

L I V E S T R O N G[®]
BY **JOHNSON**



LS5.0R

LS6.0R

LS5.0U

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



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

Lire le GUIDE D'UTILISATION DU VÉLO D'EXERCICE avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Lea la GUÍA DEL USUARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA antes de usar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

2	ENGLISH
40	FRANÇAIS
78	ESPAÑOL

INTRODUCTION

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

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

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

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

LIVESTRONG exercise bikes deliver.

LIVESTRONG® is a registered trademark of the **LIVESTRONG** Foundation.

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

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

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



WARNING

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

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

ASSEMBLY



WARNING

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

Before proceeding, find your exercise bike's serial number and enter it in the space provided below. The serial number will be located on a white sticker with a bar code.

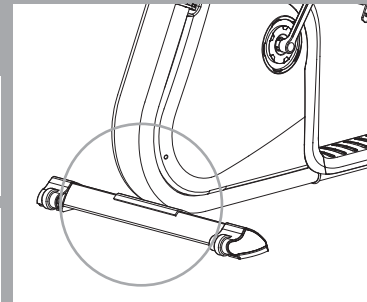
ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND MODEL NAME IN THE BOX BELOW:

SERIAL NUMBER:

MODEL NAME: **LIVESTRONG**

EXERCISE BIKE

SERIAL NUMBER LOCATION

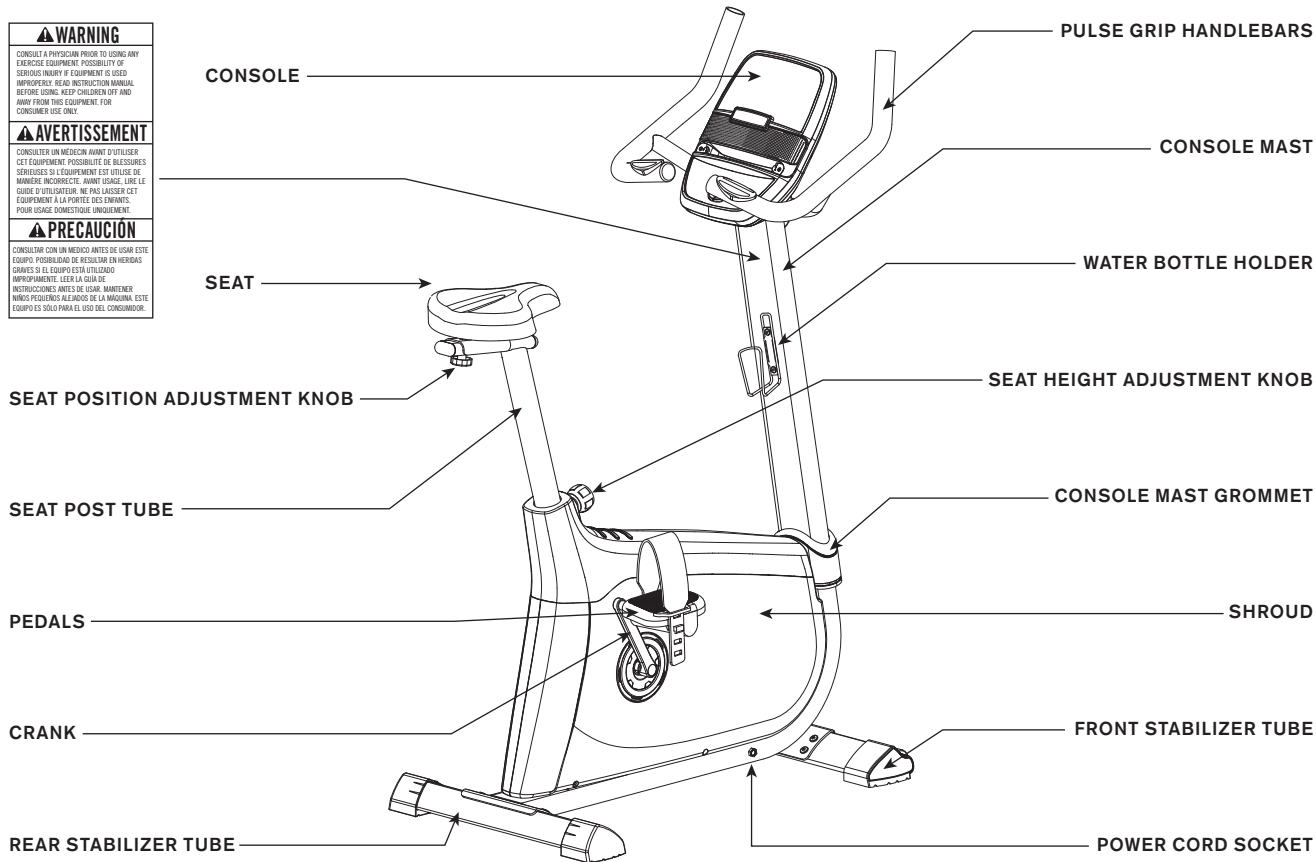


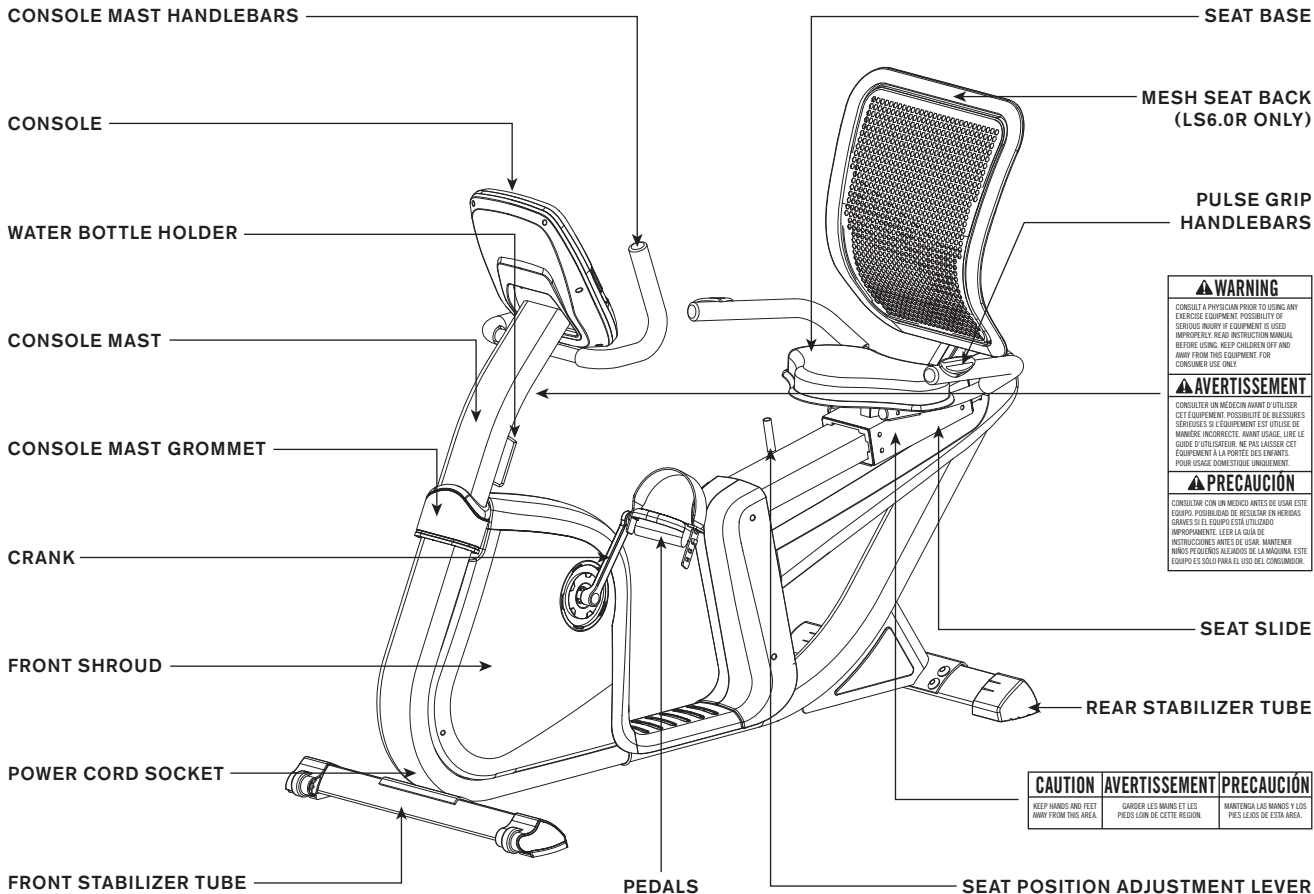
- » Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.
- » Be sure to enter both the SERIAL NUMBER and MODEL NAME on your warranty card.



LS5.0U

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





⚠️ 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 INADÉQUATE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATEUR. NE PAS LASSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNiquement.

⚠️ PRECAUCIÓN
 CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES O HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO IMPROPIAMENTE. LEA LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS 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 ÁREA.





TOOLS INCLUDED:

- 13/15mm Flat Wrench
- Phillips Screwdriver/Allen Wrench

PARTS INCLUDED:

- 1 Bike Frame
- 1 Console
- 1 Console Mast
- 1 Console Mast Grommet
- 1 Front Stabilizer Tube
- 1 Rear Stabilizer Tube
- 1 Seat
- 1 Padded Seat Back (LS5.0R only)
- 1 Mesh Seat Back (LS6.0R only)
- 1 Seat Back Bracket (LS6.0R only)
- 1 Seat Back Bracket Plate (LS6.0R only)
- 1 Seat Post Tube (LS5.0U only)
- 1 Seat Post Bracket (LS5.0U only)
- 1 Handlebar Bracket Cover (LS5.0U only)
- 1 Pulse Grip Handlebars
- 2 Pedals with Straps
- 1 Water Bottle Holder
- 1 Audio Adapter Cable
- 1 Power Cord
- 1 Hardware Kit

NOTE: User must provide their own USB flash drive for the LIVETRACK Interactive Technology.

PRE ASSEMBLY

UNPACKING

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

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

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



NEED HELP?

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

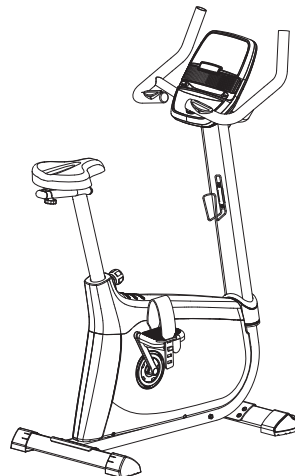
ASSEMBLY



LS5.0R
page 10



LS6.0R
page 10

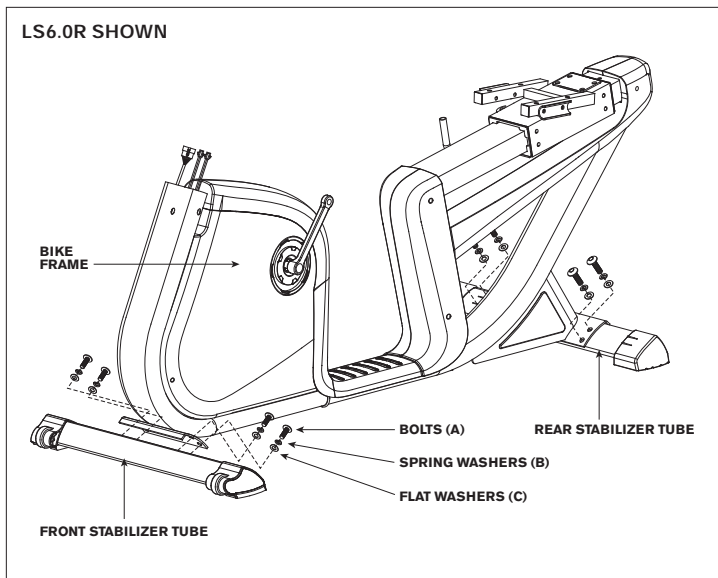


LS5.0R
page 10

LS5.0R, LS6.0R ASSEMBLY STEP 1



LS5.0R
LS6.0R



HARDWARE FOR STEP 1 :



BOLT (A)
20 mm
Qty: 8



SPRING WASHER (B)
15.4 mm
Qty: 8



FLAT WASHER (C)
16 mm
Qty: 8

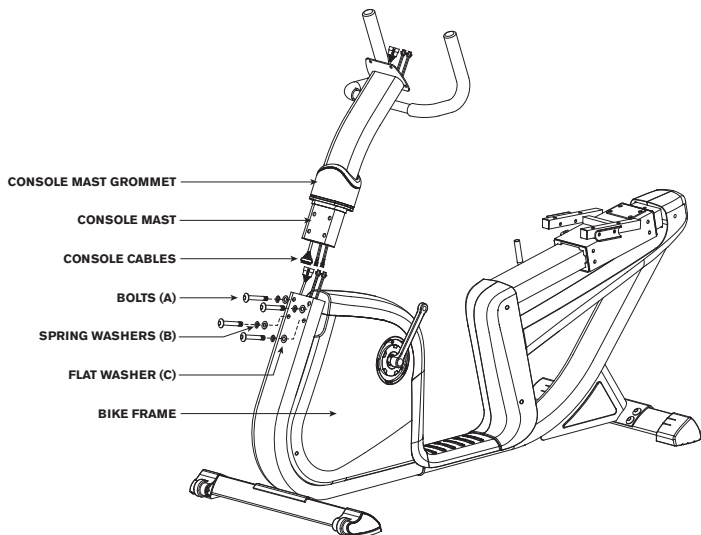
- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**.
- B Attach the **REAR STABILIZER TUBE** to the **BIKE FRAME** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.
- C Attach the **FRONT STABILIZER TUBE** to the **BIKE FRAME** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.

LS5.0R, LS6.0R ASSEMBLY STEP 2

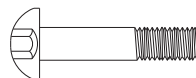


LS5.0R
LS6.0R

LS6.0R SHOWN



HARDWARE FOR STEP 2 :



BOLT (F)
50 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (B)
15.4 mm
Qty: 4



FLAT WASHER (C)
16 mm
Qty: 4

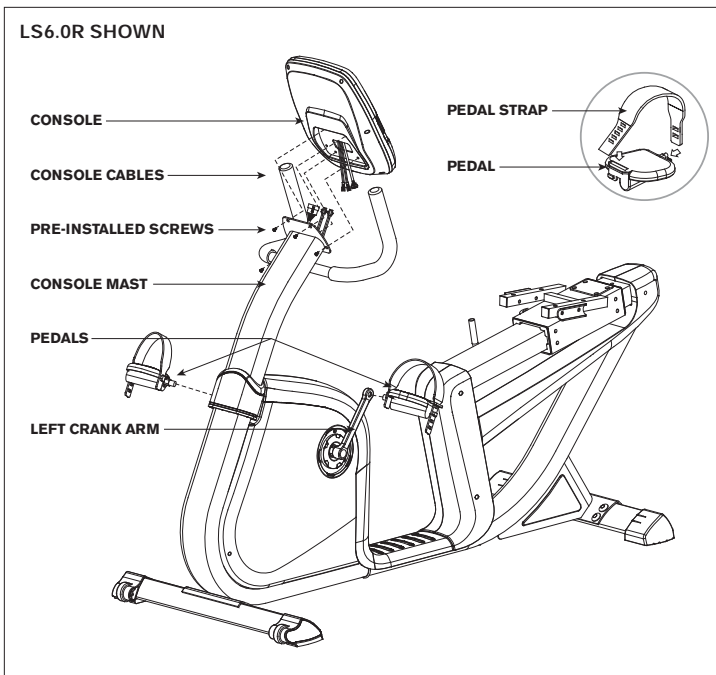
- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Slide **CONSOLE MAST GROMMET** from the bottom up the **CONSOLE MAST**.
- C Attach **CONSOLE CABLES** and carefully tuck all cables into **BIKE FRAME**. Slide **CONSOLE MAST** into **BIKE FRAME**.
- D Attach the **CONSOLE MAST** to the **BIKE FRAME** using 4 **BOLTS (F)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)** from the rear.
- E Slide **CONSOLE MAST GROMMET** down over **BIKE FRAME**.

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

LS5.0R, LS6.0R ASSEMBLY STEP 3



LS5.0R
LS6.0R

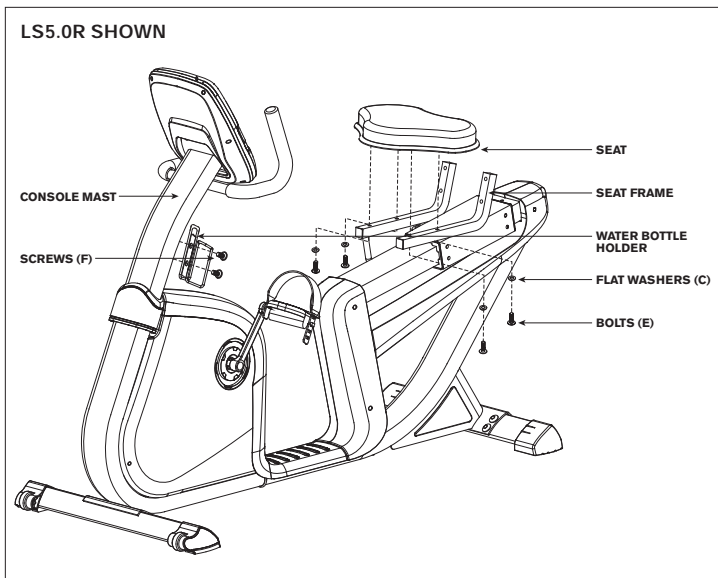


NOTE: Be careful not to pinch any wires while attaching the console.

* NOTE: There is no hardware for this step.

- A Attach **PEDAL STRAPS** to **PEDALS**.
- B Attach the **RIGHT PEDAL** to the **RIGHT CRANK ARM**, tightening it **CLOCKWISE** with the provided 13mm/15mm flat wrench.
- C Attach the **LEFT PEDAL** onto the **LEFT CRANK ARM**, tightening it **COUNTER-CLOCKWISE** with the provided 13mm/15mm flat wrench. (NOTE: The left crank arm is reversed threaded so it is very important that it is tightened counter-clockwise. Tightening it the opposite way can damage the pedal or the crank arm or both.)
- D Connect the **CONSOLE CABLES** and carefully tuck the **CONSOLE CABLES** into the **CONSOLE MAST**.
- E Attach the **CONSOLE** to the **CONSOLE MAST** using the 4 **PRE-ATTACHED SCREWS** (The screws will have to be removed from the console first).

LS5.0R ASSEMBLY STEP 4



HARDWARE FOR STEP 4 :



BOLT (E)
35 mm
Qty: 4



SCREW (F)
15 mm
Qty: 2



FLAT WASHER (C)
16 mm
Qty: 4

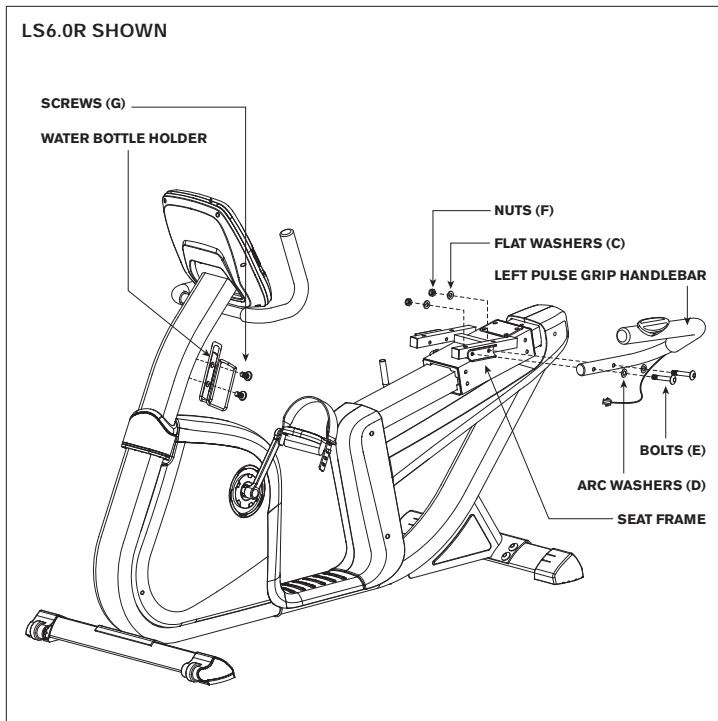
* NOTE: This step is for LS5.0R models only.

- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- B Attach the **SEAT** to the **SEAT FRAME** using 4 **BOLTS (E)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.
- C Attach the **WATER BOTTLE HOLDER** to the **CONSOLE MAST** using 2 **SCREWS (F)**.

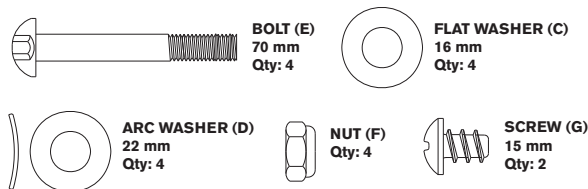
LS6.0R ASSEMBLY STEP 4



LS6.0R



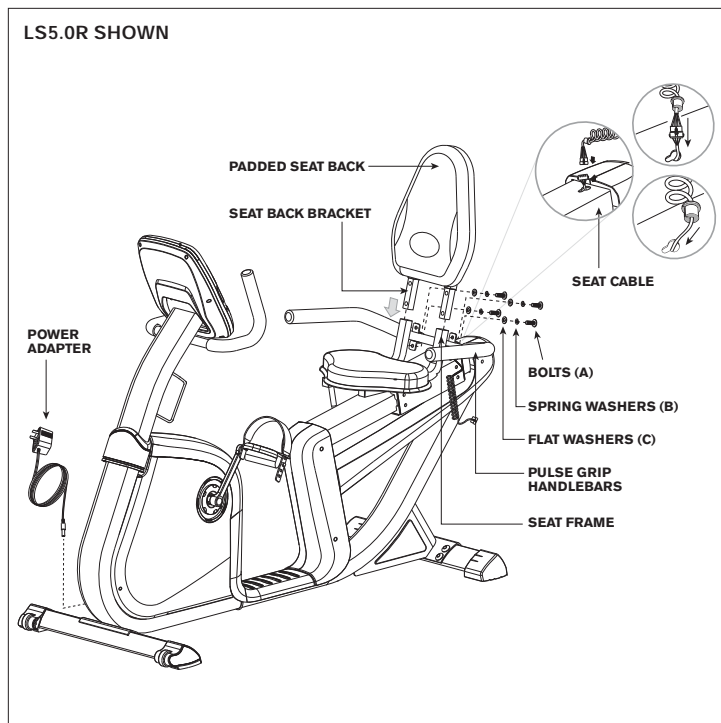
HARDWARE FOR STEP 4 :



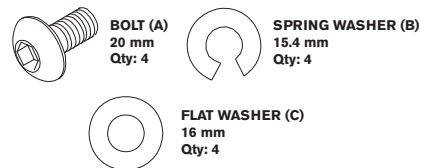
* NOTE: This step is for LS6.0R models only.

- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**
- B Attach the **LEFT PULSE GRIP HANDLEBAR** to the **SEAT FRAME** using 2 **BOLTS (E)**, 2 **ARC WASHERS (D)**, 2 **FLAT WASHERS (C)** and 2 **NUTS (F)**.
- C Repeat on right side.
- D Attach the **WATER BOTTLE HOLDER** to the **CONSOLE MAST** using 2 **SCREWS (G)**.

LS5.0R ASSEMBLY STEP 5



HARDWARE FOR STEP 5 :



* NOTE: This step is for LS5.0R models only.

- A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.
- B Slide the **SEAT BACK BRACKET** into the **SEAT FRAME**.
- C Align **PULSE GRIP HANDLEBARS** with **SEAT FRAME** and attach using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.
- D Attach **SEAT CABLE** as shown. Plug in **POWER ADAPTER** as shown.

LS5.0R ASSEMBLY COMPLETE!

