

LIVESTRONG®

INDOOR CYCLING™
BY MATRIX™



LIVESTRONG E-series

model no. 2010 EB LS

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

MATRIX Fitness Systems Corp.

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

CAUTION !

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. Keep this manual for future reference.

Improper assembly, maintenance or use can void the warranty terms.

ENG ESP

TABLE OF CONTENTS

Important precautions	page 3
Before you begin	page 4
How to assemble the LIVESTRONG E-Series	page 5-7
Wireless Onboard Computer & part list (optional accessory)	page 8-9
Channel Setting & battery installation (optional accessory)	page 10-11
Transmitter & computer assembly (optional accessory)	page 12-13
Signal distribution of heart rate & cadence (optional accessory)	page 14
Technical specifications & features (optional accessory)	page 15
Before you start & how to operate (optional accessory)	page 16-18
Initial install checks	page 19
How to adjust the LIVESTRONG E-Series	page 20
Pedal strap adjustment	page 20
Saddle height adjustment	page 20
Saddle horizontal adjustment	page 21
Handlebar adjustment	page 22
Resistance adjustment	page 23
How to move the LIVESTRONG E-Series	page 23
Preventative maintenance	page 24
Daily maintenance	page 24
Weekly maintenance	page 24
Bi-Weekly maintenance	page 25
Monthly maintenance	page 26-27
Belt drive system	page 28
Maintenance activity plan & check lists	page 29-30
Explosion drawings of structural components	page 31-36
Spare part reference list	page 37
Limited warranty	page 38

Technical specifications:

The LIVESTRONG E-Series Bike is according to EN 957 a Class S product for professional and / or commercial use. Such training equipment is intended for the use in training areas of organizations such as fitness clubs or sport associations, where access and control is specially regulated by the person who has the legal responsibility.

Foot print:	55 x 115 cm / 21.7 x 45.3 inch
Weight of bike:	47 kg / 103 lbs
Max saddle height:	115 cm / 45.3 inch
Max handlebar height:	115 cm / 45.3 inch
Max user weight:	130 kg / 287 lbs

The Bike is designed to accommodate most users from 150 to 205 cm / 59.1 to 81.7 inch body height.

IMPORTANT PRECAUTIONS**WARNING!**

To reduce the risk of serious injury, read the following important precautions and information before operating the LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle.

1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle are informed of all warnings and precautions.
2. Operate and maintain the LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle only as described in this manual.
3. Do not operate the LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle until it is properly assembled (see page 5-8).
4. Keep the bike indoors, away from moisture and dust. Do not place the LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle in a garage or covered patio or near water.
5. Place the LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle on a level surface. To protect the floor or carpet from damage, place a mat beneath the LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle. Make sure that there is adequate room around the LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle to mount, dismount, and operate it.
6. Regularly inspect and properly tighten all parts of the LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle as recommended in this manual. Please replace defective parts immediately and do not use the bike until repair is performed. Only use original parts from the manufacturer.
7. Children under the age of 14 should only be allowed use of the LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle with parental consent and guided by a specially trained instructor.
8. The LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle should not be used by persons weighing more than 290 pounds (130 kg).
9. Always wear appropriate athletic clothes and shoes while operating the LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle. Do not wear loose clothes that could become caught on the LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle or shoes with loose laces.
10. Before using the LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle, make sure that you are familiar with the operation of the Indoor Cycle (see pages 8-11).
11. The LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle does not have an independently moving flywheel (wheel); the pedals will continue to move together with the flywheel until the flywheel stops.
12. Always regulate the flywheel resistance so that your pedalling motion is controlled (see page 11).
13. Keep your back straight while using the LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle; do not arch your back.
14. If you feel pain or dizziness while exercising, stop immediately, rest and cool down.
15. If replacement parts are needed, use only manufacturer supplied parts.

WARNING:

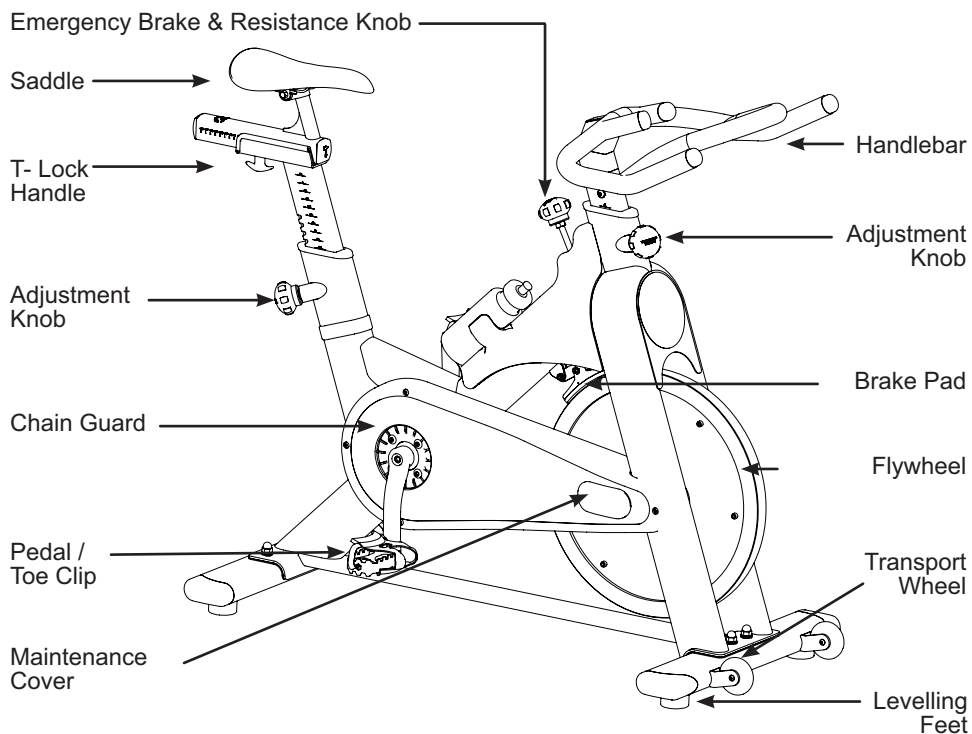
Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using. Be aware that incorrect or extensive training may result in serious health injuries. The manufacturer assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

BEFORE YOU BEGIN

Dear customer,
Congratulations for selecting the LIVESTRONG E-Series. The LIVESTRONG indoor cycle offers an impressive array of features designed to enhance cardiovascular fitness, tone muscles, and develop endurance. Whether users are beginners or experienced athletes, the LIVESTRONG E-Series offers workouts that will help users to reach their individual fitness goals.

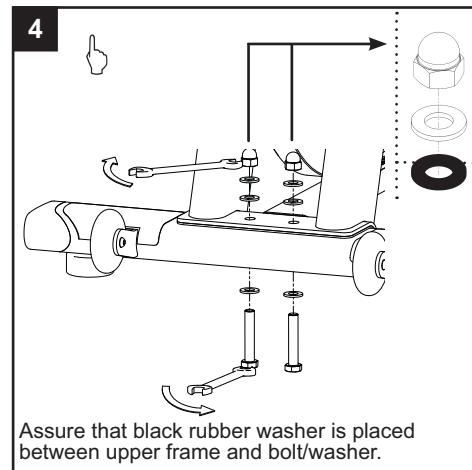
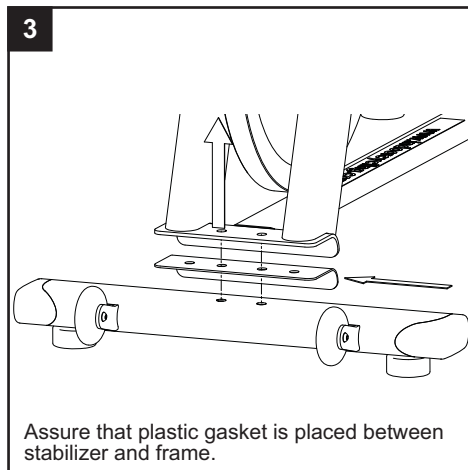
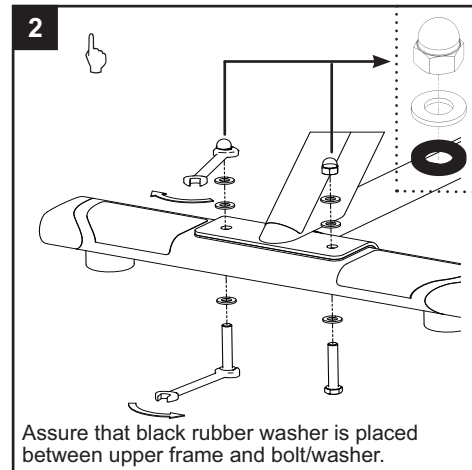
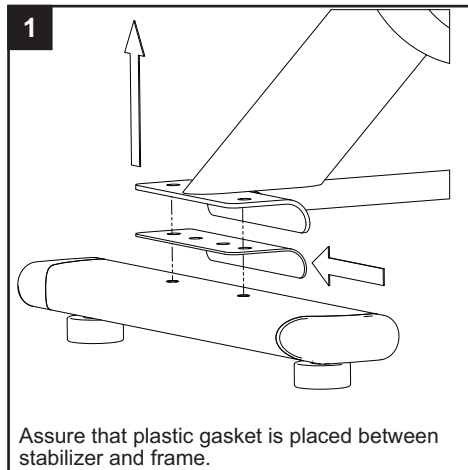
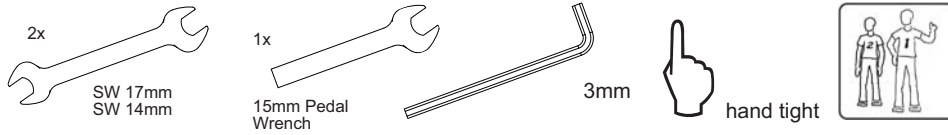
IMPORTANT: Read this manual carefully before assembling or using the indoorcycle.

If you have questions after reading this manual, please contact your local distributor or refer to the website www.indoorcycling.com. Before reading further, please familiarize yourself with the parts that are labeled in the drawing below.



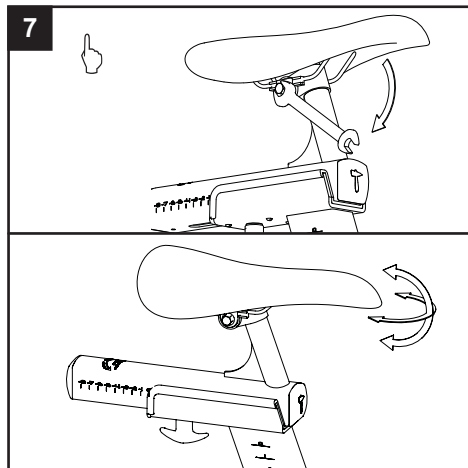
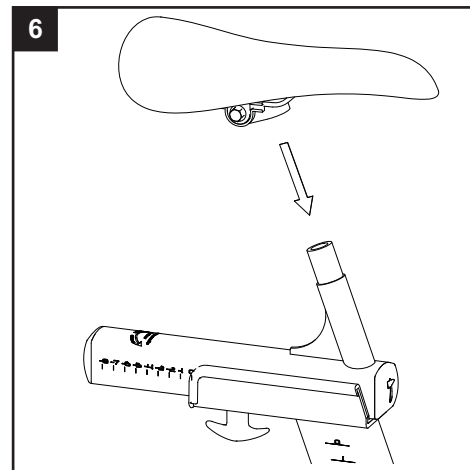
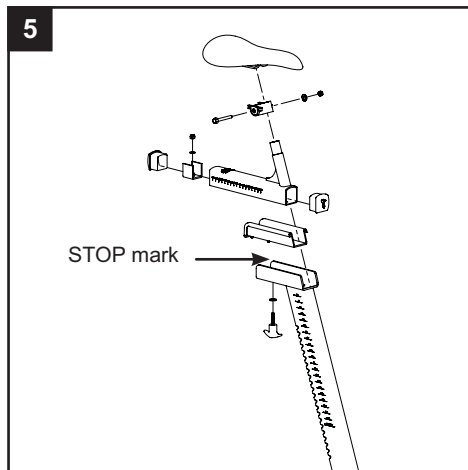
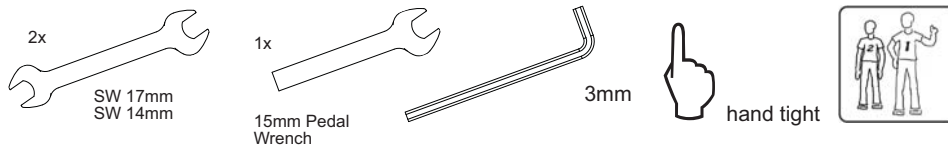
You will find the production code on the left side of the LIVESTRONG E-Series within the lower range of the frame. Please register to these in servicing and maintenance lists.

HOW TO ASSEMBLE LIVESTRONG E-Series



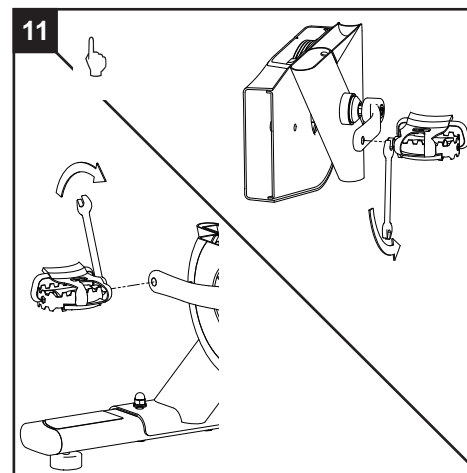
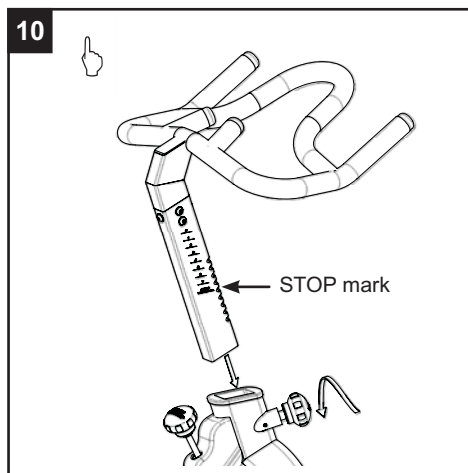
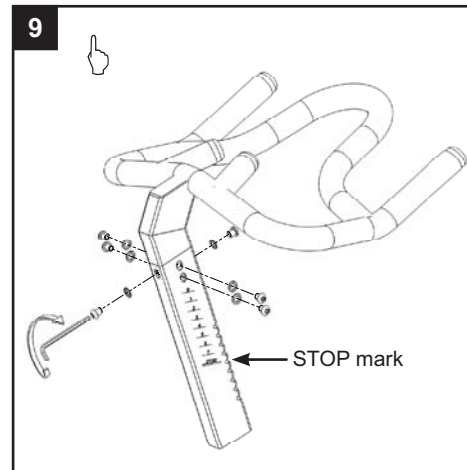
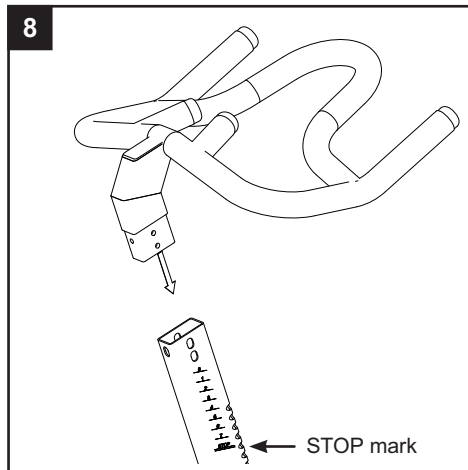
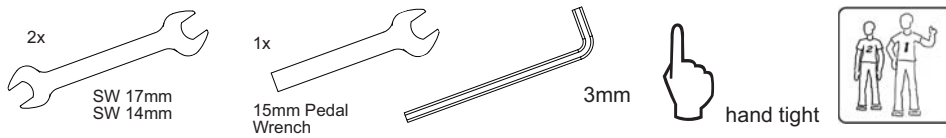
Please assure that nuts are tightened with significant strength to minimize loosening during use.

HOW TO ASSEMBLE LIVESTRONG E-Series



Make sure the seat is fixed properly in a LEVEL HORIZONTAL position and securely tightend !

HOW TO ASSEMBLE LIVESTRONG E-Series



Pedal marked R installed on right crank (clockwise). Pedal marked L installed on left crank (counter-clockwise). Pedals must be fastened with significant strength to avoid loosening with use of the LIVESTRONG E-Series.

