

L I V E S T R O N G[®]
BY **JOHNSON**



LS10.0E



LS13.0E

LS15.0E

ELLIPTICAL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA



Read the ELLIPTICAL GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.

Lire le GUIDE D'UTILISATION DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Lea la GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de usar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

2	ENGLISH
44	FRANÇAIS
86	ESPAÑOL

INTRODUCTION

Congratulations and thank you for your purchase of this elliptical!

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

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

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

LIVESTRONG® by Johnson ellipticals deliver.

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

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

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

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

This elliptical is intended for in-home use only. Do not use this elliptical 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 elliptical from the electrical outlet immediately after using, 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. Do not sprint above 80 RPMs on this machine.
- To maintain balance, it is recommended to keep a grip on the handlebars while exercising, mounting or dismounting the machine.
- Do not turn pedal arms by hand.
- Make sure handlebars are secure before each use.
- Keep the topside of the foot support clean and dry.
- Care should be taken when mounting or dismounting the equipment. Before mounting or dismounting, move the pedal on the mounting or dismounting side to its lowest position and bring the machine to a complete stop.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the elliptical.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the elliptical.
- At no time should more than one person be on the elliptical while in operation.
- This elliptical 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 elliptical is intended for in-home use only. Do not use this elliptical in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use elliptical 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.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

WARNING

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

- 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 elliptical only as described in the elliptical 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 elliptical 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 elliptical.
- Children over the age of 13 or disabled persons should not use the elliptical without adult supervision.
- Never operate the elliptical if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or immersed in water. Contact tech support at the number on the back panel to schedule service.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service technician

It is essential that your elliptical is used only indoors, in a climate controlled room. If your elliptical has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the elliptical 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.





GROUNDING INSTRUCTIONS

If your elliptical has power incline with a 3-prong plug, you must follow these grounding instructions.

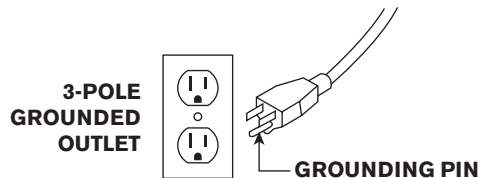
This product must be grounded. If a elliptical should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

DANGER

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 110-120 Volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug in the illustration. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit. Note: There are usually multiple outlets on one circuit. This elliptical should be used with a minimum 15-amp circuit.



WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only. Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly. Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair.

ASSEMBLY



WARNING

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

Before proceeding, find your elliptical's serial number located on a white barcode sticker on the front stabilizer tube and enter it in the space provided below.

ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOXES BELOW:

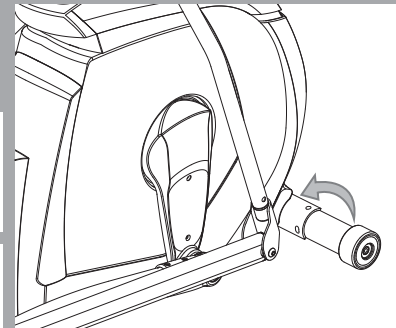
SERIAL NUMBER:

EP

MODEL NAME: LIVESTRONG®

ELLIPTICAL

SERIAL NUMBER LOCATION



» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.



LS10.0E

CONSOLE FAN

SPEAKERS

UPPER HANDLEBAR

▲WARNING

CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT FOR CONSUMER USE ONLY.

▲AVERTISSEMENT

CONSULTEZ UN MEDICO ANTES DE UTILISER CEST EQUIPEMENT. POSSIBILITE DE BLESSURES SERIEUSES SI LE EQUIPEMENT EST UTILISE DE MANIERE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATEUR. NE PAS Laisser CET EQUIPEMENT A LA PORTEE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNiquement.

▲PRECAUCION

CONSULTAR CON UN MEDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES GRAVES SI EL EQUIPO ESTA UTILIZADO IMPROPIAMENTE. LEER LA GUIA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MAQUINA. ESTE EQUIPO ES SOLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

PEDAL ARM

PIVOTING FOOT PADS

GUIDE RAIL SET

REAR COVER

MUSIC PLAYER HOLDER / READING RACK

CONSOLE

PULSE GRIPS

CONSOLE MAST

WATER BOTTLE HOLDERS

LOWER HANDLEBAR

TOP CAP

POWER CORD SOCKET

STABILIZER TUBE

CRANK

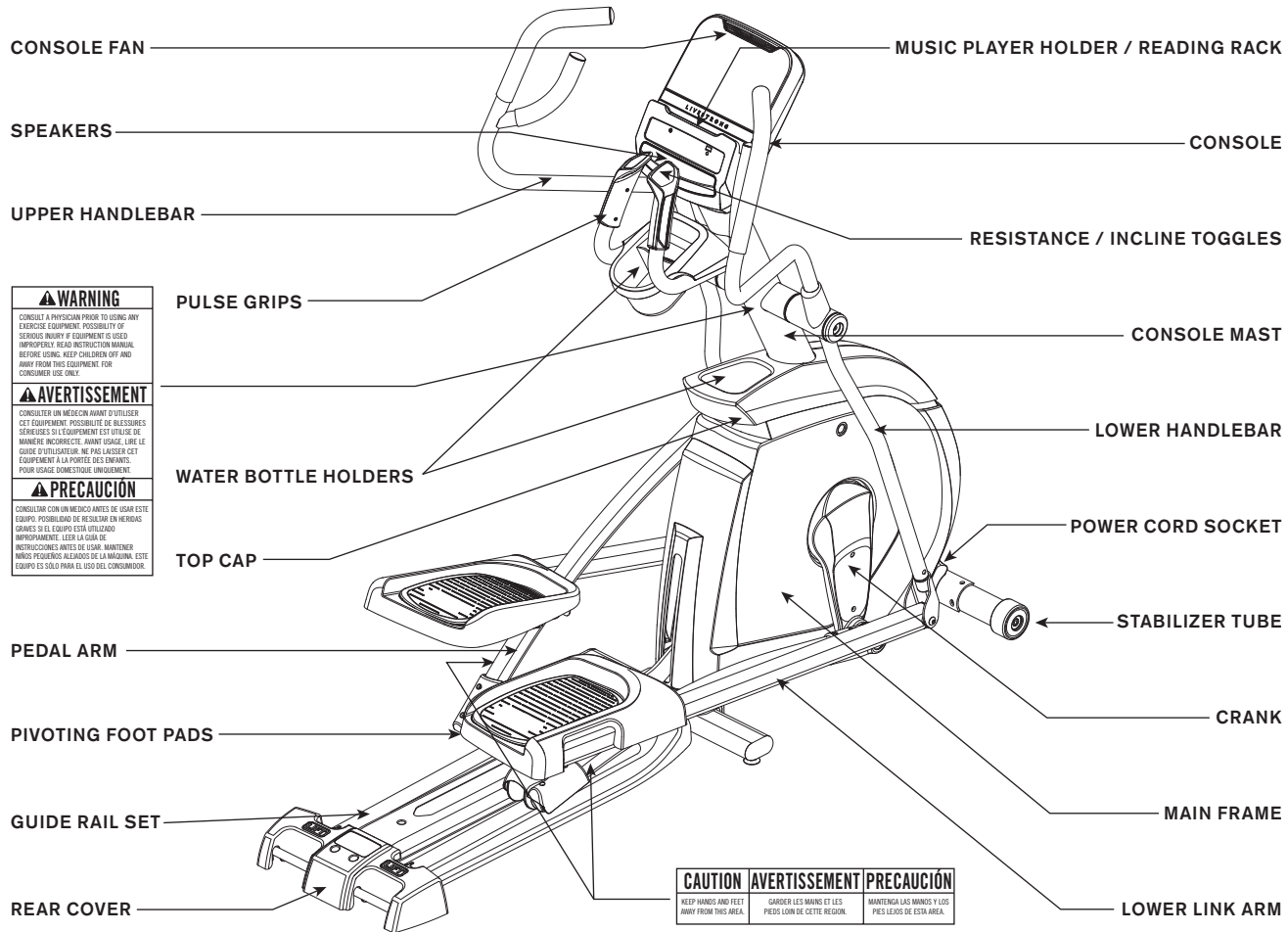
MAIN FRAME

LOWER LINK ARM

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



LS13.0E
LS15.0E



⚠ WARNING
 CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL. BEFORE USING, KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠ AVERTISSEMENT
 CONSULTER UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIBRE LE QUAI ET UTILISATEUR. NE PAS LASSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIVERSEL.

⚠ PRECAUCIÓN
 CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE RESULTE EN HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO SE USA INDEBIDAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PROHIBIDOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

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



TOOLS REQUIRED:

- 8 mm L-Wrench
- 13/15 mm Flat Wrench
- 5 mm L-Wrench/Screwdriver
- Screwdriver (not included)

PARTS INCLUDED:

- 1 Stabilizer Tube
- 1 Guide Rail Set
- 2 Pedal Arms
- 2 Lower Handlebars
- 2 Upper Handlebars
- 2 Handlebar Covers
- 2 Lower Link Arms With Footpads
- 1 Front Top Cap Piece
- 1 Rear Top Cap Piece
- 1 Console Mast
- 1 Console
- 2 Handlebar Caps
- 1 Rear Cover
- 2 Sets Handlebar Covers
- 1 Audio Adapter Cable
- 1 Rubber Pad For Media Players
- 1 Power Cord
- 1 Hardware Kit

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

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

NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.

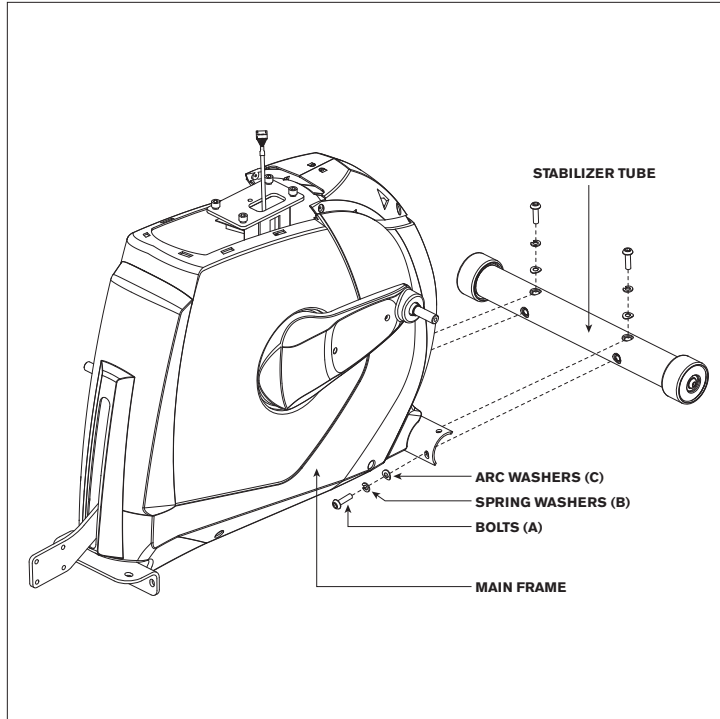
NOTE: It is recommended that two people work together for ease and efficiency while assembling an elliptical.



NEED HELP?

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

ASSEMBLY STEP 1



HARDWARE FOR STEP 1:



- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**.
- B Attach the **STABILIZER TUBE** to the **MAIN FRAME** using 2 **BOLTS (A)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **ARC WASHERS (C)** on each side.



ASSEMBLY STEP 2

HARDWARE FOR STEP 2:



FLAT
WASHER (D)
20 mm
Qty: 4



SPRING
WASHER (E)
18 mm
Qty: 4



BOLT (F)
20 mm
Qty: 4



BOLT (G)
35 mm
Qty: 4



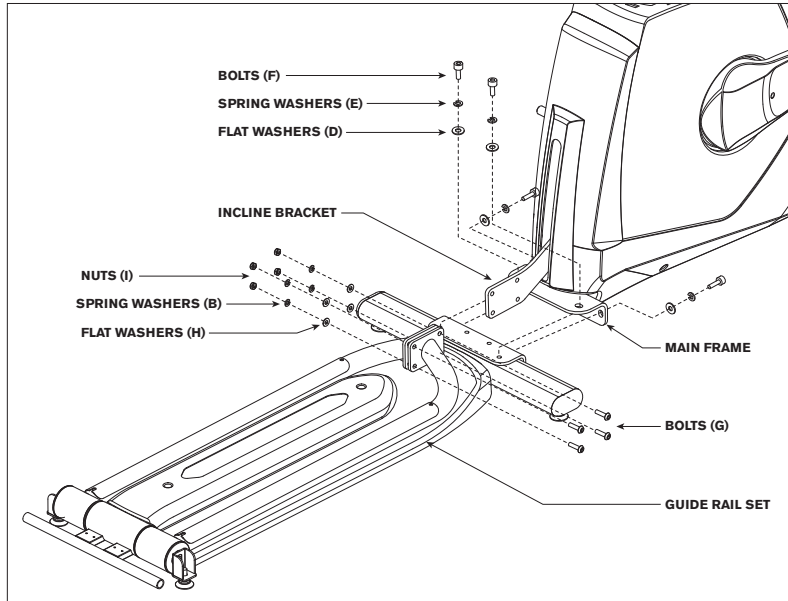
FLAT
WASHER (H)
16 mm
Qty: 4



SPRING
WASHER (B)
15 mm
Qty: 4



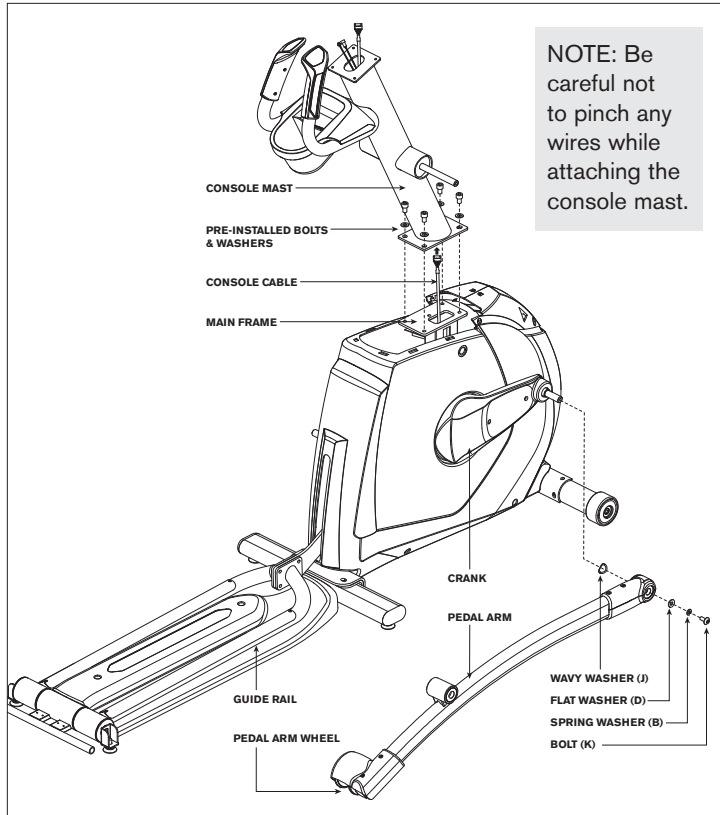
NUT (I)
Qty: 4



- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Attach the **GUIDE RAIL SET** to the **MAIN FRAME** using 4 **BOLTS (F)**, 4 **SPRING WASHERS (E)** and 4 **FLAT WASHERS (D)**.
- C Attach the **GUIDE RAIL SET** to the **INCLINE BRACKET** using 4 **BOLTS (G)**, 4 **FLAT WASHERS (H)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **NUTS (I)**.

NOTE: You may need to pull the incline bracket out of the main frame in order to connect it to the guide rail set.

ASSEMBLY STEP 3

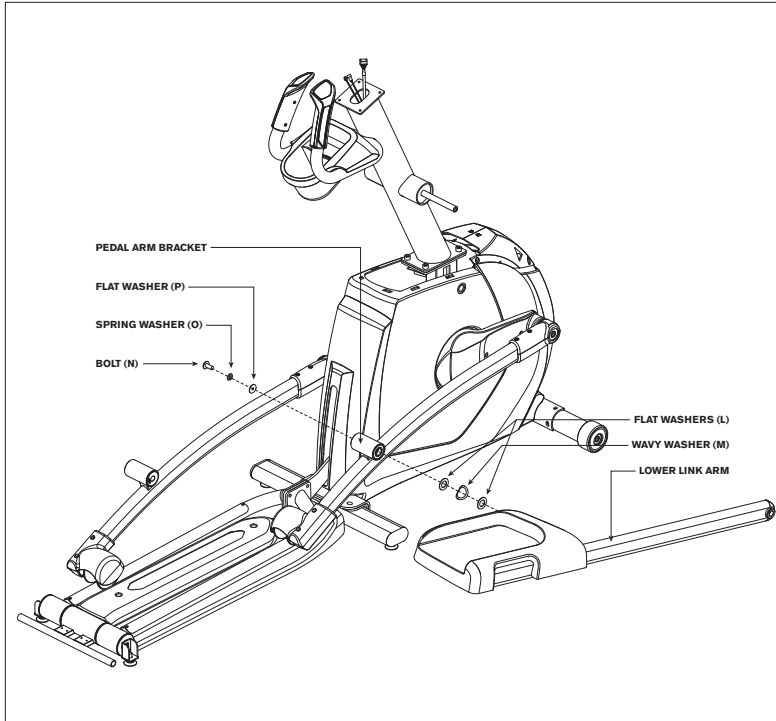


HARDWARE FOR STEP 3:



- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Remove **PRE-INSTALLED BOLTS AND WASHERS** from **MAIN FRAME**.
- C Carefully pull the **CONSOLE CABLE** through the **CONSOLE MAST** using the twist tie located inside the **CONSOLE MAST**.
- D Attach **CONSOLE MAST** to **MAIN FRAME** using **PRE-INSTALLED BOLTS AND WASHERS**.
- E Slide **WAVY WASHER (J)** over **CRANK** followed by **PEDAL ARM** as shown. Rest **PEDAL ARM WHEEL** on **GUIDE RAIL**.
- F Attach the **PEDAL ARM** to the **CRANK** using 1 **FLAT WASHER (D)**, 1 **SPRING WASHER (B)** and 1 **BOLT (K)**.
- G Repeat steps E–F on the opposite side of the elliptical.

ASSEMBLY STEP 4



HARDWARE FOR STEP 4:



FLAT
WASHER (L)
27 mm
Qty: 4



WAVY
WASHER (M)
29 mm
Qty: 2



BOLT (N)
20 mm
Qty: 2



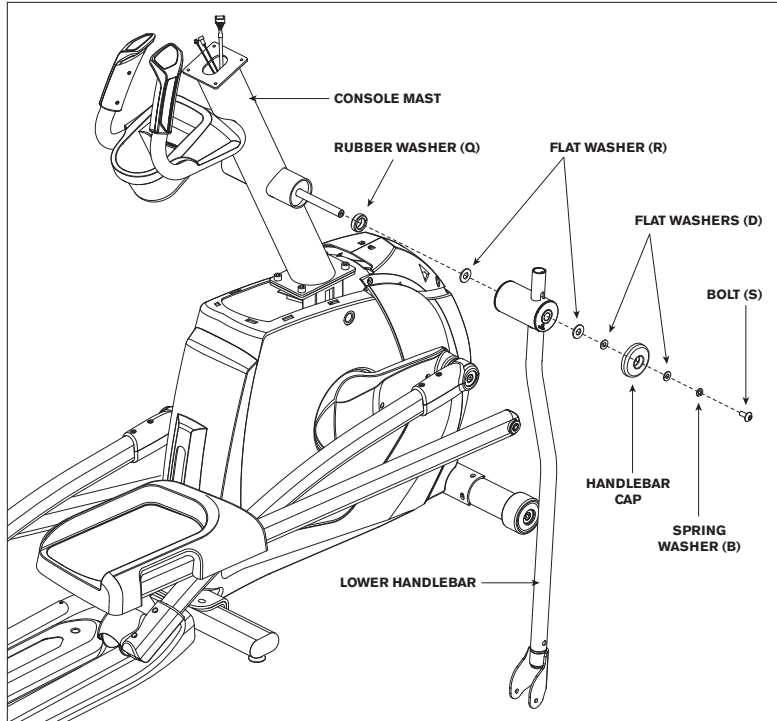
SPRING
WASHER (O)
15.4 mm
Qty: 2



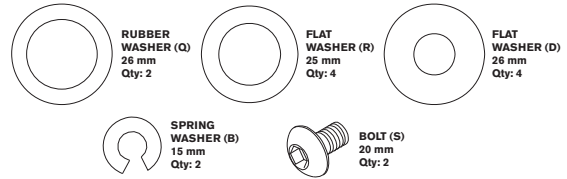
FLAT
WASHER (P)
20 mm
Qty: 2

- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- B Slide 1 **FLAT WASHER (L)**, 1 **WAVY WASHER (M)** and another **FLAT WASHER (L)** onto the **LOWER LINK ARM**.
- C Slide the **LOWER LINK ARM** into the **PEDAL ARM BRACKET**.
- D Attach the **LOWER LINK ARM** to the **PEDAL ARM BRACKET** using 1 **FLAT WASHER (P)**, 1 **SPRING WASHER (O)** and 1 **BOLT (N)**.
- E Repeat steps B–D on the opposite side of the elliptical.

ASSEMBLY STEP 5

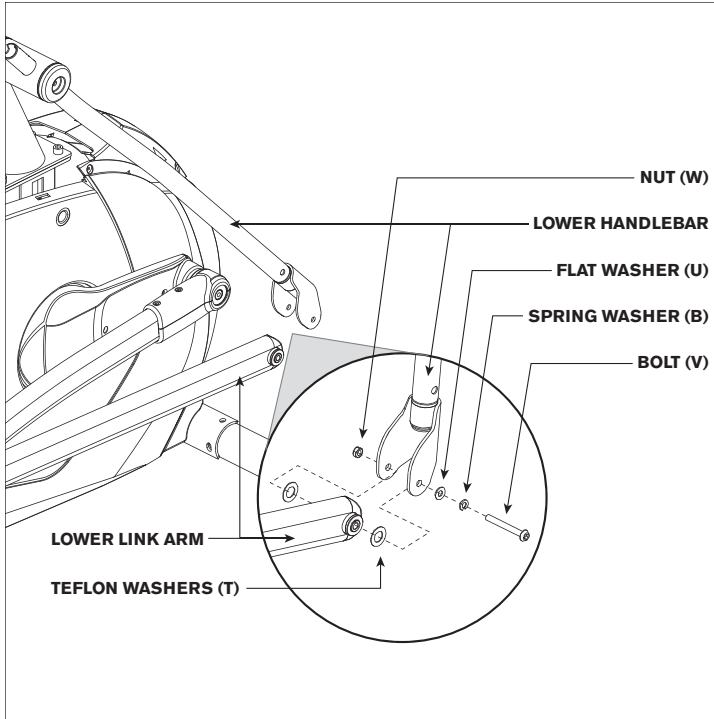


HARDWARE FOR STEP 5:

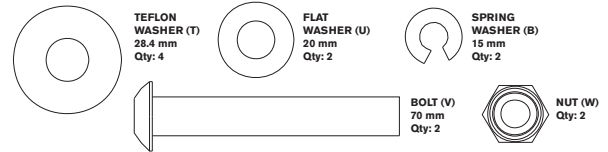


- A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.
- B Slide 1 **RUBBER WASHER (Q)** and 1 **FLAT WASHER (R)** onto the **CONSOLE MAST**.
- C Slide **LOWER HANDLEBAR** onto **CONSOLE MAST** and attach using 1 **FLAT WASHER (R)**, 1 **FLAT WASHER (D)**, 1 **HANDLEBAR CAP**, 1 **FLAT WASHER (D)**, 1 **SPRING WASHER (B)** and 1 **BOLT (S)**.
- D Repeat steps B–C on the opposite side of the elliptical.

ASSEMBLY STEP 6



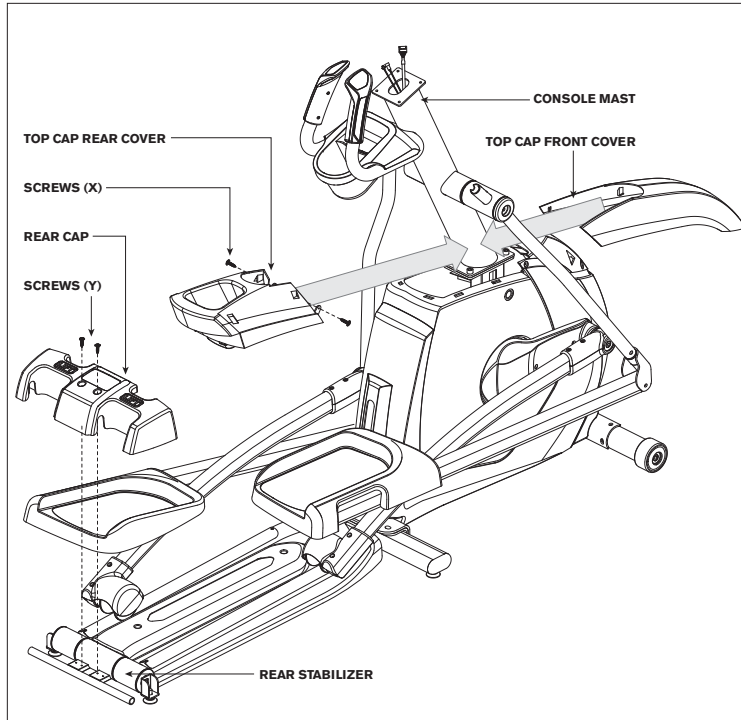
HARDWARE FOR STEP 6 :



- Open **HARDWARE FOR STEP 6**.
- Place 1 **SPRING WASHER (B)** and 1 **FLAT WASHER (U)** onto **BOLT (V)**.
- Place 2 **TEFLON WASHERS (T)** on either side of the **LOWER LINK ARM** before sliding **LOWER LINK ARM** into bottom of **LOWER HANDLEBAR**.
- Slide the **WASHER (B)**, **WASHER (U)** and **BOLT (V)** through the **LOWER LINK ARM** and secure with 1 **NUT (W)**.
- Repeat steps B–D on the other side.

NOTE: If hardware is not installed properly, elliptical could squeak or creak during use.

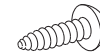
ASSEMBLY STEP 7



HARDWARE FOR STEP 7:



SCREW (X)
12 mm
Qty: 2

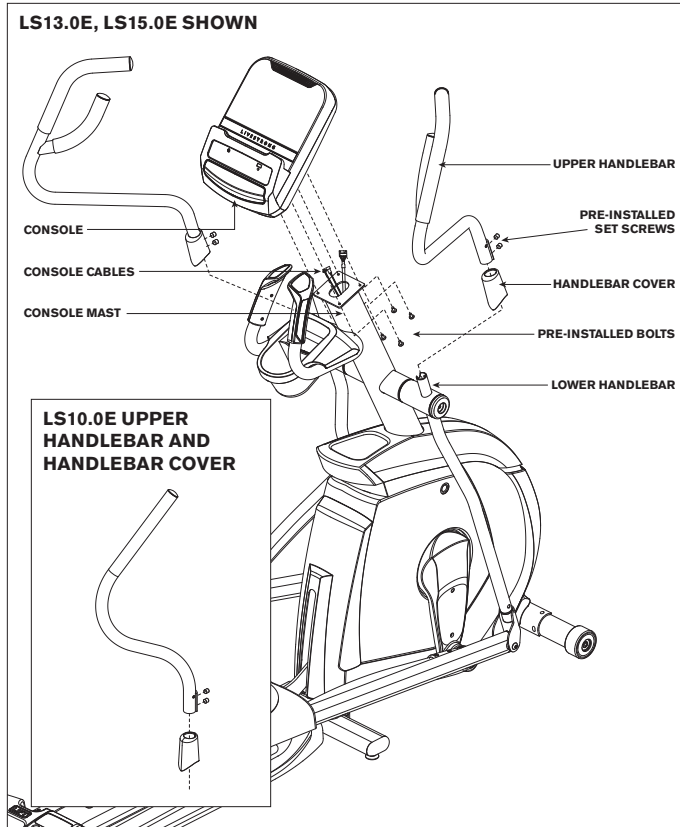


SCREW (Y)
15 mm
Qty: 2

- A Open **HARDWARE FOR STEP 7**.
- B Slide **TOP CAP REAR COVER** over **CONSOLE MAST** and attach using 2 **SCREWS (X)**.
- C Slide **TOP CAP FRONT COVER** over **CONSOLE MAST** and snap into place.
- D Slide **REAR CAP** over **REAR STABILIZER** and attach using 2 **SCREWS (Y)**.



ASSEMBLY STEP 8



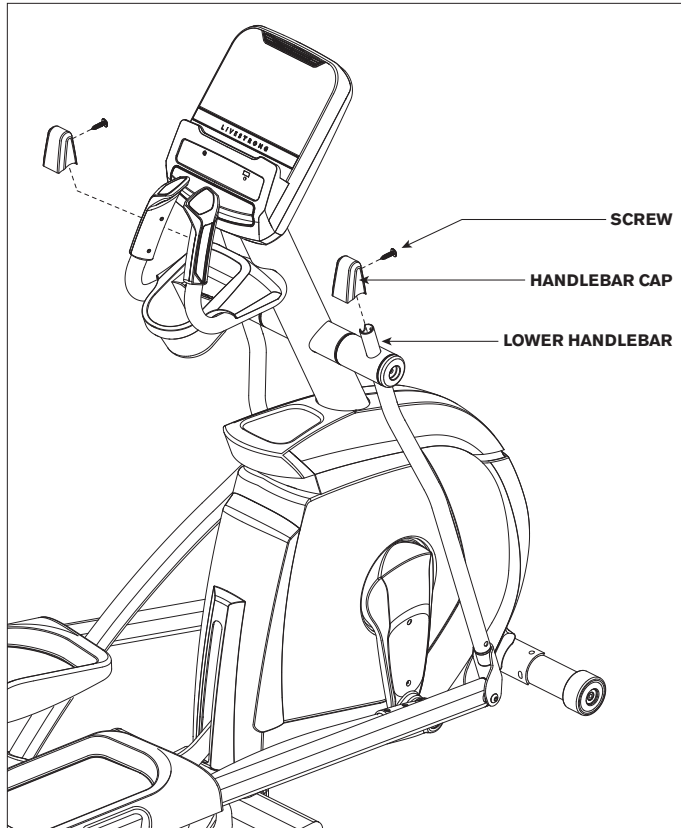
NOTE: All hardware for this step is pre-installed.

