



EXERCISE BIKE GUIDE
GUIDE DU VÉLO D'EXERCICE
GUÍA DEL USUARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA



Read this EXERCISE BIKE GUIDE before using the OWNER'S MANUAL.

Lisez ce GUIDE DU VÉLO D'EXERCICE avant de vous référer au MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Lea esta GUÍA DEL USUARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA antes de utilizar el MANUAL DEL PROPIETARIO.

3	ENGLISH
20	FRANÇAIS
38	ESPAÑOL

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

Read this EXERCISE BIKE GUIDE before using the OWNER'S MANUAL. When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this exercise bike. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this exercise bike are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this guide, contact information is listed on the back cover of the OWNER'S MANUAL.

This exercise bike is intended for in-home use only. Do not use this exercise bike in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.



DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the exercise bike from the electrical outlet immediately after using and before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.

WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- To maintain balance, it is recommended to keep a grip on the handlebars while exercising, mounting or dismounting the machine.
- Keep hands and feet clear at all times from moving parts to avoid injury. Never turn the pedal cranks by hand.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the exercise bike.
- Do not use the exercise bike without proper footwear. NEVER operate the exercise bike with bare feet.
- Do not jump on the exercise bike.
- Do not dismount the exercise bike until the pedals are at a complete STOP.
- At no time should more than one person be on the exercise bike while in operation.
- This exercise bike should not be used by persons weighing more than the specified user capacity in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- This exercise bike is intended for in-home use only. Do not use this exercise bike in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply will void the warranty.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Ensure that adjustment levers (seat and handlebar fore-and-aft) are properly secured and do not interfere with range of motion during exercise.

WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Use the exercise bike only as described in the exercise BIKE GUIDE and OWNER'S MANUAL.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- The exercise bike should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock or injury to persons.
- At NO time should children under the age of 13 or pets be within 10 feet of the machine.
- At NO time should children under the age of 13 use the exercise bike.
- Children over the age of 13 or disabled persons should not use the exercise bike without adult supervision.
- Never operate the exercise bike if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged or if it has been immersed in water. Please reference contact information on the back cover of the OWNER'S MANUAL for assistance.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Service should only be done by an authorized service technician.

It is essential that your exercise bike is used only indoors, in a climate-controlled room. If your exercise bike has been exposed to colder temperatures or high-moisture climates, it is strongly recommended that the exercise bike is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.

WARNING

This product contains chemicals known to the State of California to cause cancer and birth defects or other reproductive harm.



BASIC OPERATION



CONGRATULATIONS ON CHOOSING YOUR EXERCISE BIKE!

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

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

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

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

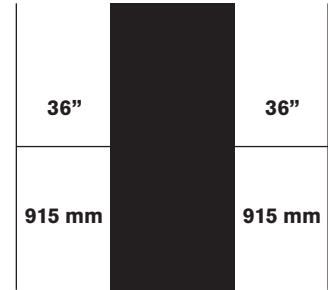


LOCATION OF THE EXERCISE BIKE

Place the exercise bike on a level surface. There should be one foot in front of the exercise bike for the power cord. For ease of access, there should be an accessible space preferentially on both sides of the exercise bike equal to 36" (915 mm) to allow a user access to the machine from either side. Do not place the exercise bike in any area that will block any vent or air openings. The exercise bike should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

MOVING THE EXERCISE BIKE

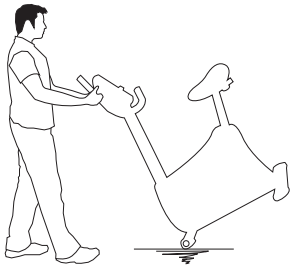
Your exercise bike has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. Remove the power supply before attempting to move the bike.



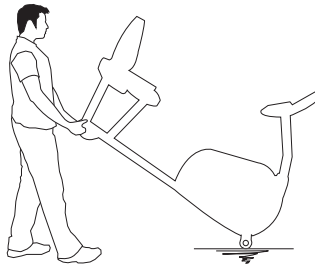
WARNING

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

UPRIGHT BIKES: firmly grasp the handlebars, carefully tip toward you, and roll on the transport wheels.

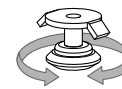


RECUMBENT BIKES: firmly grasp the steel portion of the rear stabilizer tube, carefully lift and roll on the transport wheels.



LEVELING THE EXERCISE BIKE

Your exercise bike should be level for optimum use. Place your exercise bike where you intend to use it. Adjust the two rear levelers so that the bike is level on the floor. Then adjust the third leveler located under the base frame tube just so it is snug with the floor. Once you have leveled your exercise bike, lock the levelers in place by tightening the nuts against the frame. Actual levelers may differ from image below and may not include the lock.



**ADJUST
HEIGHT**



**LOCK
ADJUSTMENT**



SEAT POSITIONING

To determine proper seat position, sit on the seat and position the ball of your foot on the center of the pedal. Your knee should bend slightly at the furthest pedal position. You should be able to pedal without locking your knees or shifting your weight from side to side.

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

UPRIGHT BIKES - SEAT ADJUSTMENT

Upright Bikes feature a locking seat adjustment knob to easily and safely adjust the seat height. To adjust, get off the bike seat and loosen the adjustment knob by turning it two half turns counter-clockwise. Pull out the knob to unlock the post, and adjust the post up or down to the desired setting. Release the knob to lock in place. Turn the knob clockwise until tightened. Please check to be sure seat post is locked in place before each use.

RECUMBENT BIKES - SEAT ADJUSTMENT

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

Lock the mechanism by rotating it down until handle tightens.

RECUMBENT BIKES - MESH SEAT BACK ADJUSTMENT

Some Recumbent Bikes are equipped with a tilting mesh seat back. Tilt adjustments are made with a rotating lever on the user's right side, located slightly behind the handlebar. Not all mesh seat backs have an adjustment lever so check the assembly section in the OWNER'S MANUAL.

To adjust the tilt angle of the seat back, rotate the lever down (counter-clock wise) and lean back on the mesh seat back until the desired position is achieved. When the position is set, rotate the lever upward (clock wise) until it is snug. The seat back comes equipped with a spring return system to return the seat back to its original position when the adjustment lever is released and the user is not leaning against the seat back.



POWER

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

WARNING

Never operate product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or immersed in water. Please reference contact information on the back cover of the OWNER'S MANUAL for assistance.

USING THE HEART RATE FUNCTION

Your exercise bike could be equipped with either heart rate pulse grips or a thumb pulse sensor. To find out what your model has, refer to the beginning of the ASSEMBLY section of your OWNER'S MANUAL.