Optional accessory
wireless commercial computer page 8 - 18

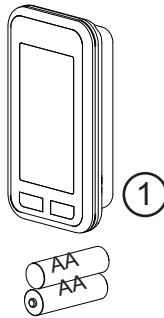


Wireless Commercial Computer - PRO 1.0
Article no. ST02 01 20
Article no. 02 01 20

PARTLIST

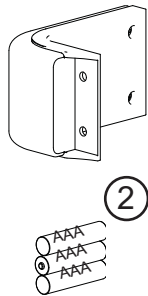
Computer console

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



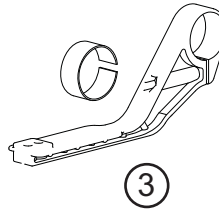
Wireless cadence transmitter

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



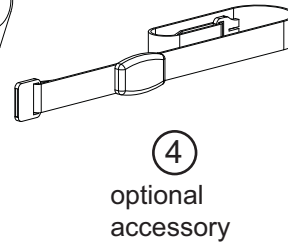
Computer mounting bracket

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



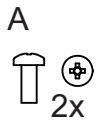
Textile heart rate chest belt

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

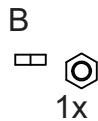


Magnet

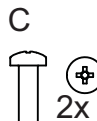
Art.no.: 020124
Art.no.: ST 020124



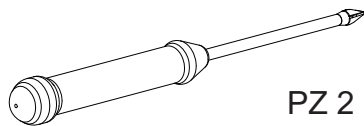
M4 x 10



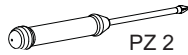
M5



M5 x 50



CHANNEL SETTING & BATTERIE INSTALLATION



PZ 2



hand tight

1

The channel transmitting the cadence signal from the transmitter to the computer console is pre set. A sticker on the housing indicates the preset channel on computer & transmitter.

The channel can manually be changed. To avoid cross reading please assure a clearance of 52'' (1,3m) between components set on identical channels or simply swap to another channel.

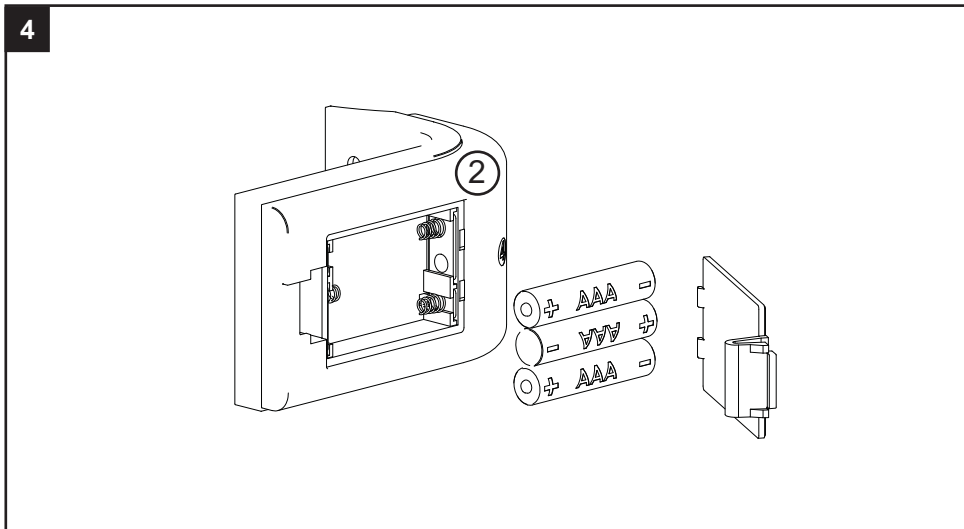
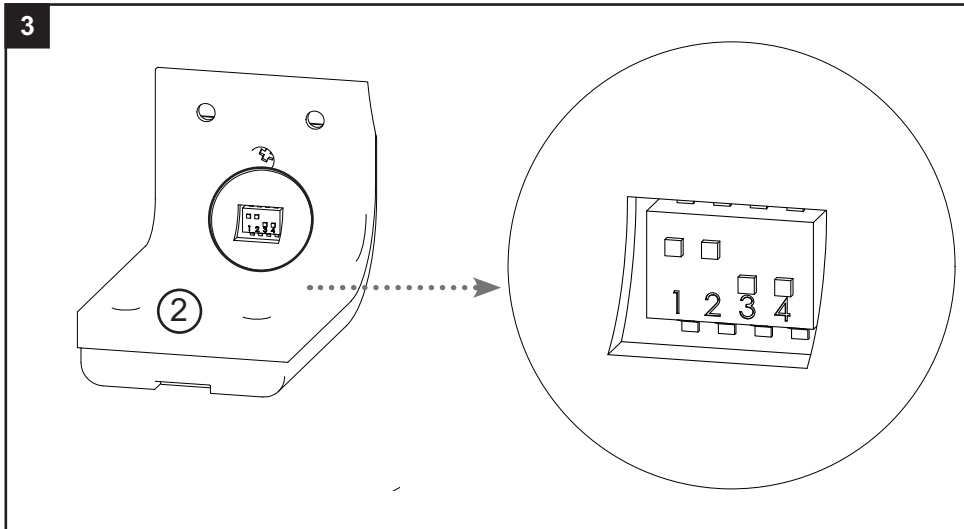
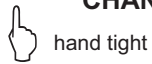
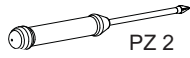
To assure that the digital cadence signal is synchronized, please assure that the channel setting on the computer console corresponds with the setting of the cadence transmitter on the front fork.

Please view picture no. 2 and 3.

2

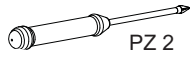
The use of rechargeable batteries may lead to male function of the computer and transmitter units due to a voltage lesser than 1,5V

CHANNEL SETTING & BATTERIE INSTALLATION



The use of rechargeable batteries may lead to male function of the computer and transmitter units due to a voltage lesser than 1,5V

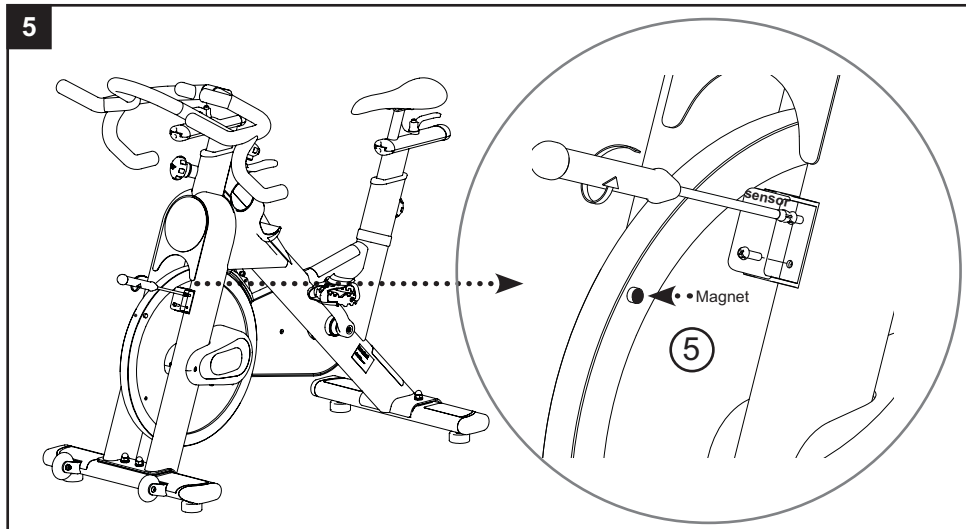
TRANSMITTER & COMPUTER ASSEMBLY



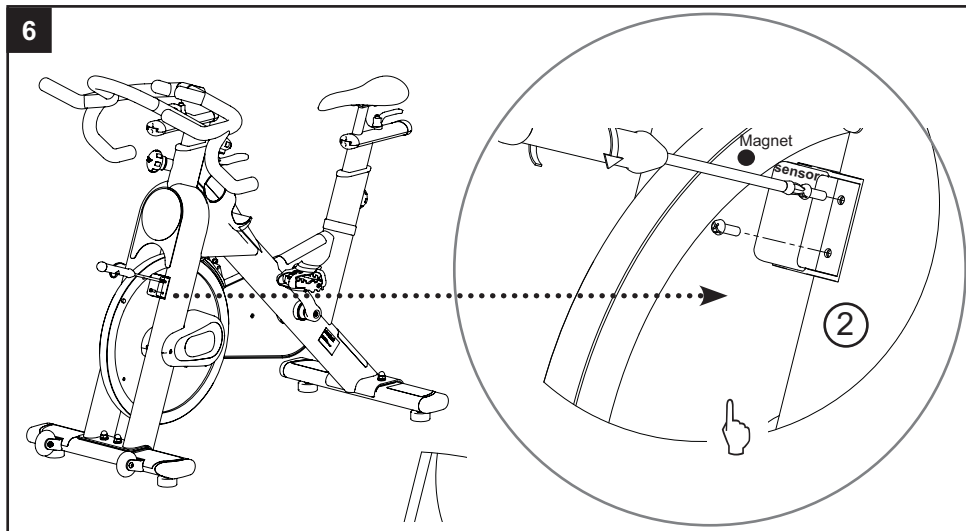
PZ 2



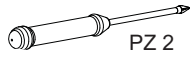
hand tight



Screws are made of plastic in order to avoid rust point. Do not overtighten and strip the head.



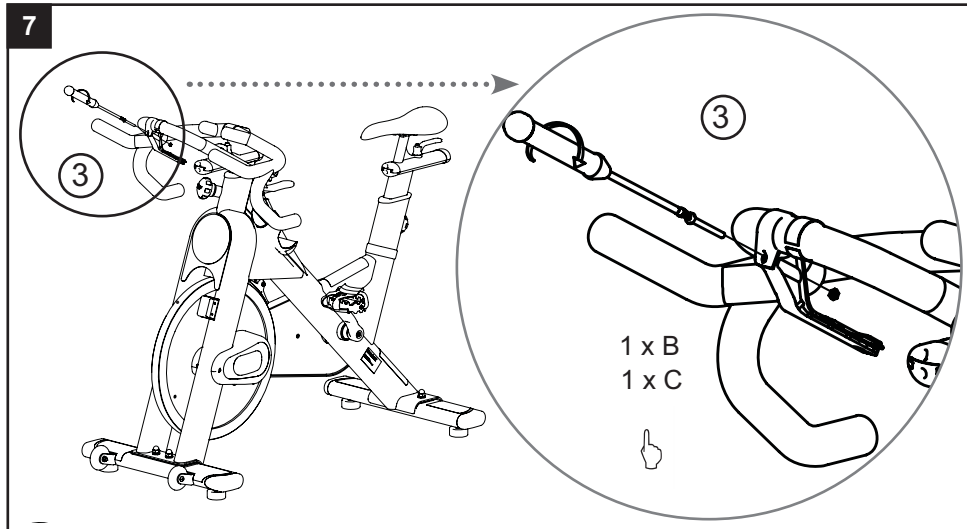
TRANSMITTER & COMPUTER ASSEMBLY



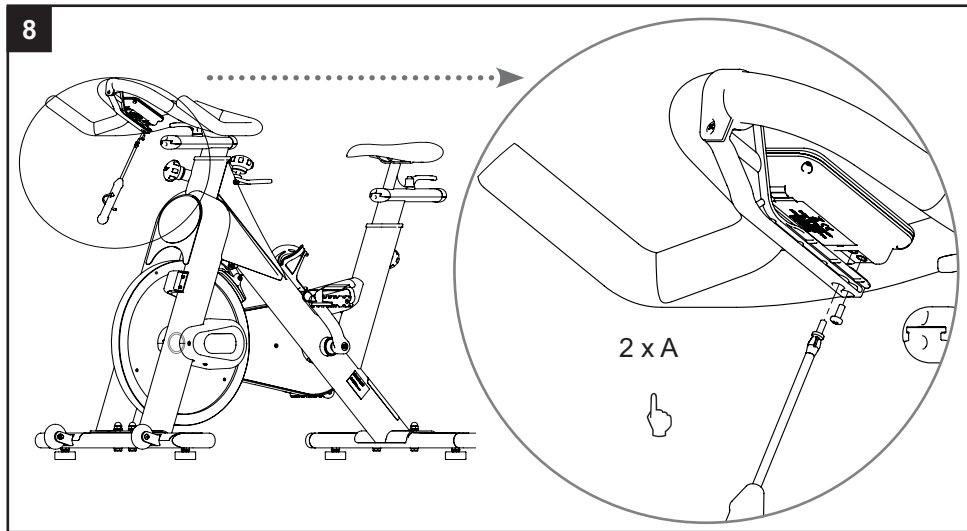
PZ 2



hand tight



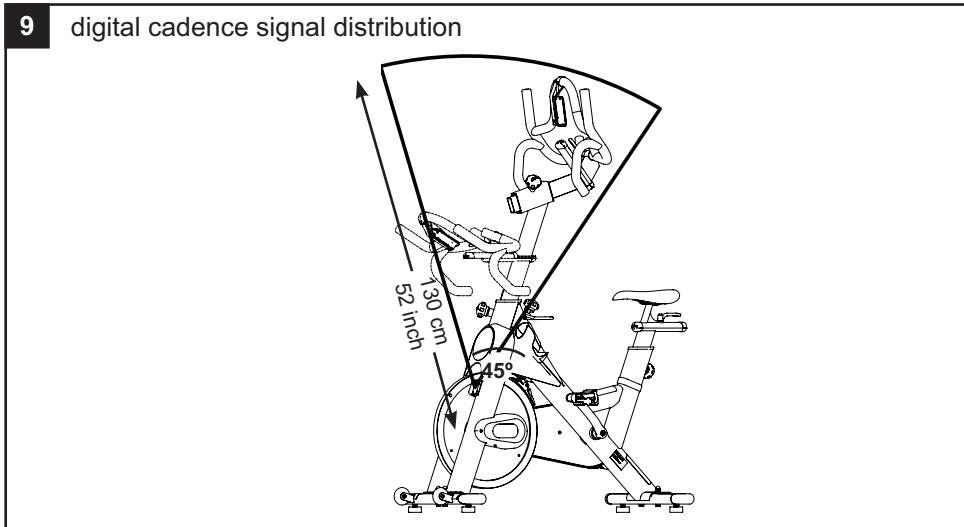
Please assure that protective rubber strip is used under computer bracket clamp.



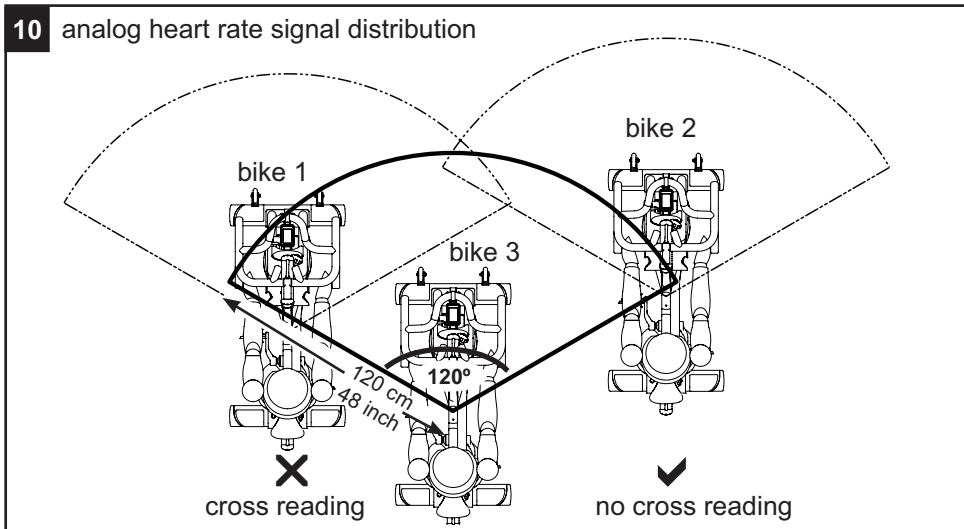
ENG ESP

SIGNAL DISTRIBUTION

9 digital cadence signal distribution



10 analog heart rate signal distribution



TECHNICAL SPECIFICATIONS & FEATURES

Specifications

Technical Features:

- Wireless data transmission only via chest belt (16 channel digital cadence and analog heart rate 5,4kHz ± 10%)
- Compatible with analog Polar® heart rate transmission (integrated chest belt receiver)
- Display background illumination (5 seconds)
- Simple operation via "Sun" and "Flow" button
- Premium design
- Superior handlebar mounting bracket
- Optional setting for miles or kilometer reading

Training Features:

- Heart Rate reading (actual and average)
- Cadence / RPM reading (actual and average)
- Training Time
- Distance
- Calorie Consumption (the shown calorie consumption is based on average values and should only be used for reference purposes)
- Scan functionality for time, distance and calories

BEFORE YOU START & HOW TO OPERATE**Before you start your training:**

- Make sure the channel setting of the console is in sync with the cadence transmitter setting to allow proper cadence reading (Please refer to figure 3, Page 11 for detailed instructions)
- Turn on the computer console by pressing any of the two buttons (Sun or Flow)
- Test if the console reads and displays your HR signal transmitted from your personal HR chest belt properly
- HR Chest transmitter must be moistened prior to use in order to transmit signal.
- The blinking of the heart symbol on the computer display indicates the reception of a compatible analogue HR signal
- It may takes up to 3 seconds before the actual HR data is displayed
- Choose your desired units, miles or kilometer (Please see „How to operate“ under Miles/kilometer for how-to instructions)

How to operate:**Miles/kilometer setting:**

- Press the “Sun” button for 5 sec.to enter setup mode. Change unit setting from miles to kilometer by pressing the Flow” button and confirm your choice by touching the “Sun” button again for 1 sec.

Reset user data:

- Press the “Flow” button for 3 sec to reset all currently stored user data such as time, distance and Kcal, average HR and RPM

Engage light function:

- While pressing the “Sun” button briefly during exercise, the display illuminates and automatically turns off after 5 sec.

