare la resistenza. Sia nel caso di utente inesperto che nel caso di atleti esperti LIVESTRONG E-Series offre la possibilità di raggiungere i propri obiettivi.

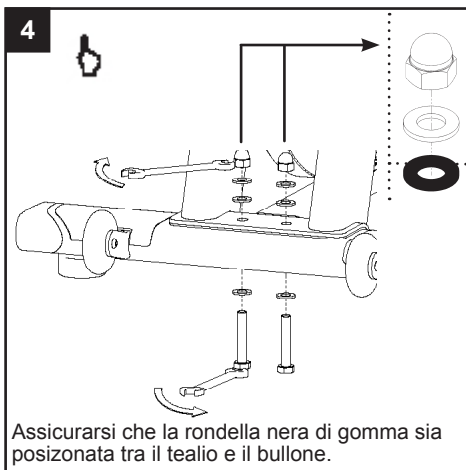
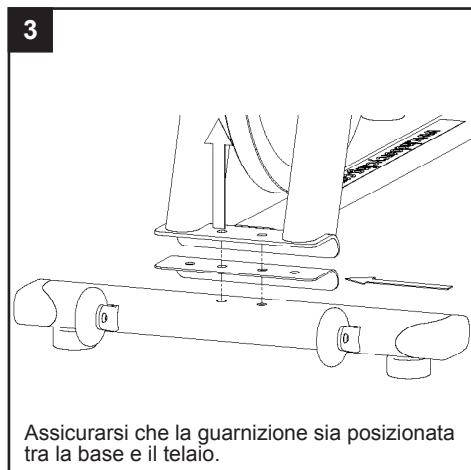
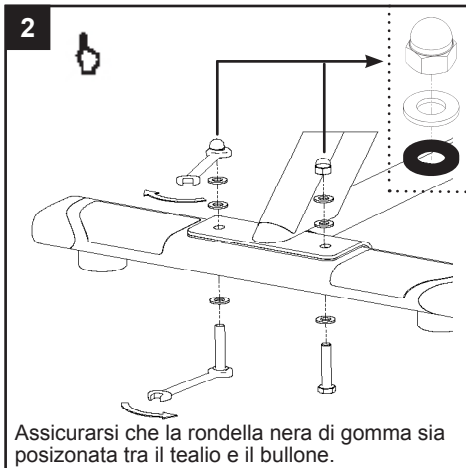
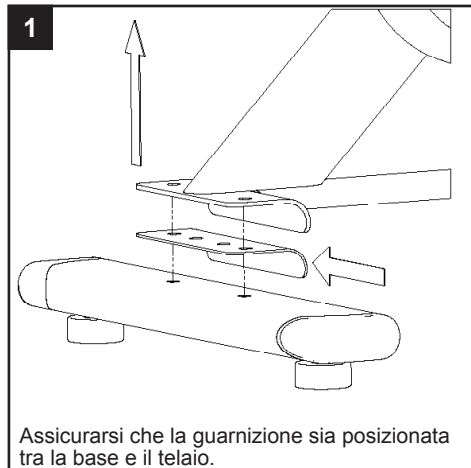
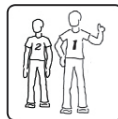
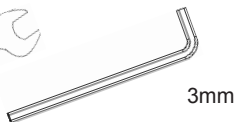
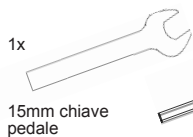
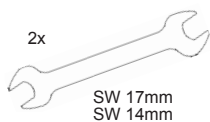
**IMPORTANTE: Leggere attentamente il manuale prima dell'assemblaggio e dell'utilizzo.**

Per ulteriori informazioni contattate il rivenditore locale o visitare il nostro sito web [www.indoorcycling.com](http://www.indoorcycling.com). Prima di tutto è necessario conoscer le parti illustrate di seguito.



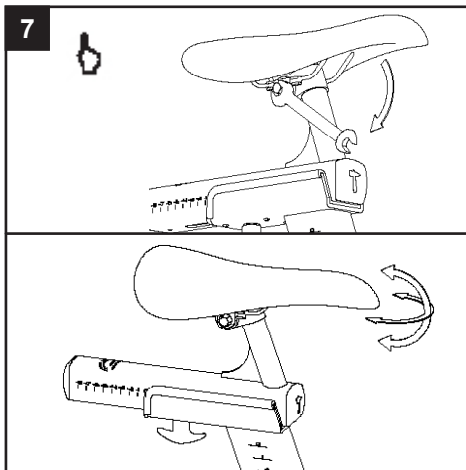
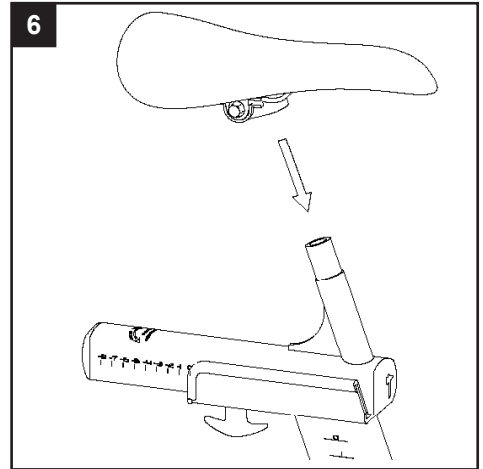
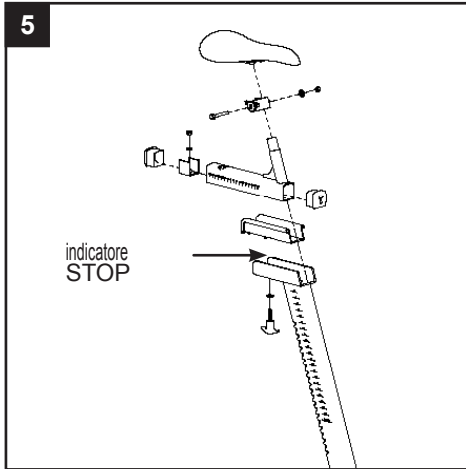
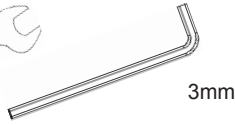
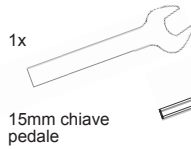
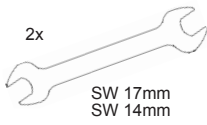
Il codice del prodotto si trova a sinistra della LIVESTRONG E-Series sulla parte bassa del telaio. Conservare tale codice per future operazioni di manutenzione.

## COME ASSEMBLARE LA LIVESTRONG E-Series



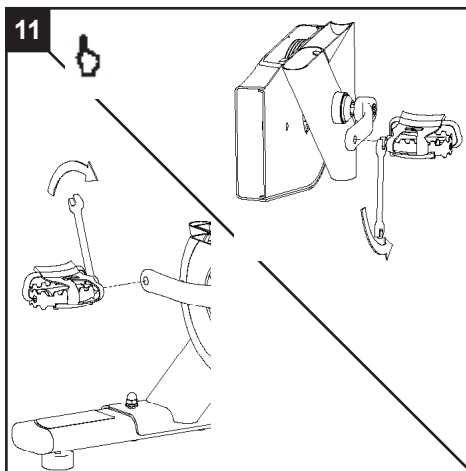
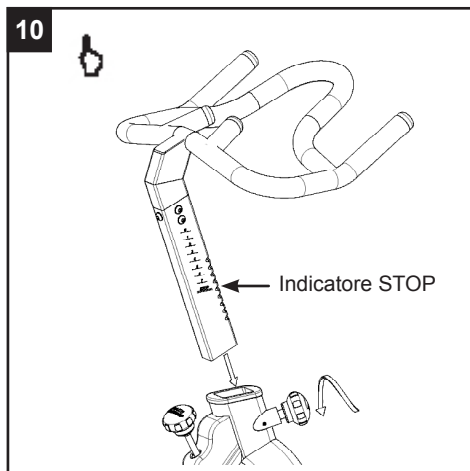
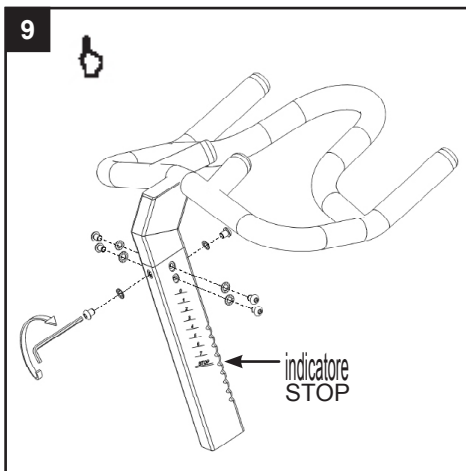
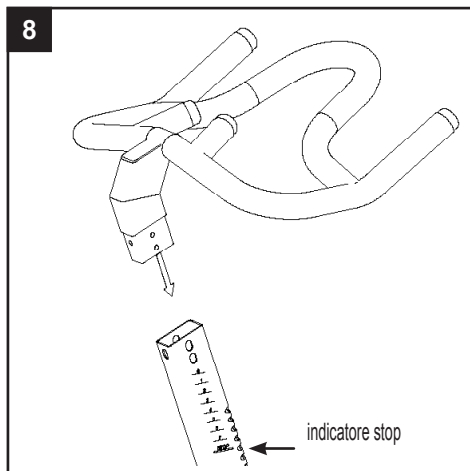
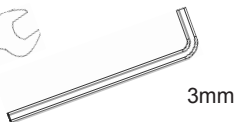
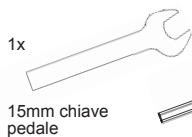
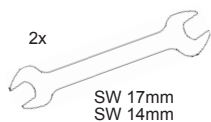
**Assicurarsi che tutti i dadi siano ben stretti.**

## COME ASSEMBLARE LIVESTRONG E-Series



**Assicurarsi che la sella sia ben fissata orizzontalmente e ben stretta.**

## COME ASSEMBLARE LA LIVESTRONG E-Series



Il Pedale R va installato sul braccio destro (in senso orario). Il pedale L va installato sul braccio sinistro (in senso antiorario) I pedali devono essere ben assemblati e ben stretti.

