



LIVESTRONG S-series

Model no. 2010 SB LS

Manufactured by:
Indoorcycling Group GmbH
Happurger Str. 84-88
90482 Nuremberg | Germany
www.indoorcycling.com
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

ATTENZIONE !

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 S LIVESTRONG	page 5-7
Computer Wireless & lista delle parti	page 8-9
Impostazione canali & installazione batterie	page 10-11
Assemblaggio sensori & computer	page 12-13
Distribuzione del segnale del battito & cadenza	page 14
Specifiche tecniche & caratteristiche	page 15
Prima di iniziare & come operare	page 16-18
Verifiche iniziali di installazione	page 19
Come effettuare modifiche con la Serie S 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 S 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 nastro	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 S 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:	51 kg / 113 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 S 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 S-Series Indoor Cycle, assicurarsi di conoscerne bene il funzionamento (cfr pag 8-11)
11. Le bike LIVESTRONG E-Series non hanno delle ruote indipendenti, ma i pedali continuano a muoversi fin quando il volano non si ferma.
12. Regolare sempre il volano 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:

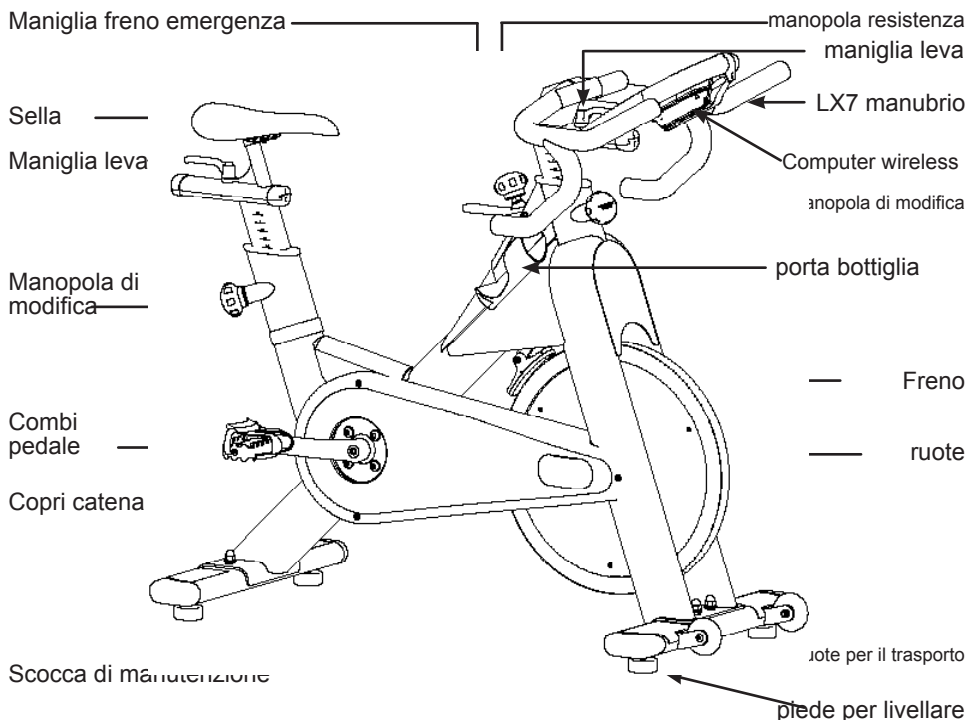
Prima di iniziare un allenamento, consultare il proprio medico. Questo è molto importante per le persone con più di 35 anni con problemi di salute. Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo. un allenamento non corretto o eccessivo può causare danni alla salute. il produttore non si assume alcuna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

PRIMA DI INIZIARE

Gentile cliente,
 Congratulazioni per aver scelto la LIVESTRONG S-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 S-Series offre la possibilità di raggiungere i propri obiettivi.

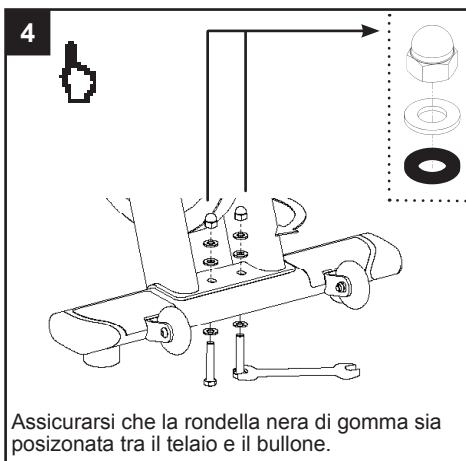
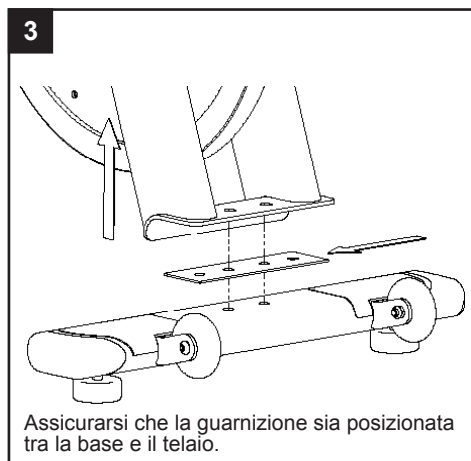
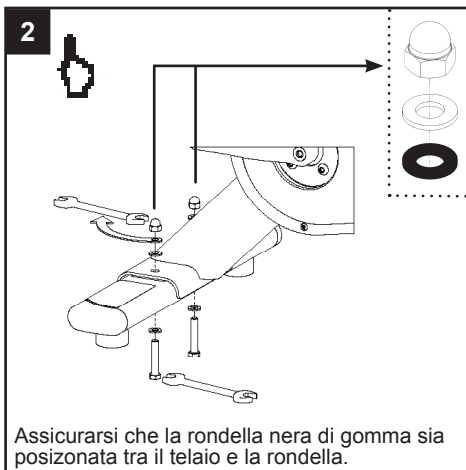
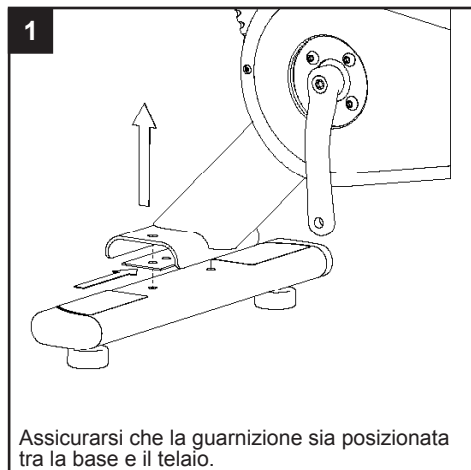
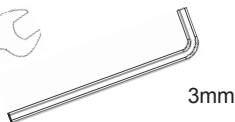
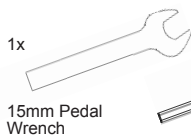
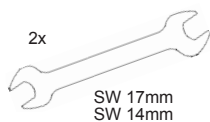
IMPORTANTE: Leggere attentamente il manuale prima dell'assemblaggio e dell'utilizzo.

Per ulteriori informazioni contattate il rivenditore locale o visitare il nostro sito web www.indoorcycling.com. Prima di tutto è necessario conoscer le parti illustrate di seguito.



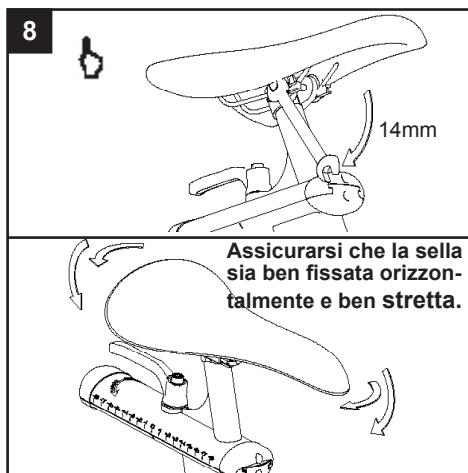
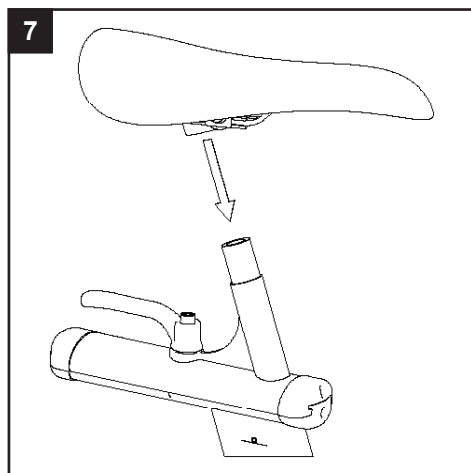
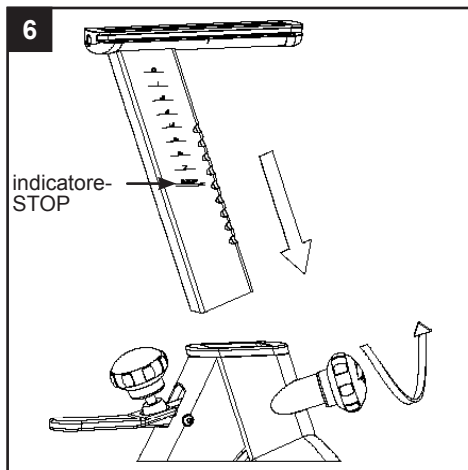
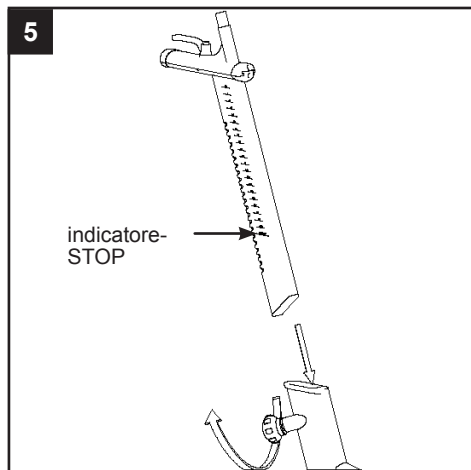
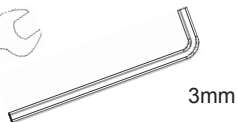
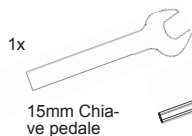
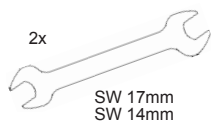
Il codice del prodotto si trova a sinistra della LIVESTRONG S-Series sulla parte bassa del telaio. Conservare tale codice per future operazioni di manutenzione.

COME ASSEMBLARE LA LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle



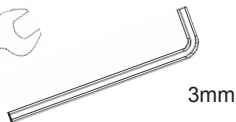
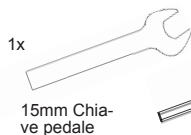
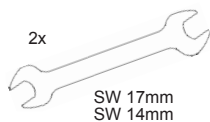
Assicurarsi che tutti i dadi siano ben stretti.

COME ASSEMBLARE LA LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle

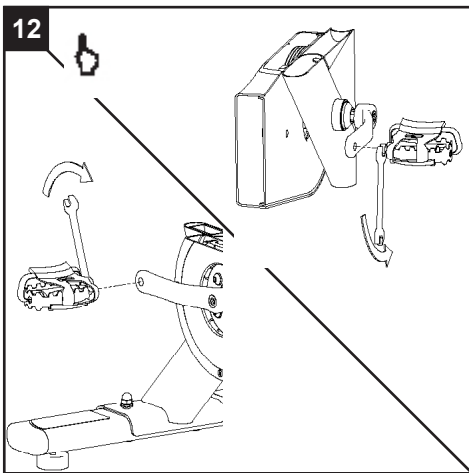
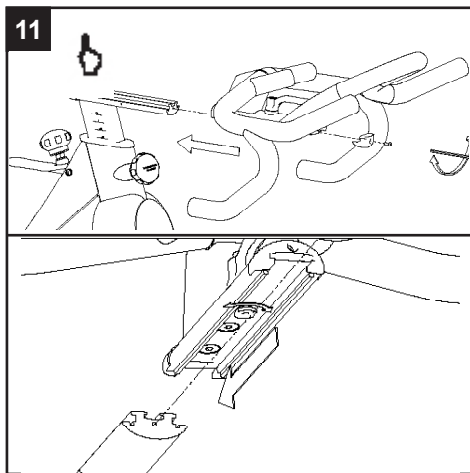
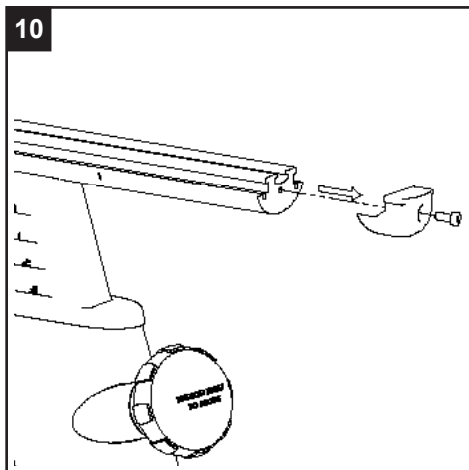
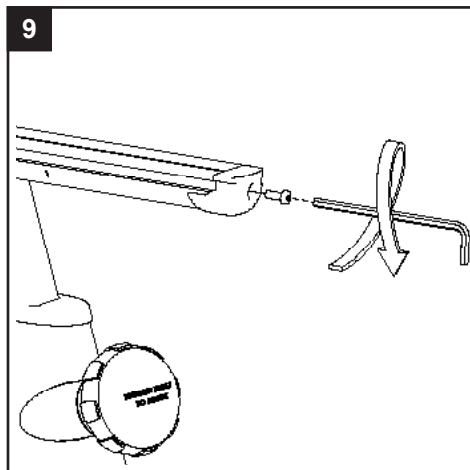


Il tubo della sella deve essere ben stretto.

COME ASSEMBLARE LA LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle



stringere a mano



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.

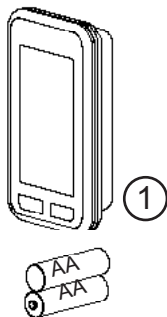


Wireless Commercial Computer - PRO 1.0
Article no. ST02 01 20
Article no. 02 01 20

LISTA delle PARTI

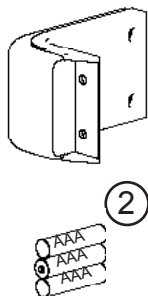
Computer console

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



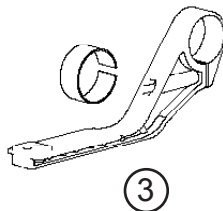
Trasmettitore Wireless

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



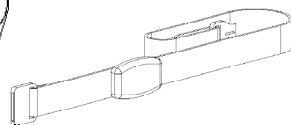
Staffa di montaggio
Computer

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



Fascia telemetrica

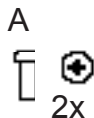
Art.no.: 020125
Art.no.: ST 020125



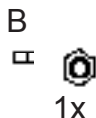
accessorio
opzionale

Magnete

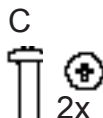
Art.no.: 020124
Art.no.: ST 020124



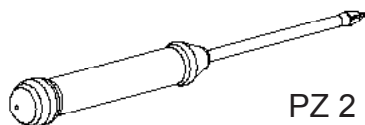
M4 x 10

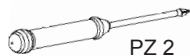


M5



M5 x 50





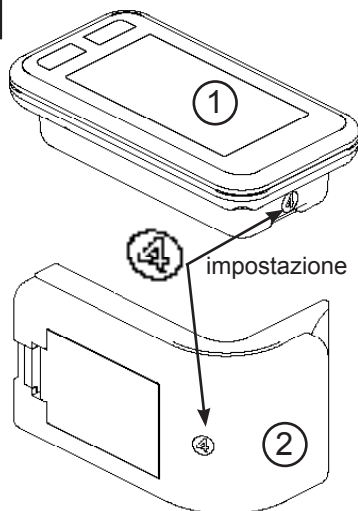
PZ 2



IMPOSTAZIONE CANALE & INSTALLAZIONE BATTERIE

stringere manualmente

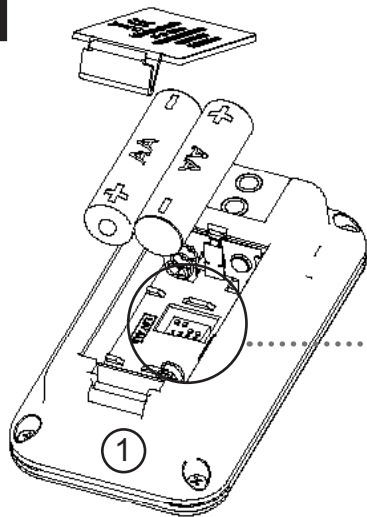
1



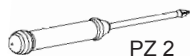
Il canale che trasmette il segnale dal trasmettitore alla console è preimpostato. Un'etichetta contraddistingue tale canale. Il canale può essere modificato manualmente. Per evitare errori di lettura assicurare una distanza di almeno 1,3m tra i componenti con lo stesso segnale o semplicemente modificare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

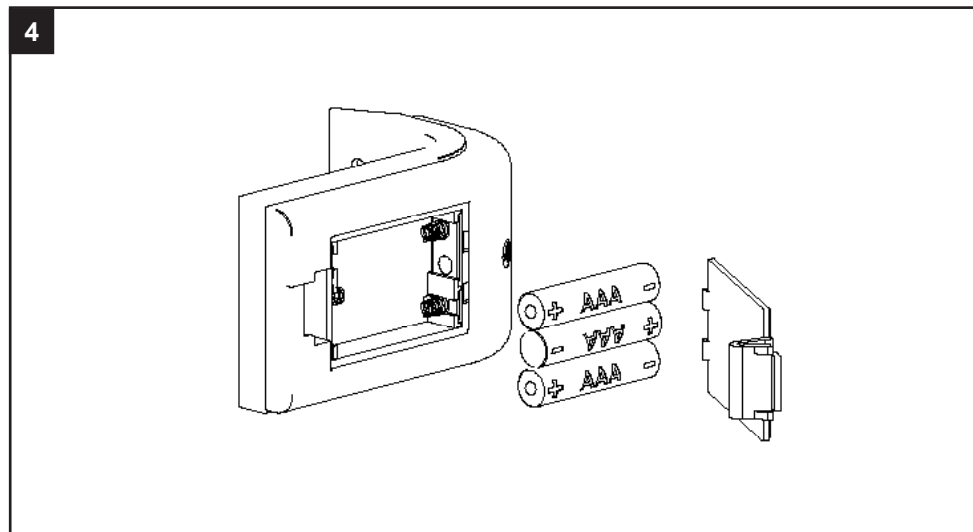
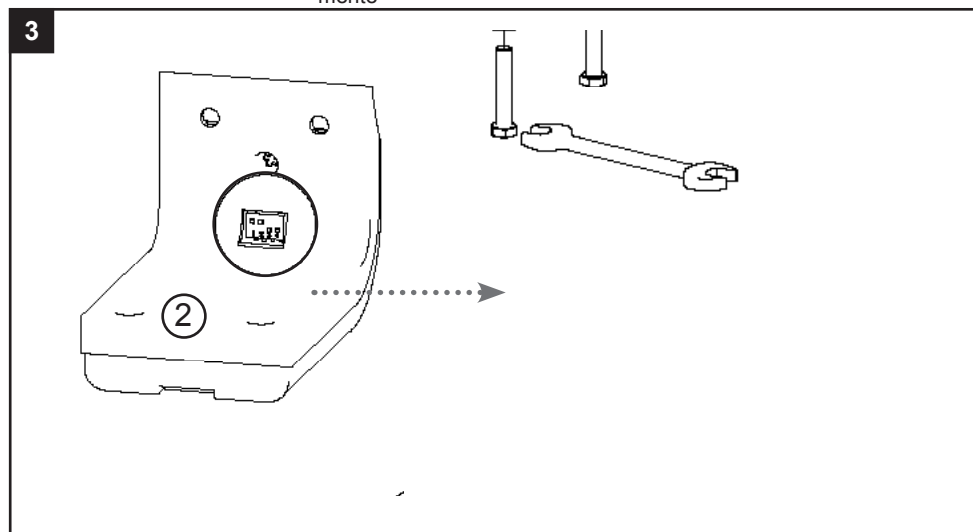