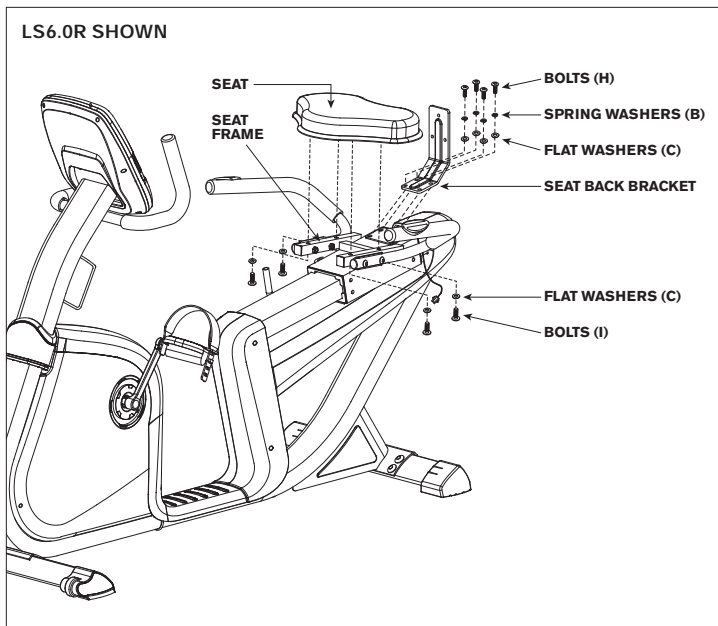


LS5.0R

LS6.0R ASSEMBLY STEP 5



LS6.0R



HARDWARE FOR STEP 5 :



BOLT (H)
15 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (B)
15.4 mm
Qty: 4



FLAT WASHER (C)
16 mm
Qty: 8



BOLT (I)
35 mm
Qty: 4

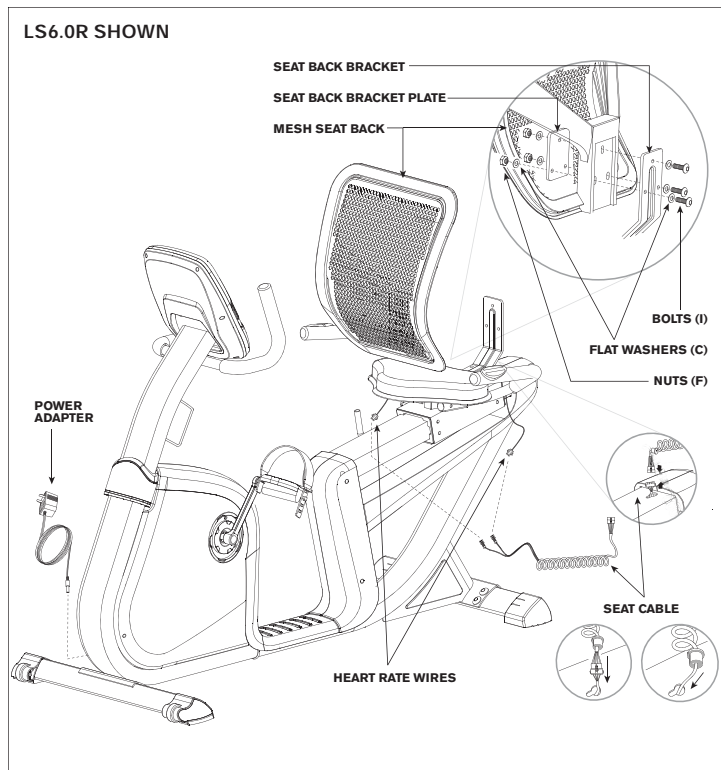
* NOTE: This step is for LS6.0R models only.

- A Open **HARDWARE FOR STEP 5**
- B Attach the **SEAT BACK BRACKET** to the **SEAT FRAME** using 4 **BOLTS (H)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.
- C Attach the **SEAT** to the **SEAT FRAME** using 4 **BOLTS (I)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.

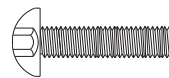
LS6.0R ASSEMBLY STEP 6



LS6.0R



HARDWARE FOR STEP 6 :



BOLT (I)
35 mm
Qty: 3



FLAT WASHER (C)
16 mm
Qty: 6



NUT (F)
Qty: 3

* NOTE: This step is for LS6.0R models only.

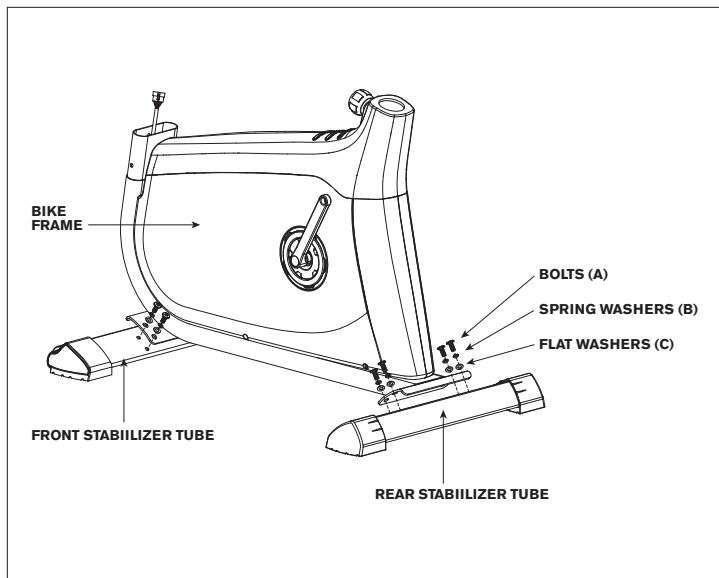
- A Open **HARDWARE FOR STEP 6**.
- B Place **SEAT BACK BRACKET PLATE** on the inside of the mesh seat back mount. Align mesh **SEAT BACK** to seat back bracket.
- C Attach mesh seat back to seat back bracket using 3 **BOLTS (I)** and 3 **FLAT WASHERS (C)** from the rear and 3 **FLAT WASHERS (C)** and 3 **NUTS (F)** on the other side of the seat back bracket plate.
- D Connect **HEART RATE WIRES** to **SEAT CABLE**. Attach **SEAT CABLE** as shown. Plug in **POWER ADAPTER** as shown.

LS6.0R ASSEMBLY COMPLETE!

LS5.0U ASSEMBLY STEP 1



LS5.0U



HARDWARE FOR STEP 1 :



BOLT (A)
20 mm
Qty: 8



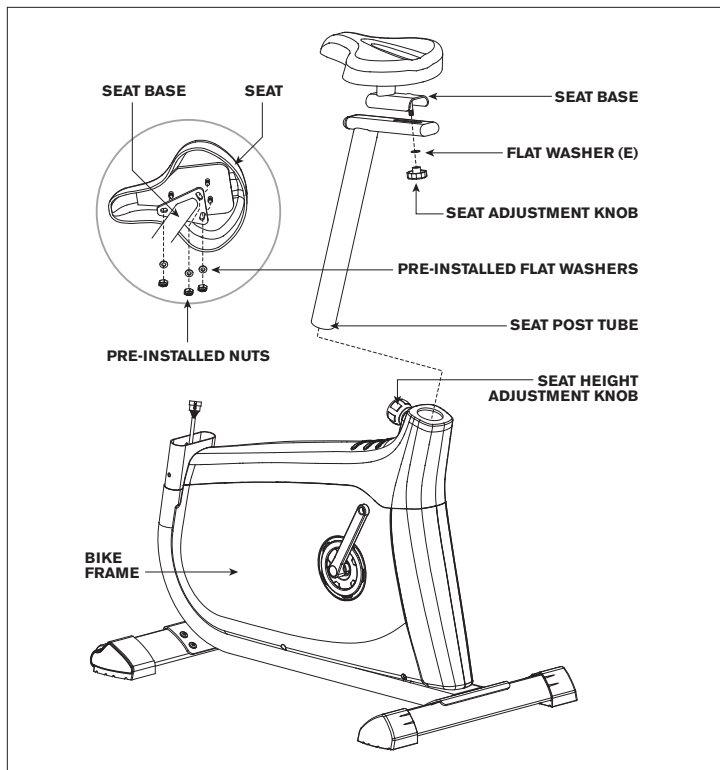
SPRING WASHER (B)
15.4 mm
Qty: 8



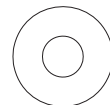
FLAT WASHER (C)
16 mm
Qty: 8

- A Open **HARDWARE FOR STEP 1**.
- B Attach the **REAR STABILIZER TUBE** to the **BIKE FRAME** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.
- C Attach the **FRONT STABILIZER TUBE** to the **BIKE FRAME** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.

LS5.0U ASSEMBLY STEP 2



HARDWARE FOR STEP 2 :



FLAT WASHER (E)
25 mm
Qty: 1

- A Open **HARDWARE FOR STEP 2**.
- B Attach **SEAT** to **SEAT BASE** using 3 **PRE-INSTALLED FLAT WASHERS AND NUTS**.
- C Attach **SEAT BASE** to **SEAT POST TUBE** using 1 **FLAT WASHER (E)** and the **SEAT ADJUSTMENT KNOB**.
- D Pull the **SEAT HEIGHT ADJUSTMENT KNOB** outward while sliding the **SEAT POST TUBE** into the **BIKE FRAME**.

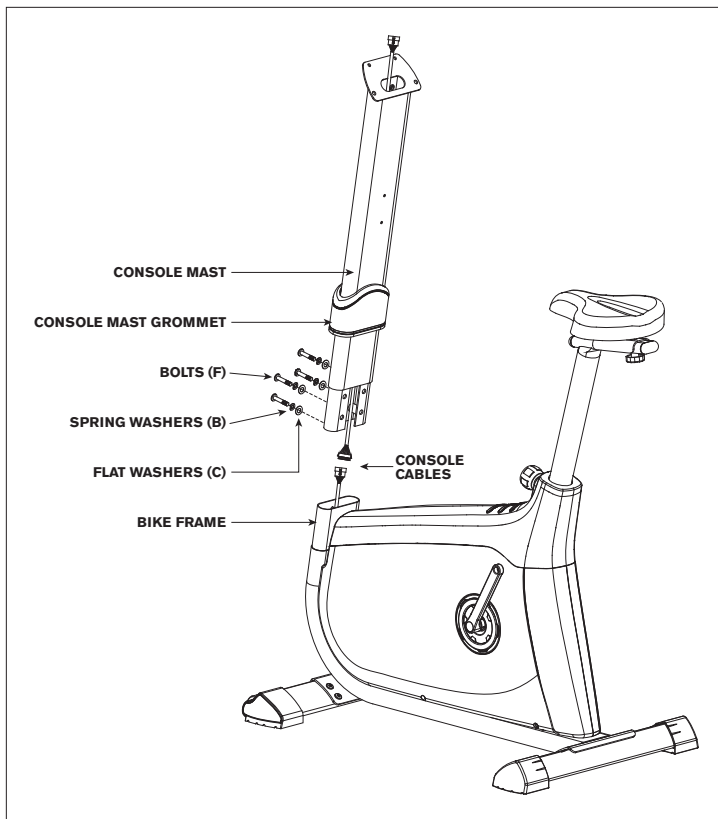


LS5.0U

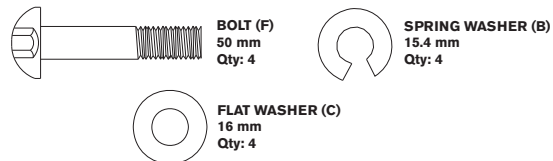
LS5.0U ASSEMBLY STEP 3



LS5.0U



HARDWARE FOR STEP 3 :



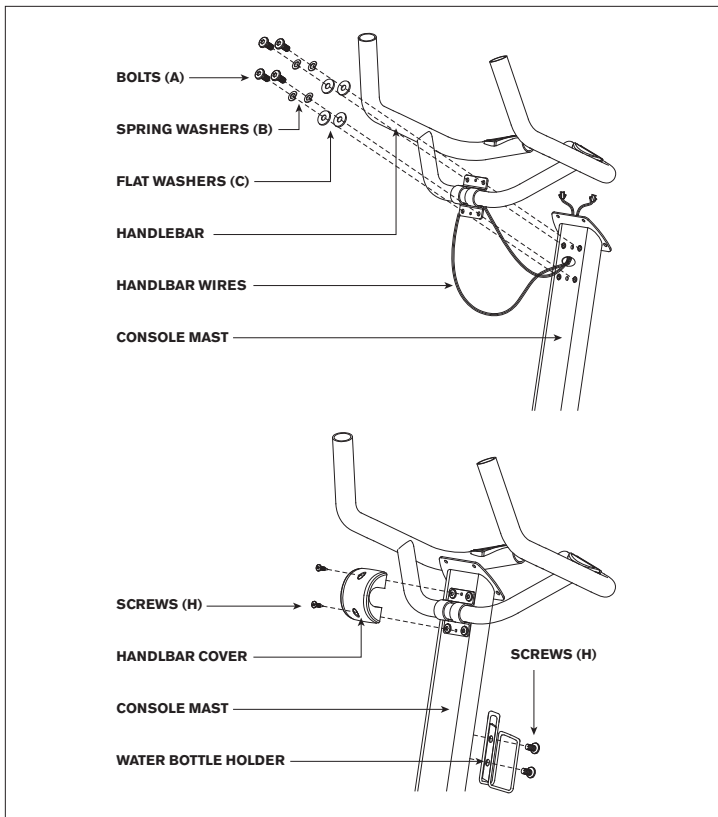
- A Open **HARDWARE FOR STEP 3**.
- B Slide **CONSOLE MAST GROMMET** from the bottom up the **CONSOLE MAST**.
- C Attach **CONSOLE CABLES** and carefully tuck all cables into **BIKE FRAME**. Slide **CONSOLE MAST** into **BIKE FRAME**.
- D Attach the **CONSOLE MAST** to the **BIKE FRAME** using 4 **BOLT (F)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)** from the rear.
- E Slide **CONSOLE MAST GROMMET** down over **BIKE FRAME**.

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

LS5.0U ASSEMBLY STEP 4



LS5.0U



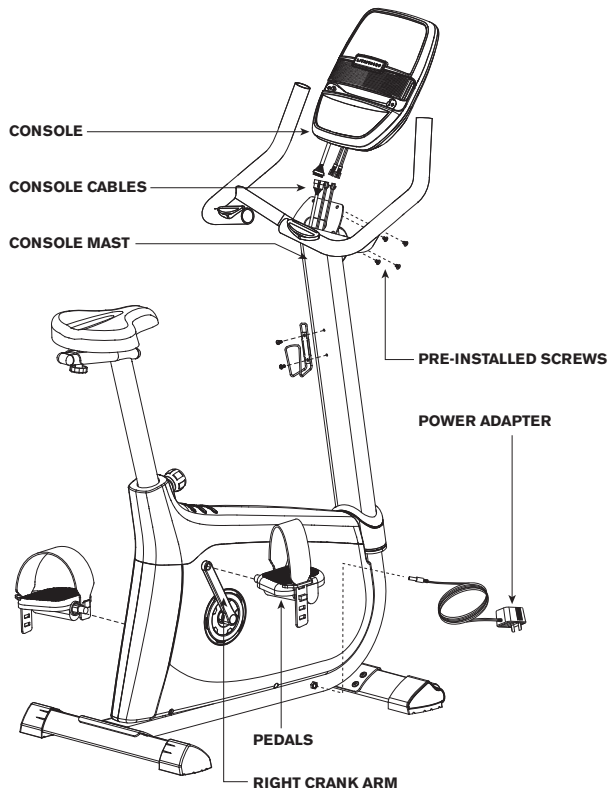
HARDWARE FOR STEP 4 :



- A Open **HARDWARE FOR STEP 4**.
- B Feed the **HANDLEBAR WIRES** through the hole in the **CONSOLE MAST** and out the top of the **CONSOLE MAST**.
- C Attach the **HANDLEBAR** to the **CONSOLE MAST** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C)**.
- D Attach the **HANDLEBAR COVER** to the **CONSOLE MAST** using 2 **SCREWS (H)**.
- E Attach the **WATER BOTTLE HOLDER** to the **CONSOLE MAST** using 2 **SCREWS (H)**.

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

LS5.0U ASSEMBLY STEP 5



* NOTE: There is no hardware for this step.

- A Open **HARDWARE FOR STEP 5**.
- B Attach the **RIGHT PEDAL** to the **RIGHT CRANK ARM**, tightening it **CLOCKWISE** with the provided 13mm/15mm flat wrench.
- C Attach the **LEFT PEDAL** onto the **LEFT CRANK ARM**, tightening it **COUNTER-CLOCKWISE** with the provided 13mm/15mm flat wrench. (NOTE: The left crank arm is reversed threaded so it is very important that it is tightened counter-clockwise. Tightening it the opposite way can damage the pedal or the crank arm or both.)
- D Connect the **CONSOLE CABLES** and carefully tuck the **CONSOLE CABLES** into the **CONSOLE MAST**.
- E Attach the **CONSOLE** to the **CONSOLE MAST** using the 4 **PRE-ATTACHED SCREWS** (The screws will have to be removed from the console first).
- F Plug in **POWER ADAPTER** as shown.

LS5.0U ASSEMBLY COMPLETE!



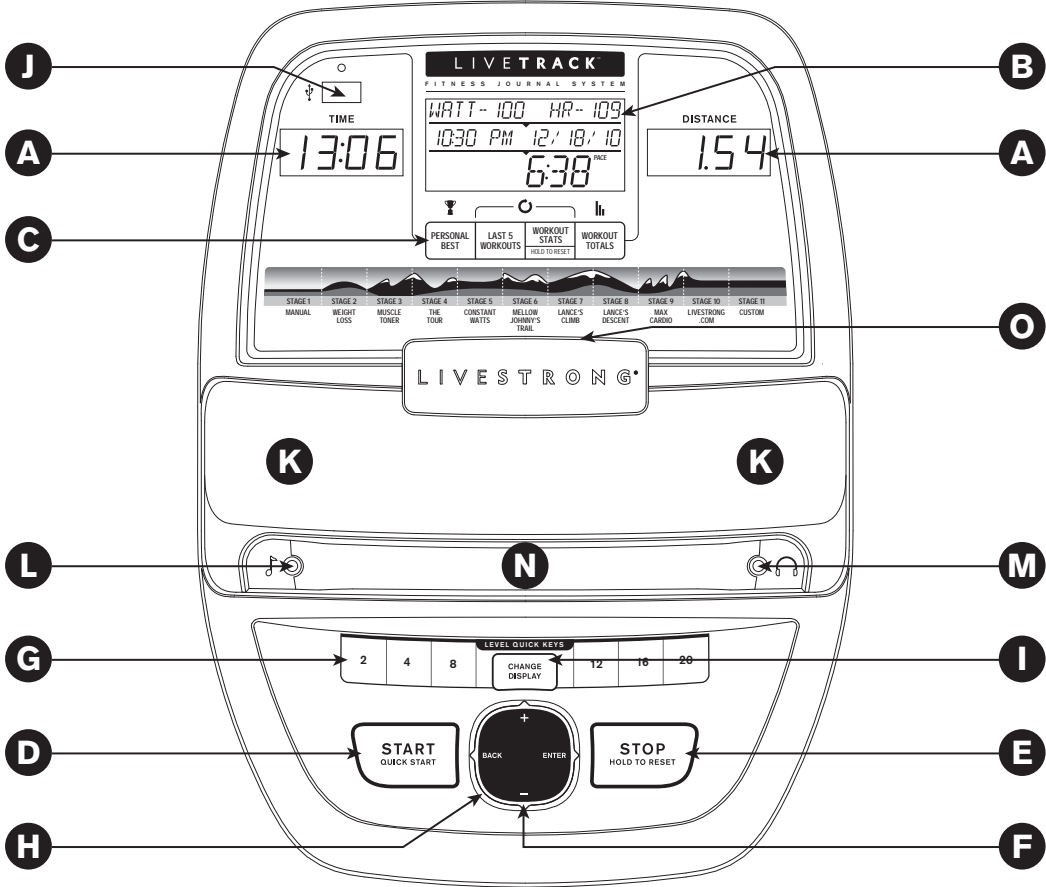
LS5.0U

BIKE OPERATION



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

- LOCATION OF THE BIKE
- POWER/GROUNDING INSTRUCTIONS
- SEAT POSITIONING
- MOVING THE BIKE
- LEVELING THE BIKE
- USING THE HEART RATE FUNCTION



LS6.0R, LS5.0U CONSOLE OPERATION

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

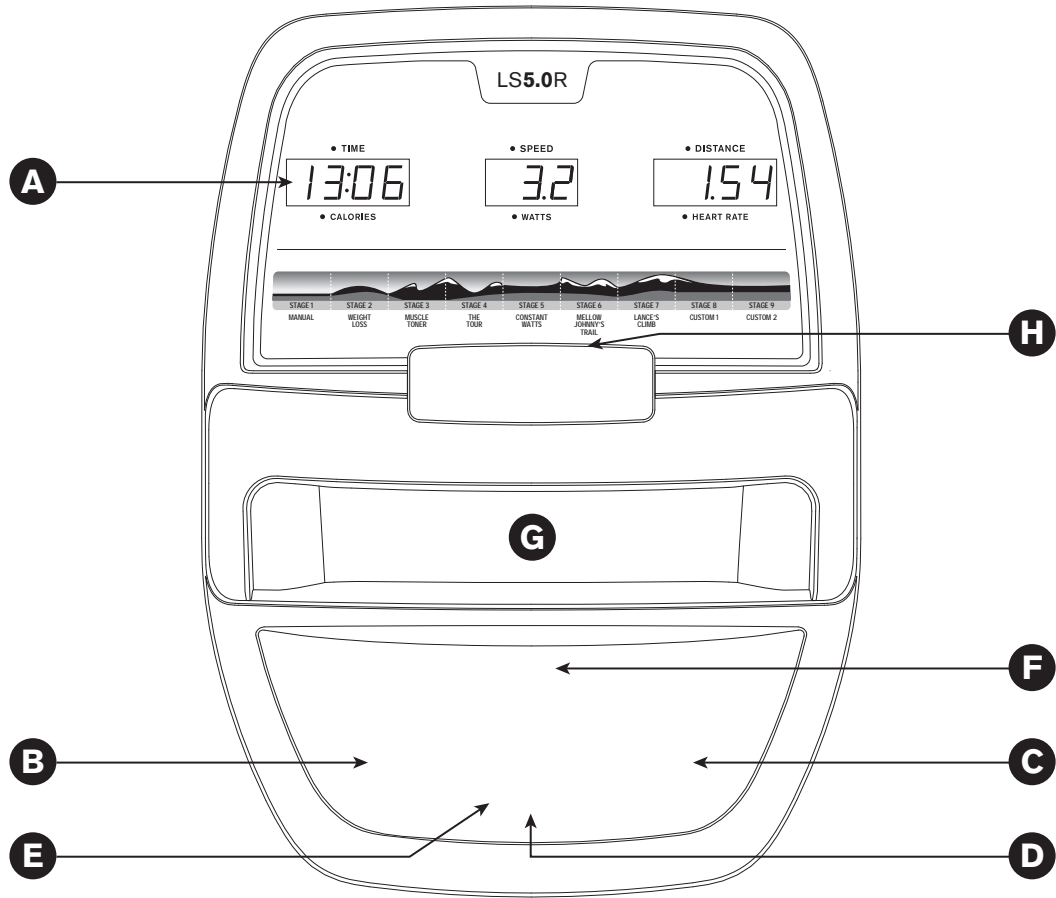
- A) **LED DISPLAY WINDOWS:** display time and distance during workout.
- B) **LIVETRACK™ LCD:** displays LIVETRACK™ fitness journal information. Displays heart rate, calories, pace and resistance level during workout.
- C) **LIVETRACK™ CONTROLS:** used to adjust LIVETRACK™ display settings.
- D) **START:**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



LS6.0R
LS5.0U



LS5.0R



LS5.0R CONSOLE OPERATION

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

- A) **LED DISPLAY WINDOWS:** display time, speed, distance, calories, watts and heart rate during workout.
- B) **START:** press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- C) **STOP:** press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- D) **+ / - :** used to adjust resistance level.
- E) **PROGRAMMING BUTTON:** used to select stage, level, time and other options.
- F) **CHANGE DISPLAY:** press to change display feedback during workout.
- G) **STORAGE POCKET:** holds personal workout equipment.
- H) **READING RACK:** holds reading material.