Accessori opzionali  
wireless computer pag. 8 - 18

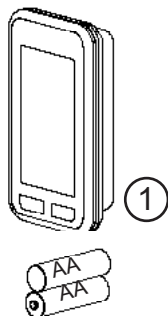


Wireless Commercial Computer - PRO 1.0  
Article no. ST02 01 20  
Article no. 02 01 20

## LISTA DELLE PARTI

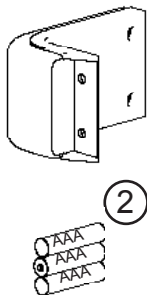
Computer console

Art.no.: 020121  
Art.no.: ST 020121



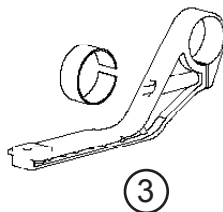
Trasmettitore Wireless

Art.no.: 020123  
Art.no.: ST 020123



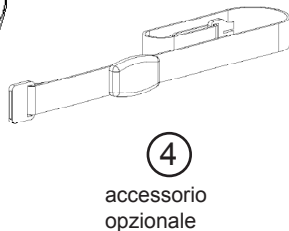
Staffa di montaggio  
Computer

Art.no.: 020122  
Art.no.: ST 020122



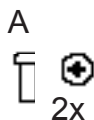
Fascia toracica per il  
controllo battito

Art.no.: 020125  
Art.no.: ST 020125

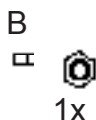


Magnete

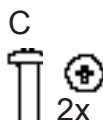
Art.no.: 020124  
Art.no.: ST 020124



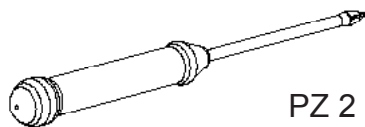
M4 x 10

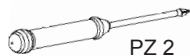


M5



M5 x 50





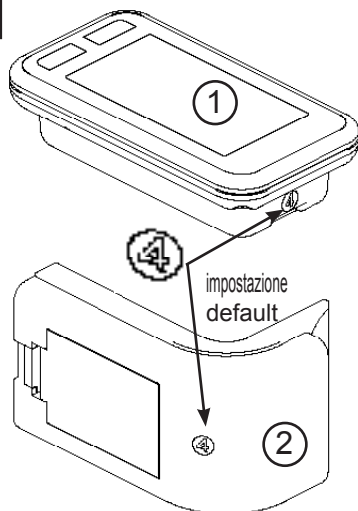
PZ 2



## IMPOSTAZIONE CANALE & INSTALLAZIONE BATTERIE

stringere a mano

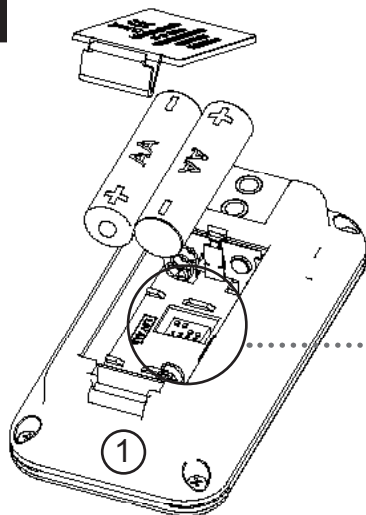
1



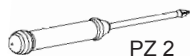
Il canale che trasmette il segnale dal trasmettitore alla console è preimpostato. Un'etichetta contraddistingue tale canale. Il canale può essere modificato manualmente. Per evitare errori di lettura assicurare una distanza di almeno 1,3m tra i componenti con lo stesso segnale o semplicemente modificare il segnale.

Per avere un segnale sincronizzato assicurarsi che il canale impostato sulla console del computer sia lo stesso di quello del trasmettitore. Figure n. 2 e 3.

2



L'uso di batterie ricaricabili può far funzionare non correttamente le due unità che necessitano di un voltaggio di 1,5V.

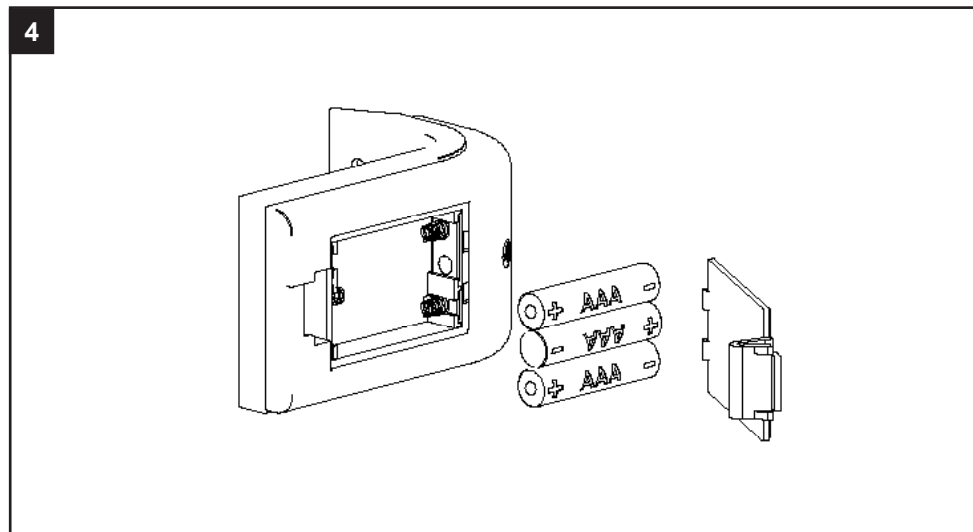
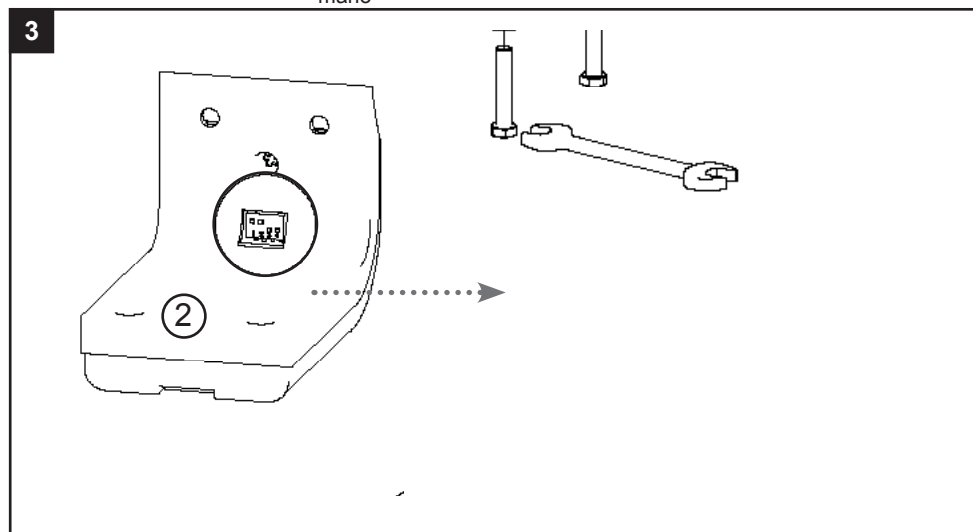


PZ 2



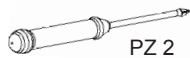
## IMPOSTAZIONE CANALE & INSTALLAZIONE BATTERIE

stringere a mano

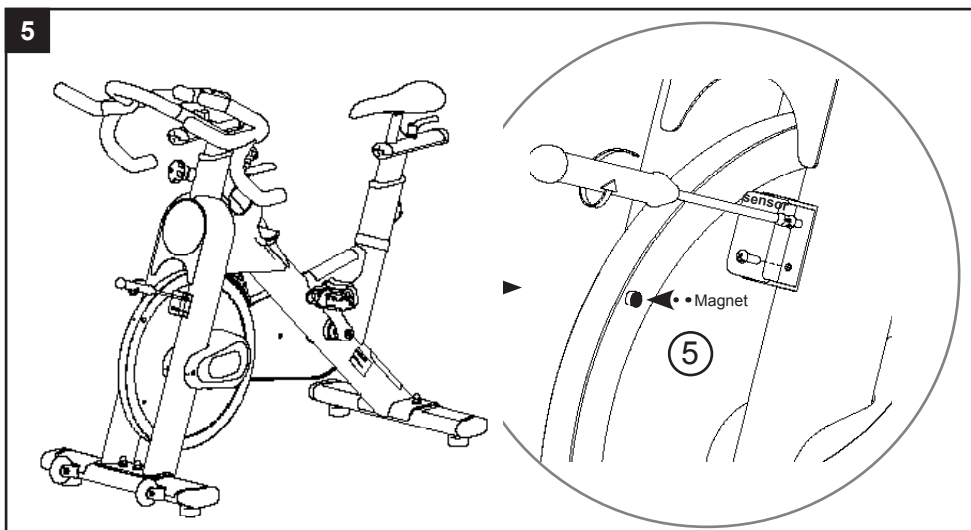


L'uso di batterie ricaricabili può far funzionare non correttamente le due unità che necessitano di un voltaggio di 1,5V.