- A Remove **PRE-INSTALLED HARDWARE** from **CONSOLE**.
- B Attach the **CONSOLE CABLES** to the **CONSOLE**.
- C Carefully tuck the **CONSOLE CABLES** into the **CONSOLE MAST** before attaching the **CONSOLE**. Attach **CONSOLE** to **CONSOLE MAST** using 4 **PRE-INSTALLED BOLTS**.
- D Slide **HANDLEBAR COVER** over bottom of **UPPER HANDLEBAR**.
- E Slide **UPPER HANDLEBAR** onto **LOWER HANDLEBAR** making sure handlebars are joined together completely. Secure **UPPER HANDLEBAR** to **LOWER HANDLEBAR** using **PRE-INSTALLED SET SCREWS**.
- F Slide **HANDLEBAR COVER** down to cover hardware.
- G Repeat steps D–E on other side.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while attaching the console. Make sure upper handlebars are as far down as possible. Handlebars can be damaged if not secured correctly.

ASSEMBLY COMPLETE!

ASSEMBLY STEP 9



If you would like to use the elliptical without the **UPPER HANDLEBARS**, you can install the **HANDLEBAR CAPS** instead of the **UPPER HANDLEBARS**.

NOTE: All hardware for this step is included in the plastic bag with the **HANDLEBAR CAPS**.

- A If the **UPPER HANDLEBARS** are already installed, remove the **PRE-INSTALLED SCREWS** and slide off the **UPPER HANDLEBARS** and **HANDLEBAR COVERS** from the **LOWER HANDLEBARS**.
- B Remove 2 **HANDLEBAR CAPS** and **SCREWS** from plastic bag.
- C Place **HANDLEBAR CAPS** over the **LOWER HANDLEBARS** and attach using 2 included **SCREWS**.

ELLIPTICAL OPERATION

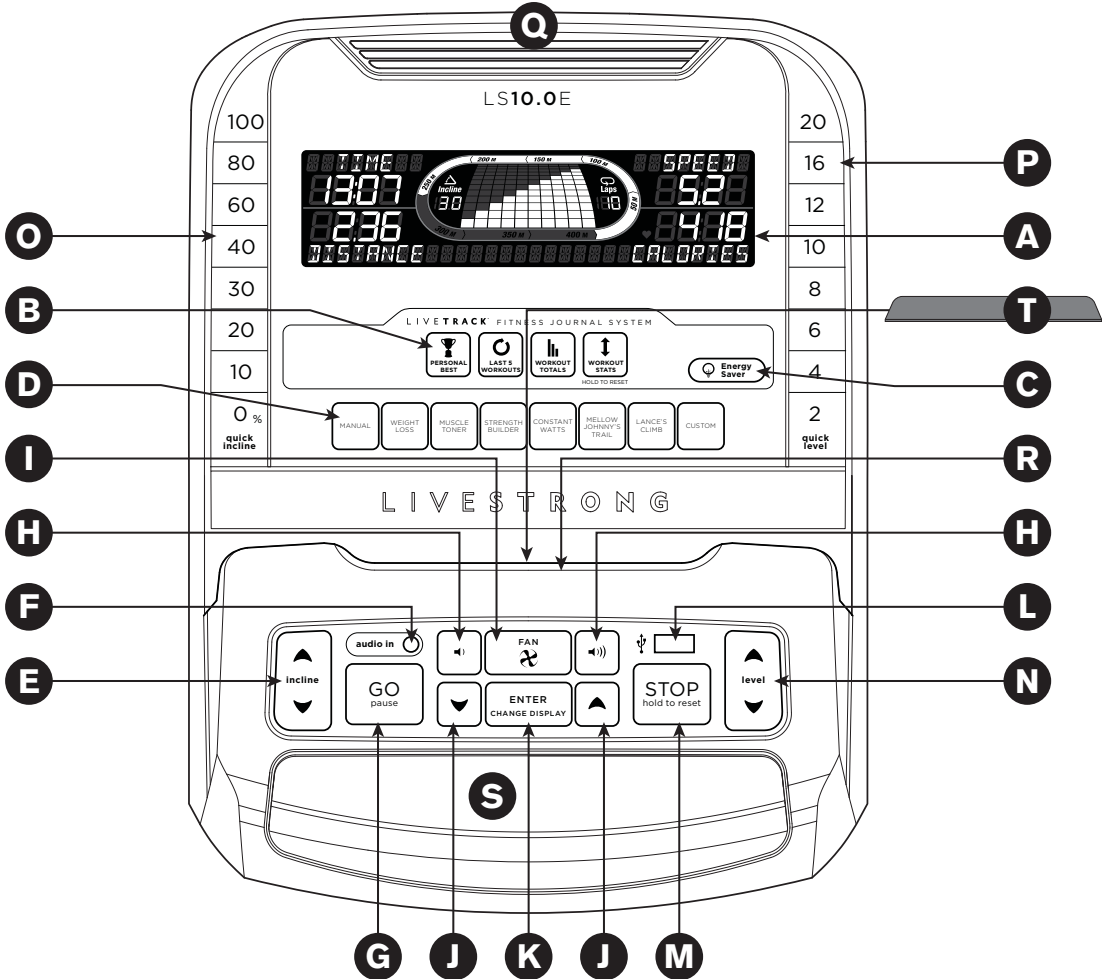


This section explains how to use your elliptical's console and programming.
The BASIC OPERATION section in the ELLIPTICAL GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE ELLIPTICAL**
- **POWER/GROUNDING INSTRUCTIONS**
- **FOOT POSITIONING**
- **MOVING THE ELLIPTICAL**
- **LEVELING THE ELLIPTICAL**
- **POWER/MANUAL INCLINE OPERATION**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**



LS10.0E



LS10.0E CONSOLE OPERATION

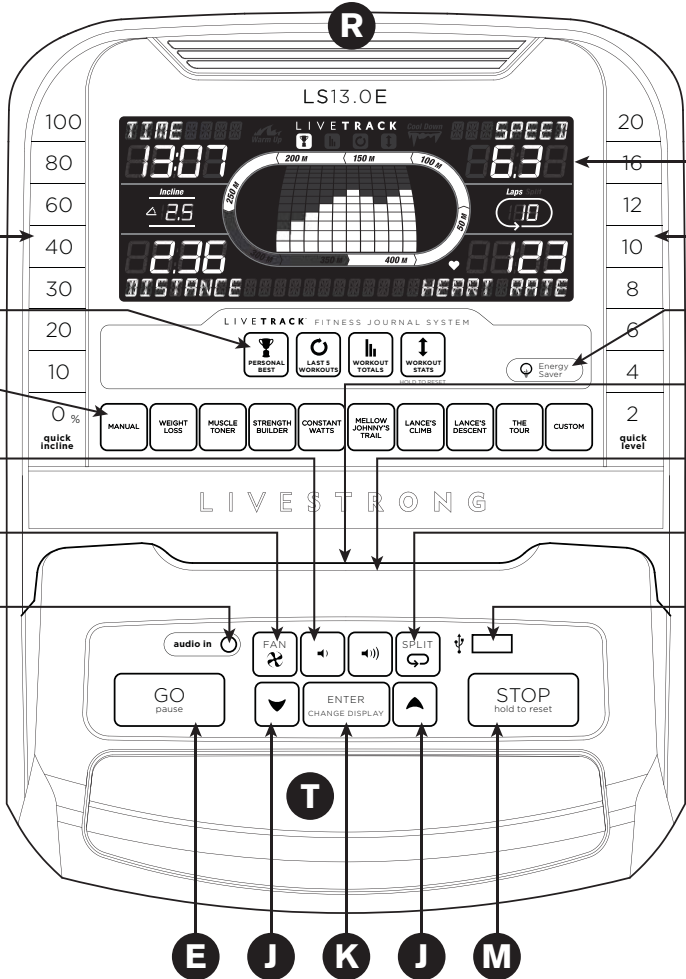
Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- A) **LCD DISPLAY WINDOW:** time, distance, speed, calories, incline, laps, and heart rate.
- B) **LIVETRACK FITNESS JOURNAL SYSTEM:** see page 31 for more information.
- C) **ENERGY SAVER LIGHT:** indicates if machine is in Energy Saver mode.
- D) **PROGRAM KEYS:** press to select workout.
- E) **INCLINE ▼ ▲ KEYS:** used to adjust incline level.
- F) **AUDIO IN JACK:** plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- G) **GO / PAUSE:** used to start workout, pause workout, and restart after pause.
- H) **VOLUME:** used to adjust volume up or down.
- I) **FAN KEY:** press to turn fan on and off.
- J) **PROGRAMMING ▼ ▲ KEYS:** Used to cycle through programs and LIVETRACK workout statistics.
- K) **ENTER / CHANGE DISPLAY:** used to confirm a selection or change display feedback during workout.
- L) **USB PORT:** insert USB stick for any software updates.
- M) **STOP / HOLD TO RESET:** used to stop machine and also will reset machine when held down.
- N) **LEVEL ▼ ▲ KEYS:** used to adjust resistance level.
- O) **INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline quickly.
- P) **RESISTANCE QUICK KEYS:** used to reach desired resistance quickly.
- Q) **FAN:** personal workout fan.
- R) **READING RACK:** holds reading material.
- S) **SPEAKERS:** plays music through speakers when connected to your media player.
- T) **RUBBER PAD:** place rubber pad above reading rack to help secure your media player.



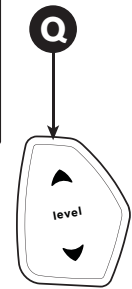
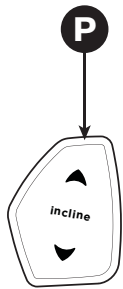


LS13.0E



N
B
D
H
G
F

A
O
C
U
S
I
L



E J K J M

LS13.0E CONSOLE OPERATION

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

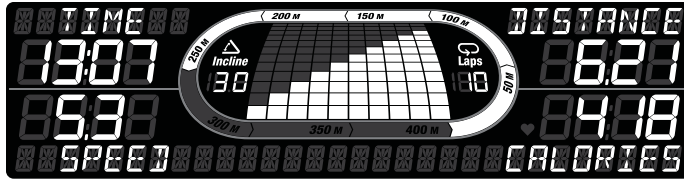
- A) **LCD DISPLAY WINDOW:** time, distance, speed, calories, incline, laps, and heart rate.
- B) **LIVETRACK FITNESS JOURNAL SYSTEM:** see page 31 for more information.
- C) **ENERGY SAVER LIGHT:** indicates if machine is in Energy Saver mode.
- D) **PROGRAM KEYS:** press to select workout.
- E) **GO / PAUSE:** used to start workout, pause workout, and restart after pause.
- F) **AUDIO IN JACK:** plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- G) **FAN KEY:** press to turn fan on and off.
- H) **VOLUME:** used to adjust volume up or down.
- I) **SPLIT:** shows split for last lap of workout.
- J) **PROGRAMMING ▼ ▲ KEYS:** Used to cycle through programs and LIVETRACK workout statistics.
- K) **ENTER / CHANGE DISPLAY:** used to confirm a selection or change display feedback during workout.
- L) **USB PORT:** insert USB stick for any software updates.
- M) **STOP / HOLD TO RESET:** used to stop machine and also will reset machine when held down.
- N) **INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline quickly.
- O) **RESISTANCE QUICK KEYS:** used to reach desired resistance quickly.
- P) **INCLINE ▼ ▲ KEYS:** used to adjust incline level.
- Q) **LEVEL ▼ ▲ KEYS:** used to adjust resistance level.
- R) **FAN:** personal workout fan.
- S) **READING RACK:** holds reading material.
- T) **SPEAKERS:** plays music through speakers when connected to your media player.
- U) **RUBBER PAD:** place rubber pad above reading rack to help secure your media player.



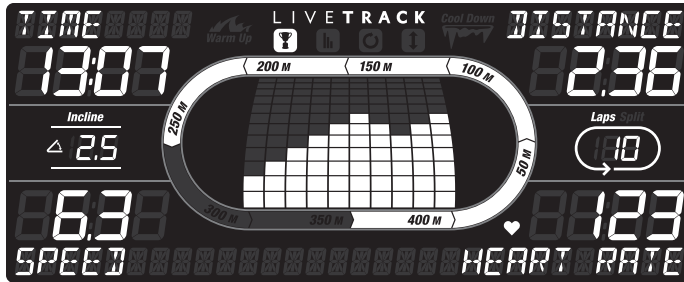


LS10.0E
LS13.0E

LS10.0E DISPLAY



LS13.0E DISPLAY



LS13.0E ADDITIONAL FEATURES

- **WARM UP:** Lights up during warm up period of program.
- **COOL DOWN:** Lights up during cool down period of program.
- **SPLIT:** Shows recorded time for an interval or selected segment of time.

LS10.0E & LS13.0E DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **SPEED:** Shown as mph. Indicates how fast the foot pads are moving.
- **CALORIES:** Total calories burned during your workout.
- **HEART RATE (HR):** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **LEVEL:** Shows the current level of resistance. Will be displayed in the alphanumeric window.
- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline level of the power ramp.
- **WATTS:** Displays current user power output.
- **TRACK:** Follows progress around a simulated track. Segments light up with every 50 meters completed.
- **LAPS:** Shows how many 400 meter (1/4 mile) laps have been completed.
- **LIVETRACK™:** When LIVETRACK is activated, the LIVETRACK information is displayed. See page 31.

LS10.0E & LS13.0E GETTING STARTED

- 1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the elliptical.
- 2) Plug in the power cord and turn the elliptical ON. (Switch is located at the bottom-front of the elliptical.)
- 3) Select User 1, User 2, or Guest using ▼▲ and press ENTER.
- 4) Select your weight and press ENTER.
- 5) You have the following options to start your workout:

A) QUICK START UP

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

B) SELECT A PROGRAM

- 6) Press desired program button to select workout.
- 7) Set workout time using ▼▲ and press ENTER.
- 8) Set workout level using ▼▲ and press ENTER.
- 9) Press GO to begin workout.

NOTE: You can adjust the level and incline during your workout.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the console will display “workout complete” and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

TO CLEAR CURRENT SELECTION

To clear the current program selection or screen, hold the stop button for 3 seconds.

SPLIT FEATURE (LS13.0E ONLY)

The display window track simulates running on a ¼-mile athletic track. Each track segment represents 50 meters. Each segment will flash until you complete the specific distance and then turn solid.

To use the split function:

- 1) Press the SPLIT button during your workout.
- 2) The display will show your time, distance, pace, and calorie information from the start of your workout until the moment the button was pressed. The information will stay on the screen for five seconds.
- 3) Press the SPLIT button again to see your workout statistics from your first split to your second split.
- 4) The split function will track up to 19 splits.
- 5) At the end of your workout, your splits will cycle through showing your workout statistics for each split.



LS10.0E
LS13.0E

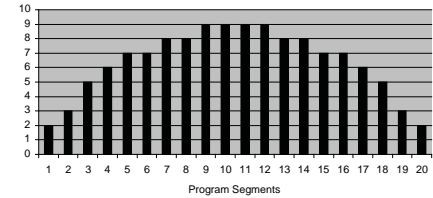
LS10.0E & LS13.0E PROGRAM INFORMATION



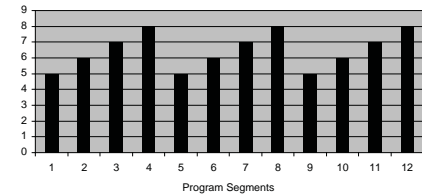
LS10.0E
LS13.0E

MANUAL: Adjust your level and incline manually during your workout

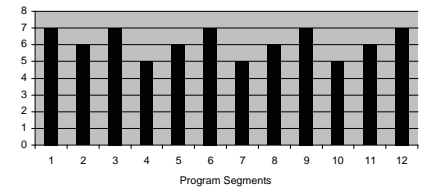
WEIGHT LOSS: Promotes weight loss by increasing and decreasing the resistance and incline, while keeping you in your fat burning zone. Resistance changes, segments repeat every 60 seconds.



MUSCLE TONER: Tones muscles by adjusting resistance level gradually while keeping you in your fat burning zone. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.



STRENGTH BUILDER: Time segments vary from 30 to 90 segments long to challenge your stamina and strength. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.



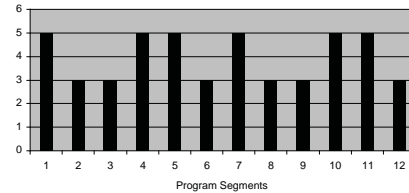
CONSTANT WATTS:

- 1) Press Constant Watts program button and press ENTER.
- 2) Set time using ▼▲ and press ENTER.
- 3) Select desired watts using ▼▲ and press ENTER.
- 4) Press GO to begin the program.

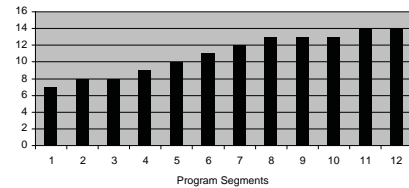


LS10.0E
LS13.0E

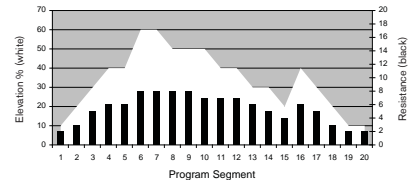
MELLOW JOHNNY'S TRAIL: Simulates the ascent and descent of trail walking. Helps tone muscles and build cardiovascular fitness. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.



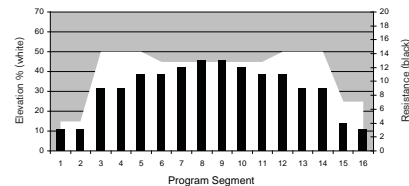
LANCE'S CLIMB: Experience changing incline levels simulating an outdoor biking experience. Helps tone muscles and build cardiovascular fitness. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.



LANCE'S DESCENT (LS13.0E ONLY): Sweeping incline changes get your heart rate going and keep you in your fat burning zone. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.



THE TOUR (LS13.0E ONLY): Increased difficulty in changing incline levels simulating the peak biking event. Helps tone muscles and build cardiovascular fitness. Time based goal with 10 difficulty levels to choose from.





LS10.0E
LS13.0E

CUSTOM PROGRAM INFORMATION

Lets you create and reuse a perfect workout for you with specific speed, incline and time combination. The ultimate in personal programming. Time-based goal.

- 1) Press the CUSTOM program button and press ENTER.
- 2) Set the workout time using the ▼▲ and press ENTER.
- 3) Use ▼▲ to set the resistance level for each segment. Press ENTER to confirm the resistance setting for each segment of the workout.
- 4) Use ▼▲ to set the incline for each segment. Press ENTER to confirm the incline setting for each segment of the workout.
- 5) Press GO to begin workout.

DATE AND CLOCK SETUP

- 1) Enter setup mode: Press and hold 2 and 4 buttons for 3-5 seconds.
- 2) Use ▼▲ to change settings and press ENTER to confirm settings.
- 3) Settings include: MONTH, DAY, year, HOUR, minute, and AM/PM.
- 4) Review settings: You can review your settings at any time while in setup mode. Use the ENTER button to scroll through settings.
- 5) Exit setup mode: To confirm the DATE and TIME, press and hold ENTER for 3 seconds.
- 6) To reset simply reenter setup mode and adjust DATE and TIME to the correct setting.

LIVETRACK™ FITNESS JOURNAL SYSTEM

The integrated LIVETRACK™ software allows you to track your fitness progress over time without the need for paper journals or logs. With LIVETRACK™, you can easily compare your current workout to your last, average or lifetime workout totals. With quick access to feedback like duration of workout or calories burned during previous workouts, you'll be able to see the progress you've made.

SETUP

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

RESET

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

ACCUMULATED DATA

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

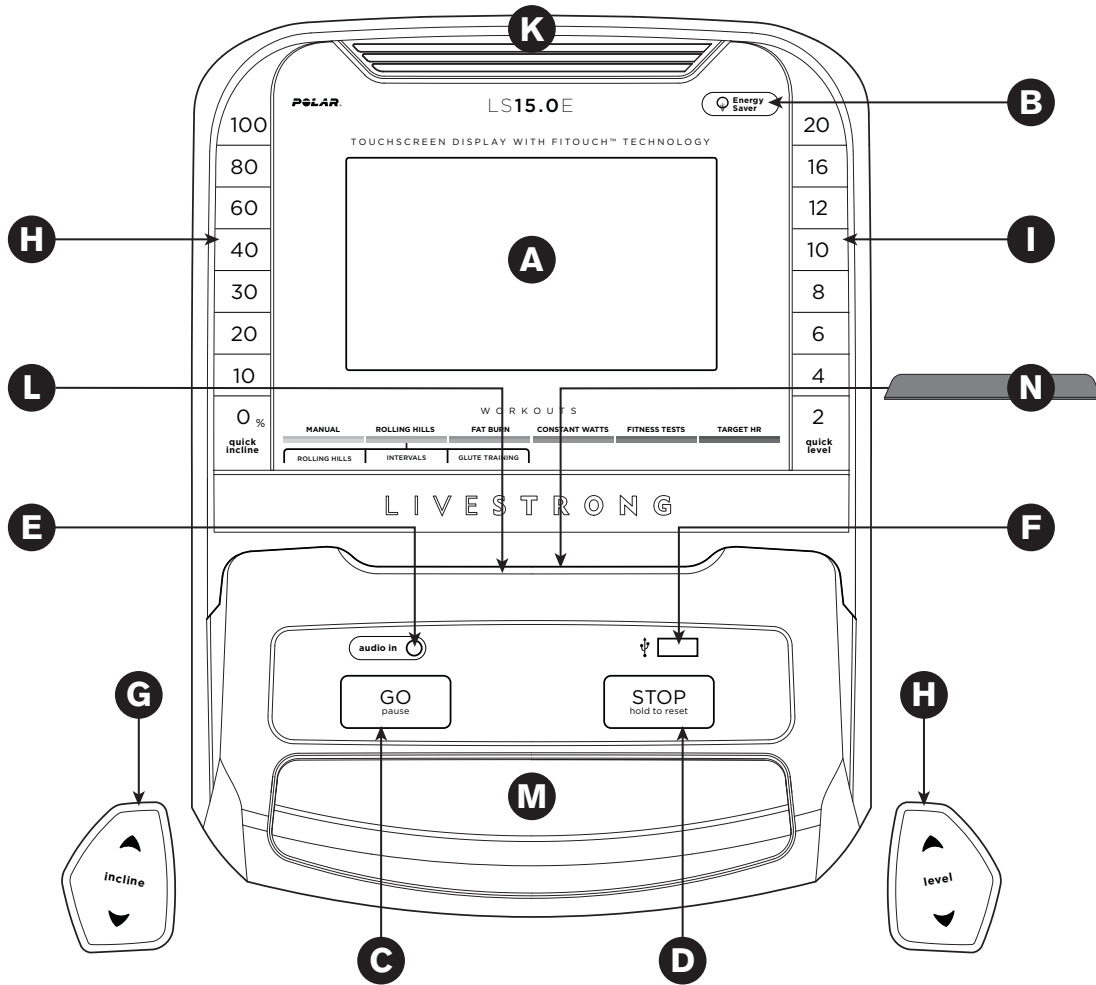
- 1) **PERSONAL BEST:** allows user to scroll through and view 5 personal bests for all previous workouts. They are:
 - Best mile – fastest time in which the user has completed a mile
 - Best 5K – fastest time in which the user has completed a 5K
 - Longest Workout – (time)
 - Longest Workout – (distance)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



LS10.0E
LS13.0E



LS15.0E



LS15.0E CONSOLE OPERATION

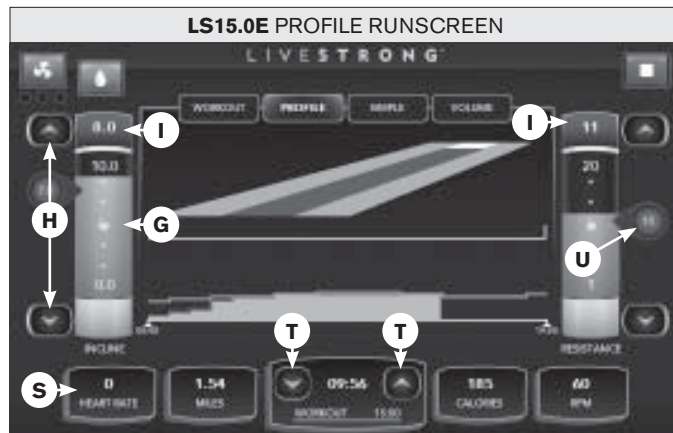
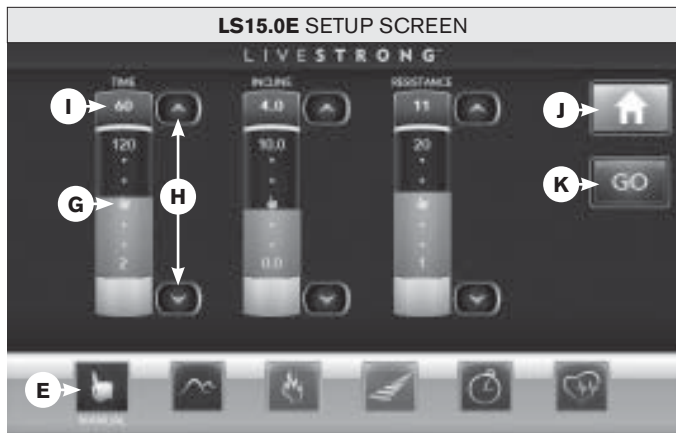
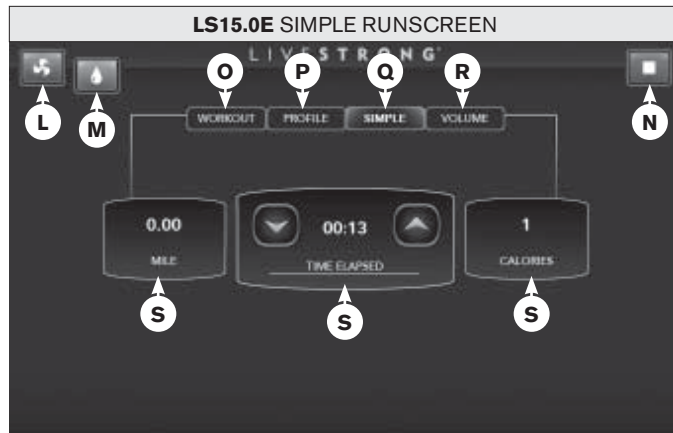
Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- A) **TOUCHSCREEN:** see page 34 for more information.
- B) **ENERGY SAVER LIGHT:** indicates if machine is in Energy Saver mode.
- C) **GO:** used to start workout.
- D) **STOP:** used to stop machine.
- E) **AUDIO IN JACK:** plug your media player into the console using the included audio adaptor cable.
- F) **USB PORT:** insert USB stick for any software updates.
- G) **INCLINE QUICK KEYS:** used to reach desired incline quickly.
- H) **RESISTANCE QUICK KEYS:** used to reach desired resistance quickly.
- I) **INCLINE ▼ ▲ KEYS:** used to adjust incline level.
- J) **LEVEL ▼ ▲ KEYS:** used to adjust resistance level.
- K) **FAN:** personal workout fan.
- L) **READING RACK:** holds reading material.
- M) **SPEAKERS:** plays music through speakers when connected to your CD / MP3 device.
- N) **RUBBER PAD:** place rubber pad above reading rack to help secure your media player.






LS15.0E



LS15.0E DISPLAY OPERATION

The LS15.0E has a fully integrated touchscreen display on which all information required for various workouts is explained. On-screen prompts will guide you through program set-up, but you should first identify what each button/icon means (below). Exploration of the interface is highly recommended because, as with all touchscreen interfaces, the best way to learn how our touchscreen works is to use it (before using the elliptical).

- A) **GO BUTTON:** Press for quick start.
- B) **USER SETUP:** Press to add, edit or remove a user.
- C) **USER LOGIN:** Press to login as one of 4 preset users or as Guest.
- D) **? BUTTON:** Press to see description of program or feature.
- E) **PROGRAMS BUTTONS:** Press a button to select a workout. You can select a program before or during your workout.
- F) **LANGUAGE SELECTION:** Press to change language.
- G) **JUMP FUNCTION:** By touching along the black area, the value will jump to the specified feedback value. NOTE: You may need to press OK to confirm.
- H) **ARROWS:** Press to adjust value up or down incrementally.
- I) **DISPLAY WINDOW:** Shows current feedback value.
- J) **HOME BUTTON:** Press to return to the homescreen.
- K) **GO BUTTON:** Press to start the program.
- L) **FAN BUTTON:** Press to turn fan on/off.
- M) **COOL DOWN:** Press to begin Cool Down mode. Cool Down time is dependent on the length of the workout.
- N) **STOP BUTTON:** Press to end workout and show workout summary data.
- O) **WORKOUT TAB:** Press to select a new program and adjust your program settings mid-workout.
- P) **PROFILE TAB:** Press to display profile runscreen. The blue line represents your speed and the yellow line represents your elevation level.

- Q) **SIMPLE TAB:** Press to display simple runscreen.
- R) **VOLUME TAB:** Press to adjust volume.
- S) **STACKABLE DISPLAY WINDOW:** Windows with the hand icon  can be pressed to change display feedback options.
- T) **TIME ADJUSTMENT ARROWS:** Press to change the duration of your workout.
- U) **LAST BUTTON:** press to toggle back to previous setting.
- V) **CALENDAR:** The calendar is available to act as a workout tracking function. Press a day on the calendar to see your workout history for that day.



LS15.0E



LS15.0E

LS15.0E GETTING STARTED

- 1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the elliptical.
- 2) Plug in the power cord and turn the elliptical ON. (Switch is located at the bottom-front of the elliptical.)
- 3) You have the following options to start your workout:

A) QUICK START UP

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

B) SELECT A PROGRAM

- 4) Press desired PROGRAM BUTTON to select workout.
- 5) Use ARROWS to set workout settings.
- 6) Press GO to begin workout.
NOTE: You can adjust the level and incline during your workout.
NOTE: When you stop pedaling, the LS15.0E will pause your workout. Resume pedaling to restart your workout or press STOP to end your workout

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the console will display the workout summary data for 5 minutes and then reset.

DATE AND CLOCK SETUP

- 1) Enter engineering mode: Press and hold the resistance (up/down) buttons for 3-5 seconds. A home screen will appear.
- 2) Press the REGION button on the left side of the screen to set location-related information.
- 3) Settings include: DATE, TIME, UNITS and TIME FORMAT.
- 4) Touch the setting you wish to change. A keypad or drop-down menu will appear for you to enter the information. Press CONFIRM to set the information and return to the main screen.
- 5) Press HOME to exit engineering mode and return to the home screen.