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

PULSE GRIPS

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

THUMB PULSE

Place and hold your thumb LIGHTLY over the thumb sensor. The sensor may not work properly if you press too hard. The sensor window should be completely covered by your finger. Wait for a few seconds, and your heart rate will show in the heart rate window. The thumb sensor can also read a pulse from your index finger.



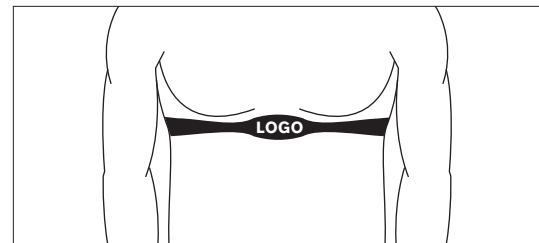
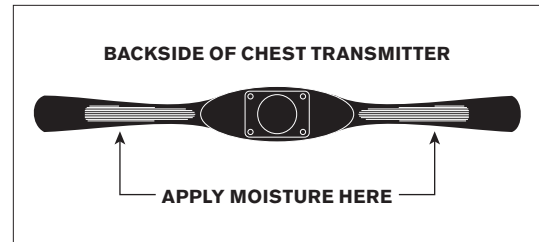
CAUTION

Do not press excessively hard on the sensor as this may cause damage.

WIRELESS HEART RATE RECEIVER

Some exercise bikes also include a built-in wireless heart rate receiver. When used in conjunction with a **wireless chest transmitter**, your heart rate can be transmitted wirelessly to the exercise bike and displayed on the console. Your exercise bike may or may not include a wireless chest transmitter (see the beginning of the ASSEMBLY section of your OWNER'S MANUAL).

Prior to wearing the wireless chest transmitter on your chest, moisten the two rubber electrodes with water. Center the chest strap just below the breast or pectoral muscles, directly over your sternum, with the logo facing out. NOTE: The chest strap must be tight and properly placed to receive an accurate and consistent readout. If the chest strap is too loose, or positioned improperly, you may receive an erratic or inconsistent heart rate readout.



TROUBLESHOOTING & MAINTENANCE





COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY EXERCISE BIKE MAKES NORMAL?

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

WHY IS THE EXERCISE BIKE I HAD DELIVERED LOUDER THAN THE ONE AT THE STORE?

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

HOW LONG WILL THE DRIVE BELT LAST?

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

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

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



BASIC TROUBLESHOOTING

PROBLEM: The console does not light up.

SOLUTION: Verify the following:

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

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

SOLUTION: Verify the following:

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

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

SOLUTION: Verify the following:

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

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

SOLUTION: Verify the following:

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



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

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

TROUBLESHOOTING HEART RATE

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

You may experience an erratic readout under the following conditions:

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

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

**PLEASE REFERENCE CONTACT INFORMATION ON THE BACK COVER
OF THE OWNER'S MANUAL FOR ASSISTANCE.**



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

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

You may find more troubleshooting suggestions, exploded diagrams and parts lists on the customer support section of our website.

Some common troubleshooting questions that may be asked are:

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

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



MAINTENANCE

WHAT KIND OF ROUTINE MAINTENANCE IS REQUIRED?

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

HOW DO I CLEAN MY BIKE?

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

AFTER EACH USE (DAILY)

- Turn off the bike by unplugging the power cord from the wall outlet
- Wipe down the bike with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the bike.
- Inspect the power cord. If the power cord is damaged, reference contact information on the back cover of the OWNER'S MANUAL for a replacement.
- Make sure the power cord is not underneath the bike or in any other area where it can become pinched or cut.



WARNING

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

EVERY WEEK

Clean underneath the bike, following these steps:

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

EVERY MONTH

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

FRANÇAIS

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



CONSERVEZ CES DIRECTIVES

Lisez ce GUIDE DU VÉLO D'EXERCICE avant de vous référer au MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Lorsque vous utilisez un produit électrique, des précautions de base doivent toujours être respectées, y compris les suivantes : Lisez toutes les directives avant d'utiliser ce vélo d'exercice. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de ce vélo d'exercice soient adéquatement informés de toutes les mises en garde et précautions. Pour toute question après la lecture de ce guide, vous pouvez communiquer avec nous en utilisant les coordonnées indiquées sur l'endos du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Ce vélo d'exercice est destiné à un usage domestique seulement. N'utilisez pas ce vélo d'exercice dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.



DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Débranchez toujours le vélo d'exercice de la prise électrique immédiatement après l'avoir utilisé, avant de le nettoyer et d'effectuer un entretien ainsi qu'avant d'ajouter ou d'enlever des pièces.



AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES :

- Si vous éprouvez une douleur quelconque, notamment une douleur à la poitrine, de la nausée, des étourdissement ou un essoufflement, cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin avant de continuer à utiliser le vélo d'exercice.
- Durant l'exercice, adoptez toujours un rythme confortable.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les poignées pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.
- Gardez vos mains et vos pieds à l'écart des pièces amovibles en tout temps pour prévenir les blessures. Ne tournez jamais les manivelles de pédalier avec vos mains.
- Ne portez pas des vêtements qui pourront se prendre dans les pièces du vélo d'exercice.
- N'utilisez pas le vélo d'exercice sans chaussures adéquates. Ne JAMAIS faire fonctionner le vélo d'exercice les pieds nus.
- Ne sautez pas sur le vélo d'exercice.
- Ne descendez pas du vélo d'exercice avant que les pédales soient complètement arrêtées.
- En aucun temps plus d'une personne doit se trouver sur le vélo d'exercice lors qu'il est en fonction.
- Les personnes dont le poids est supérieur à celui indiqué dans la section GARANTIE DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ne devraient pas utiliser ce vélo d'exercice. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- Ce vélo d'exercice est destiné à un usage domestique seulement. N'utilisez pas ce vélo d'exercice dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un endroit où la température n'est pas régulée, notamment les garages, les vérandas, les salles de billard, les salles de bain, les abris d'auto ou à l'extérieur. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- Pour éviter tout choc électrique, n'échappez ni n'insérez jamais un objet dans toute ouverture de l'équipement.
- Assurez-vous que les leviers d'ajustement (siège et poignées avant et arrière) sont bien fixés et n'empêchent pas le mouvement pendant l'exercice.



AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURES :

- Branchez ce vélo d'exercice uniquement à une prise appropriée de mise à la terre.
- Tenez le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées. Ne transportez pas ce vélo d'exercice par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- N'utilisez pas d'autres accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant. Les accessoires peuvent causer des blessures.
- N'utilisez pas le vélo d'exercice dans un endroit où des produits (pulvérisation) aérosols sont utilisés ou si de l'oxygène est administré.
- Utilisez le vélo d'exercice tel que décrit dans le GUIDE DU VÉLO D'EXERCICE et dans le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
- Mettez l'équipement hors tension avant d'effectuer un entretien ou de le déplacer. Pour nettoyer, essuyez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide; n'utilisez jamais de solvants. (Reportez-vous à la section ENTRETIEN.)
- Le vélo d'exercice ne doit pas être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez le vélo d'exercice de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé, et avant d'ajouter ou d'enlever des pièces.
- N'utilisez pas le vélo d'exercice sous une couverture ou un oreiller. Une chaleur excessive peut alors se produire et causer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
- En AUCUN temps, les enfants de moins de 13 ans et les animaux de compagnie ne devraient se tenir à moins de 3 m (10 pi) du vélo d'exercice.
- En AUCUN temps, les enfants de moins de 13 ans ainsi que les animaux de compagnie ne devraient se tenir à moins de 3 m (10 pi) du vélo d'exercice.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes souffrant d'un handicap ne doivent pas utiliser le vélo d'exercice sans la supervision d'un adulte.
- N'utilisez jamais le vélo d'exercice si le cordon ou la fiche sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été échappé ou endommagé ou encore s'il a été immergé dans l'eau. Pour obtenir de l'aide, vous pouvez communiquer avec nous en utilisant les coordonnées indiquées à l'endos du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
- Pour débrancher l'équipement, réglez toutes les commandes à la position « OFF » (arrêt) puis retirez la fiche de la prise.
- L'entretien et les réparations ne doivent être effectués que par un technicien en entretien et en réparation autorisé.

Il est essentiel de n'utiliser le vélo d'exercice qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre vélo d'exercice a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant la première utilisation. Ne pas se conformer à cette directive peut causer une défaillance électronique prématurée.



AVERTISSEMENT

Ce produit contient des produits chimiques reconnus par l'État de Californie pour causer le cancer et des malformations congénitales ou autres problèmes de reproduction.



FONCTIONNEMENT DE BASE



FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE VOTRE VÉLO D'EXERCICE!

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

Voici quelques avantages liés à l'exercice physique :

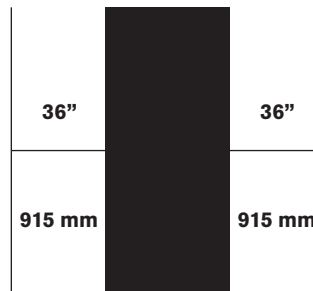
- La perte de poids
- Un coeur en meilleure santé
- Un tonus musculaire amélioré
- Des niveaux accrus d'énergie quotidienne

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages consiste à développer des habitudes d'exercice. Votre nouveau vélo d'exercice vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire vos exercices. Les intempéries et l'obscurité ne vous empêcheront plus de vous entraîner lorsque vous utilisez votre vélo d'exercice dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser votre nouvel appareil et en profiter.



EMPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE

Placez le vélo d'exercice sur une surface plane. Un espace de 30 cm (1 pi) à le vélo d'exercice pour le cordon d'alimentation doit être respecté. Pour faciliter l'accès, il doit y avoir un espace accessible, de préférence de chaque côté le vélo d'exercice, de 915 mm (36 po) pour permettre l'accès d'un côté ou de l'autre. Ne placez pas le vélo d'exercice à un endroit où il bloquerait une bouche de ventilation ou des ouvertures d'aération. Le vélo d'exercice ne doit pas être placé dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.



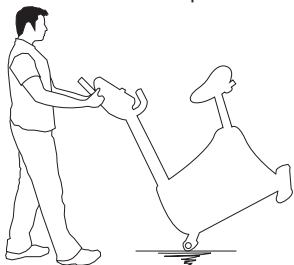
DÉPLACER LE VÉLO D'EXERCICE

Votre vélo d'exercice comporte deux roulettes de transport intégrées au devant du tube de stabilisation. Enlevez le bloc d'alimentation avant de déplacer le vélo.

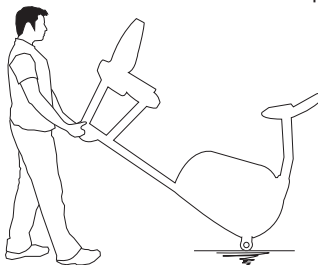
⚠ AVERTISSEMENT

Nos vélos d'exercice sont lourds; prenez des précautions et demandez de l'aide si nécessaire lors du déplacement. Le non-respect de ces instructions peut causer des blessures.

VÉLO VERTICAL : Saisissez fermement les poignées, penchez délicatement le vélo vers vous et roulez-le sur les roulettes de transport.



VÉLO COUCHÉ : Saisissez fermement la partie en acier du tube de stabilisation arrière, soulevez-le avec soins et roulez le sur les roulettes de transport.



MISE À NIVEAU DU VÉLO D'EXERCICE

Votre vélo d'exercice doit être de niveau pour une utilisation maximale. Placez le vélo d'exercice à l'endroit où vous allez l'utiliser. Ajustez les deux vérins arrière pour que le vélo soit de niveau sur le plancher. Ensuite, ajustez le troisième vérin sous la base du tube du cadre jusqu'à ce que le vélo soit droit avec le plancher. Après avoir nivelé votre vélo d'exercice, verrouillez les vérins en place en serrant les écrous contre le cadre. Les vérins actuels peuvent différer de l'illustration ci-dessous et peuvent ne pas inclure le verrou.



RÉGLAGE DE LA HAUTEUR



RÉGLAGE DU VERROUILLAGE



POSTIONNEMENT DU SIÈGE

Pour trouver la bonne position du siège, asseyez-vous et placez la pointe de votre pied au centre de la pédale. Votre genou doit être légèrement plié lorsque la pédale est à la position la plus éloignée. Vous devez être capable de pédaler sans bloquer vos genoux ou déplacer votre poids d'un côté à l'autre.

REMARQUE : Il est recommandé de ne pas vous asseoir sur le siège pendant que vous ajustez sa position.

VÉLO VERTICAL - AJUSTEMENT DU SIÈGE

Le vélo vertical possède un bouton d'ajustement et de verrouilles pour ajuster la hauteur du siège facilement et en toute sécurité. Pour ajuster le siège, descendez du vélo et desserrez le bouton d'ajustement en tournant deux demi-tours dans le sens anti-horaire. Tirez le bouton pour déverrouiller le poteau et réglez le poteau vers le haut ou le bas jusqu'au réglage désiré. Relâchez le bouton pour verrouiller en place. Tournez le bouton dans le sens horaire jusqu'à ce qu'il soit serré. Vérifiez que le poteau du siège est verrouillé en place avant chaque utilisation.