## ASSEMBLAGGIO TRANSMETTITORE & COMPUTER

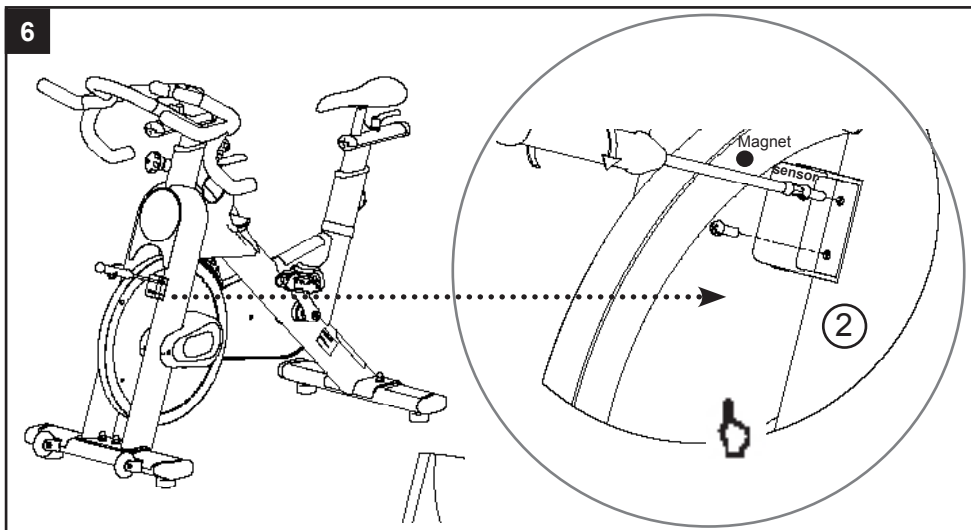


5

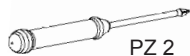


Le viti sono in plastica per evitare la formazione di ruggine. Non stringere troppo e non rompere.

6



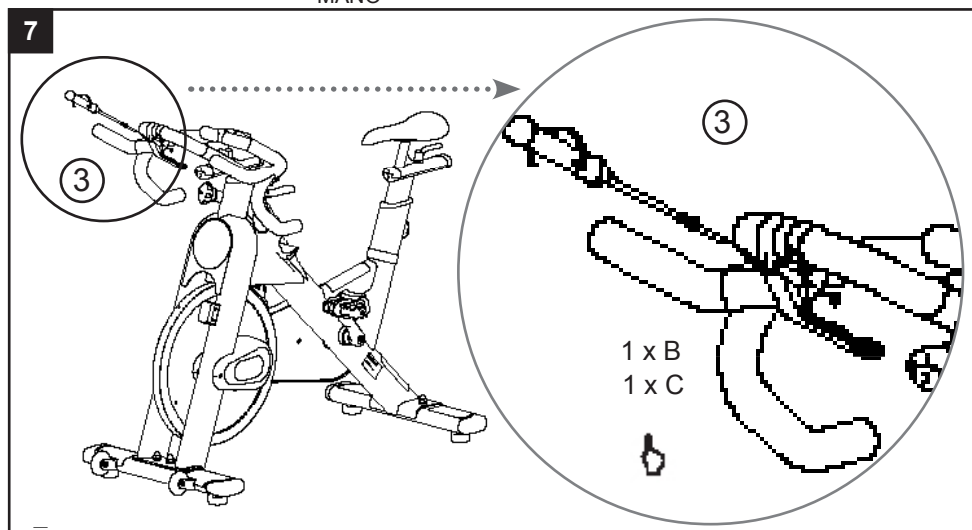
## ASSEMBLAGGIO TRASMETTITORE & COMPUTER



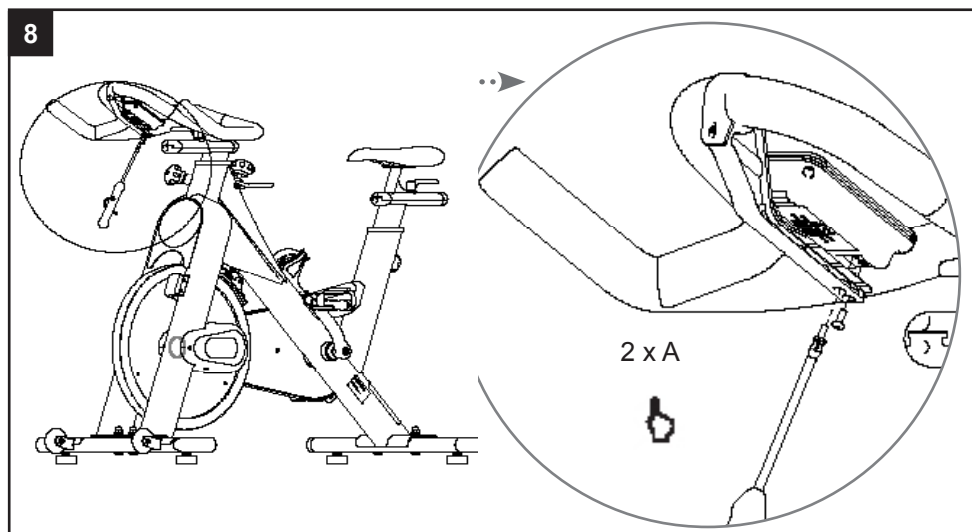
PZ 2



STRINGERE A  
MANO

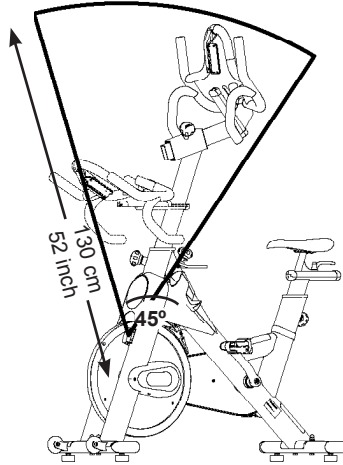


Assicurarsi che la striscia di gomma protettiva sia sotto alla morsa della staffa del computer.

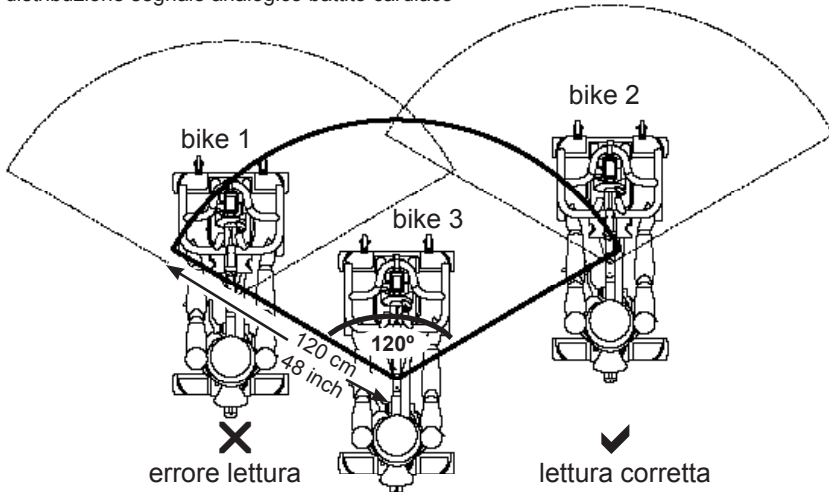


## DISTRIBUZIONE SEGNALE

### 9 distribuzione del segnale digitale



### 10 distribuzione segnale analogico battito cardiaco



## SPECIFICHE TECNICHE &amp; CARATTERISTICHE

## Specifiche

- Caratteristiche tecniche:**
- Trasmissione dati Wireless data solo via fascia (16 canali digitali e analogici battito cardiaco 5,4kHz ± 10%)
  - Compatibile con analog Polar ® heart rate transmission (fascia telemetrica integrata)
  - Display retroilluminato (5 secondi)
  - Semlici operazioni con i tasti “Sun“ e “Flow“
  - Ottimo design
  - Staffa di montaggio manubrio superiore
  - Impostazione opzionale per miglia o chilometri

**Caratteristiche allenamenti:**

- Lettura battito cardiaco (attuale e media)
- lettura ritmo/RPM (attuale e media)
- Tempo di allenamento
- Distanza
- Consumo Calorie (basato su un valore medio)
- Funzione Scan per visualizzare tempo, distanza e calorie

## PRIMA DI INIZIARE & COME OPERARE

### Prima di iniziare un allenamento:

- Assicurarsi che il canale impostato sulla console sia sincronizzato con quello del trasmettitore per una lettura corretta. (Cfr figura 3, Pag. 11)
- Accendere la console del computer premendo uno dei due tasti ( Sun or Flow)
- Verificare che la console legga e visualizzi correttamente il segnale HR trasmesso dalla fascia telemetrica
- La fascia telemetrica deve essere inumidita prima dell'uso.
- Se sul display lampeggia il simbolo del cuore è in funzione la ricezione del segnale analogico HR
- Potrebbero volerci 3 secondi prima che il dato HR attuale venga visualizzato
- Scegliere l'unità di misura desiderata, miglia o chilometri

### Come operare:

#### **Impostazione Miglia/chilometri:**

- Premere il tasto "Sun" per 5 sec. per entrare nella modalità setup. Modificare l'unità col tasto Flow e confermare la scelta premendo il tasto "Sun" per 1 sec.

#### **Resettare i dati utente:**

- Premere il tasto "Flow" per 3 sec per resettare tutti i dati utente salvati come il tempo, la distanza, le calorie, il battito medio e gli RPM

#### **funzione luce:**

- Premendo brevemente il tasto "Sun" durante l'allenamento il display si illumina automaticamente e si spegne dopo 5 sec.