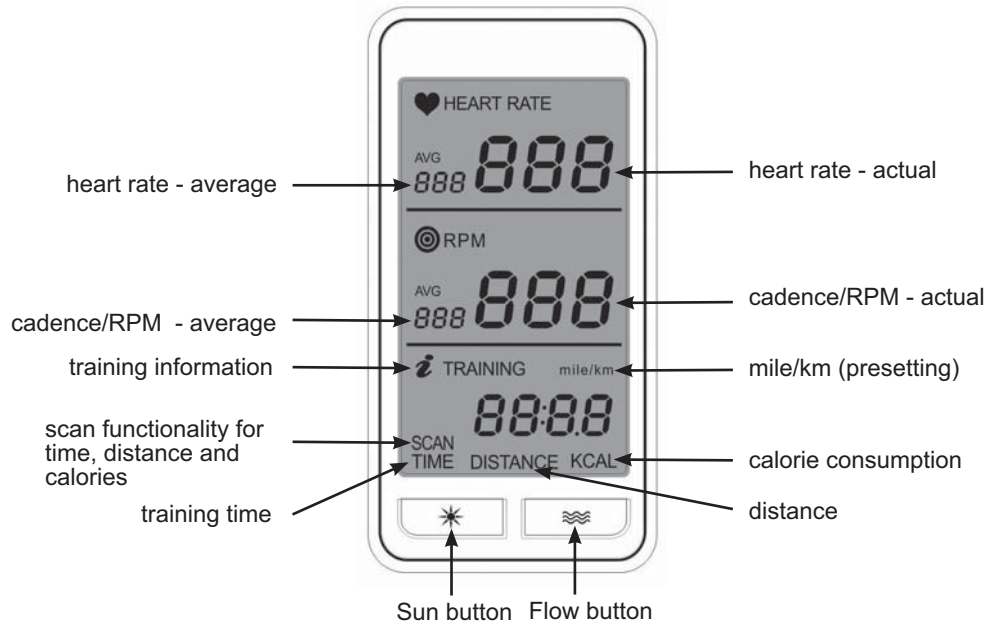
Training info:

- Choose your desired training information displayed on the lower part of the computer LCD by operating the “Flow” button” briefly during exercise. The display will shift from Time, to Distance, to Kcal, and finally to Scan.
- If you choose the scan mode the display will alternate between Time, Distance, Kcal

BEFORE YOU START & HOW TO OPERATE

WARNING!

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.



BEFORE YOU START & HOW TO OPERATE**The batteries must not:**

- come in contact with fire
- come in contact with coins or other metal objects
- be used together with older batteries
- be used with other makes or different types.

If you don't use the equipment for a prolonged period of time, please remove the batteries to avoid any damage by leaking or corroding batteries. If batteries have discharged, remove all residue immediately and insert new batteries into the computer. If you come into contact with residue, avoid contact with eyes and wash hands thoroughly.

If possible please use rechargeable batteries to help save the environment. Before scrapping, please take the batteries out of the computer. When using rechargeable Batteries, please make sure they deliver 1,5 V output.



Signed products or batteries with this symbol may not be disposed of in the normal domestic refuse. Please become informed about relevant local laws or guidelines for the disposal of electrical devices and batteries. And act accordingly.

INITIAL INSTALL CHECKS

The cycle tune-up must be performed at initial installation of the LIVESTRONG E-Series for optimal performance and longevity. Please read and follow all instructions below. If the LIVESTRONG E-Series is not installed and tuned as described, components may wear excessively and the LIVESTRONG E-Series may become damaged. If you have questions about the installation, please contact MATRIX Fitness Systems. Note: Some maintenance procedures require WD-40 (refillable spray bottle recommended) or Brunox spray lubricant, and White Lithium grease.

1. Make sure that the LIVESTRONG E-Series is level. If the LIVESTRONG E-Series rocks on the floor, turn the leveling feet underneath the front and/or rear stabilizer until the rocking motion is eliminated.
2. Verify Emergency brake function to assure that emergency brake functions correctly.
3. Brake pad calibration: Turn resistance knob counterclockwise as far as possible (minimum braking effect), verify that there is a slight separation of the brake pad from flywheel. Brake pad should barely touch the flywheel when resistance knob is turned counter-clockwise as far as it can go.
4. Apply WD40 or Brunox spray lubricant to the brake pad using the lubrication holes on the plastic part or the brake pad and externally on the felt pad. Make sure brake pad is thoroughly soaked from end to end with lubricant spray. Then, wipe the excess off from the flywheel.
* Best Practice: Use a refillable spray bottle filled with non-aerosol WD-40 purchased by the gallon (3.7 L) at the local hardware store.
5. Apply Lithium grease to the threads on the lower end of the brake rod. First, turn the Resistance knob clockwise until it stops. Apply a small amount of white lithium grease to the threads on the brake rod above the two lock nuts. Then, turn the resistance knob counter-clockwise until it stops.
6. Apply Lithium grease on the metal threads of all the adjustment knobs.
7. Verify four (4) Allen nuts on RS pulley for tightness. If loose, apply LocTite Threadlocker Blue-242 and retighten.
8. Verify R and L crank arm Allen bolts for tightness. If loose, apply LocTite Threadlocker Blue-242 and retighten.
9. Verify belt tension. Check if belt drive is firmly tightened and does not slip while riding under resistance load. In case that the belt slips, proceed using the adjustment technique as described on page (28). Please note that a belt drive gear never shows slack. In case of adjustment do not apply too much tension.
10. Wipe down bike frame with rag moistened with WD-40
11. Some parts of the LIVESTRONG E-Series may become loose during shipment. Check crank arms, check all exposed screws, bolts, and nuts, and make sure that they are properly tightened.
12. Verify that computer is reset for Miles vs. Kilometers and RPM measurement is working properly. Please see computer manual on page 8-18 for instructions on installation of computer.

Customer Service

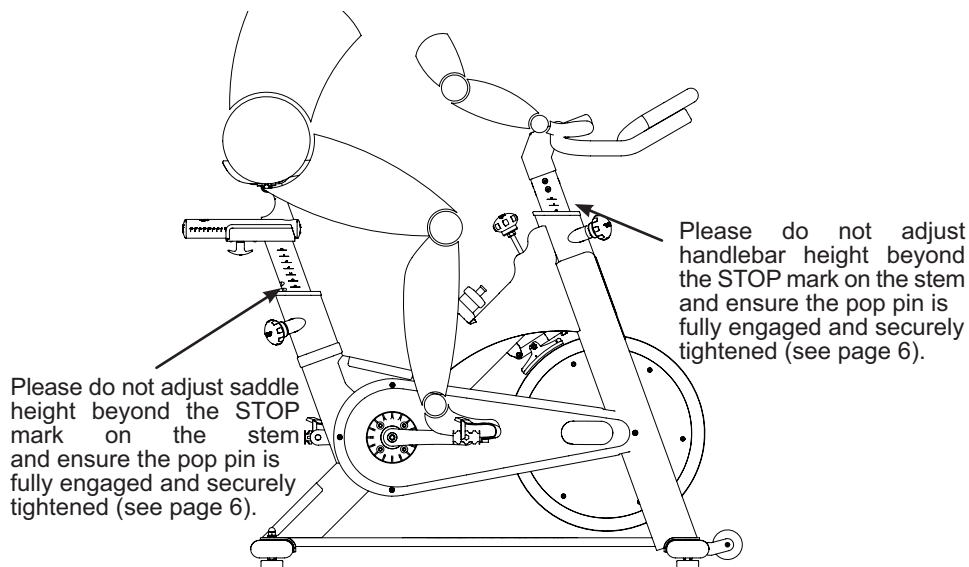
1. Provide basic maintenance instructions to client and direct them to detailed maintenance instructions (page 24)
2. Sign-off sheet provided to client to confirm explanation of maintenance procedures/manual and verification of condition of bikes.

HOW TO ADJUST THE LIVESTRONG E-Series

The LIVESTRONG E-Series can be adjusted for maximum comfort and exercise effectiveness. The instructions below describe one approach to adjusting the LIVESTRONG E-Series to ensure optimal user comfort and ideal body positioning; you may choose to adjust the LIVESTRONG E-Series cycle differently.

Pedal strap adjustment:

Sit on the saddle and position your feet on the pedals, with the balls of your feet directly above the spindles of the pedals (see the drawing below). Adjust the pedal straps so the toe clips (cages) are snug but not too tight. Note: In the case of a Bike being fitted with Combi-pedals, the pedals feature toe clips on one surface and SPD cleats on the opposite surface. If desired, use the shoe cleats with cycling shoes instead of the toe clips.



Please avoid overtightening the pop pin adjustment knob as this may cause damages to the vertical aluminum stems.

Saddle height adjustment:

Sit on the saddle and slowly pedal until the right pedal is in the lowest position. Your knees should be slightly bent without a dropping of the hips.

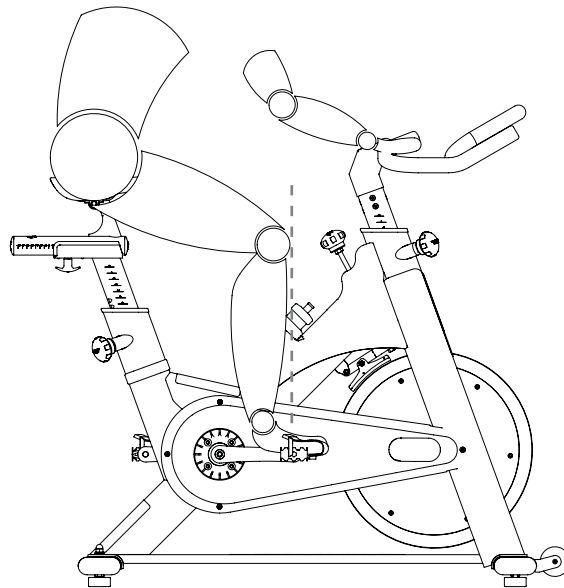
To avoid hyper extending your knees, make sure that your legs are not completely straight.

HOW TO ADJUST THE LIVESTRONG E-Series

Saddle horizontal adjustment:

Proper horizontal adjustment of the saddle is very important in avoiding injury to the knees. Sit on the saddle and move the pedals until the crank arms are in horizontal position.

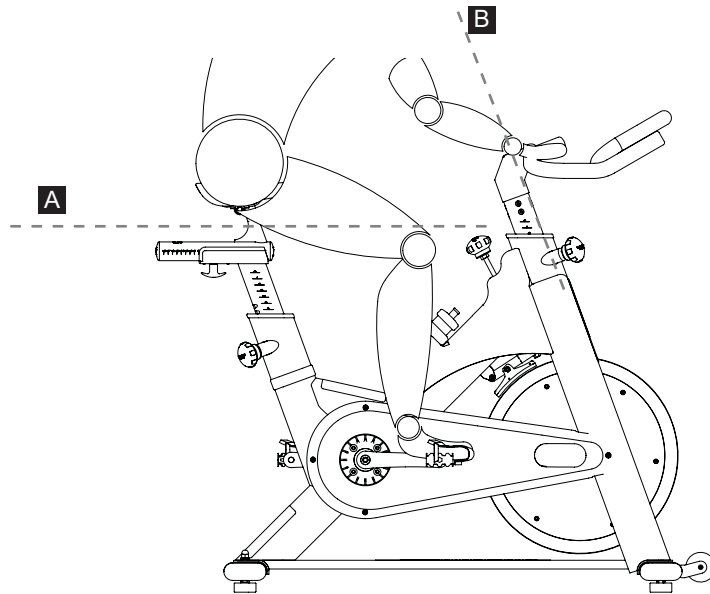
Using your forward most leg as a marker, your knee cap should be directly above the center of the pedal so that a straight line is created between knee and center of the pedal (**see the dotted line in image below**). To adjust the horizontal position of the saddle, first dismount the LIVESTRONG E-Series. Next, loosen the rear adjustment knob, slide the saddle forward or backward as required, and then retighten the knob.



HOW TO ADJUST THE LIVESTRONG E-Series

Handlebar adjustment:

Begin with the top of the handlebar at relatively the same height or just slightly higher than the top of the saddle (**dotted horizontal line A in the drawing above**) and at a neutral fore/aft position (**see dotted vertical line B in drawing above**). If your knees touch the handlebars or if you experience back discomfort while pedalling for extended periods of time, the height of the handlebars can be adjusted. First, dismount the LIVESTRONG E-Series. Next, turn the front adjustment knob counter clockwise, slide the handlebar post up or down, and then retighten the adjustment knob.



If your E-Series LIVESTRONG E-Series is equipped with a regular 2 way handlebar. If the handlebar is too close to the saddle, your breathing may feel restricted; if the handlebar is too far from the saddle, you may experience back discomfort. To adjust the seating position to the handlebar, first dismount the LIVESTRONG E-Series. Check for proper handlebar position by positioning your elbow so that it is touching the front tip of the saddle at a 90 degree angle and checking that the fingertip of your middle finger is touching the handlebar at the mid-point. If it is not as described then loosen the fore-aft T-lock handle and slide the saddle slightly forward or backward until your middle finger is touching the handlebar at the mid-point, and then retighten the handle. Changing your hand position can change the angle of your back, neck, and arms. To minimize the stress on your muscles during your workouts, change your hand position frequently.

HOW TO OPERATE THE LIVESTRONG E-Series

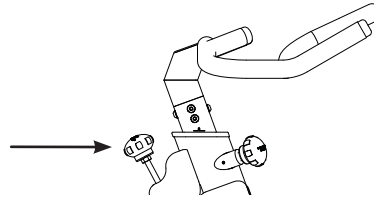
Resistance adjustment:

The preferred level of difficulty in pedalling (resistance) can be regulated in fine increments by use of the resistance knob. To increase the resistance, turn the resistance knob clockwise. To decrease the resistance, turn the knob counter clockwise.

IMPORTANT: To stop the flywheel (wheel) while pedalling, push down on the red brake knob. The flywheel should quickly come to a complete stop. Please make sure your shoes are fixed into the toe clip or in case cycling shoes are used your shoe cleat is connected to the pedal binding while riding.

! The LIVESTRONG E-Series does not have a free moving flywheel (wheel); the pedals will continue to move together with the flywheel until the flywheel stops. Reducing speed in a controlled manner is required. To stop the flywheel immediately, push down the red emergency break knob. Always pedal in a controlled manner and adjust your desired cadence according to your own abilities. Push the red Knob down = emergency Stop !

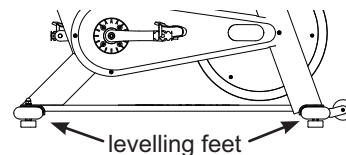
Resistance Knob red)
Emergency brake



How to move the LIVESTRONG E-Series:

Due to the weight of the LIVESTRONG E-Series, it is recommended that two persons move it. While one person lifts the back of the LIVESTRONG E-Series, the second person firmly holds the handlebar and tips the LIVESTRONG E-Series forward until it rolls on the wheels. Carefully move the indoor studio cycle to the desired location and then lower it. **CAUTION: To reduce the risk of injury, use extreme caution while moving the indoor studio cycle. Do not attempt to move it over uneven surfaces and make sure a safety space of min 20 inch to the nearest equipment is redeemed.**

If the LIVESTRONG E-Series rocks on the floor after being set down, turn the levelling feet (see diagram) underneath the front or rear stabilizer until the rocking motion is eliminated. **Important:** Please do not unscrew the levelling feet more than ½ inch!



PREVENTATIVE MAINTENANCE

Regular maintenance must be performed on the LIVESTRONG E-Series for optimal performance and longevity. Please read and follow all instructions below. If the LIVESTRONG E-Series is not maintained as described, components may wear excessively and the LIVESTRONG E-Series may become damaged. Improper maintenance will void the warranty terms. If you have questions about maintenance, contact your local distributor or refer to www.indoorcycling.com

Note: Many maintenance procedures require lubricant spray. Manufacturer recommends WD40, Brunox or a similar solvent free lubricant.

Daily maintenance:

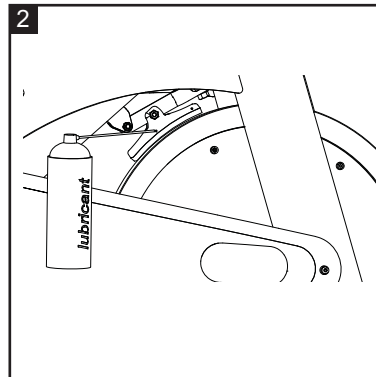
1. Make sure that the LIVESTRONG E-Series is level. If the LIVESTRONG E-Series rocks on your floor, turn the levelling feet underneath the front or rear stabilizer until the rocking motion is eliminated (see HOW TO MOVE THE LIVESTRONG E-Series on page 23).

2. After each user finishes exercising, the LIVESTRONG E-Series should be disinfected and cleaned to maintain a hygienic environment. First, apply a disinfectant spray to the handlebars and the saddle. Using a lint-free cloth, dry the handlebars and the saddle. Next, apply a small amount of disinfectant to a lint-free cloth and clean the adjustment knobs and the adjustment handles. Avoid using strong detergents on the LIVESTRONG E-Series frame.

Weekly maintenance:

1. Apply a small amount of the lubrication spray to a lint-free cloth, and thoroughly clean the frame, the handlebar slider and seat sliders the flywheel and the plastic parts of the LIVESTRONG E-Series.

2. For optimal performance of the resistance system, and to minimize wear on the brake pad, the solvent free lubricant spray should be applied to the brake pad using the lubrication holes on the plastic part of the brake pad. If fuzz or lint appears on the brake pad, the brake pad has become too dry—lubricant spray should be applied more frequently. Make sure brake pad is thoroughly soaked from end to end with lubricant spray. Then, wipe the excess off.