VÉLO COUCHÉ - AJUSTEMENT DU SIÈGE

Tournez la poignée vers le haut jusqu'à la position du milieu pour que la poignée soit desserrée. Ensuite, glissez le siège à une position qui vous laisse pédaler confortablement (que vous ayez le genou légèrement plié alors que votre jambe est dans la position étendue). Verrouillez le mécanisme en le tournant vers le bas jusqu'à ce que la poignée soit serrée.

VÉLO COUCHÉ - SIÈGE

Les réglages de l'inclinaison sont effectués avec un levier rotatif situé du côté droit de l'utilisateur légèrement derrière le guidon. Ce n'est pas tous les vélos avec siège en maille qui possèdent un levier d'ajustement donc vérifiez la section d'assemblage de votre MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Pour régler l'angle d'inclinaison du siège, pivotez le levier vers le bas (dans le sens antihoraire) et inclinez-vous vers l'arrière sur le siège en maille jusqu'à ce que vous atteigniez la position désirée. Lorsque la position est réglée, pivotez le levier vers le haut (dans le sens horaire) jusqu'à ce qu'il soit serré. Le siège est muni d'un système de retour à ressort pour remettre le siège à sa position originale lorsque le levier de friction est relâché et que l'utilisateur n'est pas appuyé sur le dossier.



ALIMENTATION

Votre vélo d'exercice est alimenté par un bloc d'alimentation. Le cordon d'alimentation s'enfiche dans la prise d'alimentation placée à l'avant de l'appareil, près du tube de stabilisation. Débranchez le cordon d'alimentation si non utilisé.



AVERTISSEMENT

N'utilisez jamais ce produit si le cordon ou la fiche sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé ou encore, s'il a été immergé dans l'eau. Veuillez communiquer avec le soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE pour obtenir de l'aide.

UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Votre vélo d'exercice est équipé soit de poignées de cardio-fréquencemètre pour la lecture de la fréquence cardiaque soit d'un capteur de fréquence cardiaque commandé au pouce. Pour savoir de quoi est équipé le vélo d'exercice utilisé, référez-vous au début de la section ASSEMBLAGE dans le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Le cardio-fréquencemètre de cet appareil n'est pas un dispositif médical. Bien que les capteurs de fréquence cardiaque puissent fournir une évaluation de votre fréquence cardiaque réelle, ils ne doivent pas être utilisés lorsque des lectures précises sont requises. Certaines personnes, y compris celles suivant un programme de réhabilitation cardiaque, pourront bénéficier de l'usage d'un système de surveillance de la fréquence cardiaque comme une courroie thoracique ou de poignet. Divers facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent affecter l'exactitude de la lecture de fréquence cardiaque. La lecture de fréquence cardiaque sert d'aide à l'exercice pour déterminer les tendances de fréquence cardiaque de façon générale. Veuillez consulter votre médecin.

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placez la paume des mains directement sur les poignées du cardiofréquencemètre. Il est nécessaire de saisir les deux poignées pour enregistrer la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne serrez pas trop les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenez une légère pression. Les résultats risquent d'être irréguliers si vous tenez constamment les poignées. Veillez à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer un contact adéquat.

CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE COMMANDÉ AU POUCE

Avec le pouce, appuyez LÉGÈREMENT sur le capteur de fréquence cardiaque. Le capteur peut ne pas fonctionner correctement si on exerce une pression excessive. Le pouce doit recouvrir complètement la fenêtre du capteur. Au bout de quelques secondes, la fréquence cardiaque s'affiche dans la fenêtre d'effort cardio-vasculaire. On peut aussi afficher cette fréquence en posant l'index sur le capteur de fréquence cardiaque.



⚠ MISE EN GARDE

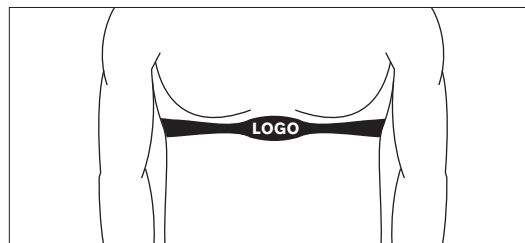
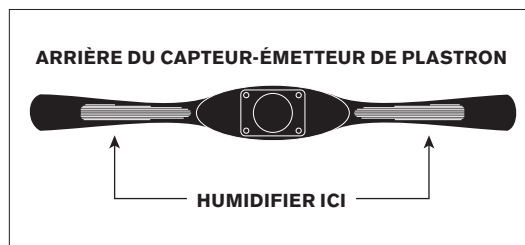
N'appuyez pas trop fort sur la touche du capteur, vous risqueriez de l'endommager.

RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SANS FIL

Certains vélos d'exercice comportent aussi un récepteur de fréquence cardiaque intégré. Lorsque ce récepteur est utilisé avec un **capteur-émetteur de plastron** sans fil, la fréquence cardiaque peut être transmise sans passer par un fil au vélo d'exercice et affichée par la console. Votre vélo d'exercice peut comporter un capteur-émetteur de plastron sans fil ou ne pas en comporter (voir le début de la section ASSEMBLAGE dans le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE).

Avant de porter le capteur-émetteur de plastron sans fil sur la poitrine, humidifier les deux électrodes caoutchoutées avec de l'eau. Centrez la courroie émettrice juste sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement au-dessus du sternum avec le logo vers l'extérieur.

REMARQUE : La sangle de poitrine doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des lectures précises et constantes. Si la sangle de poitrine est trop lâche ou mal placée, les lectures de la fréquence cardiaque peuvent être irrégulières et confuses.



DÉPANNAGE ET ENTRETIEN





QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

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

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

POURQUOI LE VÉLO D'EXERCICE QUE J'AI REÇU EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI DU MAGASIN ?

Tous les produits d'exercices semblent plus silencieux dans la salle d'exposition d'un magasin puisqu'il y a habituellement plus de bruit de fond que dans votre résidence. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. Et finalement, si un produit d'exercice est placé près d'un mur, le bruit sera reflété davantage.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

La modélisation informatique a indiqué des milliers d'heures de fonctionnement sans entretien. Vous ne devrez pas remplacer la courroie pour la vie du vélo d'exercice.

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

Votre vélo d'exercice comporte une paire de roulettes de transport intégrées au tube stabilisateur avant. Pour transporter l'appareil, se conformer aux instructions énoncées à la section DÉPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE. Il est important que vous placiez votre vélo dans une pièce confortable et accueillante. Votre vélo d'exercice est conçu pour utiliser un espace de plancher minimal. De nombreuses personnes placent leur vélo d'exercice devant un téléviseur ou une fenêtre panoramique. Si cela est possible, évitez de placer votre vélo d'exercice dans un sous-sol non fini. Pour faire de l'entraînement une activité quotidienne agréable, placez le vélo d'exercice dans un environnement confortable.