PZ 2

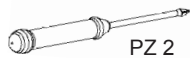


IMPOSTAZIONE CANALE & INSTALLAZIONE BATTERIE

stringere manual-
mente



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

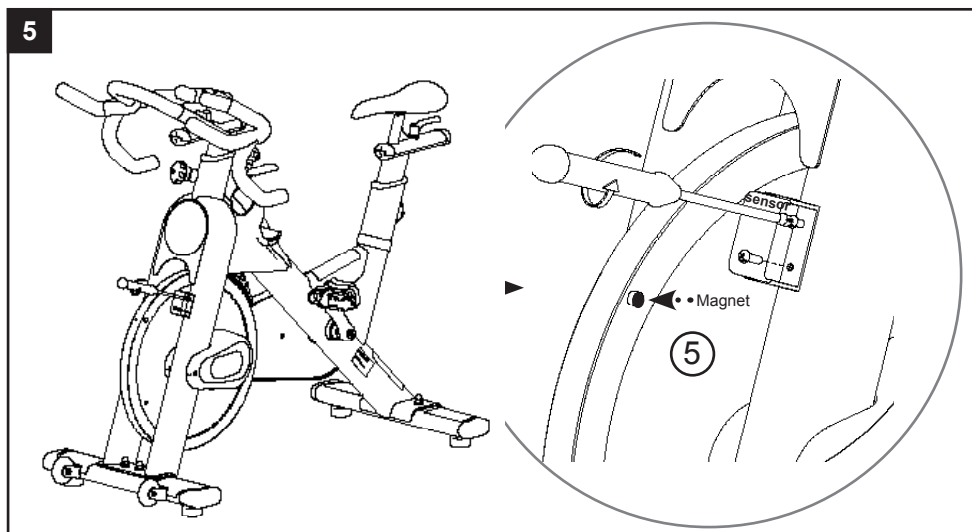


PZ 2

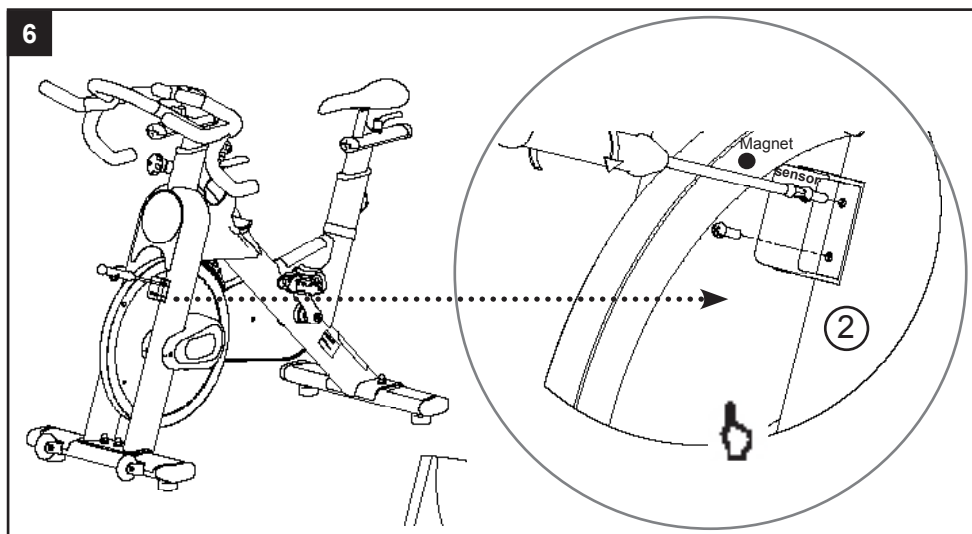


stringere manualmente

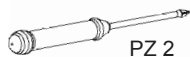
L'uso di batterie ricaricabili può far funzionare non



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



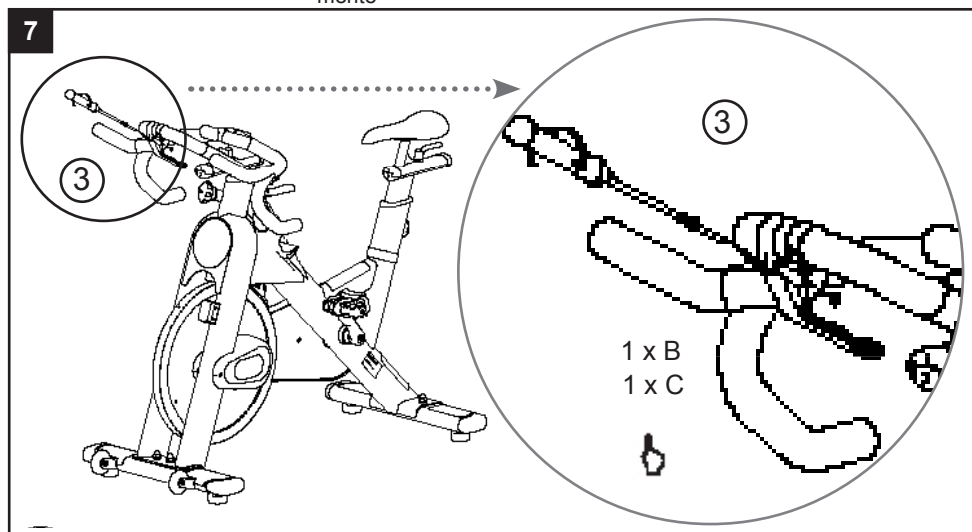
ASSEMBLAGGIO TRASMETTITORE & COMPUTER



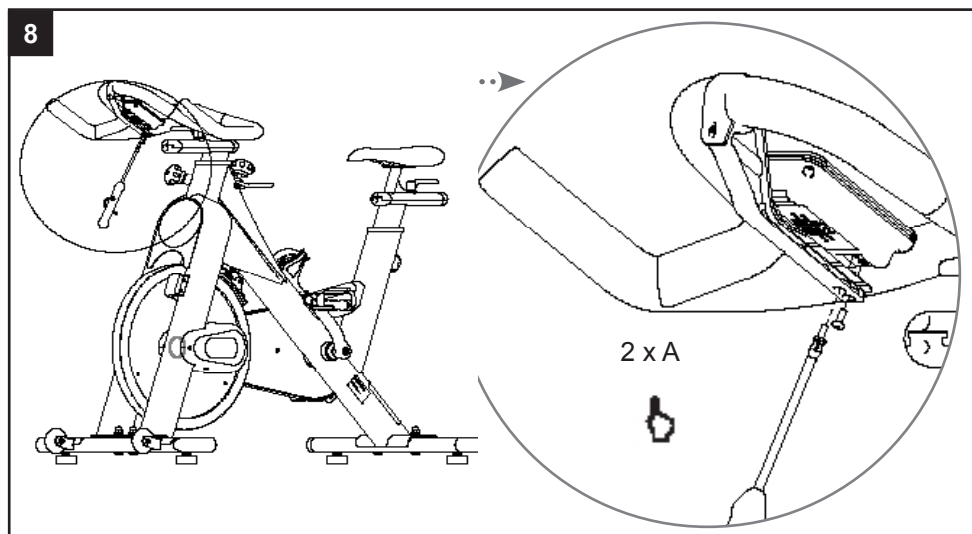
PZ 2



stringere manual-
mente

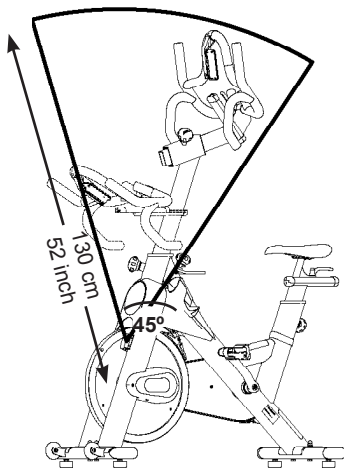


Assicurarsi che la striscia di gomma protettiva sia sotto alla morsa della staffa del computer.

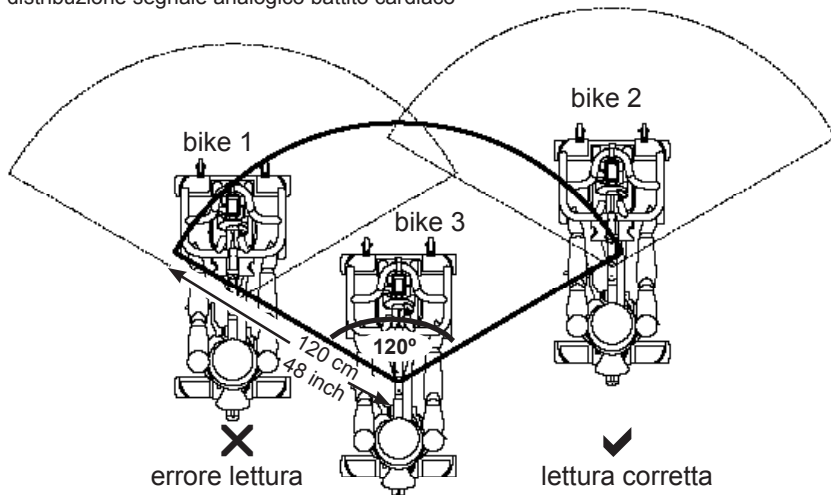


DISTRIBUZIONE SEGNALE

9 distribuzione del segnale digitale



10 distribuzione segnale analogico battito cardiaco



SPECIFICHE TECNICHE & 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.

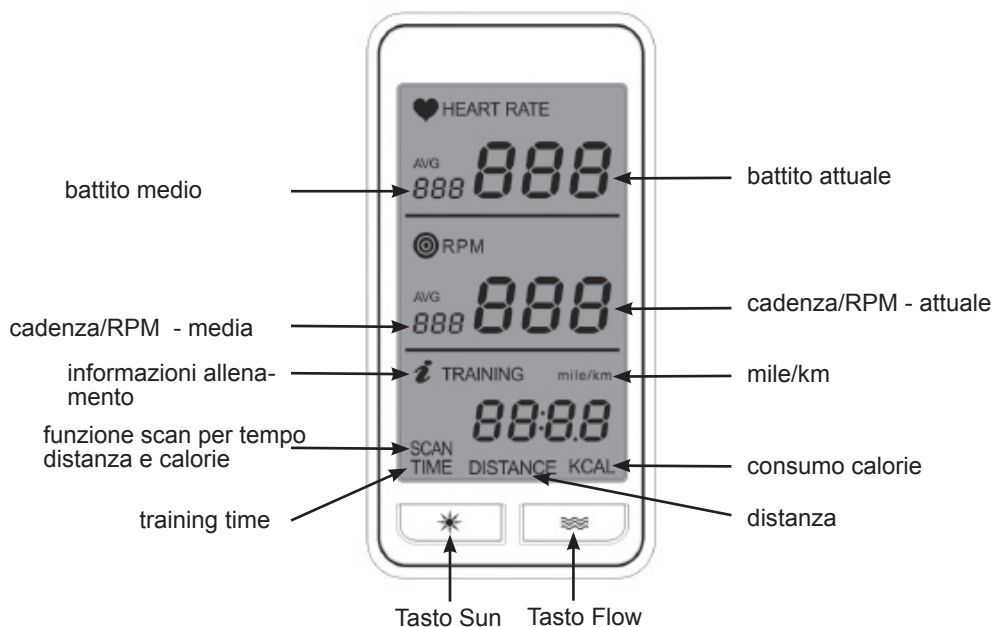
Info allenamenti:

- 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 & 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 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 S-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 S-Series i vari componenti potrebbero usurarsi eccessivamente e la macchina potrebbe esserne danneggiata.

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

1. Assicurarsi che la macchina sia ben livellata. Se non è in equilibrio sul pavimento ruotare i piedi ni 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 e il volano. Il freno dovrebbe toccare appena il volano.
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 bagnato 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 nuvo 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 sulla biella R (destra) e L (sinistra) i bulloni ciechi siano ben stretti. Se necessario applicare LocTite Threadlocker Blue-242 e stringere.
9. Verificare la tensione della cinghia. 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 allentati 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

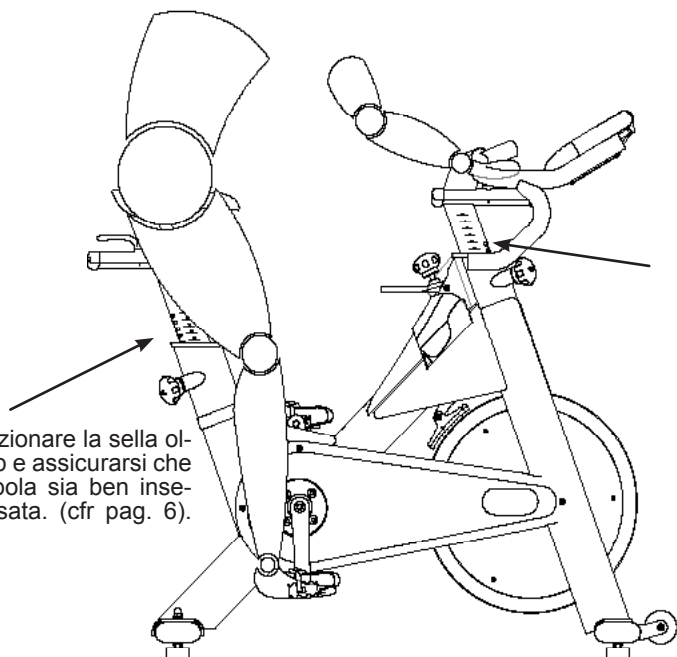
1. Guida i clienti nella manutenzione di base. (pag 24)
2. Compila il foglio che contiene procedure, istruzioni per il cliente.

COME EFFETTUARE MODIFICHE ALLA LIVESTRONG S-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).

Posizionare il manopolo 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.

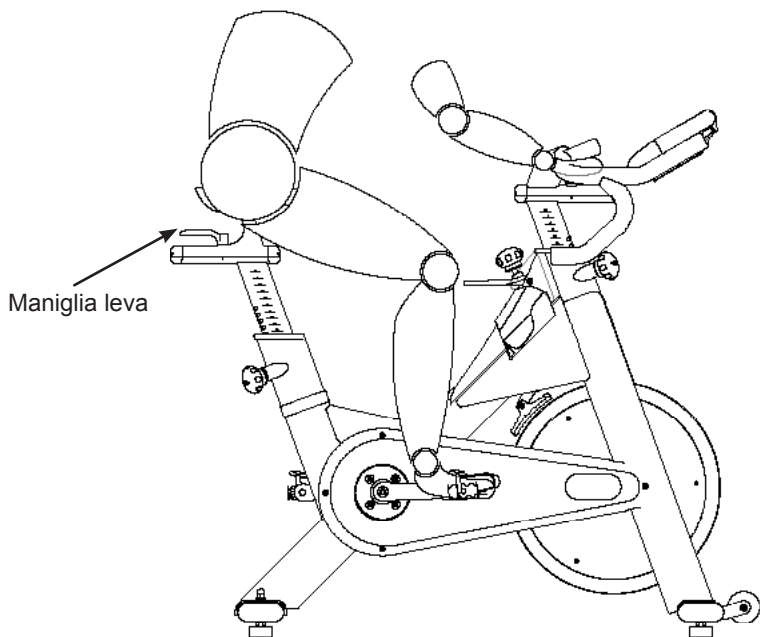
Sistemazione verticale della sella:

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 LIVESTRONG S-Series

Sistemazione orizzontale della sella:

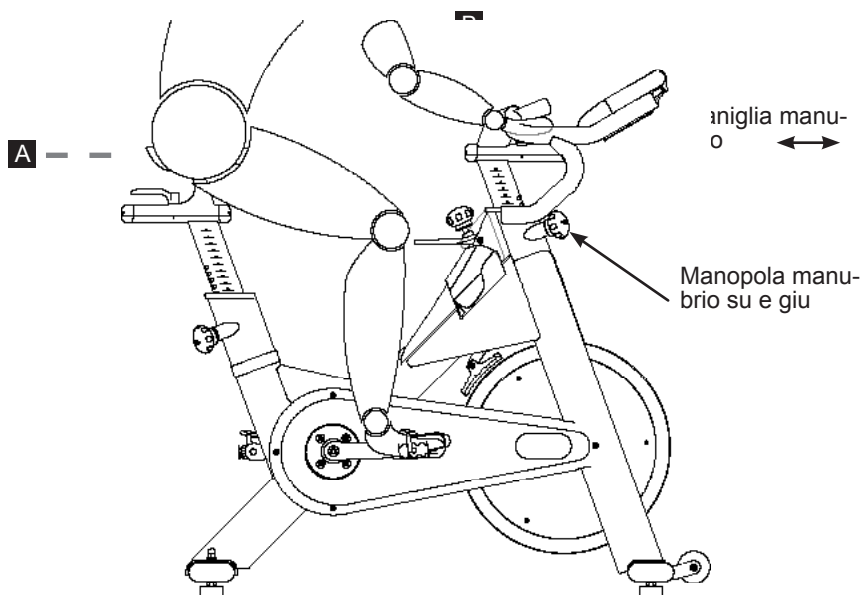
Una corretta sistemazione orizzontale della sella è molto importante per evitare danni alle ginocchia. Sedersi sulla sella e muovere i pedali fin quando le bielle dei pedali si trovino in posizione orizzontale. Il ginocchio deve essere allineato al centro del pedale, come nell'immagine che segue. Per 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 LIVESTRONG S-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 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 S-Series

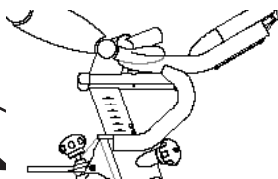
SISTEMAZIONE RESISTENZA:

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 sulla staffa rossa. Il volano si fermerà in breve tempo. Assicurarsi che le scarpe siano ben fissate.

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

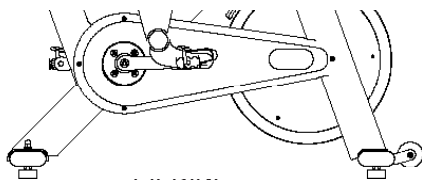
Manopola di Resi-
stenza
Maniglia rossa freno di
emergenza



Come spostare la bike LIVESTRONG S-Series:

Dato il peso della bike LIVESTRONG S-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

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

Manutenzione quotidiana:

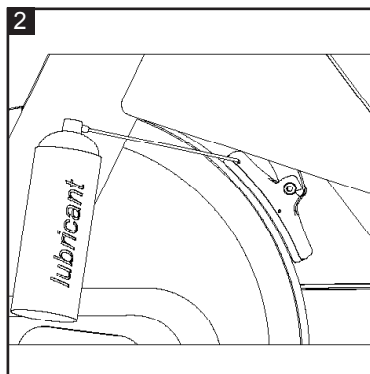
1. Assicurarsi che la LIVESTRONG E-Series sia livellata. Se la bike traballa ruotare i piedini fino a quando il movimento è eliminato (cfr pag 23).

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.

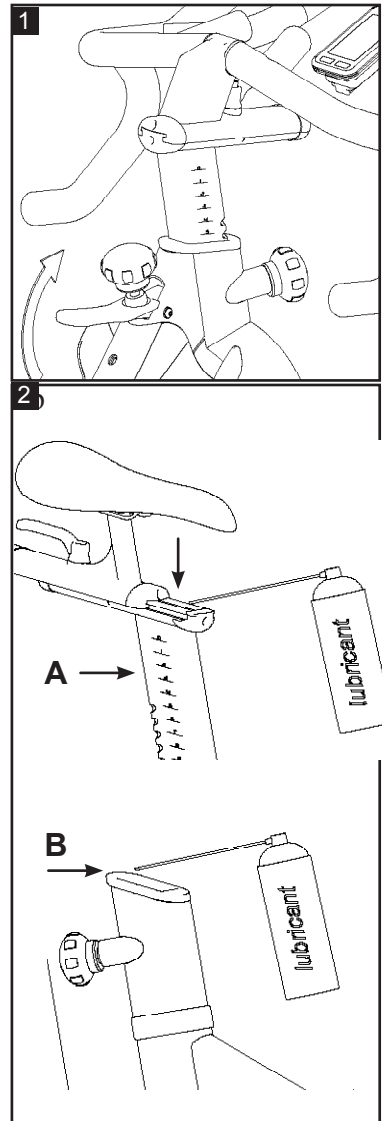


MANUTENZIONE PREVENTIVA

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.