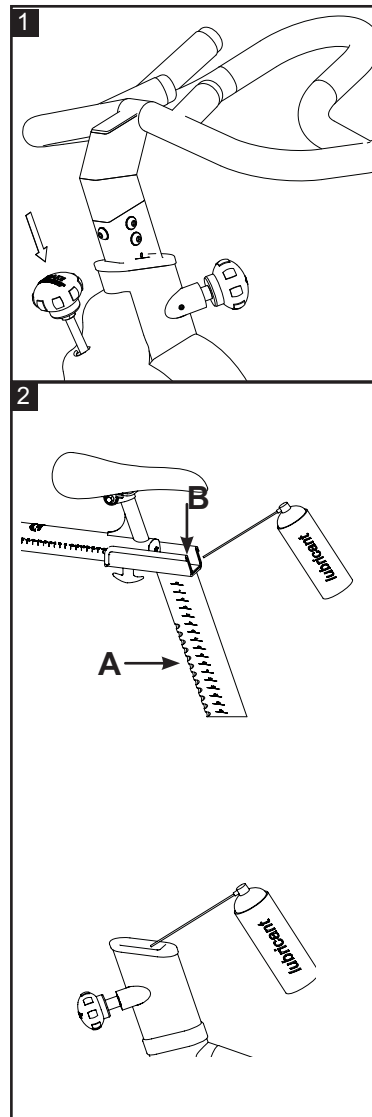
PREVENTATIVE MAINTENANCE

Bi-weekly maintenance:

1. The LIVESTRONG E-Series should not be used if the emergency brake system is not working properly. While sitting on the saddle and pedalling, test the brake by pushing down the brake knob. The flywheel should come to a quick and complete stop.

2. To maintain the easy adjustability of the saddle post, the saddle post should be cleaned and lubricated. Turn the rear adjustment knob counter clockwise and slide the saddle post out of the frame. Apply a small amount of lubricant spray to a lint-free cloth, and clean the saddle post (A). Next, apply a small amount of lubricant spray inside of the rear frame sleeve. Then, reinsert the saddle post into the frame and adjust it to the desired height.

Next, loosen the rear lock handle and slide the saddle carriage as far backward as possible. Apply a small amount of lubricant spray to a lint-free cloth, and clean the top of the saddle slide (B). Then, slide the saddle carriage as far forward as possible and clean the top of the saddle slide. Finally, adjust the saddle to the desired position.



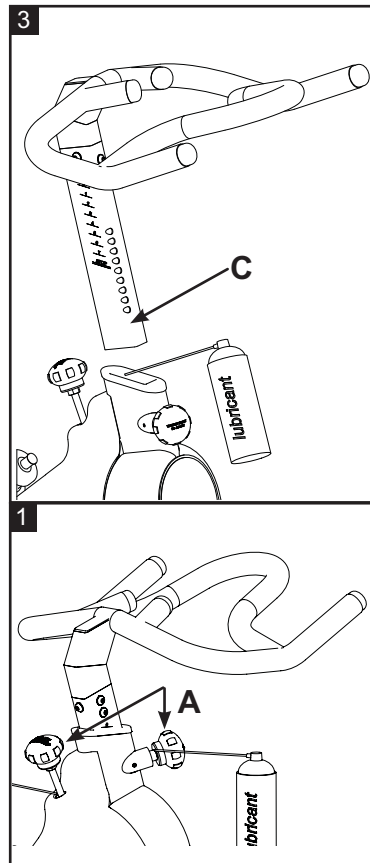
PREVENTATIVE MAINTENANCE

3. To maintain the easy adjustability of the handlebar post, the handlebar post should be cleaned and lubricated. First, turn the front adjustment knob counter clockwise and slide the handlebar post out of the frame. Apply a small amount of lubricant spray to a lint-free cloth, and clean the handlebar post (C). Next, apply a small amount of lubricant spray inside of the front frame sleeve.

Then, reinsert the handlebar post into the frame and adjust it to the desired height.

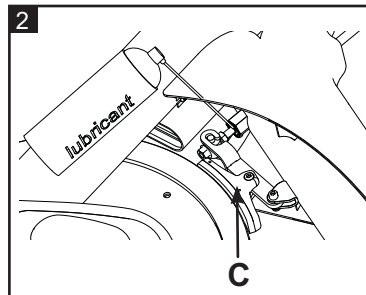
Monthly maintenance:

1. To maintain the smooth function of the adjustment knobs controlling the handlebar and saddle, the metal threads (A) on the adjustment knobs must be lubricated.

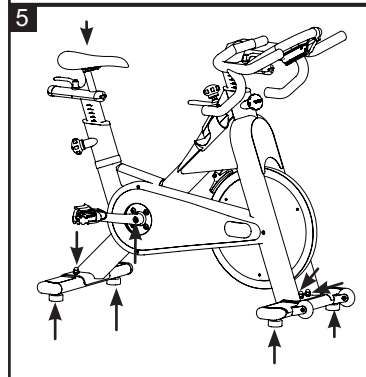


PREVENTATIVE MAINTENANCE

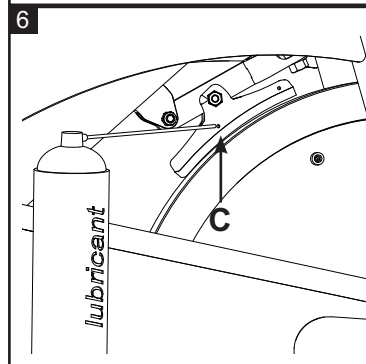
2. To maintain the easy adjustability of the resistance system, the screw threads on the lower end of the brake rod should be lubricated. First, turn the resistance knob clockwise until it stops. Next, look under the right or left side of the frame and locate the brake rod (C). Apply a small amount of synthetic grease (white lithium grease) to the thread on the brake rod. Then, turn the resistance knob counter-clockwise until it stops.



3. Some parts of the LIVESTRONG E-Series may become loose as a result of repeated use. Check pedals, toe clips, and pedal straps, and make sure that they are properly tightened. Next, check all exposed screws, bolts, and nuts, and make sure that they are properly tightened. Finally, check the saddle to make sure that it is not loose or damaged.



4. The brake pad will become worn as a result of repeated use. The LIVESTRONG E-Series should not be used if the emergency braking system is not working properly (see page 13)! Should you feel that the resistance system's functions are deficient, it is essential to fine-tune the resistance system before the bike is used again! Please check the setting of the brake system as follows: First turn the resistance regulator on the brake system as far as it will go to the left (minimum braking effect). If the setting is correct, the brake pads should be flush with the flywheel and barely touching so that it's possible to cycle with a hardly noticeable amount of resistance. The brake pad can be adjusted using a 10 mm wrench. Next, check the brake pad for signs of wear. If the brake pad does show signs of excessive wear, thoroughly soak the brake pad with lubricant spray using the 2 lubrication holes (B), and then wipe the excess off.



PREVENTATIVE MAINTENANCE

5. Belt drive

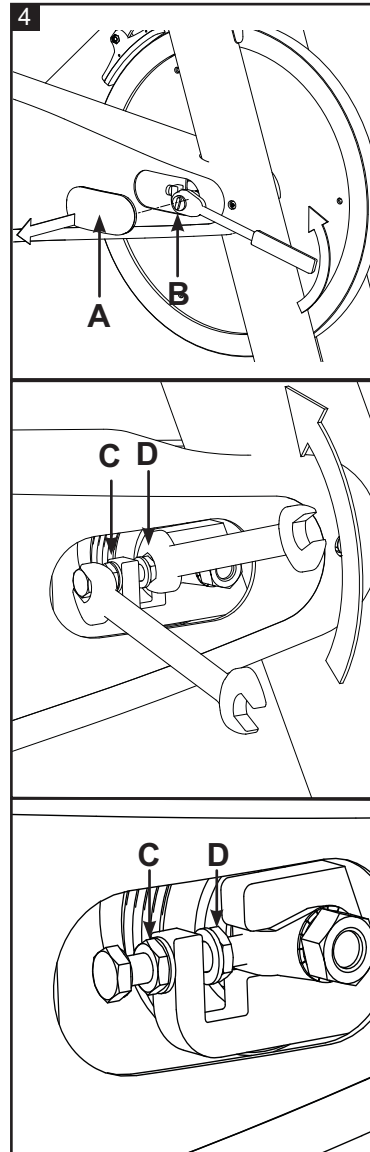
Important: A loose belt as well as an overtightened belt may cause injury of the rider or damage to the drive system. **Checking belt tension:** To check for a loose belt, sit on the saddle, place your feet on the pedals, move the pedals until the crank arms are horizontal. Next, pull up the emergency brake handle and hold it. Then, stand on the pedals and rock forward and backward. There should be **no** play or slip in the drive train. If there is slip or play in the drive train, this indicates that the belt is too loose. **Correct a slipping belt drive train:** To adjust the belt, pull off the right and the left maintenance covers (**A**). Loosen the axle nut (**B**) on both ends of the flywheel axle by two full turns. Loosen the inner adjustment nut (**D**) facing the flywheel axle on each side of the flywheel. Next, loosen the lock nut (**C**).

Then, turn both (right and left sides) of the inner adjustment nuts (**D**) on the inside of the flywheel bracket $\frac{1}{4}$ of a turn at a time (upward on the R side and downward on L side) until the belt is properly adjusted. Make sure to turn both adjustment nuts exactly the same amount to avoid misalignment of the flywheel. Re-check if the amount of play or slip in the drive train has disappeared.

Finally, retighten the two outer lock nuts (**C**) to secure the new adjustment and retighten the two axle nuts (**B**). At last reattach the maintenance covers (**A**).

Check if **belt drive** is firmly tighten and does not slip while riding under resistance load. In case that the belt slips, proceed using the same technique as described above. Please note that a belt drive gear never shows slack. In case of adjustment do not apply too much tension.

The manufacturer recommends using an ultrasonic voltage meter adhering to a natural frequency of the belt of $3200 \text{ Hz} \pm 150\text{Hz}$. Ball bearing damage due to incorrect belt tension is excluded from warranty.



Graphics are the right side of the Bike (riding position)

MAINTENANCE ACTIVITY AND REQUIRED SCHEDULE

Activity	Rotation	Details found on
Feet levelling, disinfection and cleaning of the bike	daily	page 23
Servicing brake pads, detailed cleaning of the entire bike	weekly	page 24
Check emergency brake function	bi-weekly	page 25
Clean and lubricate saddle and handlebar sliders / posts	bi-weekly	page 25-26
Check adjustment knobs	monthly	page 26
Check brake pad for signs of wear	monthly	page 27
Check brake system, lubricate	monthly	page 27
Check pedals, toe clip and straps for signs of wear	monthly	page 27
Check all connections and fixings if they are secure and correctly tightened	monthly	page 27
Check belt drive train	monthly	page 28

Examples of maintenance Plan charts for in house service technicians:

Weekly maintenance Checklist					
Bike No.	Production code	Observations	Action taken	Result	Name / date

ENG ESP

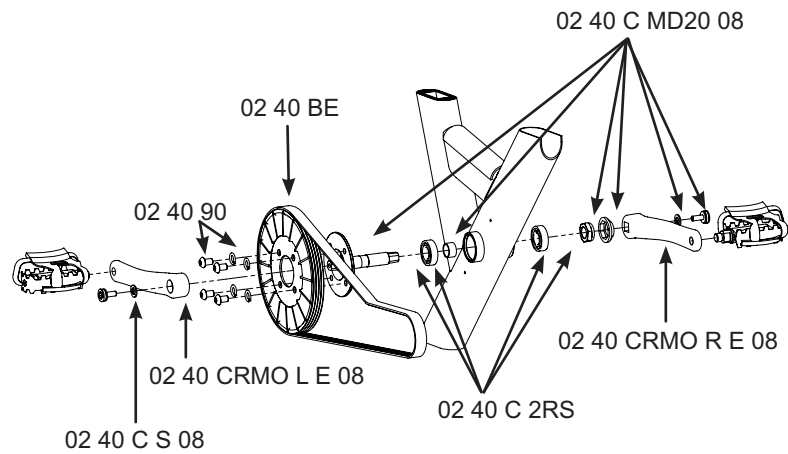
MAINTENANCE ACTIVITY AND REQUIRED SCHEDULE

Bi-Weekly maintenance Checklist					
Bike No.	Production code	Observations	Action Taken	Result	Name / date

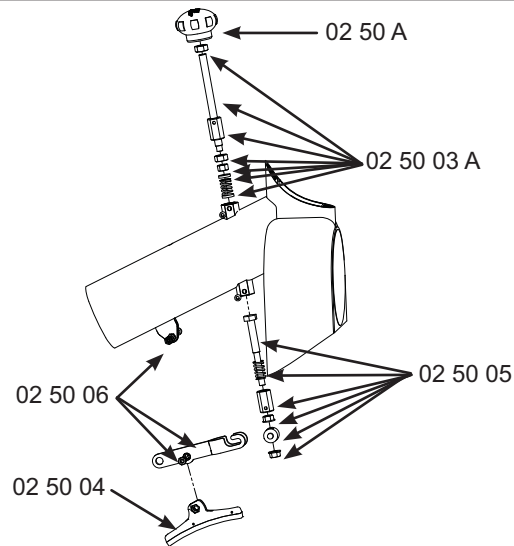
Monthly maintenance Checklist					
Bike No.	Production code	Observations	Action Taken	Result	Name / date