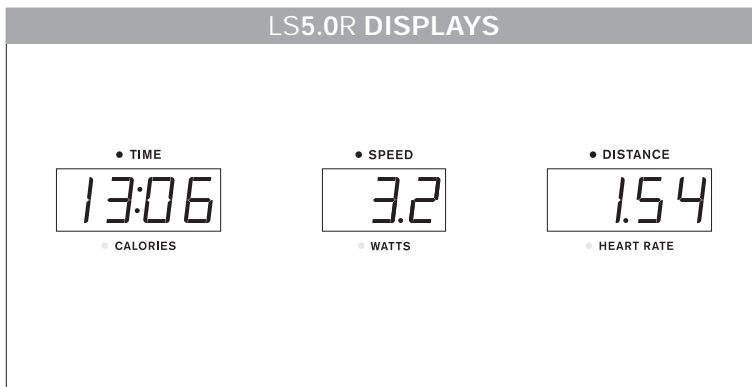
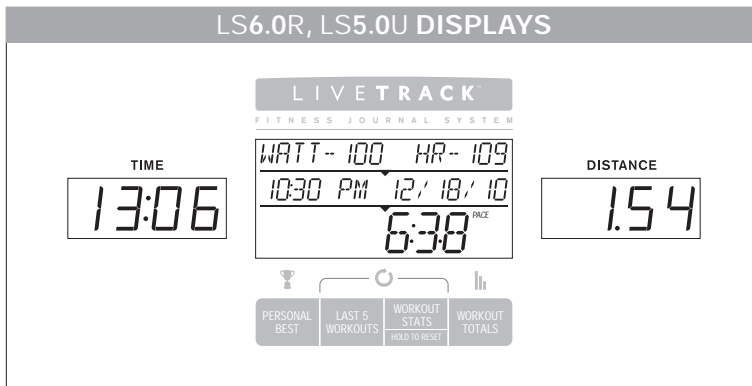


DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled or distance remaining during your workout.
- **SPEED (SPD):** Shown as MPH. Indicates how fast the pedals are moving.
- **CALORIES:** Total calories burned or calories remaining left to burn during your workout.
- **HEART RATE (HR):** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **LEVEL (L):** Shows the current level of resistance. Will be displayed in the alphanumeric window.
- **WATTS:** Displays current user power output.

LS6.0R, LS5.0U ONLY:

- **LIVETRACK™ LCD DISPLAY:** When LIVETRACK™ is activated, the LIVETRACK™ information is displayed in this window. Use the four buttons underneath the display to change display information. More information is on page 33.



GETTING STARTED

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

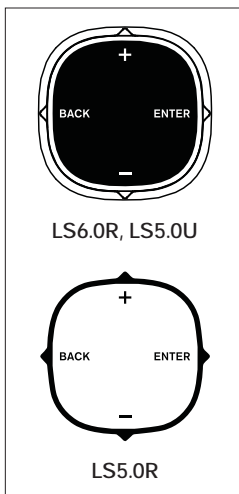
A) QUICK START UP

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

B) SELECT A STAGE

- 1) Use the PROGRAMMING BUTTON to select USER 1, USER 2 or GUEST and press ENTER (LS6.0R, LS5.0U only). NOTE: if you press START before pressing ENTER, the stage will begin and counts up from 0:00 for the Manual (STA1) and Constant Watts (STA5) stages, and count down from 30:00 for all other stages. The level defaults to 1.
- 2) Select a stage using + / - and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
- 3) Select weight using + / - and press ENTER. (LS6.0R, LS5.0U ONLY)
- 4) Set time using + / - and press ENTER.
- 5) Select a level using + / - and press ENTER.
- 6) Press START to begin the stage.

Programming Button



DATE AND CLOCK SETUP

(LS5.0U/LS6.0R ONLY)

- 1) Enter Setup mode: Press and hold the 2 and 4 keys for 3 seconds.
- 2) Use + / - on the PROGRAMMING BUTTON to change settings and press ENTER to confirm.
- 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. Press ENTER to scroll through settings.
- 5) Exit setup mode: To confirm the date and time, press and hold ENTER for 3 seconds.

TO CLEAR SELECTION/ RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

FINISHING YOUR WORKOUT

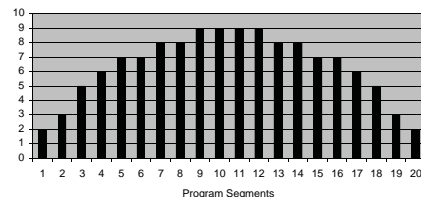
When your workout is complete, the display will flash "WORKOUT COMPLETE" (LS5.0U/LS6.0R only) and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.



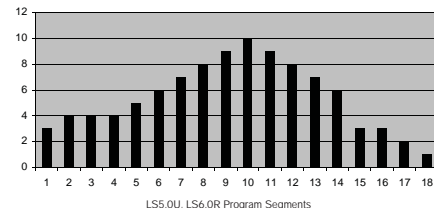
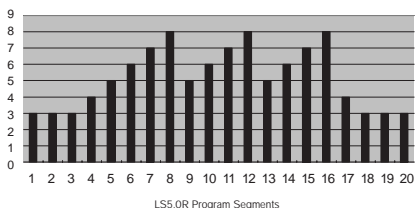
PROGRAM (STAGE) INFORMATION

MANUAL: Adjust your level manually during your workout

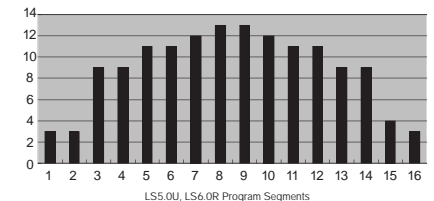
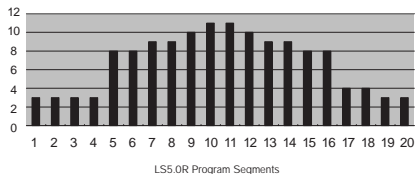
WEIGHT LOSS: Challenges with various combinations of hills and valleys (resistance). Time-based goal with 10 difficulty levels to choose from. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



MUSCLE TONER: Muscle-defining workouts with 10 difficulty levels and 16 resistance levels increase strength and build solid endurance. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



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

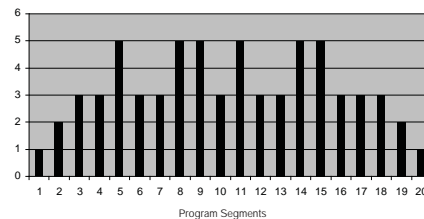


CONSTANT WATTS:

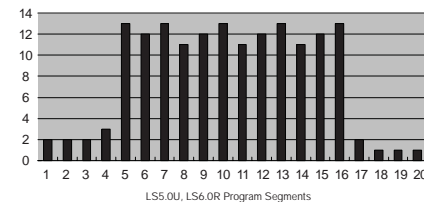
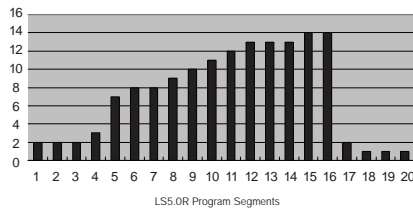
- 1) Select Constant Watts program using + / - and press ENTER on the PROGRAMMING BUTTON.
- 2) Set time using + / - and press ENTER.
- 3) Select desired watts using + / - and press ENTER.
- 4) Press START or ENTER to begin the program.



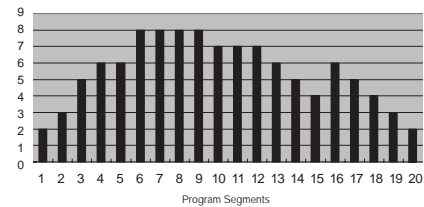
MELLOW JOHNNY'S TRAIL: Simulates climbing mountains by increasing and decreasing the resistance. Time-based goal with 10 difficulty levels to choose from. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



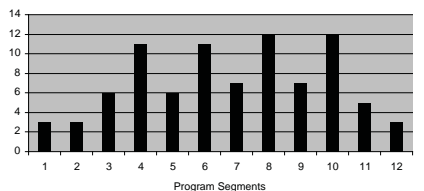
LANCE'S CLIMB: This high-intensity ascending cardio program gives you a solid and varied workout with 10 different challenge levels. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



LANCE'S DESCENT (LS6.0R, LS5.0U ONLY): Start strong with intense combinations of resistance as you take your strength and endurance to the next level. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



MAX CARDIO (LS6.0R, LS5.0U ONLY): Keep burning fat long after your workout with high- and low-intensity intervals that keep the heart rate up while improving endurance and conditioning. Black bars represent changes in resistance level. Level 5 shown.



PROGRAM (STAGE) INFORMATION CONTINUED

CUSTOM

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

LIVESTRONG.COM

See next page.



LIVETRACK™ INTERACTIVE (LS6.0R, LS5.0U ONLY)

With LIVETRACK™ INTERACTIVE technology your new cardio device has many new and exciting features to keep on track to your fitness goals. Your new cardio equipment allows you to interact with LIVE**STRONG**.COM and their exclusive food tracking application The Daily Plate™.

NEW FEATURES INCLUDE

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

GETTING STARTED – FORMATTING THE USB STICK

- 1) Insert any USB stick into your console's USB port.
Note: User must provide their own USB flash drive for the LIVETRACK Interactive Technology.
- 2) Wait until the console detects the USB and makes a single beep.
- 3) Pull it out of the console and you're ready to go!
NOTE: It is recommended that you use the LIVE**STRONG**.COM USB stick for all functionality.

DOWNLOADING A SOFTWARE UPDATE FROM LIVE**STRONG**.COM

We recommend that you download the latest software update to your console before using LIVETRACK interactive technology. Please visit <http://www.livestrongfitness.com/customer-support/software-update> for the latest software update. See the website for detailed instructions on how to download the latest software from your PC or Mac.

NOTE: Performing a software update will delete all previously saved information, so make sure to save all workouts to your USB before initiating the software update.

UPLOADING THE SOFTWARE UPDATE TO YOUR FITNESS EQUIPMENT

Note: Make sure you have visited the software update page listed above and have the latest software on your USB prior to moving to this step.

- 1) Turn the power switch to the ON position (Power switch is located next to the power cord).
- 2) Remove the USB protective cover, insert the USB stick.
- 3) Select "SOFTWARE UPDATE" using any + / – on the programming button. Press enter to confirm.
NOTE: The transfer may take up to 5 seconds to complete. Do not remove the USB stick while software is downloading.
- 4) After the console confirms "UPDATE COMPLETE," press enter. Once console displays "SELECT USER," it is safe to remove the USB stick and replace the USB protective cover.



LS6.0R
LS5.0U

LIVETRACK™ INTERACTIVE (LS6.0R, LS5.0U ONLY)

SAVING WORKOUT DATA TO USB FROM YOUR FITNESS EQUIPMENT

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

TRANSFERRING WORKOUT DATA TO PC/MAC FROM USB

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

DOWNLOADING A NEW PROGRAM FROM LIVESTRONG.COM

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

DOWNLOADING A NEW PROGRAM TO YOUR FITNESS EQUIPMENT

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

NOTE: If memory slot is full with a previously downloaded program, it will be overwritten with the new program. Previous programs are available for download again from <http://www.livestrong.com/equipment>

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

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



LS6.0R
LS5.0U

LIVETRACK™ FITNESS JOURNAL SYSTEM (LS6.0R, LS5.0U ONLY)

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

The integrated LIVETRACK™ Fitness Journal software allows you to track your fitness progress over time without the need for paper journals or logs. With LIVETRACK™ Fitness Journal, 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. Read further to learn about how LIVETRACK™ Fitness Journal can help motivate you to enhance your performance.

SETUP

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

RESET

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



LS6.0R
LS5.0U

LIVETRACK™ FITNESS JOURNAL SYSTEM (LS6.0R, LS5.0U ONLY)

ACCUMULATED DATA

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

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

USING YOUR CD / MP3 PLAYER (LS5.0U/LS6.0R ONLY)



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



LS6.0R
LS5.0U

LIMITED HOME-USE WARRANTY





WEIGHT CAPACITY = 300 lbs (136 kilograms)

FRAME

LS6.0R, LS5.0U = 10 YEARS

LS5.0R = 7 YEARS

Manufacturer warrants the frame against defects in workmanship and materials for the period specified above from the date of purchase, 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 • 1 YEAR

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

LABOR • 1 YEAR

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

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

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

What IS NOT covered:

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

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

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

SERVICE/RETURNS

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



FRANÇAIS

INTRODUCTION

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

Les achats de ce produit assurent qu'un minimum de 4 M\$ seront transmis au **LIVESTRONG^{MD}** 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.

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

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

Le **LIVESTRONG^{MD}** 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



INSTRUCTIONS À CONSERVER

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



AVERTISSEMENT

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

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

ASSEMBLAGE



AVERTISSEMENT

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

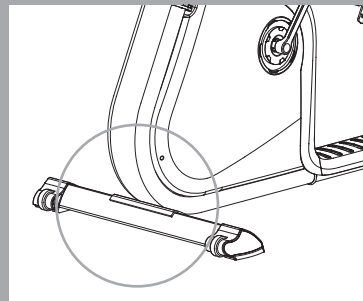
Avant de continuer, rechercher le numéro de série du vélo d'exercice et l'indiquer dans l'espace réservé ci-dessous. Le numéro de série un code à barres se trouvant sur une étiquette blanche.

INSCRIRE LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE NOM DU MODÈLE DU VÉLO DANS LES ESPACES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

NOM DU MODÈLE : **VÉLO D'EXERCICE LIVESTRONG**

EMPLACEMENT DU
NUMÉRO DE SÉRIE



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

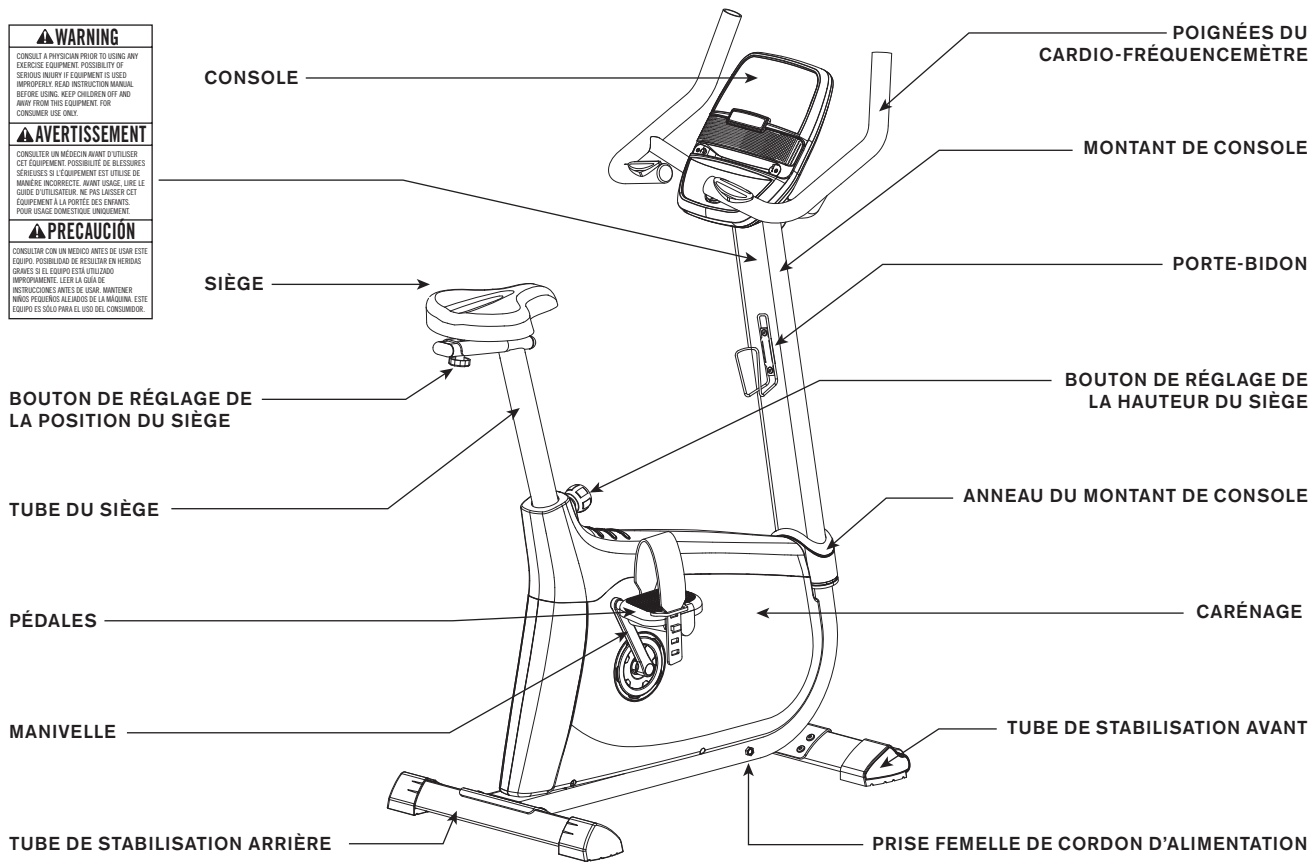


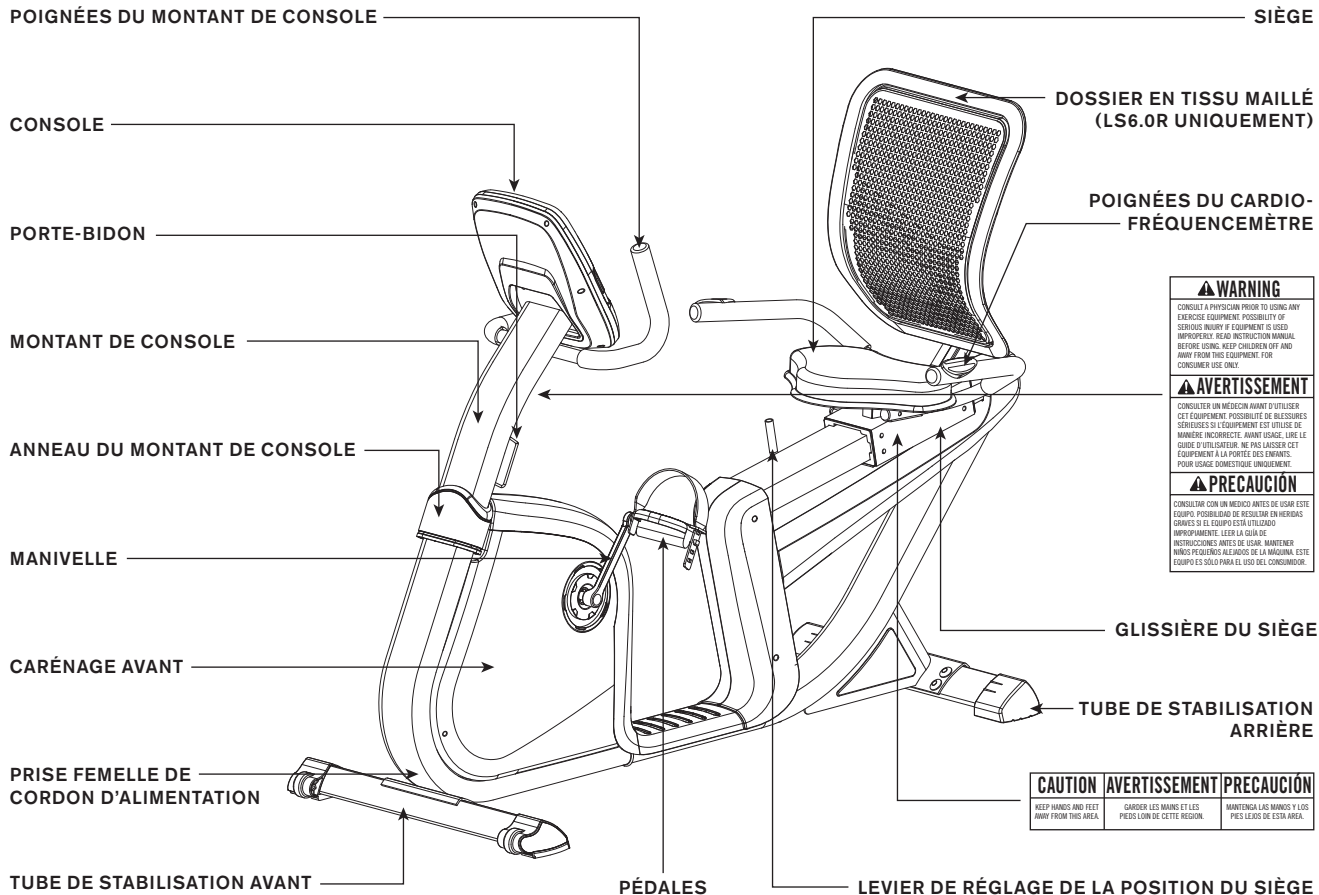
LS5.0U

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

⚠ AVERTISSEMENT
CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT D'UTILISER CET ÉQUIPEMENT. POSSIBILITÉ DE BLESSURES SÉRIEUSES SI L'ÉQUIPEMENT EST UTILISÉ DE MANIÈRE INCORRECTE. AVANT USAGE, LIRE LE LIVRE D'INSTRUCTIONS. NE PAS Laisser CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE CONSOMMATEUR UNiquement.

⚠ PRECAUCIÓN
CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE HERIDAS O NIJERIAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO INAPROPIADAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIJOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SOLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.





⚠️ 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 INADÉQUATE. AVANT D'UTILISER, LIRE LE GUIDE D'UTILISATEUR. NE PAS LASSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

⚠️ PRECAUCIÓN
 CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES O HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO INAPROPIADAMENTE. LEER LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

CAUTION	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.





OUTILS INCLUS :

- Clé plate de 13/15 mm
- Tournevis à pointe cruciforme/Clé Allen

PIÈCES INCLUSES :

- 1 cadre du vélo
- 1 console
- 1 montant de console
- 1 anneau de montant de console
- 1 tube de stabilisation avant
- 1 tube de stabilisation arrière
- 1 siège
- 1 dossier rembourré (LS5.0R uniquement)
- 1 dossier en tissu maillé (LS6.0R uniquement)
- 1 support de dossier (LS5.0R uniquement)
- 1 plaquette de support de dossier (LS6.0R uniquement)
- 1 tube du siège (LS5.0U uniquement)
- 1 support du tube du siège (LS5.0U uniquement)
- 1 couvercle du support de guidon (LS5.0U uniquement)
- 1 poignées du cardio-fréquencemètre
- 2 pédales avec cale-pied
- 1 porte-bidon
- 1 câble d'adaptateur audio
- 1 cordon d'alimentation
- 1 kit de visserie

NOTEZ : L'utilisateur doit avoir sa propre clé USB pour la technologie LIVETRACK.

PRÉ-ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE

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

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

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



BESOIN D'AIDE ?

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

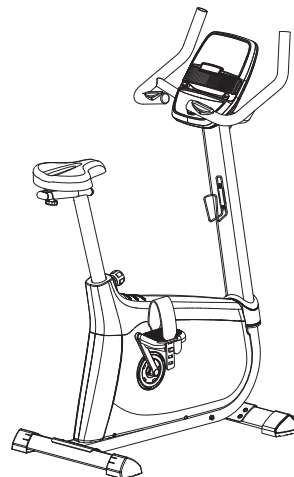
ASSEMBLAGE



LS5.0R
page 10



LS6.0R
page 10



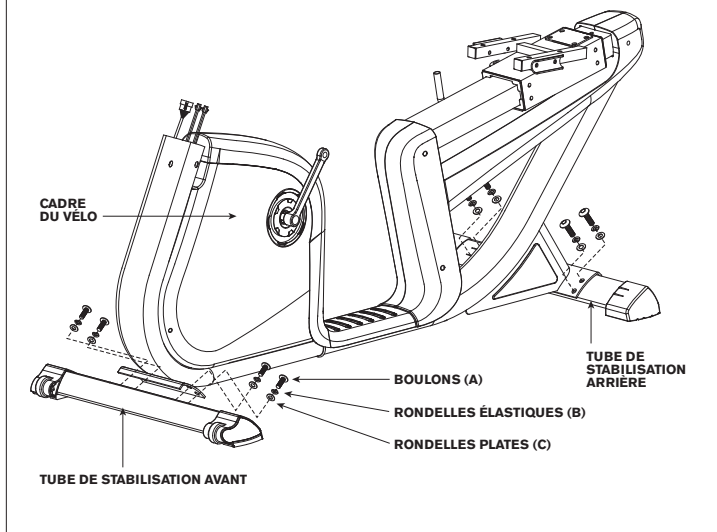
LS5.0R
page 10

LS5.0R, LS6.0R – ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE



LS5.0R
LS6.0R

LS6.0R ILLUSTRÉ



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1 :



BOULON (A)
20 mm
Quantité : 8



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
15,4 mm
Quantité : 8



RONDELLE PLATE (C)
16 mm
Quantité : 8

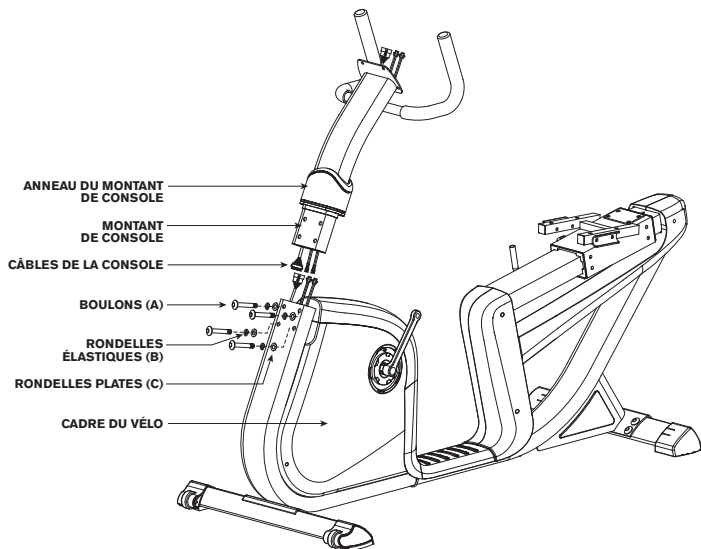
- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1**.
- B Fixer le **TUBE DE STABILISATION ARRIÈRE** au **CADRE DU VÉLO** avec 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.
- C Fixer le **TUBE DE STABILISATION AVANT** au **CADRE DU VÉLO** avec 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.