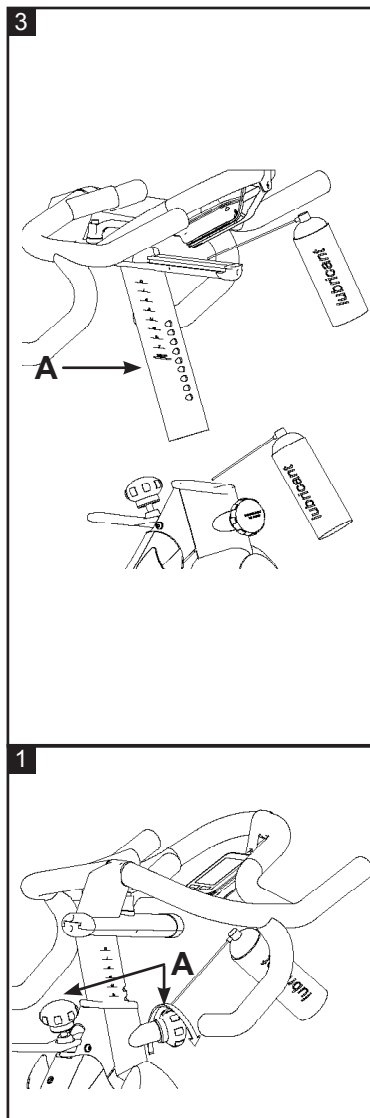


MANUTENZIONE PREVENTIVA

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 pulito e pulire il tubo (C). Poi applicare un pò di lubrificante dentro. Reinserrire il manubrio all'altezza desiderata.

Manutenzione mensile:

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

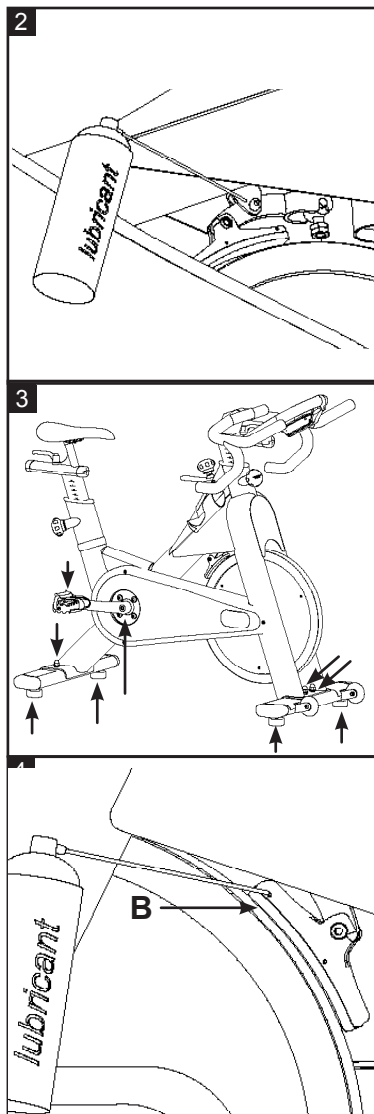


MANUTENZIONE PREVENTIVA

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 S-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 S-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 verso destra per quanto possibile. Se l'installazione è corretta il freno si abbassa sul volano in modo che sia possibile pedalare anche con molta 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

**4. Registrazione della tensione:
sistema cinghia o catena.**

Importante: Una cinghia o catena lenta così come una troppo tesa possono causare incidenti o danni.

Controllare la tensione : sedersi sulla sella, posizionare i piedi sui pedali, muovere i pedali fino a portare le bielle in posizione orizzontale. Sollevare poi il freno di emergenza e tenerlo in mano. Poi mettersi in piedi sui pedali e muoversi avanti e indietro. Non deve esserci gioco nel binario. In caso contrario la tensione è troppo lenta.

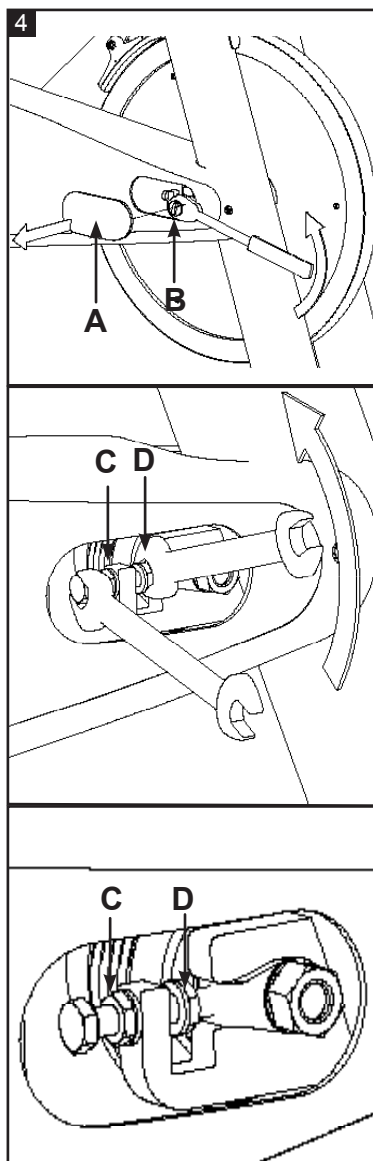
Correggere se troppo lenta: abbassare la scocca di manutenzione destra e sinistra (A). Svitare il dado dell'asse (B) da entrambe le parti delle ruote con due giri interi. Allentare del tutto il dado (D) di fronte all'asse delle ruote da ciascuna parte. Poi allentare il dado di blocco (C).

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 la cinghia o la catena è ben tesa. Assicurarsi che entrambi i dadi siano stretti allo stesso modo per evitare danni alle ruote. Ricontrollare la tensione del nastro.

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).

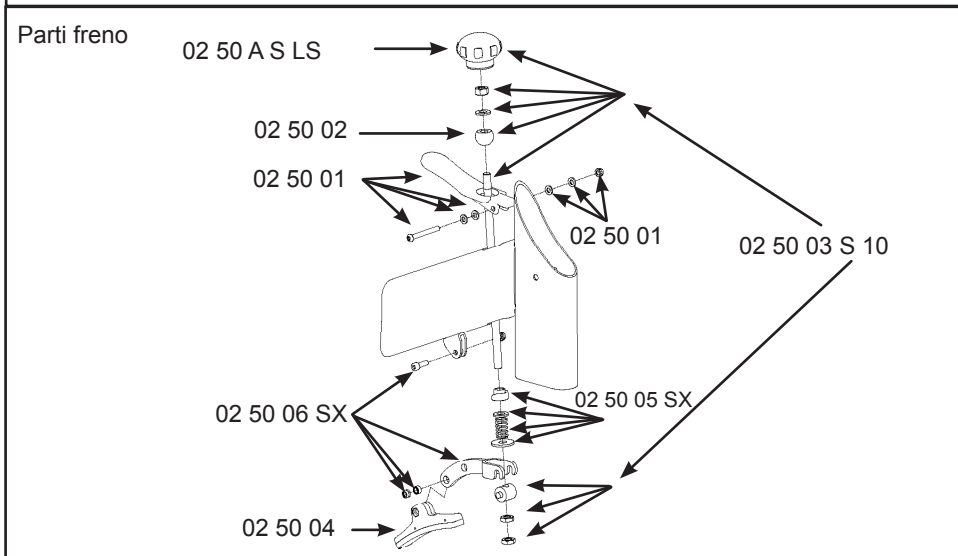
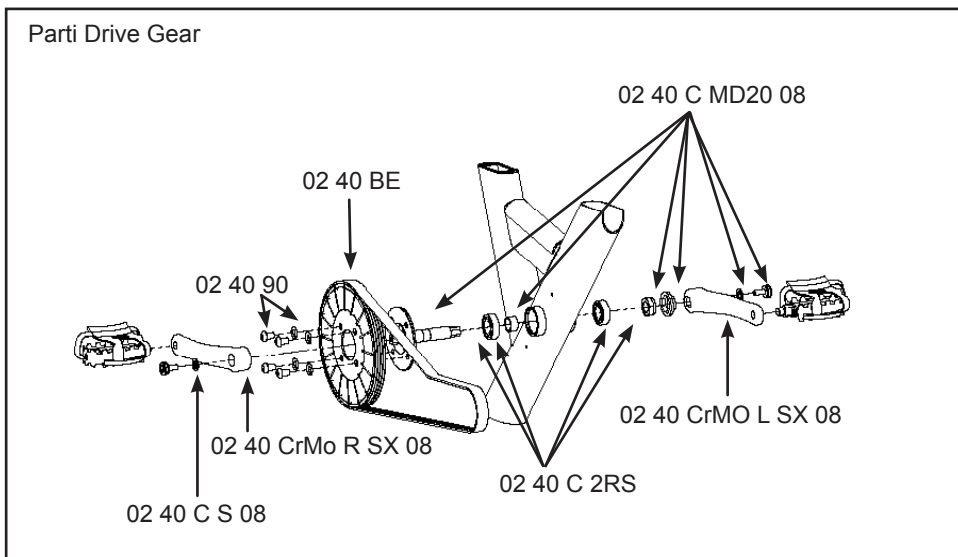
Controllare la tensione della cinghia o della catena e se slitta procedere usando la stessa procedura descritta sopra. Non applicare però troppa tensione.

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



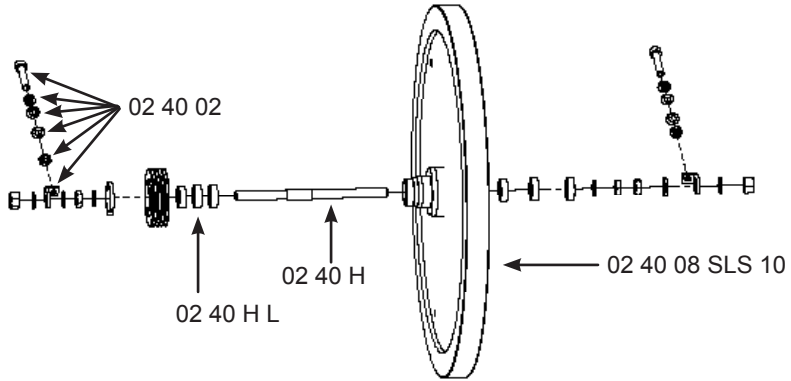
I grafici si riferiscono alla parte destra della bike.

GRAFICI ESPOSITIVI



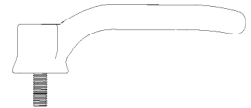
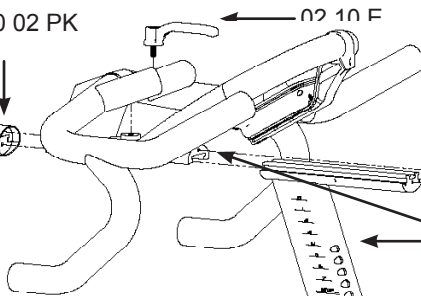
GRAFICI ESPOSITIVI