SPARE PARTS

Drive Gear Parts



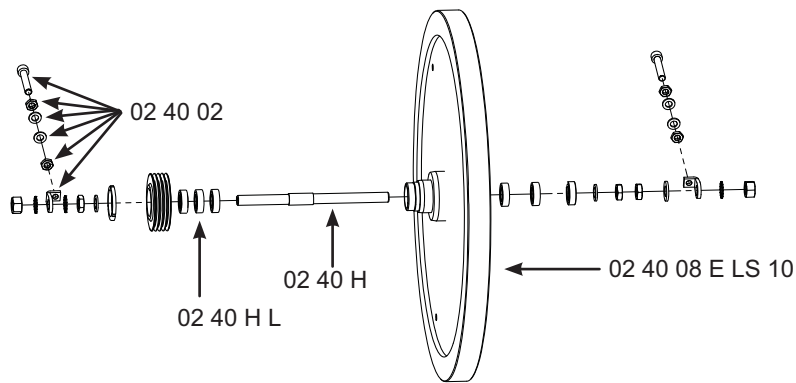
Brake Parts



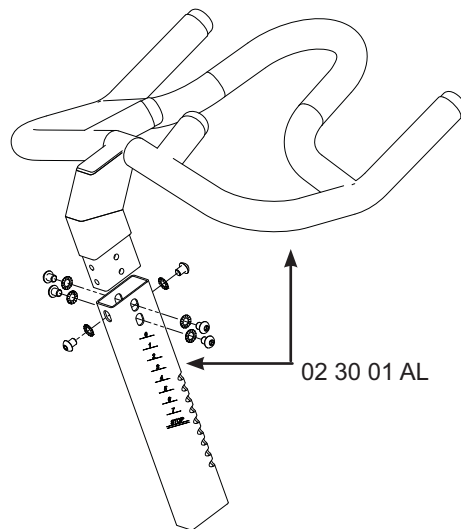
ENG ESP

SPARE PARTS

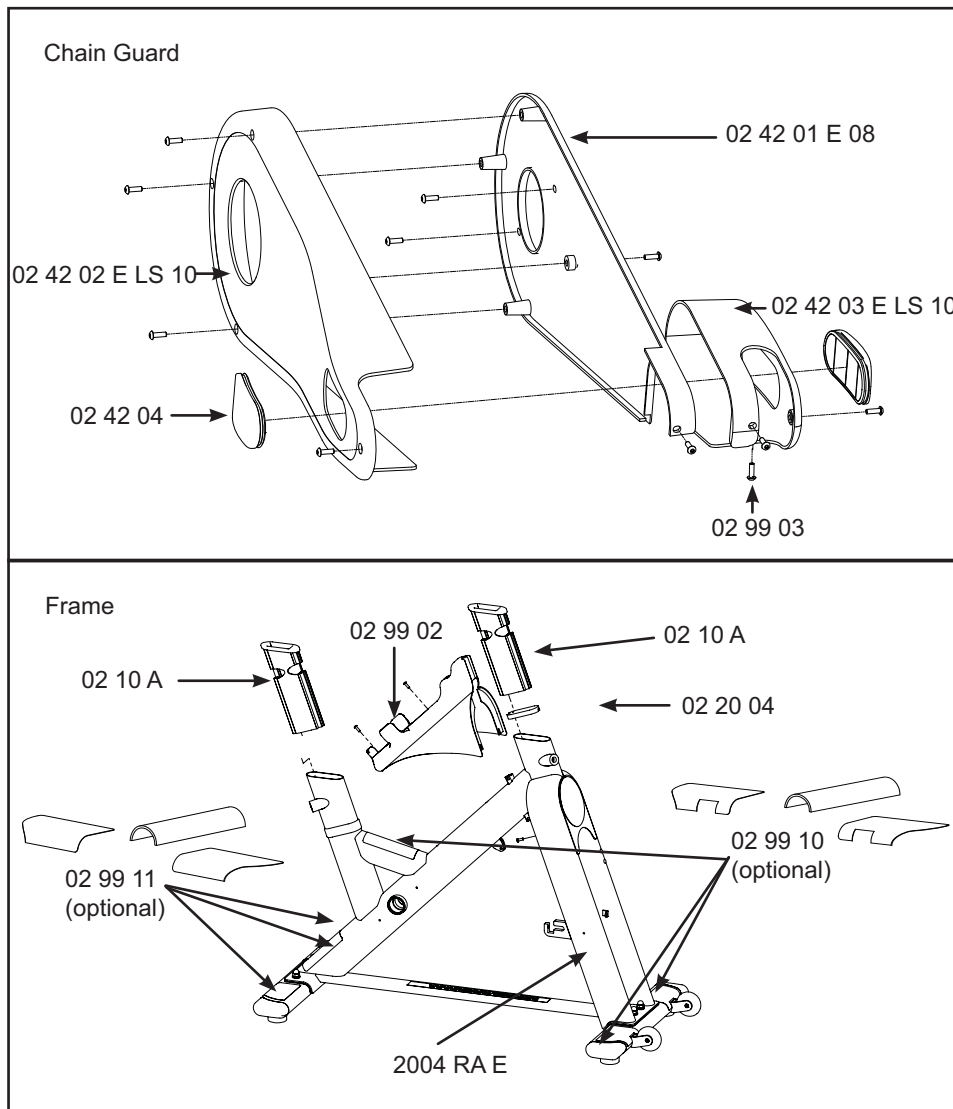
Flywheel



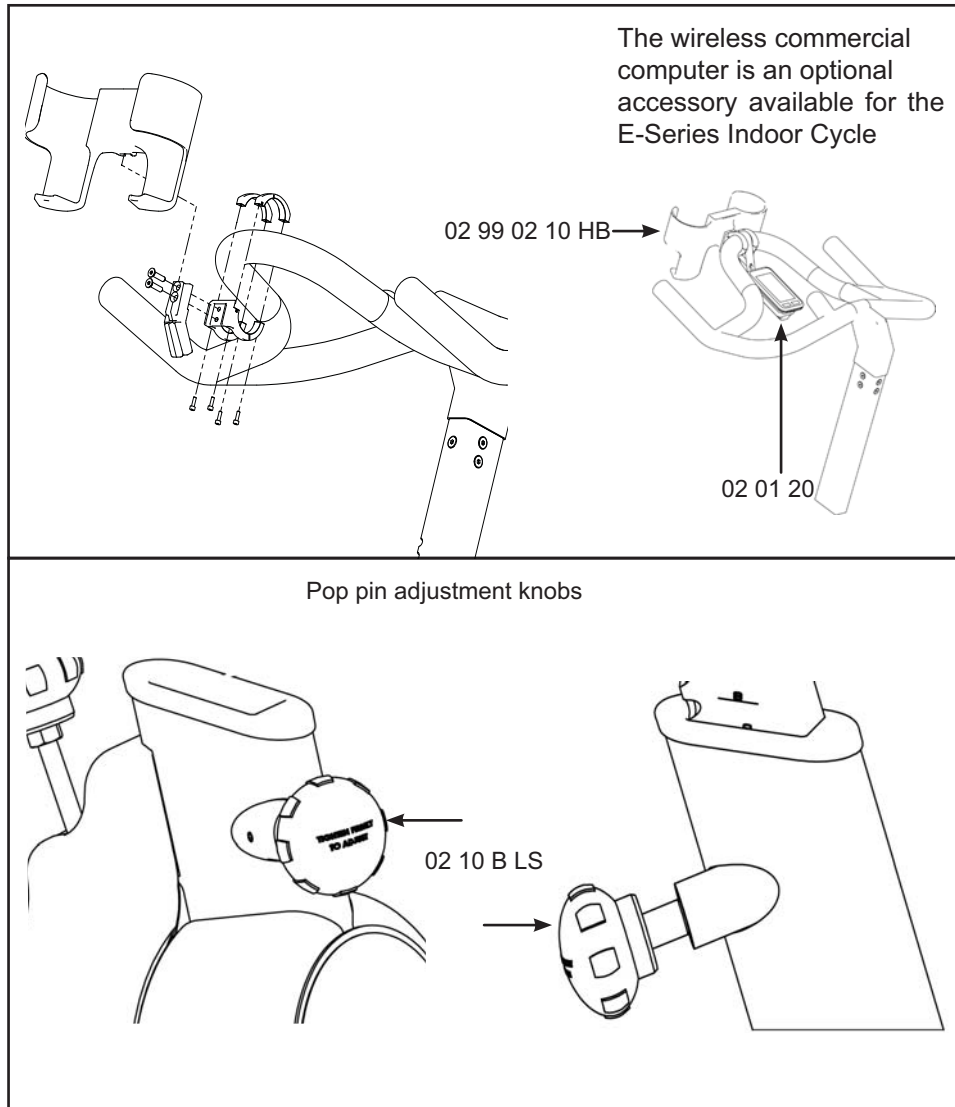
Handlebar



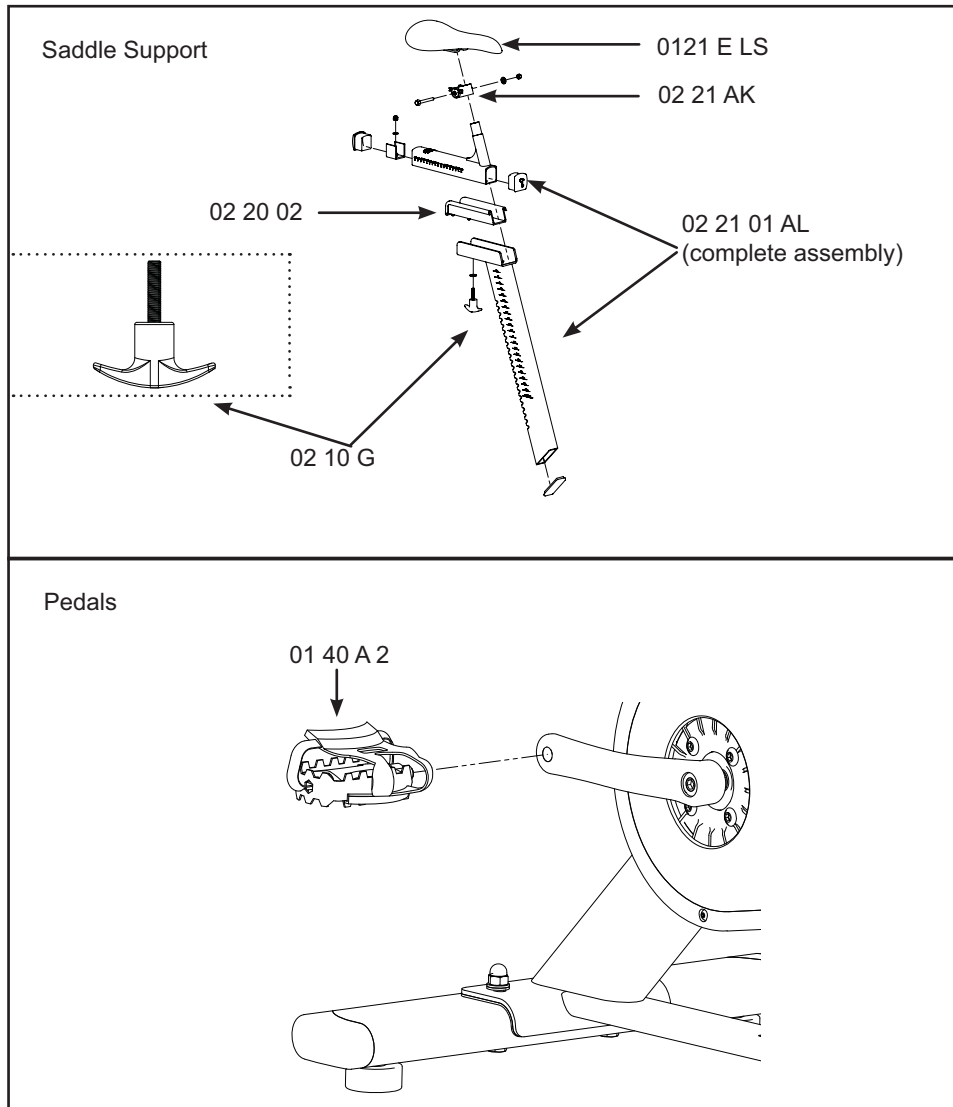
SPARE PARTS



SPARE PARTS



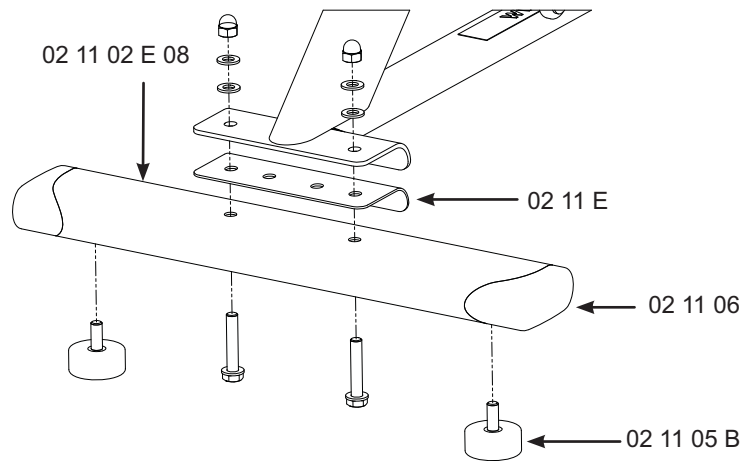
SPARE PARTS



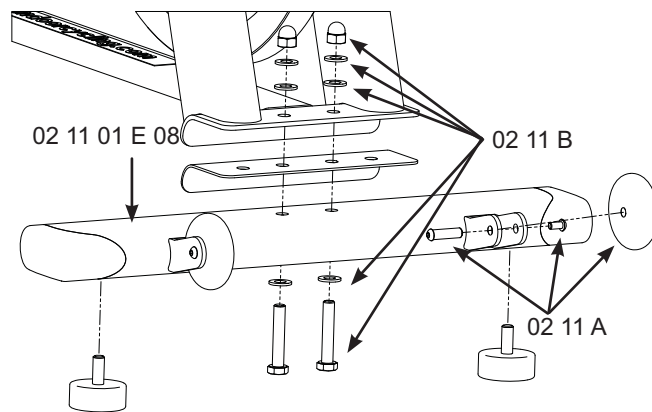
ENG ESP

SPARE PARTS

Rear Stabilizer



Front Stabilizer



SPARE PARTS LIST

Drive Gear Parts

02 40 CRMO R E 08	Right crank
02 40 CRMO L E 08	Left crank
02 40 C S 08	Allen bolt M8x20
02 40 C MD20 08	BB assembly MD20
02 40 C 2 RS	Ball bearing SKF 6004Z

Brake Parts

02 50 A	Brake adjustment knob
02 50 06	Bell crank
02 50 04	Brake pad
02 50 03 A	Upper brake rod
02 50 05	Lower brake rod

Flywheel

02 40 H	Flywheel axle
02 40 02	Chain tensioner
02 40 H L	Flywheel bearing 6001Z
02 40 08 E LS 10	LS-E-Series flywheel

Handlebar

02 30 01 AL	E-Series handlebar
02 10 B LS	Pop pin adj. knob

Pedals

01 40 A 2	Combi-Pedals (pair)
01 40 A 3	Toe strap (pair)

Front Stabilizer

02 11 01 E 08	Front Stabilizer
02 11 B	Stabilizer mounting kit
02 99 10	Front protection plates (optional)
02 11 A	Transport wheel

Chain Guard

02 42 02 E LS 10	Outer chain guard
02 42 04	Plastic cover
02 42 01 E 08	Inner chain guard
02 42 03 E LS 10	Left cover
02 99 03	Allen bolt M4x15

Frame

2004 RA E	E-Series frame
02 10 A	Vertical insert sleeve
02 20 04	Rubber stop handleb.tube
02 99 02	Bottle holder

Belt drive

02 40 BE	Belt
----------	------

Saddle Support

0121 E LS	Saddl
02 21 AK	Saddle mounting bracket
02 21 01 AL	Horizontal & vertical saddle support
02 20 02	Horizontal insert sleeve
02 10 G	T- Lock handle
02 10 B LS	Pop pin adj. knob

Rear Stabilizer

02 11 E	PVC gasket
02 11 02 E 08	Rear stabilizer
02 11 06	Plastic end cover
02 11 05 B	Rubber foot stand
02 99 11	Rear protection plates (optional)

For components and parts relating to the commercial onboard computer please refer to page 9.

WARRANTY TERMS

Indoorcycling Group GmbH warrants that all new equipment will be free of manufacturing defects in workmanship and materials, becoming effective on the date of original installation. Parts repaired or replaced under the terms of this warranty will be warranted for the remainder of the original warranty period only. **Warranty may vary by region or country.**

Defects caused by inappropriate use or handling of the product may cause denegation of the manufacturers warranty

LIMITED WARRANTY LIVESTRONG E-Series

E-Series LIVESTRONG Indoor Cycle

10 Year warranty: Frame

3 Year warranty : Handlebar and saddle assembly, brake system (excluding brake pad), lever handles and knobs, cranks, belt drive system, bottom bracket assembly, flywheel and hub assembly, powder coating.

2 Year warranty : Pedals, insert sleeves for handle bar and saddle post, leveling feet.

1 Year warranty: Saddle

The following wear items are excluded from warranty:

Pedal straps, pedal binding system, water bottle holder.

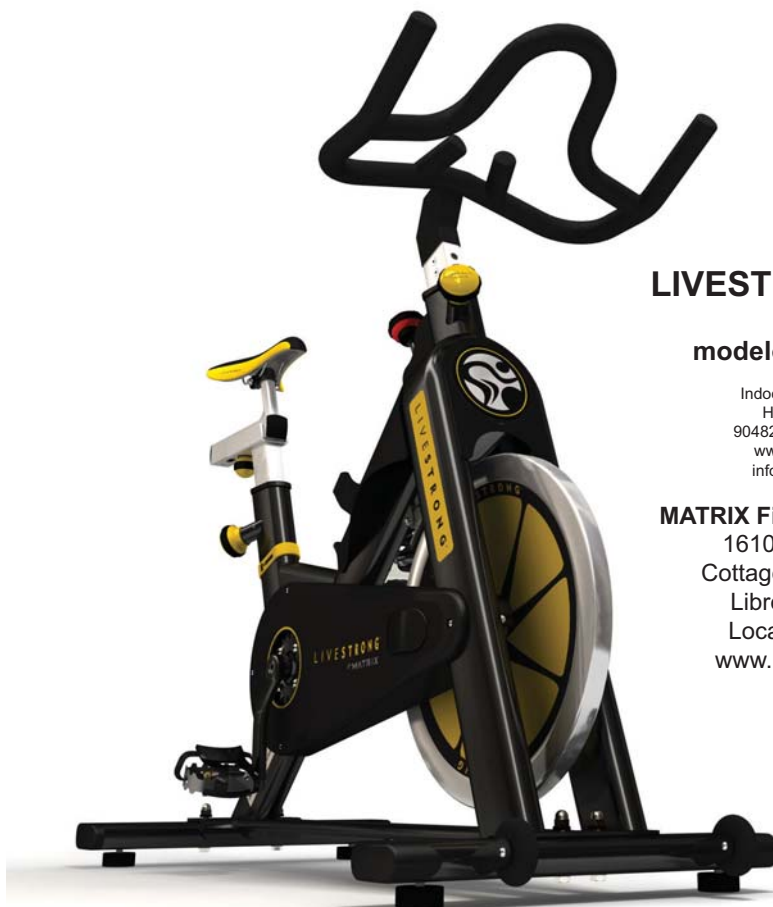
Wireless Commercial Computer:

1 Year warranty : Cadence transmitter and computer console

Batteries are excluded from any warranty.

LIVESTRONG®

INDOOR CYCLING™
BY MATRIX™



LIVESTRONG E-Series

modelo n°. 2010 EB LS

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

MATRIX Fitness Systems Corp.

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

Nota Importante:

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

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

ENG
ESP

ÍNDICE

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

Datos técnicos:

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

ENG ESP

Peso de la bicicleta:	47 kg / 103 lbs
Peso máximo del usuario:	130 kg / 287 lbs
Superficie de apoyo requerida:	55 x 115 cm / 21.6 x 45.3 inch
Altura máxima del manillar:	115 cm / 45.3 inch
Altura máxima del sillín:	115 cm / 45.3 inch

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

ADVERTENCIAS IMPORTANTES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA

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

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

Si sintiese mareos, náuseas, dolor en el pecho o detecta cualquier otro síntoma anormal, interrumpa inmediatamente la sesión de entrenamiento y consulte un médico en caso de que este malestar no se mejore.