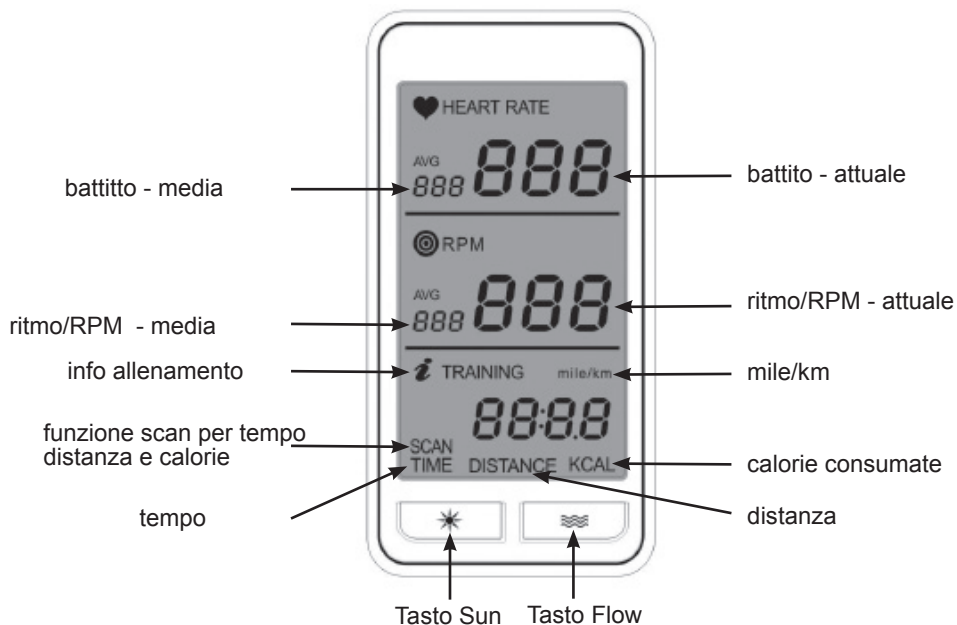
#### **Info allenamenti:**

- Scegliere le informazioni del programma desiderato visualizzate in basso sul LCD premendo brevemente il tasto "Flow" durante l'allenamento. Il display visualizzerà il tempo, la distanza, le calorie, e la modalità scan.
- se viene scelta la modalità scan il display navigherà continuamente tra Tempo, Distanza e Calorie.

## PRIMA DI INIZIARE & COME OPERARE

### ATTENZIONE!

la lettura del battito potrebbe non essere precisa. Un allenamento eccessivo potrebbe causare danni alla salute. Se si avverte un senso di svenimento interrompersi immediatamente.



## PRIMA DI INIZIARE &amp; COME OPERARE

**Le batterie non devono:**

- entrare in contatto con il fuoco
- entrare in contatto con monete o altri oggetti metallici
- essere usate con batterie vecchie
- essere usate con batterie diversamente prodotte.

Se non si utilizza il macchinario per molto tempo, rimuovere le batterie per evitare danni. Se le batterie sono scariche rimuoverle immediatamente e inserirne di nuove. Se si viene in contatto con il residuo lavare subito le mani ed evitare il contatto con gli occhi.

Se possibile utilizzare batterie ricaricabili con almeno 1,5 V.



I prodotti con questo simbolo non possono essere gettati nella normale spazzatura domestica. Consultare le disposizioni locali in merito allo smaltimento di materiale elettrico e batterie.

## VERIFICHE INIZIALI DI INSTALLAZIONE

L'installazione iniziale della LIVESTRONG E-Series è molto importante per ottime performance ed una lunga vita della macchina. Leggere le istruzioni che seguono. Se non si segue la corretta sequenza di installazione e programmazione La LIVESTRONG E-Series i vari componenti potrebbero usarsi eccessivamente e la macchina potrebbe esserne danneggiata.

Nota: alcune tipi di manutenzione richiedono il WD-40 (bomboletta spray) o lo spray lubrificante Brunox, e il grasso White Lithium o similari.

1. Assicurarsi che la macchina sia ben livellata. Se non è in equilibrio sul pavimento ruotare i piedini sul tubo stabilizzatore.
2. Verificare che lo stop di emergenza funzioni correttamente.
3. Calibrare: Ruotare la manopola della resistenza in senso antiorario il più possibile, verificare che ci sia una sottile separazione tra il freno ed il volano. Il freno dovrebbe toccare appena le ruote.
4. Applicare lo spray lubrificante WD40 o Brunox al freno utilizzando i fori sulla parte di plasti ca ma applicare anche esternamente sul feltro. Assicurarsi che il freno sia ben lubrificato da una parte all'altra. Eliminare poi lo spray in eccesso dalle ruote.
5. Applicare il grasso Lithium sulle filettature in basso del freno. Prima ruotare la manopola della resistenza in senso orario fin quando non si ferma, applicare il grasso e poi ruotare di nuovo la manopola in senso antiorario.
6. Applicare il grasso Lithium sulle filettature di metallo delle manopole.
7. Controllare che siano ben stretti i quattro (4) dadi ciechi sulla puleggia RS pulley. Se necessario applicare LocTite Threadlocker Blue-242 e stringere.
8. Controllare che sul braccio R (destra) e L (sinistra) i bulloni siano ben stretti. Se necessario applicare LocTite Threadlocker Blue-242 e stringere.
9. Verificare la tensione della cinghia o della catena. Controllare che sia ben tirata e che non slitti. In caso contrario usare la tecnica descritta a pag. (28). Non tirare troppo.
10. Pulire il telaio dai residui di WD-40
11. Alcune parti della bike potrebbero essersi allentate durante il trasporto. Controllare viti, bulloni e dadi.
12. Verificare che il computer sia impostato su Miglia o Chilometri e che la misurazione degli RPM funzioni correttamente.

### Customer Service

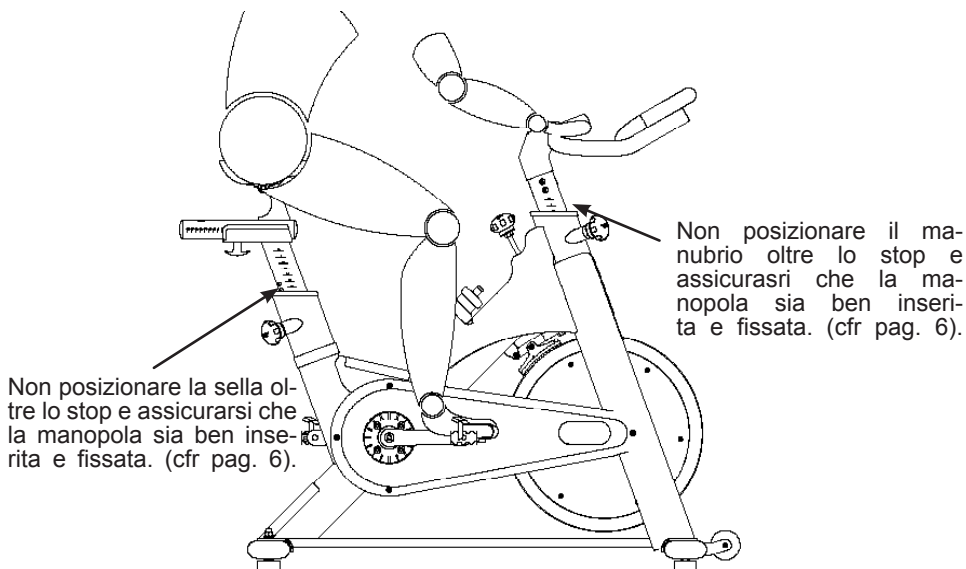
1. Guida i clienti nella manutenzione di base. (pag 24 )
2. Compila il foglio che contiene procedure, istruzioni per il cliente.

## COME EFFETTUARE MODIFICHE ALLA LIVESTRONG E-Series

La LIVESTRONG E-Series può essere sistemata per un maggiore confort e per migliorare la performance atletica. Le istruzioni di seguito descrivono la procedura per ottenere una posizione molto comoda, ma è possibile modificarla anche in maniera differente.

### Sistemazione strappo pedale:

Sedersi sulla sella e posizionare i piedi sui pedali così come in figura. Sistemare gli strappi del pedale in modo che la clip sia tirata ma non troppo stretta. Nota: nel caso in cui sulla bike siano montati pedali del tipo Combi-pedals, ci sarà la clip da una parte e la scarpa SPD dall'altra.



Non posizionare la sella oltre lo stop e assicurarsi che la manopola sia ben inserita e fissata. (cfr pag. 6).

Non posizionare il manubrio oltre lo stop e assicurarsi che la manopola sia ben inserita e fissata. (cfr pag. 6).

**Evitare di stringere troppo la manopola per evitare di causare danni.**

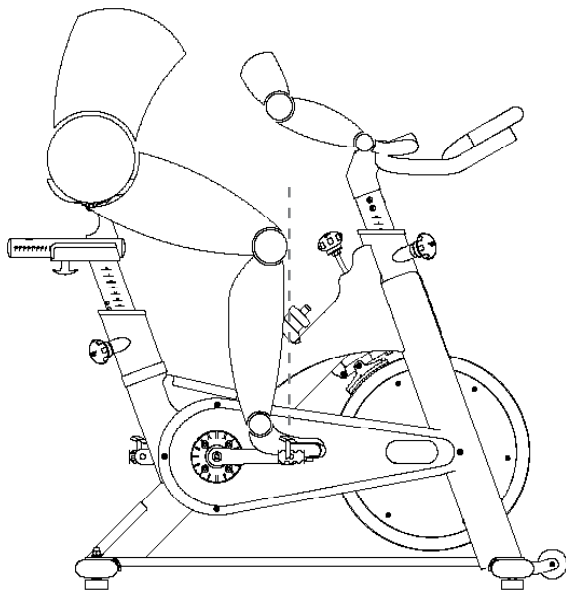
### Sistemazione verticale della sella:

Sedersi sulla sella e pedalare lentamente fino a portare il pedale destro in posizione bassa. Le ginocchia devono essere stese ma non completamente.