LS15.0E PROGRAM INFORMATION

- 1) **MANUAL:** A workout that allows you to manually adjust the resistance level and incline values at any time.
- 2) **ROLLING HILLS:** A level-based workout that automatically adjusts the resistance value to simulate walking or running up hills.
- 3) **FAT BURN:** Fat burn is a level-based workout that is designed to help users burn fat through various resistance changes.
- 4) **CONSTANT WATTS:** This workout automatically adjusts the resistance to keep you within a set watts range and maintains your desired level of exercise intensity.
- 5) **FITNESS TEST PROGRAM:** This test measures cardiovascular fitness and proves an estimated sub-maximal VO₂ result. It is based on power output according to ACSM standards and was developed by the Cooper Institute (© www.cooperinstitute.org)

User RPMs must remain between 60-80 RPM during the test.

The test will end when the user can no longer maintain this speed. Use of a heart rate strap is optional but provides more data.

The test starts at a low intensity level and gradually increases in intensity (difficulty) every 2 minutes. As it increases, the user must maintain 60-80RPM to advance to the next level. The test could take upwards of 30+ minutes for very fit individuals. Once the test ends a recovery period (cool down) will begin and the user's results are calculated and displayed. Results are based on the number of stages completed:

Stage Complete:	3-4: Below Average	7-8: Above Average
1-2: Well Below Average	5-6: Average	9+: Well Above Average

LS15.0E PROGRAM INFORMATION



LS15.0E

6) TARGET HEART RATE

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years, or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended.

This chart gives examples of the heart rate range for a 30 year old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is $220 - 30 = 190$ bpm and 90% max HR is $190 \times 0.9 = 171$ bpm.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Weight management and active recovery

TARGET HEART RATE NOTES:

- Warm-up and cool-down each last 5 minutes.
- After 5 minutes, the speed or incline will automatically adjust to bring you near your specified heart rate.
- The profile window shows your heart rate during exercise. The green line represents your target heart rate (THR) and the red line represents your current heart rate. If you are working out beneath your THR, the treadmill will adjust speed or incline accordingly to bring you near your target.
- If there is no heart rate detected, the unit will not change the speed or incline.
- If your heart rate is 25 beats over your target zone the program will shut down.



USING YOUR MEDIA PLAYER



- 1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the left of the console and the headphone jack on your media player.
- 2) Use your media player buttons to adjust song settings.
- 3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.



ENERGY SAVER (STANDBY MODE) (LS10.0E/LS13.0E)

This machine has a special feature called Energy Saver™ mode. This mode is NOT automatically activated. When Energy Saver mode is activated, the display will automatically enter standby mode (Energy Saver mode) after 15 minutes of inactivity. This feature saves energy by disabling most power to the machine until a key is pressed on the console. This feature can be turned on or off in the engineering menu.

To enter the engineering menu, press and hold the both resistance Up and Down keys for 3-5 seconds. Use the up/down keys to navigate through the menu to ENG2. Press ENTER to select. Use up/down keys to select ENRGY SVE ON or OFF. Press and hold STOP for 3-5 seconds to exit ENG2. Press and hold STOP again for 3-5 seconds to exit the engineering menu.

DOWNLOADING A SOFTWARE UPDATE FROM LIVESTRONGFITNESS.COM

Occasionally a software update may be available for your console, via the included USB port.

Please visit: <http://www.livestrongfitness.com/support/software-update/>

to see if an update is available and get detailed instructions on how to download the latest software from your PC or Mac

NOTE: Performing a software update will delete all previously saved workout information.

LIMITED HOME-USE WARRANTY





WEIGHT CAPACITY

LS10.0E = 325 lbs (147 kilograms)

LS13.0E, LS15.0E = 350 lbs (159 kilograms)

FRAME • LIFETIME

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

ELECTRONICS & PARTS • LS10.0E: 3 YEARS

LS13.0E, LS15.0E: 5 YEARS

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

LABOR • LS10.0E: 1 YEAR

LS13.0E, LS15.0E: 2 YEARS

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

INCLINE MOTOR • 1 year

Manufacturer warrants the incline motor/manual incline mechanism and parts against defects in workmanship and materials for a period of one year from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

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

What IS NOT covered:

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

does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.

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

SERVICE/RETURNS

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



FRANÇAIS

INTRODUCTION

Félicitations et merci pour votre achat de cet exerciceur elliptique!

Les achats de ce produit assurent qu'un minimum de 4 M\$ seront transmis au Lance Armstrong Foundation et la lutte contre le cancer.

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, cet exerciceur elliptique peut vous aider à l'atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices qu'il apporte à vos exercices à la maison pour que vous soyez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que nous nous sommes engagés à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, nous n'utilisons que des composants de la plus haute qualité. Nous soutenons notre engagement avec une des meilleures garanties de l'industrie, couvrant tout, du cadre jusqu'aux freins.

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

LIVESTRONG^{MD} par les exerciceurs elliptiques Johnson livre.

LIVESTRONG^{MD} est une marque de commerce déposée du Lance Armstrong Foundation.

Le Lance Armstrong Foundation lutte pour plus de 25 millions de personnes autour du monde qui vivent avec le cancer. Il peut avoir – et devrait avoir – une vie après le cancer pour plus de gens. Le soutien de la fondation débute dès le diagnostic, offrant aux gens les ressources et le soutien dont ils ont besoin pour lutter contre le cancer. Ils recherchent des façons innovatrices d'accroître la sensibilisation, de financer la recherche et de mettre fin aux préjugés auxquels plusieurs survivants du cancer font face. Ils branchent les gens avec les communautés pour contribuer au changement social et font appel aux leaders des provinces, nationaux et autour du monde pour lutter contre cette maladie. Tout le monde peut se joindre à la lutte contre le cancer. Joignez-vous à eux à **LIVESTRONG.org**.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



CONSERVEZ CES DIRECTIVES

Lisez ce GUIDE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE 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 cet exerciceur elliptique. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de cet exerciceur elliptique soient adéquatement informés de toutes les mises en garde et précautions. Pour toute question après la lecture de ce guide, communiquer avec le soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du manuel.

Cet exerciceur elliptique est destiné à un usage domestique seulement. N'utilisez pas cet exerciceur elliptique 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 l'exerciseur elliptique de la prise de courant 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 tapis roulant.
- Durant l'exercice, adoptez toujours un rythme confortable. Ne dépassez pas 80 tr/min sur cet appareil.
- 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.
- Ne tournez pas les pédales manuellement.
- Assurez-vous que les poignées sont bien fixées avant chaque utilisation.
- Gardez la partie supérieure du soutien des pieds propre et sèche.
- Soyez prudent lorsque vous montez sur l'appareil et lorsque vous en descendez. Avant de monter sur l'appareil ou d'en descendre, déplacez la pédale correspondante à sa position la plus basse et arrêtez complètement l'appareil.
- Ne portez pas de vêtements qui pourraient se prendre dans un des composants de l'exerciseur elliptique.
- Portez toujours des chaussures athlétiques lorsque vous utilisez cet équipement.
- Ne sautez pas sur l'exerciseur elliptique.
- En aucun temps, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'exerciseur elliptique lorsqu'il fonctionne.
- L'exerciseur elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que la capacité indiquée dans la SECTION de la GARANTIE DU MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- Cet exerciseur elliptique est destiné à un usage domestique seulement. N'utilisez pas cet exerciseur elliptique dans un milieu commercial, locatif, scolaire ou institutionnel. Ne pas se conformer à cette directive annulera la garantie.
- N'utilisez pas l'exerciseur elliptique dans un endroit où la température n'est pas contrôlée, notamment dans 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.
- Branchez cet exerciseur uniquement à une prise appropriée de mise à la terre.

AVERTISSEMENT

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

- Tenez le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil 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 tapis roulant dans un endroit où des produits (pulvérisation) aérosols sont utilisés ou si de l'oxygène est administré.
- Utilisez l'exerciseur elliptique selon les directives du guide de l'exerciseur elliptique et du 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)
- L'exerciseur elliptique ne doit pas être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez le tapis roulant de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé, et avant d'installer ou d'enlever des pièces.
- N'utilisez pas le tapis roulant 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 ainsi que les animaux de compagnie ne devraient se tenir à moins de 3 m (10 pi) de l'exerciseur elliptique.
- En AUCUN temps, les enfants de moins de 13 ans ne devraient utiliser l'exerciseur elliptique.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes souffrant d'un handicap ne doivent pas utiliser l'exerciseur elliptique sans la supervision d'un adulte.
- N'utilisez jamais l'exerciseur elliptique 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. Communiquez avec le soutien technique au numéro indiqué au verso de du manuel pour prendre un rendez-vous.
- Tenez le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées. Ne transportez pas cet appareil par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- Pour débrancher l'équipement, réglez toutes les commandes à la position « OFF » (arrêt), puis retirez la fiche de la prise.
- N'enlevez pas les garnitures de console à moins d'en avoir reçu les directives du Soutien technique à la clientèle. 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 l'exerciseur elliptique qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si votre exerciseur elliptique 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.





INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Si votre exerciceur elliptique comporte un dispositif mécanique de réglage de l'inclinaison avec fiche à 3 broches, suivez ces instructions de mise à la terre.

Cet appareil doit être mis à la terre. Si l'exerciceur elliptique fait défaut ou tombe en panne, la mise à la terre fournit une voie de moindre résistance pour le courant électrique, et ce, afin de réduire le risque de choc électrique. Ce tapis roulant est muni d'un cordon avec un conducteur de terre d'équipement et d'une fiche de terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et ordonnances locaux.

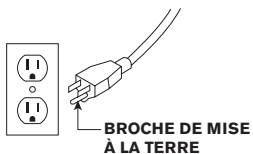
DANGER

Une mauvaise connexion du conducteur de protection peut causer un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un préposé à l'entretien qualifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre adéquate du produit. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si elle n'est pas compatible avec la prise, faites poser une prise adéquate par un électricien qualifié.

Ce produit doit être utilisé sur un circuit nominal de 110-120 V et comporte une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche de l'illustration. Assurez-vous que le produit est branché à une prise dont la configuration est identique à la fiche. Aucun adaptateur doit être utilisé avec ce produit.

Ce produit doit être utilisé sur un circuit spécialisé. Pour déterminer si vous êtes sur un circuit spécialisé, coupez l'alimentation de ce circuit et voyez si les autres appareils sont encore alimentés. Si c'est le cas, utilisez un autre circuit pour ces appareils. Remarque : Un circuit comprend généralement plusieurs prises. Cet exerciceur elliptique doit être utilisé avec un circuit d'au moins 15 A.

**PRISE MISE À LA TERRE
À TROIS BROCHES**



AVERTISSEMENT

Branchez cet exerciceur uniquement à une prise appropriée de mise à la terre.

Ne faites jamais fonctionner l'appareil dont l'un des cordons ou l'une des prises est endommagé(e), même s'ils fonctionnent correctement. Ne faites jamais fonctionner un produit qui semble endommagé ou qui a été plongé dans l'eau. Communiquez avec le soutien technique à la clientèle pour des pièces de remplacement ou une réparation.

ASSEMBLAGE

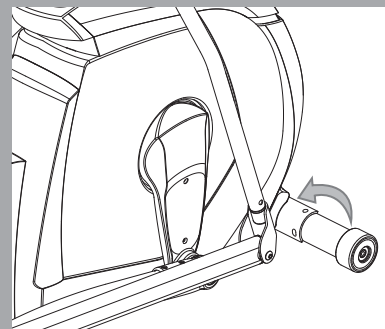


AVERTISSEMENT

Le processus d'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties de l'exerciseur elliptique pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages à l'exerciseur elliptique, relisez les instructions d'assemblage et prenez les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, recherchez le numéro de série de votre exerciseur elliptique qui figure sur un autocollant de code à barres blanc sur le tube de stabilisation avant et inscrivez-le dans l'espace prévue ci-dessous.

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DANS L'ESPACE CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

EP

NOM DU MODÈLE : EXERCISEUR **LIVESTRONG^{MD}**
ELLIPTIQUE

Référez-vous au NUMÉRO DE SÉRIE et au NOM DU MODÈLE lorsque vous appelez pour le service.



LS10,0E

VENTILATEUR DE CONSOLE

HAUT-PARLEURS

GUIDON SUPÉRIEUR

⚠️ WARNING

CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠️ AVERTISSEMENT

CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER UN ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. DES BLESSURES SÉRIEUSES PEUVENT SURVENIR SI L'ÉQUIPEMENT N'EST PAS UTILISÉ CORRECTEMENT. LISEZ LE MANUEL D'UTILISATION AVANT D'UTILISER. LISEZ LE MANUEL D'INSTRUCTION AVANT D'UTILISER. POUR USAGE PAR LES

⚠️ ADVERTENCIA

CONSULTE CON UN MÉDICO ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO PARA HACER EJERCICIOS. SI EL EQUIPO SE UTILIZA INCORRECTAMENTE, EXISTE LA POSIBILIDAD DE LESIONES GRAVES. LEA EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO. MANTÉNGALO A LOS NIÑOS ALEJADOS DE ESTE EQUIPO. PARA USO POR PARTE DEL CONSUMIDOR ÚNICAMENTE.

BARRE DE LA PÉDALE

PATINS PIVOTANTS

ENSEMBLE DE GLISSIÈRES

COUVERCLE ARRIÈRE

SUPPORT POUR LECTEUR DE MUSIQUE/SUPPORT POUR LECTURE

CONSOLE

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

MÂT DE LA CONSOLE

PORTE-BOUTEILLES

CAPUCHON SUPÉRIEUR

GUIDON INFÉRIEUR

PRISE DU CORDON D'ALIMENTATION

TUBE DE STABILISATION

MANIVELLE

CADRE PRINCIPAL

BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE

CAUTION	MISE EN GARDE	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT.	MANTÉNGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA.

VENTILATEUR
DE CONSOLE

HAUT-PARLEURS

GUIDON SUPÉRIEUR

POIGNÉES
DU CARDIO-
FRÉQUENCEMÈTRE

PORTE-BOUTEILLE

CAPUCHON
SUPÉRIEUR

BARRE DE LA PÉDALE

PATINS PIVOTANTS

ENSEMBLE DE
GLISSIÈRES

COUVERCLE
ARRIÈRE

SUPPORT POUR LECTEUR
DE MUSIQUE/SUPPORT POUR LECTURE

CONSOLE

BASCULES DE
RÉSISTANCE/PENTE

MÂT DE LA CONSOLE

GUIDON INFÉRIEUR

PRISE DU CORDON
D'ALIMENTATION

TUBE DE
STABILISATION

MANIVELLE

CADRE
PRINCIPAL

BARRE DE LIAISON
INFÉRIEURE

⚠ WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠ AVERTISSEMENT
CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER UN ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. LES BLESSURES SÉRIEUSES PEUVENT SURVENIR SI L'ÉQUIPEMENT N'EST PAS UTILISÉ CORRECTEMENT. LISEZ LE MANUEL D'INSTRUCTION AVANT D'UTILISER. GARDEZ LES ENFANTS À L'ÉCART DE CET ÉQUIPEMENT. POUR USAGE PAR LES CONSOMMATEURS SEULEMENT.

⚠ ADVERTENCIA
CONSULTE CON UN MÉDICO ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO PARA HACER EJERCICIOS. SI EL EQUIPO SE UTILIZA INDEBIDAMENTE, EXISTE LA POSIBILIDAD DE LESIONES GRAVES. LEA EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO. MANTÉNGA A LOS NIÑOS ALEJADOS DE ESTE EQUIPO. PARA USO POR PARTE DEL CONSUMIDOR ÚNICAMENTE.

CAUTION	MISE EN GARDE	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT.	MANTÉNGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA.



LS13.0E
LS15.0E



OUTILS REQUIS :

- Clé à manche en L, de 8 mm
- Clé hexagonale 13/15 mm
- Clé à manche en L de 5 mm/tournevis
- Tournevis (non inclus)

PIÈCES COMPRISES :

- 1 tube de stabilisation
- 1 ensemble de glissières
- 2 leviers de pédale
- 2 guidons inférieurs
- 2 guidons supérieurs
- 2 couvercles à guidons
- 2 barres de liaison inférieurs avec patins
- 1 capuchon inférieur avant
- 1 capuchon inférieur arrière
- 1 mât de console
- 1 console
- 2 capuchons de guidons
- 1 couvercle arrière
- 2 ensembles de couvercles à guidons
- 1 câble adaptateur audio
- 1 tapis en caoutchouc pour lecteurs de média
- 1 cordon d'alimentation
- 1 trousse de quincaillerie

PRÉ ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

Déballer l'appareil là ou il sera utilisé. Placez l'emballage de l'exerciseur elliptique sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. N'ouvrez jamais la boîte lorsqu'elle se trouve sur le côté.

REMARQUE : À chaque étape de l'assemblage, assurez-vous que TOUS les boulons et les vis sont en place et partiellement vissés avant de visser complètement TOUT boulon ou TOUTE vis.

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

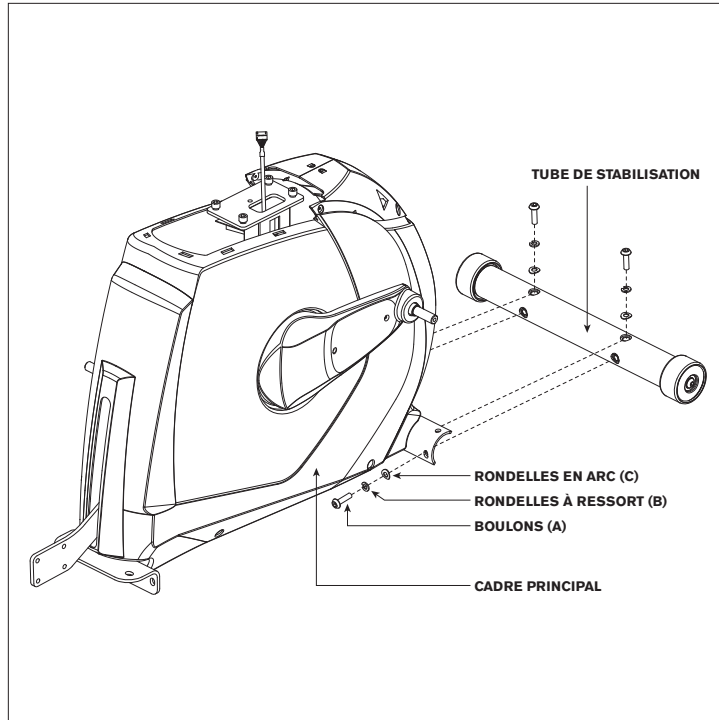
REMARQUE : Il est recommandé que deux personnes travaillent ensemble pour plus de facilité et d'efficacité lors de l'assemblage de l'exerciseur elliptique.



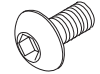
BESOIN D'AIDE ?

Si vous avez des questions ou s'il manque des pièces, communiquez avec le soutien technique à la clientèle. Les coordonnées figurent au verso de ce manuel.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 1



QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 1 :



BOULON (A)
30 mm
Qté : 4



**RONDELLE
À RESSORT (B)**
15 mm
Qté : 4



**RONDELLES
EN ARC (C)**
17 mm
Qté : 4

- A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 1**.
- B Fixez le **TUBE DE STABILISATION** au **BÂTI PRINCIPAL** à l'aide de 4 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES À RESSORT (B)** et 2 **RONDELLES EN ARC (C)** sur chaque côté.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 2

QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 2 :



RONDELLE
PLATE (D)
20 mm
Qté : 4



RONDELLE À
RESSORT (E)
18 mm
Qté : 4



BOULON (F)
20 mm
Qté : 4



BOULON (G)
35 mm
Qté : 4



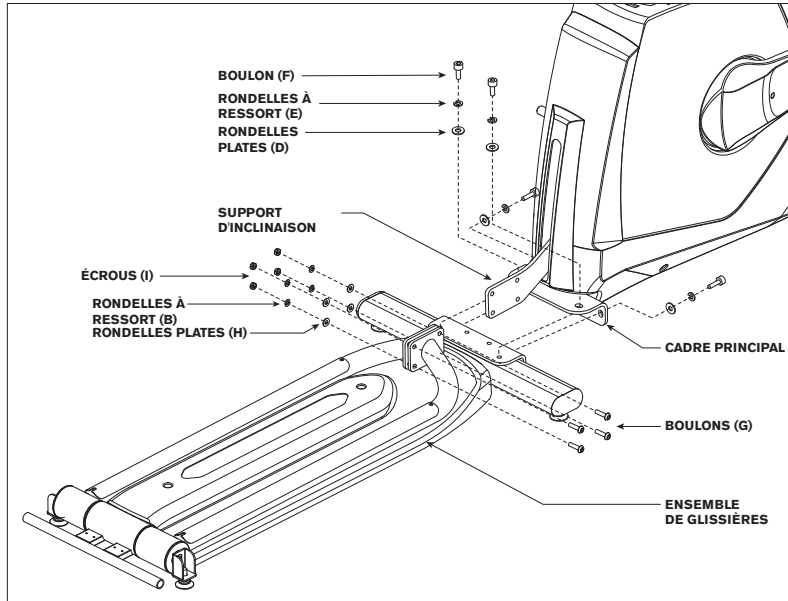
RONDELLE PLATE (H)
16 mm
Qté : 4



RONDELLE
À RESSORT (B)
15 mm
Qté : 4



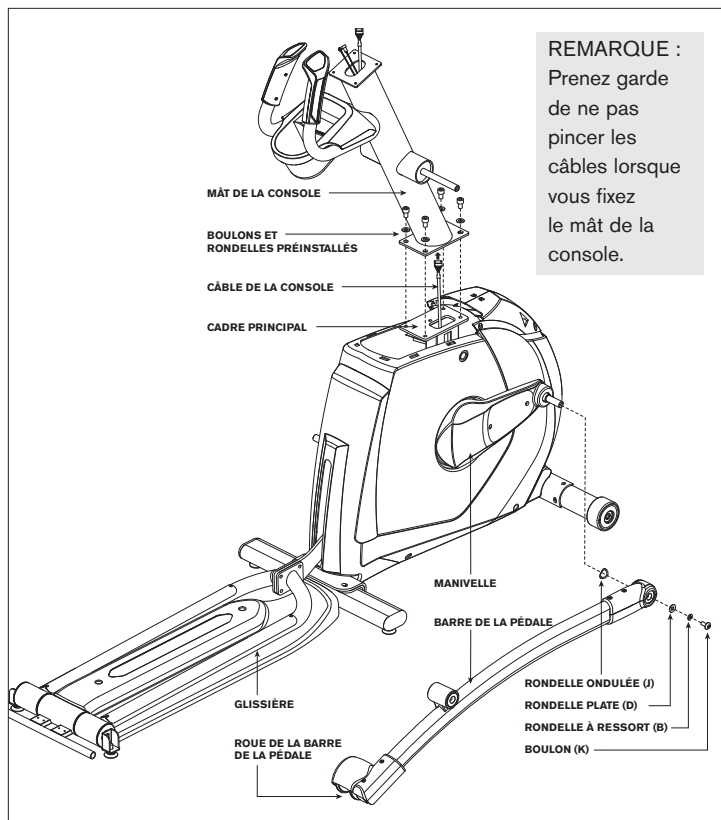
ÉCROU (I)
Qté : 4



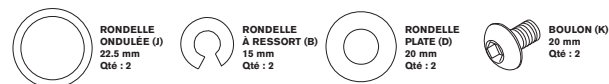
- Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 2**.
- Fixez l'**ENSEMBLE DE GLISSIÈRES** au **CADRE PRINCIPAL** à l'aide de 4 **BOULONS (F)**, 4 **RONDELLES À RESSORT (E)** et 4 **RONDELLES PLATES (D)**.
- Fixez l'ensemble **DE GLISSIÈRES** au **SUPPORT DE LA PENTE** à l'aide de 4 **BOULONS (G)**, 4 **RONDELLES PLATES (H)**, 4 **RONDELLES À RESSORT (B)** et 4 **BOULONS (I)**.

Remarque : Vous devriez peut-être retirer le support de la pente du bâti principal pour être en mesure de le brancher à l'ensemble de glissières.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 3

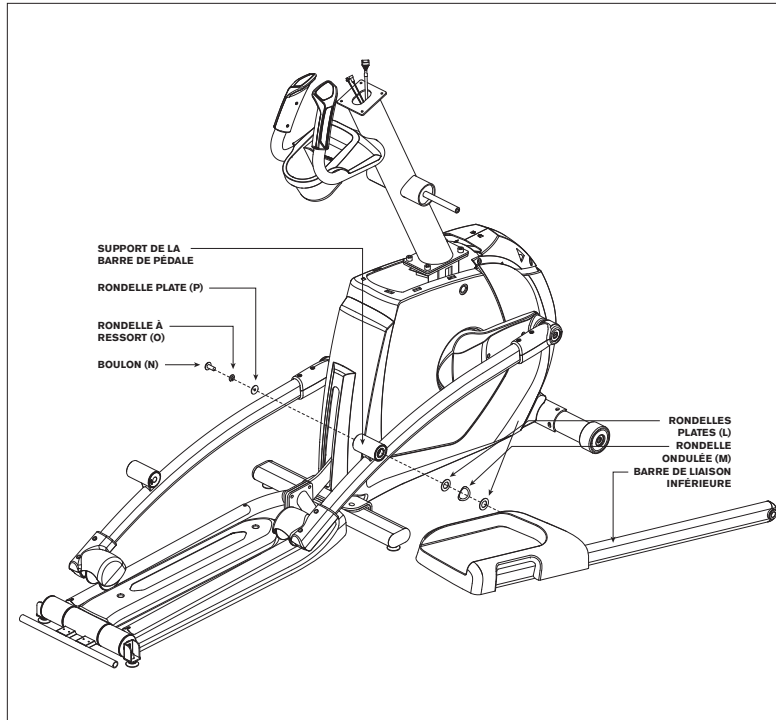


QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 3 :

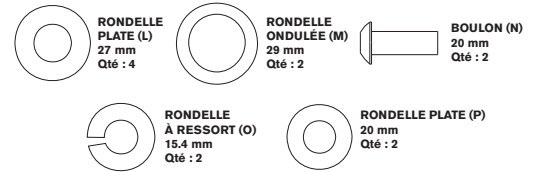


- A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 3**.
- B Enlevez les **BOULONS ET RONDELLES PRÉ-INSTALLÉS** du **CADRE PRINCIPAL**.
- C Tirez soigneusement le **CÂBLE DE LA CONSOLE** à travers le **MÂT DE LA CONSOLE** à l'aide de l'attache torsadée située à l'intérieur du **MÂT DE LA CONSOLE**.
- D Fixez le **MÂT DE LA CONSOLE** au **BÂTI PRINCIPAL** à l'aide des **BOULONS ET RONDELLES PRÉ-INSTALLÉS**.
- E Enfilez la **RONDELLE ONDULÉE** sur la **MANIVELLE**, suivi du **LEVIER DE LA PÉDALE** comme indiqué dans l'illustration. Appuyez la **ROUE DU LEVIER DE PÉDALE** sur la **GLISSIÈRE**.
- F Fixez le **LEVIER DE PÉDAL** à la **MANIVELLE** à l'aide de 1 **RONDELLE PLATE (D)**, 1 **RONDELLE À RESSORT (B)** et 1 **BOULON (K)**.
- G Répétez les étapes E et F sur le côté opposé de l'exerciseur elliptique.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 4

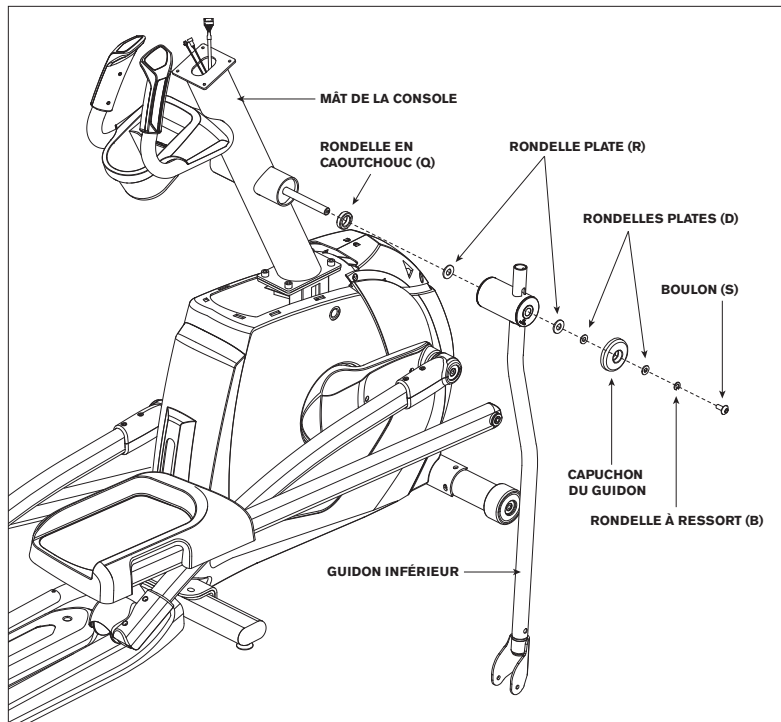


QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 4 :

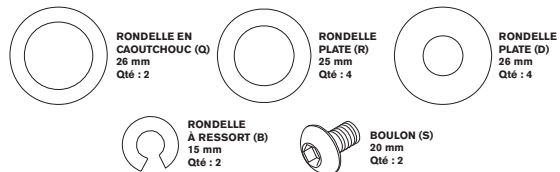


- A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 4**.
- B Glissez 1 **RONDELLE PLATE (L)**, 1 **RONDELLE ONDULÉE (M)** et une autre **RONDELLE PLATE (L)** sur la **BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE**.
- C Glissez la **BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE** dans le **SUPPORT DE LA BARRE DE LA PÉDALE**.
- D Fixez la **barre DE LIAISON INFÉRIEURE** au **SUPPORT DE LA BARRE DE LA PÉDALE** à l'aide de 1 **RONDELLE PLATE (P)**, 1 **RONDELLE À RESSORT (O)** et 1 **BOULON (N)**.
- E Répétez les étapes B à D sur le côté opposé de l'exerciseur elliptique.