Nota Importante:

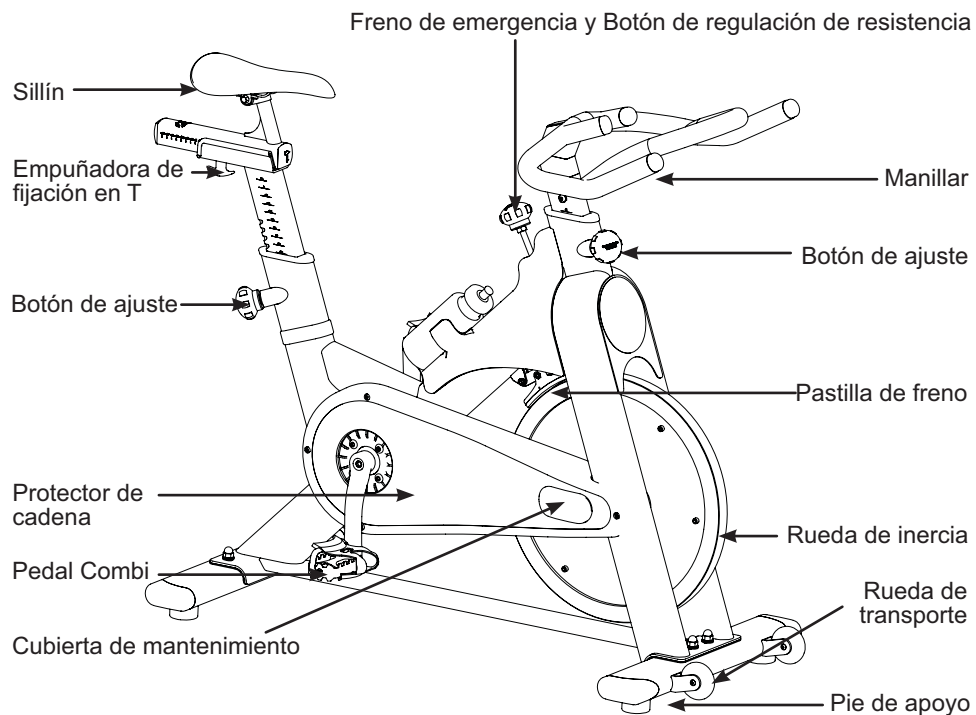
Antes de empezar un programa de entrenamiento, se recomienda que consulte a su médico para determinar el método de entrenamiento adecuado para usted. Esto es especialmente importante para personas con problemas preexistentes de salud. Lea todas las instrucciones antes de su utilización. Un entrenamiento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

INTRODUCCIÓN

Estimado cliente:

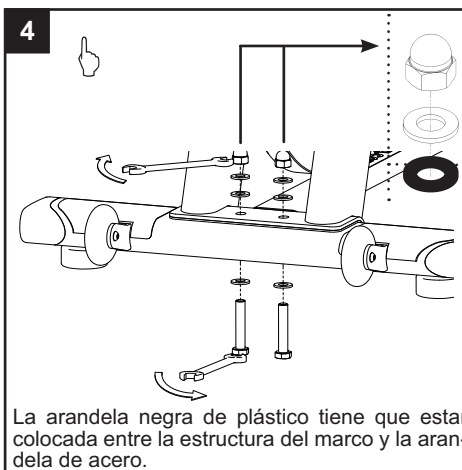
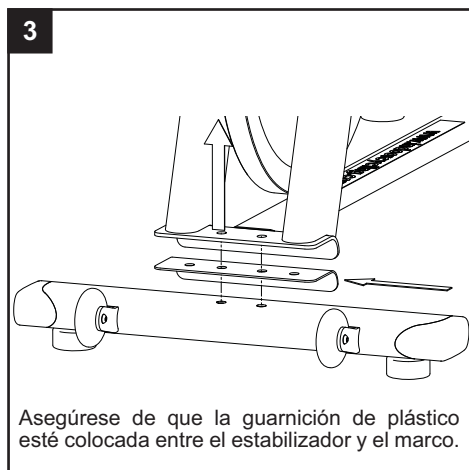
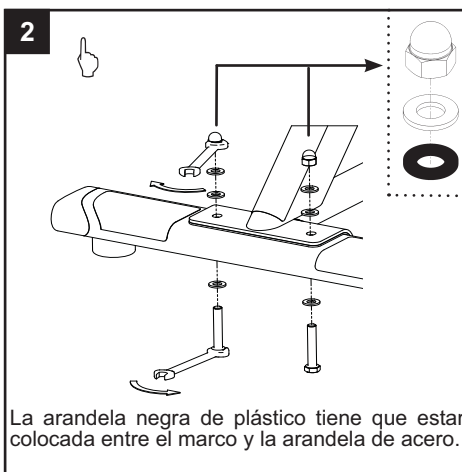
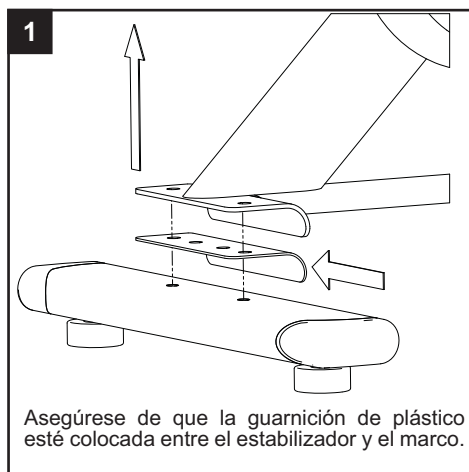
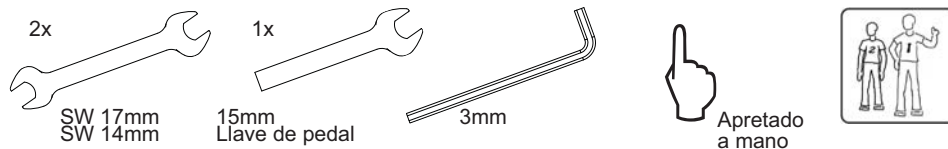
En primer lugar queremos darles las gracias por su confianza y felicitaciones por la compra de esta bicicleta LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle. Con esta bicicleta Indoor LIVESTRONG E-Series Vd. ha adquirido un producto de alta calidad desarrollado en atención a los avances técnicos más nuevos y configurado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

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

**Importante:**

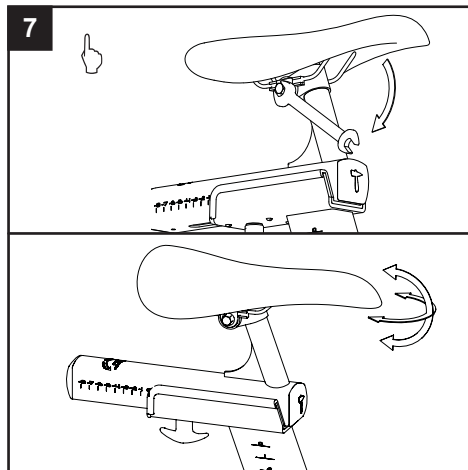
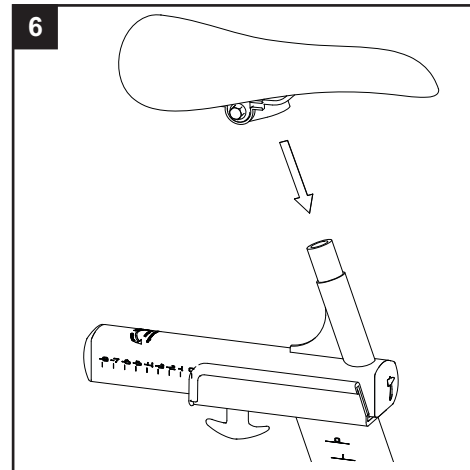
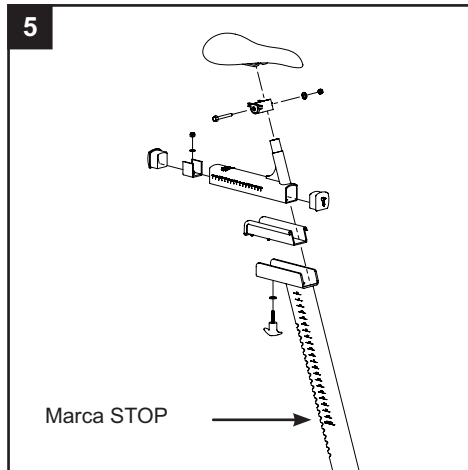
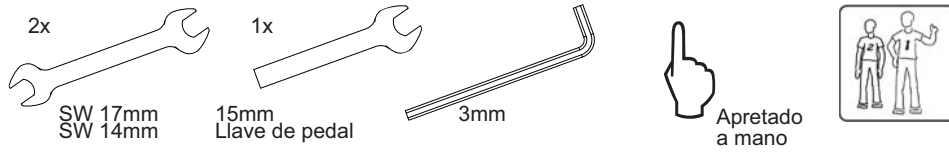
El código de producción de la bicicleta LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle se encuentra en la placa de características técnicas ubicada en la parte inferior del tubo de marco cerca de la biela del pedal izquierdo. Por favor, registre este código de producción en las listas de servicio y mantenimiento.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

MONTAJE DE LIVESTRONG E-SERIES INDOOR CYCLE



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

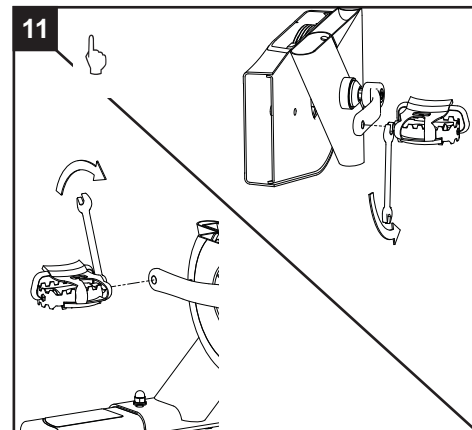
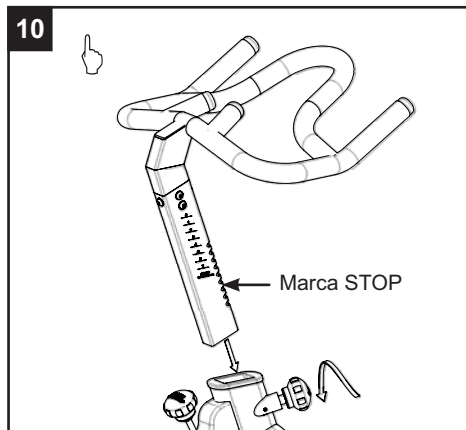
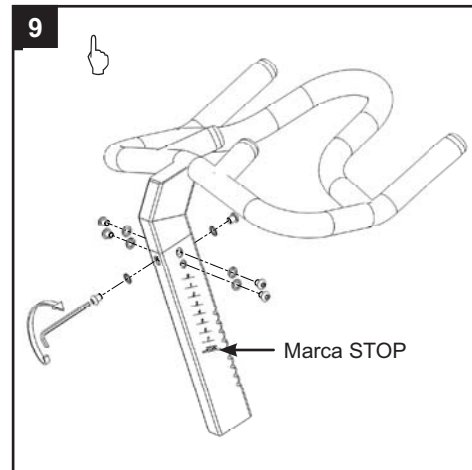
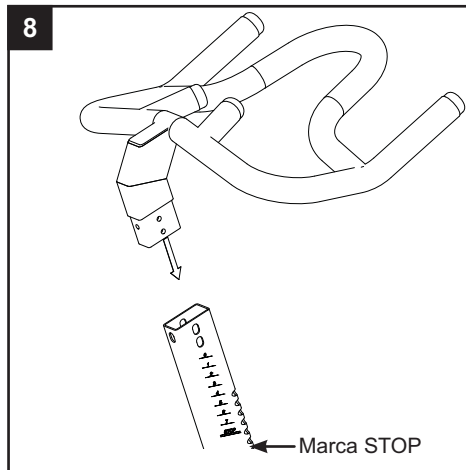
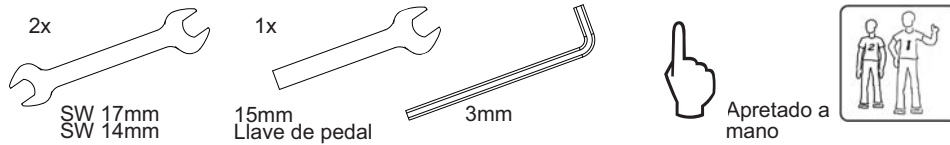
MONTAJE DE LIVESTRONG E-SERIES INDOOR CYCLE



Importante:

¡Coloque el sillín en posición horizontal correcta y apriete fuertemente las tuercas de 14 mm de la abrazadera del sillín!

MONTAJE DE LIVESTRONG E-SERIES INDOOR CYCLE



Importante:

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

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

Accesorio opcional
Computador inalámbrico, página 8 - 18

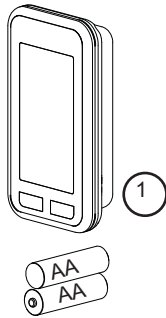


Computador inalámbrico - PRO 1.0
Artículo n°: 02 01 20
Artículo n°: ST02 01 20

LISTA DE PIEZAS

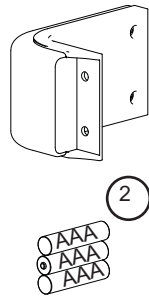
Computador

Art. n°: 02 01 21
Art. n°: ST02 01 21



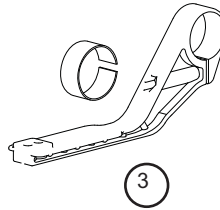
Transmisor de la cadencia de pedaleo

Art. n°: 02 01 23
Art. n°: ST02 01 23



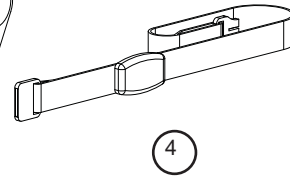
Sop del manillar para computador

Art. n°: 02 01 22
Art. n°: ST02 01 22



Banda telemática de pecho (ritmo cardiaco)

Art. n°: 02 01 25
Art. n°: ST02 01 25



Accesorios opcionales

Imán

Art. n°: 02 01 24
Art. n°: ST02 01 24



A



M4 x 10

B

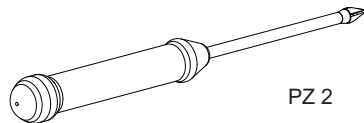


M5

C



M5 x 50



PZ 2

AJUSTE DE CANAL E INSTALACIÓN DE LAS PILAS

1

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

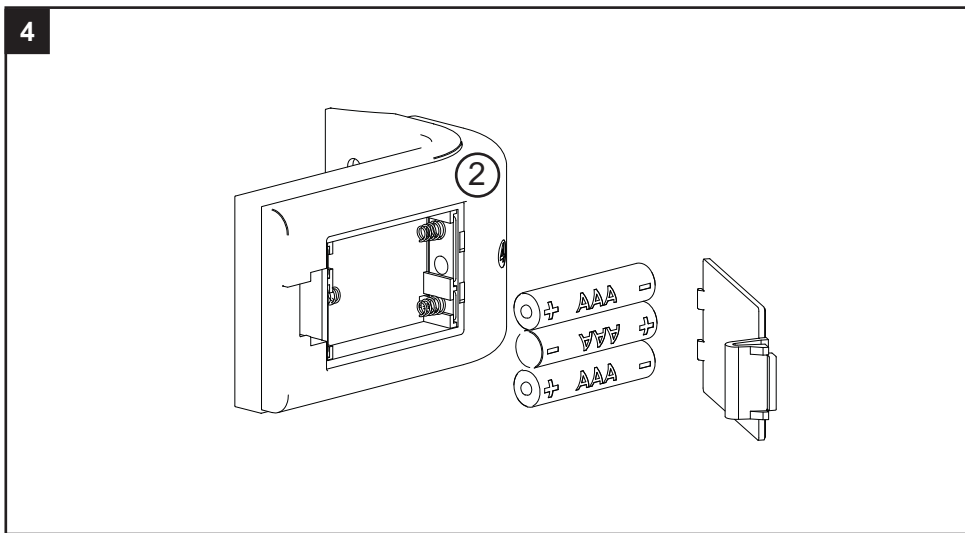
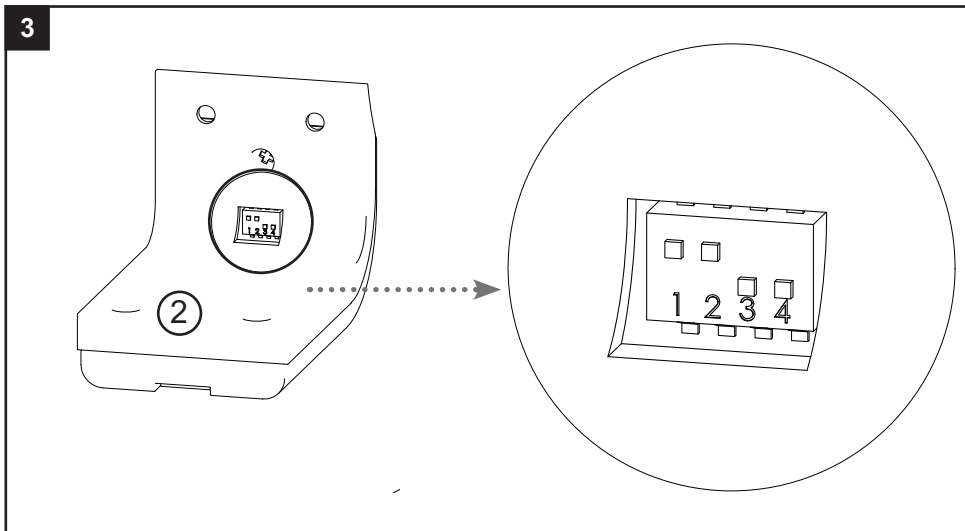
El canal también puede ser ajustado a mano. Para evitar un solapamiento de datos de varios computadores preste atención a que entre los componentes con igual ajuste de canal medie una distancia mínima de 52" (1,3 m). Cuando sea necesario, también es posible efectuar un cambio manual del canal (Pág. 7,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