LS5.0R, LS6.0R – ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE



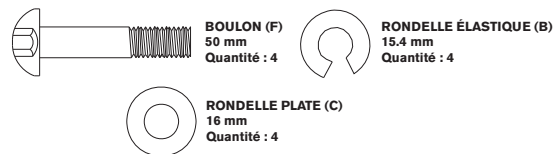
LS5.0R
LS6.0R

LS6.0R ILLUSTRÉ



REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils pendant l'assemblage du montant de console.

VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2 :

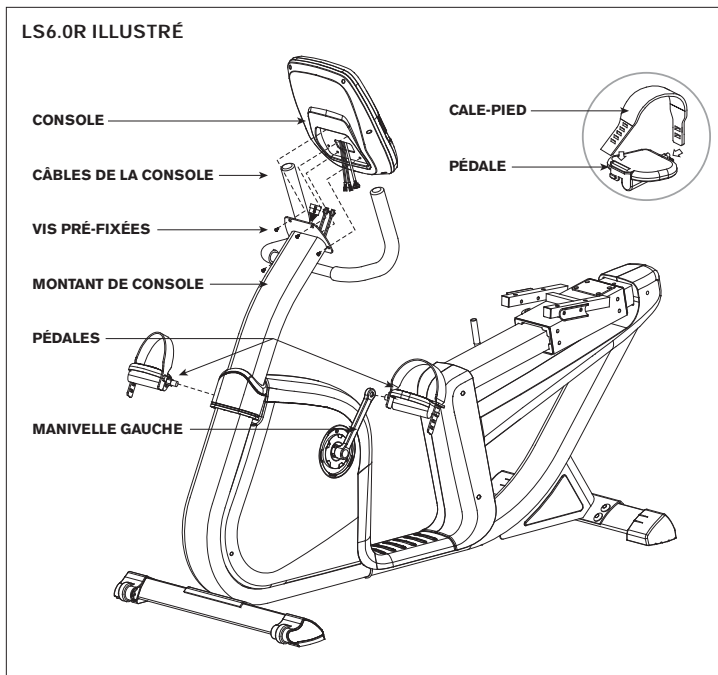


- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.
- B Glisser l'**ANNEAU DU MONTANT DE CONSOLE** vers le haut.
- C Connecter les **CÂBLES DE LA CONSOLE** et rentrer soigneusement tous les câbles dans le **CADRE DU VÉLO**. Glisser le **MONTANT DE CONSOLE** dans le **CADRE DU VÉLO**.
- D Fixer le **MONTANT DE CONSOLE** au **CADRE DU VÉLO** avec 4 **BOULONS (F)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)** depuis l'arrière.
- E Glisser l'**ANNEAU DU MONTANT DE CONSOLE** vers le bas sur le **CADRE DU VÉLO**.

LS5.0R, LS6.0R – ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE



LS5.0R
LS6.0R



REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils pendant l'assemblage de la console.

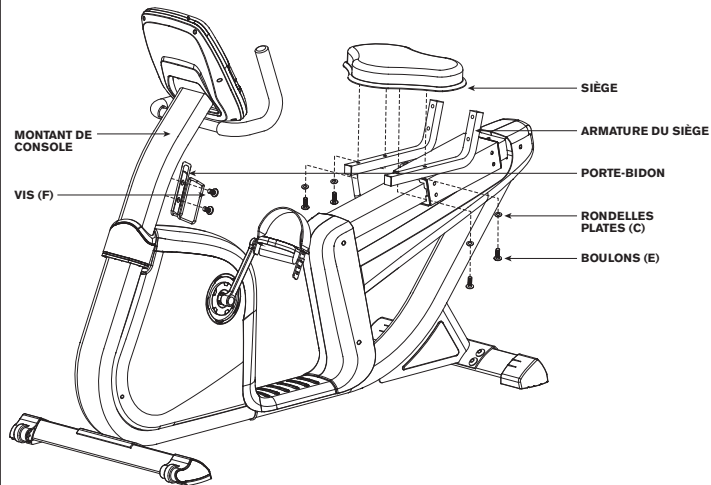
* REMARQUE : Il n'y a pas de visserie pour cette étape.

- A Fixer les **CALE-PIED** aux **PÉDALES**.
- B Fixer la **PÉDALE DROITE** à la **MANIVELLE DROITE**, en serrant dans le sens **HORAIRE** à l'aide de la clé plate de 13 mm/15 mm fournie.
- C Fixer la **PÉDALE GAUCHE** à la **MANIVELLE GAUCHE** : serrer en tournant dans le sens **ANTIHOAIRE** avec la clé plate de 13 mm/15 mm fournie. (REMARQUE : Comme la manivelle gauche est filetée dans l'autre sens, il est très important de la serrer dans le sens antihoraire. Si on la serre dans le sens horaire, on risque d'endommager la pédale ou la manivelle ou les deux.)
- D Connecter les **CÂBLES DE LA CONSOLE** et ranger soigneusement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE LA CONSOLE**.
- E Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE CONSOLE** avec les 4 **VIS PRÉ-FIXÉES**. (Commencer par déposer ces vis de la console).

LS5.0R – ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE



LS5.0R ILLUSTRÉ



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4 :



BOULON (E)
35 mm
Quantité : 4



VIS (F)
15 mm
Quantité : 2



RONDELLE PLATE (C)
16 mm
Quantité : 4

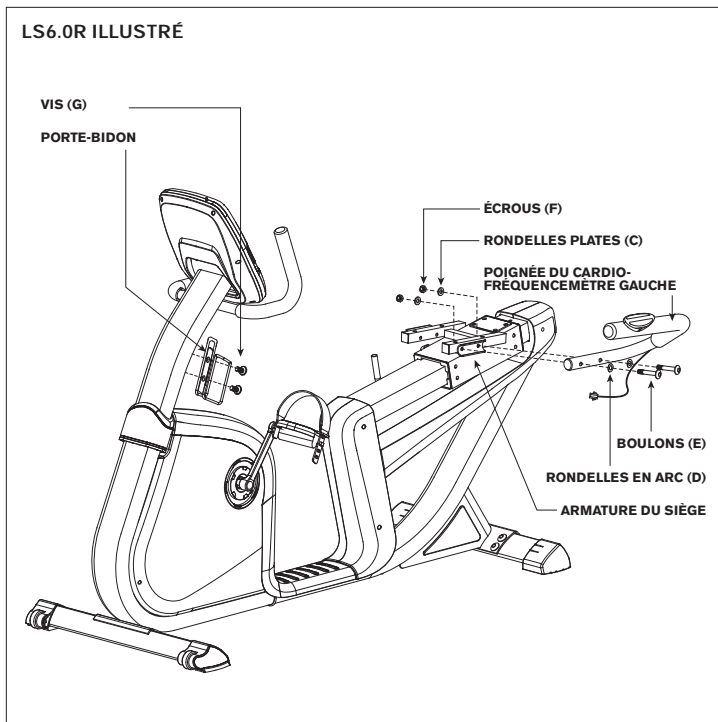
* REMARQUE : Cette étape ne concerne que les modèles LS5.0R.

- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4**.
- B Fixer le **SIÈGE** à l'**ARMATURE DU SIÈGE** avec 4 **BOULONS (E)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.
- C Fixer le **PORTE-BIDON** au **MONTANT DE CONSOLE** avec 2 **VIS (F)**.

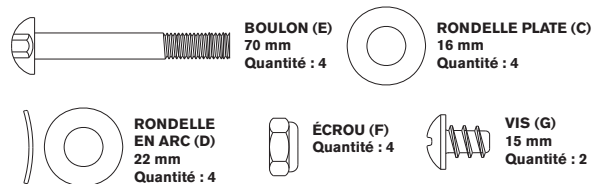
LS6.0R – ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE



LS6.0R



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4 :

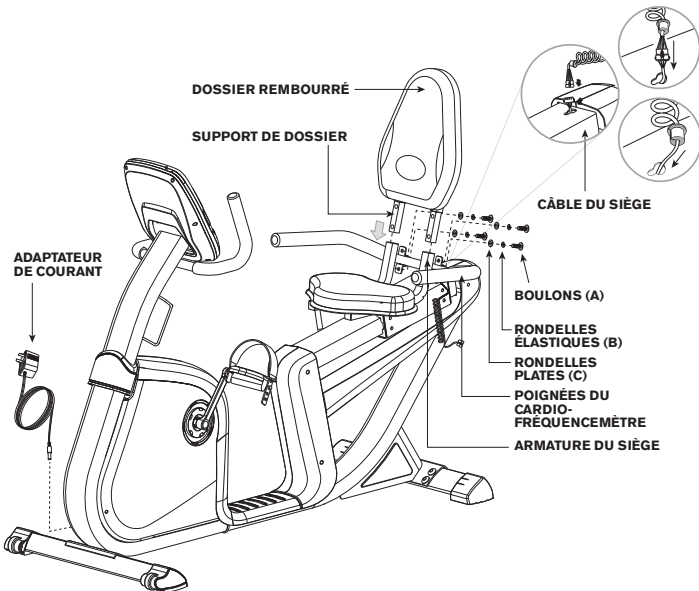


* REMARQUE : Cette étape ne concerne que les modèles LS6.0R.

- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4**.
- B Fixer la **POIGNÉE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE GAUCHE** à l'**ARMATURE DU SIÈGE** avec 2 **BOULONS (E)**, 2 **RONDELLES EN ARC (D)**, 2 **RONDELLES PLATES (C)** et 2 **ÉCROUS (F)**.
- C Répéter du côté droit.
- D Fixer le **PORTE-BIDON** au **MONTANT DE CONSOLE** avec 2 **VIS (G)**.

LS5.0R – ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE

LS5.0R ILLUSTRÉ



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5 :



BOULON (A)
20 mm
Quantité : 4



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
15,4 mm
Quantité : 4



RONDELLE PLATE (C)
16 mm
Quantité : 4

* REMARQUE : Cette étape ne concerne que les modèles LS5.0R.

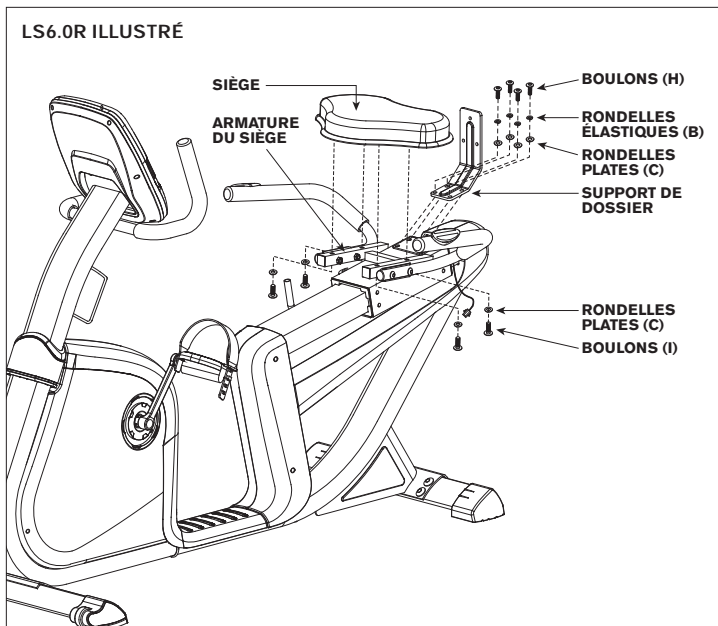
- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5**.
- B Glisser le **SUPPORT DU DOSSIER** sur le **CADRE DU VÉLO**.
- C Aligner les **POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCÉMÈTRE** avec l'**ARMATURE DU SIÈGE**, puis les fixer avec 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.
- D Connecter le **CÂBLE DU SIÈGE** comme indiqué. Brancher l'**ADAPTATEUR DE COURANT** comme illustré.

LS5.0R – TRAVAIL TERMINÉ.

LS6.0R – ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE



LS6.0R



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5 :



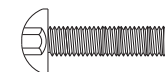
BOULON (H)
15 mm
Quantité : 4



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
15,4 mm
Quantité : 4



RONDELLE PLATE (C)
16 mm
Quantité : 8



BOULON (I)
35 mm
Quantité : 4

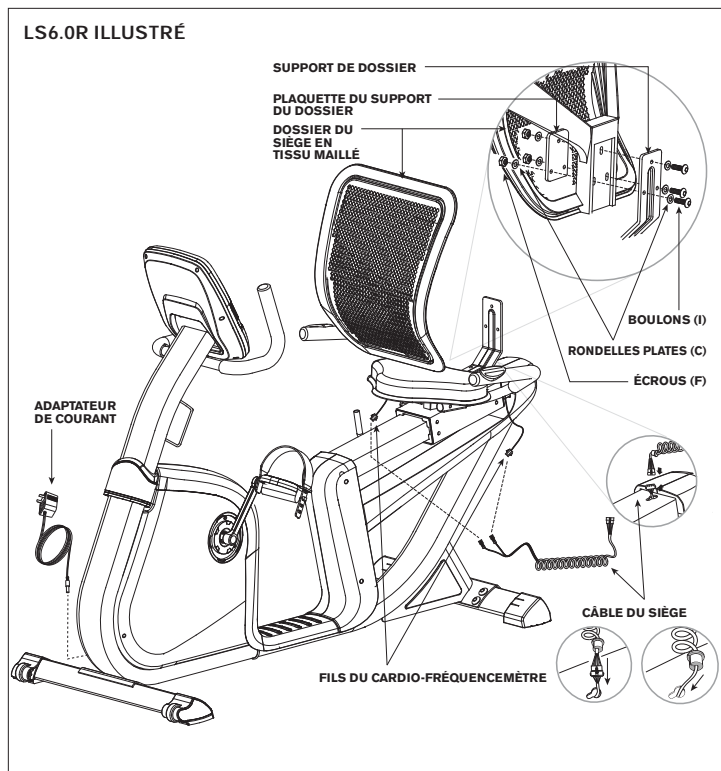
* REMARQUE : Cette étape ne concerne que les modèles LS6.0R.

- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5**.
- B Fixer le **SUPPORT DU DOSSIER** à l'**ARMATURE DU SIÈGE** avec 4 **BOULONS (H)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.
- C Fixer le **SIÈGE** à l'**ARMATURE DU SIÈGE** avec 4 **BOULONS (I)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.

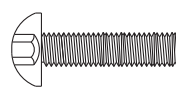
LS6.0R – ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE



LS6.0R



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6 :



BOULON (I)
35 mm
Quantité : 3



RONDELLE PLATE (C)
16 mm
Quantité : 6



ÉCROU (F)
Quantité : 3

* REMARQUE : Cette étape ne concerne que les modèles LS6.0R.

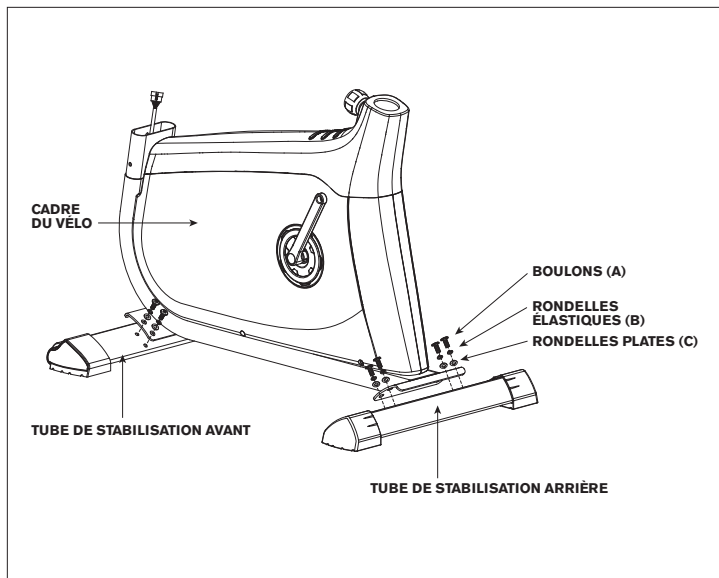
- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6**.
- B Placer la **PLAQUETTE DU SUPPORT DU DOSSIER** sur la face intérieure du montant du dossier en tissu maillé. Aligner le **DOSSIER DU SIÈGE** en tissu maillé sur le support du dossier.
- C Depuis l'arrière, fixer le dossier du siège au support du dossier avec 3 **BOULONS (I)** et 3 **RONDELLES PLATES (C)**, et depuis l'autre côté de la plaquette du support du dossier de siège avec 3 **RONDELLES PLATES (C)** et 3 **ÉCROUS (F)**.
- D Connecter les **CÂBLES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE** au **CÂBLE DU SIÈGE**. Connecter le **CÂBLE DU SIÈGE** comme indiqué. Brancher l'**ADAPTATEUR DE COURANT** comme illustré.

LS6.0R – TRAVAIL TERMINÉ.

LS5.0U – ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE



LS5.0U



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1 :



BOULON (A)
20 mm
Quantité : 8



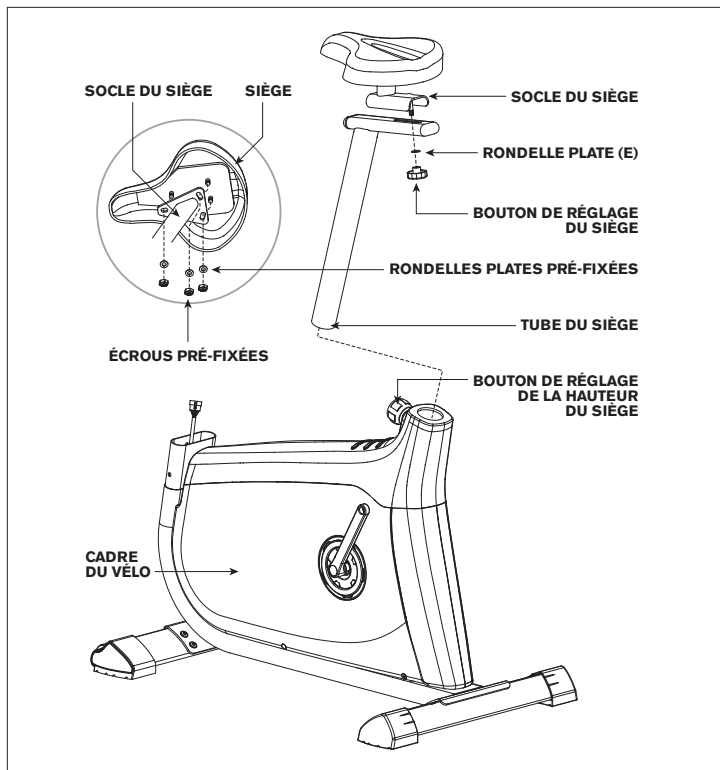
RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
15,4 mm
Quantité : 8



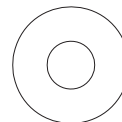
RONDELLE PLATE (C)
16 mm
Quantité : 8

- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1**.
- B Fixer le **TUBE DE STABILISATION ARRIÈRE** au **CADRE DU VÉLO** avec 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.
- C Fixer le **TUBE DE STABILISATION AVANT** au **CADRE DU VÉLO** avec 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.

LS5.0U – ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2 :



RONDELLE PLATE (E)
25 mm
Quantité : 1

- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.
- B Fixer le **SIÈGE** au **SOCLE DU SIÈGE** avec 3 **RONDELLES PLATES** ET **ÉCROUS PRÉ-FIXÉES**.
- C Fixer le **SOCLE DU SIÈGE** au **TUBE DU SIÈGE** avec 1 **RONDELLE PLATE (E)** et le **BOUTON DE RÉGLAGE DU SIÈGE**.
- D Tirer le **BOUTON DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU SIÈGE** vers l'extérieur tout en faisant glisser le **TUBE DU SIÈGE** dans le **CADRE DU VÉLO**.

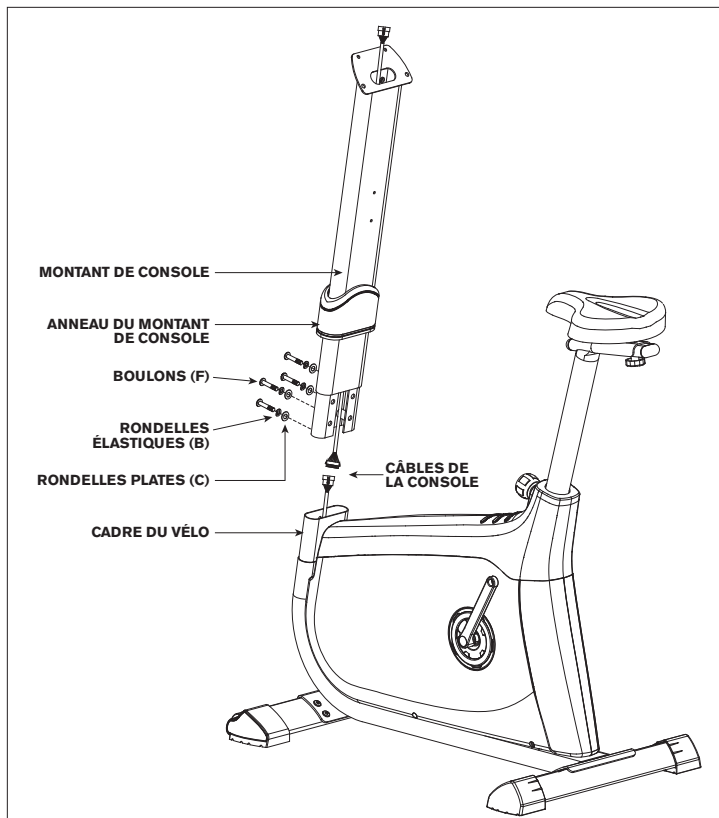


LS5.0U

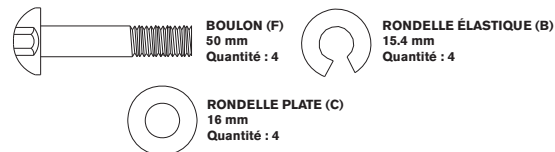
LS5.0U – ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE



LS5.0U



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3 :



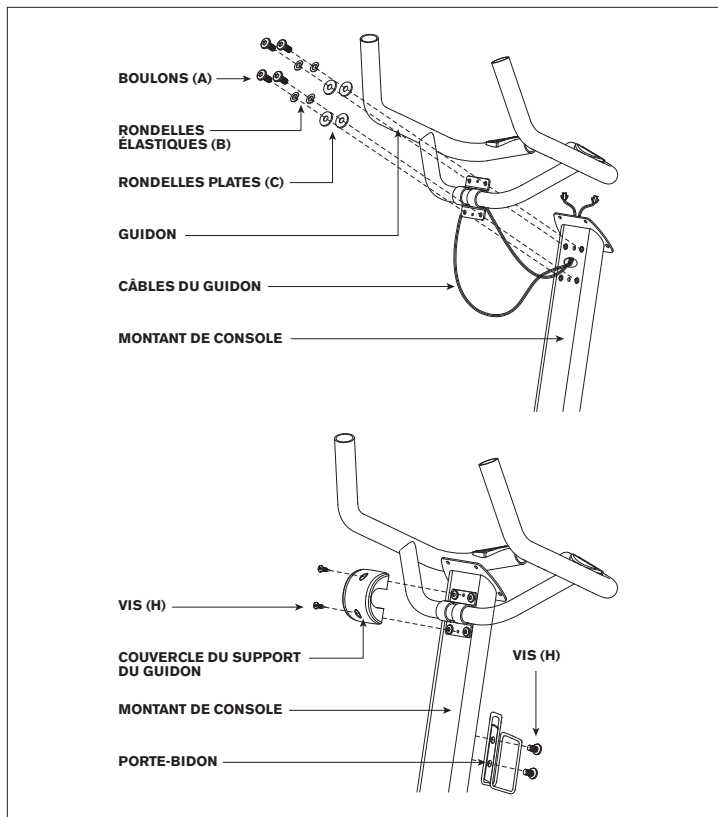
- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3**.
- B Glisser l'**ANNEAU DU MONTANT DE CONSOLE** vers le haut.
- C Connecter les **CÂBLES DE CONSOLE** et rentrer soigneusement tous les câbles dans le **CADRE DU VÉLO**. Glisser le **MONTANT DE CONSOLE** dans le **CADRE DU VÉLO**.
- D Depuis l'arrière, fixer le **MONTANT DE CONSOLE** au **CADRE DU VÉLO** avec 4 **BOULONS (F)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.
- E Glisser l'**ANNEAU DU MONTANT DE CONSOLE** vers le bas par-dessus le **CADRE DU VÉLO**.

REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils pendant l'assemblage du montant de console.

LS5.0U – ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE



LS5.0U



VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4 :



BOULON (A)
20 mm
Quantité : 4



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
15,4 mm
Quantité : 4



RONDELLE PLATE (C)
16 mm
Quantité : 4

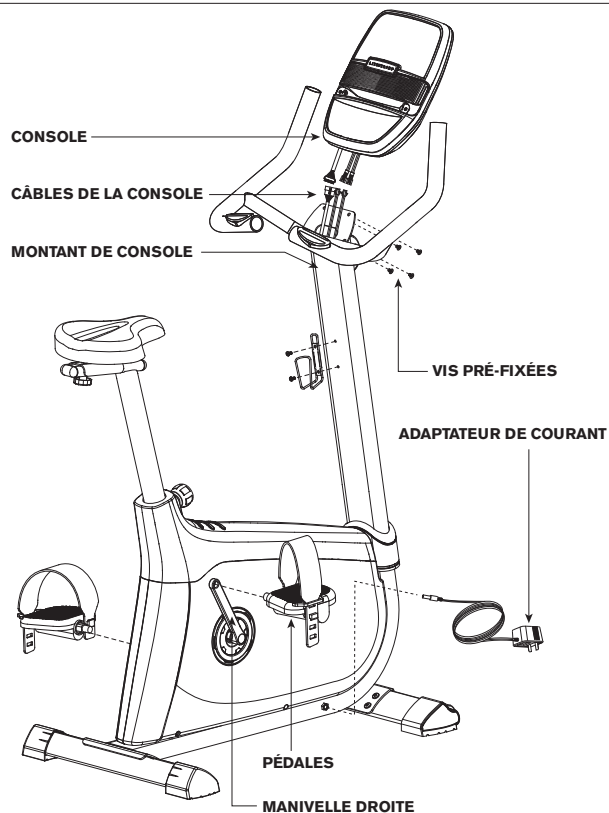


VIS (H)
15 mm
Quantité : 4

- Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4**.
- Acheminer les **CÂBLES DU GUIDON** par le trou dans le **MONTANT DE CONSOLE**, puis les faire sortir du haut du **MONTANT DE CONSOLE**.
- Fixer le **GUIDON** au **MONTANT DE CONSOLE** avec 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.
- Fixer le **COUVERCLE DU SUPPORT DU GUIDON** au **MONTANT DE CONSOLE** avec 2 **VIS (H)**.
- Fixer le **PORTE-BIDON** au **MONTANT DE CONSOLE** avec 2 **VIS (H)**.

REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils pendant l'assemblage du guidon.

LS5.0U – ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE



* REMARQUE : Il n'y a pas de visserie pour cette étape.

- A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5**.
- B Fixer la **PÉDALE DROITE** à la **MANIVELLE DROITE**, en la serrant dans le sens **HORAIRE** à l'aide de la clé plate de 13 mm/15 mm fournie.
- C Fixer la **PÉDALE GAUCHE** à la **MANIVELLE GAUCHE**, en la serrant dans le sens **ANTIHOAIRE** avec la clé plate de 13 mm/15 mm fournie. (REMARQUE : Comme la manivelle gauche est filetée dans l'autre sens, il est très important de la serrer dans le sens antihoraire. Si on la serre dans le sens horaire, on risque d'endommager la pédale ou la manivelle ou les deux.)
- D Connecter les **CÂBLES DE LA CONSOLE** et ranger soigneusement les **CÂBLES DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE CONSOLE**.
- E Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE CONSOLE** avec les 4 **VIS PRÉ-FIXÉES**. (Commencer par déposer ces vis de la console).
- F Enfiler l'**ADAPTATEUR DE COURANT** de la manière illustrée.

LS5.0U – TRAVAIL TERMINÉ.



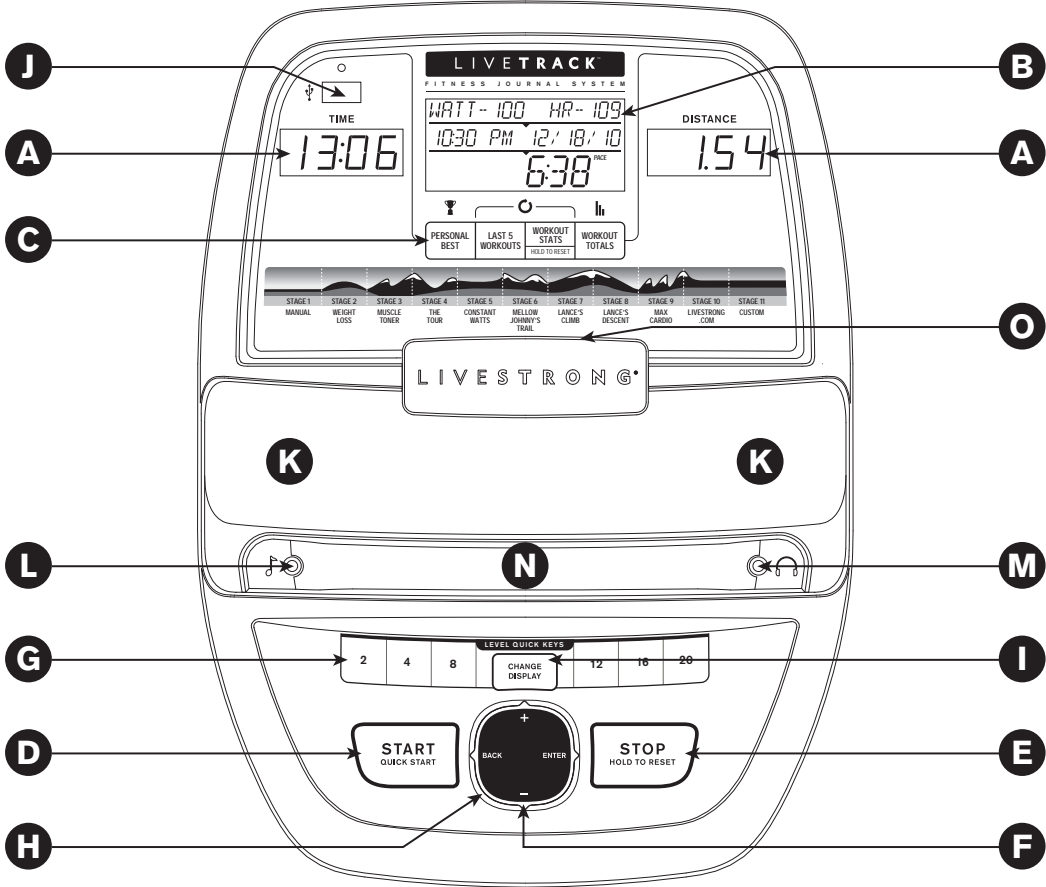
LS5.0U

FONCTIONNEMENT DU VÉLO



La présente section explique comment utiliser et programmer la console du vélo d'exercice. La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE D'UTILISATION DU VÉLO D'EXERCICE comporte des instructions relatives à ce qui suit :

- EMBLACEMENT DU VÉLO
- INSTRUCTIONS D'ALIMENTATION/DE MISE À LA TERRE
- RÉGLAGE DU SIÈGE
- DÉPLACEMENT DU VÉLO
- MISE À L'HORIZONTALE DU VÉLO
- UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE LS6.0R, LS5.0U

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

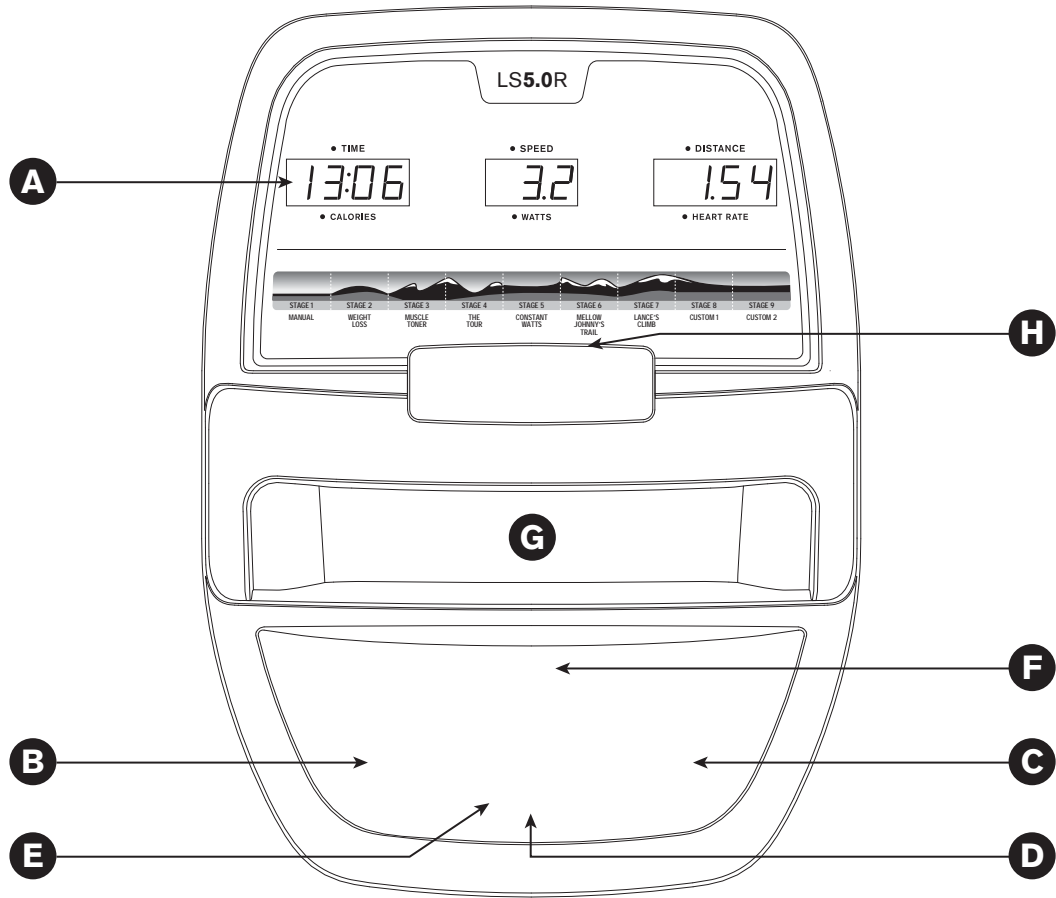
- A) **FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL** : Affichage de la durée et la distance en cours d'exercice.
- B) **AFFICHEUR ACL LIVETRACK™** : Affiche les données du système de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™. Affichage de la fréquence cardiaque, des calories, de l'allure, et du degré de résistance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



LS6.0R
LS5.0U



LS5.0R



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE LS5.0R

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

- A) **FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL** : Affichage de la durée, la vitesse, la distance, les calories, les watts et la fréquence cardiaque en cours d'exercice.
- B) **START (DÉMARRAGE)** : Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'entraînement, ou reprendre les exercices après une pause.
- C) **STOP (ARRÊT)** : Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'entraînement. Tenir la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.
- D) **+ / -** : Servent à régler le degré de résistance.
- E) **TOUCHE DE PROGRAMMATION** : Sert à choisir le stade, le niveau, la durée et autres options.
- F) **CHANGE DISPLAY (TOUCHE DE CHANGEMENT D'AFFICHAGE)** : Appuyer sur cette touche pour modifier les paramètres affichés en cours d'exercice.
- G) **POCHE DE RANGEMENT** : Contient le matériel d'exercice.
- H) **SUPPORT DE LECTURE** : Pour poser un magazine ou un livre.



LS5.0R

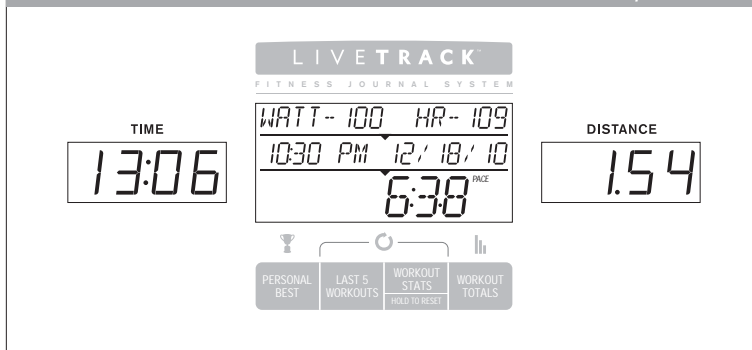
FENÊTRES D’AFFICHAGE

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

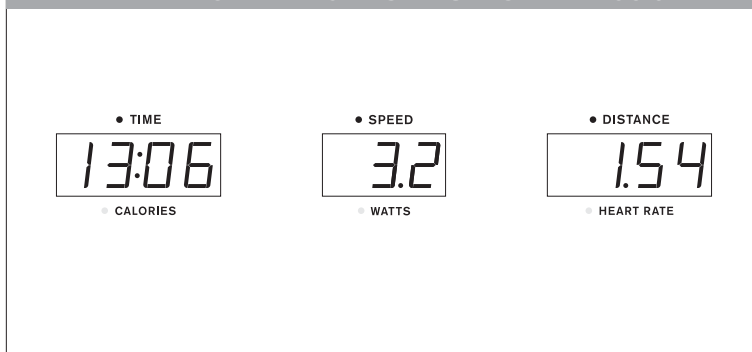
LS6.0R, LS5.0U UNIQUEMENT :

- **AFFICHAGE ACL DU LIVETRACK™** : Lorsque le LIVETRACK™ est activé, les informations LIVETRACK™ s’affichent dans cette fenêtre. Utiliser les quatre touches situées sous l’afficheur pour modifier les informations affichées. Pour plus ample information, voir page 71.

FENÊTRES D’AFFICHAGE DU MODÈLE LS6.0R, LS5.0U



FENÊTRES D’AFFICHAGE DU MODÈLE LS5.0R



POUR COMMENCER

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

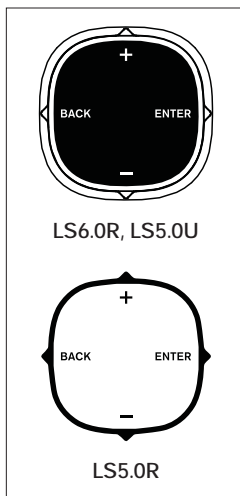
A) MISE EN MARCHÉ RAPIDE

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

B) CHOIX D'UN STADE

- 1) Utiliser la TOUCHE DE PROGRAMMATION pour choisir USER 1, USER 2 ou GUEST (UTILISATEUR 1, UTILISATEUR 2 ou INVITÉ) et appuyer sur la touche ENTER (LS6.0R, LS5.0U uniquement). REMARQUE : Si on appuie sur la touche START avant d'appuyer sur la touche ENTER, le stade se lance avec décompte progressif à partir de 0:00 dans le cas des stades Manuel (Manuel) (STA1) et Constant Watts (Watts constants) (STA5), et décompte régressif à partir de 30:00 dans le cas de tous les autres stades. Le niveau revient à 1, la valeur implicite.
- 2) Choisir un stade à l'aide des touches + / - et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
- 3) Choisir le poids à l'aide des touches + / - et appuyer sur la touche ENTER (LS6.0R, LS5.0U uniquement).
- 4) Fixer la durée à l'aide des touches + / - et appuyer sur la touche ENTER.
- 5) Choisir un niveau à l'aide des touches + / - et appuyer sur la touche ENTER.
- 6) Appuyer sur la touche START pour lancer le stade.

Touche de programmation



RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L'HORLOGE (LS5.0U, LS6.0R UNIQUEMENT)

- 1) Passer en mode de réglage : Appuyer sur les touches 2 et 4 et les tenir pendant 3 secondes.
- 2) Utiliser les touches + / - de la TOUCHE DE PROGRAMMATION pour modifier les réglages, et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
- 3) Les réglages comprennent : mois, jour, année, heure, minute et AM/PM.
- 4) Révision des réglages : En mode de réglage, on peut réviser les réglages n'importe quand. Appuyer sur la touche ENTER pour faire défiler les réglages.
- 5) Sortir du mode de réglage : Pour confirmer la date et l'heure, appuyer sur la touche ENTER et la tenir pendant 3 secondes.

ANNULATION DE LA SÉLECTION ACTUELLE/ RÉINITIALISATION DE LA CONSOLE

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

FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

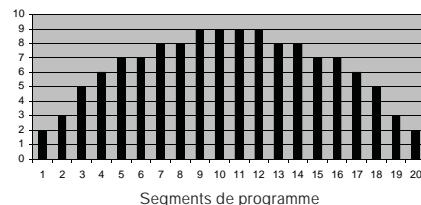
Lorsque la séance d'entraînement est terminée, le message « WORKOUT COMPLETE » clignote sur l'écran d'affichage (LS5.0U, LS6.0R uniquement) et un bip retentit. Les renseignements sur la séance d'entraînement restent affichés pendant 30 secondes avant d'être réinitialisés.



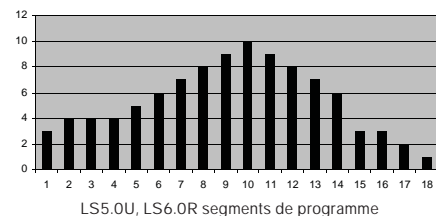
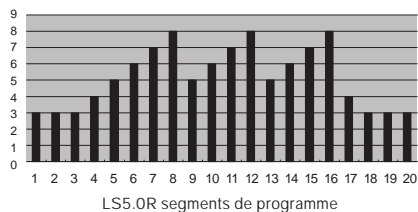
RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES (STADES)

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

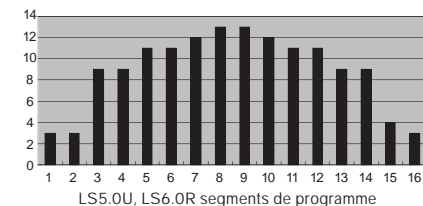
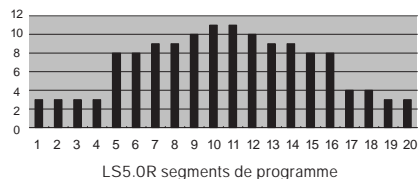
WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS) : Ensemble d'exercices comportant diverses combinaisons de montées et de descentes (résistance). Objectif de durée avec possibilité de 10 niveaux de difficulté. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



MUSCLE TONER (TONIFICATION MUSCULAIRE) : Ensemble d'exercices de musculation avec 10 niveaux de difficulté et 16 degrés de résistance qui permettent d'accroître sa force et son endurance. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



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

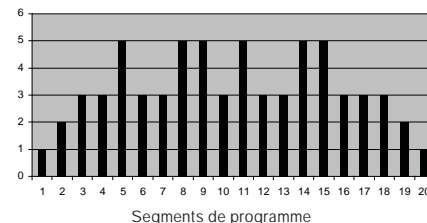


CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTS) :

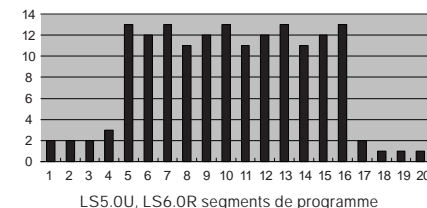
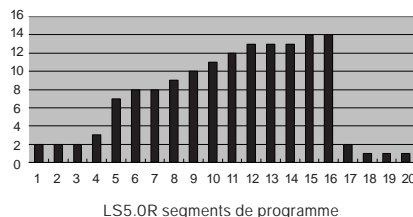
- 1) Choisir le programme Constant Watts (Watts constants) à l'aide des touches + / - et appuyer sur la touche ENTER de la TOUCHE DE PROGRAMMATION.
- 2) Fixer la durée à l'aide des touches + / - et appuyer sur la touche ENTER.
- 3) Choisir le nombre de watts souhaité à l'aide des touches + / - et appuyer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



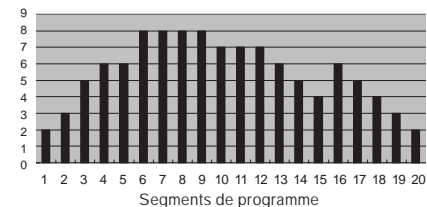
MELLOW JOHNNY'S TRAIL (PISTE DE MELLOW JOHNNY) : Simule le franchissement de montagnes par des augmentations et des réductions de la résistance. Objectif de durée avec possibilité de 10 niveaux de difficulté. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



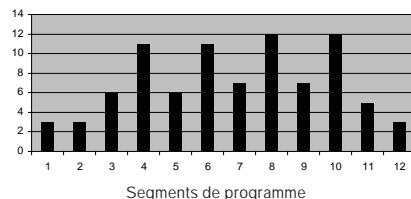
LANCE'S CLIMB (MONTÉE DE LANCE) : Ce programme de montée cardio soumet le cœur à un effort intense et permet un entrainement efficace et varié, avec 10 niveaux de défi différents. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



LANCE'S DESCENT (DESCENTE DE LANCE) (LS6.0R, LS5.0U UNIQUEMENT) : Intenses combinaisons de résistance qui portent la force et l'endurance au degré suivant de condition physique. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



MAX CARDIO (CARDIO MAXI) (LS6.0R, LS5.0U UNIQUEMENT) : Poursuit la combustion des graisses bien après la fin des séances d'entrainement, avec des intervalles de haute et de basse intensité qui maintiennent élevée la fréquence cardiaque tout en accroissant l'endurance et en renforçant la mise en forme. Les barres noires représentent les changements de degré de résistance. Le niveau 5 est illustré.



SUITE DES RENSEIGNEMENTS SUR LES PROGRAMMES (STADES)

CUSTOM (PERSONNALISATION)

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

LIVESTRONG.COM

Voir page suivante.

LIVETRACK™ INTERACTIVE (LS6.0R, LS5.0U UNIQUEMENT)

Grâce à la technologie interactive LIVETRACK™, votre nouvel appareil d'entraînement cardiovasculaire a de nombreuses nouvelles caractéristiques qui vous permettront d'atteindre vos objectifs de mise en forme. Votre nouvel équipement de cardio vous permet d'interagir avec LIVESTRONG.COM et leur application de suivi nutritionnelle exclusive de Daily Plate (Le Mets Quotidien).

LES NOUVELLES CARACTÉRISTIQUES COMPRENNENT

- La gestion de votre programme d'exercices sur LIVESTRONG.COM
- L'atteinte de vos objectifs plus rapidement avec les programmes d'entraînement exclusifs approuvés par Lance.
- Le maintien de l'entrain et de la motivation grâce aux programmes d'exercices cardiovasculaires de LIVESTRONG® Fitness

POUR COMMENCER – FORMATTAGE DE LA CLÉ USB

- 1) Insérez la clé USB dans le port de la console.
NOTEZ : L'utilisateur doit avoir sa propre clé USB pour la technologie LIVETRACK.
- 2) Attendre le signal sonore indiquant que la console a détecté la clé USB.
- 3) Retirer la clé de la console. Vous êtes maintenant prêt à commencer!
REMARQUE : Il est recommandé d'utiliser la clé USB LIVESTRONG.COM pour accéder à tous les fonctions.