Ruote



Manubrio

02 30 02 PK

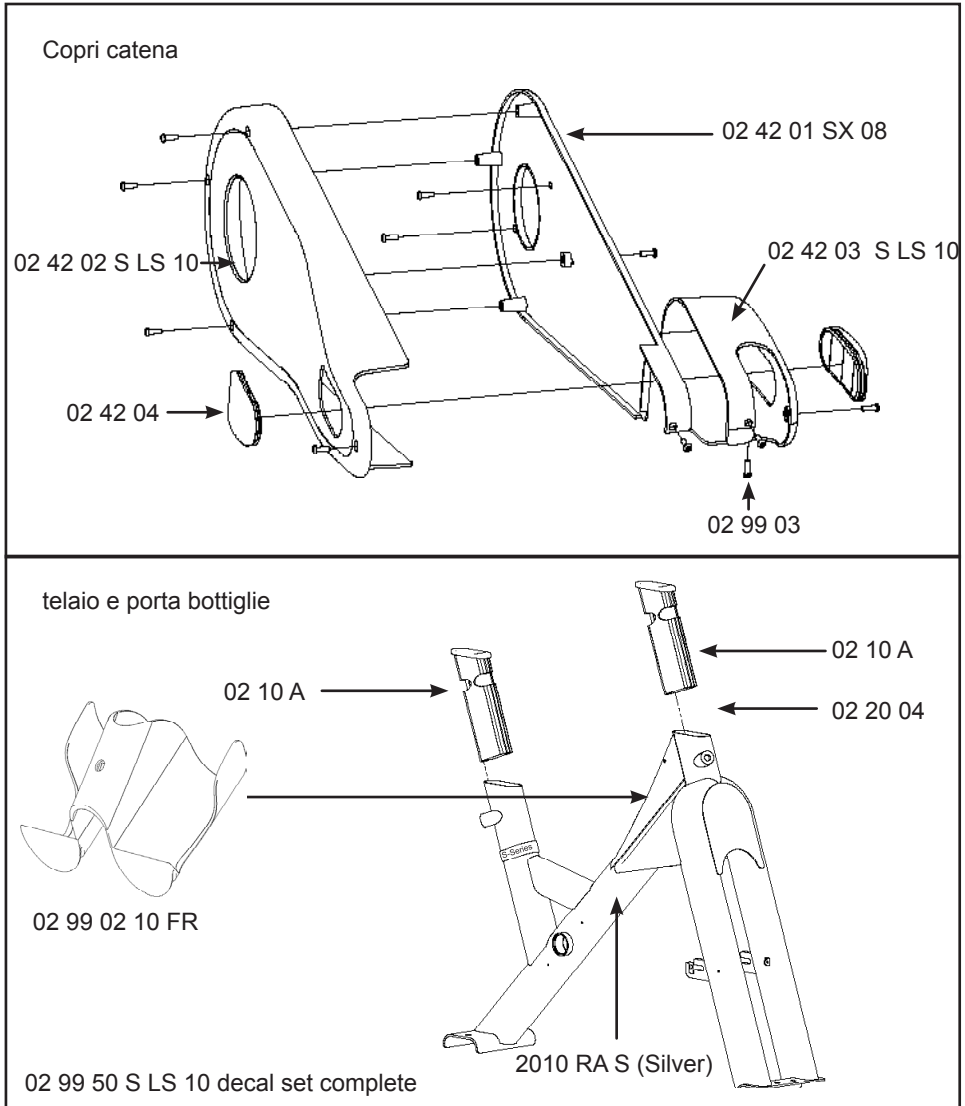


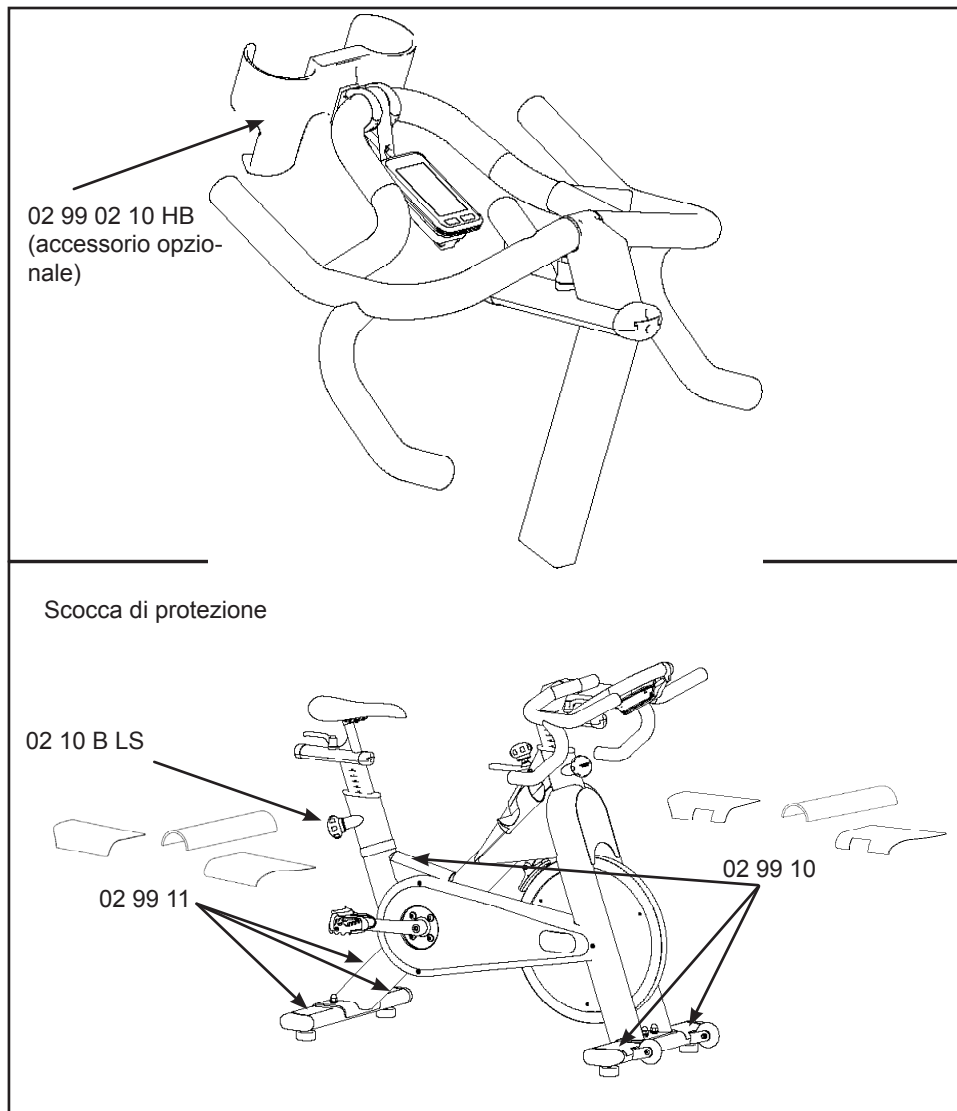
02 30 02 PK

02 30 02 LX7

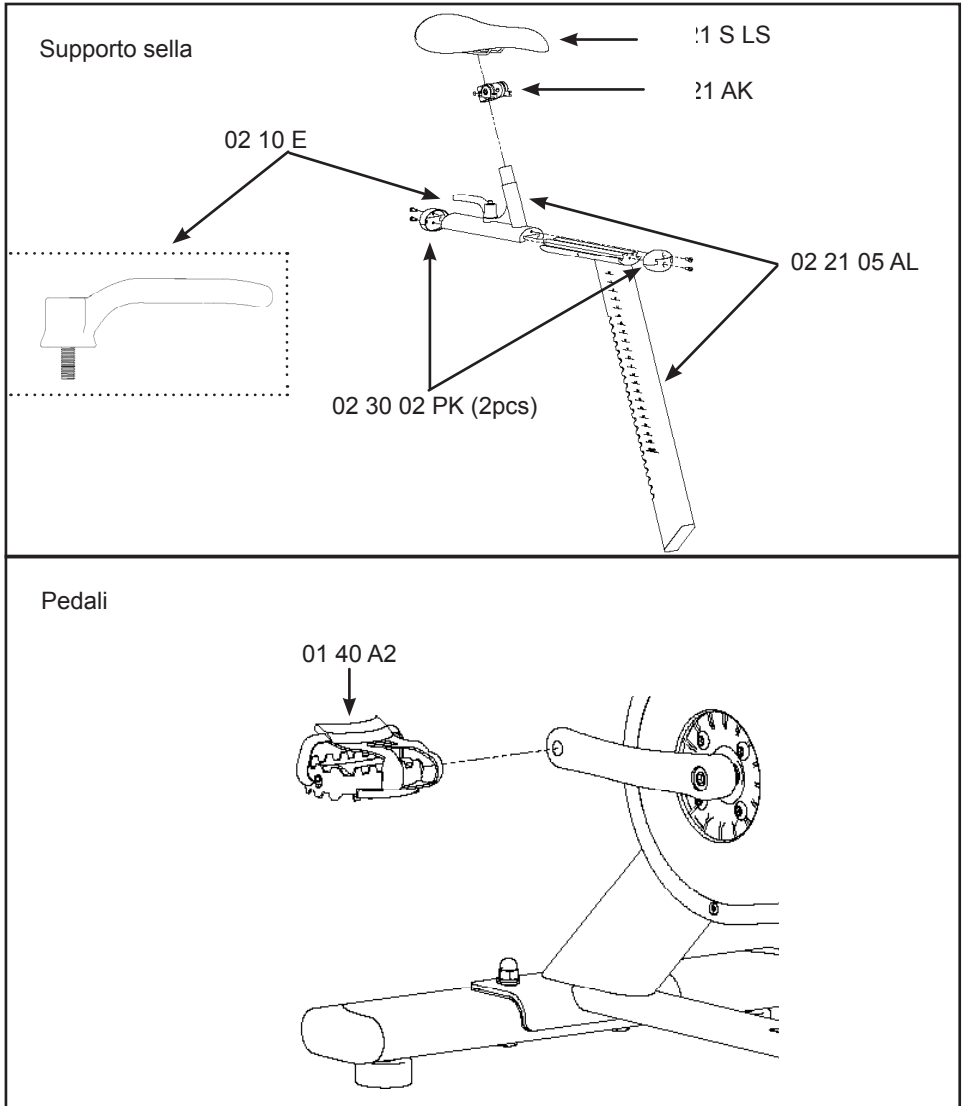
02 10 B LS

GRAFICI ESPOSITIVI



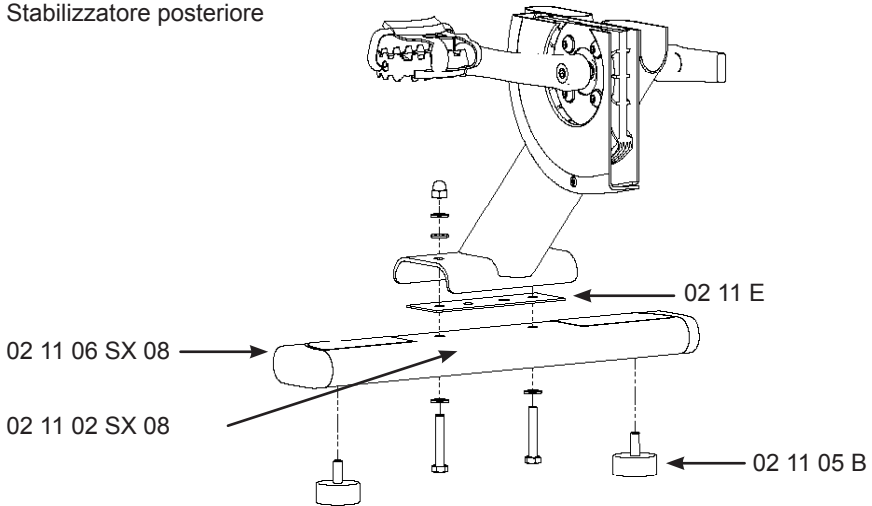


GRAFICI ESPOSITIVI

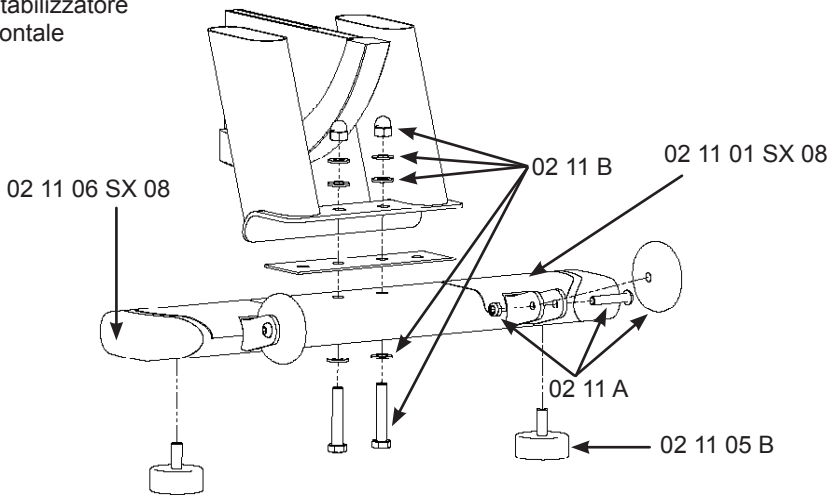


GRAFICI ESPOSITIVI

Stabilizzatore posteriore



Stabilizzatore frontale



LISTA DELLE PARTI

Drive

02 40 BE	Nastro
02 40 CrMo R SX 08	braccio destro
02 40 CrMo L SX 08	braccio sinistro
02 40 C S 08	Bulone Allen M8x20
02 40 C MD20 08	BB assembly MD20
02 40 C 2 RS	Cuscinetto a sfere SKF 6004Z

Freno

02 50 A S LS	manopola
02 50 02	sfera di modifica
02 50 01	maniglia freno di emergenza
02 50 06 SX	braccio
02 50 04	freno
02 50 03 S 10	barra superiore
02 50 05 SX	barra inferiore

Pedali

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

Ruote

02 40 H	asse
02 40 02	tenore catena
02 40 H L	cuscinetto 6001Z
02 40 08 S LS 10	LS-S-series ruote

Supporto sella

02 21 S LS	Sella
02 21 AK	staffa di montaggio
02 21 05 AL	supporto orizzontale e verticale della sella
02 10 E	maniglia blocco
02 10 B LS	manopola

Copri catena

02 42 02 S LS 10	Copri catena esterno
02 42 04	Scocca in plastica
02 42 01 SX 08	Copri catena
02 42 03 S LS10	Scocca sinistra
02 99 03	Bullone Allen M4x15

Telaio

2010 RA S	telaio S-Series
02 10 A	maniglia verticale
02 20 04	tubo stop in gomma
02 10 B LS	manopola
02 99 02 10 FR	porta bottiglia
02 99 02 10 HB	porta bottiglia
02 99 50 S LS 10	decal set LS-S-series completo

Stabilizzatore frontale

02 11 01 SX 08	stabilizzatore frontale
02 11 B	kit di montaggio stabilizzatore
02 99 10	scocca di protezione frontale
02 11 A	ruote per il trasporto
02 11 06 SX 08	scocca in plastica

Stabilizzatore posteriore

02 11 E	guarnizione in PVC
02 11 02 SX 08	stabilizzatore posteriore
02 11 06 SX 08	scocca in plastica
02 11 05 B	base in gomma
02 99 11	Rear protection plates (3pc.)

Manubrio

02 30 02 LX7	manubrio „LX7“
02 10 E	maniglia blocco
02 10 B LS	manopola

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

GARANZIA

Matrix Fitness Systems Corp. 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.

La Matrix Fitness System Corp. non risponde per danni causati da una impropria installazione effettuata dall'utente o da personale non autorizzato dalla Matrix
Difetti causati da uso improprio o trasporto del prodotto potrebbero non rientrare in

LIMITI di GARANZIA LIVESTRONG S-Series

S-Series LIVESTRONG Indoor Cycle

- | | |
|-----------------|--|
| 3 anni: | Telaio, sistema di trasmissione cinghia. |
| 2 anni: | Assemblaggio sella e manubrio, sistema freno (con l'esclusione del freno), manopole e leve manubrio, bracci, assemblaggio staffa posteriore, assemblaggio ruote. |
| 2 anni : | Pedali, maniglia e base sella, piedini livellatori. |
| 1 anno: | Sistema trasmissione a catena, pignoni, corona, sella |

I seguenti danni da usura 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.



LIVESTRONG S-Series

modelo n.º. 2010 SB LS

Manufactured by:
Indoorcycling Group GmbH
Happurger Str. 84-88
90482 Nuremberg | Germany
www.indoorcycling.com
info@indoorcycling.com

MATRIX Fitness Systems Corp.

1610 Landmark Drive
Cottage Grove, WI 53527
Libre: 866.693.4863
Local: 608.839.8686
www.matrixfitness.com

Nota Importante:

Lea todas las instrucciones y precauciones en este Manual antes de la puesta en servicio de la bicicleta y observe todas las instrucciones descritas para montaje, mantenimiento y funcionamiento del aparato.

¡El uso y manejo inapropiado, montaje incorrecto y la falta de mantenimiento puede causar cancelación de la garantía!

Advertencias importantes	3
Introducción	4
Montaje de LIVESTRONG S-Series	5-7
Computador y componentes	8-9
Ajuste de canal e instalación de pilas	10-11
Transmisor de la cadencia de pedaleo y montaje del computador	12-13
Transmisión de la señal de la frecuencia cardiaca y cadencia de pedaleo	14
Especificaciones técnicas y funcionalidades	15
Antes del ejercicio y Manejo del computador	16-18
Chequeo inicial de instalación	19
Ajuste correcto de LIVESTRONG S-Series	20
- Posicionamiento de pedal y rodilla	20
- Regulación de altura del sillín	20
- Posicionamiento horizontal del sillín	21
- Posicionamiento del manillar	22
Regulación y ajuste de la resistencia	23
Estabilidad de LIVESTRONG S-Series	23
Mantenimiento preventivo	24
Mantenimiento cada día	24
Mantenimiento cada semana	24
Mantenimiento cada dos semanas	25
Mantenimiento cada mes	26-27
Accionamiento por correa	28
Lista de chequeo y Plan para trabajos de cuidado y mantenimiento	29-30
Dibujos de los componentes y módulos	31-36
Lista de piezas de recambio	37
Garantía	38

Especificaciones técnicas

La bicicleta LIVESTRONG S-Series corresponde, conforme a EN 957, a la clase de usuario S y está clasificada para el uso en un entorno controlado, como por ejemplo en centros deportivos y gimnasios bajo la dirección de un entrenador o instructor.

Peso de la bicicleta:	51 kg / 113 lbs
Peso máximo del usuario:	130 kg / 287 lbs
Superficie de apoyo requerida:	55 x 115 cm / 21.6 x 45.3 inch
Altura máxima del manillar:	115 cm / 45.3 inch
Altura máxima del sillín:	115 cm / 45.3 inch

La bicicleta está diseñada para acomodarse a usuarios de una talla de 150 a 205 cm / 59.1 to 81.7 inch

ADVERTENCIAS IMPORTANTES

ADVERTENCIA

Para reducir el riesgo de lesiones por manejo inadecuado del aparato, por favor lea atentamente y observe las siguientes advertencias e informaciones de seguridad antes de empezar a usar la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle.

1. El propietario es el único responsable de asegurar que todos los usuarios de la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle estén informados del uso adecuado y pertinente de la bicicleta y de autorizar el uso autónomo de la bicicleta sólo previa iniciación por un entrenador o instructor cualificado (ver página 8-11).
2. El montaje y la comprobación de la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle sólo deben ser llevados a cabo como descrito en el Manual de instrucciones (página 5-7).
3. La bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle sólo debe ser utilizada para ciclismo bajo techo y lugares secos y no debe ser expuesta a humedad o entornos con polvo excesivo. El aparato está diseñado para el uso en áreas cerradas.
4. Instale la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle sobre una superficie plana y sólida. Si desea proteger especialmente el lugar de instalación de arañazos o suciedades, etc., le recomendamos que coloque una alfombrilla antideslizante apropiada bajo el aparato. Asegúrese que haya suficiente espacio alrededor de la bicicleta para montar, desmontar y pedalear sin peligro.
5. Realice regularmente los trabajos de cuidado, mantenimiento y servicio descritos en este Manual. Reemplace las piezas defectuosas inmediatamente y no utilice el aparato hasta el término de la reparación. Sólo use piezas originales del fabricante.
6. Jóvenes menores de 14 años sólo deben utilizar la bicicleta bajo supervisión de un instructor o entrenador cualificado.
7. La bicicleta está diseñada para un peso máximo de usuario de 130 kg. La bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle no debe ser usada por personas que excedan este peso máximo admisible.
8. Use ropa de deporte o de ciclismo adecuada y ceñida al cuerpo, calzado firme, preferentemente deportivo o zapatos profesionales para ciclismo. Átense los cordones para que no se enganchen en la bicicleta y cuide de que estén fuera de posible contacto con piezas móviles.
9. Las bicicletas no disponen de movimiento libre. Los pedales están conectados directamente con la rueda de inercia a través del sistema de accionamiento. El movimiento solamente puede ser detenido accionando el freno de emergencia o reduciendo controladamente la velocidad de pedaleo.
10. Por razones de seguridad del usuario, se aconseja que nunca ande la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle completamente sin resistencia de freno.
11. Si sintiese mareos, náuseas, dolor en el pecho o detecta cualquier otro síntoma anormal, interrumpa inmediatamente la sesión de entrenamiento y consulte un médico en caso de que este malestar no se mejore.

Nota importante:

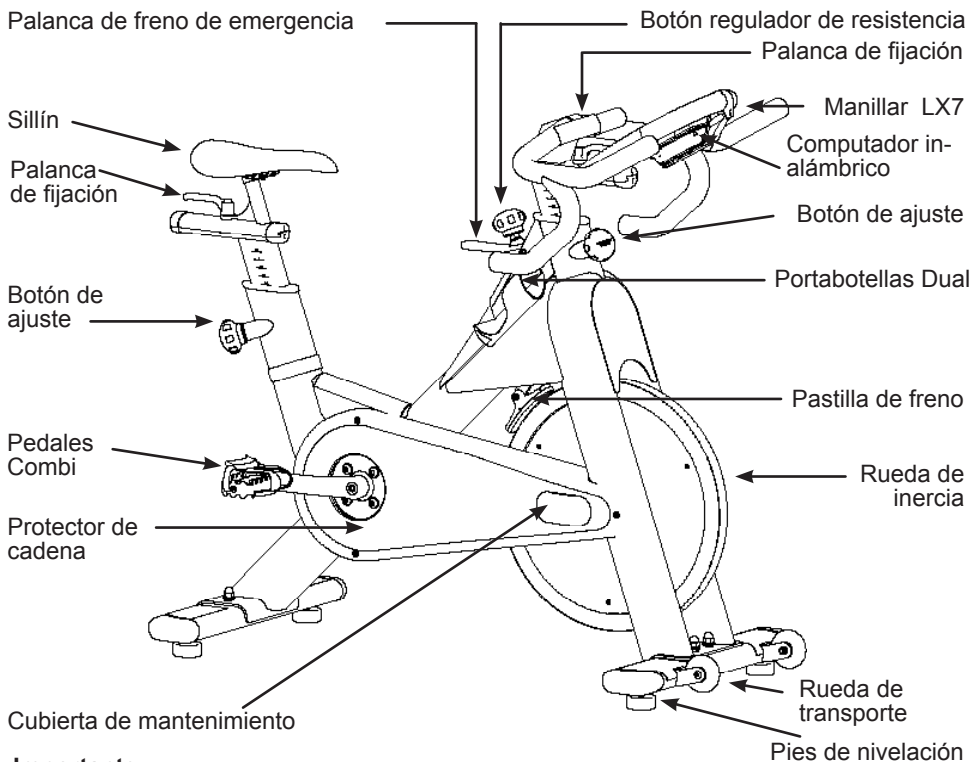
Antes de empezar un programa de , se recomienda que consulte a su médico para determinar el método de entrenamiento adecuado para usted. Esto es especialmente importante para personas con problemas preexistentes de salud. Lea todas las instrucciones antes de su utilización. Un entrenamiento incorrecto o extensivo puede resultar en series lesiones. El fabricante no asume responsabilidad por riesgos de salud, daños y consecuencias por el uso de este producto, siempre y cuando no se trate aquí de efectos secundarios debidos a defectos de material y/o fabricación y de los que se tiene que responsabilizar el fabricante.

INTRODUCCIÓN

Estimado cliente:

En primer lugar queremos darles las gracias por su confianza y felicitarle por la compra de esta bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle. Con esta bicicleta Indoor LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle Vd. ha adquirido un producto de alta calidad desarrollado en atención a los avances técnicos más nuevos y configurado para el más alto rendimiento y fiabilidad.

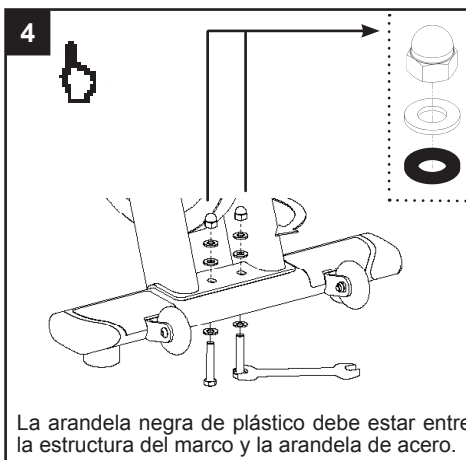
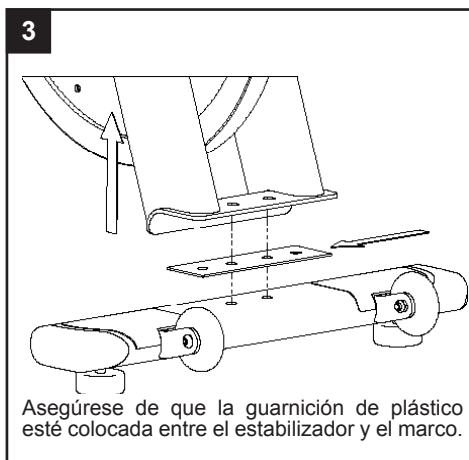
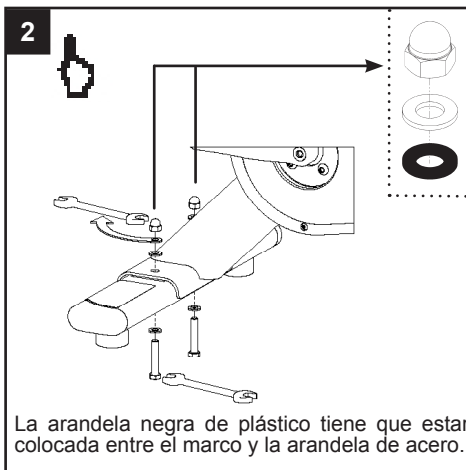
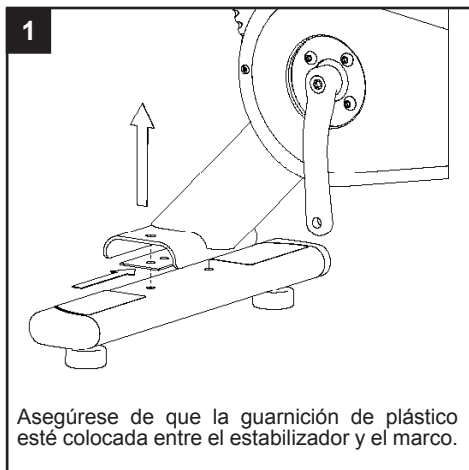
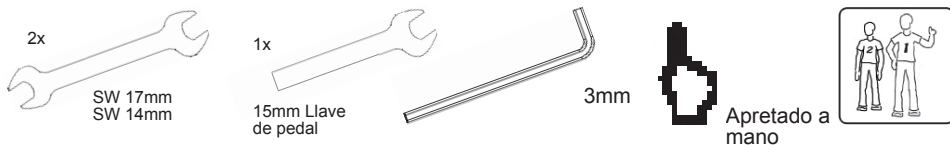
Sin embargo, este alto nivel de fiabilidad solamente puede garantizarse mediante un servicio y mantenimiento regular. El cumplimiento de las instrucciones contenidas en este Manual le asegurará un máximo nivel rendimiento y una larga vida útil de la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle con bajo mantenimiento y una continuidad de funcionamiento sin problemas durante muchos años.