## COME EFFETTUARE MODIFICHE ALLA LIVE-STRONG E-Series

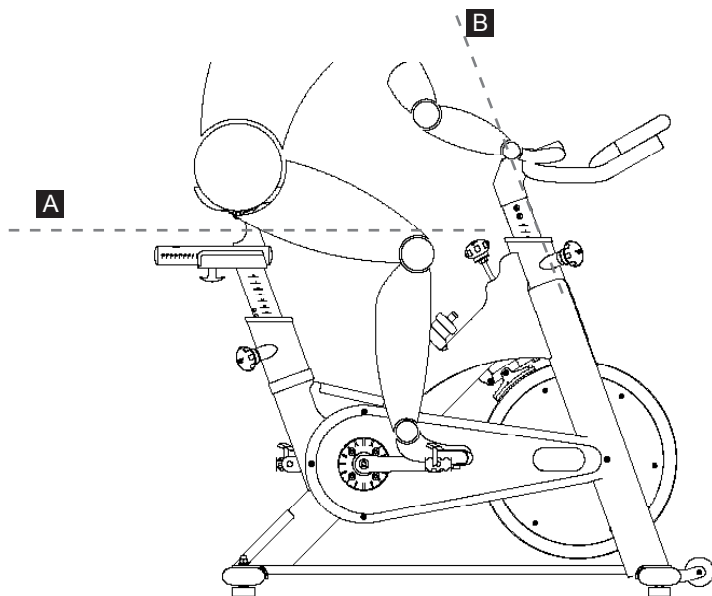
### Sistemazione orizzontale della sella:

Una corretta sistemazione orizzontale della sella è molto importante per evitare danni alle ginocchia. Sedersi sulla sella e muovere i pedali fin quando i bracci dei pedali si trovino in posizione orizzontale. Il ginocchio deve essere allineato al centro del pedale, come nell'immagine che segue. Per modificare la posizione orizzontale della sella, scendere dalla bike, allentare la manopola, far scorrere la sella nella posizione desiderata, e stringere la manopola.



COME EFFETTUARE MODIFICHE ALLA LIVE-  
STRONG E-Series**SISTEMAZIONE MANUBRIO:**

Verificare che la base del manubrio sia approssimativamente alla stessa altezza della base della sella. (cfr linea A nel disegno che segue) e poi la posizione sopra (cfr linea B nel disegno che segue). Se le ginocchia toccano il manubrio o si sta scomodi con la schiena quando si pedala per molto tempo, l'altezza del manubrio deve essere modificata. Scendere dalla bike, ruotare la manopola in senso orario, far scorrere il manubrio nella posizione desiderata, e poi stringere la manopola.



Se sulla bike è montato un manubrio regolare 2 way: se il manubrio è troppo vicino alla sella, la respirazione potrebbe risentirne, se il manubrio è troppo lontano si potrebbero sentire dolori alla schiena. Verificare la posizione corretta del manubrio portando il gomito a toccare la parte frontale della sella formando un angolo di 90 gradi e in modo che la punta del dito medio tocchi il manubrio al centro. Se così non è allentare il blocco a T e far scorrere la sella nella posizione giusta, poi stringere di nuovo. Cambiare la posizione della mano può voler dire cambiare la posizione di schiena, collo e braccia. Per dare sollievo ai muscoli durante un allenamento cambiare spesso la posizione delle mani.

## COME EFFETTUARE MODIFICHE ALLA LIVESTRONG E-Series

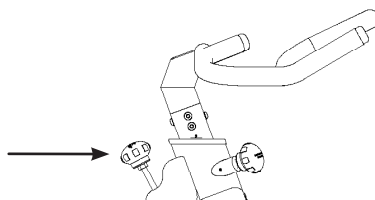
### SISTEMAZIONE RESISTENZA:

Il livello di resistenza delle pedalate può essere regolato con la manopola apposita. Per aumentarla ruotare la resistenza in senso orario, per diminuirla in senso antiorario.

**IMPORTANTE:** Per fermare il volano mentre si sta pedalando abbassare la manopola rossa. Il volano si fermerà in breve tempo. Assicurarsi che le scarpe siano ben fissate.

**La bike LIVESTRONG E-Series non ha il volano dal movimento libero; i pedali continuano a muoversi fin quando lo fanno le ruote. Per fermarle premere la manopola rossa verso il basso. Pedalare sempre secondo le proprie abilità. Premere la manopola rossa = Stop di emergenza.**

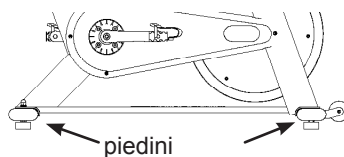
Manopola rossa di  
emergenza



### Come spostare la bike LIVESTRONG E-Series:

Dato il peso della bike LIVESTRONG E-Series, si raccomanda che siano due persone a spostarla. Mentre una persona solleva la parte posteriore, l'altra tiene i manubri in modo che la bike inizi a spostarsi sulle rotelle. **ATTENZIONE: per ridurre il rischio di incidenti prestare molta attenzione durante l'uso di questa bike. Non trasportarla su superfici non piane e assicurarsi che ci sia abbastanza spazio attorno ad essa.**

Se la bike traballa ruotare i piedini (come in figura) fin quando il movimento è eliminato. **Importante:** Non svitare i piedini eccessivamente.



## MANUTENZIONE PREVENTIVA

Per ottime performance e per la longevità della bike è necessario che venga sempre effettuata una manutenzione regolare. Leggere e seguire tutte le istruzioni che seguono. se sulla bike non si fa la manutenzione descritta i componenti potrebbero usurarsi eccessivamente e potrebbero esserci danni alla bike. Una manutenzione non corretta potrebbe annullare i termini della garanzia. Consultare anche il sito [www.indoorcycling.com](http://www.indoorcycling.com)

**Nota:** Alcune procedure di manutenzione richiedono uno spray lubrificante. Il produttore raccomanda l'uso del WD40, Brunox o lubrificanti simili privi di solventi.

**Manutenzione quotidiana:**

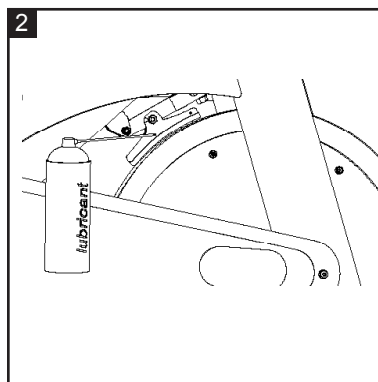
1. Assicurarsi che la LIVESTRONG E-Series sia livellata. Se la bike traballa ruotare i piedini fino a quando il movimento è eliminato (cfr pag 23).

2. Dopo ogni utilizzo la LIVESTRONG E-Series dovrebbe essere disinfettata e pulita. Prima applicare lo spray disinfettante ai manubri e alla sella. Poi applicarne un pò su un panno pulito per pulire le manopole. Evitare l'utilizzo di detergenti forti sul telaio.

**Manutenzione settimanale:**

1. Applicare un pò di spray lubrificante su un panno pulito e pulire il telaio, il binario del manubrio e della sella e le parti in plastica.

2. Per ottime performance del sistema di resistenza e per minimizzare l'usura il lubrificante privo di solvente dovrebbe essere applicato al freno nei fori della parte in plastica. Se il freno appare sporco il lubrificante deve essere applicato più spesso. Assicurarsi di distribuire bene il lubrificante da una parte all'altra, poi pulire l'eccesso.

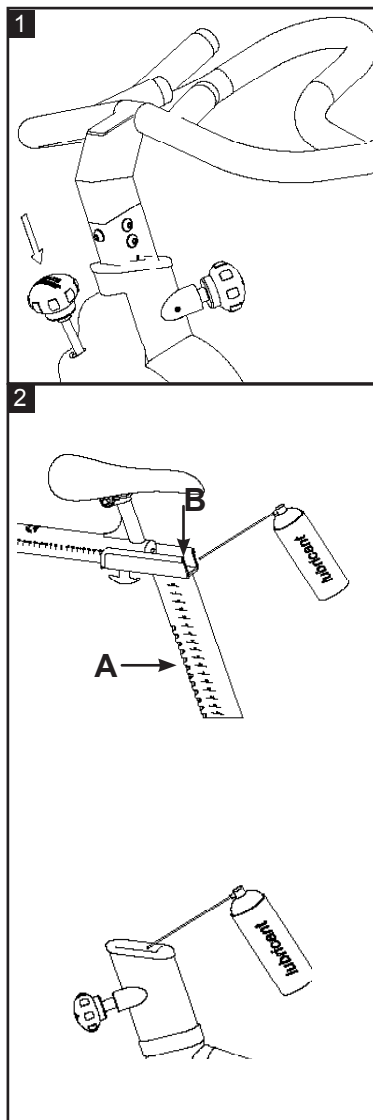


## MANUTENZIONE PREVENTIVA

## Manutenzione bisettimanale:

1. La LIVESTRONG E-Series non deve essere usata se non funziona correttamente il freno di emergenza. Seduti sulla sella, pedalare e verificare il freno premendo la manopola. Il volano si deve fermare rapidamente.