DÉPANNAGE DE BASE



PROBLÈME : La console ne s'allume pas.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

- La prise à laquelle est branché le vélo d'exercice est opérationnelle. Vérifiez que le disjoncteur ne s'est pas déclenché.
- Le cordon d'alimentation est adéquat. N'utilisez que le cordon déjà fourni.
- L'adaptateur n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement enfiché dans la prise murale ET dans le vélo d'exercice.
- Débranchez le cordon d'alimentation, enlevez la console et assurez-vous que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.

PROBLÈME : La console s'allume mais aucun décompte de la durée ni des Distance/Watt/tr/min n'a lieu.

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

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

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

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

- Le cordon d'alimentation est adéquat. N'utilisez que le cordon déjà fourni.
- Réinitialisez la console et laissez la résistance reprendre sa valeur implicite. Redémarrez et réessayez les degrés de résistance.

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

SOLUTION : Vérifiez les points suivants :

- Placez le vélo d'exercice sur une surface plane.
- Desserrez tous les boulons posés au cours du processus d'assemblage, en graisser les filets, et les resserrer.



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

SOLUTION : Assurez-vous que le câble audio est bien raccordé tant à la console qu'au baladeur MP3.

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

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

Une lecture confuse peut se produire dans les cas suivants :

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



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

VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC LE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO INDIQUÉ AU VERSO DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE POUR OBTENIR DE L'AIDE.

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

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

Plus de suggestions de dépannage sont situées à la partie soutien à la clientèle de notre site Web.

Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

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

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



ENTRETIEN

QUEL GENRE D'ENTRETIEN DE ROUTINE EST REQUIS?

Nous utilisons des roulements scellés partout sur nos vélos pour ne pas exiger de lubrification. L'étape d'entretien la plus importante est simplement d'essuyer la sueur du vélo après chaque usage.

COMMENT NETTOYER MON VÉLO D'EXERCICE?

Nettoyez uniquement à l'eau savonneuse. N'utilisez jamais de solvants sur les pièces en plastique. La propreté du vélo d'exercice et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage. C'est pourquoi le service de soutien technique à la clientèle recommande d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

- Mettez le vélo d'exercice hors tension en en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.
- Essuyez le vélo d'exercice avec un chiffon humide. Sous peine d'endommager le vélo d'exercice, n'utilisez jamais de solvants.
- Inspectez le cordon d'alimentation. Si le cordon d'alimentation est endommagé, veuillez communiquer avec le soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE pour un remplacement.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation n'est pas pris sous le vélo ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.



AVERTISSEMENT

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

UNE FOIS PAR SEMAINE

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

- Mettez le vélo d'exercice hors tension.
- Écartez le vélo d'exercice de l'aire de nettoyage.
- Nettoyez ou enlevez à l'aspirateur les poussières et autres débris qui ont pu s'accumuler sous le vélo d'exercice.
- Remettez le vélo d'exercice à sa place.

CHAQUE MOIS

- Inspectez les vis d'assemblage et les pédales de l'appareil et en vérifiez le serrage.
- Éliminez tous les débris des galets des leviers de pédale et des glissières.

ESPAÑOL

PRECAUCIONES IMPORTANTES



CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea esta GUÍA DEL USUARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA antes de utilizar el MANUAL DEL PROPIETARIO. Cuando se usa un producto eléctrico, se deben tener precauciones básicas, incluidas las siguientes: lea las instrucciones antes de utilizar esta bicicleta estacionaria. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta bicicleta estacionaria estén informados adecuadamente de todas las advertencias y las precauciones. Si tiene preguntas después de leer esta guía, la información de contacto aparece en la contraportada del MANUAL DEL PROPIETARIO.

El uso convencional de esta bicicleta estacionaria es únicamente doméstico. No utilice la bicicleta estacionaria en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.



PELIGRO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:

Siempre desconecte la bicicleta estacionaria del tomacorriente inmediatamente después del uso, y antes de limpiar, realizar el mantenimiento y colocar o extraer piezas.



ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:

- Si experimenta algún tipo de dolor, de manera enunciativa mas no limitada: dolores de pecho, náusea, mareos o dificultad para respirar, pare el ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Al ejercitarse, siempre mantenga un paso cómodo.
- Para mantener el equilibrio, se recomienda mantenerse sujetado de los bastones cuando se ejercita, se sube o se baja de la máquina.
- Mantenga las manos y los pies alejados todo el tiempo de las piezas móviles para evitar lesiones. Nunca gire a mano las palancas de los pedales.
- No use ropa que pudiera quedar atrapada en cualquier parte de la bicicleta estacionaria.
- No utilice esta bicicleta estacionaria sin calzado adecuado. NUNCA ponga en funcionamiento la bicicleta estacionaria descalzo.
- No salte sobre la bicicleta estacionaria.
- No baje de la bicicleta estacionaria hasta que los pedales se hayan DETENIDO por completo.
- En ningún momento debe haber más de una persona sobre la bicicleta estacionaria mientras esté en funcionamiento.
- La bicicleta estacionaria no debe ser utilizada por personas que pesen más de la capacidad de usuario especificada en la SECCIÓN DE GARANTÍA DEL MANUAL DEL PROPIETARIO. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- El uso convencional de esta bicicleta estacionaria es únicamente doméstico. No utilice la bicicleta estacionaria en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- No utilice la bicicleta estacionaria en lugares donde no haya control de temperatura, como cocheras, pórticos, zonas de albercas cubiertas, baños, cobertizos o en exteriores, entre otros. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- Para evitar descargas eléctricas, nunca deje caer ni introduzca ningún tipo de objetos en ninguna abertura.
- Asegúrese de que las palancas de ajuste (del asiento y los sujetamanos hacia adelante y hacia atrás) estén bien fijas y que no interfieran con su movimiento durante el ejercicio.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGA ELÉCTRICA O LESIONES:

- Conecte este producto para ejercitarse únicamente a un tomacorriente debidamente conectado a tierra.
- Mantenga el cable de corriente alejado de superficies calientes. No jale la unidad con el cable de suministro eléctrico ni utilice el cable como agarradera.
- No utilice otros accesorios que no estén recomendados por el fabricante. Los accesorios podrían generar lesiones.
- No la ponga en funcionamiento donde se utilicen productos en aerosol o cuando se administre oxígeno.
- Utilice la bicicleta estacionaria únicamente para el uso convencional, tal como se describe en la GUÍA DEL USUARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA y el MANUAL DEL PROPIETARIO.
- Desconecte la corriente antes de darle servicio o mover el equipo. Para limpiar, pase un paño húmedo con jabón y apenas húmedo únicamente; nunca utilice disolventes. (Consulte MANTENIMIENTO).
- La bicicleta estacionaria nunca debe quedar desatendida cuando esté conectada. Desconecte la unidad del tomacorriente cuando no la utilice y después de añadirle o quitarle piezas.
- Nunca la ponga a funcionar bajo un cobertor o cojín. Puede generar calor excesivo y provocar incendio, descarga eléctrica o lesiones.
- Las mascotas o los niños menores de 13 años no deben acercarse en NINGÚN momento a una distancia menor de 10 pies (3,05 metros) de la bicicleta estacionaria.
- Los niños menores de 13 años NUNCA deben utilizar la bicicleta estacionaria.
- Los niños mayores de 13 años o las personas minusválidas no deben utilizar la bicicleta estacionaria sin la supervisión de un adulto.
- Nunca ponga en funcionamiento la bicicleta estacionaria si tiene un cable o enchufe dañados, si no está funcionando bien, si se ha caído, dañado o se ha sumergido en agua. Consulte la información de contacto en la contraportada del MANUAL DEL PROPIETARIO para obtener asistencia.
- Para desconectarla, apague todos los controles y póngalos en la posición "Off" [apagado]; después, saque el enchufe del tomacorriente.
- El servicio técnico solo debe realizarse por un técnico de servicio autorizado.

Es esencial que la bicicleta estacionaria sea utilizada en interiores únicamente, en una sala con la temperatura controlada. Si la bicicleta estacionaria ha sido expuesta a temperaturas más frías o a climas de mucha humedad, se recomienda templarla a temperatura ambiente antes del primer uso. De lo contrario, podría generarse una falla electrónica prematura.

ADVERTENCIA

Este producto contiene sustancias químicas sobre las cuales el Estado de California sabe que pueden causar cáncer y defectos congénitos y otros daños reproductivos.



FUNCIONAMIENTO BÁSICO



¡FELICITACIONES POR LA ELECCIÓN DE SU BICICLETA ESTACIONARIA!

¡Ha dado un paso importante para desarrollar y mantener un programa de ejercicios! Su bicicleta estacionaria es una herramienta enormemente eficaz para alcanzar sus metas personales relacionadas con su estado físico. El uso habitual de su bicicleta estacionaria puede mejorar su calidad de vida de muchas maneras.

Estos son solo algunos beneficios para la salud del ejercicio:

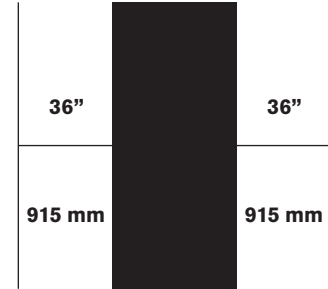
- Pérdida de peso
- Un corazón más sano
- Mejor tono muscular
- Mayores niveles de energía diaria

La clave para cosechar estos beneficios es desarrollar un hábito de ejercicios. Su nueva bicicleta estacionaria lo ayudará a eliminar obstáculos que le impiden hacer ejercicios. Las inclemencias climáticas y la oscuridad no interferirán con sus ejercicios cuando utilice su bicicleta estacionaria en la comodidad de su hogar. Esta guía le ofrece información básica para usar y disfrutar de su nueva máquina.



UBICACIÓN DE LA BICICLETA ESTACIONARIA

Coloque la bicicleta estacionaria en una superficie plana. Debe haber un espacio libre de un pie (30 cm) adelante de la bicicleta estacionaria para el cable de corriente. Para acceder con facilidad, debe haber un espacio accesible preferentemente a ambos lados de la bicicleta estacionaria de 36" (915 mm) para habilitar el acceso del usuario a la caminadora desde cualquiera de los dos lados. No coloque la bicicleta estacionaria en ninguna área que obstruya algún conducto de ventilación o abertura de aire. La bicicleta estacionaria no debe ser ubicada en un garaje, patio cubierto, cerca del agua ni al aire libre.



CÓMO MOVER LA BICICLETA ESTACIONARIA

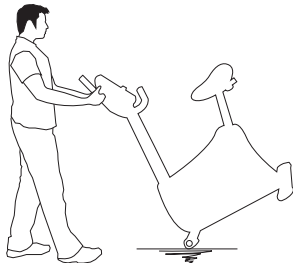
Su bicicleta estacionaria tiene un par de ruedas de transporte incorporadas en el tubo estabilizador frontal. Desconecte la corriente de energía antes de intentar mover la bicicleta.

! ADVERTENCIA

Nuestras bicicletas estacionarias son pesadas. Sea cuidadoso y, de ser necesario, emplee ayuda adicional para moverlas. Podrían producirse lesiones si no se siguen estas instrucciones.

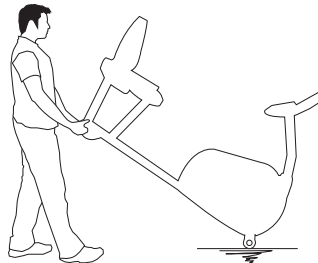
BICICLETAS VERTICALES:

tome firmemente los sujetamanos, incline la bicicleta cuidadosamente hacia usted y desplace las ruedas de transporte.



BICICLETAS DE POSICIÓN

RECLINADA: tome firmemente la parte de acero del tubo del estabilizador trasero, levante la bicicleta con cuidado y desplace las ruedas de transporte.



CÓMO NIVELAR LA BICICLETA ESTACIONARIA

Su bicicleta estacionaria debe estar nivelada para su uso óptimo. Ubique su bicicleta estacionaria en el lugar donde piensa utilizarla. Ajuste los dos niveladores traseros de modo que la bicicleta quede nivelada sobre el piso. Luego ajuste el tercer nivelador ubicado debajo del tubo del bastidor base de modo que quede ajustado en el piso. Cuando haya nivelado la bicicleta estacionaria, bloquee los niveladores en su lugar apretando las tuercas contra el bastidor. Es posible que los niveladores reales difieran de la imagen a continuación y que no incluyan el bloqueo.



PARA AJUSTAR LA ALTURA



PARA BLOQUEAR EL NIVELADOR

UBICACIÓN DEL ASIENTO

Para determinar la posición correcta del asiento, siéntese sobre él y coloque el metatarso en el centro del pedal. La rodilla debe flexionarse ligeramente en la posición más alejada del pedal. Usted debe poder pedalear sin trabar las rodillas ni desplazar el peso de lado a lado.

NOTA: Se recomienda que no se siente sobre el asiento mientras esté ajustando su posición.

BICICLETAS VERTICALES: AJUSTE DEL ASIENTO

Las bicicletas verticales tienen una perilla de ajuste del asiento con bloqueo para ajustar de manera sencilla y segura la altura del asiento. Para realizar el ajuste, bájese del asiento de la bicicleta y afloje la perilla de ajuste haciéndola girar dos medias vueltas en el sentido contrario al de las agujas del reloj. Jale de la perilla hacia afuera para destrabar el poste y ajuste este último hacia arriba o hacia abajo hasta el ajuste deseado. Suelte la perilla para que esta se trabe en su lugar. Gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj hasta que quede firme. Compruebe que el poste del asiento esté trabado en su lugar antes de utilizarlo.