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

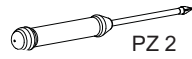
2

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

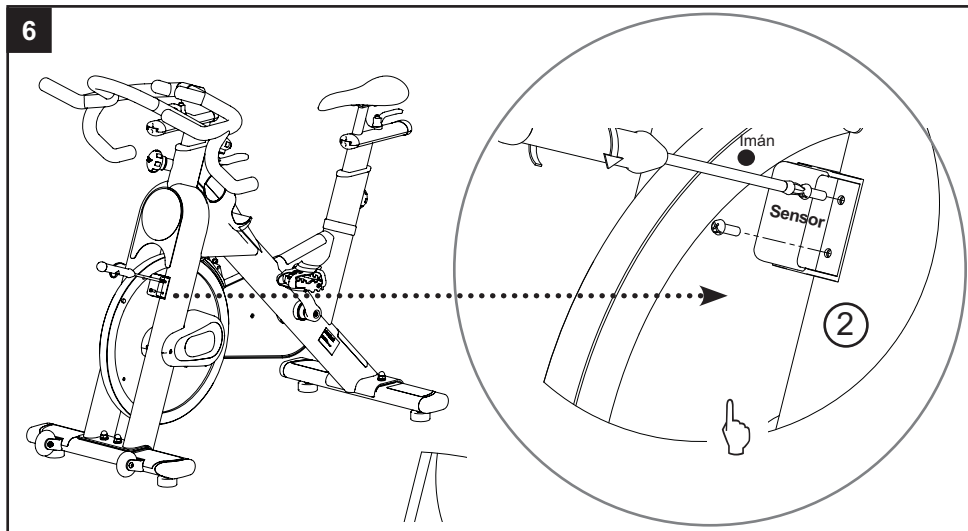
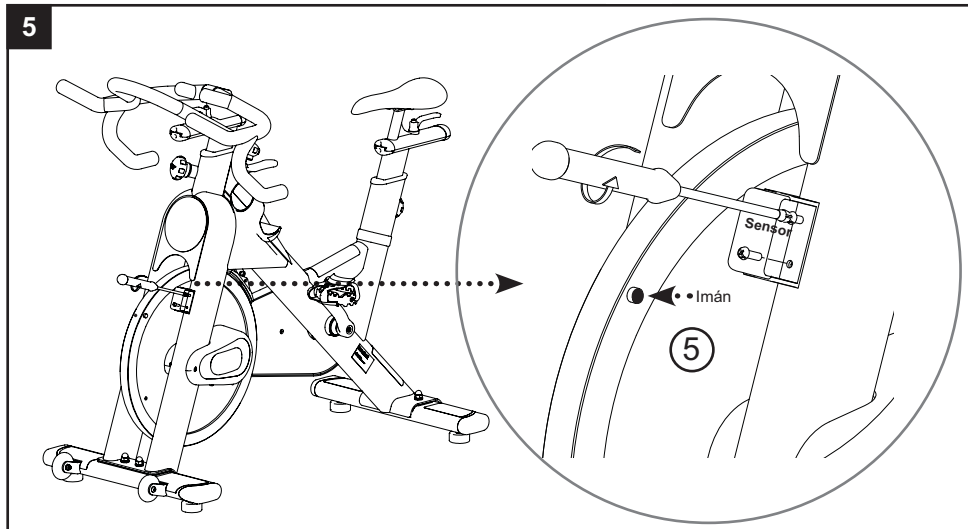
AJUSTE DE CANAL E INSTALACIÓN DE LAS PILAS



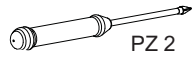
Cuando se usan pilas recargables para el computador, preste atención a que las pilas no excedan la tensión de 1,5V, ya que de lo contrario esto puede causar problemas funcionales.



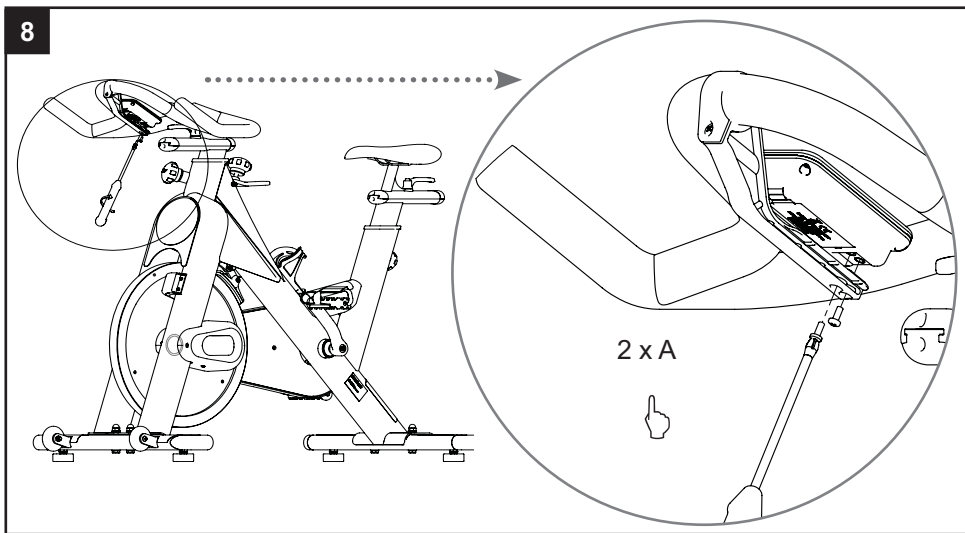
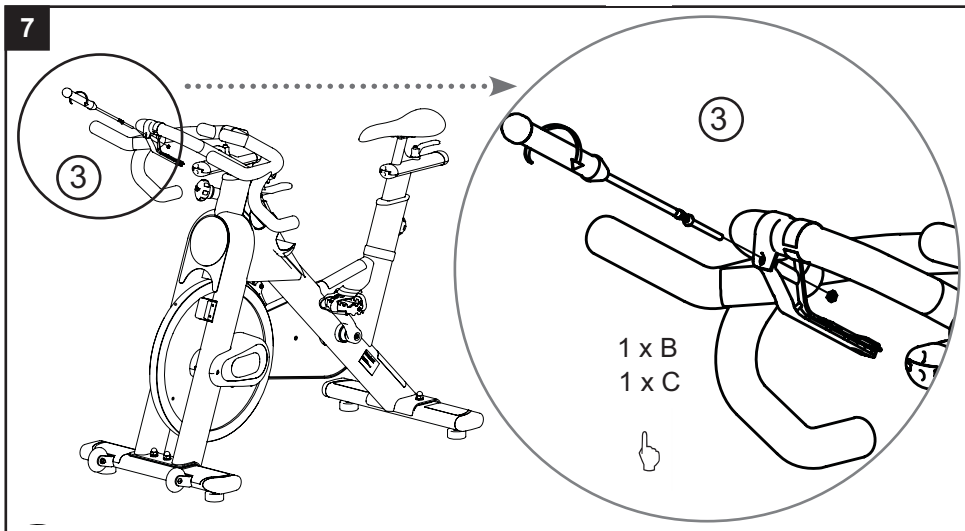
MONTAJE



MONTAJE



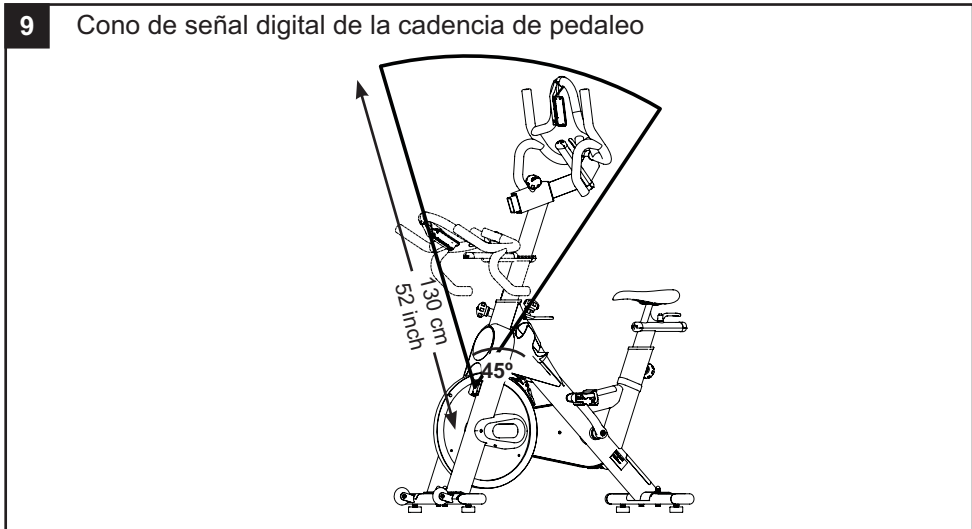
Apretado a mano



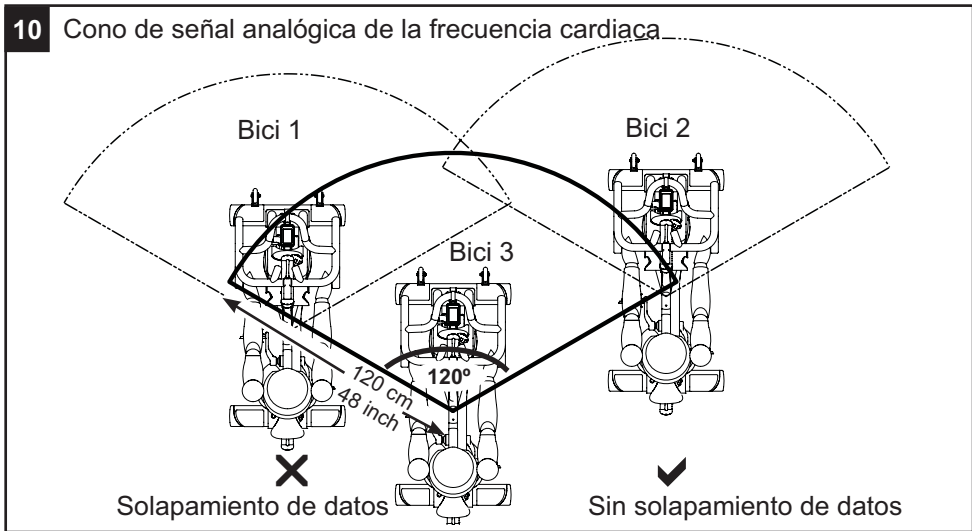
ENG ESP

DISTRIBUCIÓN DE SEÑALES

9 Cono de señal digital de la cadencia de pedaleo



10 Cono de señal analógica de la frecuencia cardíaca



ESPECIFICACIONES Y CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Especificaciones y características técnicas

Funciones técnicas:

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

Funciones de entrenamiento:

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

MANDO Y OPERACIÓN

Antes de comenzar con el entrenamiento:

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

Mando y operación:

Ajuste de Millas/Kilómetros:

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

Reset de datos:

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

Iluminación de pantalla:

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

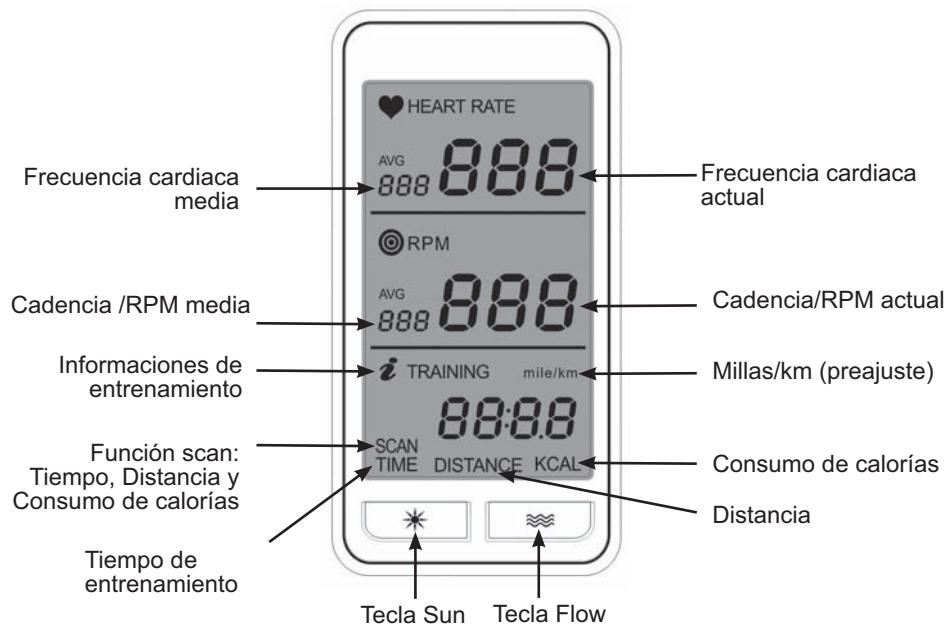
Informaciones de entrenamiento:

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

MANDO Y OPERACIÓN

ADVERTENCIA:

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



MANDO Y OPERACIÓN

Uso de las pilas:

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

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

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

**Eliminación de las pilas**

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

CHEQUEOS INICIALES DE INSTALACIÓN

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

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

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

Servicio de atención al cliente

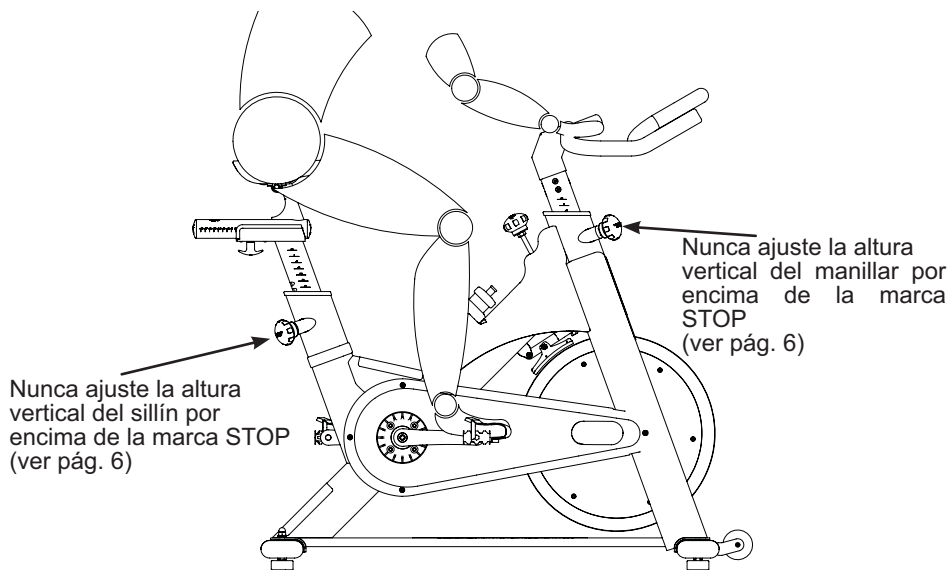
1. Entregue al cliente las instrucciones para el mantenimiento básico y haga referencia a las instrucciones de mantenimiento detalladas (pág. 24).
2. Firme la hoja entregada al cliente como prueba de que se han explicado los procedimientos de mantenimiento y entregado el Manual y que se ha hecho una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

AJUSTE DE LA BICICLETA LIVESTRONG E-SERIES

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

Ajuste de los pedales:

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



Precaución:

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

Ajuste de la altura del sillín

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

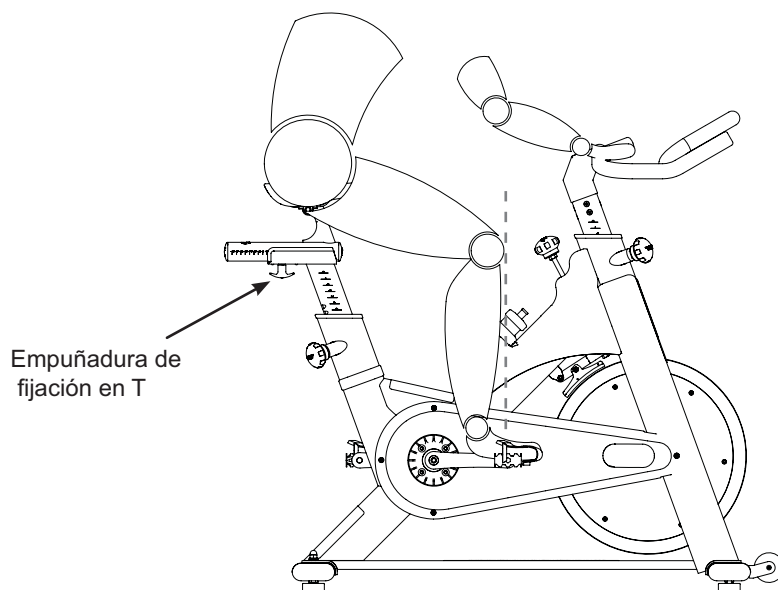
Por favor, no realice el ejercicio con las rodillas estiradas y la cadera ladeada.