ÉTAPE D'ASSEMBLAGE 5

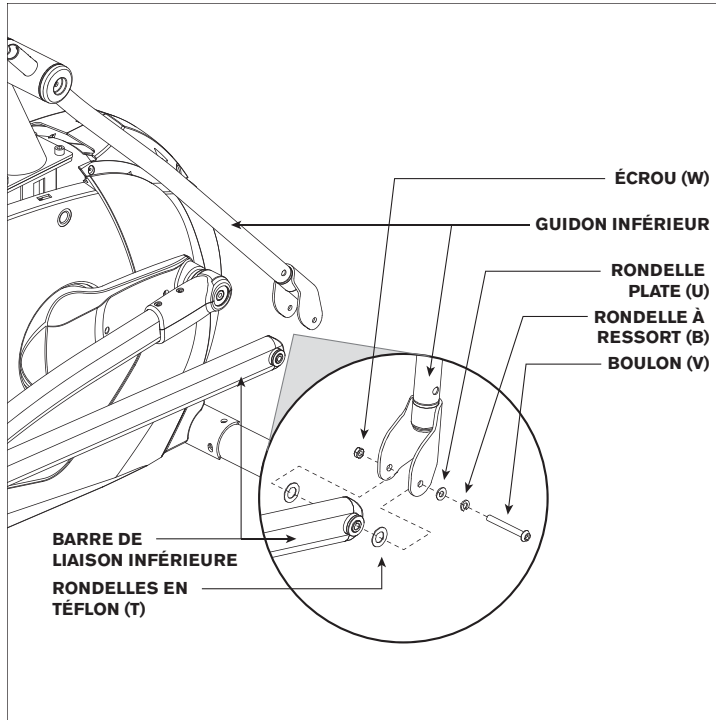


QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 5 :

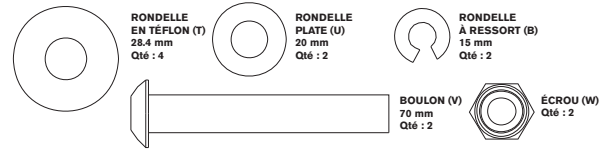


- A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 5**.
- B Glissez 1 **RONDELLE EN CAOUTCHOUC (Q)** et 1 **RONDELLE PLATE (R)** sur le **MÂT DE LA CONSOLE**.
- C Glissez le **GUIDON INFÉRIEUR** sur le **MÂT DE LA CONSOLE** et fixez à l'aide de 1 **RONDELLE PLATE (R)**, 1 **RONDELLE PLATE (D)**, 1 **CAPUCHON À GUIDON**, 1 **RONDELLE PLATE (D)**, 1 **RONDELLE À RESSORT (B)** et 1 **BOULON (S)**.
- D Répétez les étapes B et C sur le côté opposé de l'exerciseur elliptique.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 6



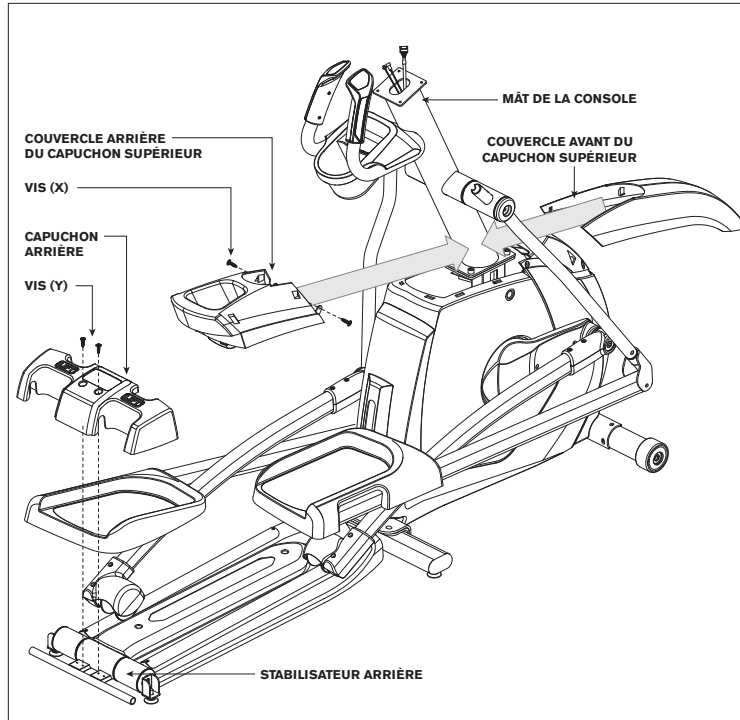
QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 6 :



- A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 6**.
- B Placez 1 **RONDELLE À RESSORT (B)** et 1 **RONDELLE PLATE (U)** sur le **BOULON (V)**.
- C Placez 2 **RONDELLES EN TÉFLON (T)** sur chaque côté de la **BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE** avant de la glisser **DANS** la partie inférieure **DU GUIDON INFÉRIEUR**.
- D Glissez la **RONDELLE (B)**, la **RONDELLE (U)** et le **BOULON (V)** dans la **BARRE DE LIAISON INFÉRIEURE** et sécurisez à l'aide de 1 **BOULON (W)**.
- E Répétez les étapes B à D sur le côté opposé.

Remarque : Si la quincaillerie n'est pas installée correctement, l'exerciseur elliptique peut grincer pendant l'usage.

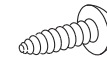
ASSEMBLAGE ÉTAPE 7



QUINCAILLERIE POUR ÉTAPE 7 :



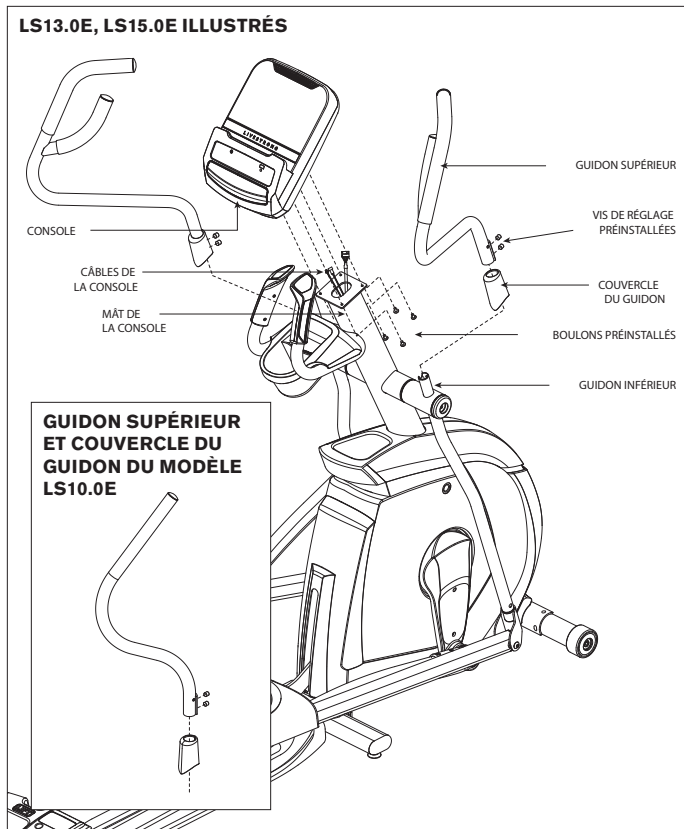
VIS (X)
12 mm
Qté : 2



VIS (Y)
15 mm
Qté : 2

- A Ouvrez la **TROUSSE DE QUINCAILLERIE POUR L'ÉTAPE 7**.
- B Glissez le **COUVERCLE SUPÉRIEUR ARRIÈRE** sur le **MÂT DE LA CONSOLE** et fixez-le à l'aide de 2 **VIS (X)**.
- C Glissez le **COUVERCLE SUPÉRIEUR AVANT** sur le **MÂT DE LA CONSOLE** et enclenchez-le en place.
- D Glissez le **CAPUCHON ARRIÈRE** sur le **STABILISATEUR ARRIÈRE** et fixez-le à l'aide de 2 **VIS (Y)**.

ASSEMBLAGE ÉTAPE 8



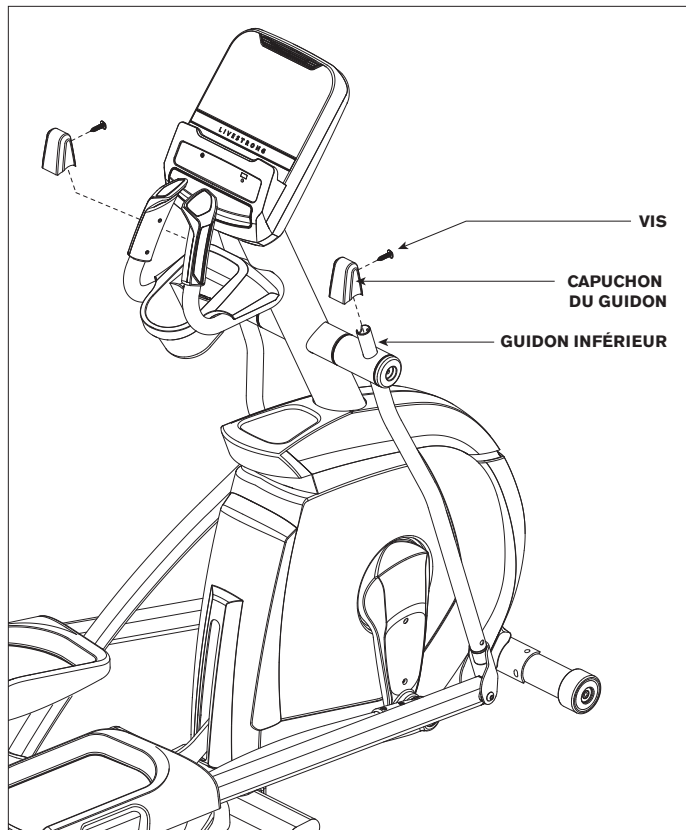
Remarque : La quincaillerie nécessaire pour cette étape est préinstallée.

- A Enlevez **LA QUINCAILLERIE PRÉINSTALLÉE** de la **CONSOLE**.
- B Branchez les **CÂBLES DE CONSOLE** à la **CONSOLE**.
- C Insérez soigneusement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** dans le **MÂT DE LA CONSOLE AVANT** de mettre la **CONSOLE** en place. Fixez la **CONSOLE** sur le **MÂT DE LA CONSOLE** à l'aide 4 **BOULONS PRÉ-INSTALLÉS**.
- D Glissez le **COUVERCLE DU GUIDON** sur la partie inférieure du **GUIDON SUPÉRIEUR**.
- E Glissez le **GUIDON SUPÉRIEUR** sur le **GUIDON INFÉRIEUR** en assurant que les guidons sont complètement joints. Fixez le **GUIDON SUPÉRIEUR** au **GUIDON INFÉRIEUR** à l'aide des **BOULONS PRÉ-INSTALLÉS**.
- F Glissez le **COUVERCLE DU GUIDON** vers le bas pour couvrir la quincaillerie.
- G Répétez les étapes D et E de l'autre côté.

REMARQUE : Prenez garde de ne pas pincer les câbles lorsque vous fixez la console. Assurez-vous que les guidons supérieurs sont le plus bas possible. Les guidons peuvent être endommagés s'ils ne sont pas bien fixés.

ASSEMBLAGE TERMINÉ !

ASSEMBLAGE ÉTAPE 9



Si vous désirez utiliser l'exerciseur elliptique sans les **GUIDONS SUPÉRIEURS**, vous pouvez installer les **CAPUCHONS DES GUIDONS** au lieu des **GUIDONS SUPÉRIEURS**.

Remarque : Toute la quincaillerie pour cette étape se trouve dans le sac de plastique avec les **CAPUCHONS DES GUIDONS**.

- A Si les **GUIDONS SUPÉRIEURS** sont déjà installés, enlevez les **VIS PRÉ-INSTALLÉES** et enlevez les **GUIDONS SUPÉRIEURS** et les **COUVERCLES DES GUIDONS** des **GUIDONS INFÉRIEURS**.
- B Enlevez les 2 **CAPUCHONS DES GUIDONS** et **LES VIS** du sac de plastique.
- C Glissez les **CAPUCHONS ARRIÈRE** sur les **GUIDONS INFÉRIEURS** et fixez-les à l'aide de 2 **VIS INCLUSES**.

FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE



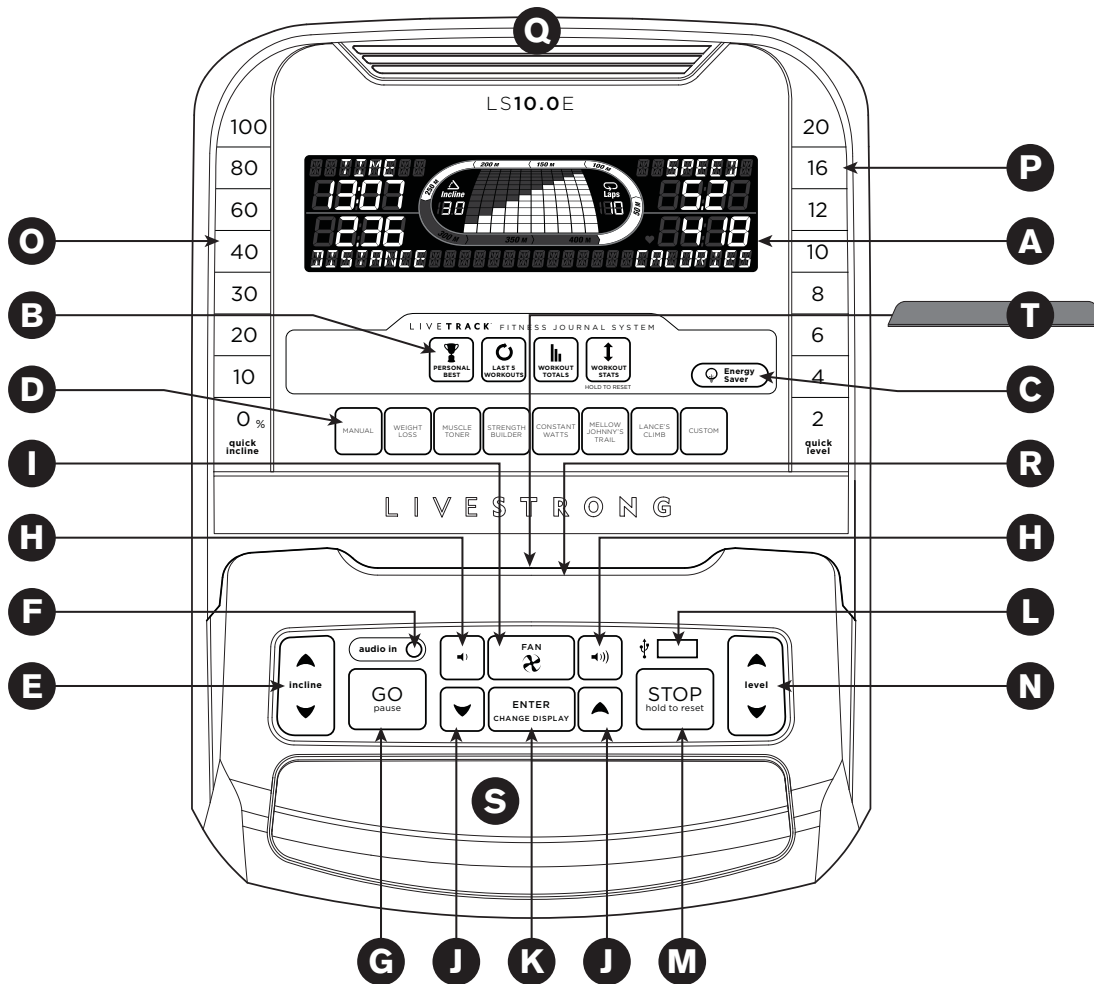
Cette section explique comment utiliser la console de votre exerciceur elliptique et comment la programmer.

La section des FONCTIONNEMENTS DE BASE dans le GUIDE DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE comprend des directives sur les points suivants :

- **EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE/POUR L'ALIMENTATION**
- **POSITIONNEMENT DES PIEDS**
- **DÉPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **MISE AU NIVEAU DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **FONCTIONNEMENT MANUEL OU MÉCANIQUE DE LA PENTE**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**



LS10,0E



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE LS10.0E

Remarque : Il y a une fine pellicule protectrice en plastique transparent sur la console que vous devez enlever avant d'utiliser la machine.

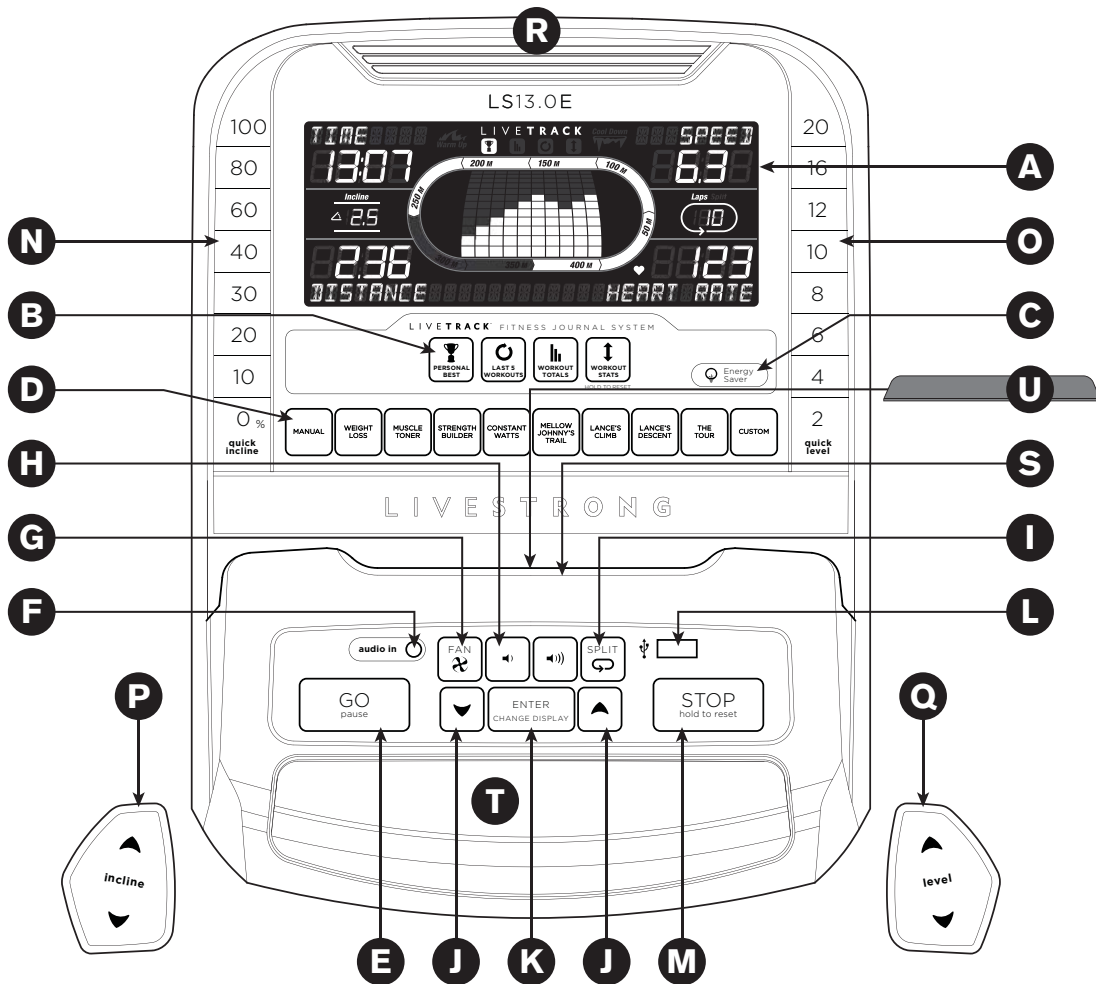
- A) FENÊTRE D’AFFICHAGE ACL** : Durée, distance, vitesse, calories, pente, tours et fréquence cardiaque.
- B) SYSTÈME DE JOURNAL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LIVETRACK** : Consultez la page 73 pour plus d’informations.
- C) LUMIÈRE ÉCONOMISEUSE D’ÉNERGIE** : Indique si la machine est en mode économiseur d’énergie.
- D) TOUCHES DE PROGRAMMES** : Appuyez pour sélectionner la séance d’entraînement.
- E) TOUCHES ▼ ▲ D’INCLINAISONS** : Utilisé pour ajuster le niveau d’inclinaison.
- F) PRISE D’ENTRÉE AUDIO** : Branchez votre lecteur de média dans la console à l’aide du câble adaptateur audio inclus.
- G) GO / PAUSE (Aller/Pause)** : Utilisé pour démarrer une séance de conditionnement physique, de la mettre en pause et pour redémarrer suite à une pause.
- H) VOLUME** : Utilisé pour augmenter ou baisser le volume.
- I) TOUCHE DU VENTILATEUR** : Appuyez pour allumer ou fermer le ventilateur.
- J) TOUCHES DE ▼ ▲ PROGRAMMATION** : Utilisé pour parcourir les programmes et les statistiques d’entraînement LIVETRACK.
- K) ENTER (Entrer) CHANGEMENT DE L’AFFICHAGE** : Utilisé pour confirmer la sélection ou pour changer l’affichage d’un feedback lors d’une séance d’entraînement.
- L) PORT USB** : Insérez la clé USB pour des mises à jour de logiciels.
- M) STOP / HOLD TO RESET (Arrêt/Tenir pour réinitialiser)** : Utilisé pour arrêter la machine et pour réinitialiser la machine lorsqu’il est maintenu enfoncé.
- N) TOUCHES ▼ ▲ DE NIVEAUX** : Utilisé pour ajuster le niveau de résistance.
- O) TOUCHES RAPIDES D’INCLINAISON** : Utilisé pour atteindre l’inclinaison désirée rapidement.
- P) TOUCHES RAPIDES DE RÉSISTANCE** : Utilisé pour obtenir une résistance désirée rapidement.
- Q) VENTILATEUR** : Ventilateur de conditionnement physique personnel
- R) SUPPORT DE LECTURE** : Retient les matériaux de lecture.
- S) HAUT-PARLEURS** : Diffuse la musique par les haut-parleurs lorsqu’ils sont branchés à votre lecteur de média.
- T) TAPIS EN CAOUTCHOUC** : Placez le tapis en caoutchouc au-dessus du support à lecture pour aider à tenir votre lecture de média en place.



LS10,0E



LS13.0E



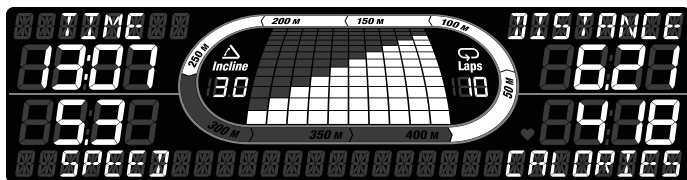
FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE LS13.0E

Remarque : Il y a une fine pellicule protectrice en plastique transparent sur la console que vous devez enlever avant d'utiliser la machine.

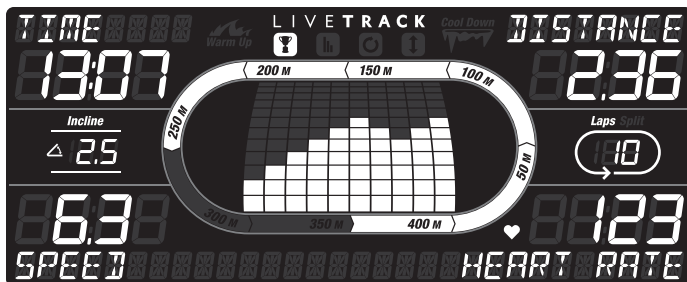
- A) FENÊTRE D’AFFICHAGE ACL** : Durée, distance, vitesse, calories, pente, tours et fréquence cardiaque.
- B) SYSTÈME DE JOURNAL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LIVETRACK** : Consultez la page 73 pour plus d'informations.
- C) LUMIÈRE ÉCONOMISEUSE D’ÉNERGIE** : Indique si la machine est en mode économiseur d'énergie.
- D) TOUCHES DE PROGRAMMES** : Appuyez pour sélectionner la séance d'entraînement.
- E) GO / PAUSE (Aller/Pause)** : Utilisé pour démarrer une séance de conditionnement physique, de la mettre en pause et pour redémarrer suite à une pause.
- F) PRISE D’ENTRÉE AUDIO** : Branchez votre lecteur de média dans la console à l'aide du câble adaptateur audio inclus.
- G) TOUCHE DU VENTILATEUR** : Appuyez pour allumer ou fermer le ventilateur.
- H) VOLUME** : Utilisé pour augmenter ou baisser le volume.
- I) SPLIT (Fractionner)** : Indique le fractionnement pour le dernier tour de la séance d'entraînement.
- J) TOUCHES DE ▼ ▲ PROGRAMMATION** : Utilisé pour parcourir les programmes et les statistiques d'entraînement LIVETRACK.
- K) ENTER (ENTRER) CHANGEMENT DE L’AFFICHAGE** : Utilisé pour confirmer la sélection ou pour changer l'affichage d'un feedback lors d'une séance d'entraînement.
- L) PORT USB** : Insérez la clé USB pour des mises à jour de logiciels.
- M) STOP / HOLD TO RESET (Arrêt/Tenir pour réinitialiser)** : Utilisé pour arrêter la machine et pour réinitialiser la machine lorsqu'il est maintenu enfoncé.
- N) TOUCHES RAPIDES D’INCLINAISON** : Utilisé pour atteindre l'inclinaison désirée rapidement.
- O) TOUCHES RAPIDES DE RÉSISTANCE** : Utilisé pour obtenir une résistance désirée rapidement.
- P) TOUCHES ▼ ▲ D’INCLINAISONS** : Utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison.
- Q) TOUCHES ▼ ▲ DE NIVEAUX** : Utilisé pour ajuster le niveau de résistance.
- R) VENTILATEUR** : Ventilateur de conditionnement physique personnel
- S) SUPPORT DE LECTURE** : Retient les matériaux de lecture.
- T) HAUT-PARLEURS** : Diffuse la musique par les haut-parleurs lorsqu'ils sont branchés à votre lecteur de média.
- U) TAPIS EN CAOUTCHOUC** : Placez le tapis en caoutchouc au-dessus du support à lecture pour aider à tenir votre lecture de média en place.



LS10.0E AFFICHAGE



LS13.0E AFFICHAGE



CARACTÉRISTIQUES SUPPLÉMENTAIRES DU LS13.0E

- **RÉCHAUFFEMENT** : S'allume lors de la période de réchauffement du programme.
- **RÉCUPÉRATION** : S'allume lors de la période de récupération du programme.
- **FRACTIONNER** : Indique le temps enregistré pour un intervalle de temps ou un segment de temps sélectionné.

LS10.0E & LS13.0E FENÊTRES D'AFFICHAGE

- **DURÉE** : Indiquée en minutes : secondes. Visualisez le temps restant ou le temps écoulé dans votre entraînement.
- **DISTANCE** : Shown as miles. Indique la distance parcourue ou la distance restante de votre entraînement.
- **VITESSE** : Indiquée en mi/h/Indique la vitesse de déplacement des patins.
- **CALORIES** : Le total des calories brûlées au cours de votre entraînement.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE (HRE)** : Indiquée en BPM (battements par minute). Utilisé pour suivre la fréquence cardiaque (s'affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardiofréquencemètre).
- **NIVEAU** : Affiche le niveau de résistance actuel. Sera affiché dans la fenêtre alphanumérique.
- **PENTE** : Indiquée en pourcentage. Indique le niveau de la pente de la rampe.
- **WATTS** : Affiche la sortie de puissance actuelle de l'utilisateur.
- **PISTE** : Suit le progrès sur une piste simulée. Les segments s'allument à chaque 50 mètres de course complétés.
- **TOURS** : Indique combien de tours de 400 mètres (1/4 mille) ont été complétés.
- **LIVETRACK^{MC}** : Lorsque LIVETRACK est activé, les renseignements LIVETRACK s'affichent. Reportez-vous à la page 73.



LS10.0E
LS13.0E

LS10.0E & LS13.0E POUR COMMENCER

- 1) Assurez-vous qu'il n'y aucun objet près de l'exerciseur elliptique qui pourrait nuire aux déplacements.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et mettez l'exerciseur elliptique sous tension. (L'interrupteur est situé sur la partie inférieure avant de l'exerciseur elliptique.)
- 3) Sélectionnez User 1, User 2 ou Guest (Utilisateur 1, Utilisateur 2 ou Invité) à l'aide de ▼▲ et appuyez sur ENTER (Entrer).
- 4) Sélectionnez votre poids et appuyez sur ENTER(Entrer).
- 5) Vous avez les options suivantes pour commencer une séance :

A) MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche GO (Aller) pour commencer une séance d'exercice.

Le temps commencera à 0:00.

Le niveau de résistance par défaut est 1.

La pente par défaut est 0 %.

B) SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME

- 6) Appuyez sur la touche du programme désiré pour sélectionner une séance d'entraînement.
- 7) Réglez la durée de la séance d'entraînement en utilisant ▼▲ et appuyez sur ENTER (Entrer).
- 8) Réglez le niveau de la séance d'entraînement en utilisant ▼▲ et appuyez sur ENTER (Entrer).
- 9) Appuyez sur la touche « GO » (Aller) pour commencer la séance d'entraînement.

REMARQUE : Vous pouvez ajuster la niveau et l'inclinaison pendant votre entraînement.

LA FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est complet, la console indiquera « entraînement complété » et émettra un bip. Vos renseignements d'entraînement resteront affichés sur la console pendant 30 secondes et se remettront à zéro par la suite.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Tenez LA TOUCHE stop (arrêt) pendant 3 secondes.

POUR EFFACER LA SÉLECTION ACTUELLE

Pour effacer le programme ou affichage actuel, tenez la touche stop (arrêt) pendant 3 secondes.

CARACTÉRISTIQUE DE FRACTIONNEMENT (LS13.0E SEULEMENT)

La piste de la fenêtre d'affichage simule la course sur une piste athlétique de 400 m (¼ mille). Chaque segment de piste représente 50 mètres. Chaque segment clignotera jusqu'à ce vous ayez complété la distance spécifique et par la suite il deviendra solide.

Pour utiliser la fonction de fractionnement :

- 1) Appuyez sur la touche SPLIT (Fractionner) pendant votre séance d'entraînement.
- 2) L'écran affichera les renseignements concernant votre temps, distance, pas, et calories depuis le début de votre séance d'entraînement et jusqu'au moment où vous avez appuyé sur la touche. Les renseignements resteront à l'écran pendant cinq secondes.
- 3) Appuyez de nouveau sur la touche SPLIT (Fractionner) pour visualiser vos statistiques d'entraînement de votre premier fractionnement jusqu'au deuxième fractionnement.
- 4) La fonction de fractionnement suivra jusqu'à 19 fractionnements.
- 5) À la fin de votre séance d'entraînement, vos fractionnements seront défilés indiquant les statistiques d'entraînement pour chaque fraction.