BICICLETAS DE POSICIÓN RECLINADA: AJUSTE DEL ASIENTO

Gire la manija hacia arriba a su posición media haciendo que esta se sienta suelta. Luego, deslice el asiento a una posición que lo coloque a usted en un rango cómodo para pedalear (en el cual deba flexionar ligeramente la rodilla mientras las piernas están en posición extendida). Bloquee el mecanismo girándolo hacia abajo hasta que la manija quede apretada.

BICICLETAS DE POSICIÓN RECLINADA: AJUSTE DEL RESPALDO DEL ASIENTO DE MALLA

Algunas bicicletas de posición reclinada vienen equipadas con un respaldo del asiento de malla inclinable. Los ajustes de la inclinación se realizan con la palanca giratoria del lado derecho del usuario, ubicada ligeramente detrás de los sujetamanos. No todos los respaldos de asiento inclinables tienen una palanca de ajuste; revise la sección de ensamblaje en el MANUAL DEL PROPIETARIO.

Para ajustar el ángulo de inclinación del respaldo del asiento, gire la palanca hacia abajo (en el sentido contrario al de las agujas del reloj) y recuéstese sobre el respaldo del asiento de malla hasta alcanzar la posición deseada. Cuando fije la posición, gire la palanca hacia arriba (en el sentido de las agujas del reloj) hasta que quede ajustada. El respaldo del asiento viene equipado con un sistema de retorno por resorte para regresarlo a su posición original cuando se suelta la palanca de ajuste y el usuario no está recostado sobre el respaldo.





ALIMENTACIÓN

Su bicicleta estacionaria recibe energía por una fuente de corriente. La corriente debe enchufarse al conector para corriente, que está ubicado en la parte frontal de la máquina cerca del tubo estabilizador. Desenchufe el cable cuando no lo utilice.



ADVERTENCIA

Nunca ponga en funcionamiento el producto si tiene un cable o enchufe dañados, si no está funcionando bien, si se ha dañado o se ha sumergido en agua. Consulte la información de contacto en la contraportada del MANUAL DEL PROPIETARIO para obtener asistencia.

USO DE LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO

Su bicicleta estacionaria puede venir equipada con empuñaduras con sensor de pulso cardíaco o con un sensor de pulso medido en el dedo pulgar. Para averiguar qué modelos los tienen, consulte el comienzo de la sección de ENSAMBLAJE del MANUAL DEL PROPIETARIO.

La función de ritmo cardíaco en este producto no es un dispositivo médico. Si bien las empuñaduras con sensor de pulso cardíaco o el sensor de pulso medido en el dedo pulgar pueden brindar un cálculo relativo de su ritmo cardíaco real, no se debe depender de ellos cuando son necesarias lecturas precisas. Algunas personas, incluidos aquellos que participen en un programa de rehabilitación cardíaca, pueden beneficiarse con el uso de un sistema de monitoreo del ritmo cardíaco alternativo como una correa para el pecho o la muñeca. Hay diferentes factores, incluido el movimiento del usuario, que pueden afectar la precisión de la lectura de su ritmo cardíaco. La lectura del ritmo cardíaco está prevista solamente como una ayuda para el ejercicio a fin de determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general. Consulte a su médico.

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

Coloque las palmas de las manos directamente sobre las empuñaduras con sensor de pulso. Para que se registre su ritmo cardíaco, ambas manos deben tomar las empuñaduras. Su ritmo cardíaco se registra después de 5 latidos cardíacos consecutivos (15-20 segundos). No sujete las empuñaduras con sensor de pulso con demasiada fuerza. Eso podría elevar su presión sanguínea. Tome las empuñaduras con las manos flojas, como formando un cuenco. Es posible que obtenga una lectura errática si se toma de las empuñaduras con sensor de pulso continuamente y con demasiada fuerza. Asegúrese de limpiar los sensores de pulso para confirmar que se mantenga un contacto adecuado.

PULSO MEDIDO EN EL DEDO PULGAR

Coloque su dedo pulgar LIGERAMENTE sobre el sensor de dedo pulgar. Es posible que el sensor no funcione correctamente si presiona demasiado fuerte. El dedo debe cubrir por completo la ventanilla del sensor. Espere unos segundos y aparecerá su ritmo cardíaco en la ventanilla de ritmo cardíaco. El sensor de dedo pulgar también puede leer una pulsación de su dedo índice.



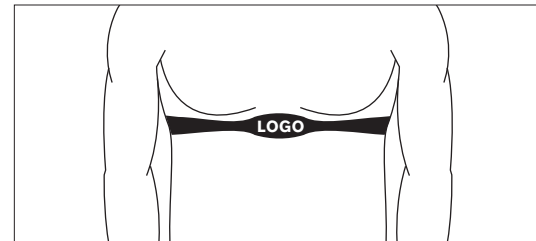
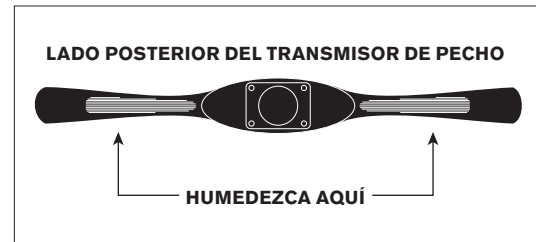
PRECAUCIÓN

No presione demasiado fuerte sobre el sensor porque podría ocasionar daños.

RECEPTOR INALÁMBRICO DE RITMO CARDÍACO

Algunas bicicletas estacionarias también incluyen un receptor de ritmo cardíaco inalámbrico incorporado. Cuando se utiliza junto con un **transmisor inalámbrico de pecho**, su ritmo cardíaco puede transmitirse de manera inalámbrica a la bicicleta estacionaria y visualizarse en la consola. Su bicicleta estacionaria puede o no incluir un transmisor inalámbrico de pecho (consulte el comienzo de la sección de ENSAMBLAJE del MANUAL DEL PROPIETARIO).

Antes de ponerse un transmisor inalámbrico de pecho, humedezca los dos electrodos de goma con agua. Centre la correa para el pecho justo debajo del busto o los músculos pectorales, directamente sobre el esternón, con el logotipo hacia afuera. **NOTA:** La correa de pecho debe estar tensa y colocada correctamente para recibir una lectura precisa y coherente. Si la correa de pecho está demasiado suelta o está colocada inadecuadamente, es posible que reciba una lectura del ritmo cardíaco errática e incoherente.