Importante:

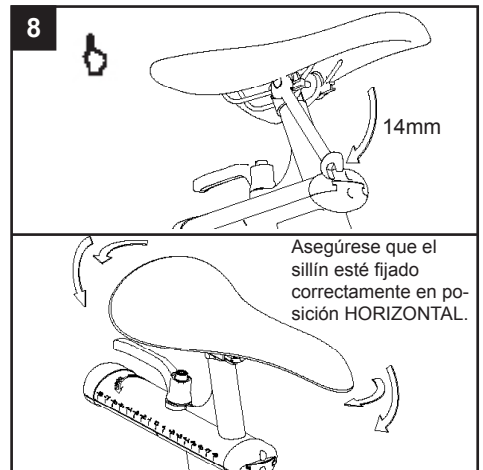
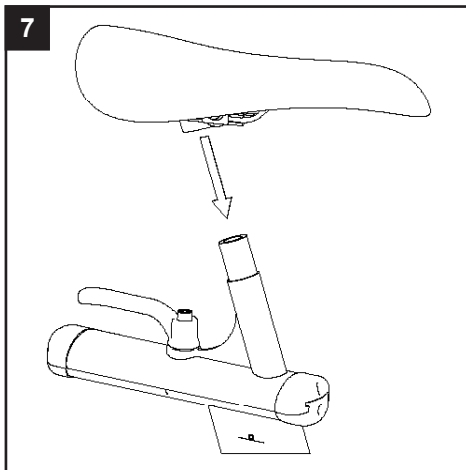
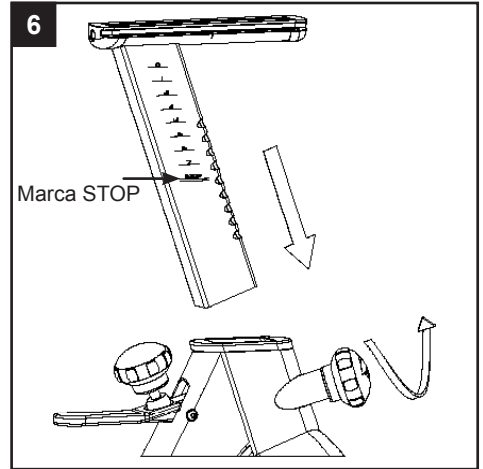
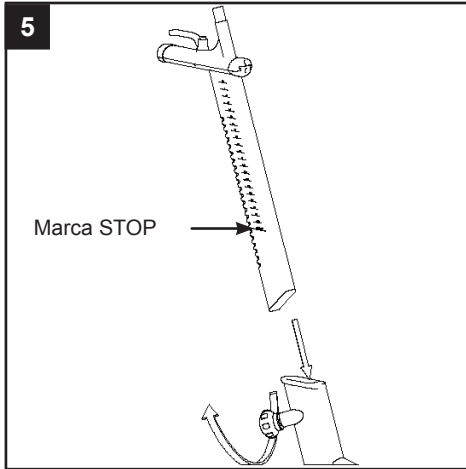
El código de producción de la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle se encuentra en la placa de características técnicas ubicada en la parte inferior del tubo de marco cerca de la biela del pedal izquierdo. Por favor, registre este código de producción en las listas de servicio y mantenimiento. En todas las cuestiones de garantía deberá indicar necesariamente el código de producción.

MONTAJE DE LIVESTRONG S-SERIES INDOOR CYCLE



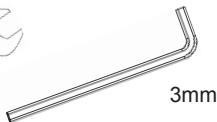
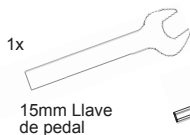
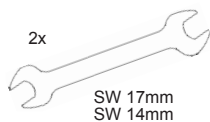
Importante:
Asegurar de que todos los elementos de unión y conexión estén apretados fuertemente.

MONTAJE DE LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle

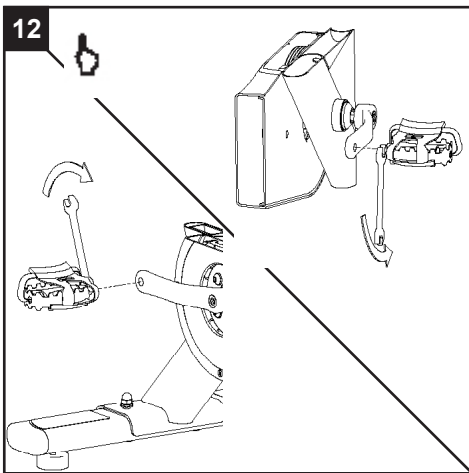
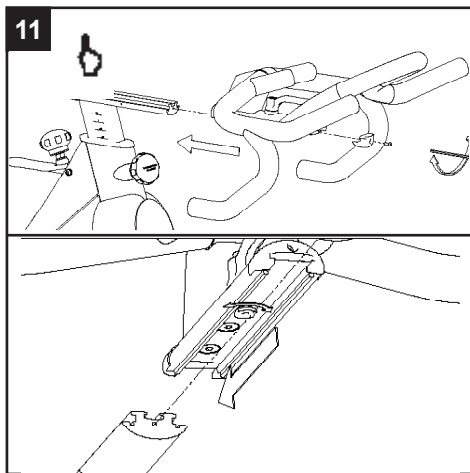
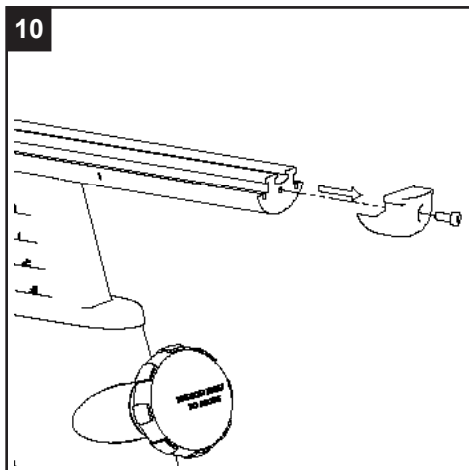
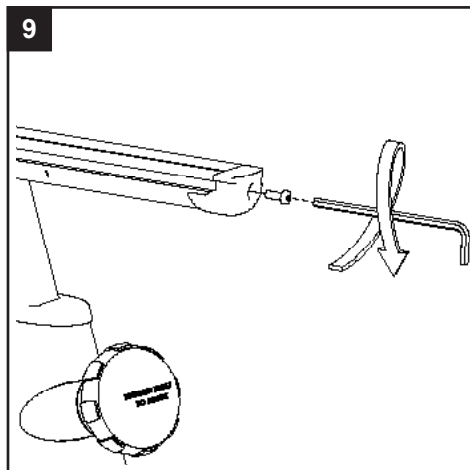


Las abrazaderas del sillín deben estar bien apretadas para evitar que se suelten durante el uso.

MONTAJE DE LIVESTRONG S-SERIES INDOOR CYCLE



Apretado a
mano



Pedal derecho, marcado con la letra (R), montado en sentido horario en la biela derecha (R). Pedal izquierdo, marcado con la letra (L), montado en sentido antihorario en la biela izquierda (L).

Preste atención a que los pedales estén bien montados y apretados para evitar que la unión atornillada se suelte durante el funcionamiento.

Accesorio opcional Computador inalámbrico, página 8 - 18

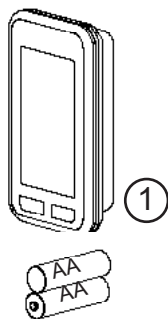


Computador inalámbrico - PRO 1.0
Artículo n°: ST02 01 20
Artículo n°: 02 01 20

LISTA DE PIEZAS

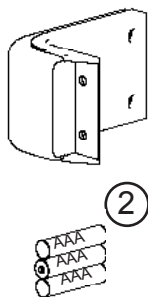
Computador

Art. n°: 020121
Art. n°: ST 020121



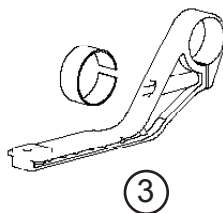
Transmisor de la cadencia de pedaleo

Art. n°: 020123
Art. n°: ST 020123



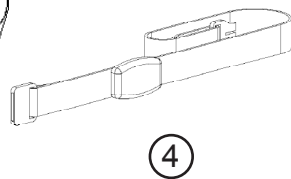
Abrazadera del manillar de montaje del computador

Art. n°: 020122
Art. n°: ST 020122



Banda telemática de pecho (ritmo cardiaco)

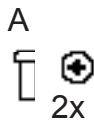
Art. n°: 020125
Art. n°: ST 020125



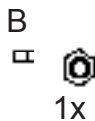
Accesorio opcional

Imán

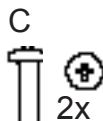
Art. n°: 020124
Art. n°: ST 020124



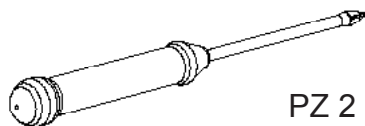
M4 x 10



M5

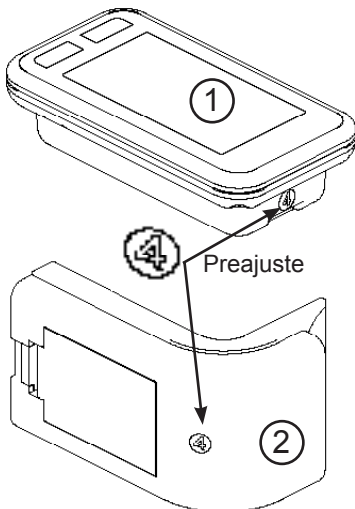


M5 x 50



AJUSTE DE CANAL & INSTALACIÓN DE PILAS

1

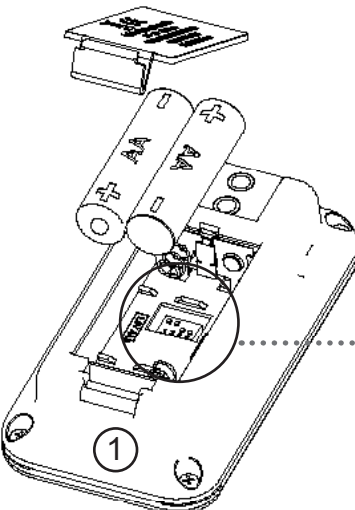


El canal que transmite la señal de frecuencia del transmisor al computador de bicicleta viene preajustado desde fábrica. Un rótulo en el computador y el transmisor le indica el canal preajustado.

El canal también puede ser ajustado a mano. Para evitar un solapamiento de datos de varios computadores preste atención a que entre los componentes con igual ajuste de canal medie una distancia mínima de 52" (1,3 m). Cuando sea necesario, también es posible efectuar un cambio manual del canal (Pág. 7, Fig. 10).

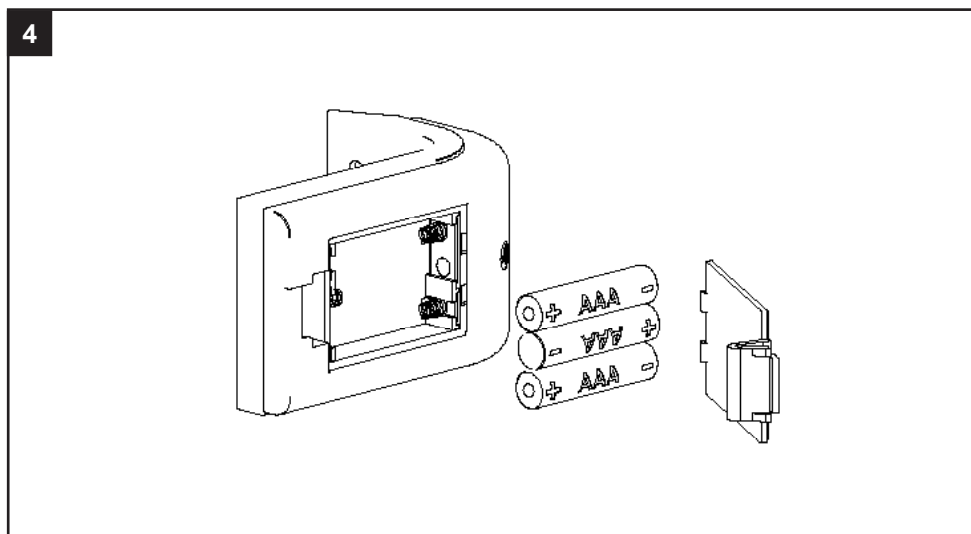
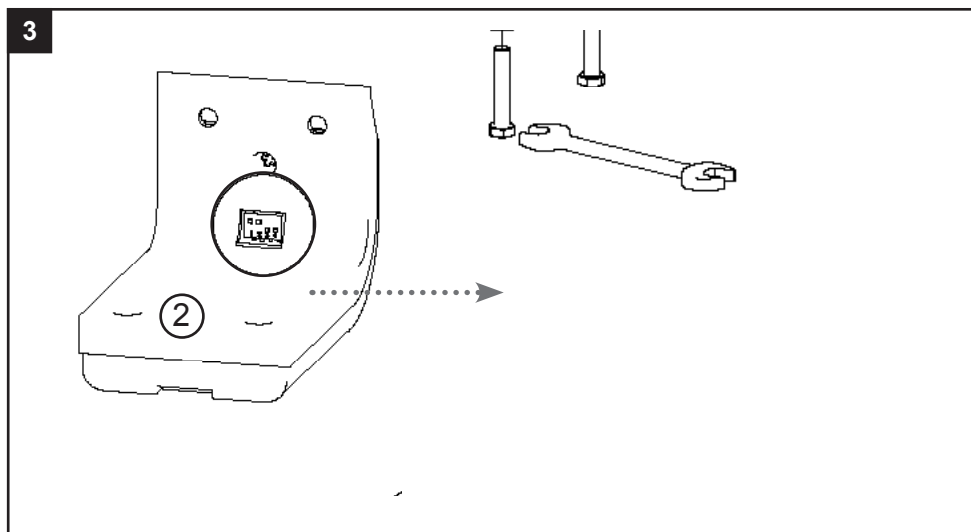
Para asegurar que la señal digital esté sincronizada, verifique por favor si el ajuste de canal del computador compatibiliza con los ajustes del transmisor. (Ver Fig. 2 y 3).

2



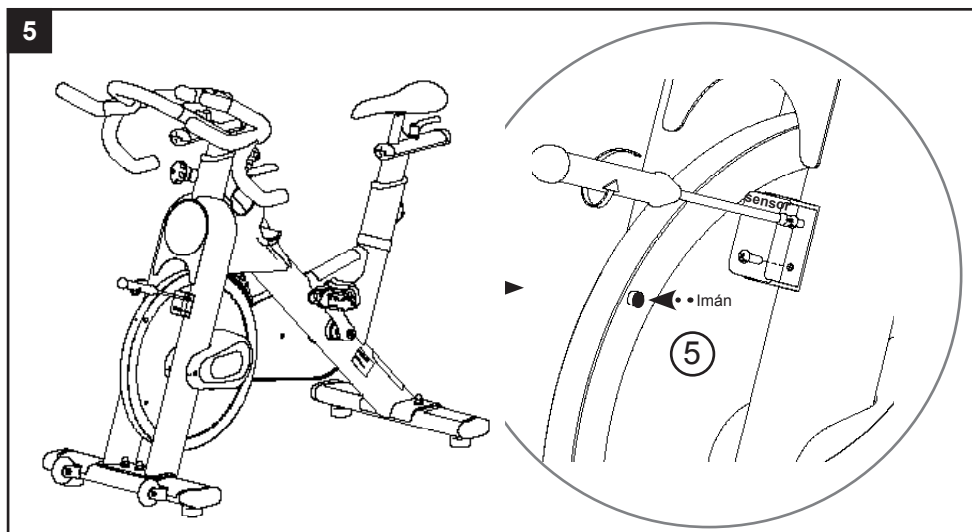
Cuando se usan pilas recargables para el computador, preste atención a que las pilas no excedan la tensión de 1,5V, ya que de lo contrario esto puede causar problemas funcionales.

AJUSTE DE CANAL E INSTALACIÓN DE PILAS

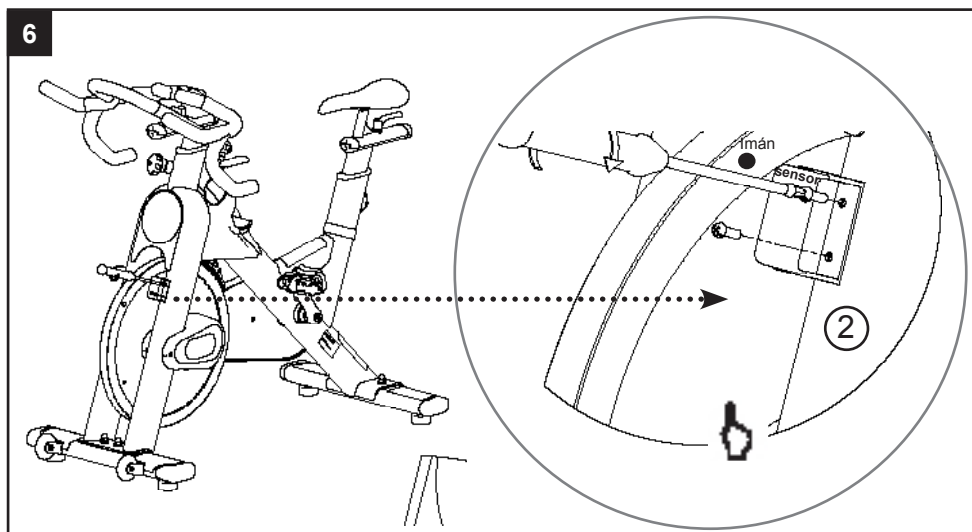


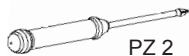
Cuando se usan pilas recargables para el computador, preste atención a que las pilas no excedan la tensión de 1,5V, ya que de lo contrario esto puede causar problemas funcionales.

MONTAJE



Los tornillos son de plástico para evitar la oxidación. No fuerce demasiado la cabeza del tornillo.

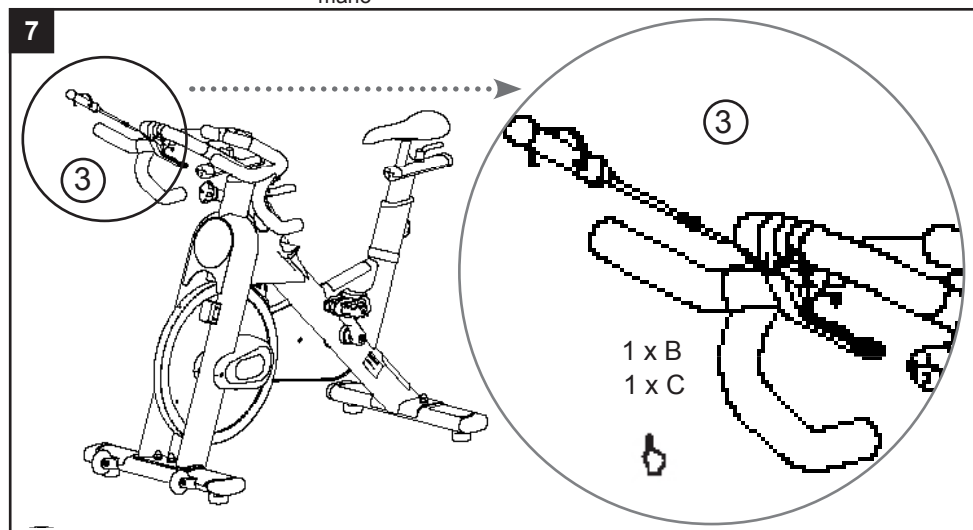




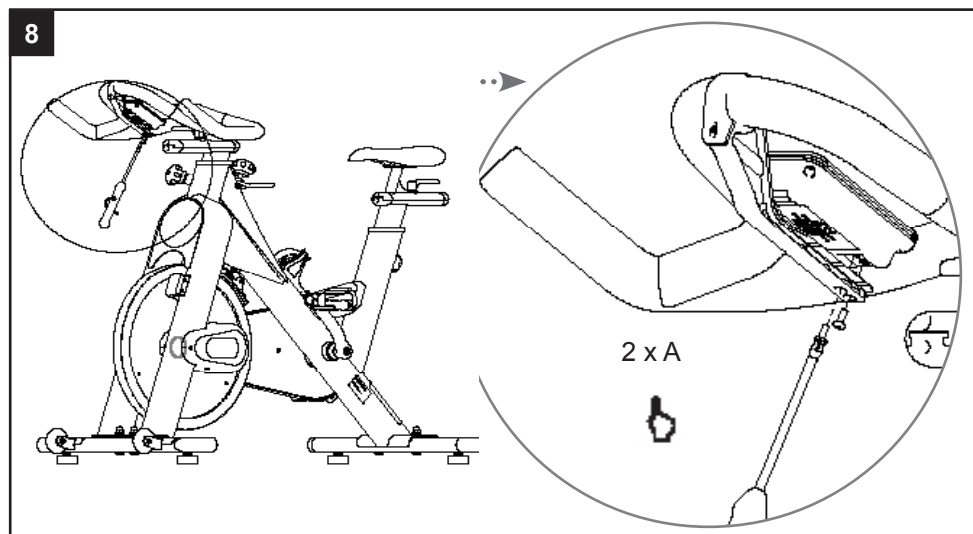
PZ 2



Apretado a mano

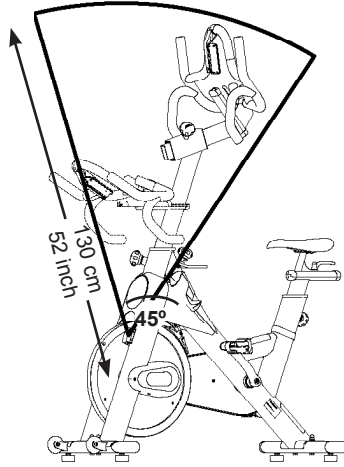


Asegúrese que la banda protectora de goma esté puesta debajo de la abrazadera del computador.