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

Nous vous recommandons de télécharger la dernière mise à jour du logiciel sur votre console avant d'utiliser la technologie interactive LIVETRACK. Pour ce faire, visitez <http://www.livestrongfitness.com/customer-support/software-update> pour trouver la dernière mise à jour du logiciel. Des instructions détaillées sur le téléchargement de la dernière version du logiciel sur votre PC ou Mac sont fournies sur le site Web.

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

TÉLÉCHARGEMENT DE LA MISE À JOUR DU LOGICIEL SUR VOTRE APPAREIL D'EXERCICES

Remarque : Avant de procéder, visiter la page Web, mentionnée plus haut, pour vous assurer d'avoir la dernière version du logiciel sur votre clé USB.

- 1) Appuyer sur l'interrupteur d'alimentation pour le mettre en position ON (MARCHE). L'interrupteur se trouve près du cordon d'alimentation.
- 2) Enlever le capuchon de la clé USB, insérer la clé USB.
- 3) Choisir « SOFTWARE UPDATE » (MISE À JOUR DU LOGICIEL) à l'aide des touches + / – de la touche de programmation. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer. REMARQUE : Le transfert peut nécessiter jusqu'à 5 secondes avant d'être complété. Ne pas retirer la clé USB pendant le transfert des données.
- 4) Lorsque la console affiche « UPDATE COMPLETE » (MISE À JOUR COMPLÉTÉE), appuyer sur la touche ENTER. Dès que la console affiche « SELECT USER » (CHOIX D'UN UTILISATEUR), on peut en toute sécurité enlever la clé USB et reposer le capuchon USB.



LS6.0R
LS5.0U

LIVETRACK™ INTERACTIVE (LS6.0R, LS5.0U UNIQUEMENT)

MISE EN MÉMOIRE DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR LA CLÉ USB À PARTIR DE VOTRE APPAREIL D'EXERCICES

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

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

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

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

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

TÉLÉCHARGEMENT D'UN NOUVEAU PROGRAMME SUR VOTRE APPAREIL D'EXERCICES

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



LS6.0R
LS5.0U

SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LIVETRACK™ (LS6.0R, LS5.0U UNIQUEMENT)

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

Le logiciel de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™ intégré permet de suivre les progrès vers la concrétisation d'objectifs d'entraînement au fil du temps et dispense d'avoir à tenir manuellement un journal ou un registre. Le LIVETRACK™ permet de comparer facilement les résultats obtenus pendant la séance d'entraînement que l'on vient d'exécuter aux résultats obtenus au cours de la séance d'entraînement précédente, aux résultats moyens ou aux totaux réalisés à vie. Grâce à un accès rapide à des facteurs comme la durée de l'entraînement ou le nombre de calories brûlées au cours des exercices précédents, on peut rapidement et facilement constater les progrès réalisés. Lire de la documentation pour s'informer sur la manière dont le LIVETRACK™ peut aider à se motiver pour améliorer ses performances.

RÉGLAGE

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



RÉINITIALISATION

Réinitialiser toutes les informations enregistrées pour l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2 en choisissant l'utilisateur puis en appuyant sur la touche **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET (STATISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT/TENIR POUR RÉINITIALISER)** et en la tenant pendant 10 secondes. REMARQUE : Cette étape a un effet permanent ; elle supprime TOUTES les données préalablement cumulées pour l'utilisateur choisi.



LS6.0R
LS5.0U

SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LIVETRACK™ (LS6.0R, LS5.0U UNIQUEMENT)

DONNÉES CUMULÉES


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

- 1) PERSONAL BEST (PERFORMANCES PERSONNELLES)** : Permet à l'utilisateur de faire défiler et de visualiser 5 des performances qu'il a réalisées au cours de toutes les séances d'entraînement précédentes :
 - Le meilleur mille – le temps le plus court qu'il a mis pour parcourir 1 mille
 - Les meilleurs 5 km – le temps le plus court qu'il a mis pour parcourir 5 km
 - La plus longue séance d'entraînement – (Durée)
 - La plus longue séance d'entraînement – (Distance)
 - Les calories brûlées – le plus de calories que l'utilisateur a brûlées durant une séance d'entraînement.
- 2) LAST 5 WORKOUTS (LES 5 DERNIÈRES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT)** : Permet de visualiser les données des 5 séances d'entraînement précédentes. On peut faire défiler et visualiser les données ci-après de ces 5 séances en appuyant sur le touche **WORKOUT STATS (STATISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT)** :
 - Durée – durée totale de la séance d'entraînement choisie
 - Distance – distance totale parcourue au cours de la séance d'entraînement choisie
 - Calories – nombre total de calories brûlées pendant la séance d'entraînement choisie
 - Allure – rythme moyen adopté pendant la séance d'entraînement choisie

- 3) WORKOUT TOTALS (TOTAUX D'ENTRAÎNEMENT)** : Permet de visualiser l'ensemble des données d'entraînement cumulées. En appuyant sur la touche **WORKOUT TOTALS**, on fait défiler les totaux suivants :
 - Nombre total de séances d'entraînement
 - Distance totale parcourue
 - Nombre total de calories brûlées
 - Durée totale

UTILISATION D'UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3 (LS5.0U, LS6.0R UNIQUEMENT)



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



LS6.0R
LS5.0U

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE





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

CADRE

LS6.0R, LS5.0U = 10 ANS

LS5.0R = 7 ANS

Le fabricant garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant la période spécifiée ci-dessus 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 • 1 AN

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

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN

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

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

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

Qu'est-ce qui EST couvert :

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

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

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

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

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

SERVICE/RETOURS

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



ESPAÑOL

INTRODUCCIÓN

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

Las compras de este producto aseguran que un mínimo de \$4 millones serán asignados a la fundación **LIVESTRONG®** 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 bicicletas estacionarias **LIVESTRONG®** cumplen.

LIVESTRONG® es una marca registrada de la Fundación **LIVESTRONG®**.

La Fundación **LIVESTRONG®** 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



GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

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

ADVERTENCIA

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

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

ENSAMBLAJE



ADVERTENCIA

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

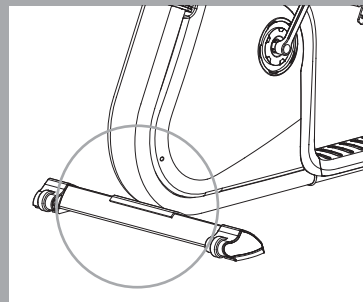
Antes de seguir adelante busque el número de serie de su bicicleta estacionaria y escríbalo en el espacio disponible a continuación. El número de serie es un código de barras que se encuentra en una etiqueta blanca.

ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE Y EL NOMBRE DEL MODELO EN LAS SIGUIENTES CASILLAS:

NUMÉRO DE SÉRIE :

MODELO: **BICICLETA ESTACIONARIA LIVESTRONG**

UBICACIÓN DEL
NÚMERO DE SERIE

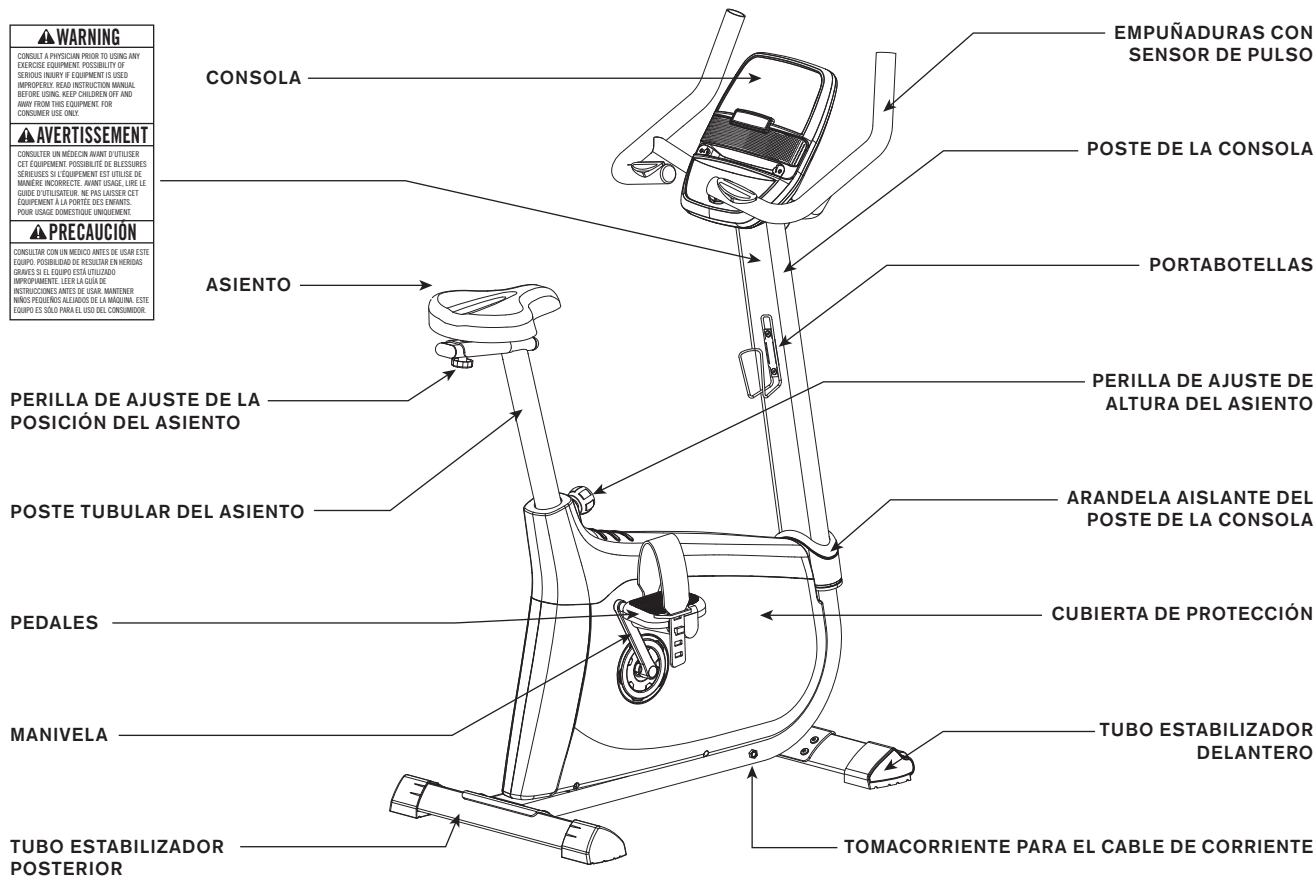


- » Cuando llame para solicitar servicio, haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DEL MODELO.
- » Asegúrese de escribir tanto el NÚMERO DE SERIE como el NOMBRE DEL MODELO en su tarjeta de garantía.



LS5.0U

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



BARRAS DE SUJECIÓN EN EL POSTE DE LA CONSOLA

CONSOLA

PORTABOTELLAS

POSTE DE LA CONSOLA

ARANDELA AISLANTE DEL POSTE DE LA CONSOLA

MANIVELA

CUBIERTA DE PROTECCIÓN DELANTERA

TOMACORRIENTE PARA EL CABLE DE CORRIENTE

TUBO ESTABILIZADOR DELANTERO

BASE DEL ASIENTO

RESPALDO DE MALLA (SÓLO LS6.0R)

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

⚠️ 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 INADÉQUATE. AVANT USAGE, LIRE LE GUIDE D'UTILISATEUR. NE PAS LASSER CET ÉQUIPEMENT À LA PORTÉE DES ENFANTS. POUR USAGE DOMESTIQUE UNiquement.

⚠️ PRECAUCIÓN
 CONSULTAR CON UN MÉDICO ANTES DE USAR ESTE EQUIPO. POSIBILIDAD DE LESIONES O HERIDAS GRAVES SI EL EQUIPO ESTÁ UTILIZADO INAPROPIADAMENTE. LEA LA GUÍA DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR. MANTENER NIÑOS PEQUEÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA. ESTE EQUIPO ES SÓLO PARA EL USO DEL CONSUMIDOR.

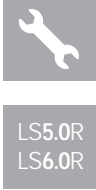
DESLIZADOR DEL ASIENTO

TUBO ESTABILIZADOR POSTERIOR

PEDALES

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

PALANCA DE AJUSTE DE LA POSICIÓN DEL ASIENTO





HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- Llave de tuercas plana de 13/15 mm
- Destornillador Phillips/Llave Allen

PIEZAS INCLUIDAS:

- 1 bastidor de la bicicleta
- 1 consola
- 1 poste de la consola
- 1 arandela aislante del poste de la consola
- 1 tubo estabilizador delantero
- 1 tubo estabilizador posterior
- 1 asiento
- 1 respaldo acojinado (sólo LS5.0R)
- 1 respaldo de malla (sólo LS6.0R)
- 1 ménsula del respaldo (sólo LS6.0R)
- 1 placa para la ménsula del respaldo (sólo LS6.0R)
- 1 poste tubular del asiento (sólo LS5.0U)
- 1 ménsula del poste tubular del asiento (sólo LS5.0U)
- 1 cubierta para la ménsula de las barras de sujeción (sólo LS5.0U)
- 1 empuñaduras con sensor de pulso
- 2 pedales con correas
- 1 portabotellas
- 1 cable adaptador de audio
- 1 cable de corriente
- 1 juego de sujetadores y tornillería

NOTE: Usuario debe proveer su propia llave USB para acceder a la tecnología interactiva de LIVETRACK.

PREENSAMBLAJE

DESEMPAQUE

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

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

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



¿NECESITA AYUDA?

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

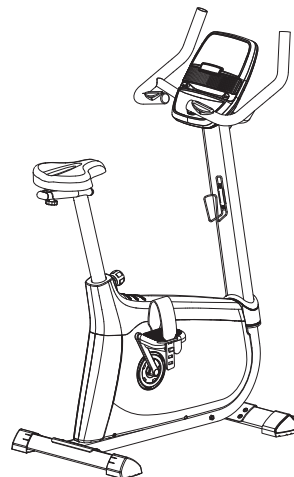
ENSAMBLAJE



LS5.0R
página 10



LS6.0R
página 10



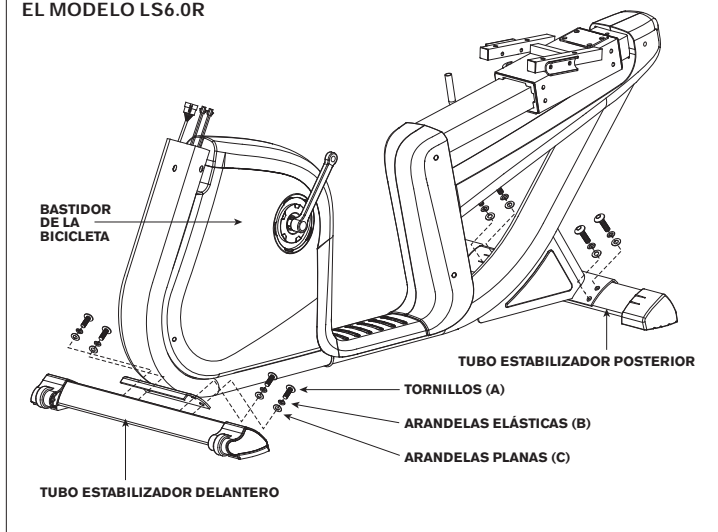
LS5.0R
página 10

LS5.0R, LS6.0R – PASO 1 DE ENSAMBLAJE



LS5.0R
LS6.0R

SE MUESTRA
EL MODELO LS6.0R



TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:



TORNILLO (A)
20 mm
Cantidad: 8



ARANDELA ELÁSTICA (B)
15.4 mm
Cantidad: 8



ARANDELA PLANA (C)
16 mm
Cantidad: 8

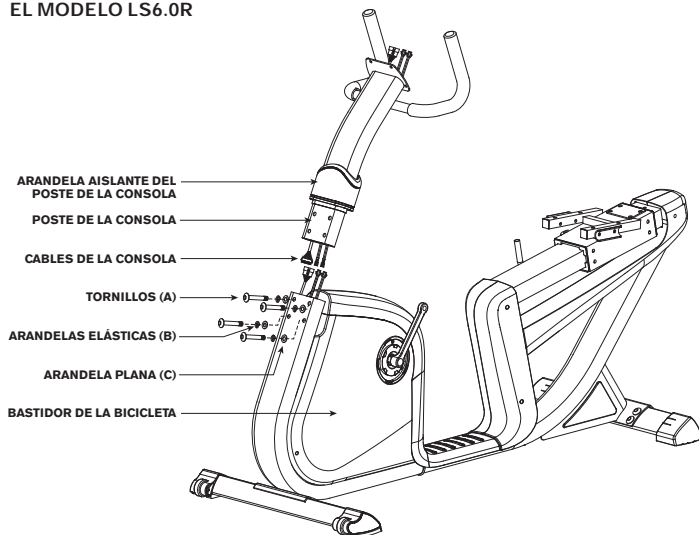
- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.
- B Fije el **TUBO ESTABILIZADOR POSTERIOR** al **BASTIDOR DE LA BICICLETA** con 4 **TORNILLOS (A)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.
- C Fije el **TUBO ESTABILIZADOR DELANTERO** al **BASTIDOR DE LA BICICLETA** con 4 **TORNILLOS (A)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.

LS5.0R, LS6.0R – PASO 2 DE ENSAMBLAJE



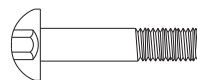
LS5.0R
LS6.0R

SE MUESTRA
EL MODELO LS6.0R



NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún alambre al ensamblar el poste de la consola.

TORNILLERÍA PARA EL PASO 2:



TORNILLO (F)
50 mm
Cantidad: 4



ARANDELA ELÁSTICA (B)
15.4 mm
Cantidad: 4



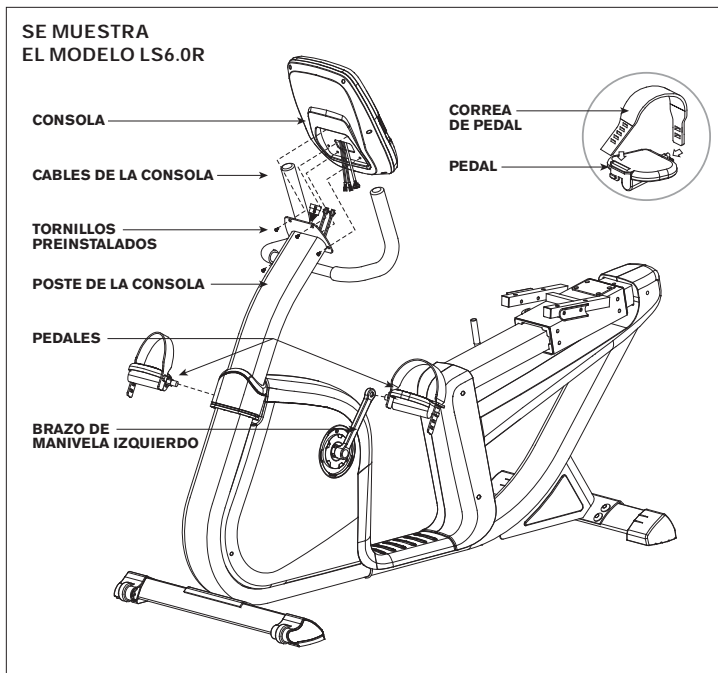
ARANDELA PLANA (C)
16 mm
Cantidad: 4

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.
- B Introduzca la **ARANDELA AISLANTE DEL POSTE DE LA CONSOLA** por la parte inferior del **POSTE DE LA CONSOLA** hacia arriba.
- C Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA** y con cuidado métalos dentro del **BASTIDOR DE LA BICICLETA**. Introduzca el **POSTE DE LA CONSOLA** en el **BASTIDOR DE LA BICICLETA**.
- D Sujete el **POSTE DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR DE LA BICICLETA** desde la parte de atrás con 4 **TORNILLOS (F)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.
- E Deslice la **ARANDELA AISLANTE DEL POSTE DE LA CONSOLA** hacia abajo sobre el **BASTIDOR DE LA BICICLETA**.

LS5.0R, LS6.0R – PASO 3 DE ENSAMBLAJE



LS5.0R
LS6.0R



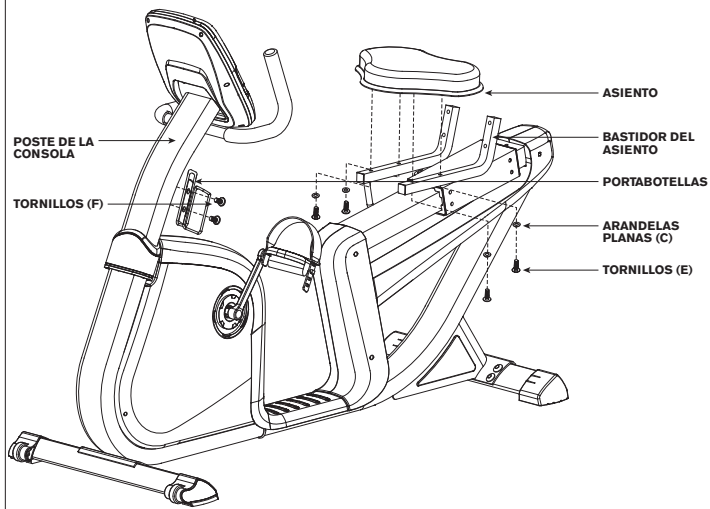
NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún alambre al instalar la consola.

* NOTA: No se usa tornillería para este paso.

- A Instale las **CORREAS** a los **PEDALES**.
- B Instale el **PEDAL DERECHO** en el **BRAZO DE MANIVELA DERECHO**, y apriételo haciéndolo girar **HACIA LA DERECHA** con la llave de tuercas plana de 13mm/15mm que incluimos.
- C Instale el **PEDAL IZQUIERDO** en el **BRAZO DE MANIVELA IZQUIERDO**, y apriételo haciéndolo girar **HACIA LA IZQUIERDA** con la llave de tuercas plana de 13mm/15mm que incluimos. (NOTA : El brazo de manivela izquierdo tiene la cuerda invertida, así que es muy importante apretarlo haciéndolo girar hacia la izquierda. Si se intenta apretarlo en el sentido opuesto se podría dañar el pedal o el brazo de manivela o ambos.)
- D Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA** y métalos con cuidado en el **POSTE DE LA CONSOLA**.
- E Fije la **CONSOLA** al **POSTE DE LA CONSOLA** con los 4 **TORNILLOS PREINSTALADOS** (primero tendrá que sacar los tornillos de la consola).

LS5.0R – PASO 4 DE ENSAMBLAJE

SE MUESTRA
EL MODELO LS5.0R



TORNILLERÍA PARA EL PASO 4:



* NOTA: Este paso es sólo para los modelos LS5.0R.

- Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.
- Instale el **ASIENTO** al **BASTIDOR DEL ASIENTO** con 4 **TORNILLOS (E)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.
- Fije la **PORTABOTELLAS** al **POSTE DE LA CONSOLA** con 2 **TORNILLOS (F)**.