2. La sella deve essere lubrificata. Girare la leva posteriore in senso anti orario e far scorrere la sella fuori dal telaio. Applicare un pò di spray lubrificante su un panno pulito e con questo pulire il telaio della sella (A). Poi applicare un pò di lubrificante sulla maniglia posteriore. Reinserrire la sella e riposizionarla all'altezza desiderata. Allentare il blocco posteriore e far scorrere il vao della sella più indietro possibile. Applicare un pò di spray lubrificante su un panno pulito e con questo pulire la base su cui scorre la sella (B). Far scorrere il vano della sella avanti e finire di pulire la base. Riposizionare la sella nella posizione desiderata.

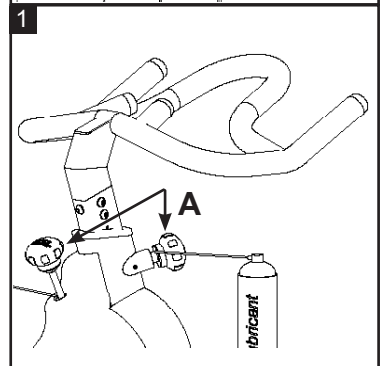
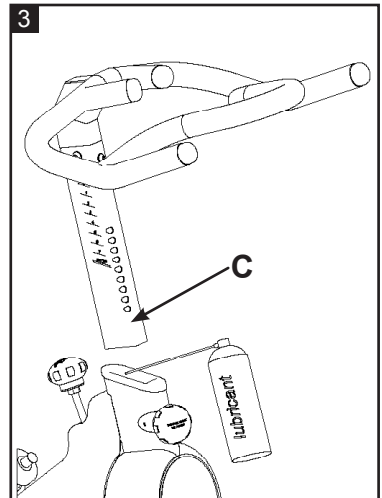


## MANUTENZIONE PREVENTIVA

3. Il manubrio deve essere lubrificato. Ruotare per prima cosa la manopola frontale in senso antiorario e far scorrere il tubo del manubrio fuori dal telaio. Applicare un pò di lubrificante su un panno puliti e pulire il tubo (C). Poi applicare un pò di lubrificante dentro. Reinsere il manubrio all'altezza desiderata.

**Manutenzione mensile:**

1. Per una buona manutenzione delle manopole, devono essere lubificate le filettature (A).

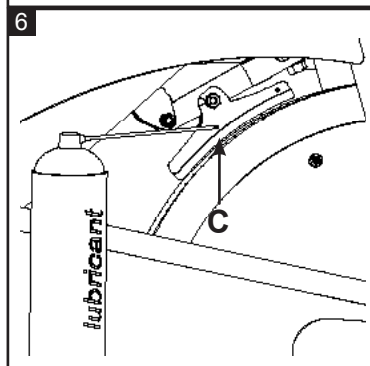
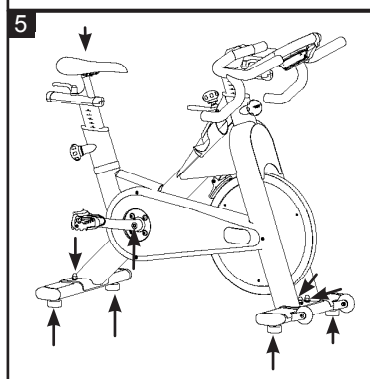
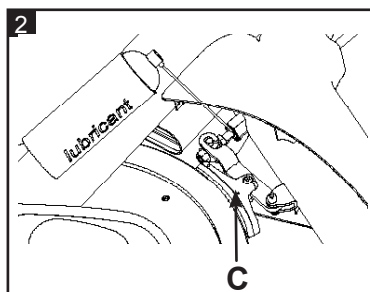


## MANUTENZIONE PREVENTIVA

2. Una corretta manutenzione del sistema di resistenza prevede di lubrificare le filettature nella parte finale della sbarra del freno. Prima di tutto ruotare la manopola della resistenza in senso orario fin quando si blocca. Poi cercare la sbarra dentro il telaio a destra o a sinistra. **(C)**. Applicare un pò di grasso sintetico alle filettature. Ruotare di nuovo la manopola della resistenza in senso anti orario fin quando si blocca.

3. Alcune parti della LIVESTRONG E-Series potrebbero usarsi dopo un lungo utilizzo. Controllare i pedali, le clip, gli strappi e assicurarsi che siano ben tesi. Poi controllare tutte le viti, i bulloni e i dadi esterni e assicurarsi che siano ben stretti. Verificare infine che la sella non sia rovinata.

4. Il freno potrebbe usarsi con un lungo utilizzo. La LIVESTRONG E-Series non deve essere usata se il freno di emergenza non funziona (cfr pag. 13)! Se si avverte che il freno non funziona correttamente è necessario sistemarlo prima di utilizzare di nuovo la macchina. Verificare in questo modo: prima ruotare il regolatore di resistenza sul freno in senso antiorario per quanto possibile (cioè al minimo). Se l'installazione è corretta il freno si abbassa sul volano e le tocca leggermente in modo che sia possibile pedalare anche senza resistenza. Il freno può essere sistemato con una chiave da 10 mm. Poi controllare anche l'usura. Se il freno mostra segni di usura inumidire con spray lubrificante usando i due fori **(B)**, e poi pulire gli eccessi.



## MANUTENZIONE PREVENTIVA

**5. Sistema di trasmissione a cinghia o a catena:**

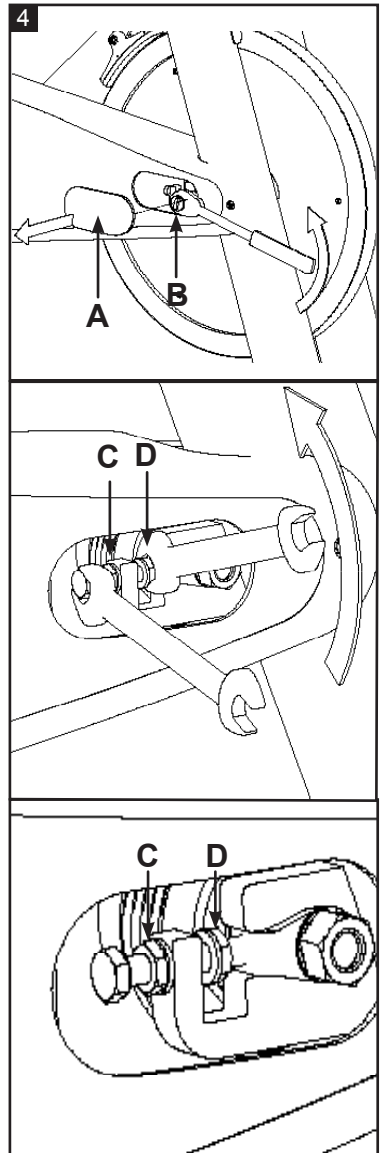
**Importante:** Una cinghia o catena lenta così come una troppo tesa possono causare incidenti o danni. **Controllare la tensione della cinghia o della catena:** sedersi sulla sella, posizionare i piedi sui pedali, muovere i pedali fino a portare le bielle in posizione orizzontale. Spingere poi il freno di emergenza e tenerlo premuto. Poi mettersi in piedi sui pedali e muoversi avanti e indietro. Non deve esserci gioco nel binario. In caso contrario è troppo lenta. **Correggere una cinghia o catena troppo lenta:** abbassare la scocca di manutenzione destra e sinistra (A). Svitare il dado dell'asse (B) da entrambe le parti delle ruote con due giri interi. Allentare del tutto il dado (D) di fronte all'asse delle ruote da ciascuna parte. Poi allentare il dado di blocco (C).

Poi ruotare (a destra e sinistra) i dadi (D) verso l'interno della ruota (verso l'alto a destra, verso il basso a sinistra) fin quando è ben tesa. Assicurarsi che entrambi i dadi siano stretti allo stesso modo per evitare danni alle ruote. Ricontrollare la tensione della cinghia o della catena.

Stringere infine i due dadi esterni (C) to per assicurare la nuova posizione e stringere i due dadi dell'asse (B). Riposizionare le scocche (A).

Controllare la tensione del nastro e se questo slitta procedere usando la stessa procedura descritta sopra. Non applicare però troppa tensione.

Il produttore raccomanda di utilizzare un misuratore ad ultrasuoni per una frequenza del nastro di 3200 Hz  $\pm$  150Hz. Danni al cuscinetto a sfere causati da una tensione non corretta sono esclusi dalla garanzia.



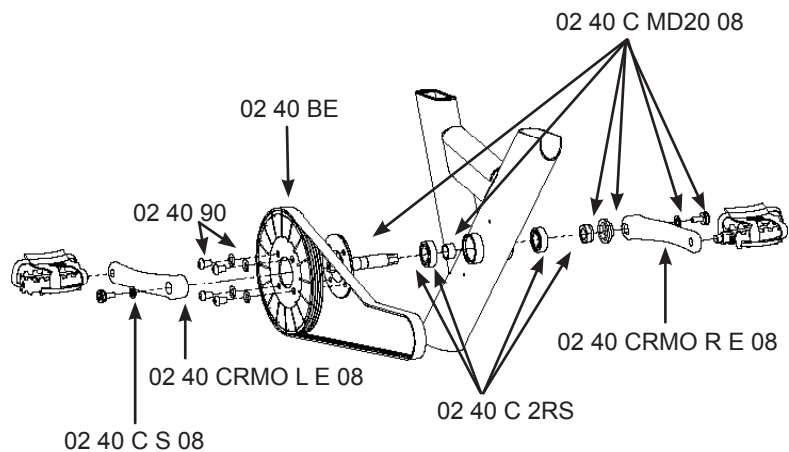
I grafici si riferiscono alla parte destra della bike.