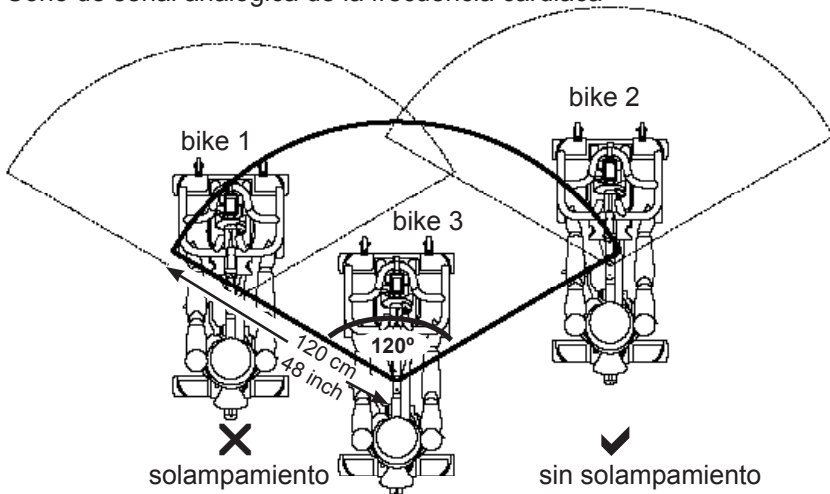


DISTRIBUCIÓN DE SEÑALES

9 Cono de señal digital de la cadencia de pedaleo



10 Cono de señal analógica de la frecuencia cardiaca



ESPECIFICACIONES Y CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Especificaciones y características técnicas

Funciones técnicas:

- Transmisión inalámbrica de datos solamente mediante banda telemática de pecho (transmisión digital de la cadencia de pedaleo con 16 canales regulables manualmente y una unidad de recepción analógica para transmisores de frecuencia cardiaca 5,4kHz \pm 10%)
- Medición de la frecuencia cardiaca compatible con sistema Polar (receptor de la banda telemática de pecho integrada)
- Retroiluminación automática: una vez activada, la pantalla se ilumina en cada función activada en el curso del ejercicio (5 segundos)
- Manejo cómodo y fácil a través de 2 teclas
- Diseño de producto en calidad premium
- Posición especial de manillar
- Visor con indicación de la distancia en kilómetros o en millas

Funciones de entrenamiento:

- Frecuencia cardiaca (actual y media) (HEART RATE)
- Cadencia de pedaleo (actual y media) (RPM)
- Tiempo de entrenamiento (TIME)
- Distancia recorrida (DISTANCE)
- Consumo de calorías (el consumo de calorías visualizado se basa en valores medios y sirve de referencia) (KCAL)
- Pantalla electrónica con información completa: Tiempo, Distancia, Consumo de calorías

MANDO Y OPERACIÓN

Antes de comenzar con el entrenamiento:

- Verifique que el ajuste de canal del computador sincronice con el ajuste del transmisor de cadencia de pedaleo para garantizar una transmisión correcta.
- Presione uno de los dos botones (Sun o Flow) para encender el computador.
- Compruebe si el computador lee y visualiza correctamente las señales de frecuencia cardiaca transmitidas de su banda telemática de pecho.
- El transmisor pectoral de frecuencia cardiaca debe ser humedecido antes del uso para que funcione la transmisión de señal.
- El símbolo de corazón parpadea cuando se recibe una señal de frecuencia cardiaca analógica compatible y las pulsaciones aparecen en la pantalla de visualización. Si el símbolo de corazón no parpadea, posiblemente su banda telemática de pecho no es compatible.
- Pueden transcurrir, según la situación, hasta 3 segundos hasta que se indique la frecuencia cardiaca actual en la pantalla.
- Seleccione su ajuste deseado: Millas o Kilómetros (conmutable)

Mando y operación:

Ajuste de Millas/Kilómetros:

- Presione el botón „Sun“ durante 5 segundos para entrar a la modalidad de ajuste. Conmute la modalidad preajustada de Millas a Kilómetros apretando el botón „Flow“. Confirme su selección pulsando de nuevo el botón „Sun“ por 1 segundo.

Reset de datos:

- Presione el botón „Sun“ durante 3 segundos para poner los datos almacenados actualmente como Tiempo, Distancia, Consumo de calorías, Frecuencia Cardiaca y Cadencia media a cero.

Iluminación de pantalla:

- Al accionar brevemente el botón „Sun“ durante el ejercicio se enciende la retroiluminación por 5 segundos y luego se apaga automáticamente.

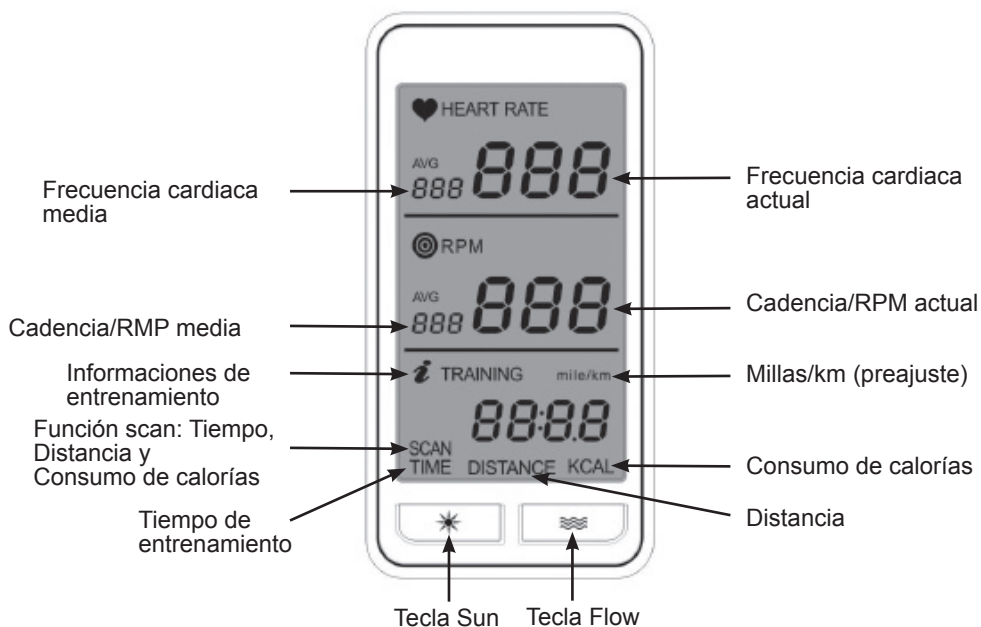
Informaciones de entrenamiento:

- Seleccione la información de entrenamiento-i deseada que se visualiza en la parte inferior de la pantalla presionando el botón „Flow“ durante el ejercicio. También puede seleccionar la llamada función de “Escaneo”, que permite la presentación durante 5 segundos de cada valor (Tiempo, Distancia y Consumo de calorías) antes de pasar al siguiente y mostrarlo durante otros 5 segundos y así sucesivamente.

MANDO Y OPERACIÓN

ADVERTENCIA:

Los valores obtenidos a través de estos sistemas de monitoreo de la frecuencia cardiaca deben ser entendidos como una simple orientación. Un entrenamiento excesivo puede causar graves daños de salud o incluso producir la muerte. ¡Si se siente mareado o débil, termine inmediatamente la sesión de ejercicio!



MANDO Y OPERACIÓN

Uso de las pilas:

- Evite el contacto con fuego
- Evite el contacto con monedas u otros objetos metálicos
- No mezcle pilas nuevas y antiguas
- No use pilas de otras marcas o de diferente tipo.

Para evitar que se produzcan fugas en las pilas o daños por derrame de ácido o corrosión, éstas deben ser extraídas del compartimento de pilas cuando el aparato no vaya a ser utilizado por un período prolongado de tiempo. Si se producen fugas en las pilas elimine inmediatamente todos los residuos e instale pilas nuevas en el computador. Si tiene contacto con los residuos remuévalos con cuidado.

En lo posible use pilas recargables para proteger nuestro medio ambiente. Por favor, retire las pilas del computador antes de eliminarlo. Solamente use pilas de 1,5 V.

**Eliminación de las pilas**

Las pilas usadas que llevan este símbolo no son basura doméstica. Como consumidor, Vd. está obligado por ley a retornar las pilas usadas. Puede entregar las pilas gastadas en los puntos de recogida públicos de su municipio o en cualquier lugar donde se vendan pilas de ese tipo.

CHEQUEO INICIAL DE INSTALACIÓN

Los ajustes deben realizarse durante la instalación inicial de la bicicleta indoor para garantizar un nivel de rendimiento óptimo y una vida útil de larga duración. Por favor, lea y siga exactamente las siguientes instrucciones. Si las bicicletas no se instalan y ajustan en la forma descrita, los componentes pueden estar expuestos a un desgaste excesivo y sufrir daños. Para preguntas en relación a la instalación diríjase a: MATRIX Fitness Systems

Nota: Para algunos procedimientos de mantenimiento se requieren lubricantes. Como fabricante recomendamos el uso de un spray lubricante disolvente (p. ej. Brunox) y grasa de litio blanca.

1. Por favor asegúrese de que la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle esté nivelada. Si se balancea sobre el piso, corrija el combamiento o la inclinación ajustando las ruedecillas de nivelación debajo del estabilizador delantero o trasero hasta que el movimiento de balanceo quede eliminado. Cuide de que los piecesillos no estén desenroscados más de 10mm.
2. Compruebe el funcionamiento correcto del freno de emergencia.
3. Calibración del sistema de frenos: Gire el botón regulador de resistencia en sentido antihorario hasta el tope (efecto mínimo de resistencia) y asegúrese de que haya una leve separación entre la zapata y la rueda de inercia. La zapata debe tocar muy levemente la rueda de inercia cuando el botón regulador de resistencia esté girado en sentido antihorario hasta el tope.
4. Aplique abundante spray lubricante sobre la zapata de freno usando para ello los orificios de lubricación en la pieza de plástico de la zapata y de afuera sobre la almohadilla de fieltro. Asegúrese de que la zapata está bien empapada con spray lubricante. Luego quite el exceso de la rueda de inercia con un paño. Recomendamos que use una botella de rociado recargable y la llene con el lubricante sin aerosol y sin ácido para proteger el medio ambiente.
5. Aplique grasa de litio sobre las roscas de metal en el extremo inferior del tirante de freno. Primero gire el botón regulador de resistencia en sentido horario hasta que se pare. Aplique un poco de grasa de litio sobre las roscas en el tirante de freno encima de las dos tuercas estriadas. Luego gire el botón regulador de tensión en sentido antihorario hasta que se pare.
6. Aplique grasa de litio en las roscas de metal en todos los botones de ajuste.
7. Compruebe si las cuatro (4) llaves Allen están bien apretadas. Si están flojas, aplique pegamento especial para roscas Loctite Threadlocker Blue-242 y vuelva a apretarlas.
8. Compruebe si las dos llaves Allen con las que están fijadas las bielas (en el lado derecho e izquierdo de la caja de pedalier), están bien apretadas. Si están flojas, aplique pegamento especial para roscas Loctite Threadlocker Blue-242 en las roscas de los tornillos y vuelva a apretarlas.
9. Compruebe la tensión de la correa de transmisión. Verifique si el accionamiento por correa está bien apretado y si al andar bajo resistencia funciona sin resbalar. Si resbala debe seguir las instrucciones de ajuste indicadas en página 28.
10. Humedecer un paño con WD-40 y limpiar el marco.
11. Algunas piezas de la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle pueden soltarse durante el transporte. Compruebe las bielas, todos los tornillos expuestos, pernos, tuercas y asegúrese de que estén apretados y tensados fijamente.
12. Asegúrese de que el computador está ajustado de Millas a Kilómetros y que la medición de la cadencia de pedaleo funciona correctamente. Las instrucciones de instalación y operación del computador están en página 8-18.

Servicio de atención al cliente

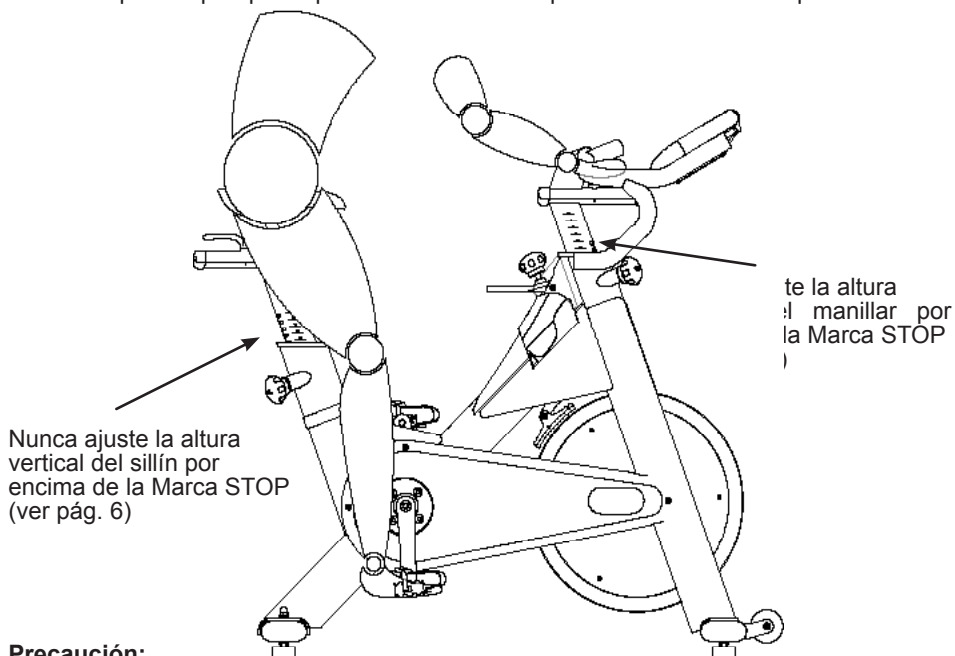
1. Entregue al cliente las instrucciones para el mantenimiento básico y haga referencia a las instrucciones de mantenimiento detalladas (pág. 24).
2. Firme la hoja entregada al cliente como prueba de que se han explicado los procedimientos de mantenimiento y entregado el Manual y que se ha hecho una verificación de la condición de la bicicleta.

AJUSTE DE LIVESTRONG S-SERIES INDOOR CYCLE

La bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle puede ser ajustada de forma muy variable y adaptada a los requerimientos de los distintos grupos de usuarios para garantizar un óptimo confort y un máximo nivel de entrenamiento del ciclista. Las instrucciones de ajuste que se describen a continuación garantizan una postura ideal del cuerpo adaptándose totalmente a la fisonomía del usuario. El usuario tiene varias variantes para ajustar su posición de asiento personalizada.

Ajuste de los pedales:

Móntese en el sillín en posición de hacer ejercicio y mantenga la cadera recta. Coloque el pie en el pedal más cercano al suelo, en la jaula del pedal y fíjelo bien, pero no demasiado fuerte. Asegúrese de que las bielas están en vertical como se muestra en la ilustración. Nota: Si la bicicleta está equipada con un el sistema de pedales combi con calas (SPD), el usuario podrá optar por zapatillas con calas o zapatillas normales de deporte.



Precaución:

No apriete demasiado fuerte las cabezas de tornillo, Vd. puede dañar las piezas de aluminio de los tubos verticales del manillar y sillín.

Ajuste de la altura del sillín

Empiece a pedalear despacio hasta que el pedal llegue a la posición indicada en la ilustración. El soporte del sillín vertical tiene que estar ajustado de modo que las rodillas siempre estén ligeramente flexionadas y la cadera no ladeada.

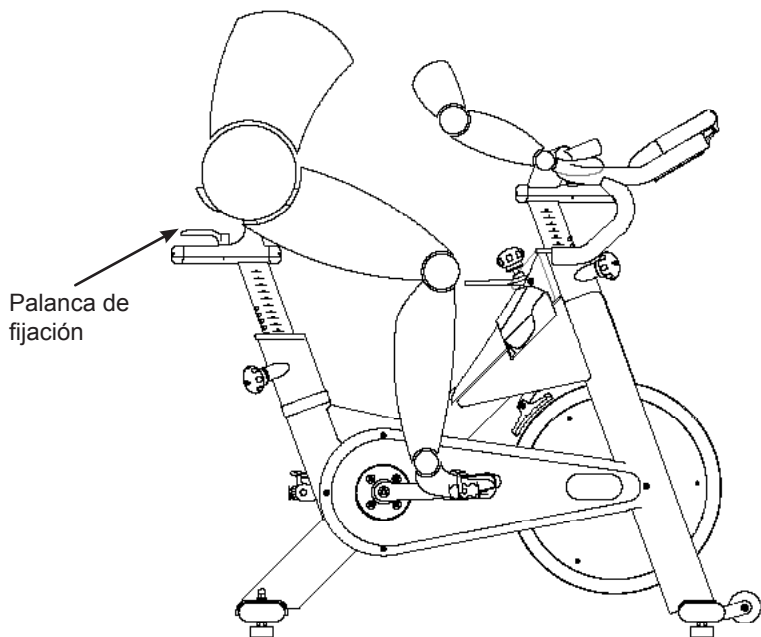
Por favor, no realice el ejercicio con las rodillas estiradas y la cadera ladeada.

AJUSTE DE LIVESTRONG S-SERIES INDOOR CYCLE

Regulación horizontal del sillín:

La posición horizontal del sillín es muy importante para evitar lesiones en las articulaciones de las rodillas. Móntese en el sillín y mueva los pedales hasta que las bielas estén en posición horizontal.

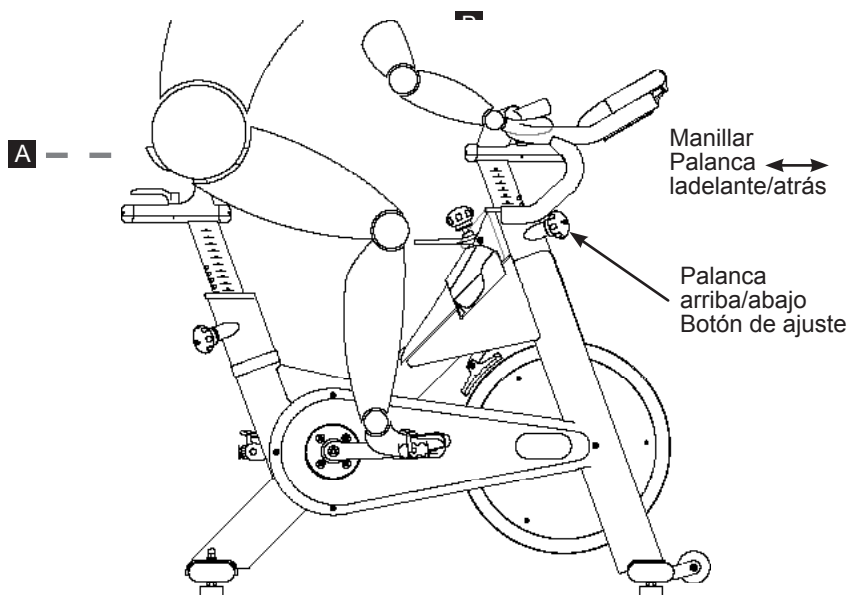
La rodilla de la pierna delantera flexionada debe hallarse directamente encima del eje del pedal, creando una línea perpendicular entre rodilla y centro del pedal (ver la línea rayada en la ilustración de abajo). Para ajustar la posición horizontal del sillín, desmóntese primero de la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle. Luego afloje la palanca de fijación, deslice la guía corredera del sillín hasta la posición deseada y apriete firmemente la palanca de fijación para fijarla.