LS10.0E
LS13.0E

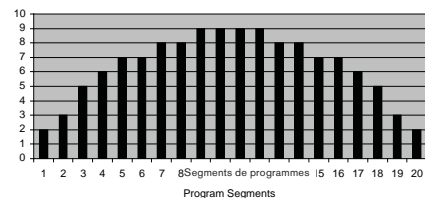
LS10.0E ET LS13.0E RENSEIGNEMENTS SUR LE PROGRAMME



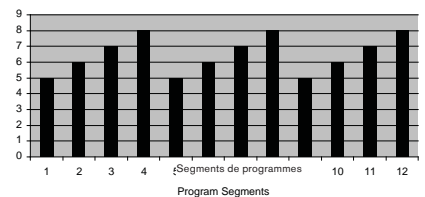
LS10.0E
LS13.0E

MANUEL : Vous pouvez ajuster le niveau et l'inclinaison manuellement pendant votre entraînement.

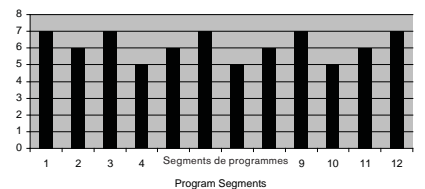
PERTE DE POIDS : Favorise la perte de poids en augmentant et en diminuant la résistance et la pente, tout en vous tenant dans la zone pour brûler de la graisse. Les résistances changent et les segments se répètent à toutes les 60 secondes.



TONIFICATION MUSCULAIRE : Tonifie les muscles en ajustant le niveau de résistance graduellement, tout en vous tenant dans la zone pour brûler de la graisse. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.



BÂTISSEUR DE FORCES : Les segments de temps varient entre 30 et 90 segments pour mettre votre endurance et vos forces à l'épreuve. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.



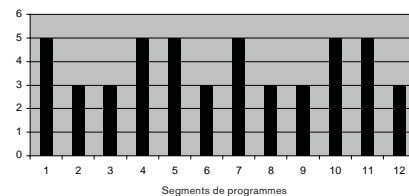
CONSTANT WATTS (Watts constants) :

- 1) Appuyez sur la touche de programme Constant Watts (Watts constants) et appuyez sur ENTER (Entrer).
- 2) Réglez la durée en utilisant ▼ ▲ et appuyez sur ENTER (Entrer).
- 3) Sélectionnez les watts désirés en utilisant ▼ ▲ et appuyez sur ENTER (Entrer).
- 4) Appuyez sur GO (Aller) pour commencer le programme.

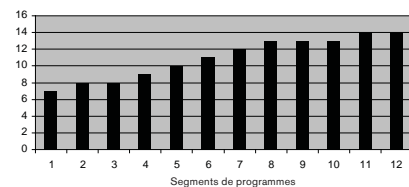


LS10.0E
LS13.0E

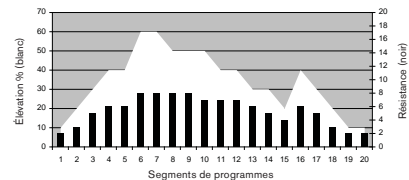
LA ROUTE DE MELLOW JOHNNY : Simule les mouvements de montée et de descente sur un sentier de randonnées. Aide à tonifier les muscles et bâtir le conditionnement cardiovasculaire. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.



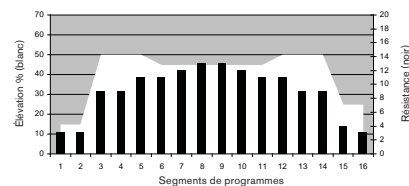
L'ESCALADE DE LANCE : Vous vivez les changements des niveaux des pentes simulant l'expérience de faire du vélo à l'extérieur. Aide à tonifier les muscles et bâtir le conditionnement cardiovasculaire. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.



L'ESCALADE DE LANCE (LS13.0E SEULEMENT) : Des grands changements dans les niveaux des pentes pour faire travailler votre cœur et vous tenir dans votre zone pour brûler de la graisse. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.



LE TOUR (LS13.0E SEULEMENT) : Il y a aura une difficulté de plus en plus grande lors des changements dans les niveaux des pentes simulant l'expérience maximum en vélo. Aide à tonifier les muscles et bâtir le conditionnement cardiovasculaire. Objectif de durée avec un choix de 10 niveaux de difficulté.





LS10,0E
LS13,0E

RENSEIGNEMENTS SUR LE PROGRAMME PERSONNALISÉ

Vous permet de créer et de refaire une séance d'entraînement parfaite pour vous avec une vitesse, une pente et une combinaison de durées spécifiques. L'ultime programme personnel. Objectif de durée

- 1) Appuyez sur la touche de programme CUSTOM (Personnaliser) et appuyez sur ENTER (Entrer).
- 2) Réglez la durée de la séance d'entraînement en utilisant ▼▲ et appuyez sur ENTER (Entrer).
- 3) Utilisez ▼▲ pour régler le niveau de résistance pour chaque segment. Appuyez sur ENTER (Entrer) pour confirmer la résistance pour chaque segment de votre séance d'entraînement.
- 4) Utilisez ▼▲ pour régler la pente pour chaque segment. Appuyez sur ENTER (Entrer) pour confirmer la pente pour chaque segment de votre séance d'entraînement.
- 5) Appuyez sur la touche « GO » (Aller) pour commencer la séance d'entraînement.

RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L'HORLOGE

- 1) Accédez au mode de réglage : Appuyez sur les touches 2 et 4 et tenez-les pendant 3 à 5 secondes.
- 2) Utilisez ▼▲ pour changer les réglages et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- 3) Les réglages incluent : MOIS, JOUR, ANNÉE, HEURE, minute et AM/PM.
- 4) Révision des réglages : Vous pouvez réviser vos réglages n'importe quand alors que vous êtes en mode de réglage. Utilisez le bouton ENTER (Entrer) pour défiler à travers les réglages.
- 5) Sortir du mode de réglage : Pour confirmer la DATE et l'HEURE, appuyez et tenez la touche ENTER pendant 3 secondes.
- 6) Pour réinitialiser, accédez de nouveau au mode de réglage et ajustez la DATE et l'HEURE aux réglages corrects.

SYSTÈME DE JOURNAL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LIVETRACK^{MC}

Le logiciel LIVETRACK^{MC} intégré vous permet de suivre votre progrès en conditionnement physique sans le besoin de journaux papiers. À l'aide de LIVETRACK^{MC}, vous pourrez facilement comparer votre entraînement actuel avec les données totales de votre dernière séance, la moyenne de vos séances et la totalité de vos séances. Avec l'accès rapide au feedback tel que la durée de votre séance ou les calories brûlées lors de séances antérieures, vous pourrez voir votre progrès.

SETUP (Réglages)

Pour activer système de journal de conditionnement physique LIVETRACK^{MC} vous DEVEZ choisir un utilisateur avant de commencer un programme. Pour sélectionner l'utilisateur 1 ou 2, utilisez ▼ ▲ et appuyez sur **ENTER** pour confirmer. Les données d'entraînement seront accumulées pour l'utilisateur choisi seulement. REMARQUE : Si aucun utilisateur est sélectionné, aucune donnée ne sera conservée.

ACCUMULATED DATA (Données accumulées)

une fois LIVETRACK^{MC} activé, vous pouvez faire défiler les données accumulées dans plusieurs formats en appuyant sur les touches de LIVETRACK^{MC}. Une séance d'entraînement est enregistrée : à la fin du programme, si la console est mise en pause et la séance n'est pas reprise à l'intérieure de 5 minutes, ou si vous appuyez sur et tenez la touche STOP pour réinitialiser la console.

- 1) MEILLEUR RÉSULTAT** : Permet à l'utilisateur de faire défiler les 5 meilleures séances de toutes les séances d'entraînement antérieures. Ils sont :
 - Meilleure mille – le temps le plus rapide dont l'utilisateur a complété un mille
 - Meilleure 5 km – le temps le plus rapide dont l'utilisateur a complété une distance de 5 km
 - Séance d'entraînement la plus longue – (durée)
 - Séance d'entraînement la plus longue – (distance)
 - Calories brûlées – séance dans laquelle l'utilisateur a brûlé le plus de calories
- 2) 5 DERNIÈRES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT** vous permet de visualiser les données de vos 5 dernières séances d'entraînement. Vous pouvez faire défiler et visualiser les données suivantes provenant des ces 5 séances d'entraînement en appuyant sur la touche **WORKOUT STATS (Statistiques d'entraînement)** :
 - Durée – durée totale de la séance d'entraînement sélectionnée
 - Distance – distance totale de la séance d'entraînement sélectionnée
 - Calories – total des calories brûlées au cours de votre entraînement

RESET (Réinitialiser)

Réinitialisez tous les renseignements enregistrés pour l'utilisateur 1 et 2 en sélectionnant l'utilisateur et en tenant la touche **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET (Statistiques d'entraînement/Tenir pour réinitialiser)** pendant 10 secondes. REMARQUE : Cette étape est permanente et supprimera TOUTES les données accumulées antérieurement pour l'utilisateur choisi.

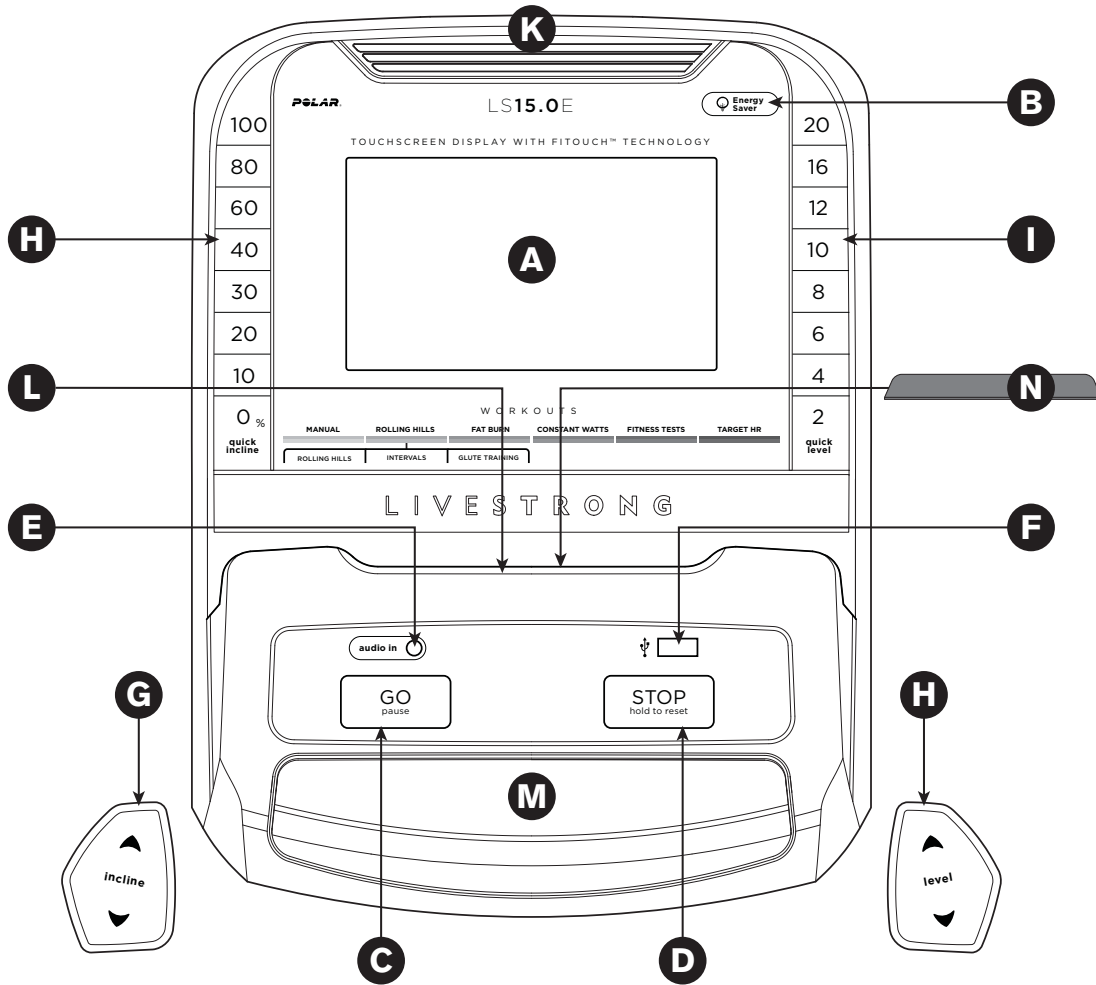
- sélectionné.
- Pas – pas moyen au cours de votre entraînement sélectionné
 - Gain d'élévation (pieds) – élévation totale escaladée, en pieds, au cours de la séance d'entraînement sélectionnée.
- 3) TOTALS DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT** : vous permet de visualiser les données totales accumulées de vos séances d'entraînement. Appuyer sur la touche **WORKOUT TOTALS (Totales des séances d'entraînement)** vous permet de faire défiler les données totales suivantes :
 - Nombre total de séances d'entraînement
 - Distances totales des séances d'entraînement
 - Calories totales des séances d'entraînement
 - Durée totale des séances d'entraînement
 - Gain d'élévation – élévation totale escaladée en pieds



LS10,0E
LS13,0E



LS15,0E



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE LS15.0E

Remarque : Il y a une fine pellicule protectrice en plastique transparent sur la console que vous devez enlever avant d'utiliser la machine.

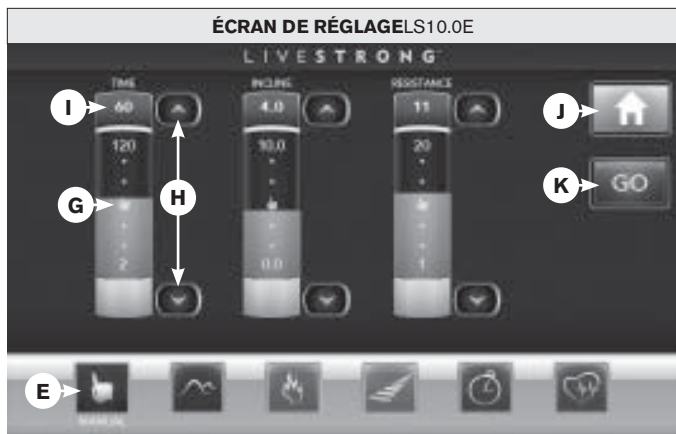
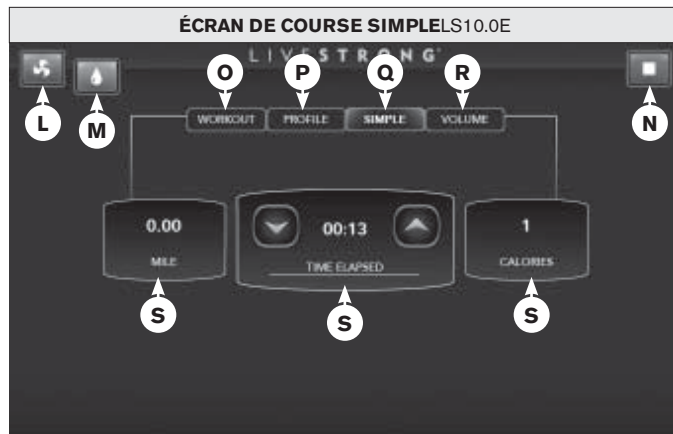
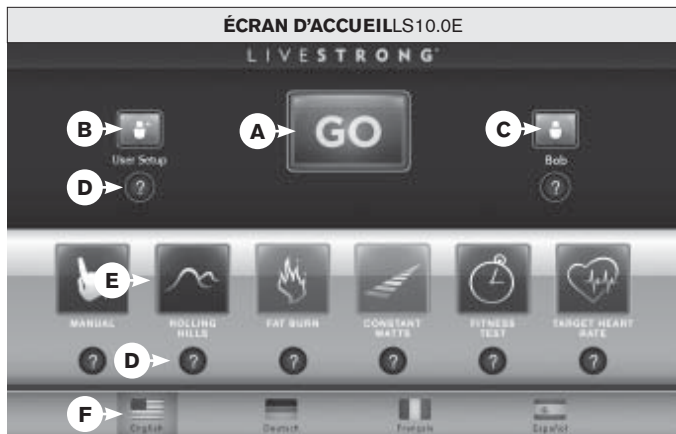
- A) **ÉCRAN TACTILE** : consultez la page 76 pour plus d'informations
- B) **LUMIÈRE ÉCONOMISEUSE D'ÉNERGIE** : Indique si la machine est en mode économiseur d'énergie.
- C) **GO (Aller)** : Utilisé pour démarrer une séance de conditionnement physique.
- D) **STOP (Arrêt)** : Utilisé pour arrêter la machine.
- E) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO** : Branchez votre lecteur de média dans la console à l'aide du câble adaptateur audio inclus.
- F) **PORT USB** : Insérez la clé USB pour des mises à jour de logiciels.
- G) **TOUCHES RAPIDES D'INCLINAISON** : Utilisé pour atteindre l'inclinaison désirée rapidement.
- H) **TOUCHES RAPIDES DE RÉSISTANCE** : Utilisé pour obtenir une résistance désirée rapidement.
- I) **TOUCHES ▼ ▲ D'INCLINAISONS** : Utilisé pour ajuster le niveau d'inclinaison.
- J) **TOUCHES ▼ ▲ DE NIVEAUX** : Utilisé pour ajuster le niveau de résistance.
- K) **VENTILATEUR** : Ventilateur de conditionnement physique personnel.
- L) **SUPPORT DE LECTURE** : Retient les matériaux de lecture.
- M) **HAUT-PARLEURS** : Diffuse la musique par les haut-parleurs lorsqu'ils sont branchés à votre lecteur CD ou MP3.
- N) **TAPIS EN CAOUTCHOUC** : Placez le tapis en caoutchouc au-dessus du support à lecture pour aider à tenir votre lecture de média en place.



LS15,0E




LS15,0E



FONCTIONNEMENT DE L’AFFICHAGE LS15.0E

L'appareil LS15.0E possède un écran tactile entièrement intégré sur lequel tous les renseignements requis pour les séances d'entraînement diverses sont expliqués. Des messages guides à l'écran vous guideront au cours du réglage d'un programme mais avant vous devez identifier la signification de chaque touche/icône (ci-dessous). Il est hautement recommandé d'explorer l'interface car, comme toutes les interfaces à écran tactile, la meilleure façon d'apprendre et de vous en servir (avant d'utiliser l'exerciceur elliptique).

- A) TOUCHE GO (Aller) :** Appuyez sur cette touche pour une démarrage rapide.
- B) RÉGLAGE DES UTILISATEURS :** Appuyez sur cette touche pour ajouter, modifier ou retirer un utilisateur.
- C) IDENTIFICATION DE L'UTILISATEUR :** Appuyez sur cette touche pour ouvrir une session en tant qu'un des 4 utilisateurs préréglés ou un invité.
- D) ? TOUCHE :** Appuyez sur cette touche pour voir une description d'un programme ou d'une fonction.
- E) TOUCHE DES PROGRAMMES :** Appuyez sur une touche pour sélectionner une séance d'entraînement. Vous pouvez sélectionner un programme avant ou après votre séance d'entraînement.
- F) SÉLECTION DE LA LANGUE :** Appuyez sur cette touche pour changer la langue.
- G) FONCTION DE SAUT :** En appuyant sur la zone noire, la valeur sautera à la valeur du feedback spécifié. Remarque : Il est possible que vous ayez à appuyez sur OK pour confirmer.
- H) FLÈCHES :** Appuyez sur les flèches pour augmenter ou diminuer les valeurs progressivement.
- I) FENÊTRE D’AFFICHAGE :** Affiche la valeur du feedback actuel.
- J) TOUCHE HOME (Accueil) :** Appuyez sur cette touche pour retourner à l'écran d'accueil.
- K) TOUCHE GO (Aller) :** Appuyez sur cette touche pour commencer le programme.
- L) TOUCHE DU VENTILATEUR :** Appuyez pour allumer ou fermer le ventilateur.
- M) RÉCUPÉRATION :** Appuyez pour passer au mode de récupération. La durée de la période de récupération dépend de la durée de la séance d'entraînement.
- N) TOUCHE STOP (Arrêt) :** Appuyez sur cette touche pour mettre fin à la séance d'entraînement et pour afficher les données sommaires de la séance.
- O) ONGLET DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT :** Appuyez sur cette touche pour sélectionner un nouveau programme ou pour ajuster les réglages pendant une séance d'entraînement.
- P) ONGLET PROFIL :** Appuyez pour afficher l'écran de profil de course. La ligne bleue représente votre vitesse et la ligne jaune représente votre niveau d'élévation.
- Q) ONGLET SIMPLE :** Appuyez sur cette touche pour afficher simplement l'écran de course.
- R) ONGLET VOLUME :** Appuyez pour ajuster le volume.
- S) FENÊTRE D’AFFICHAGE EMPILABLE : VOUS POUVEZ APPUYER SUR LES** fenêtres comprenant un icône de main  pour changer les options pour le feedback affiché.
- T) FLÈCHES D’AJUSTEMENT DE LA DURÉE :** Appuyez sur cette touche pour changer la durée de la séance d'entraînement.
- U) BOUTON LAST (Dernier) :** appuyez pour basculer au réglage antérieur.
- V) CALENDRIER :** Le calendrier est disponible pour servir comme fonction de suivi des séances d'entraînement. Appuyez sur une journée du calendrier pour voir votre historique d'entraînement pour cette journée.



LS15.0E



LS15,0E

LS15.0E POUR COMMENCER

- 1) Assurez-vous qu'il n'y a aucun objet près de l'exerciseur elliptique qui pourrait nuire aux déplacements.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et mettez l'exerciseur elliptique sous tension. (L'interrupteur est situé sur la partie inférieure avant de l'exerciseur elliptique.)
- 3) Vous avez les options suivantes pour commencer une séance :

A) MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche GO (Aller) pour commencer une séance d'exercice. Le temps commencera à 0:00.

Le niveau de résistance par défaut est 1. Le niveau de la pente par défaut est 0 %.

B) SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME

- 4) Appuyez sur la TOUCHE DE PROGRAMME désirée pour sélectionner une séance d'entraînement.
- 5) Utilisez les FLÈCHES pour régler les paramètres de la séance d'entraînement.
- 6) Appuyez sur la touche « GO » (Aller) pour commencer la séance d'entraînement.
REMARQUE : Vous pouvez ajuster le niveau et l'inclinaison pendant votre entraînement.
REMARQUE : Quand vous cessez de pédaler, la LS15.0E pausera votre exercice. Pédaler à nouveau pour recommencer votre exercice ou bien appuyer sur la touche STOP pour terminer l'exercice.

LA FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre entraînement est complet, la console indiquera « entraînement complété » et se réinitialisera.

COMMENT PROGRAMMER LA DATE ET L'HORLOGE

- 1) Entrer dans le mode ingénieur : appuyer sur résistance plus et moins et les tenir pendant 3-5 secondes.
- 2) Sélectionner « Region » sur le côté gauche de l'écran pour sélectionner les paramètres.
- 3) Les paramètres sont les suivants : la date (DATE), l'heure (TIME), les unités (UNITS), et le format de l'heure (TIME FORMAT).
- 4) Sélectionner le paramètre que vous voulez modifier. Un clavier s'apparaîtra pour entrer les informations. Appuyez sur « CONFIRM » pour programmer les informations et retourner au menu.
- 5) Sélectionner « HOME » pour quitter le mode ingénieur et retourner à l'écran d'accueil.



RENSEIGNEMENTS SUR LE PROGRAMME LS15.0E

- 1) **MANUEL** : Une séance d'entraînement qui vous permet d'ajuster les niveaux de résistance et de la pente manuellement en tout temps.
- 2) **COLLINES** : Un entraînement basé sur des niveaux qui ajuste automatiquement les valeurs de la résistance pour simuler la marche ou la course en montant des collines.
- 3) **BRÛLEUR DE GRAISSES** : Brûler de la graisse est un entraînement à niveaux conçu pour aider aux utilisateurs à brûler de la graisse par des changements de résistance variés.
- 4) **5KM** : Une séance d'entraînement comprenant une distance fixe de 5 kilomètres (3,1 milles). La pente s'ajuste automatiquement au cours de l'entraînement. Vous contrôlez la résistance.
- 5) **PROGRAMME DE TEST DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE** : Ce test mesure la forme cardio-vasculaire et il calcule un résultat de VO2 max. Il est basé sur la production selon les standards de l'American College of Sports Medicine et a été développé par l'Institut Cooper (© www.cooperinstitute.org).

L'utilisateur doit soutenir 60-80 RPM pendant le test.

Le test continue jusqu'au point où l'utilisateur ne peut pas continuer à cette vitesse. Ce n'est pas nécessaire d'utiliser une sangle de poitrine du moniteur de fréquence cardiaque, mais elle fournit plus d'information.

Le test commence à un niveau bas et augmente l'intensité (difficulté) graduellement chaque 2 minutes. Alors qu'elle augmente, l'utilisateur doit soutenir 60-80 RPM pour progresser à l'étape suivante. Le test pourrait prendre 30 minutes ou plus pour les individuelles en pleine forme. Quand le test se termine, une période de récupération commencera et les résultats d'utilisateur sont calculés et affichés. Les résultats sont basés sur le nombre d'étapes terminées.

Les étapes terminées :	3-4: Inférieur à la moyenne	7-8: Supérieur à la moyenne
1-2: Bien inférieur à la moyenne	5-6: Moyenne	9+: Bien supérieur à la moyenne

RENSEIGNEMENTS SUR LE PROGRAMME LS15.0E



LS15,0E

6) FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

La première étape pour connaître la bonne intensité pour votre entraînement est de trouver votre fréquence cardiaque maximale (FC max = 220 – votre âge). La méthode basée sur l'âge offre une prévision statistique moyenne de votre FC max et est une bonne méthode pour la majorité des gens, spécialement ceux nouvellement initiés à l'entraînement par fréquence cardiaque. La façon la plus précise de déterminer votre FC max individuelle est de le faire tester en clinique par un cardiologue ou un physiologue d'exercice par un test à l'effort maximal. Si vous avez plus de 40 ans, vous avez un excès de poids, vous avez été sédentaire pendant plusieurs années ou vous avez un historique de maladie cardiaque dans votre famille, un test en clinique est recommandé.

Ce tableau contient des exemples de la plage des fréquences cardiaques pour une personne de 30 ans qui fait de l'exercice selon 5 différents zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la FC max d'une personne de 30 ans est $220 - 30 = 190$ bpm et 90 % du FC max est $190 \times 0,9 = 171$ bpm.

REMARQUES SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

- Le réchauffement et la récupération ont chacun une durée de 5 minutes.
- Après 5 minutes, la vitesse ou la pente s'ajustera automatiquement pour vous amener près de votre fréquence cardiaque spécifiée.
- La fenêtre du profil indique votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. La lumière verte représente votre fréquence cardiaque cible (FCC) et la ligne rouge représente votre fréquence cardiaque actuelle. Si vous vous entraînez sous votre FCC, le tapis roulant ajustera la vitesse ou la pente en conséquence pour vous amener près de votre cible.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité ne changera ni la vitesse ni la pente.
- Si votre fréquence cardiaque est 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme se fermera.

Zones de fréquence cardiaque cible	Durée de la séance d'entraînement	Exemple de zone FCC (30 ans)	Votre zone FCC	Recommandé pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Personne en bonne forme physique et pour un entraînement athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Séance d'entraînement plus courte
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Séance d'entraînement modérément longue
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Séance d'entraînement plus longue et répétitive
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Gestion du poids et récupération active

UTILISATION DE VOTRE LECTEUR DE MÉDIA



- 1) Branchez le CÂBLE D'ADAPTATEUR AUDIO inclus dans la PRISE AUDIO sur la gauche de la console et la prise des écouteurs dans votre lecteur de média.
- 2) Utilisez les boutons sur le lecteur de média pour ajuster les paramètres des chansons.
- 3) Débranchez le CORDON D'ADAPTATEUR AUDIO si non utilisé.



ÉCONOMISEUR D'ÉNERGIE (MODE DE VEILLE) (LS10.0E/LS13.0E)

Cette machine a une fonction appelée Energy Saver™ (Mode de Veille) qui n'est pas activée automatiquement. Quand on l'active, l'affichage passera au mode de sommeil (Mode Economique d'Energie) après 15 minutes de non-activité. Cette fonction épargne d'énergie électrique en désactivant toute électricité sur la machine jusqu'à ce qu'une touche soit pesée sur la console. Cette fonction peut être allumée ou éteinte dans le mode ingénieur.

Pour entrer dans le mode ingénieur, appuyez et enfoncez en même temps pour 3 à 5 secondes sur les touches pour augmenter et diminuer la résistance. Utilisez les touches pour augmenter ou diminuer la résistance pour aller jusqu'à ENG2. Appuyez sur ENTER pour sélectionner ENG2. Utilisez les touches pour augmenter ou diminuer la résistance et choisissez ENRGY SVE ON or OFF. Appuyez et enfoncez sur la touche STOP pour 3 à 5 secondes pour sortir du mode ingénieur.

TÉLÉCHARGEMENT D'UNE MISE À JOUR DU LOGICIEL DE LIVESTRONGFITNESS.COM EN COURS

À l'occasion, une mise à jour pour le logiciel peut être disponible pour votre console, via le port USB inclus.

Veuillez visiter : <http://www.livestrongfitness.com/support/software-update/>

pour savoir si une mise à jour est disponible et pour avoir les instructions sur le téléchargement des derniers logiciels sur votre PC ou Mac

REMARQUE : Effectuer une mise à jour de logiciel supprimera tous les renseignements sur les entraînements enregistrés antérieurement.



TOUS LES
MODÈLES

GARANTIE LIMITÉE D'USAGE RÉSIDENTIEL





CAPACITÉ DE POIDS

LS10.0E = 147 kilogrammes (325 lbs)

LS13.0E, LS10.0E = 159 kilogrammes (350 lbs)

CADRE • À VIE

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

COMPOSANTS ÉLECTRONIQUES ET PIÈCES • LS10.0E : 3 ANS

**LS13.0E, LS15.0E :
5 ANS**

Le fabricant garanti les composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant la période spécifiée ci-haut à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN D'ŒUVRE • LS10.0E : 1 AN

LS13.0E, LS15.0E : 2 ANS

Le fabricant couvrira les coûts de la main d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant la période spécifiée ci-haut à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MOTEUR D'INCLINAISON • 1 AN

Le fabricant garanti le mécanisme de la pente mécanique et manuel et les pièces contre les vices de fabrication ou de matériau pour une période d'un an à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITES

Qui EST couvert :

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

Qu'est-ce qui EST couvert :

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

Ce qui n'est PAS couvert :

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

compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.

- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par le fabricant.
- Équipement opéré ou dont le propriétaire demeure à l'extérieur des États-Unis et le Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'oeuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Le fabricant n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien accrédité. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées **À SES RISQUES ET PÉRILS** et le fabricant décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du manufacturier n'est plus valide mais que vous avez une garantie prolongée, référez-vous à cette garantie prolongée pour les coordonnées de contact concernant les demandes de service ou de réparation sous garantie.

SERVICE/RETOURS

- Le service à domicile est disponible à l'intérieur de 240 km (150 milles) du Détaillant de service autorisé le plus près (pour une distance de plus de 240 km (150 milles) du détaillant de service le plus près, le service sera la responsabilité du consommateur).
- Tous les retours doivent être pré-autorisés par le fabricant.
- Les obligations du fabricant en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion du fabricant, par le même modèle ou un modèle comparable.
- Le fabricant peut exiger que les composantes défectueuses soient retournées au fabricant une fois la garantie terminée accompagnées d'une étiquette de retour prépayée. Si on vous a demandé de retourner des pièces et vous n'avez pas reçu d'étiquette, veuillez communiquer avec le soutien technique à la clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par le fabricant ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie vous confère des droits légaux précis et vos droits peuvent varier d'une province à l'autre.



ESPAÑOL

INTRODUCCIÓN

¡Felicitaciones y gracias por haber comprado esta máquina elíptica!

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

Ya sea que tenga como objetivo ganar carreras o simplemente disfrutar de un estilo de vida más completo y saludable, esta máquina elíptica puede ayudarle a llegar a él, añadiendo un rendimiento de calidad deportiva a sus sesiones de ejercicio en casa, con las características ergonómicas e innovadoras que necesita para aumentar más rápidamente su fuerza y mejorar su salud. Como tenemos el compromiso de diseñar los equipos de ejercicio por completo, desde adentro hacia afuera, solo usamos componentes de la más alta calidad. Es un compromiso que respaldamos con una de las mejores garantías en la industria que cubre del bastidor al freno.

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

Las máquinas elípticas **LIVESTRONG®** de Johnson cumplen.

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

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

PRECAUCIONES IMPORTANTES



CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea la GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA antes de utilizar este MANUAL DEL PROPIETARIO. Cuando se usa un producto eléctrico, se deben tener precauciones básicas, incluidas las siguientes: lea las instrucciones antes de utilizar esta máquina elíptica. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de esta máquina elíptica están informados adecuadamente de todas las advertencias y las precauciones. Si tiene preguntas después de leer esta guía, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes al número indicado en la contratapa.

El uso convencional de esta máquina elíptica es únicamente doméstico. No utilice la máquina elíptica 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:

Desconecte siempre la máquina elíptica del tomacorriente inmediatamente después de su uso, antes de limpiarla, al realizar trabajos de mantenimiento y al añadirle o quitarle 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 hacer ejercicio, siempre mantenga un paso cómodo. No se ejercite a más de 80 RPM en esta máquina.
- Para mantener el equilibrio, se recomienda mantenerse sujetado de los bastones cuando se ejercita, se sube o se baja de la máquina.
- No gire los brazos de los pedales a mano.
- Asegúrese de que los bastones estén firmes antes de cada uso.
- Mantenga la superficie del apoyo del pie limpia y seca.
- Se debe tener cuidado al subirse al equipo o bajar. Antes de subirse a la máquina o bajar de ella, mueva el pedal en el lado para el ascenso o descenso a su posición más baja y deténgala por completo.
- No use ropa que pudiera quedar atrapada en cualquier parte de la máquina elíptica.
- Utilice siempre tenis deportivos al utilizar este equipo.
- No salte sobre la máquina elíptica.
- En ningún momento debe haber más de una persona sobre la máquina elíptica mientras esté en funcionamiento.
- La máquina elíptica 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 máquina elíptica es únicamente doméstico. No utilice la máquina elíptica en ningún entorno comercial, de alquiler, escolar o institucional. El incumplimiento de este requisito invalidará la garantía.
- No utilice la máquina elíptica 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.
- Conecte este producto para ejercitarse a un tomacorriente debidamente conectado a tierra únicamente.

ADVERTENCIA

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

- 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 máquina elíptica únicamente como se describe en la guía y en el manual del propietario.
- Desconecte la corriente antes de darle servicio o mover el equipo. Para limpiar, pase un paño apenas húmedo con jabón únicamente; nunca utilice disolventes. (Consulte MANTENIMIENTO).
- La máquina elíptica nunca debe quedar desatendida cuando esté conectada. Desconecte la unidad del tomacorriente cuando no la utilice y antes 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 máquina elíptica.
- Los niños menores de 13 años NUNCA deben utilizar la máquina elíptica.
- Los niños mayores de 13 años o las personas minusválidas no deben utilizar la máquina elíptica sin la supervisión de un adulto.
- Nunca ponga en funcionamiento la máquina elíptica si tiene un cable o enchufe dañados, si no está funcionando bien, si se ha caído, dañado o se ha sumergido en agua. Comuníquese con el Servicio de asistencia técnica al número en la contratapa para programar el servicio técnico.
- 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.
- Para desconectarla, apague todos los controles y póngalos en la posición "Off" [apagado]; después, saque el enchufe del tomacorriente.
- No quite las cubiertas de la consola, a menos que así lo indique el Servicio de asistencia técnica a clientes. Solo un técnico de servicio autorizado debe realizar el servicio técnico.

Es esencial que la máquina elíptica sea utilizada en interiores únicamente, en una sala con la temperatura controlada. Si la máquina elíptica 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.





INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Si su máquina elíptica tiene una inclinación electrónica con un enchufe de 3 clavijas, debe seguir las siguientes instrucciones para la conexión a tierra.

Este producto debe conectarse a tierra. En el caso de que una máquina elíptica se averíe o funcione incorrectamente, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica a fin de reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe conectarse a un tomacorriente adecuado que esté debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y las ordenanzas locales.



PELIGRO

Una mala conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede generar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista cualificado si tiene dudas en cuanto a la conexión a tierra apropiada del producto. No modifique el enchufe que viene con el producto. Si no entra en el tomacorriente, pida a un electricista cualificado que le instale uno apropiado.

Este producto deberá utilizarse en un circuito nominal de 110-120 voltios y tiene un enchufe de conexión a tierra que se ve como el enchufe en la ilustración. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice un adaptador con este producto.

Este producto deberá utilizarse en un circuito dedicado. Para determinar si está en un circuito dedicado, desconecte la alimentación a ese circuito y observe si cualquier otro dispositivo pierde energía. Si así fuera, mueva los dispositivos a un circuito diferente. Nota: Generalmente existen múltiples tomacorrientes en un circuito. Esta máquina elíptica debe ser utilizada con un circuito de 15 amperios como mínimo.

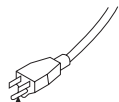


ADVERTENCIA

Conecte este producto para ejercitarse a un tomacorriente debidamente conectado a tierra únicamente.

Nunca ponga en funcionamiento el producto con un cable o enchufe dañado, incluso si este funciona correctamente. Nunca ponga en funcionamiento ningún producto si parece dañado o ha sido sumergido en agua. Para sustituciones o reparaciones, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes.

TOMACORRIENTE
CONECTADO
A TIERRA DE 3 POLOS



CLAVIJA DE CONEXIÓN
A TIERRA

ENSAMBLAJE

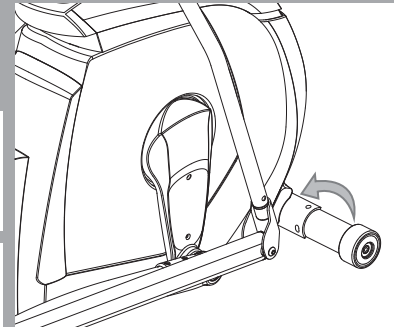


⚠ ADVERTENCIA

Durante el proceso de ensamblaje de la caminadora, hay varias áreas a las que se debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas estén apretadas con firmeza. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la máquina elíptica podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. Para evitar daños a la máquina elíptica, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

Antes de seguir adelante, busque el número de serie de la máquina elíptica que se encuentra ubicado en una etiqueta adhesiva blanca con código de barras en el tubo del estabilizador frontal e ingréselo en el espacio provisto a continuación.

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



INTRODUZCA SU NÚMERO DE SERIE Y NOMBRE DE MODELO EN EL ESPACIO ABAJO:

NÚMERO DE SERIE:

EP

NOMBRE DE MODELO: MÁQUINA **ELÍPTICA** **LIVESTRONG®**

» Cuando llame para solicitar servicio técnico, haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.



LS10.0E

VENTILADOR DE LA CONSOLA

ALTAVOCES

BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR

CONJUNTO DE RIELES GUÍA

CUBIERTA TRASERA

BRAZO DEL PEDAL

PEDALES GIRATORIOS

TAPA SUPERIOR

SOPORTES PARA BOTELLA DE AGUA

⚠ WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITY OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠ AVERTISSEMENT
CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER UN ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. DES BLESSURES SÉRIEUSES PEUVENT SURVENIR SI L'ÉQUIPEMENT N'EST PAS UTILISÉ CORRECTEMENT. LISEZ LE MANUEL D'UTILISATION AVANT D'UTILISER. L'ÉLOIGNEZ LA POSSIBILITÉ DE LÉSIONS GRAVES. LÉA LE MANUEL DE INSTRUCTIONS AVANT DE UTILISER L'ÉQUIP. MANTENEZ À LOS NIÑOS ALEJADOS DE ESTE EQUIPO. PARA USO POR PARTE DEL CONSUMIDOR ÚNICAMENTE.

⚠ ADVERTENCIA
CONSULTE CON UN MÉDICO ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO PARA HACER EJERCICIOS. SI EL EQUIPO SE UTILIZA INDEBIDAMENTE, EXISTE LA POSIBILIDAD DE LESIONES GRAVES. LEA EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO. MANTÉN A LOS NIÑOS ALEJADOS DE ESTE EQUIPO. PARA USO POR PARTE DEL CONSUMIDOR ÚNICAMENTE.

SOPORTE DEL REPRODUCTOR DE MÚSICA / ESTANTE DE LECTURA

CONSOLA

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

POSTE DE LA CONSOLA

BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR

TOMA DEL CABLE DE CORRIENTE

TUBO ESTABILIZADOR

CIGÜEÑAL

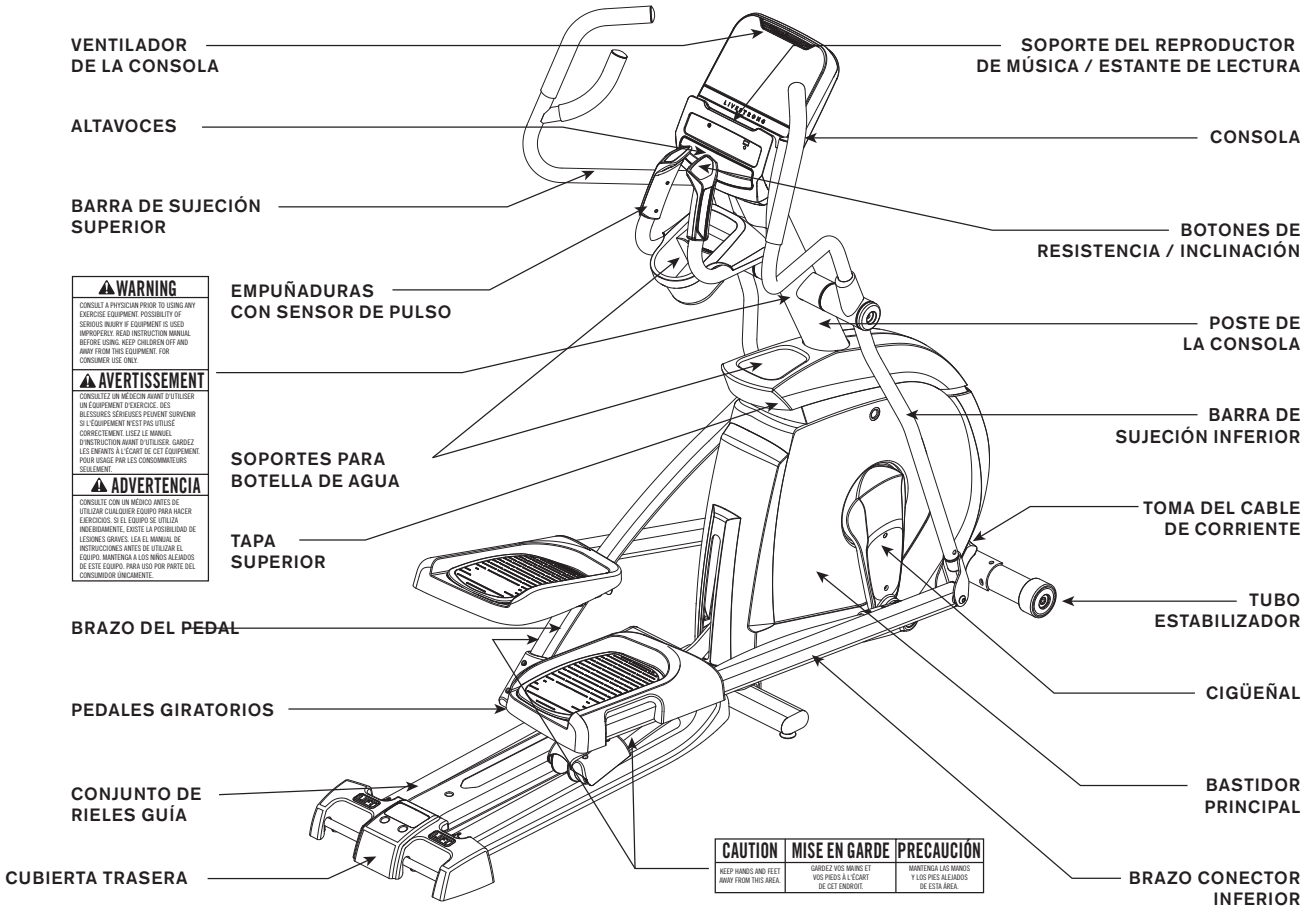
BASTIDOR PRINCIPAL

BRAZO CONECTOR INFERIOR

CAUTION	MISE EN GARDE	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDEZ VOS MANETS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA ÁREA.



LS13.0E
LS15.0E



⚠ WARNING
CONSULT A PHYSICIAN PRIOR TO USING ANY EXERCISE EQUIPMENT. POSSIBILITIES OF SERIOUS INJURY IF EQUIPMENT IS USED IMPROPERLY. READ INSTRUCTION MANUAL BEFORE USING. KEEP CHILDREN OFF AND AWAY FROM THIS EQUIPMENT. FOR CONSUMER USE ONLY.

⚠ AVERTISSEMENT
CONSULTE UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER UN ÉQUIPEMENT D'EXERCICE. DES BLESSURES SÉRIEUSES PEUVENT SURVENIR SI L'ÉQUIPEMENT N'EST PAS UTILISÉ CORRECTEMENT. Lisez le manuel d'instruction avant d'utiliser. Gardez les enfants à l'écart de cet équipement pour usage par les consommateurs seulement.

⚠ ADVERTENCIA
CONSULTE CON UN MÉDICO ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO PARA HACER EJERCICIOS. SI EL EQUIPO SE UTILIZA INDEBIDAMENTE, EXISTE LA POSIBILIDAD DE LESIONES GRAVES. LEA EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR EL EQUIPO. MANTÉNGA A LOS NIÑOS AJENOS DE ESTE EQUIPO. PARA USO POR PARTE DEL CONSUMIDOR ÚNICAMENTE.

CAUTION	MISE EN GARDE	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA.	GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ENDROIT.	MANTÉNGA LAS MANOS Y LOS PIES AJENOS DE ESTA ÁREA.



HERRAMIENTAS REQUERIDAS:

- Llave en L de 8 mm
- Llave plana de 13/15 mm
- Destornillador/Llave en L de 5 mm
- Destornillador (no incluido)

PIEZAS INCLUIDAS:

- 1 tubo estabilizador
- 1 conjunto de rieles guía
- 2 brazos de pedales
- 2 barras de sujeción inferiores
- 2 barras de sujeción superiores
- 2 cubiertas de barras de sujeción
- 2 brazos conectores inferiores con pedales
- 1 pieza delantera de la tapa superior
- 1 pieza trasera de la tapa superior
- 1 poste de la consola
- 1 consola
- 2 capuchones de las barras de sujeción
- 1 cubierta trasera
- 2 juegos de cubiertas de barras de sujeción
- 1 cable adaptador de audio
- 1 almohadilla de caucho para reproductores multimedia
- 1 cable de corriente
- 1 juego de tornillería

PREENSAMBLAJE

DESEMPAQUE

Extraiga el producto del paquete en el lugar donde lo utilizará. Coloque la caja de la máquina elíptica sobre una superficie plana y nivelada. Se recomienda que coloque una cubierta protectora sobre el piso. Nunca abra la caja cuando la misma esté sobre su lado.

NOTA: Durante cada paso del ensamblaje asegúrese de que **TODAS** las tuercas y los pernos estén en su lugar y enroscados parcialmente antes de apretar por completo **CUALQUIERA** de ellos.

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

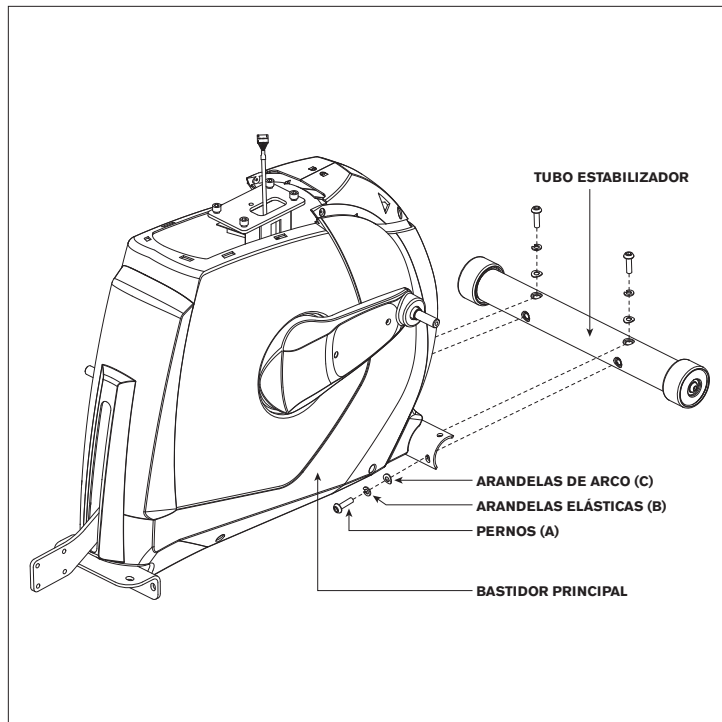
NOTA: Se recomienda que dos personas trabajen juntas durante el ensamblaje de la máquina elíptica para que la tarea resulte sencilla y eficaz.



¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o hay piezas faltantes, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes. La información de contacto se encuentra en la contratapa de este manual.

ENSAMBLAJE PASO 1



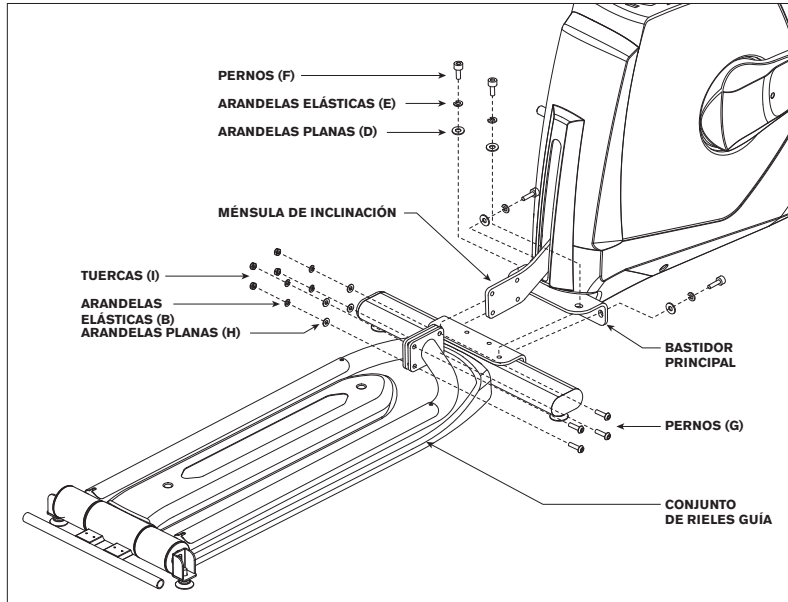
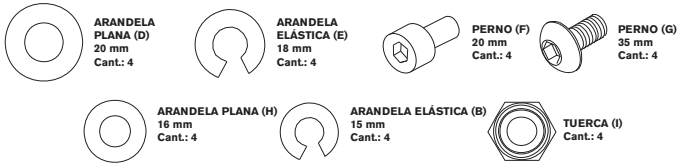
TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:



- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.
- B Una el **TUBO ESTABILIZADOR** al **BASTIDOR PRINCIPAL** usando 2 **PERNOS (A)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **ARANDELAS DE ARCO (C)** de cada lado.

ENSAMBLAJE PASO 2

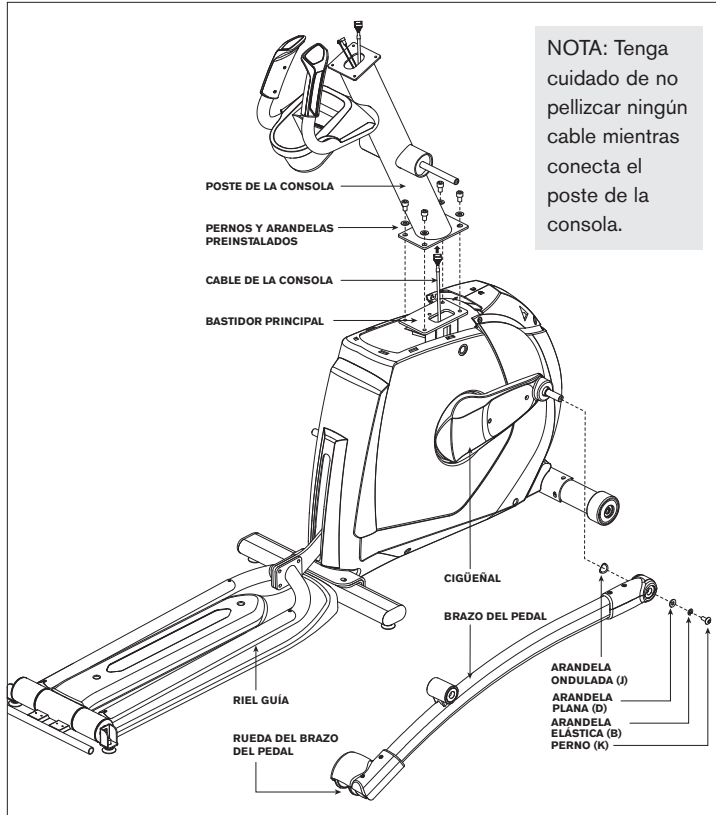
TORNILLERÍA PARA EL PASO 2:



- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.
- B Una el **CONJUNTO DE RIELES GUÍA** al **BASTIDOR PRINCIPAL** usando 4 **PERNOS (F)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (E)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (D)**.
- C Una el **CONJUNTO DE RIELES GUÍA** a la **MÉNSULA DE INCLINACIÓN** usando 4 **PERNOS (G)**, 4 **ARANDELAS PLANAS (H)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **TUERCAS (I)**.

NOTA: Es posible que deba empujar la ménsula de inclinación hacia afuera del bastidor principal para conectarla al conjunto de rieles guía.

ENSAMBLAJE PASO 3



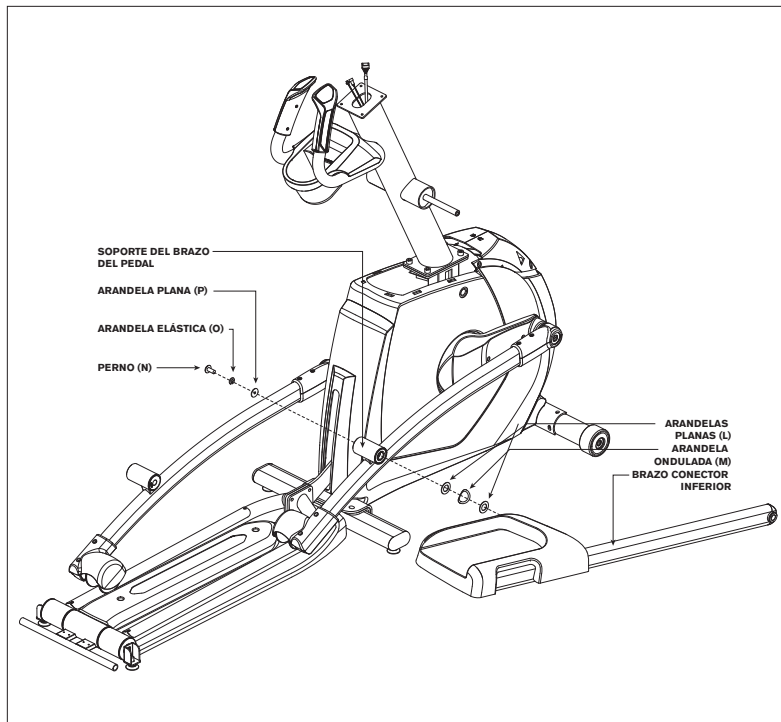
NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras conecta el poste de la consola.

TORNILLERÍA PARA EL PASO 3:

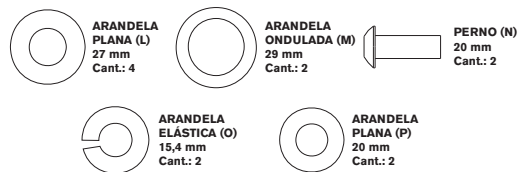


- Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3**.
- Quite las **ARANDELAS Y LOS PERNOS PREINSTALADOS** del **BASTIDOR PRINCIPAL**.
- Jale con cuidado el **CABLE DE LA CONSOLA** a través del **POSTE DE LA CONSOLA** usando el lazo de torcedura ubicado dentro del **POSTE DE LA CONSOLA**.
- Una el **POSTE DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR PRINCIPAL** usando **ARANDELAS Y PERNOS PREINSTALADOS**.
- Deslice la **ARANDELA ONDULADA (J)** encima del **CIGÜEÑAL** seguido por el **BRAZO DEL PEDAL** como se muestra. Apoye la **RUEDA DEL BRAZO DEL PEDAL** en el **RIEL GUÍA**.
- Una el **BRAZO DEL PEDAL** al **CIGÜEÑAL** usando 1 **ARANDELA PLANA (D)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **PERNO (K)**.
- Repita los pasos E–F en el lado opuesto de la máquina elíptica.

ENSAMBLAJE PASO 4

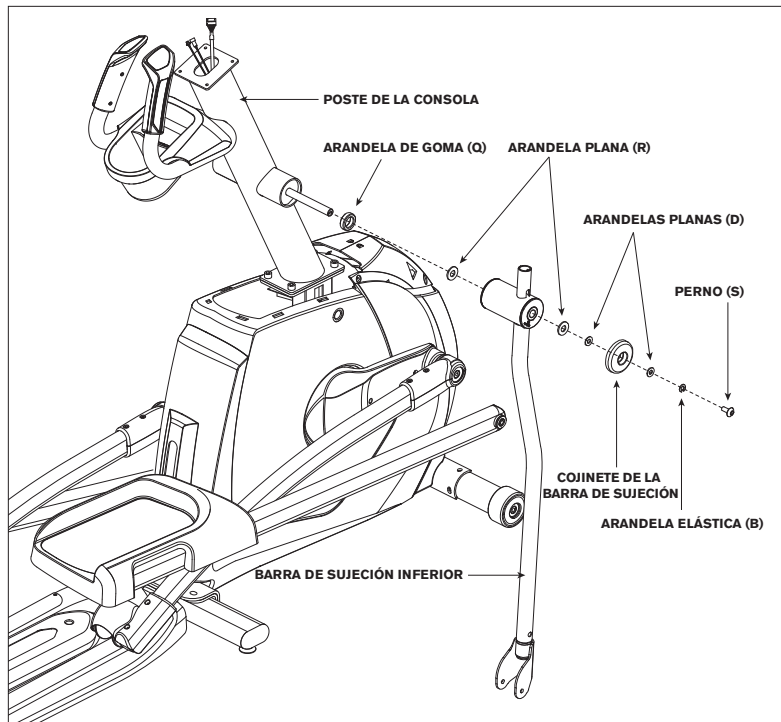


TORNILLERÍA PARA EL PASO 4:

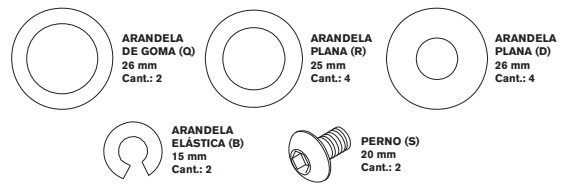


- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.
- B Deslice 1 **ARANDELA PLANA (L)**, 1 **ARANDELA ONDULADA (M)** y otra **ARANDELA PLANA (L)** sobre el **BRAZO CONECTOR INFERIOR**.
- C Deslice el **BRAZO CONECTOR INFERIOR** en el **SOPORTE DEL BRAZO DEL PEDAL**.
- D Una el **BRAZO CONECTOR INFERIOR** al **SOPORTE DEL BRAZO DEL PEDAL** usando 1 **ARANDELA PLANA (P)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (O)** y 1 **PERNO (N)**.
- E Repita los pasos B–D en el lado opuesto de la máquina elíptica.