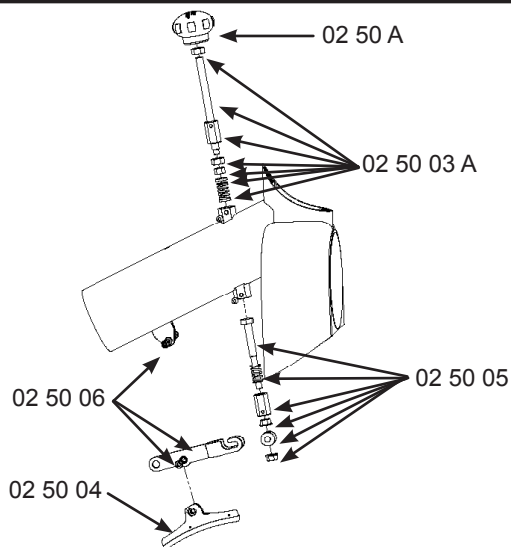


## GRAFICI ESPOSITIVI

### Parti Drive

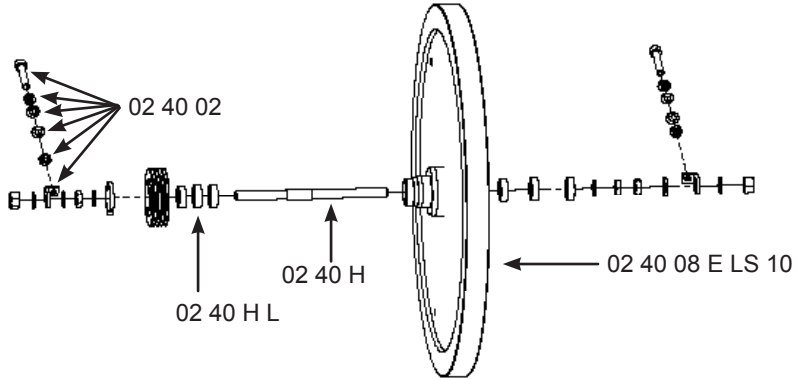


### Parti freno

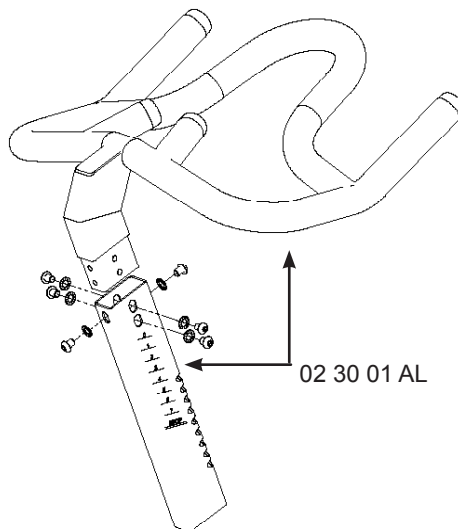


## GRAFICI ESPOSITIVI

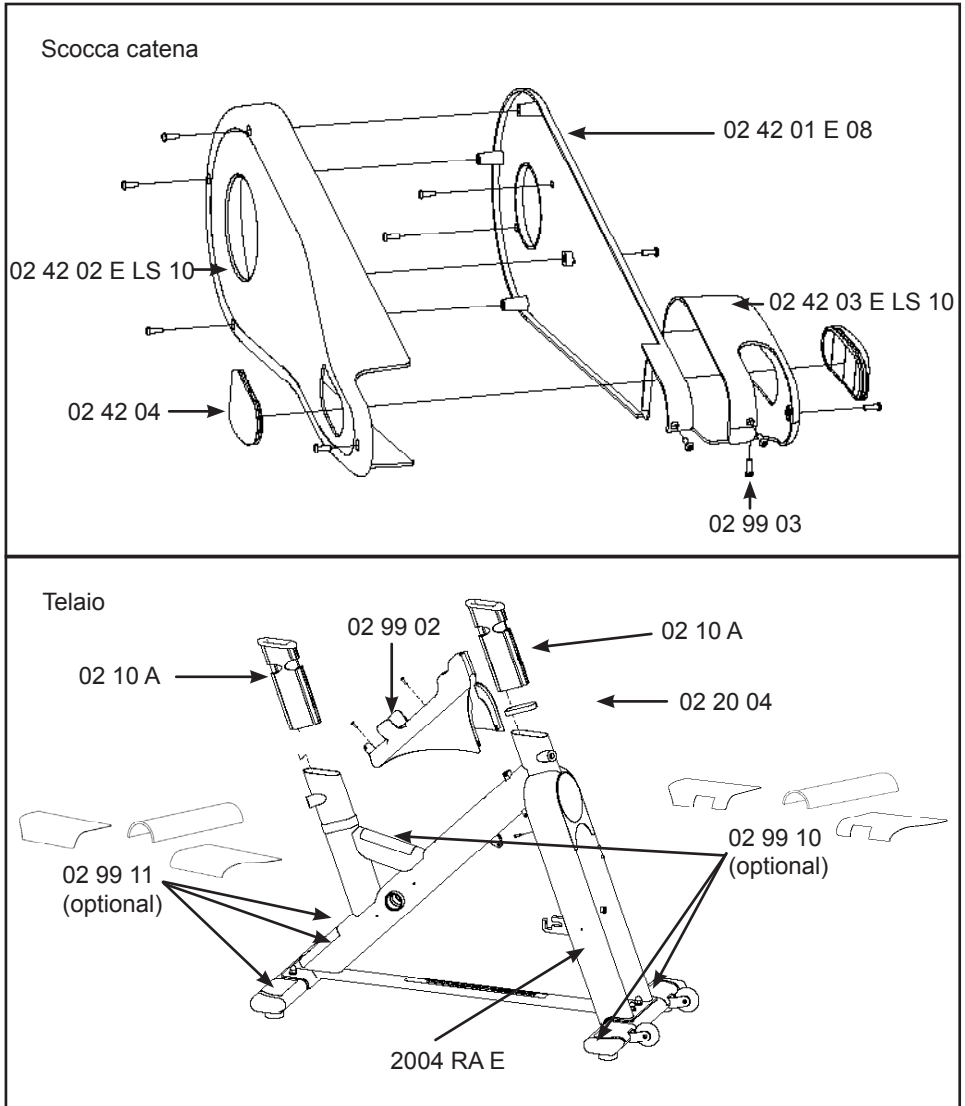
### Ruote



### Manubrio

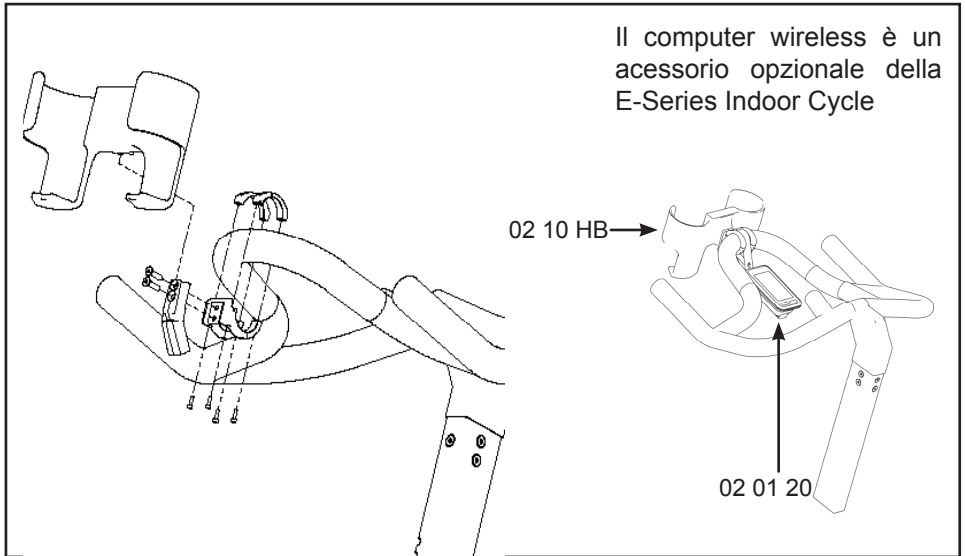


## GRAFICI ESPOSITIVI

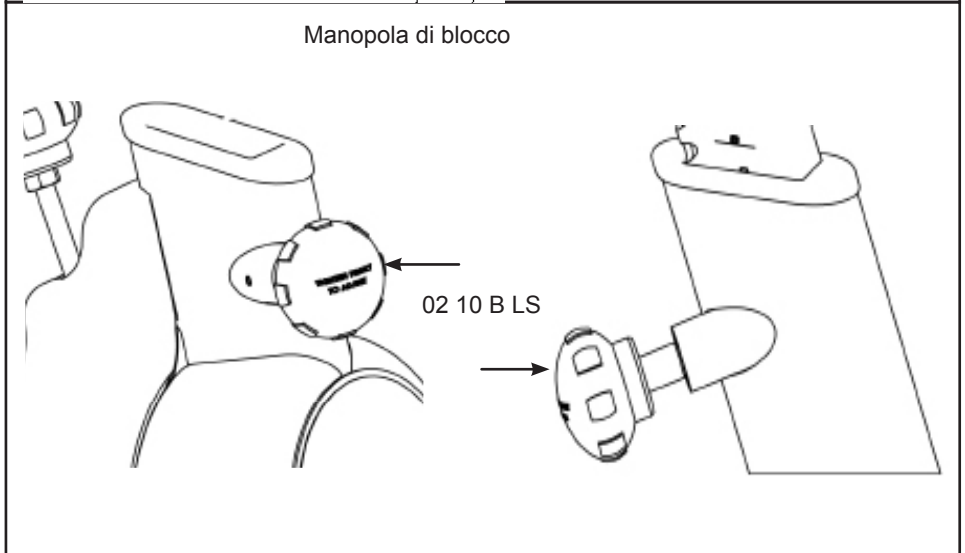


## GRAFICI ESPOSITIVI

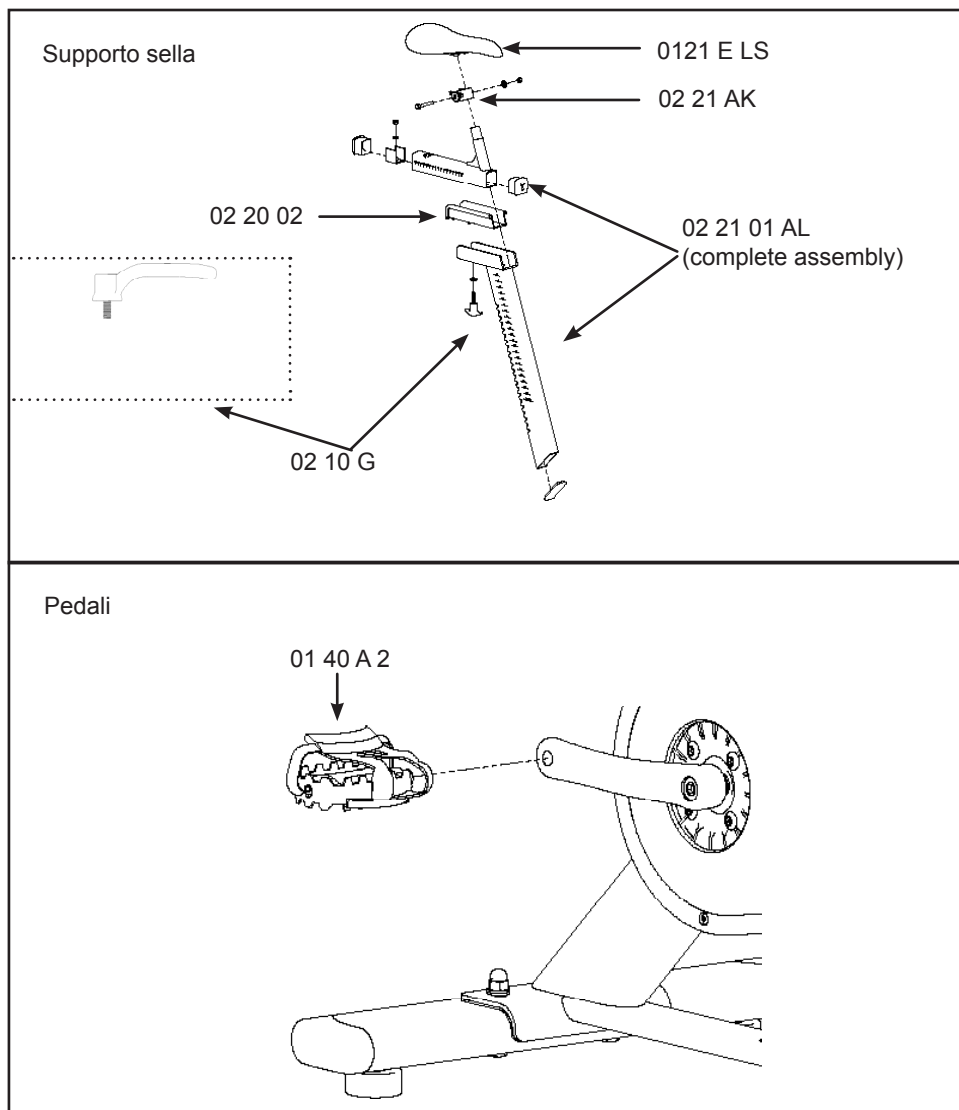
Il computer wireless è un accessorio opzionale della E-Series Indoor Cycle



Manopola di blocco

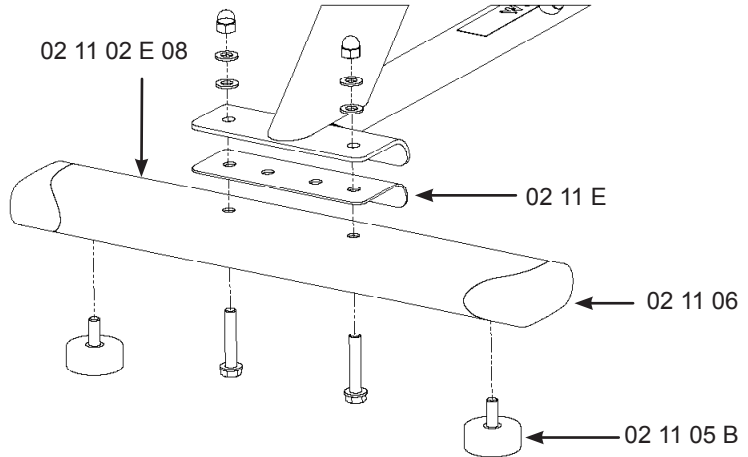


## GRAFICI ESPOSITIVI

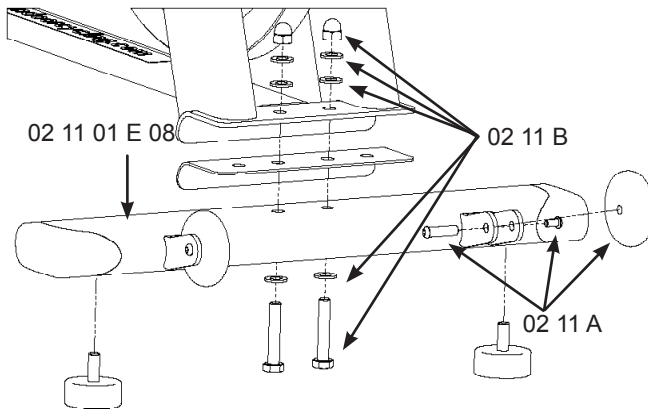


## GRAFICI ESPOSITIVI

### Stabilizzatore posteriore



### Stabilizzatore frontale



## LISTA DELLE PARTI

### Drive

02 40 CRMO R E 08	braccio destro
02 40 CRMO L E 08	braccio sinistro
02 40 C S 08	Bullone Allen M8x20
02 40 C MD20 08	BB assembly MD20
02 40 C 2 RS	cuscinetto a sfere SKF 6004Z

### Freno

02 50 A	manopola freno
02 50 06	braccio
02 50 04	freno
02 50 03 A	barra freno sup
02 50 05	barra freno inf

### Ruote

02 40 H	asse
02 40 02	tensore catena
02 40 H L	cuscinetto 6001Z
02 40 08 E LS 10	ruote LS-E-Series

### Manubrio

02 30 01 AL	manubrio E-Series
02 10 B LS	manopola blocco

### Pedali

01 40 A 2	Combi-Pedali (coppia)
01 40 A 3	Strappi (coppia)

### Stabilizzatore frontale

02 11 01 E 08	Stabilizzatore frontale
02 11 B	Kit montaggio Stabilizzatore
02 99 10	Scocca di protezione frontale (opzionale)
02 11 A	Ruote per il trasporto

### Scocca catena

02 42 02 E LS 10	Copri catena esterno
02 42 04	Scocca in plastica
02 42 01 E 08	Copri catena
02 42 03 E LS 10	Scocca sinistra
02 99 03	Bullone Allen M4x15

### Telaio

2004 RA E	Telaio E-Series