AJUSTE DE LIVESTRONG S-SERIES INDOOR CYCLE

Ajuste del manillar:

Para usuarios poco experimentados, el manillar debe estar ajustado más o menos a la misma altura que el sillín (línea rayada A) y encontrarse en la marca de posición "0" (línea rayada B). Si sus rodillas tocan el manillar al pedalear de pie (erguido) o si esta posición de asiento es incómoda haciendo ejercicio durante un tiempo extenso o le duele la espalda, Vd. puede subir un poco la altura del manillar. Nunca ajuste la altura vertical del manillar por encima del nivel de la marca Stop. A continuación, gire el botón de ajuste en sentido horario, deslice el manillar hacia arriba o abajo y luego apriete el botón de ajuste.



Luego procedemos al ajuste de la posición horizontal del manillar. Si el manillar está demasiado cerca del sillín puede ser que Vd. se sienta restringido al respirar, y si el manillar está demasiado lejos del sillín puede ser que le duela la espalda. Para ajustar la posición horizontal del manillar, desmonte primero de la bicicleta LIVESTRONG-S Series Indoor Cycle. Para comprobar si la posición del manillar es correcta, apoye el antebrazo acodado en el extremo delantero del sillín formando un ángulo de 90 grados y toque con la punta de su dedo medio el punto central del manillar. Para ajustar el manillar a la posición correcta suelte la palanca atrás/adelante hasta que su dedo medio toque el manillar en el punto central.

El manillar (multiposición) ofrece múltiples posiciones de mano y posibilidades de ajuste que permiten al usuario entrenado encontrar fácilmente su posición idónea de asiento y de apoyo de las manos. Durante unidades de ejercicio más largas se recomienda cambiar en intervalos regulares la posición de manos para evitar un esfuerzo unilateral y monótona de músculos, ligamentos y articulaciones.

MANEJO DE LIVESTRONG S-SERIES INDOOR CYCLE

Ajuste de la resistencia de freno:

Para un control de esfuerzo individualizado de su ejercicio, este aparato dispone de un botón de regulación de resistencia que permite un microajuste. Para aumentar la resistencia de freno, gire el botón de ajuste de freno en sentido horario y para disminuirla en sentido antihorario.

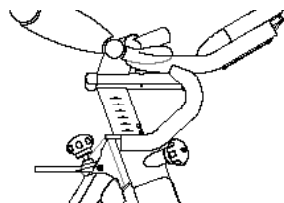
Importante:

No pedalear nunca hacia atrás. Este movimiento pone la bicicleta en riesgo y puede causar que los pedales se desenrosquen de las bielas. Para detener la rueda de inercia en funcionamiento tiene que tirar la palanca roja del freno de emergencia hacia arriba. Durante el entrenamiento se debe prestar atención a que si usa zapatos normales de deporte, éstos estén colocados en las jaulas de los pedales o si utiliza zapatos profesionales de ciclismo con calas, éstos estén fijados al pedal automático.

La bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle no dispone de sistema de transmisión con movimiento libre. La rueda de inercia está conectada fijamente con el eje de los pedales, por lo que los pedales continuarán moviéndose junto con la rueda hasta que la rueda pare por completo. Por favor, controle siempre sus movimientos y reduzca la velocidad de forma controlada. Para detener de inmediato la rueda de inercia, tire la palanca roja del freno de emergencia hacia arriba. Freno de emergencia => accionar la palanca roja del freno de emergencia.

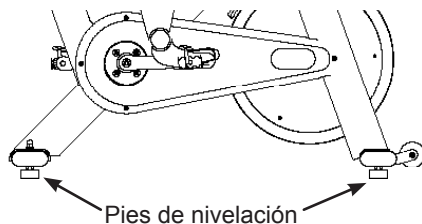
Botón regulador de resistencia

Palanca roja de freno de emergencia

**Cómo desplazar la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle:**

Por el peso que tiene la bicicleta se recomienda que se movida por dos personas. Para prevenir accidentes y daños es necesario que el ajuste vertical del manillar sea fijado antes de mover la bicicleta. Mientras una persona eleva la parte trasera de la bicicleta, la segunda persona sostiene fijamente el manillar e inclina ligeramente la bicicleta hacia adelante hasta que ruede sobre las ruedas de transporte. Mover con cuidado la bicicleta y prestar especial atención ante posibles irregularidades del suelo para que la bicicleta no se tumbe hacia un lado. **Mantenga una distancia mínima de 50 cm. con los otros aparatos.**

Compruebe el equilibrado perfecto de la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle en su nuevo lugar de empleo y, de ser necesario, ajuste los pies regulables en altura ubicados en el lado inferior de los estabilizadores para garantizar la estabilidad deseada. **Importante:** ¡A ser posible, mantenga los pies de apoyo enroscados.



Pies de nivelación

MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Para conseguir un alto nivel de seguridad operativa y buen funcionamiento, deberá leer detenidamente y cumplir las siguientes instrucciones de manejo, cuidado y mantenimiento para la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle, que incrementarán la vida útil del aparato en condiciones apropiadas. ¡Trabajos de cuidado y mantenimiento no realizados en los intervalos periódicos aconsejados producen un desgaste excesivo de los componentes y pueden causar cancelación de la garantía! Si tiene preguntas sobre este tema, en cualquier caso no dude en ponerse en contacto con su distribuidor local o bajo www.indoorcycling.com.

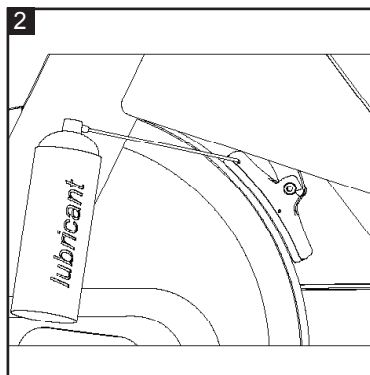
Nota: Utilice únicamente productos de limpieza y cuidado sin agentes agresivos ni disolventes. Los fabricantes recomiendan WD40, Brunox o cualquier otro lubricante sin disolvente.

Mantenimiento cada día:

- 1. Comprobación del equilibrio del aparato:** Si la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle balancea sobre el piso, corrija el combamiento o la inclinación ajustando las ruedecillas de nivelación debajo del estabilizador delantero o trasero hasta que el movimiento de balanceo quede eliminado.
- 2. Limpieza:** La limpieza y desinfección periódica de la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle debe realizarse, por razones higiénicas, después de cada sesión de ejercicio. Cuide de que estén a disposición suficientes paños y trapos suaves o papel para uso doméstico, productos de limpieza y desinfectantes. Después de utilizar el aparato, aplique primero un desinfectante sobre el sillín y manillar y luego remueva los residuos de sudor existentes en toda la bicicleta LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle con un paño humedecido.

Mantenimiento cada semana:

- 1. Limpieza:**
En función del uso de la máquina, es necesario realizar cada semana una limpieza profunda de la bicicleta. A estos efectos, aplique el spray de mantenimiento y cuidado sobre un paño suave y limpie todos los elementos de plástico, la rueda de inercia completa y todo el marco.
- 2. Frenos:**
Para garantizar un perfecto funcionamiento del sistema de frenado y minimizar el desgaste de los forros del freno, éstos tienen que ser tratados con un spray lubricante. Aplicar el spray en los orificios previstos al efecto hasta que el forro del freno esté empapado. Forros de freno deshilachados o un desgaste desigual son claras señales de los forros están demasiado seco.

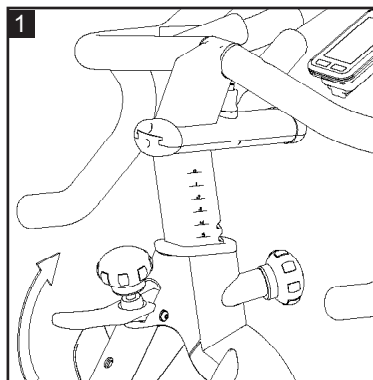


MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Mantenimiento cada dos semanas:

1. Freno de emergencia:

Por razones de seguridad operativa, el freno de emergencia debe ser comprobado regularmente en cuanto a su correcto funcionamiento. A este efecto, cuando esté pedaleando haga la prueba y accione la palanca roja del freno de emergencia tirando hacia arriba. El efecto de frenado óptimo se consigue si la rueda de inercia se queda parada de inmediato.

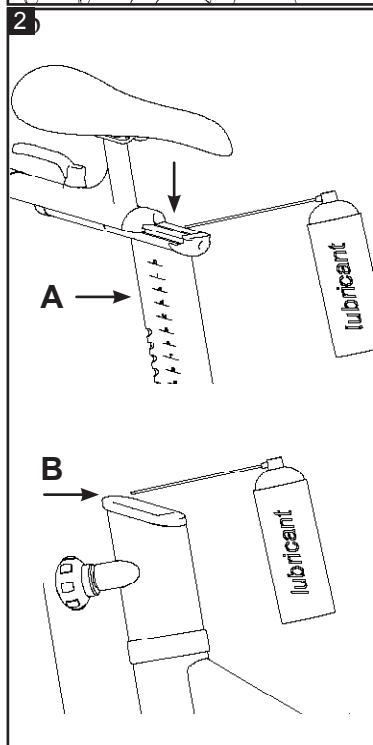


2. Sillín:

Para garantizar una fácil y suave marcha de la guía corredera de ajuste de los sillines tiene que limpiar y engrasar en intervalos regulares el soporte del sillín (tija). Gire el botón de ajuste en sentido antihorario y saque el soporte de sillín vertical completo (A) de su corredera guía, aplique el spray lubricante en la guía y pase con un paño suave por todas las superficies exteriores así como al ajuste horizontal.

Antes de introducir de nuevo el soporte de sillín en el tubo del marco aplique bastante spray lubricante de modo uniforme en las correderas guía de plástico para garantizar una fácil y suave marcha del ajuste vertical.

Limpie antes los residuos de sudor en las superficies de contacto (B) del ajuste horizontal y luego aplique uniformemente el spray lubricante.



MANTENIMIENTO PREVENTIVO

3. Manillar:

Para garantizar una fácil y suave marcha de los ajustes del manillar tiene que limpiar y engrasar en intervalos regulares el ajuste vertical y, en su caso, el ajuste horizontal del manillar (accesorio optativo). Gire el botón de ajuste en sentido antihorario y saque el manillar completo (A) de su guía, aplique el spray lubricante en la guía corredera y pase con un paño suave por todas las superficies exteriores así como al ajuste horizontal.

Antes de introducir de nuevo el manillar en el tubo del marco aplique bastante spray lubricante de modo uniforme en las correderas de plástico para garantizar una fácil y suave marcha del ajuste vertical.

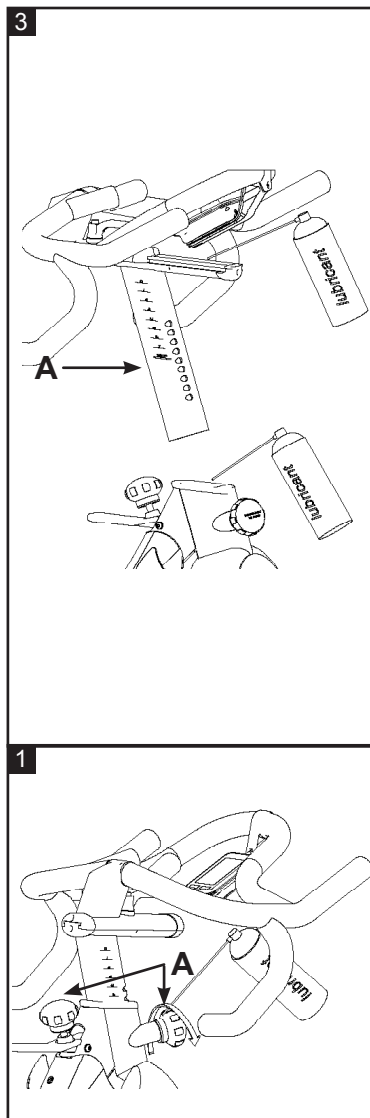
Limpe antes los residuos de sudor en las superficies de contacto (B) del ajuste horizontal y luego aplique uniformemente el spray lubricante.

Si la bicicleta Indoor tiene un computador montado en el manillar, compruebe en cada caso si el computador y el transmisor tienen el mismo número en el rótulo, lo que es indispensable para un correcto funcionamiento del computador (ver también pág. 10).

Mantenimiento cada mes

1. Botones de ajuste y de fijación:

Para garantizar el funcionamiento perfecto del ajuste de sillín y manillar vertical y horizontal (A) se tienen que engrasar las roscas y las inserciones roscadas con el spray lubricante.



MANTENIMIENTO PREVENTIVO

2. Sistema de frenado:

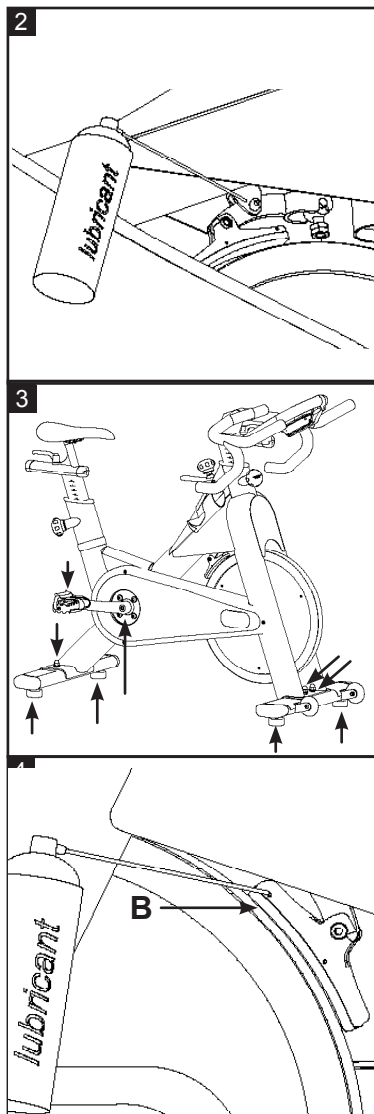
Para mantener un funcionamiento duradero y fiable es necesario engrasar el mecanismo de frenado (C) completo que se encuentra debajo de la protección antisudor, empleando para ello aceite especial para roscas o spray lubricante. Es muy importante que las roscas no marchen en seco a lo largo de todo su recorrido, ya que esto puede causar un excesivo desgaste.

3. Elementos de unión y conexión:

Dentro del marco del plan de MANTENIMIENTO PREVENTIVO es recomendable revisar regularmente el asiento y el funcionamiento correcto de todas las piezas que puedan aflojarse en la bicicleta (tornillos, tuercas etc.) y sustituir piezas que muestren desgaste, deterioro o daños ocasionados por el uso de la máquina (forros de freno, sillín, calzapiés, correas, pedales, calas del sistema SPD).

4. Pastilla freno:

Dependiendo de las medidas regulares de conservación y mantenimiento, el forro de freno más tarde o más temprano revelará síntomas de desgaste y deberá ser sustituido. La bicicleta LIVESTRONG S-Series no deberá ser usada mientras no funcione correctamente el freno de emergencia (ver página 23/25). En este caso, se puede calibrar de nuevo el sistema de frenado. Por favor consulte nuestro servicio de asistencia técnica para informaciones más detalladas y preguntas. Si los forros manifiestan los primeros síntomas de desgaste incrementado (hilachas), esto es una señal clara de que los forros de freno no han sido tratados suficientemente con spray lubricante. En este caso, aplique abundante spray lubricante en los orificios (B) previstos al efecto en el forro de freno (ver pág. 24).



MANTENIMIENTO PREVENTIVO

5. Accionamiento por correa

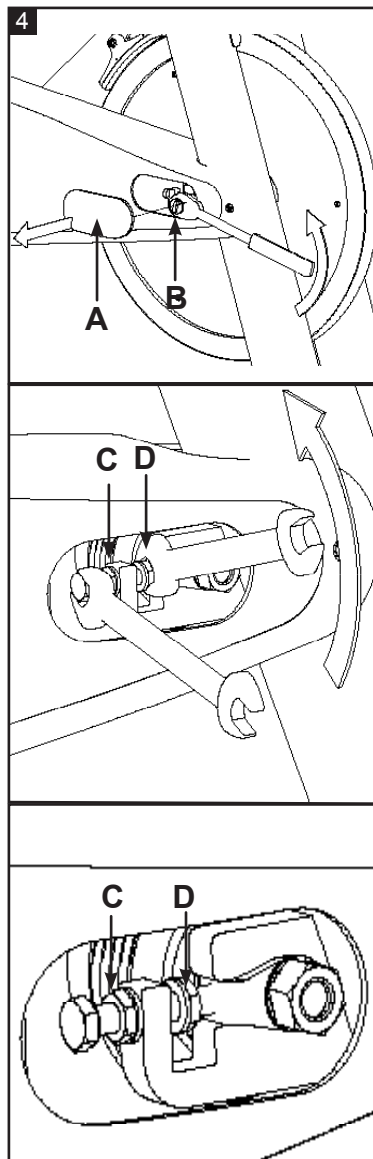
Importante: Por razones de seguridad, el accionamiento por correa normalmente debe funcionar sin resbalar. Preste atención a que la tensión de correa se ajuste exactamente según las indicaciones del fabricante. Una tensión de correa demasiado apretada causa desgaste incrementado de la rueda de inercia y caja de pedalier lo que repercute negativamente en la vida útil del aparato. El fabricante recomienda el uso de un medidor de tensión por ultrasonido y la observación de una frecuencia propia de la correa de 3200 Hz +/- 150 Hz. Daños en el cojinete de bolas debido a una tensión de correa mal ajustada quedan excluidos de la garantía. Una correa muy floja puede resbalar al rodar y causar graves lesiones del ciclista.

Comprobación de la tensión de correa: Para comprobar la tensión correcta de la correa móntese en el sillín, coloque sus pies en los pedales, mueva los pedales hasta que las bielas del pedal estén en posición horizontal. Luego accione el freno de emergencia y balancee, de pie en los pedales, hacia delante y atrás. Los pedales no deben tener juego longitudinal ni transversal si la tensión de correa es correcta.

Si la correa resbala proceda al ajuste de la tensión de correa como sigue:

Quite las cubiertas de mantenimiento (A) y afloje las tuercas de eje de 17 mm en ambos lados de la rueda de inercia. A continuación, suelte las tuercas de seguro (C) en ambos lados del alojamiento de eje. Para un tensado uniforme de la correa preste atención a que las tuercas de ajuste (D) sean apretadas simultánea e uniformemente en ambos lados del alojamiento de eje. Generalmente ya basta una media vuelta en cada tuerca para obtener el efecto deseado. El apriete desperejo de los tornillos de ajuste provoca una orientación errónea de la rueda de volante y se manifiesta en forma de un desgaste incrementado de los cojinetes de la rueda de inercia.

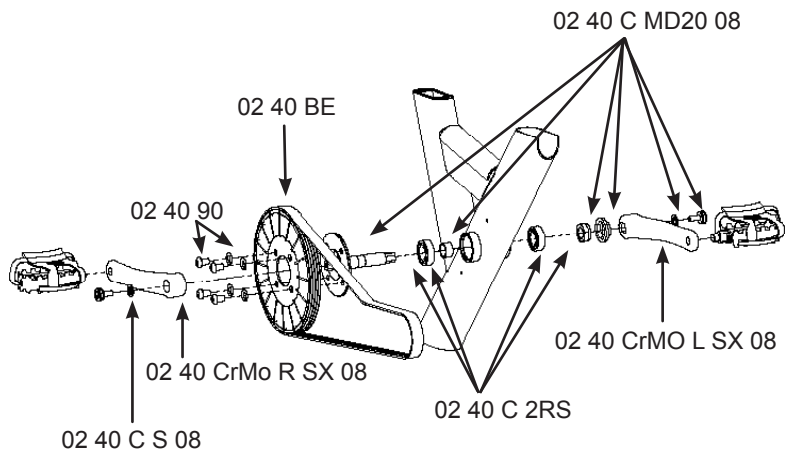
Una vez terminado el ajuste de la tensión de correa apriete fuertemente las dos tuercas de seguro y asegúrese de que las tuercas de eje estén bien apretadas.