ENSAMBLAJE PASO 5

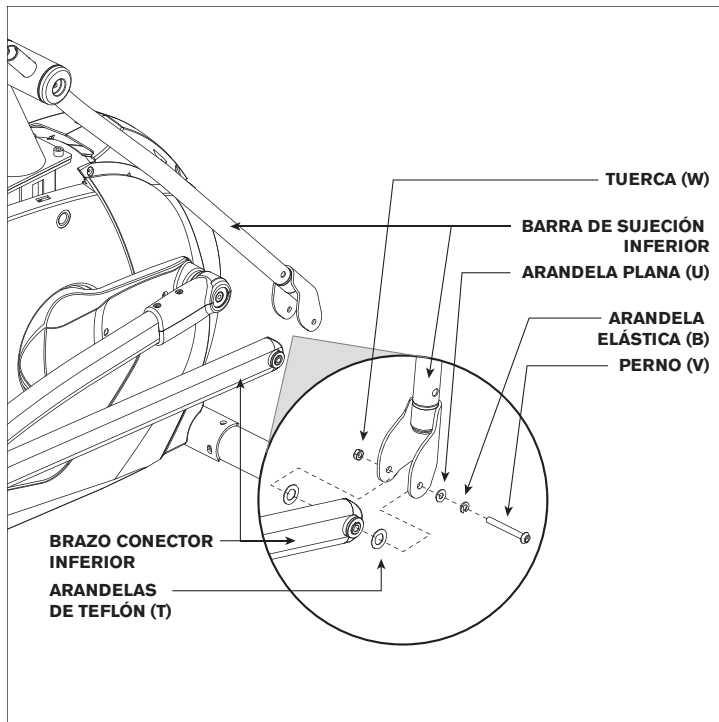


TORNILLERÍA PARA EL PASO 5:

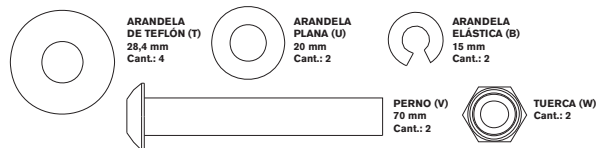


- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 5**.
- B Deslice 1 **ARANDELA DE GOMA (Q)** y 1 **ARANDELA PLANA (R)** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA**.
- C Deslice la **BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA** y únala usando 1 **ARANDELA PLANA (R)**, 1 **ARANDELA PLANA (D)**, 1 **COJINETE DE LA BARRA DE SUJECIÓN**, 1 **ARANDELA PLANA (D)**, 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **PERNO (S)**.
- D Repita los pasos B–C en el lado opuesto de la máquina elíptica.

ENSAMBLAJE PASO 6



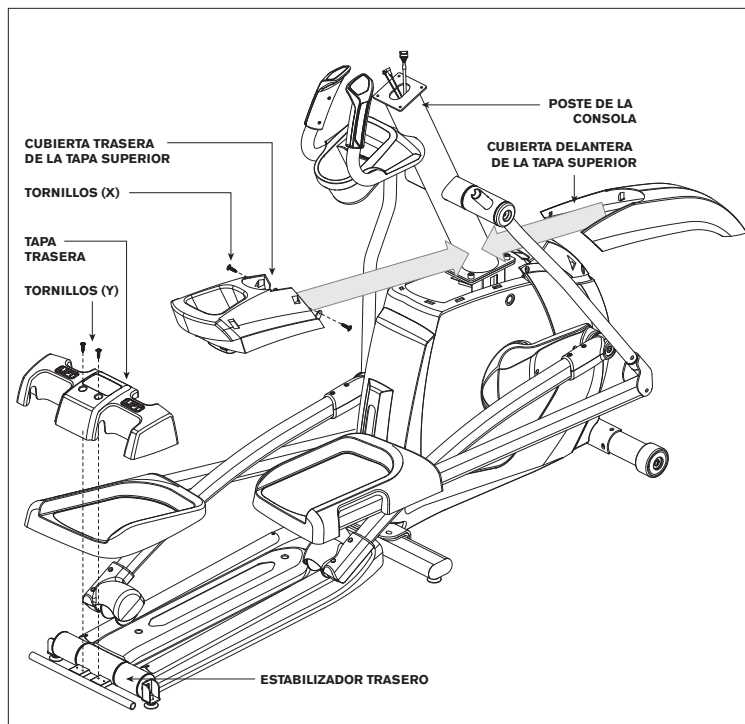
TORNILLERÍA PARA EL PASO 6:



- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 6**.
- B Coloque 1 **ARANDELA ELÁSTICA (B)** y 1 **ARANDELA PLANA (U)** sobre el **PERNO (V)**.
- C Coloque 2 **ARANDELAS DE TEFLÓN (T)** en cualquiera de los lados del **BRAZO CONECTOR INFERIOR** antes de deslizar el **BRAZO CONECTOR INFERIOR** a la parte inferior de la **BARRA DE SUJCIÓN INFERIOR**.
- D Deslice la **ARANDELA (B)**, la **ARANDELA (U)** y el **PERNO (V)** por el **BRAZO CONECTOR INFERIOR** y asegúrela con 1 **TUERCA (W)**.
- E Repita los pasos B–D del otro lado.

NOTA: Si la tornillería no se instala adecuadamente, la máquina elíptica podría emitir chirridos o crujidos durante su uso.

ENSAMBLAJE PASO 7



TORNILLERÍA PARA EL PASO 7:



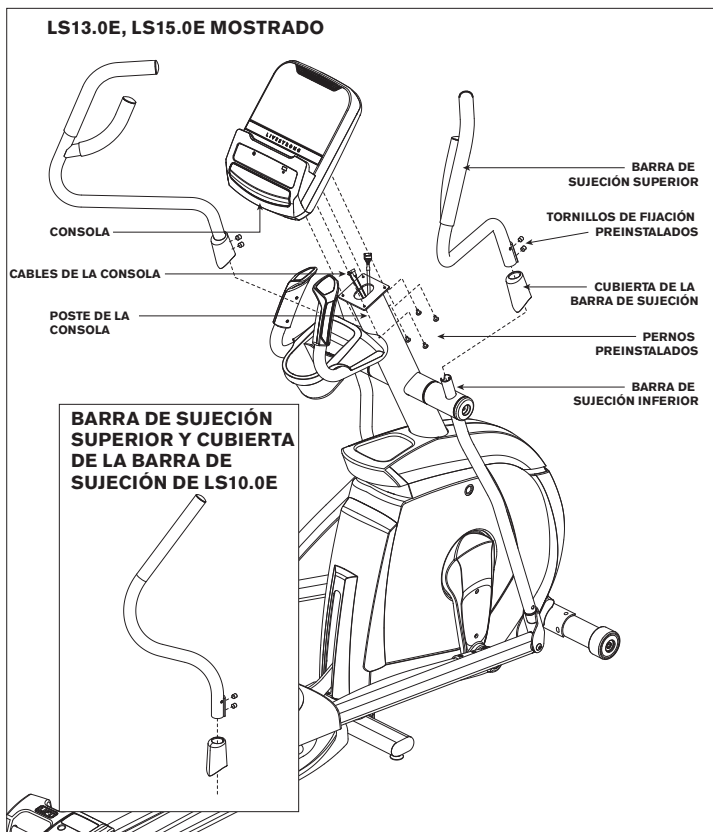
TORNILLO (X)
12 mm
Cant.: 2



TORNILLO (Y)
15 mm
Cant.: 2

- A Abra la **BOLSA DE LA TORNILLERÍA PARA EL PASO 7**.
- B Deslice la **CUBIERTA TRASERA DE LA TAPA SUPERIOR** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA** y fíjelo usando 2 **TORNILLOS (X)**.
- C Deslice la **CUBIERTA DELANTERA DE LA TAPA SUPERIOR** sobre el **POSTE DE LA CONSOLA** y fíjela a presión en su lugar.
- D Deslice la **TAPA TRASERA** sobre el **ESTABILIZADOR TRASERO** y fíjela usando 2 **TORNILLOS (Y)**.

ENSAMBLAJE PASO 8

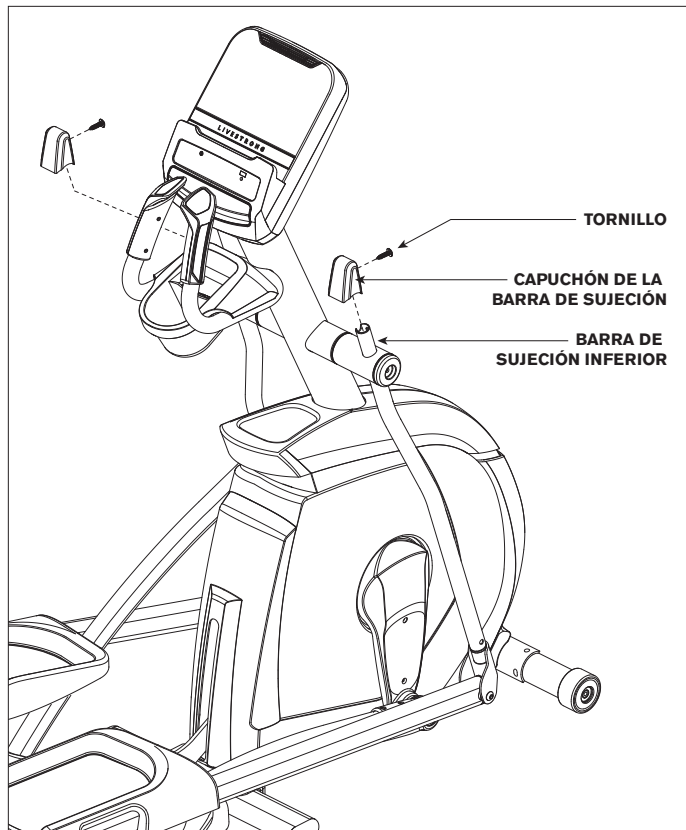


NOTA: Toda la tornillería para este paso está preinstalada.

- A Quite la **TORNILLERÍA PREINSTALADA** de la **CONSOLA**.
- B Una los **CABLES DE LA CONSOLA** a la **CONSOLA**.
- C Meta con cuidado los **CABLES DE LA CONSOLA** en el **POSTE DE LA CONSOLA** antes de unir la **CONSOLA** al **POSTE DE LA CONSOLA** usando 4 **PERNOS PREINSTALADOS**.
- D Deslice la **CUBIERTA DE LA BARRA DE SUJECIÓN** sobre la parte inferior de la **BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR**.
- E Deslice la **BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR** sobre la **BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR** haciendo que las barras de sujeción se unan por completo. Asegure la **BARRA DE SUJECIÓN SUPERIOR** a la **BARRA DE SUJECIÓN INFERIOR** usando los **TORNILLOS DE FIJACIÓN PREINSTALADOS**.
- F Deslice la **CUBIERTA DE LA BARRA DE SUJECIÓN** hacia abajo para cubrir la tornillería.
- G Repita los pasos D-E del otro lado.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable mientras conecta la consola. Asegúrese de que las barras de sujeción superiores estén en la posición más baja posible. Las barras de sujeción pueden dañarse si no se aseguran correctamente.

ENSAMBLAJE PASO 9



Si desea utilizar la máquina elíptica sin las **BARRAS DE SUJECCIÓN SUPERIORES**, puede instalar los **CAPUCHONES DE LAS BARRAS DE SUJECCIÓN** en lugar de las **BARRAS DE SUJECCIÓN SUPERIORES**.

NOTA: Toda la tornillería para este paso está incluida en la bolsa de plástico con los **CAPUCHONES DE LAS BARRAS DE SUJECCIÓN**.

- A Si las **BARRAS DE SUJECCIÓN SUPERIORES** ya están instaladas, quite los **TORNILLOS PREINSTALADOS** y deslice hacia afuera las **BARRAS DE SUJECCIÓN SUPERIORES** y las **CUBIERTAS DE LAS BARRAS DE SUJECCIÓN** de las **BARRAS DE SUJECCIÓN INFERIORES**.
- B Quite 2 **CAPUCHONES DE LAS BARRAS DE SUJECCIÓN** y **TORNILLOS** de la bolsa de plástico.
- C Coloque los **CAPUCHONES DE LAS BARRAS DE SUJECCIÓN** sobre las **BARRAS DE SUJECCIÓN INFERIORES** y fíjelos usando 2 **TORNILLOS** incluidos.

FUNCIONAMIENTO DE LA MÁQUINA ELÍPTICA



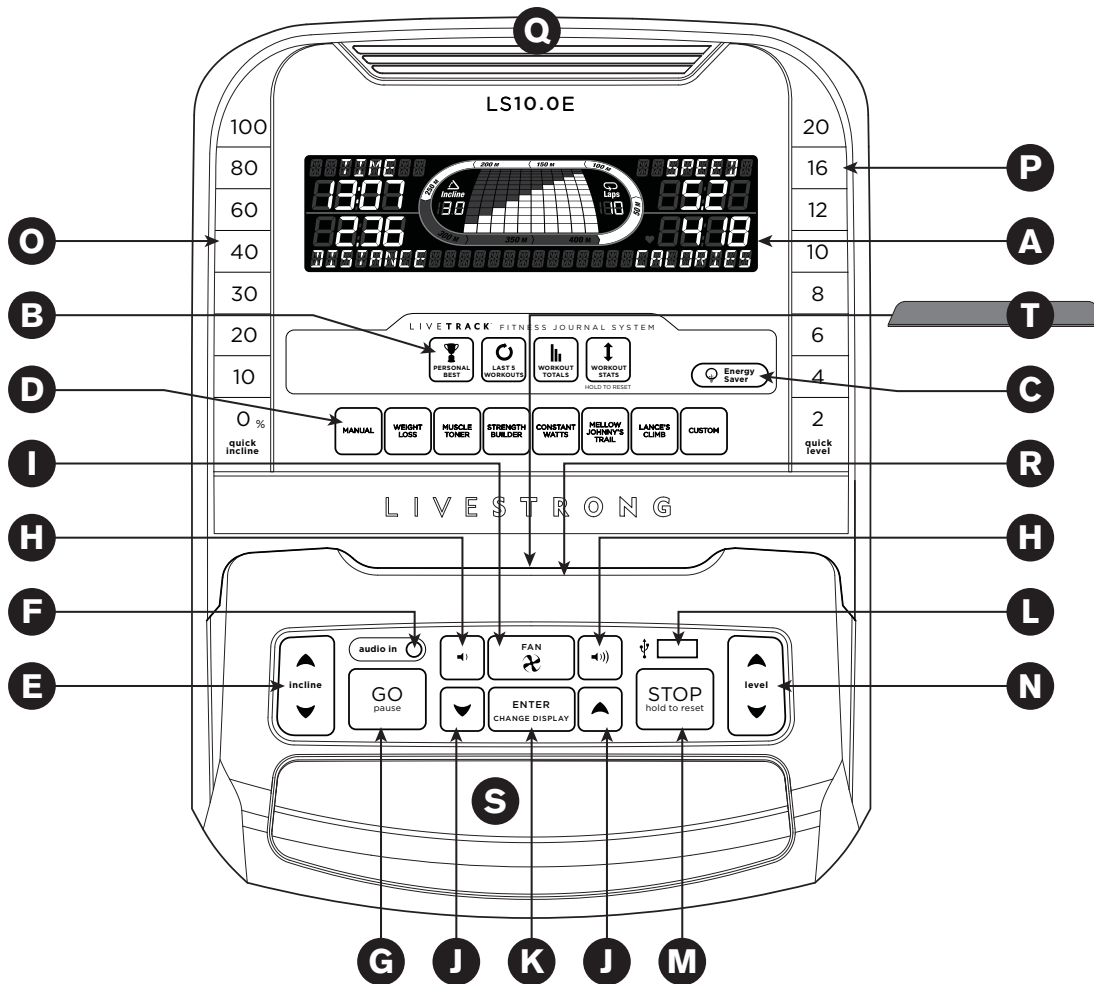
Esta sección explica cómo utilizar la consola y la programación de la máquina elíptica.

La sección FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DE LA MÁQUINA ELÍPTICA tiene instrucciones para lo siguiente:

- **UBICACIÓN DE LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **INSTRUCCIONES DE CORRIENTE / CONEXIÓN A TIERRA**
- **POSICIÓN DE LOS PIES**
- **CÓMO MOVER LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **CÓMO NIVELAR LA MÁQUINA ELÍPTICA**
- **FUNCIONAMIENTO DE LA INCLINACIÓN ELECTRÓNICA/MANUAL**
- **USO DE LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**



LS10.0E



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA LS10.0E

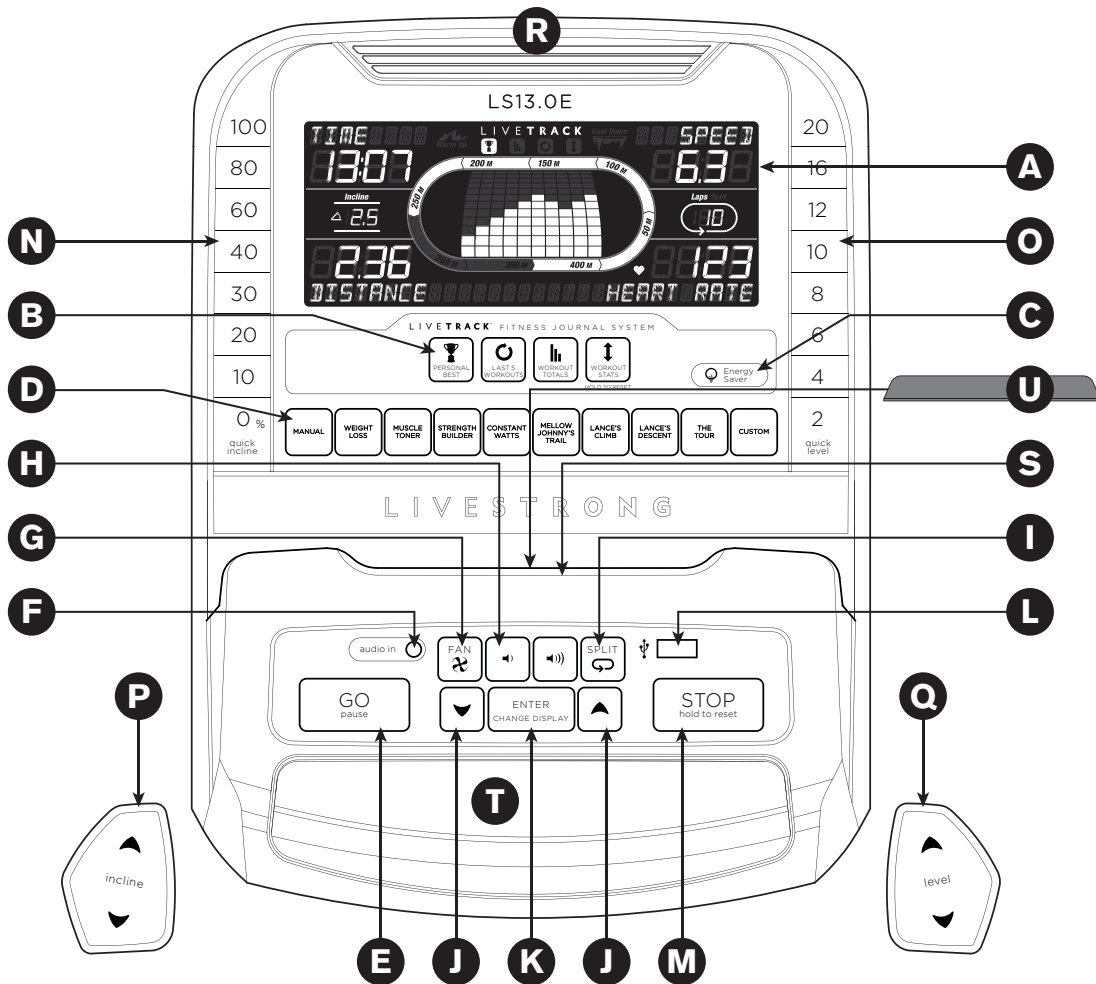
Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

- A) **VENTANA DE INDICADORES DE LCD:** tiempo, distancia, velocidad, calorías, inclinación, vueltas y ritmo cardíaco.
- B) **SISTEMA DE REGISTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO LIVETRACK:** consulte la página 115 para obtener más información.
- C) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía.
- D) **TECLAS DE PROGRAMA:** oprima estas teclas para seleccionar su sesión de ejercicio.
- E) **TECLAS DE INCLINACIÓN ▼ ▲:** se utilizan para ajustar el nivel de inclinación.
- F) **TOMA DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor en la consola utilizando el cable adaptador de audio incluido.
- G) **GO / PAUSE (Ir/Pausar):** se utiliza para iniciar la sesión de ejercicio, poner en pausa la sesión de ejercicio o reiniciarla después de la pausa.
- H) **VOLUME (Volumen):** se utiliza para bajar o subir el volumen.
- I) **TECLA DE VENTILADOR:** oprímala para encender o apagar el ventilador.
- J) **TECLAS DE PROGRAMACIÓN ▼ ▲:** se utilizan para pasar por los programas y las estadísticas de la sesión del ejercicio de LIVETRACK.
- K) **ENTER/CHANGE DISPLAY (Aceptar / Cambiar pantalla):** se utiliza para confirmar una selección o cambiar la información de pantalla durante la sesión de ejercicio.
- L) **PUERTO USB:** introduzca el dispositivo USB aquí para cualquier actualización del software.
- M) **STOP / HOLD TO RESET (Parar / Mantener oprimido para reiniciar):** se utiliza para parar la máquina y también reinicia la máquina cuando se la mantiene oprimida.
- N) **TECLAS DE NIVEL ▼ ▲:** se utilizan para ajustar el nivel de resistencia.
- O) **TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** se utilizan para alcanzar la inclinación deseada con rapidez.
- P) **TECLAS RÁPIDAS DE RESISTENCIA:** se utilizan para alcanzar la resistencia deseada con rapidez.
- Q) **FAN (Ventilador):** ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- R) **ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.
- S) **ALTAVOCES:** reproducen música a través de los altavoces cuando estos están conectados a su reproductor.
- T) **ALMOHADILLA DE CAUCHO:** coloque la almohadilla de caucho encima del estante de lectura para ayudar a asegurar su reproductor.





LS13.0E



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA LS13.0E

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

- A) VENTANA DE INDICADORES DE LCD:** tiempo, distancia, velocidad, calorías, inclinación, vueltas y ritmo cardíaco.
- B) SISTEMA DE REGISTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO LIVETRACK:** consulte la página 115 para obtener más información.
- C) LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía.
- D) TECLAS DE PROGRAMA:** oprima estas teclas para seleccionar su sesión de ejercicio.
- E) GO / PAUSE (Ir/Pausar):** se utiliza para iniciar la sesión de ejercicio, poner en pausa la sesión de ejercicio o reiniciarla después de la pausa.
- F) TOMA DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor en la consola utilizando el cable adaptador de audio incluido.
- G) TECLA DE VENTILADOR:** oprímala para encender o apagar el ventilador.
- H) VOLUME (Volumen):** se utiliza para bajar o subir el volumen.
- I) SPLIT (Fracción):** muestra la fracción para la última vuelta de la sesión de ejercicio.
- J) TECLAS DE PROGRAMACIÓN ▼ ▲:** se utilizan para pasar por los programas y las estadísticas de la sesión del ejercicio de LIVETRACK.
- K) ENTER/CHANGE DISPLAY (Aceptar / Cambiar pantalla):** se utiliza para confirmar una selección o cambiar la información de pantalla durante la sesión de ejercicio.
- L) PUERTO USB:** introduzca el dispositivo USB aquí para cualquier actualización del software.
- M) STOP / HOLD TO RESET (Parar / Mantener oprimido para reiniciar):** se utiliza para parar la máquina y también reinicia la máquina cuando se la mantiene oprimida.
- N) TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** se utilizan para alcanzar la inclinación deseada con rapidez.
- O) TECLAS RÁPIDAS DE RESISTENCIA:** se utilizan para alcanzar la resistencia deseada con rapidez.
- P) TECLAS DE INCLINACIÓN ▼ ▲:** se utilizan para ajustar el nivel de inclinación.
- Q) TECLAS DE NIVEL ▼ ▲:** se utilizan para ajustar el nivel de resistencia.
- R) FAN (Ventilador):** ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- S) ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.
- T) ALTAVOCES:** reproducen música a través de los altavoces cuando estos están conectados a su reproductor.
- U) ALMOHADILLA DE CAUCHO:** coloque la almohadilla de caucho encima del estante de lectura para ayudar a asegurar su reproductor.

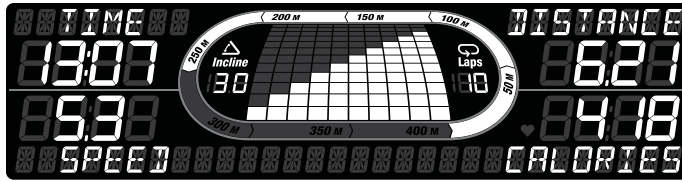


LS13.0E

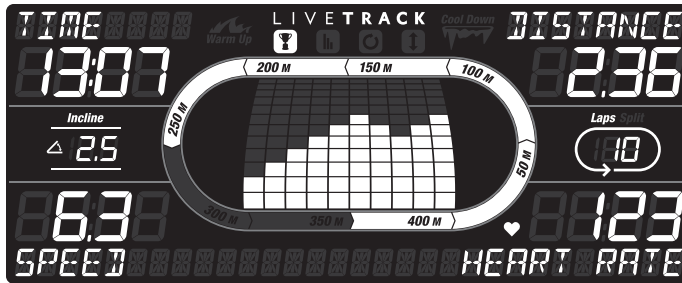


LS10.0E
LS13.0E

PANTALLA DE LS10.0E



PANTALLA DE LS13.0E



CARACTERÍSTICAS ADICIONALES DE LS13.0E

- **WARM UP (Calentamiento):** Se ilumina durante el período de calentamiento del programa.
- **ENFRIAMIENTO:** Se ilumina durante el período de enfriamiento del programa.
- **SPLIT (Fracción):** Muestra el tiempo registrado para un intervalo o segmento de tiempo seleccionado.

VENTANAS DE INDICADORES EN PANTALLA DE LS10.0E Y LS13.0E

- **TIME (Tiempo):** Aparece en minutos : segundos. Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (Distancia):** Aparece en millas. Indica la distancia recorrida o la distancia por recorrer durante su sesión de ejercicio.
- **SPEED (Velocidad):** Aparece en mph. Indica a qué velocidad se mueven los pedales.
- **CALORIES (Calorías):** Total de calorías quemadas durante su sesión de ejercicio.
- **HEART RATE (HR) (Ritmo Cardíaco, RC):** Aparece como latidos/minuto (BPM, por sus siglas en inglés). Se utiliza para monitorear su ritmo cardíaco (se muestra cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **NIVEL:** Muestra el nivel de resistencia actual. Se mostrará en la ventana alfanumérica.
- **INCLINE (Inclinación):** Aparece como porcentaje. Indica el nivel de inclinación de la rampa de potencia.
- **WATTS (Vatios):** Muestra el uso de energía para el usuario actual.
- **TRACK (Pista):** Sigue el progreso alrededor de una pista simulada. Los segmentos se iluminan cada 50 metros completados.
- **LAPS (Vueltas):** Muestra cuántas vueltas de 400 metros (1/4 milla) se han completado.
- **LIVETRACK™:** Cuando se activa LIVETRACK, aparece la información LIVETRACK™ en la pantalla. Véase la página 115.

LS10.0E Y LS13.0E PRIMEROS PASOS

- 1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la máquina elíptica.
- 2) Enchufe el cable de corriente y ENCIENDA la máquina elíptica. (El interruptor se encuentra en la parte inferior frontal de la máquina elíptica).
- 3) Seleccione User 1, User 2 o Guest (Usuario 1, Usuario 2 o Invitado) usando ▼▲ y oprima ENTER (Aceptar).
- 4) Seleccione su peso y oprima ENTER (Aceptar).
- 5) Tiene las siguientes opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima GO (IR) para comenzar a hacer ejercicio.
El tiempo se contará desde 0:00.
El nivel de resistencia predeterminado es el nivel 1.
La inclinación predeterminada es 0 %.

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

- 6) Oprima el botón del programa deseado para seleccionar la sesión de ejercicio.
- 7) Indique el tiempo de la sesión de ejercicio usando ▼▲ y oprima ENTER (Aceptar).
- 8) Indique el nivel de la sesión de ejercicio usando ▼▲ y oprima ENTER (Aceptar).
- 9) Oprima GO (IR) para comenzar la sesión de ejercicio.

NOTA: Usted puede ajustar el nivel y la inclinación durante su sesión de ejercicio.

FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIO

Cuando se complete su sesión de ejercicio, la consola mostrará el mensaje "workout complete" (sesión de ejercicio completada) y emitirá un pitido. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.

PARA PONER EN CERO LA CONSOLA

Mantenga oprimida la tecla STOP (Parar) por 3 segundos.

PARA BORRAR LA SELECCIÓN ACTUAL

Para borrar la selección del programa actual, mantenga oprimido el botón STOP (Parar) por 3 segundos.

CARACTERÍSTICA SPLIT (Fracción) (LS13.0E SOLAMENTE)

La pista de la ventana de indicadores en pantalla simula el desplazamiento en una pista atlética de ¼ milla. Cada segmento de la pista representa 50 metros. Cada segmento parpadea hasta que usted completa la distancia específica y luego queda fijo.

Para utilizar la función de fracción:

- 1) Oprima el botón SPLIT (Fracción) durante su sesión de ejercicio.
- 2) La pantalla mostrará su información de tiempo, distancia, paso y calorías desde el inicio de su sesión de ejercicio hasta el momento en que se oprime el botón. La información permanecerá en la pantalla por cinco segundos.
- 3) Oprima el botón SPLIT (Fracción) nuevamente hasta ver las estadísticas de su sesión de ejercicio desde su primera fracción hasta su segunda fracción.
- 4) La función "split" da seguimiento a hasta 19 fracciones.
- 5) Al final de su sesión de ejercicio, pasarán sus fracciones mostrando las estadísticas de su sesión de ejercicio para cada fracción.



LS10.0E
LS13.0E

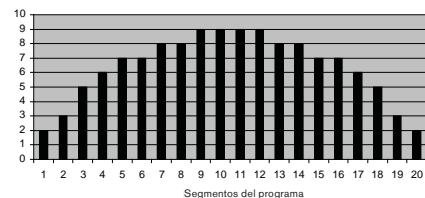
LS10.0E Y LS13.0E INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS



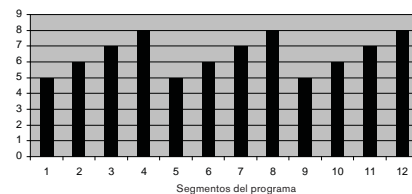
LS10.0E
LS13.0E

MANUAL: Ajuste su nivel y la inclinación de forma manual durante su sesión de ejercicio.