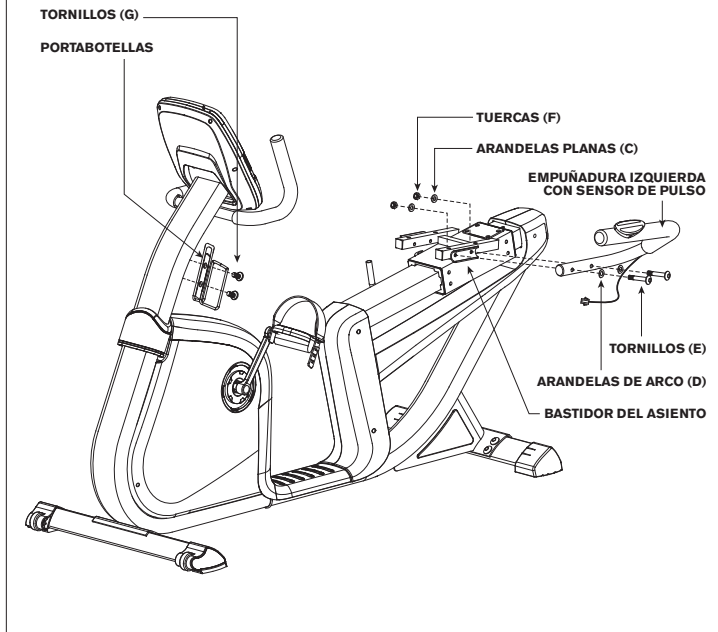
LS5.0R

LS6.0R – PASO 4 DE ENSAMBLAJE

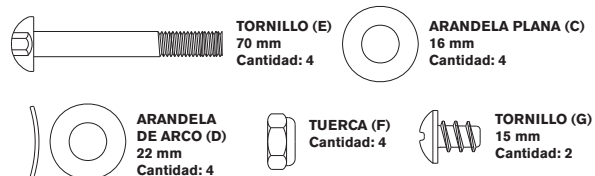


LS6.0R

SE MUESTRA
EL MODELO LS6.0R



TORNILLERÍA PARA EL PASO 4:

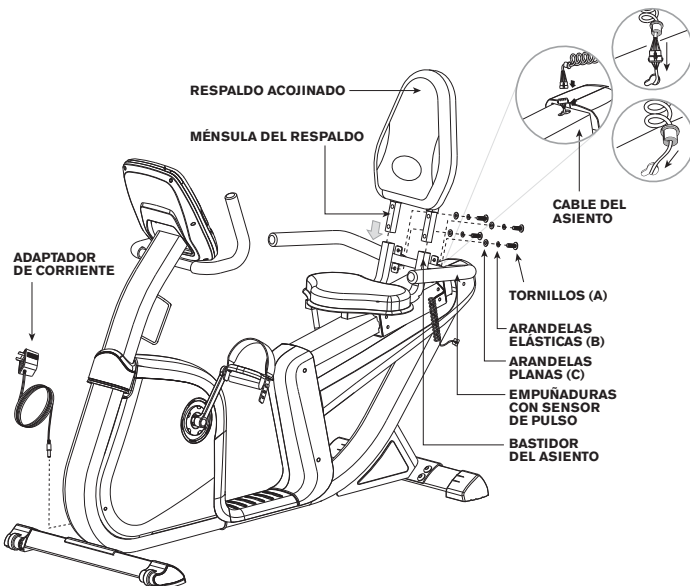


* NOTA: Este paso es sólo para los modelos LS6.0R.

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.
- B Instale la **EMPUÑADURA IZQUIERDA CON SENSOR DE PULSO** al **BASTIDOR DEL ASIENTO** con 2 **TORNILLOS (E)**, 2 **ARANDELAS DE ARCO (D)**, 2 **ARANDELAS PLANAS (C)** y 2 **TUERCAS (F)**.
- C Repita el procedimiento en el lado derecho.
- D Fije la **PORTABOTELLAS** al **POSTE DE LA CONSOLA** con 2 **TORNILLOS (G)**.

LS5.0R – PASO 5 DE ENSAMBLAJE

SE MUESTRA
EL MODELO LS5.0R



TORNILLERÍA PARA EL PASO 5:



TORNILLO (A)
20 mm
Cantidad: 4



ARANDELA ELÁSTICA (B)
15.4 mm
Cantidad: 4



ARANDELA PLANA (C)
16 mm
Cantidad: 4

* NOTA: Este paso es sólo para los modelos LS5.0R.

- Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 5**.
- Meta la **MÉNSULA DEL RESPALDO** en el **BASTIDOR DEL ASIENTO**.
- Coloque las **EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO** alineadas con el **BASTIDOR DEL ASIENTO** y sujételas con 4 **TORNILLOS (A)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.
- Conecte el **CABLE DEL ASIENTO** como se muestra. Conecte **ADAPTADOR DE CORRIENTE** como se muestra.

LS5.0R – FIN DEL ENSAMBLAJE.



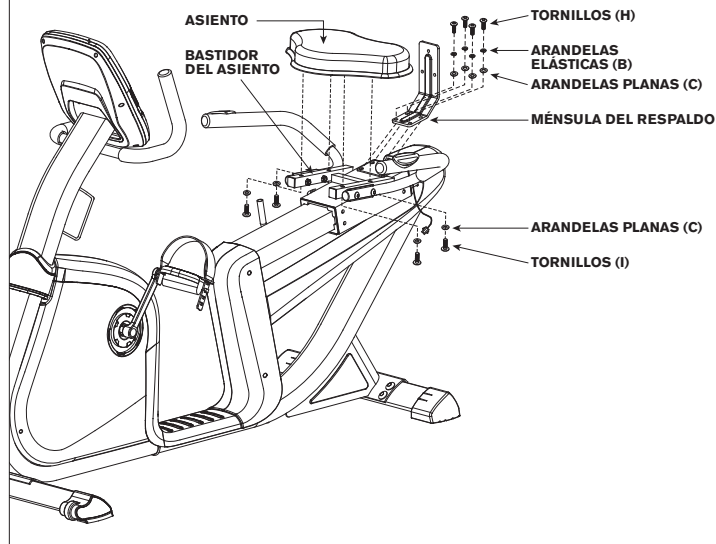
LS5.0R

LS6.0R – PASO 5 DE ENSAMBLAJE



LS6.0R

SE MUESTRA
EL MODELO LS6.0R



TORNILLERÍA PARA EL PASO 5:



TORNILLO (H)
15 mm
Cantidad: 4



ARANDELA ELÁSTICA (B)
15.4 mm
Cantidad: 4



ARANDELA PLANA (C)
16 mm
Cantidad: 8



TORNILLO (I)
35 mm
Cantidad: 4

* NOTA: Este paso es sólo para los modelos LS6.0R.

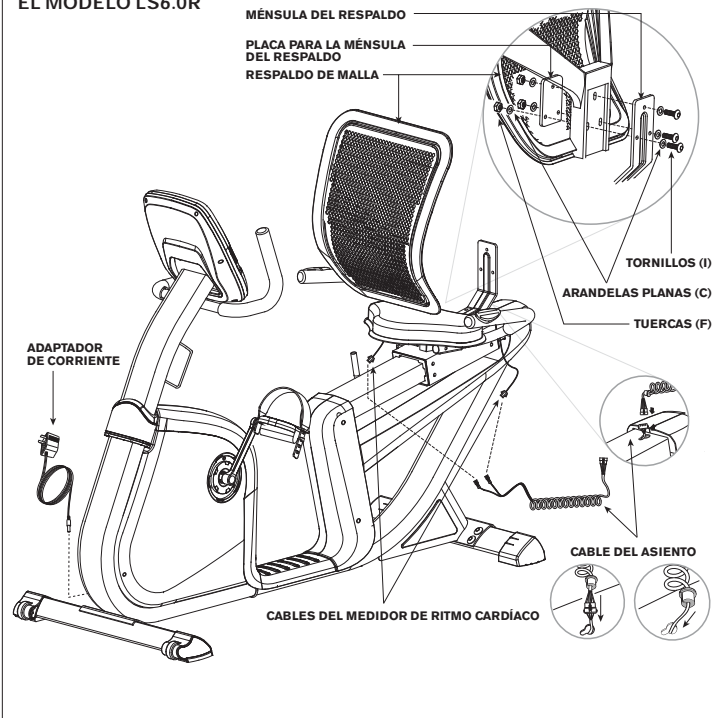
- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 5**.
- B Sujete la **MÉNSULA DEL RESPALDO** al **BASTIDOR DEL ASIENTO** con 4 **TORNILLOS (H)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.
- C Sujete el **ASIENTO** al **BASTIDOR DEL ASIENTO** con 4 **TORNILLOS (I)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.

LS6.0R – PASO 6 DE ENSAMBLAJE

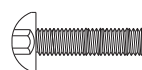


LS6.0R

SE MUESTRA
EL MODELO LS6.0R



TORNILLERÍA PARA EL PASO 6:



TORNILLO (I)
35 mm
Cantidad: 3



ARANDELA PLANA (C)
16 mm
Cantidad: 6



TUERCAS (F)
Cantidad: 3

* NOTA: Este paso es sólo para los modelos LS6.0R.

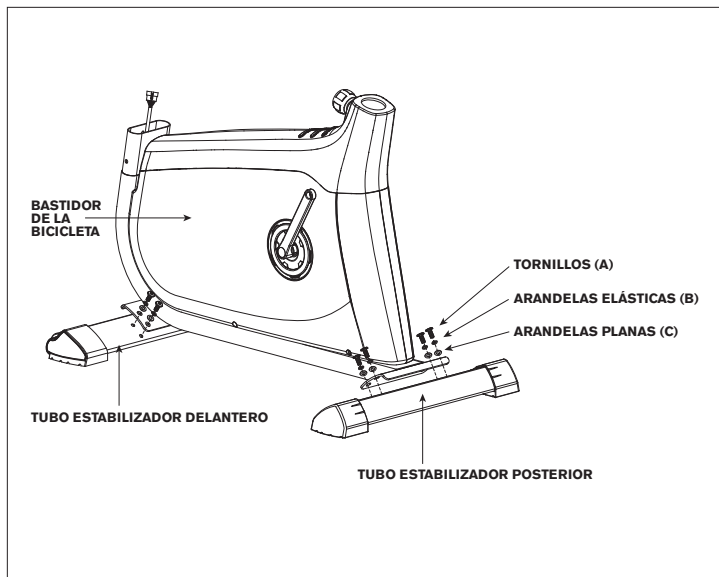
- Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 6**.
- Coloque la **PLACA PARA LA MÉNSULA DEL RESPALDO** en la parte interior del montaje del respaldo de malla. Coloque el **RESPALDO DE MALLA** alineado con la ménsula del respaldo.
- Sujete el respaldo de malla a la ménsula del respaldo desde la parte posterior con 3 **TORNILLOS (I)** y 3 **ARANDELAS PLANAS (C)** y por el otro lado de la placa para la ménsula del respaldo con 3 **ARANDELAS PLANAS (C)** y 3 **TUERCAS (F)**.
- Conecte los **CABLES DEL MEDIDOR DE RITMO CARDÍACO** al **CABLE DEL ASIENTO**. Conecte el **CABLE DEL ASIENTO** como se muestra. Conecte el **ADAPTADOR DE CORRIENTE** como se muestra.

LS6.0R – FIN DEL ENSAMBLAJE.

LS5.0U – PASO 1 DE ENSAMBLAJE



LS5.0U



TORNILLERÍA PARA EL PASO 1:



TORNILLO (A)
20 mm
Cantidad: 8



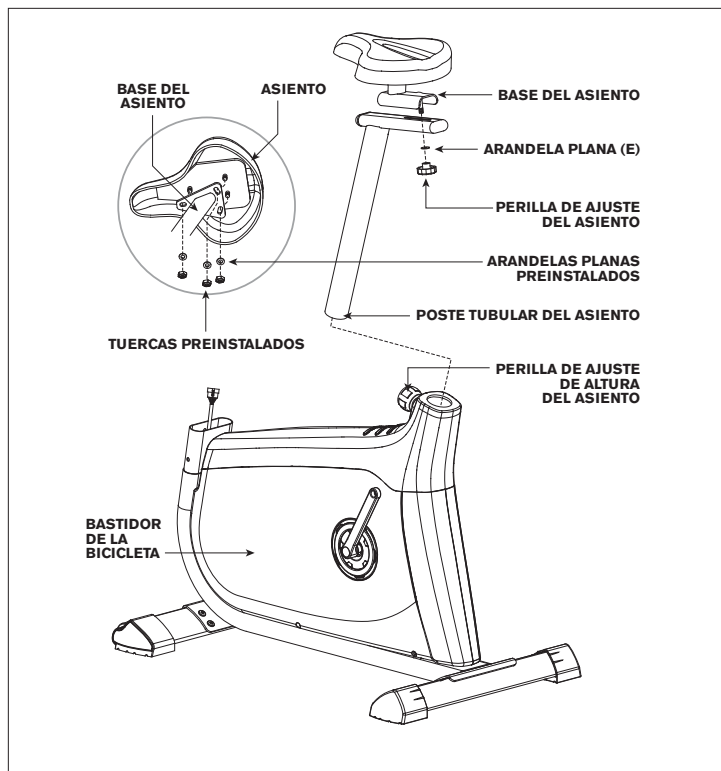
ARANDELA ELÁSTICA (B)
15.4 mm
Cantidad: 8



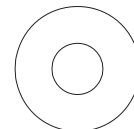
ARANDELA PLANA (C)
16 mm
Cantidad: 8

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 1**.
- B Fije el **TUBO ESTABILIZADOR POSTERIOR** al **BASTIDOR DE LA BICICLETA** con 4 **TORNILLOS (A)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.
- C Fije el **TUBO ESTABILIZADOR DELANTERO** al **BASTIDOR DE LA BICICLETA** con 4 **TORNILLOS (A)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.

LS5.0U – PASO 2 DE ENSAMBLAJE



TORNILLERÍA PARA EL PASO 2:



ARANDELA PLANA (E)
25 mm
Cantidad: 1

- Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 2**.
- Sujete el **ASIENTO** a la **BASE DEL ASIENTO** con **ARANDELAS PLANAS Y TUERCAS PREINSTALADOS**.
- Sujete la **BASE DEL ASIENTO** al **POSTE TUBULAR DEL ASIENTO** con 1 **ARANDELA PLANA (E)** y la **PERILLA DE AJUSTE DEL ASIENTO**.
- Jale la **PERILLA DE AJUSTE DE ALTURA DEL ASIENTO** hacia fuera mientras mete el **POSTE TUBULAR DEL ASIENTO** en el **BASTIDOR DE LA BICICLETA**.

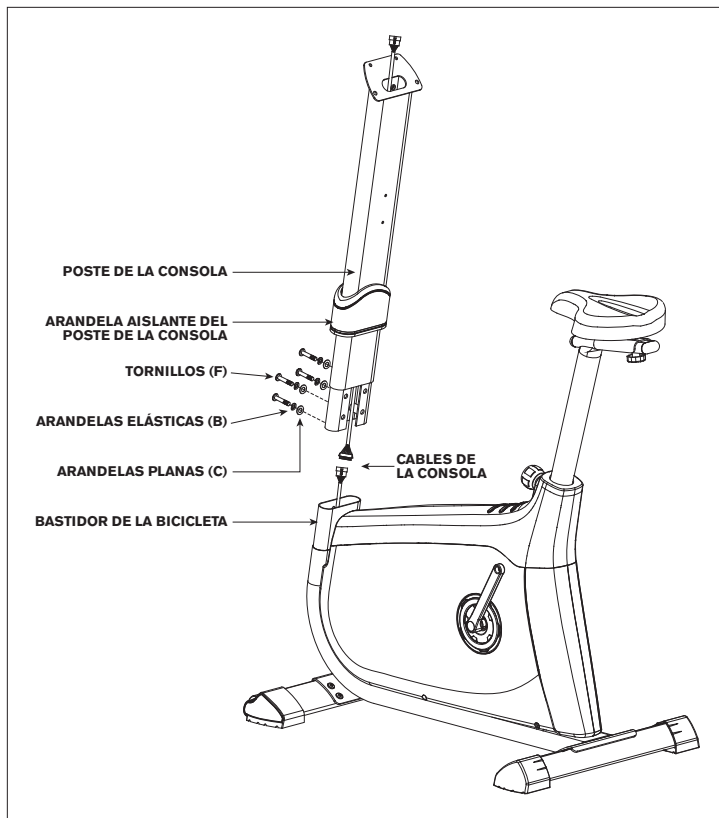


LS5.0U

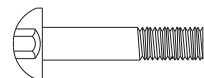
LS5.0U – PASO 3 DE ENSAMBLAJE



LS5.0U



TORNILLERÍA PARA EL PASO 3:



TORNILLO (F)
50 mm
Cantidad: 4



ARANDELA ELÁSTICA (B)
15,4 mm
Cantidad: 4



ARANDELA PLANA (C)
16 mm
Cantidad: 4

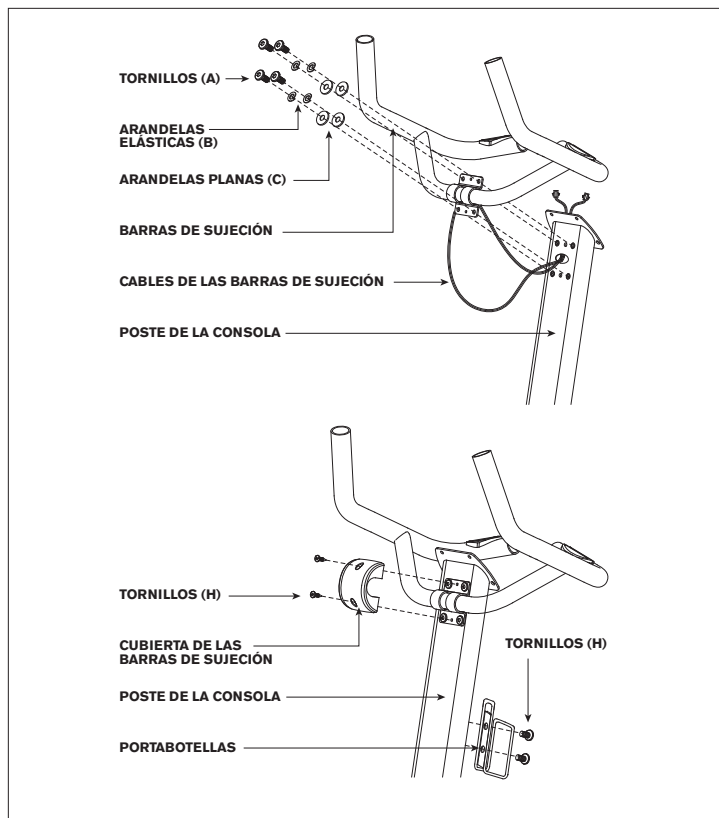
- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 3**.
- B Meta la **ARANDELA AISLANTE DEL POSTE DE LA CONSOLA** por el fondo del **POSTE DE LA CONSOLA** hacia arriba.
- C Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA** y con cuidado meta todos los cables dentro del **BASTIDOR DE LA BICICLETA**. Meta el **POSTE DE LA CONSOLA** en el **BASTIDOR DE LA BICICLETA**.
- D Sujete el **POSTE DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR DE LA BICICLETA** desde la parte de atrás con 4 **TORNILLOS (F)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.
- E Deslice la **ARANDELA AISLANTE DEL POSTE DE LA CONSOLA** hacia abajo sobre el **BASTIDOR DE LA BICICLETA**.

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún alambre al ensamblar el poste de la consola.

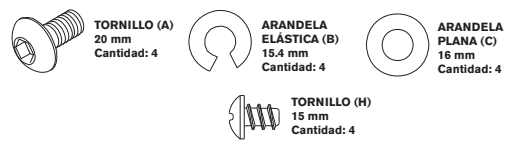
LS5.0U – PASO 4 DE ENSAMBLAJE



LS5.0U



TORNILLERÍA PARA EL PASO 4:



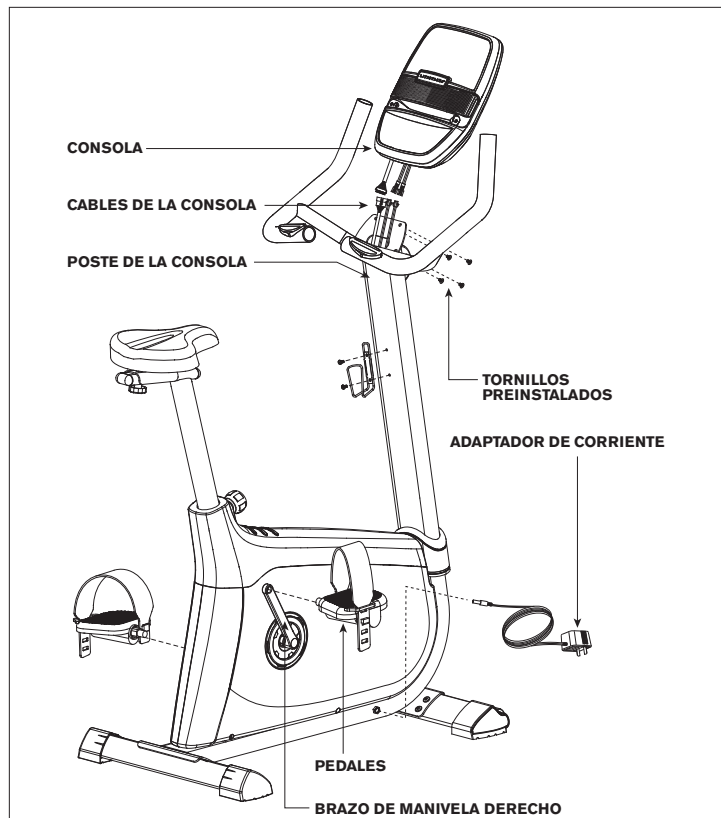
- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 4**.
- B Pase los **CABLES DE LAS BARRAS DE SUJECIÓN** a través del orificio en el **POSTE DE LA CONSOLA**, y sáquelos por la parte superior del **POSTE DE LA CONSOLA**.
- C Sujete las **BARRAS DE SUJECIÓN** al **POSTE DE LA CONSOLA** con 4 **TORNILLOS (A)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.
- D Fije la **CUBIERTA DE LAS BARRAS DE SUJECIÓN** al **POSTE DE LA CONSOLA** con 2 **TORNILLOS (H)**.
- E Fije la **PORTABOTELLAS** al **POSTE DE LA CONSOLA** con 2 **TORNILLOS (H)**.

Nota: Tenga cuidado de no pellizcar algún alambre al instalar las barras de sujeción.

LS5.0U – PASO 5 DE ENSAMBLAJE



LS5.0U



* NOTA: No se usa tornillería para este paso.

- A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA PARA EL PASO 5**.
- B Instale el **PEDAL DERECHO** en el **BRAZO DE MANIVELA DERECHO**, y apriételo haciéndolo girar **HACIA LA DERECHA** con la llave de tuercas plana de 13mm/15mm que incluimos.
- C Instale el **PEDAL IZQUIERDO** en el **BRAZO DE MANIVELA IZQUIERDO**, y apriételo haciéndolo girar **HACIA LA IZQUIERDA** con la llave de tuercas plana de 13mm/15mm que incluimos. (NOTA : El brazo de manivela izquierdo tiene la cuerda invertida, así que es muy importante apretarlo haciéndolo girar hacia la izquierda. Si se intenta apretarlo en el sentido opuesto se podría dañar el pedal o el brazo de manivela o ambos.)
- D Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA** y métalos con cuidado en el **POSTE DE LA CONSOLA**.
- E Fije la **CONSOLA** al **POSTE DE LA CONSOLA** con los 4 **TORNILLOS PREINSTALADOS** (primero tendrá que sacar los tornillos de la consola).
- F Conecte el **ADAPTADOR DE CORRIENTE** como se muestra.

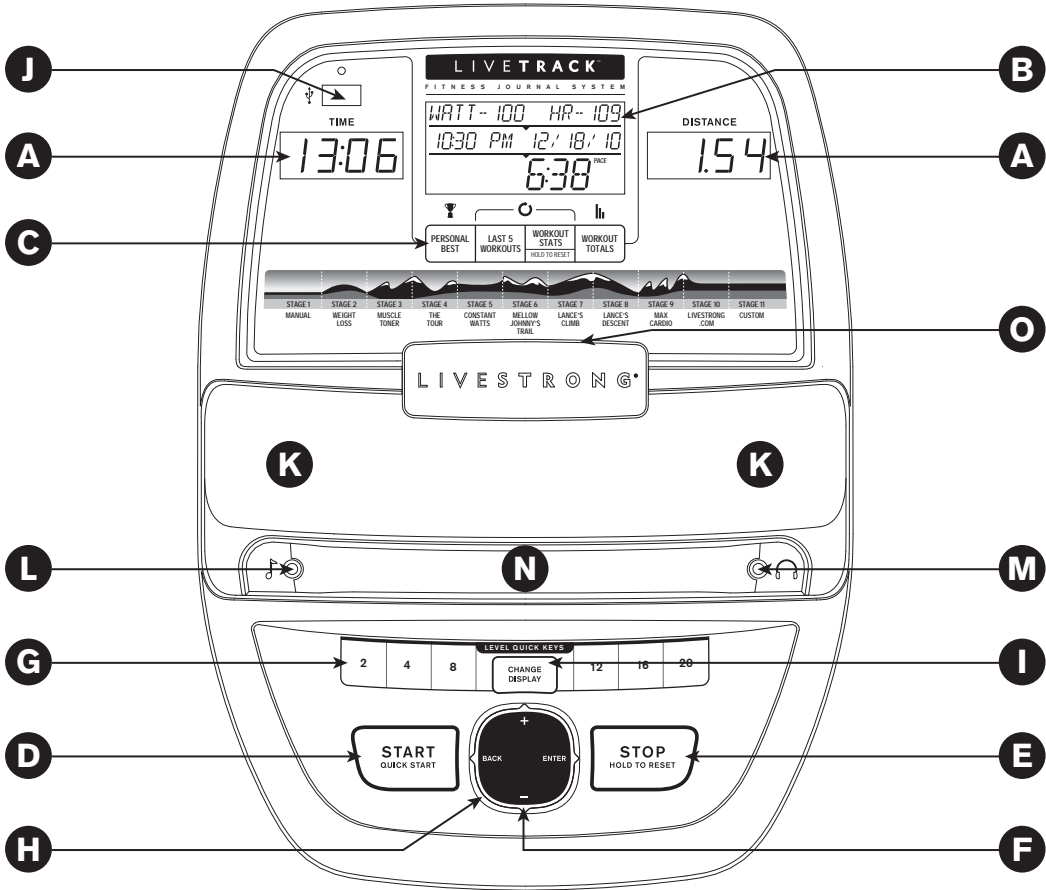
LS5.0U – FIN DEL ENSAMBLAJE.