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO





PREGUNTAS COMUNES SOBRE EL PRODUCTO

¿LOS SONIDOS QUE EMITE MI BICICLETA ESTACIONARIA SON NORMALES?

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

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

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

¿CUÁNTO DURARÁ LA CORREA DE TRANSMISIÓN?

El modelado por computadora que hemos realizado indicó prácticamente miles de horas sin necesidad de mantenimiento. Usted no debería tener que reemplazar la correa durante el tiempo que tenga la bicicleta estacionaria.

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

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



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS BÁSICOS

PROBLEMA: La consola no se enciende.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- El tomacorriente al cual está conectado a la máquina funciona correctamente. Vuelva a verificar que el disyuntor no esté desconectado.
- Se utiliza el cable de corriente correcto. Solo utilice el cable de corriente provisto.
- El cable de corriente no está pellizcado ni dañado y está enchufado correctamente al tomacorriente Y la máquina.
- Desenchufe el cable de corriente, extraiga la consola y verifique que todas las conexiones a la consola estén firmes y no estén dañadas ni pellizcadas.

PROBLEMA: La consola se enciende pero no hay conteo de Distancia/Vatios/RPM.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Desenchufe el cable de corriente, extraiga la consola y verifique que todas las conexiones a la consola estén firmes y no estén dañadas ni pellizcadas.
- Si al hacer lo anterior no se soluciona el problema, es posible que el sensor de velocidad o el imán se hayan desprendido o dañado.

PROBLEMA: Los niveles de resistencia parecen incorrectos, con la sensación de ser demasiado difíciles o demasiado fáciles.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- Se utiliza el cable de corriente correcto. Solo utilice el cable de corriente provisto.
- Reinicie la consola y deje que la resistencia se reestablezca a la posición predeterminada. Vuelva a encender y vuelva a probar los niveles de resistencia.

PROBLEMA: La bicicleta estacionaria emite chirridos o crujidos.

SOLUCIÓN: Compruebe lo siguiente:

- La bicicleta estacionaria está una superficie plana.
- Afloje todos los pernos colocados durante el proceso de ensamblaje, engrase las roscas y vuelva a apretar los pernos.



PROBLEMA: Cuando se conecta un reproductor de MP3, no sale sonido de los altoparlantes o los altoparlantes no emiten sonidos claros.

SOLUCIÓN: Asegúrese de que el cable de audio esté conectado firmemente a la consola y a los conectores del reproductor de MP3.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL RITMO CARDÍACO

Compruebe si en el entorno en el que se ejercita hay fuentes de interferencia como luces fluorescentes, computadoras, cercas invisibles, electrodomésticos o sistemas de seguridad del hogar que contengan motores grandes. Estos elementos pueden ocasionar lecturas erráticas del ritmo cardíaco.

Es posible que obtenga una lectura errática bajo las siguientes condiciones:

- Apretar demasiado las empuñaduras con sensor de pulso cardíaco. Trate de mantener una presión moderada mientras sostiene las empuñaduras con sensor de pulso cardíaco.
- Movimiento y vibración constantes por sujetar constantemente las empuñaduras con sensor de pulso cardíaco mientras se ejercita. Si recibe lecturas erráticas del ritmo cardíaco, intente sostener las empuñaduras con sensores de pulso cardíaco apenas el tiempo suficiente como para monitorear su ritmo cardíaco.
- Cuando respira con dificultad durante una ejercitación.
- Cuando sus manos están restringidas por el uso de un anillo.
- Cuando las manos están secas o frías. Intente humedecerse las palmas frotándolas entre sí para entibiarlas.
- Una persona con arritmia muy marcada.
- Una persona con arteriosclerosis o trastorno de la circulación periférica.
- Una persona cuya piel en la palma con la que se realiza la medición es especialmente gruesa.



Si esta sección de resolución de problemas no resuelve el problema, interrumpa el uso de la máquina y desconecte la corriente.

CONSULTE LA INFORMACIÓN DE CONTACTO EN LA CONTRAPORTADA DEL MANUAL DEL PROPIETARIO PARA OBTENER ASISTENCIA.

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

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

Puede encontrar más sugerencias para resolver problemas, diagramas ampliados y listas de piezas en la sección de asistencia al cliente de su sitio web.

Algunas preguntas comunes que pueden realizarse en relación con la resolución de problemas son:

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

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



MANTENIMIENTO

¿QUÉ TIPO DE MANTENIMIENTO DE RUTINA SE REQUIERE?

Utilizamos cojinetes sellados en todas nuestras bicicletas, de modo que no es necesario lubricarlos. El paso de mantenimiento más importante es limpiar su transpiración de la bicicleta después de cada uso.

¿CÓMO LIMPIO MI BICICLETA?

Limpie la máquina con agua y jabón únicamente. Nunca utilice disolventes en las piezas de plástico. La limpieza de su bicicleta y del entorno de funcionamiento mantendrán los problemas de mantenimiento y servicio en un nivel mínimo. Por esta razón, recomendamos que se realice el siguiente programa de mantenimiento preventivo.

DESPUÉS DE CADA USO (A DIARIO)

- Apague la bicicleta desenchufando el cable de corriente del tomacorriente de la pared.
- Limpie la bicicleta con un paño húmedo. Nunca utilice disolventes, puesto que pueden provocar daños a la bicicleta.
- Revise el cable de corriente. Si el cable de corriente está dañado, consulte la información de contacto en la contraportada del MANUAL DEL PROPIETARIO para obtener un cable de repuesto.
- Asegúrese de que el cable de corriente no esté debajo de la bicicleta ni en ninguna otra área donde pueda pellizcarse o cortarse.



ADVERTENCIA

Para quitar la corriente de la bicicleta estacionaria, el cable de corriente debe estar desconectado del tomacorriente de pared.

TODAS LAS SEMANAS

Limpie debajo de la bicicleta siguiendo estos pasos:

- Apague la bicicleta.
- Mueva la bicicleta a un lugar distante.
- Lave o aspire todas las partículas de polvo u otros objetos que puedan haberse acumulado debajo de la bicicleta.
- Regrese la bicicleta a su posición anterior.

TODOS LOS MESES

- Inspeccione todos los pernos de ensamblaje y los pedales de la máquina para comprobar si están adecuadamente ajustados.
- Limpie cualquier desecho del riel guía del asiento.

NOTE:

If a question or problem arises please see the back of the OWNER'S MANUAL for contact information.

REMARQUE:

Si vous avez des questions ou éprouvez des problèmes, consultez le verso du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE pour trouver les coordonnées.

NOTA:

Si surge una pregunta o un problema, vea la contraportada del MANUAL DEL PROPIETARIO para obtener la información de contacto.