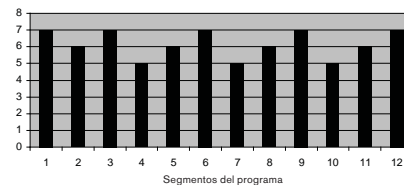
WEIGHT LOSS (Control de peso): Promueve el control de peso al aumentar y reducir la resistencia y la inclinación, al tiempo que lo mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa. La resistencia cambia y los segmentos se repiten cada 60 segundos.



MUSCLE TONER (Tonificador muscular): Tonifica los músculos al ajustar gradualmente el nivel de resistencia mientras lo mantiene en su zona óptima para quemar grasas. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.



STRENGTH BUILDER (Desarrollador de fuerza): Los segmentos de tiempo varían su duración de 30 a 90 segmentos para desafiar su resistencia y su fuerza. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.



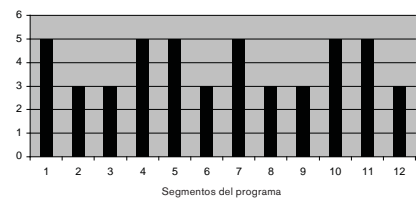
CONSTANT WATTS (Vatios constantes):

- 1) Oprima el botón Constant Watts (Vatios constantes) y oprima ENTER (Aceptar).
- 2) Defina el tiempo por medio de ▼▲ y oprima ENTER (Aceptar).
- 3) Defina los vatios deseados por medio de ▼▲ y oprima ENTER (Aceptar).
- 4) Oprima GO (IR) para iniciar el programa.

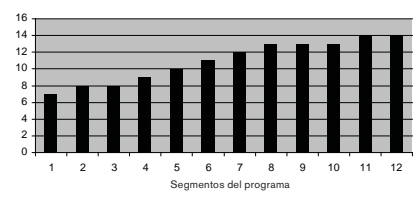


LS10.0E
LS13.0E

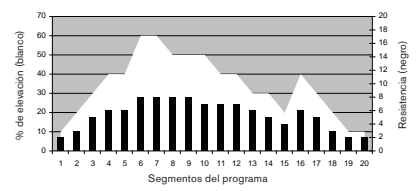
MELLOW JOHNNY'S TRAIL (La senda de Mellow Johnny): Simula el ascenso y el descenso del senderismo. Ayuda a tonificar los músculos y a desarrollar el acondicionamiento cardiovascular. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.



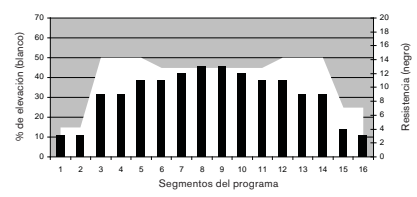
LANCE'S CLIMB (La escalada de Lance): Experimente los cambios de nivel de la inclinación simulando una experiencia de ciclismo al aire libre. Ayuda a tonificar los músculos y desarrollar el acondicionamiento cardiovascular. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.



LANCE'S DESCENT (Descenso de Lance) (LS13.0E SOLAMENTE): Los cambios de inclinación radicales impulsan su ritmo cardíaco y lo mantienen en su zona óptima para quemar grasas. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.



THE TOUR (El Tour) (LS13.0E SOLAMENTE): La creciente dificultad en los niveles de inclinación cambiantes simulan la prueba de ciclismo en cimas de montañas. Ayuda a tonificar los músculos y a desarrollar el acondicionamiento cardiovascular. Objetivo basado en el tiempo con 10 niveles de dificultad para escoger.





LS10.0E
LS13.0E

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA PERSONALIZADO

Le permite crear y reutilizar una sesión de ejercicio perfecta para usted con una combinación específica de velocidad, inclinación y tiempo. Lo máximo en programación personal. El objetivo se basa en el tiempo.

- 1) Oprima el botón de programa CUSTOM (Personal) y oprima ENTER (Aceptar).
- 2) Indique el tiempo de la sesión de ejercicios usando ▼▲ y oprima ENTER (Aceptar).
- 3) Use ▼▲ para indicar el nivel de resistencia para cada segmento. Oprima ENTER (Aceptar) para confirmar la configuración de la resistencia para cada segmento de la sesión de ejercicio.
- 4) Use ▼▲ para indicar la inclinación para cada segmento. Oprima ENTER (Aceptar) para confirmar la configuración de la inclinación para cada segmento de la sesión de ejercicio.
- 5) Oprima GO (IR) para comenzar la sesión de ejercicio.

CONFIGURACIÓN DE FECHA Y HORA

- 1) Acceda al modo de configuración: Oprima y mantenga oprimidos los botones 2 y 4 por 3-5 segundos.
- 2) Use ▼▲ para cambiar los valores y oprima ENTER (Aceptar) para confirmar los parámetros.
- 3) Los parámetros incluyen: MONTH (Mes), DAY (Día), YEAR (Año), HOUR (Hora), minute (Minuto) y AM/PM.
- 4) Revise los parámetros: puede revisar los parámetros en cualquier momento mientras se encuentre en el modo de configuración. Use el botón ENTER (Aceptar) para desplazarse por los parámetros.
- 5) Salga del modo de configuración: para confirmar DATE (Fecha) y TIME (Hora), oprima y mantenga oprimida la tecla ENTER (Aceptar) por 3 segundos.
- 6) Para restablecer, simplemente vuelva a ingresar al modo de configuración y ajuste la FECHA y la HORA correctas.

SISTEMA DE REGISTRO DE ESTADO FÍSICO LIVETRACK™

El software integrado LIVETRACK™ le permite dar seguimiento al progreso de su estado físico con el paso del tiempo, sin necesidad de llenar bitácoras o registros en papel. Con LIVETRACK™, usted puede comparar con facilidad su sesión de ejercicio actual con los resultados máximos que haya obtenido en el pasado, en promedio o en su vida. Con acceso rápido a información tal como la duración de una sesión de ejercicio o las calorías quemadas durante sesiones de ejercicio anteriores, usted puede ver el progreso que ha obtenido.

CONFIGURACIÓN

Para activar el sistema de registro de acondicionamiento físico LIVETRACK™ es NECESARIO escoger a un usuario antes de dar inicio a un programa. Para seleccionar USER 1 o 2 (Usuario 1 o 2), use ▼ ▲ y oprima **ENTER (Aceptar)** para confirmar. Todos los datos de la sesión de ejercicio se acumulan solo para el usuario que se ha elegido. NOTA: Si no se selecciona un usuario, no se da seguimiento a ningún dato.

DATOS ACUMULADOS

Cuando se activa LIVETRACK™, usted puede desplazarse por los datos acumulados en múltiples formatos con solo oprimir los botones de LIVETRACK™. Se guarda una sesión de ejercicio cuando: el programa termina, la consola entra en pausa y no vuelve a activarse en un lapso de 5 minutos, o se oprime y se mantiene oprimida la tecla de paro STOP para poner en cero la consola.

- 1) PERSONAL BEST (Resultados máximos personales):** le permite al usuario desplazar y ver los 5 resultados máximos personales de todas las sesiones de ejercicio. Estos resultados son:
 - Best mile (Mejor milla): tiempo más rápido en que el usuario ha corrido una milla.
 - Best 5K (Mejor 5 km): tiempo más rápido en que el usuario ha corrido 5 km.
 - Longest Workout (Sesión más larga): (tiempo).
 - Longest Workout (Sesión más larga): (distancia).
 - Calories Burned (Calorías quemadas): el mayor número de calorías que el usuario ha quemado en una sesión de ejercicio.
- 2) LAST 5 WORKOUTS (Las 5 últimas sesiones de ejercicio):** le permite ver datos de sus 5 sesiones de ejercicio anteriores. Usted puede desplazar y ver los siguientes datos de estas 5 sesiones de ejercicio con solo oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS**:
 - Time (Tiempo): tiempo total de la sesión de ejercicio seleccionada
 - Distance (Distancia): distancia total de la sesión de ejercicio seleccionada
 - Calories (Calorías): número total de calorías quemadas durante la sesión de

RESTABLECER

Restablezca toda la información registrada para el usuario 1 o 2 al seleccionar el usuario y oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET (Estadísticas de las sesiones de ejercicio / Mantener oprimida para restablecer)** por 10 segundos. NOTA: Este paso es permanente y borra TODOS los datos previamente acumulados para el usuario que se haya seleccionado.

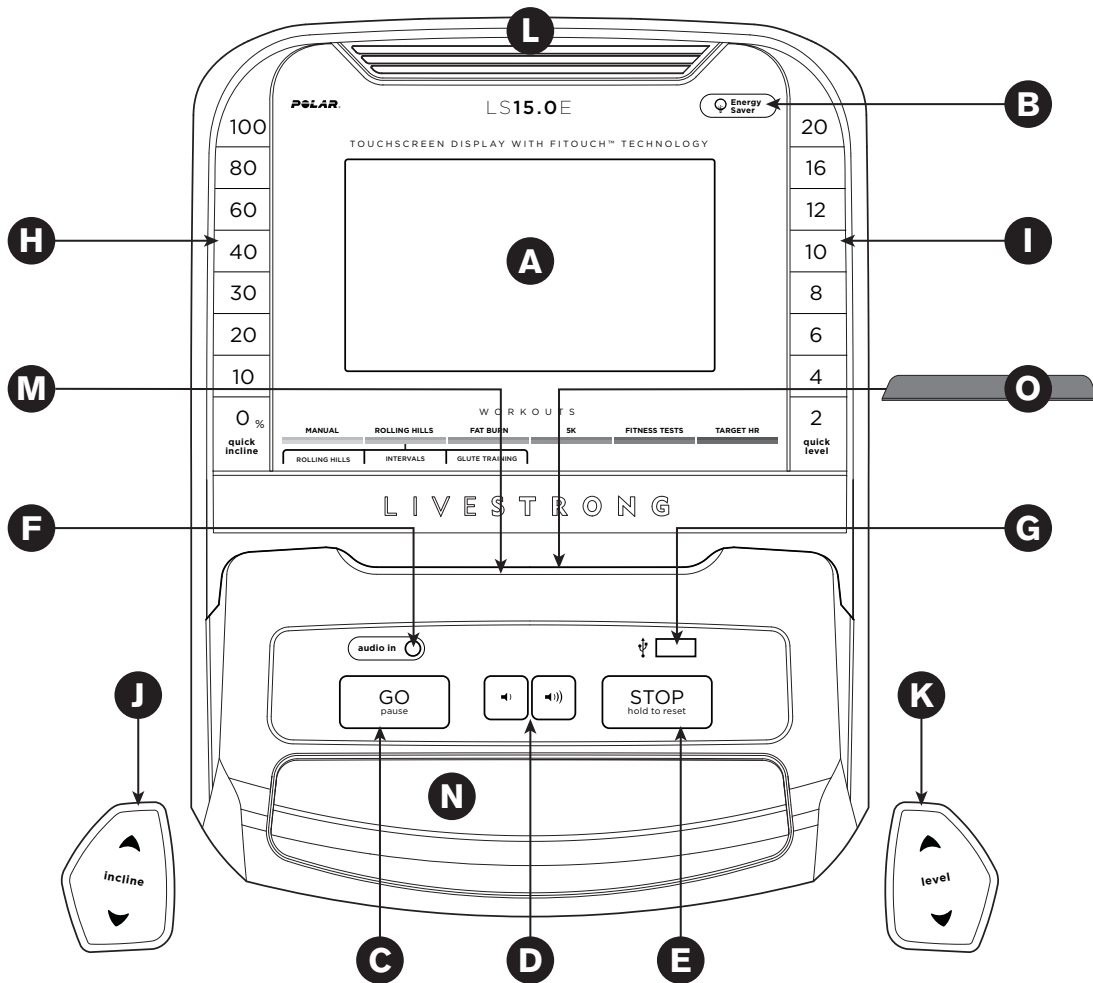
- ejercicio seleccionada
 - Pace (Ritmo): ritmo promedio durante la sesión de ejercicio seleccionada
 - Elevation gain (Aumento de elevación) (en pies): elevación total escalada, en pies, durante la sesión de ejercicio seleccionada
- 3) WORKOUT TOTALS (Totales de la sesión de ejercicio):** le permite ver el total de los datos acumulados de sus sesiones de ejercicio. Al oprimir la tecla **WORKOUT TOTALS**, usted puede desplazarse por los siguientes totales:
 - Total Workouts (Sesiones de ejercicio totales)
 - Total Distance (Distancia total)
 - Total Calories (Calorías totales)
 - Total Time (Tiempo total)
 - Elevation gain (Aumento de elevación): elevación total escalada, en pies



LS10.0E
LS13.0E



LS15.0E



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA LS15.0E

Nota: Hay una lámina protectora delgada de plástico transparente en el revestimiento de la consola que debe quitarse antes de usarla.

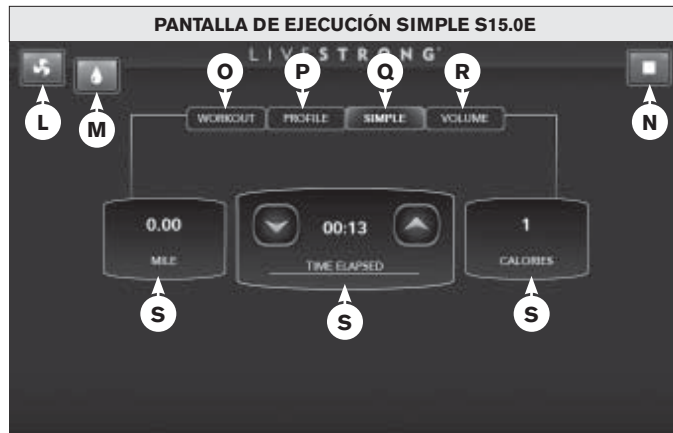
- A) **PANTALLA TÁCTIL:** consulte la página 118 para obtener más información.
- B) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en el modo de ahorro de energía.
- C) **GO (Ir):** se utiliza para iniciar la sesión de ejercicio.
- D) **STOP (Parar):** se utiliza para parar la máquina.
- E) **TOMA DE ENTRADA DE AUDIO:** conecte su reproductor en la consola utilizando el cable adaptador de audio incluido.
- F) **PUERTO USB:** introduzca el dispositivo USB aquí para cualquier actualización del software.
- G) **TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** se utilizan para alcanzar la inclinación deseada con rapidez.
- H) **TECLAS RÁPIDAS DE RESISTENCIA:** se utilizan para alcanzar la resistencia deseada con rapidez.
- I) **TECLAS DE INCLINACIÓN ▼ ▲:** se utilizan para ajustar el nivel de inclinación.
- J) **TECLAS DE NIVEL ▼ ▲:** se utilizan para ajustar el nivel de resistencia.
- K) **FAN (Ventilador):** ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- L) **ESTANTE DE LECTURA:** sostiene material de lectura.
- M) **ALTAVOCES:** reproduce música a través de los altavoces cuando estos estén conectados a su dispositivo de CD/MP3.
- N) **ALMOHADILLA DE CAUCHO:** coloque la almohadilla de caucho encima del estante de lectura para ayudar a asegurar su reproductor.



LS15.0E




LS15.0E



FUNCIONAMIENTO DE LA PANTALLA DE LS15.0E

El modelo LS15.0E tiene una pantalla táctil completamente integrada en la cual se explica toda la información necesaria para diferentes sesiones de ejercicio. Las indicaciones en la pantalla lo orientarán en la configuración del programa, pero primero usted debe identificar lo que significa cada botón/icono (a continuación). Se recomienda ampliamente la exploración de la interfaz ya que, como ocurre con todas las interfaces de pantallas táctiles, la mejor forma de aprender cómo funciona nuestra pantalla táctil es usarla (antes de usar la máquina elíptica).

- A) BOTÓN GO (IR):** Oprímalo para un inicio rápido.
- B) USER SETUP (Configuración de usuario):** Oprímalo para agregar, editar o eliminar un usuario.
- C) USER LOGIN (Inicio de sesión del usuario):** Oprima esta opción para iniciar sesión como uno de los 4 usuarios predefinidos o como Guest (Visitante).
- D) BOTÓN ?:** Oprima para ver la descripción del programa o la función.
- E) BOTONES DE PROGRAMAS:** Oprima un botón para seleccionar una sesión de ejercicio. Puede seleccionar un programa antes o durante la sesión de ejercicio.
- F) SELECCIÓN DE IDIOMA:** Oprima para cambiar el idioma.
- G) FUNCIÓN JUMP (Saltar):** Al tocar a lo largo del área en color negro, el valor saltará al valor de información especificado. NOTA: Puede ser necesario que oprima OK para confirmar.
- H) FLECHAS:** Oprímalas para ajustar el valor hacia arriba o hacia abajo de forma progresiva.
- I) VENTANA DE INDICADORES EN PANTALLA:** Muestra el valor de la información actual.
- J) BOTÓN DE INICIO:** Oprímalo para volver a la pantalla de inicio.
- K) BOTÓN GO (IR):** Oprímalo para iniciar el programa.
- L) BOTÓN DEL VENTILADOR:** Oprímalo para encender o apagar el ventilador.
- M) ENFRIAMIENTO:** Oprímalo para iniciar el modo de Enfriamiento. El tiempo del Enfriamiento depende de la duración de la sesión de ejercicio.
- N) BOTÓN PARAR:** Oprima para finalizar la sesión de ejercicio y mostrar el resumen de los datos de la sesión de ejercicio.
- O) PESTAÑA WORKOUT (Sesión de ejercicio):** Oprímala para seleccionar un nuevo programa y ajustar las configuraciones de su programa una vez iniciada su sesión de ejercicio.

- P) PESTAÑA PROFILE (Perfil):** Oprímala para mostrar la pantalla de ejecución del perfil. La línea azul representa su velocidad y la línea amarilla representa su nivel de elevación.
- Q) PESTAÑA SIMPLE:** Oprímala para mostrar la pantalla de ejecución simple.
- R) PESTAÑA VOLUME (Volumen):** Oprímala para ajustar el volumen.
- S) VENTANA DE INDICADORES APILABLES:** Las ventanas con el icono de la mano  pueden oprimirse para cambiar las opciones de información de la pantalla.
- T) FLECHAS DE AJUSTE DEL TIEMPO:** Oprímalas para cambiar la duración de su sesión de ejercicio.
- U) ÚLTIMO BOTÓN:** Oprímalo para regresar a la configuración anterior.
- V) CALENDARIO:** El calendario está disponible para actuar como una función de seguimiento de las sesiones de ejercicio. Oprima un día en el calendario para ver su historial de sesiones de ejercicio para ese día.



LS15.0E



LS15.0E

LS15.0E PRIMEROS PASOS

- 1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la máquina elíptica.
- 2) Enchufe el cable de corriente y ENCIENDA la máquina elíptica. (El interruptor se encuentra en la parte inferior frontal de la máquina elíptica).
- 3) Tiene las siguientes opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima GO (IR) para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo se contará desde 0:00.

El nivel de resistencia predeterminado es el nivel 1. La inclinación predeterminada es 0 %.

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

- 4) Oprima el BOTÓN DE PROGRAMA deseado para seleccionar la sesión de ejercicio.
- 5) Utilice las FLECHAS para indicar los parámetros de la sesión de ejercicio.
- 6) Oprima GO (IR) para comenzar la sesión de ejercicio.
NOTA: Usted puede ajustar el nivel y la inclinación durante su sesión de ejercicio.
NOTA: Cuando pare de pedalear, la LS15.0E hará una pausa con su ejercicio. Pedalee de nuevo para reempezar su ejercicio o empuja sobre la tecla STOP para terminar el ejercicio.

FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIO

Cuando se complete su sesión de ejercicio, la consola mostrará el resumen de los datos de la sesión de ejercicio por 30 segundos y luego se borrará.

COMMENT PROGRAMMER LA DATE ET L'HORLOGE

- 1) Entre en el menú de Ingeniero: oprima por 3 - 5 minutos la tecla para aumentar la inclinación y para bajar la velocidad. Una pantalla de inicio aparecerá.
- 2) Oprima la tecla REGION al lado izquierda de la pantalla para entrar informaciones relacionadas a la localización.
- 3) Configuración incluye: DATE, TIME, UNITS y TIME FORMAT.
- 4) Toque la configuración que desea cambiar. Un teclado numérico o un menú desplegable aparecerá para entrar las informaciones. Oprima CONFIRM para configurar las informaciones y volver a la pantalla principal.
- 5) Oprima HOME para salir el menú ingeniero y para volver a la pantalla de inicio.

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS LS15.0E

- 1) **MANUAL:** una sesión de ejercicio que le permite ajustar manualmente el valor de la resistencia y los valores de la inclinación en cualquier momento.
- 2) **ROLLING HILLS (Colinas ondulantes):** una sesión de ejercicio basada en el nivel que ajusta automáticamente el valor de resistencia para simular el ascenso de colinas caminado o corriendo.
- 3) **FAT BURN (Quema de grasas):** "Fat burn" es una sesión de ejercicio basada en niveles que está diseñada para ayudar a los usuarios a quemar grasas a través de diferentes cambios de resistencia.
- 4) **5K:** una sesión de ejercicio con una distancia fija de 5 kilómetros (3,1 millas). La inclinación se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio. Usted controla la resistencia.
- 5) **PROGRAMA DE PRUEBA DE APTITUD FÍSICA (Fitness Test):** Esta prueba mide el estado físico cardiovascular y demuestra un resultado estimado por debajo del máximo de VO₂. Se basa sobre la potencia de salida según el estándar de ACSM y fue desarrollado por el Instituto de Cooper (© www.cooperinstitute.org).

RPMs del usuario debe permanecer entre 60-80 RPM durante la prueba.

La prueba terminará cuando el usuario no puede todavía mantener esta velocidad. El uso de una banda de frecuencia cardiaca es opcional, pero provee más datos.

La prueba empieza a un bajo nivel de intensidad y gradualmente aumenta en intensidad (dificultad) cada 2 minutos. A medida que aumenta, el usuario debe mantener un RPM de 60-80 para proceder al nivel siguiente. La prueba puede tomar más que 30 minutos por cada individual con bueno estado físico. Cuando la prueba termine, un momento de enfriamiento empezará y el resultado del usuario se calculará y exhibirá. Los resultados son basados en el número de etapas que completen.

Etapas que completen:	3-4: Debajo de la media	7-8: Encima del promedio
1-2: Bien debajo de la media	5-6: Promedio	9+: Bien encima del promedio



LS15.0E

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS LS15.0E



6) META DE RITMO CARDÍACO

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su ritmo cardíaco máximo (RC máx.= $220 - \text{su edad}$). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo y es un buen método para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el acondicionamiento basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio lo determine clínicamente por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted tiene más de 40 años de edad, si tiene exceso de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años o si tiene antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es recomendable que se haga pruebas clínicas.

Esta tabla muestra ejemplos del rango de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de ritmo cardíaco distintas. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es $220 - 30 = 190$ latidos/minuto, y el 90 % del ritmo cardíaco máximo es $190 \times 0,9 = 171$ latidos/minuto.

Target Heart Rate Zone (Zona meta de ritmo cardíaco)	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de zona MRC (30 años de edad)	Su zona MRC	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 LATIDOS/MIN		Personas en buena forma física y para acondicionamiento atlético
FUERTE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más largas y más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 LATIDOS/MIN		Control de peso y recuperación activa

NOTAS SOBRE LA META DEL RITMO CARDÍACO:

- El calentamiento y el enfriamiento duran 5 minutos cada uno.
- Después de 5 minutos, la velocidad y la inclinación se ajustan automáticamente para que usted llegue a su ritmo cardíaco específico.
- La ventana de perfil muestra su ritmo cardíaco durante el ejercicio. La línea verde representa su meta de ritmo cardíaco (MRC) y la línea roja representa su ritmo cardíaco actual. Si usted se ejercita por debajo de su MRC, la caminadora ajustará la velocidad y la inclinación según corresponda para acercarlo a su meta.
- Si no se detecta ningún latido cardíaco, la unidad no cambiará la velocidad ni la inclinación.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se apagará.

CÓMO USAR EL REPRODUCTOR



- 1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO incluido a la TOMA DE ENTRADA DE AUDIO que está a la izquierda de la consola y la toma de los auriculares en su reproductor.
- 2) Utilice los botones de su reproductor para ajustar los parámetros de las canciones.
- 3) Quite el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo utilice.



AHORRO DE ENERGÍA (MODO EN ESPERA) (LS10.0E/LS13.0E)

Esta máquina tiene una función especial llamada Energy Saver™ (Modo en Espera) que no se activa automáticamente. Cuando Energy Saver es activada, la pantalla entrará en un modo de guardia “stand by” (Modo Económico de Energía) después de 15 minutos de no-actividad. Esta función ahorra energía al desactivar la mayoría de electricidad en la máquina hasta que una clave sea empujada en la consola. Se puede encender o apagar esta función en el modo ingeniero.

Para entrar en el modo de ingeniero (engineering mode), empuje y mantenga por 3-5 segundos las teclas para aumentar y disminuir la resistencia. Use las teclas para aumentar o disminuir la resistencia para acceder a ENG2. Use las teclas para aumentar o disminuir la inclinación para seleccionar ENRGY SVE ON or OFF. Empuje y mantenga STOP por 3-5 segundos para salir de ENG2. Empuje y mantenga una vez más STOP por 3-5 segundos para salir del modo ingeniero..

DESCARGA DE UNA ACTUALIZACIÓN DEL SOFTWARE DE LIVESTRONGFITNESS.COM

Ocasionalmente, puede estar disponible una actualización de software para la consola que puede realizarse por medio del puerto USB incluido.

Visite: <http://www.livestrongfitness.com/support/software-update/>

para ver si hay una actualización disponible y obtenga instrucciones detalladas sobre cómo descargar el software más reciente de su PC o Mac.

NOTA: La realización de la actualización del software eliminará toda la información sobre ejercicios guardados anteriormente.



TODOS
LOS
MODELOS

GARANTÍA LIMITADA DE USO EN EL HOGAR





CAPACIDAD DE PESO

LS10.0E = 325 libras (147 kilogramos)

LS13.0E, LS15.0E = 350 libras (159 kilogramos)

BASTIDOR • DE POR VIDA

El fabricante ofrece garantía del bastidor contra defectos en la fabricación y los materiales por la vida del propietario original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de metal soldado de la unidad y no incluye ninguna pieza que pueda extraerse).

PARTES ELECTRÓNICAS Y PIEZAS • LS10.0E: 3 AÑOS

LS13.0E, LS15.0E: 5 AÑOS

El fabricante ofrece garantía de los componentes electrónicos, el acabado y todas las piezas originales por el período especificado más arriba desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • LS10.0E: 1 AÑO

LS13.0E, LS15.0E: 2 AÑOS

El fabricante cubrirá el costo de mano de obra para la reparación del dispositivo por el período especificado más arriba desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

MOTOR DE INCLINACIÓN • 1 AÑO

El fabricante ofrece garantía del mecanismo de inclinación mecánico/manual y las piezas de inclinación contra defectos en la fabricación y los materiales por un período de un año desde la fecha de la compra original, siempre y cuando el dispositivo permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

Quién ESTÁ cubierto:

- El propietario original; la cobertura no es transferible.

Qué ESTÁ cubierto:

- La reparación o la sustitución de un motor, componente electrónico defectuoso o pieza defectuosa y es el único resarcimiento de la garantía.

Qué NO está cubierto:

- El desgaste normal por el uso, el ensamblaje o el mantenimiento inadecuado, la instalación de piezas o accesorios no destinados originalmente al equipo o que no sean compatibles con el equipo en las condiciones en que se lo vendió.
- Los daños o las fallas ocasionados por accidente, maltrato, corrosión, decoloración de la pintura o el plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, rayos, congelación u otros desastres naturales de cualquier tipo, reducción de la energía, fluctuación o falla de cualquier causa, condiciones atmosféricas inusuales, colisión, introducción de objetos extraños en la unidad cubierta o modificaciones que no estén autorizadas o no estén recomendadas por el Fabricante.
- Daños incidentales o emergentes. El Fabricante no es responsable de los daños indirectos, especiales o emergentes, pérdida económica, pérdida de la propiedad o ganancias, pérdida de disfrute o uso ni otros daños emergentes de cualquier naturaleza en relación con la compra, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. El Fabricante no suministra compensación monetaria ni

de otro tipo para tales reparaciones o costos de piezas de sustitución, incluidos, a título enunciativo y no limitativo, tarifas de membresía de gimnasio, tiempo de trabajo perdido, visitas de diagnóstico, visitas de mantenimiento o transporte.

- El equipo utilizado para fines comerciales o cualquier otro uso distinto del uso de una familia o un Hogar, a menos que el Fabricante autorice la cobertura.
- El equipo de propiedad u operado fuera de EE. UU. y Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración para unidades originales o de sustitución o mano de obra u otros costos asociados con la remoción o la sustitución de la unidad cubierta.
- Cualquier intento de reparar este equipo origina un riesgo de lesión. El Fabricante no es responsable de ningún daño, pérdida u obligación que surja de cualquier lesión personal producida durante el transcurso o como resultado de cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de ejercicio por una persona que no sea un técnico de servicio autorizado. Todos los intentos de reparación realizados por usted sobre su equipo de ejercicio se realizan **BAJO SU PROPIO RIESGO** y el Fabricante no será responsable de ninguna lesión a la persona o la propiedad que surja de tales reparaciones.
- Si ya se le ha vencido la garantía del Fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio técnico o reparación bajo la extensión de la garantía.

SERVICIO/DEVOLUCIONES

- Hay servicio técnico a domicilio dentro de los primeras 150 millas (240 km) del centro de reparaciones autorizado más cercano (las distancias mayores de 150 millas (240 km) de un Proveedor de servicio autorizado son responsabilidad del cliente).
- Todas las devoluciones deben ser autorizadas previamente por el Fabricante.
- La obligación del Fabricante de acuerdo a esta garantía se limita a sustituir o a reparar, a opción del Fabricante, el producto por el mismo modelo o por uno similar.
- El Fabricante puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos al Fabricante una vez que se complete el servicio bajo garantía por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si le han recomendado devolver piezas y no recibió una etiqueta, comuníquese con el Servicio de asistencia técnica a clientes.
- Las unidades de sustitución, las piezas y los componentes electrónicos reacondicionados a un estado semejante al nuevo por parte del Fabricante o sus distribuidores a veces pueden suministrarse como sustitución de garantía y constituyen la satisfacción de los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos varían según el estado.





CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER if you have any problems during assembly or if parts are missing.

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

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

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



SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

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

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

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

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



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

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

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

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

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



1-877-LIV-STNG
comments@liverstrongfitness.com
www.liverstrongfitness.com

LIVESTRONG® by Johnson
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527