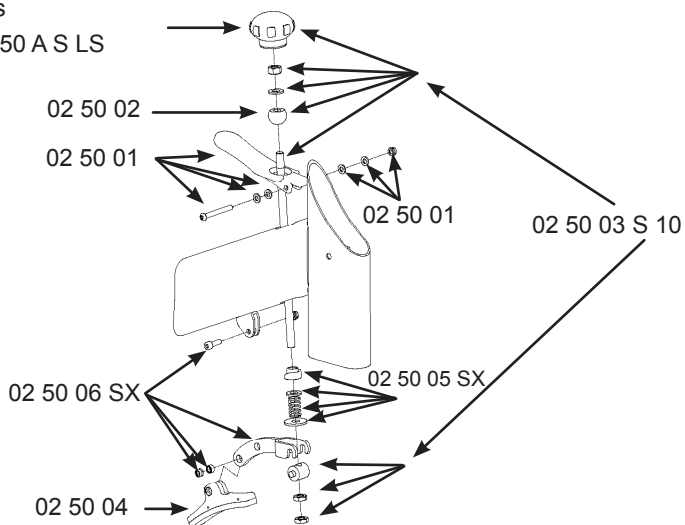
Las ilustraciones muestran el lado derecho de la bicicleta en dirección de marcha.

PIEZAS DE RECAMBIO

Sistema de accionamiento

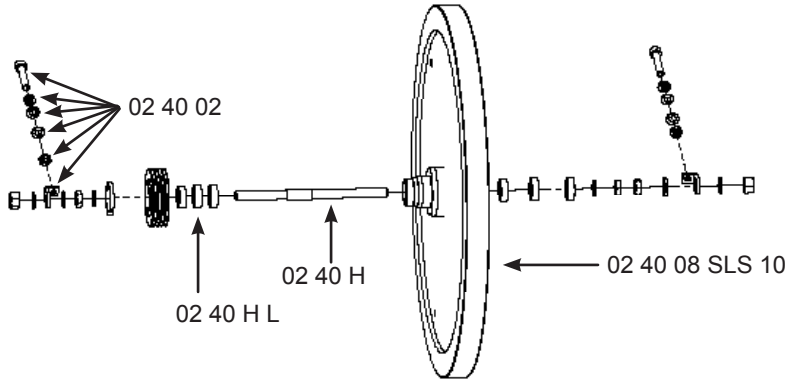


Sistema de frenos



PIEZAS DE RECAMBIO

Rueda de inercia

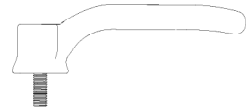
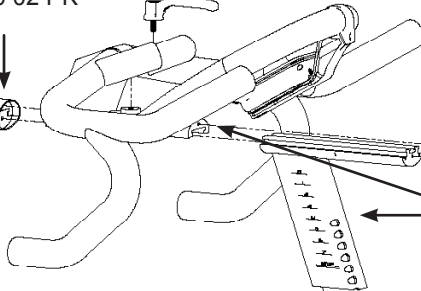


Manillar

02 30 02 PK



02 10 F



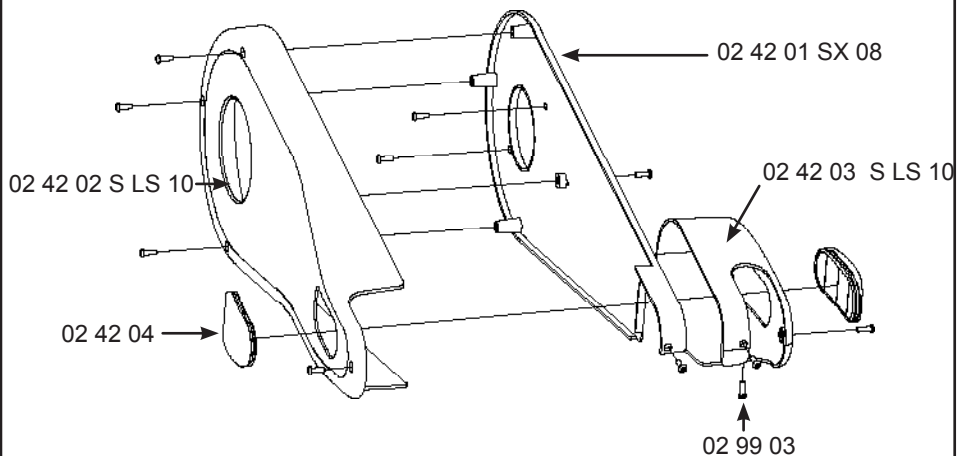
02 30 02 PK

2 30 02 LX7

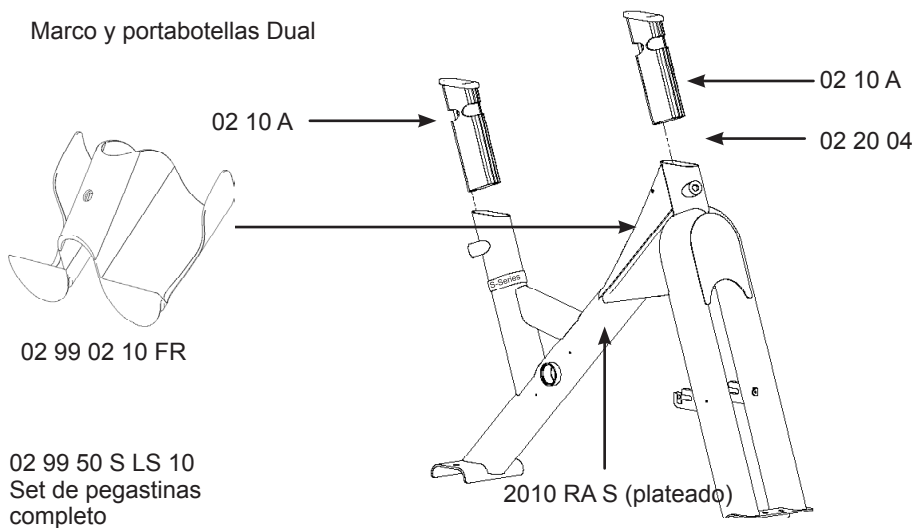
02 10 B LS

PIEZAS DE RECAMBIO

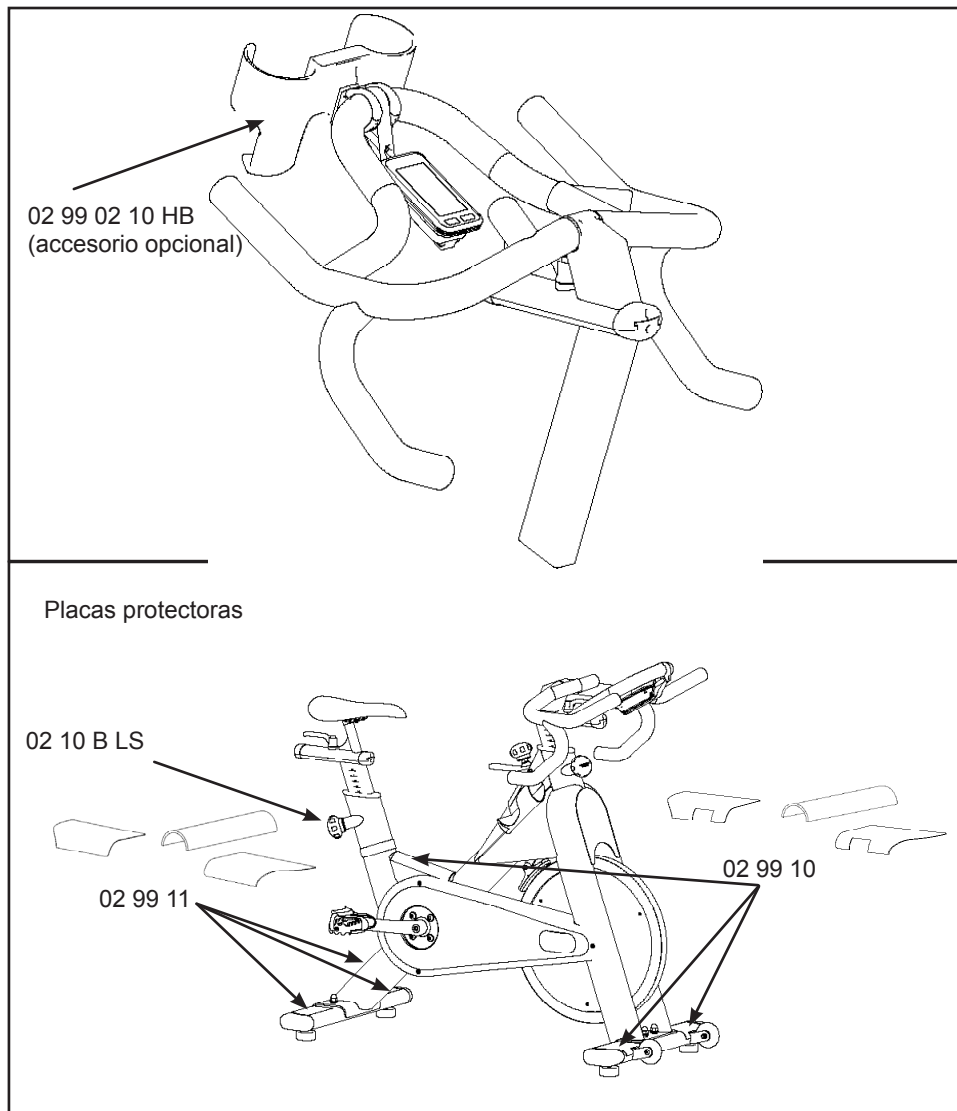
Protector de cadena



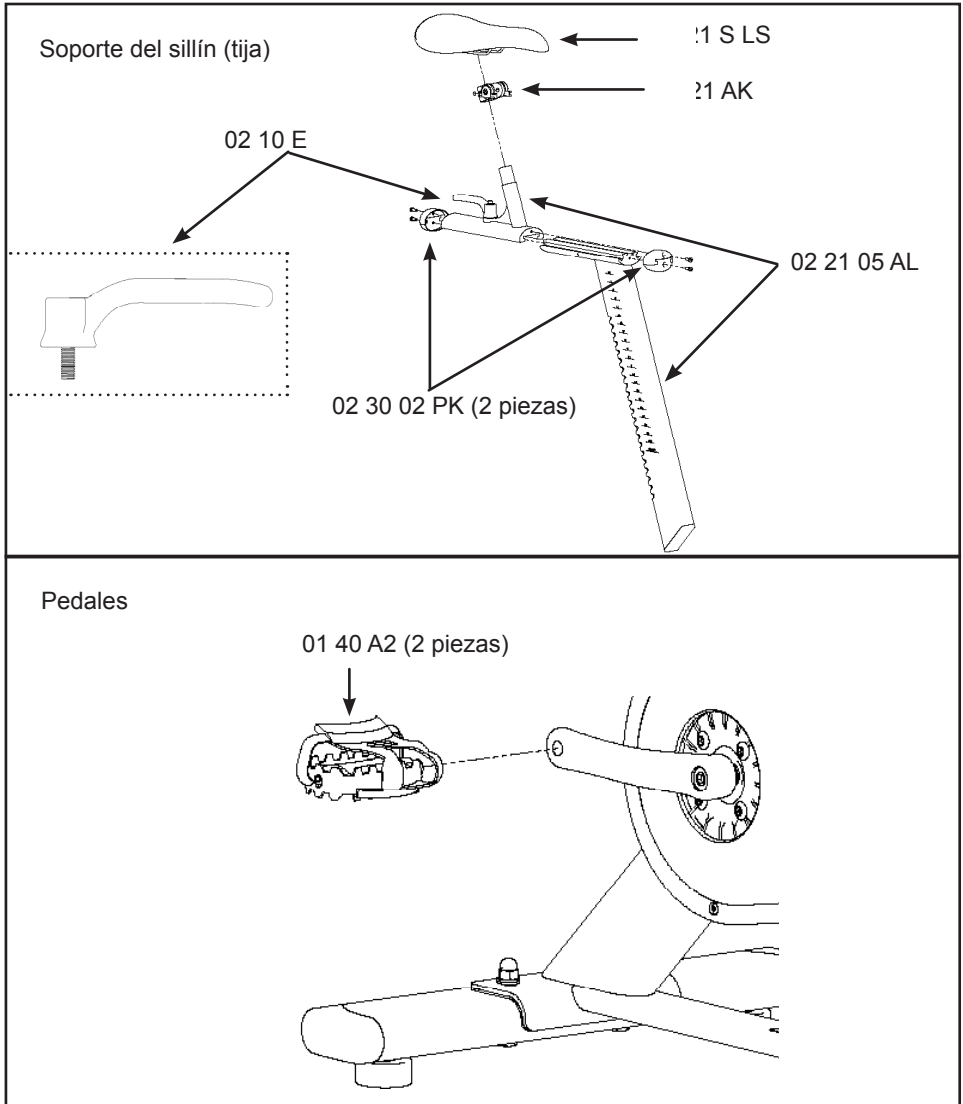
Marco y portabotellas Dual



PIEZAS DE RECAMBIO

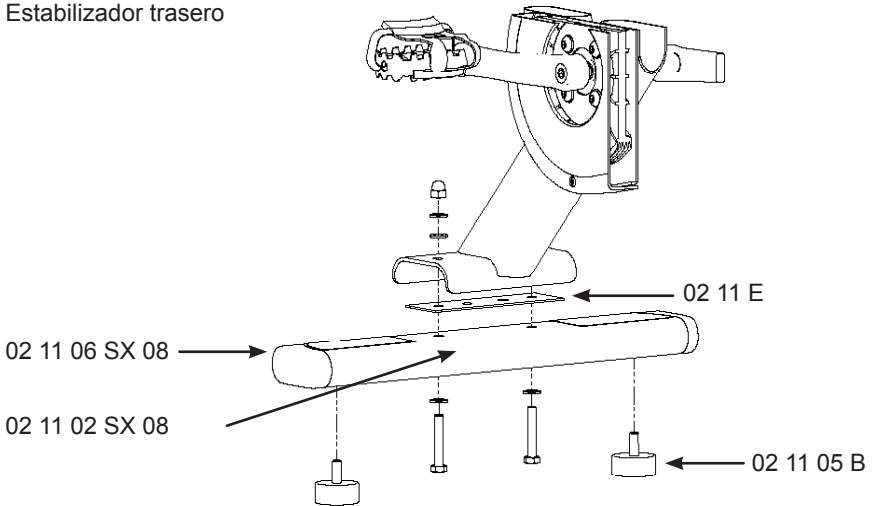


PIEZAS DE RECAMBIO

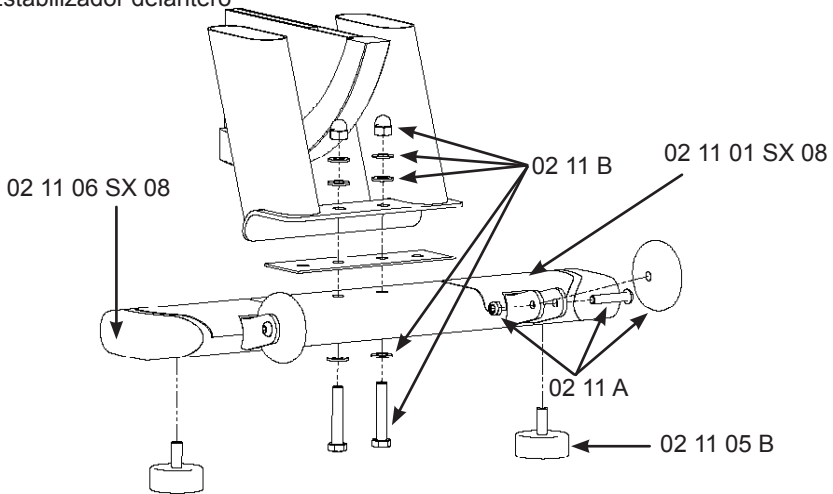


PIEZAS DE RECAMBIO

Estabilizador trasero



Estabilizador delantero



LISTA DE PIEZAS DE RECAMBIO

Sistema de accionamiento

02 40 BE	Correa
02 40 CrMo R SX 08	Biela derecha
02 40 CrMo L SX 08	Biela izquierda
02 40 C S 08	Llave Allen M8x20
02 40 C MD20 08	Ensamble cojinete bola MD20
02 40 C 2 RS	Cojinete de bolas SKF 6004Z

Sistema de frenos

02 50 A S LS	Boton de ajuste freno
02 50 02	Bola de ajuste
02 50 01	Palanca de freno de emergencia
02 50 06 SX	Palanca acodada
02 50 04	Pastilla / forro de freno
02 50 03 S 10	Sistema freno superior
02 50 05 SX	Sistema freno inferior

Pedales

01 40 A 2	Pedales combi (par)
01 40 A 3	Correa (cincha) de pedal (par)

Rueda de inercia

02 40 H	Eje de rueda de inercia
02 40 02	Tensor de cadena
02 40 H L	Cojinete de bolas 6001Z
02 40 08 S LS 10	Rueda de inercia S-Series

Soporte de sillín (tija)

02 21 S LS	Sillín
02 21 AK	Abrazadera de montaje sillín
02 21 05 AL	Soporte de sillín horizontal y vertical
02 10 E	Palanca de bloqueo
02 10 B LS	Botón de ajuste Pop pin

Protector de cadena

02 42 02 S LS 10	Protector de cadena exterior
02 42 04	Cubierta de plástico
02 42 01 SX 08	Protector de cadena interior
02 42 03 S LS10	Cubierta izquierda
02 99 03	Llave Allen M4x15

Marco

2010 RA S	Marco S-Series
02 10 A	Manguito inserción vertical
02 20 04	Tope de goma d. tubo manil.
02 10 B LS	Botón ajuste Pop pin
02 99 02 10 FR	Portabotellas (prot. antisudor)
02 99 02 10 HB	Portabotellas (manillar)
02 99 50 S LS 10	Set de pegatinas completo

Estabilizador delantero

02 11 01 SX 08	Estabilizador delantero
02 11 B	Kit de montaje estabilizadores
02 99 10	Placas protec. delant. (3 pz.)
02 11 A	Rueda de transporte
02 11 06 SX 08	Cubierta terminal de plástico

Estabilizador trasero

02 11 E	Guarnición PVC
02 11 02 SX 08	Estabilizador trasero
02 11 06 SX 08	Cubierta terminal de plástico
02 11 05 B	Pie de apoyo de goma
02 99 11	Placa protectora trasera (3 pz.)

Manillar

02 30 02 LX7	Manillar de carrera „LX7“
02 10 E	Palanca de bloqueo
02 10 B LS	Botón ajuste Pop pin

Las piezas de recambio se encuentran en pág. 9 de este Manual.

DISPOSICIONES DE GARANTÍA

Matrix Fitness Systems Corp. garantiza que todos los productos nuevos en el día de entrega al cliente no tienen defectos de fabricación y material. A continuación se especifican los diferentes plazos de garantía para los componentes y módulos montados en las bicicletas S-Serie. Para más informaciones detalladas relativas a nuestras Condiciones de Negocio y Garantía visite nuestra página en Internet: www.indoorcycling.com.

Defectos causados por uso o manejo inadecuado pueden causar la cancelación de la Garantía.

LIVESTRONG S-Series Indoor Cycle

- 10 años de garantía:** Rotura de la estructura del marco, errores de soldadura
- 3 años de garantía:** Manillar y ensamblaje del sillín, sistema de frenos (exceptuados los forros de freno), palancas, mangos, botones de ajuste y fijación, manivelas, sistema de accionamiento por correa, rueda de inercia y ensamblaje de nabos, recubrimiento de pintura en polvo
- 2 años de garantía:** Manguito de inserción, abrazadera en el manillar y barra del sillín, pie de nivelación
- 1 año de garantía:** Sillín

Las siguientes piezas sometidas a desgaste están excluidas de la Garantía:

Correas de pedal, forros de freno, calas del sistema SPD, jaulas de pedal, cubierta del sillín, portabotellas

Computador inalámbrico PRO1.0 (Art. n° ST02 01 20):

1 año de garantía: Computador y transmisor de cadencia de pedaleo

Las pilas están excluidas de la Garantía.