02 10 A	maniglia verticale
02 20 04	tubo stop in gomma
02 99 02	porta bottiglie

### Nastro

02 40 BE	Nastro
----------	--------

### Supporto sella

0121 E LS	Sella
02 21 AK	Staffa di montaggio
02 21 01 AL	supporto sella orizzontale e verticale
02 20 02	maniglia orizzontale
02 10 G	maniglia blocco
02 10 B LS	manopola blocco

### Stabilizzatore posteriore

02 11 E	guarnizione PVC
02 11 02 E 08	stabilizzatore posteriore
02 11 06	scocca terminale in plastica
02 11 05 B	base in gomma
02 99 11	scocca di protezione posteriore (opzionale)

Per i componenti e le parti del computer consultare pag 9.

L'Indoorcycling Group GmbH garantisce che l'equipaggiamento consegnato sia senza alcun difetto di fabbricazione e tale garanzia diventa effettiva dalla data della prima installazione. Le parti riparate o sostituite in garanzia saranno in garanzia solo fino al termine di quella originale. I termini di garanzia possono variare a seconda del paese.

**Difetti causati da uso improprio o trasporto del prodotto potrebbero non rientrare in garanzia.**

## LIMITI di GARANZIA LIVESTRONG E-Series

### E-Series LIVESTRONG Indoor Cycle

<b>3 anni:</b>	Telaio, sistema di trasmissione a cinghia
<b>2 anni:</b>	Assemblaggio sella e manubrio, sistema freno (con l'esclusione del freno), manopole e leve manubrio, bracci, assemblaggio staffa posteriore, assemblaggio ruote.
<b>2 anni :</b>	Pedali, mangiglia e base sella, piedini livellatori.
<b>1 anno:</b>	Sella, sistema di trasmissione a catena

**I danni d'usura delle seguenti parti sono esclusi dalla garanzia:**  
Strappi pedali, sistema attacco pedali, porta bottigliette.

### Wireless Commercial Computer:

**1 anno:** trasmettitore e console

**Le batterie non sono in garanzia.**