FUNCIONAMIENTO DE LA BICICLETA



Esta sección explica cómo usar y programar la consola de su bicicleta estacionaria.
La sección de FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DEL USUARIO DE LA BICICLETA ESTACIONARIA contiene instrucciones para lo siguiente:

- UBICACIÓN DE SU BICICLETA ESTACIONARIA
- INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN ELÉCTRICA Y DE CONEXIÓN A TIERRA
- AJUSTE DEL ASIENTO
- PARA MOVER LA BICICLETA ESTACIONARIA
- PARA NIVELAR LA BICICLETA ESTACIONARIA
- PARA USAR LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA LS6.0R, LS5.0U

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

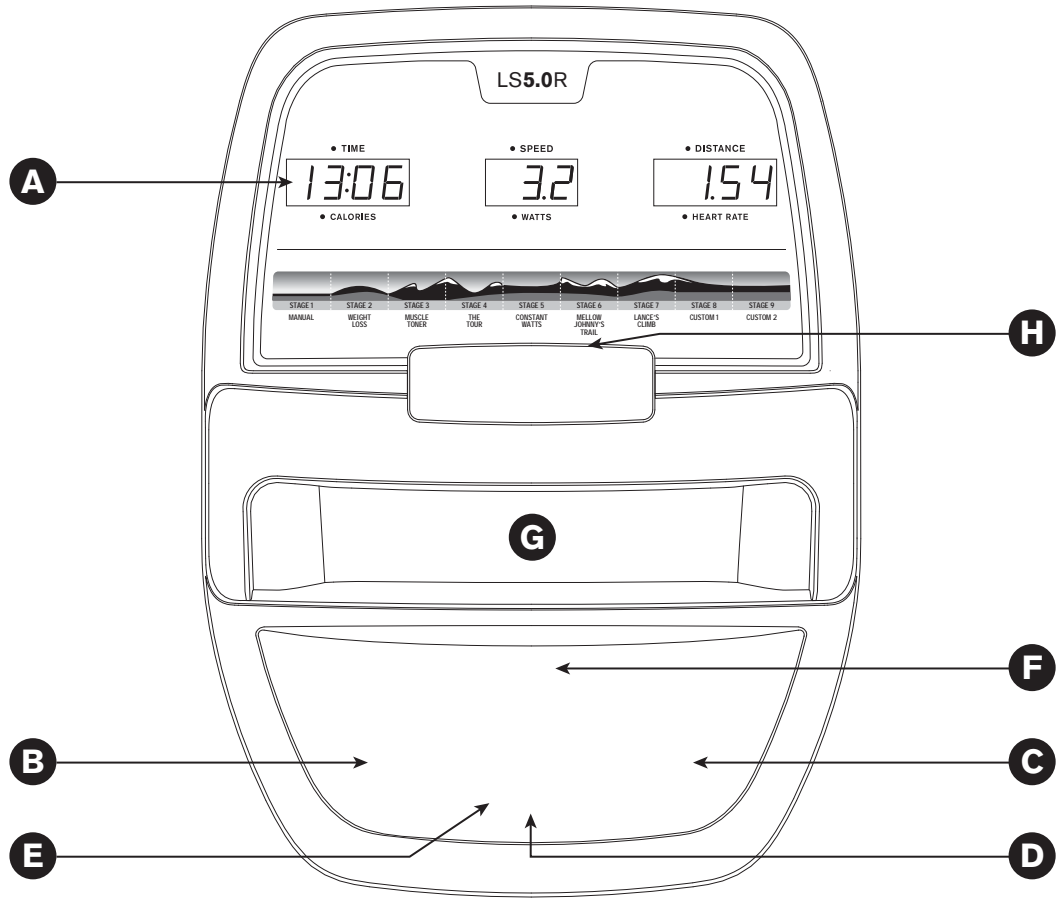
- A) **PANTALLAS CON DIODOS LUMINOSOS:** muestran tiempo y distancia durante la sesión de ejercicio.
- B) **PANTALLA DE CRISTAL LÍQUIDO LIVETRACK™:** muestra información del registro de estado físico LIVETRACK™, incluyendo el ritmo cardíaco, las calorías, el ritmo, y el nivel de resistencia durante la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



LS6.0R
LS5.0U



LS5.0R



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA LS5.0R

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

- A) **PANTALLAS CON DIODOS LUMINOSOS:** muestran tiempo, velocidad, distancia, calorías, watts y ritmo cardíaco durante la sesión de ejercicio.
- B) **START (INICIAR):** oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.
- C) **STOP (PARAR):** oprima para hacer una pausa o para terminar su sesión de ejercicio; sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.
- D) **+ / - :** se usan para regular la resistencia.
- E) **TECLA DE PROGRAMACIÓN:** se usa para seleccionar el programa (etapa), el nivel y el tiempo, además de otras variables.
- F) **CHANGE DISPLAY (CAMBIO DE INFORMACIÓN):** oprima para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- G) **CAVIDAD DE ALMACENAMIENTO:** sirve para colocar lo que necesite para su sesión de ejercicio.
- H) **ESTANTE DE LECTURA:** se usa para colocar material de lectura.



LS5.0R

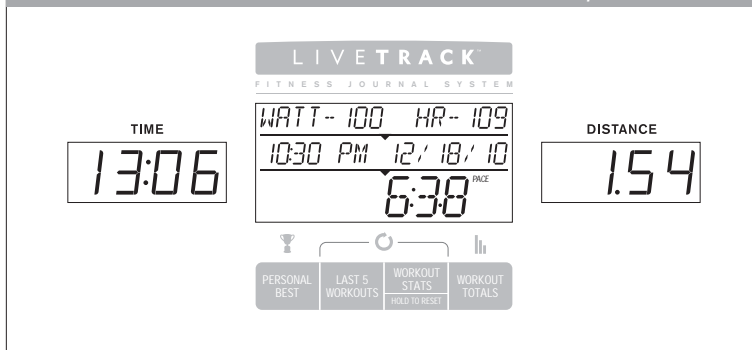
PANTALLAS

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

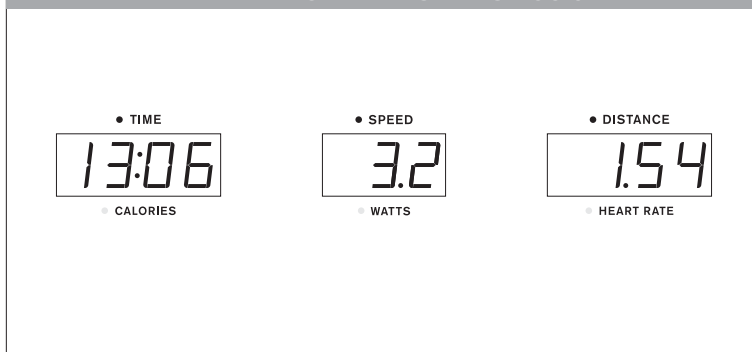
SÓLO LOS MODELOS LS6.0R, LS5.0U:

- **PANTALLA DE CRISTAL LÍQUIDO LIVETRACK™:** Cuando se activa LIVETRACK™, aparece la información LIVETRACK™ en esta pantalla. Cambie la información por medio de las cuatro teclas que están abajo de la pantalla. Puede encontrar más información en la página 109.

PANTALLAS DE LOS MODELOS LS6.0R, LS5.0U



PANTALLAS DEL MODELO LS5.0R



PARA EMPEZAR

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

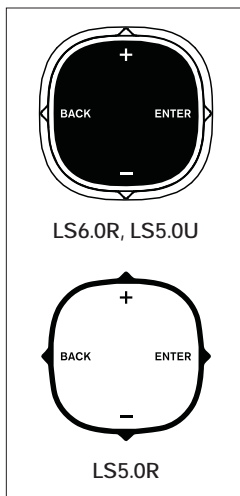
A) INICIO RÁPIDO

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

B) PARA SELECCIONAR UNA ETAPA

- 1) Use la TECLA DE PROGRAMACIÓN para seleccionar USER 1, USER 2 o GUEST (USUARIO 1, USUARIO 2 o INVITADO) y oprima ENTER (sólo los modelos LS6.0R, LS5.0U).
NOTA: Si oprime la tecla de inicio START antes de oprimir ENTER, comienza la etapa y cuenta progresivamente a partir de 0:00 en el caso de las etapas Manual (STA1) y de Constant Watts (Watts constantes) (STA5), y cuenta regresivamente a partir de 30:00 en el caso de las otras etapas. El nivel de diseño es 1.
- 2) Seleccione una etapa por medio de las teclas + / - y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
- 3) Seleccione el peso por medio de las teclas + / - y oprima ENTER (sólo los modelos LS6.0R, LS5.0U).
- 4) Ponga el tiempo por medio de las teclas + / - y oprima ENTER.
- 5) Ponga un nivel por medio de las teclas + / - y oprima ENTER.
- 6) Oprima la tecla de inicio START para comenzar la etapa.

Tecla de programación



PARA PONER LA FECHA Y LA HORA (SÓLO LOS MODELOS LS5.0U, LS6.0R)

- 1) Para ingresar al modo de configuración: oprima y sostenga oprimidas las teclas 2 y 4 durante 3 segundos.
- 2) Cambie las variables por medio de las teclas + / - en la TECLA DE PROGRAMACIÓN y oprima ENTER para confirmar.
- 3) Las variables incluyen: mes, día, año, hora, minuto y AM/PM.
- 4) Revise las variables: Puede revisar las variables en cualquier momento mientras se encuentre en el modo de configuración. Oprima ENTER para circular por las variables.
- 5) Para salir del modo de configuración: Para confirmar la fecha y la hora, oprima y sostenga oprimida la tecla ENTER durante 3 segundos.

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

Oprima la tecla de paro STOP durante 3 segundos.

PARA TERMINAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

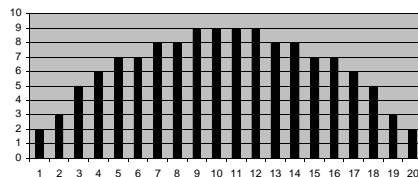
En la pantalla centellea el mensaje "WORKOUT COMPLETE" (sólo los modelos LS5.0U, LS6.0R) y la consola emite un sonido para indicarle que ha terminado su sesión de ejercicio. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS (ETAPAS)

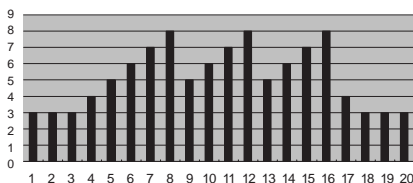
MANUAL: Ajuste el nivel manualmente durante su sesión de ejercicio.

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

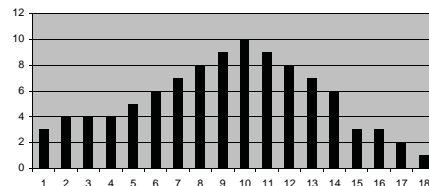


SEGMENTOS DEL PROGRAMA

MUSCLE TONER (TONIFICACIÓN MUSCULAR): Sesiones de ejercicios para definir músculos con 10 niveles de dificultad y 16 niveles de resistencia que aumentan la fuerza y producen aguante. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.

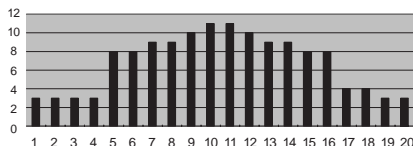


LS5.0R segmentos del programa

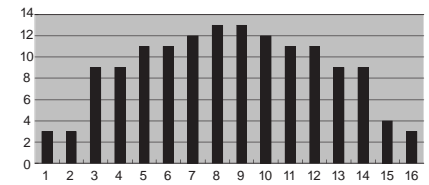


LS5.0U, LS6.0R segmentos del programa

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



LS5.0R segmentos del programa



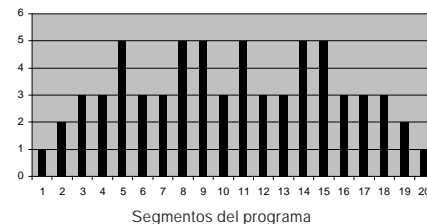
LS5.0U, LS6.0R segmentos del programa

CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTES):

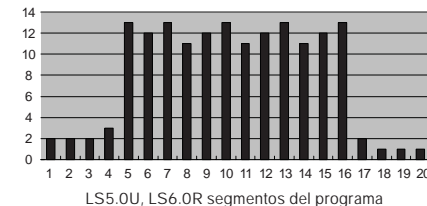
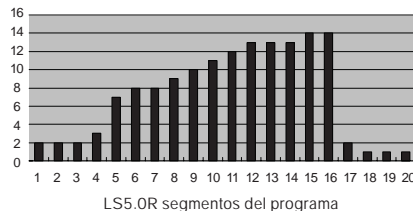
- 1) Seleccione Constant Watts (Watts constantes) por medio de las teclas + / - y oprima ENTER en la TECLA DE PROGRAMACIÓN.
- 2) Ponga el tiempo por medio de las teclas + / - y oprima ENTER.
- 3) Seleccione los watts deseados por medio de las teclas + / - y oprima ENTER.
- 4) Oprima la tecla de inicio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



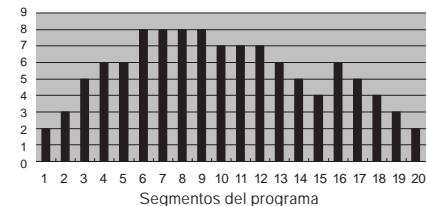
MELLOW JOHNNY'S TRAIL (SENDERO DE MELLOW JOHNNY): Simula escalar montañas al aumentar y disminuir la resistencia. La meta se basa en el tiempo, con 10 niveles de dificultad entre los que elegir. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



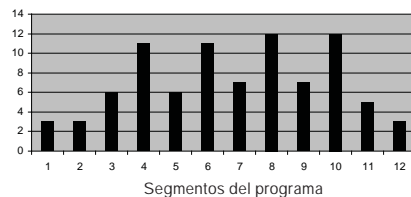
LANCE'S CLIMB (ASCENSO DE LANCE): Este programa cardiovascular de alta intensidad le da una sesión de ejercicio sólida y variada, con 10 distintos niveles de resistencia. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



LANCE'S DESCENT (DESCENSO DE LANCE) (SÓLO LOS MODELOS LS6.0R, LS5.0U): Comience intensas combinaciones de resistencia a medida que aumenta su fuerza y aguante al siguiente nivel. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



MAX CARDIO (CARDIO MÁX.) (SÓLO LOS MODELOS LS6.0R, LS5.0U): Siga quemando grasa mucho después de terminar su sesión de ejercicio, gracias a los intervalos de alta y baja intensidad que mantienen su ritmo cardíaco alto al tiempo que mejoran su aguante y condición física. Las barras negras representan cambios en el nivel de resistencia. Se muestra el nivel 5.



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS (ETAPAS) – CONTINUACIÓN

CUSTOM (PERSONALIZADO)

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

LIVESTRONG.COM

Vea la próxima página.



LIVETRACK™ INTERACTIVA (SÓLO LOS MODELOS LS6.0R, LS5.0U)

Con la tecnología interactiva LIVETRACK™ su nuevo equipo de acondicionamiento cardiovascular tiene muchas funciones novedosas y fascinantes que le mantendrán en el camino hacia sus metas en cuanto a su salud física. Su nuevo material de cardio le permite relacionarse con LIVESTRONG.COM y su exclusiva aplicación de seguimiento nutritivo de The Daily Plate (Plato del Día).

ENTRE LAS NUEVAS FUNCIONES ESTÁN:

- El dar seguimiento a sus sesiones de ejercicio en LIVESTRONG.COM
- El alcanzar sus metas más rápidamente con los exclusivos planes de entrenamiento aprobados por Lance
- El mantenerse al día y motivado con los nuevos programas cardiovasculares de LIVESTRONG® Fitness

COMENZANDO – PARA FORMATEAR EL DISPOSITIVO USB

- 1) Inserte la llave USB en su puerto en la consola.
NOTA: Usuario debe proveer su propia llave USB para acceder a la tecnología interactiva de LIVETRACK.
- 2) Espere hasta que la consola detecte el USB y emita un pitido.
- 3) Sáquelo de la consola y estará listo para comenzar.
NOTA: Se le recomienda que utilice el dispositivo USB LIVESTRONG.COM para aprovechar toda la funcionalidad.

PARA DESCARGAR UNA ACTUALIZACIÓN DE SOFTWARE DE LIVESTRONG.COM

Antes de usar la tecnología interactiva LIVETRACK le recomendamos que descargue a su consola la actualización de software más reciente. Para la actualización de software más reciente, visite <http://www.livestrongfitness.com/customer-support/software-update>. Consulte el sitio en Internet para instrucciones detalladas sobre cómo descargar el software más reciente desde su PC o su Mac.

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

PARA INSTALAR LA ACTUALIZACIÓN DEL SOFTWARE EN SU EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Nota: Antes de ejecutar este paso, asegúrese de que haya visitado la página indicada anteriormente para la actualización del software y de que tenga el software más actualizado en su USB.

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



LS6.0R
LS5.0U

LIVETRACK™ INTERACTIVA (SÓLO LOS MODELOS LS6.0R, LS5.0U)

PARA GUARDAR DATOS DE SU SESIÓN DE EJERCICIO AL USB DESDE SU EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

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

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

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

PARA DESCARGAR UN NUEVO PROGRAMA DE LIVESTRONG.COM

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

PARA DESCARGAR UN NUEVO PROGRAMA A SU EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

- 1) Retire la cubierta protectora del dispositivo USB e introdúzcalo en el puerto USB en la consola.
- 2) Seleccione "DOWNLOAD PROGRAM" (DESCARGAR UN PROGRAMA) por medio de las teclas + / – en la tecla de programación. Oprima ENTER para confirmar.
- 3) Seleccione el programa deseado por medio de las teclas + / – en la tecla de programación. Oprima ENTER para confirmar.
- 4) Seleccione un espacio de memoria del 1 al 4 donde guardar el programa deseado. Oprima ENTER para confirmar.

NOTA: Si el espacio de memoria está lleno con un programa que haya descargado previamente, el nuevo programa toma el lugar del programa anterior. Los programas anteriores siguen estando disponibles para ser descargados de nuevo de <http://www.livestrong.com/equipment>

NOTA: La transferencia puede tomar hasta 5 segundos en completarse. No saque su dispositivo USB mientras la información esté siendo descargada.

- 5) Una vez que en la consola aparezca la confirmación de que la información ha terminado de ser descargada "DOWNLOAD COMPLETE," saque el dispositivo USB y vuelva a colocar la cubierta protectora.



LS6.0R
LS5.0U

SISTEMA DE REGISTRO DE ESTADO FÍSICO LIVETRACK™ (SÓLO LOS MODELOS LS6.0R, LS5.0U)

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

El software integrado de registro de estado físico LIVETRACK™ le permite dar seguimiento a su progreso en cuanto a salud física al paso del tiempo sin la necesidad de llevar diarios o registros en papel. Con LIVETRACK™ usted puede fácilmente comparar su sesión de ejercicio actual con la última, con su promedio o con los totales de toda su vida. Con acceso rápido a información, como por ejemplo duración de sesiones o calorías quemadas durante sesiones anteriores, puede observar su progreso. Lea más para que se entere cómo LIVETRACK™ le puede ayudar a mantenerse motivado para mejorar sus resultados.

CONFIGURACIÓN

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



PARA PONER EN CEROS

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



LS6.0R
LS5.0U

SISTEMA DE REGISTRO DE ESTADO FÍSICO

LIVETRACK™ (SÓLO LOS MODELOS LS6.0R, LS5.0U)

DATOS ACUMULADOS

Con el sistema de registro de estado físico LIVETRACK™, usted puede circular por los datos acumulados en múltiples formatos con sólo oprimir las teclas de LIVETRACK™.

Se guarda una sesión de ejercicio cuando: el programa termina, la consola entra en pausa y no vuelve a activarse en menos de 5 minutos, o se oprime y se mantiene oprimida la tecla de paro STOP para poner en ceros la consola.

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

PARA USAR SU REPRODUCTOR DE CD/MP3 (SÓLO LOS MODELOS LS5.0U, LS6.0R)



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



LS6.0R
LS5.0U

GARANTÍA LIMITADA PARA USO EN EL HOGAR





CAPACIDAD DE PESO = 136 kg (300 lb)

BASTIDOR

LS6.0R, LS5.0U = 10 AÑOS

LS5.0R = 7 AÑOS

El fabricante garantiza al propietario original, el bastidor contra defectos de fabricación y materiales durante el periodo especificado arriba, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de piezas soldadas de metal de la unidad y no incluye ninguna pieza desmontable.)

PIEZAS Y COMPONENTES ELECTRÓNICOS • 1 AÑO

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

MANO DE OBRA • 1 AÑO

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

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

A quién protege esta garantía:

- Al propietario original y la garantía no es transferible.

QUÉ protege esta garantía:

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

QUÉ NO protege esta garantía:

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

SERVICIO Y DEVOLUCIONES

- El equipo al que se le dé uso con propósitos comerciales o cualquier otro propósito que no sea en el hogar de una sola familia, a menos que el fabricante lo haya aprobado.
 - Equipo guardado o usado fuera de los EE.UU. o Canadá.
 - Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de reemplazo, o mano de obra u otros costos asociados con el retiro o el reemplazo de la unidad bajo garantía.
 - Cualquier intento de reparar este equipo contiene el riesgo de lesiones. El fabricante no es responsable de daños, pérdidas o responsabilidad que surja de lesiones personales sufridas durante el curso de, o como resultado de, cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de acondicionamiento físico por cualquier persona que no sea técnico de un servicio autorizado. Todas las reparaciones que usted intente hacer en su equipo de acondicionamiento físico las hace A SU PROPIO RIESGO y el fabricante no será responsable por ninguna lesión a personas o propiedad que surjan de dichas reparaciones.
 - Si ya se le ha acabado la garantía del fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio o reparación bajo la extensión de la garantía.
- Hay servicio a domicilio sólo a menos de 240 km del proveedor de servicio autorizado más cercano (a distancias mayores de 240 km de un proveedor de servicio autorizado la responsabilidad es del cliente).
 - El fabricante debe autorizar con anterioridad todas las devoluciones.
 - La obligación del fabricante de acuerdo a esta garantía se limita a cambiar o a reparar, a opción del fabricante, el producto por el mismo modelo o por uno similar
 - El fabricante puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos al fabricante una vez que se complete el servicio bajo garantía, por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si se le ha solicitado que devuelva las piezas y no recibe la etiqueta de devolución, comuníquese con el servicio de asistencia técnica a clientes.
 - En ocasiones se pueden suministrar piezas y componentes electrónicos que el fabricante o sus proveedores reacondicionen a un "estado equivalente al nuevo" como piezas de reemplazo bajo garantía, y esto constituye cumplimiento con los términos de la garantía.
 - Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos pueden variar de estado a estado.





CUSTOMER TECH SUPPORT

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

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

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

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



SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

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

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

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

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



SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

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

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

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

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



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

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