AJUSTE DE LA BICICLETA LIVESTRONG E-SERIES

Regulación horizontal del sillín:

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

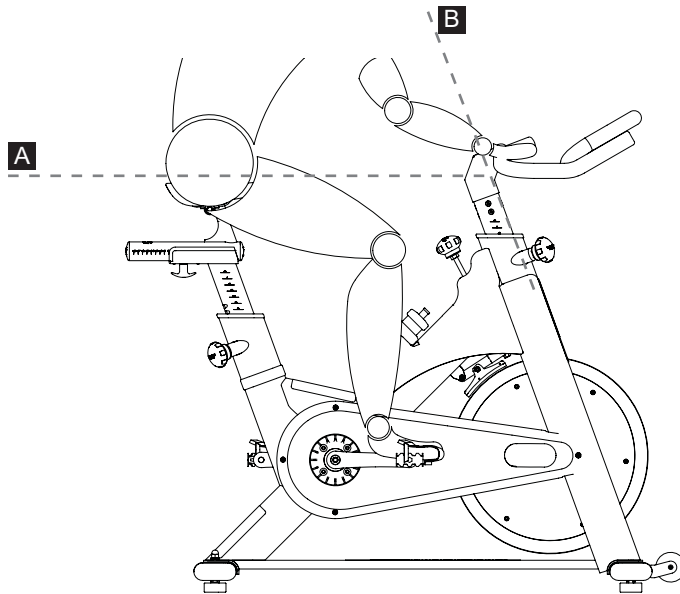
La rodilla de la pierna delantera flexionada debe hallarse directamente encima del eje del pedal, creando una línea perpendicular entre rodilla y centro del pedal (ver la línea rayada en la ilustración de abajo). Para ajustar la posición horizontal del sillín, desmóntese primero de la bicicleta LIVESTRONG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



AJUSTE DE LA BICICLETA LIVESTRONG E-SERIES

Posicionamiento del manillar:

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



La bicicleta LIVESTRONG E-Series está equipada con un manillar regulable en 2 posiciones. Si el manillar está demasiado cerca del sillín puede ser que Vd. se sienta restringido al respirar, y si el manillar está demasiado lejos del sillín puede ser que le duela la espalda. Para ajustar la posición horizontal del manillar, desmonte primero de la bicicleta LIVESTRONG-S Series Indoor Cycle. Para comprobar si la posición del manillar es correcta, apoye el antebrazo acodado en el extremo delantero del sillín formando un ángulo de 90 grados y toque con la punta de su dedo medio el punto central del manillar. Para ajustar el manillar a la posición correcta suelte la palanca atrás/adelante hasta que su dedo medio toque el manillar en el punto central.

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

MANEJO Y OPERACIÓN DE LIVESTRONG E-SERIES

Ajuste de la resistencia de freno:

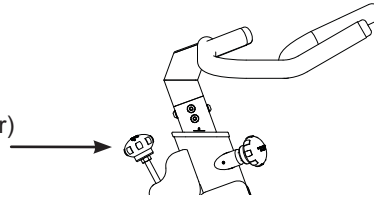
Para un control de esfuerzo individualizado de su ejercicio, este aparato dispone de un botón de regulación de resistencia que permite un microajuste. Para aumentar la resistencia de freno, gire el botón de ajuste de freno en sentido horario y para disminuirla en sentido antihorario.

Importante:

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

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

Botón regulador de resistencia (girar)
Botón rojo de freno de emergencia (tirar)

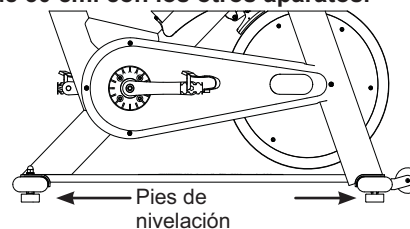


Por razones de seguridad se recomienda manejar la bici siempre con movimiento controlado y adaptar la cadencia de pedaleo a las habilidades ciclísticas.

Cómo desplazar la bicicleta LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle:

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

Compruebe el equilibrado perfecto de la bicicleta LIVESTRONG E-Series en su nuevo lugar de empleo y, de ser necesario, ajuste los pies regulables en altura ubicados en el lado inferior de los estabilizadores para garantizar la estabilidad deseada. **Importante:** ¡A ser posible, mantenga los pies de apoyo enroscados. Por favor no los desenrosque más de 1-2 cm!



MANTENIMIENTO PREVENTIVO

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

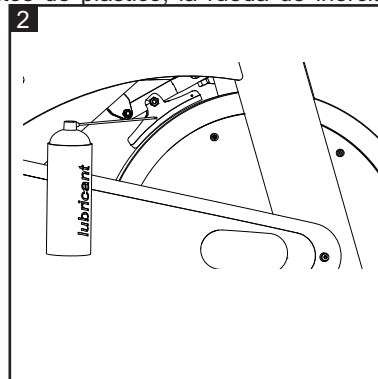
Nota: Utilice únicamente productos de limpieza y cuidado sin agentes agresivos ni disolventes. Los fabricantes recomiendan WD40, Brunox o cualquier otro lubricante sin disolvente.

Mantenimiento cada día:

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

Mantenimiento cada semana:

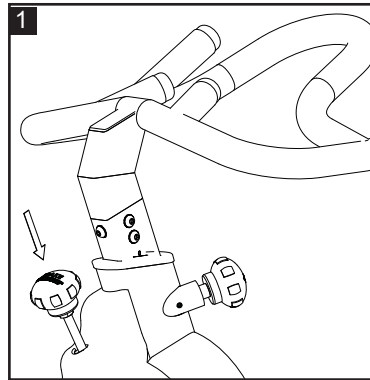
1. **Limpieza:**
En función del uso de la máquina, es necesario realizar cada semana una limpieza profunda de la bicicleta. A estos efectos, aplique el spray de mantenimiento y cuidado sobre un paño suave y limpie todos los elementos de plástico, la rueda de inercia completa y todo el marco.
2. **Frenos:**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



MEDIDAS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Mantenimiento cada dos semanas:**1. Freno de emergencia:**

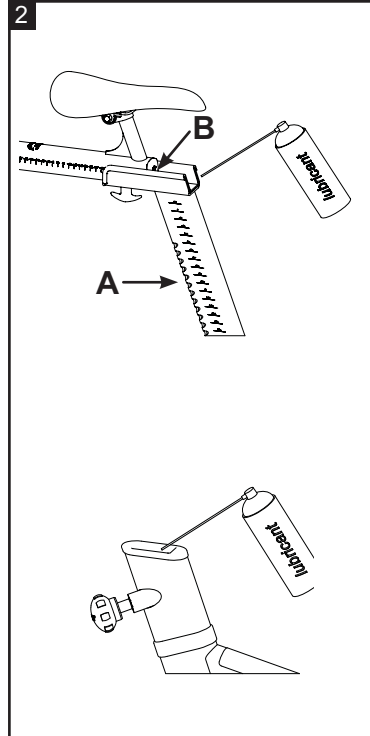
Por razones de seguridad operativa, el freno de emergencia debe ser comprobado regularmente en cuanto a su correcto funcionamiento. A este efecto, cuando esté pedaleando haga la prueba y accione el botón rojo del freno de emergencia tirando hacia arriba. El efecto de frenado óptimo se consigue si la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

**2. Sillín:**

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

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

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



MEDIDAS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

3. Manillar:

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

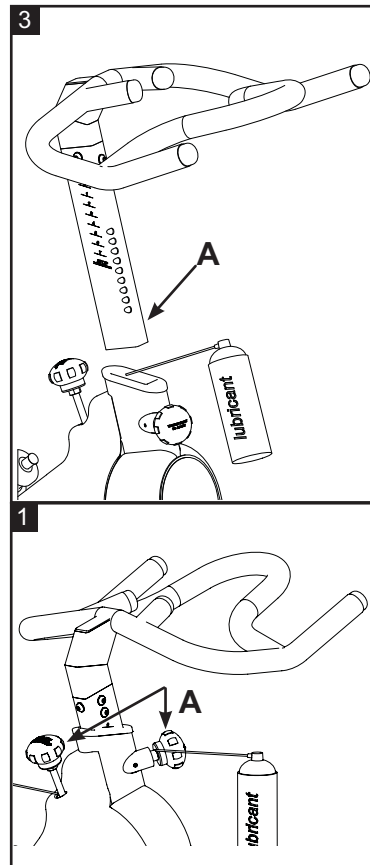
Antes de introducir de nuevo el manillar en el tubo del marco aplique bastante spray lubricante de modo uniforme en las correderas de plástico para garantizar una fácil y suave marcha del ajuste vertical.

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

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

Mantenimiento cada mes**1. Botones de ajuste y de fijación:**

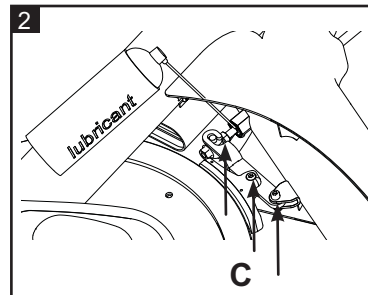
Para garantizar el funcionamiento perfecto del ajuste de sillín y manillar vertical y horizontal (A) se tienen que engrasar las roscas y las inserciones roscadas con el spray lubricante.



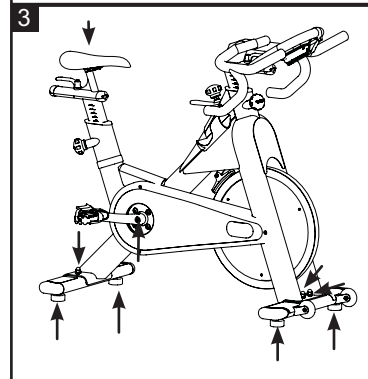
MEDIDAS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

2. Sistema de frenado:

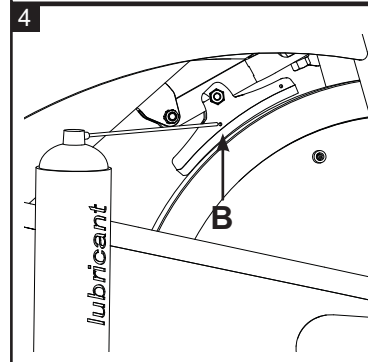
Para mantener un funcionamiento duradero y fiable es necesario engrasar el mecanismo de frenado (C) completo que se encuentra debajo de la protección antisudor, empleando para ello aceite especial para roscas o spray lubricante. Es muy importante que las roscas no marchen en seco a lo largo de todo su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

**3. Elementos de unión y conexión:**

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

**4. Pastilla de freno:**

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



ACCIONAMIENTO POR CORREA

5. Accionamiento por correa

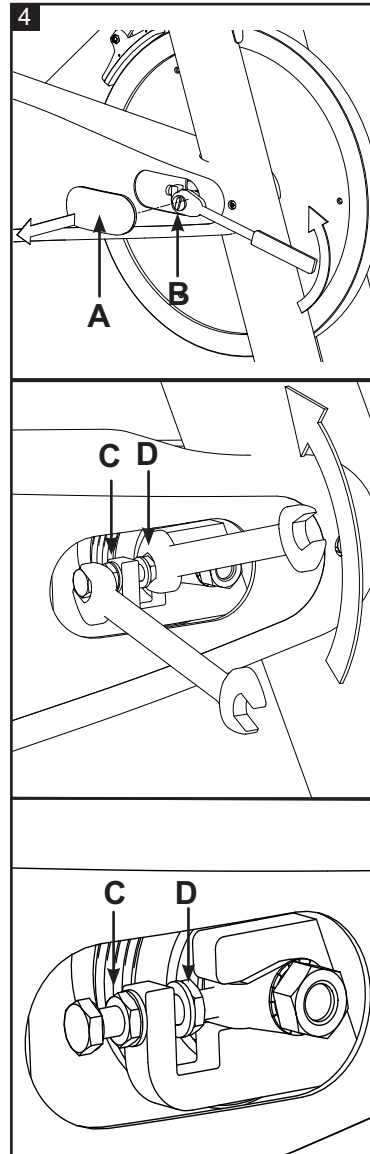
Importante: Por razones de seguridad, el accionamiento por correa normalmente debe funcionar sin resbalar. Preste atención a que la tensión de correa se ajuste exactamente según las indicaciones del fabricante. Una tensión de correa demasiado apretada causa desgaste incrementado de la rueda de inercia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

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

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

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

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



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

LISTA DE CHEQUEO Y PLAN PARA ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO

Actividad	Turno	Detalles
Limpieza, desinfección y nivelación de los pies de la bicicleta	Cada día	Página 24
Lubricación de almohadillas de freno y limpieza detallada de la bicicleta	Cada semana	Página 24
Comprobación de la función de freno de emergencia	Cada 2 semanas	Página 23
Limpieza y lubricación de barras y tubos del sillín y manillar	Cada 2 semana	Página 25-26
Lubricación de los botones de ajuste y fijación	Cada mes	Página 26
Comprobación y lubricación del sistema de frenos	Cada mes	Página 27
Comprobación del engrase de la cinta	Cada mes	Página 28
Comprobación de los elementos de unión y conexión	Cada mes	Página 27
Comprobación de desgaste del forro/pastilla del freno	Cada mes	Página 28

Ejemplo de un plan de mantenimiento para la realización de trabajos por terceros:

Lista de chequeo semanal					
Bici n°	Código producción	Notas	Acción	Resultado	Nombre/Fecha

ENG ESP

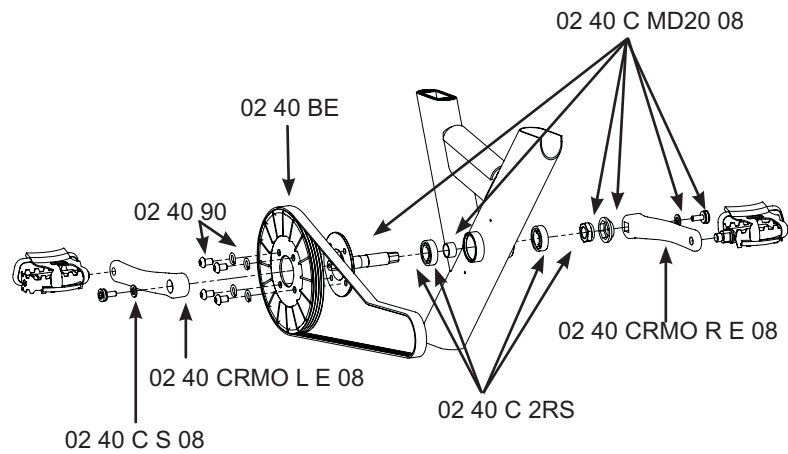
LISTA DE CHEQUEO Y PLAN PARA ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO

Lista de chequeo cada dos semanas					
Bici n°	Código producción	Notas	Acción	Resultado	Nombre/Fecha

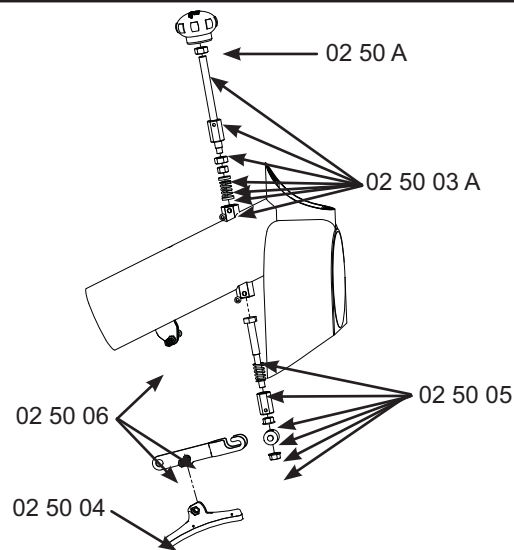
Lista de chequeo para cada mes					
Bici n°	Código producción	Notas	Acción	Resultado	Nombre/Fecha

PIEZAS DE RECAMBIO

Sistema de accionamiento



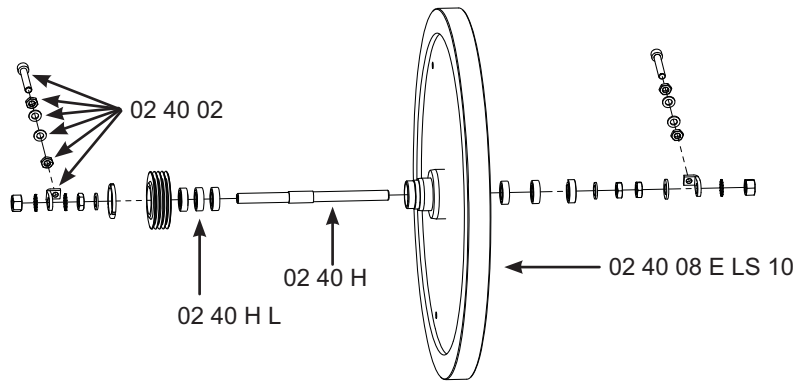
Sistema de frenos



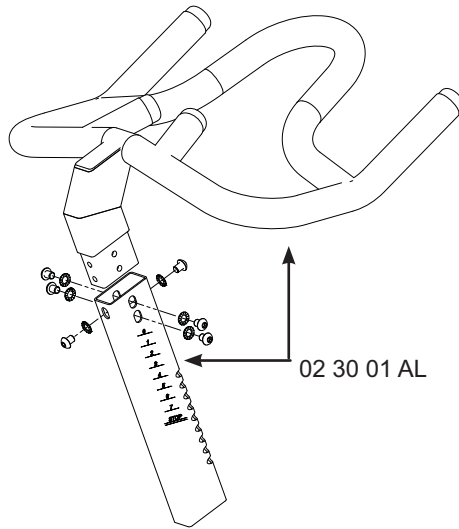
ENG ESP

PIEZAS DE RECAMBIO

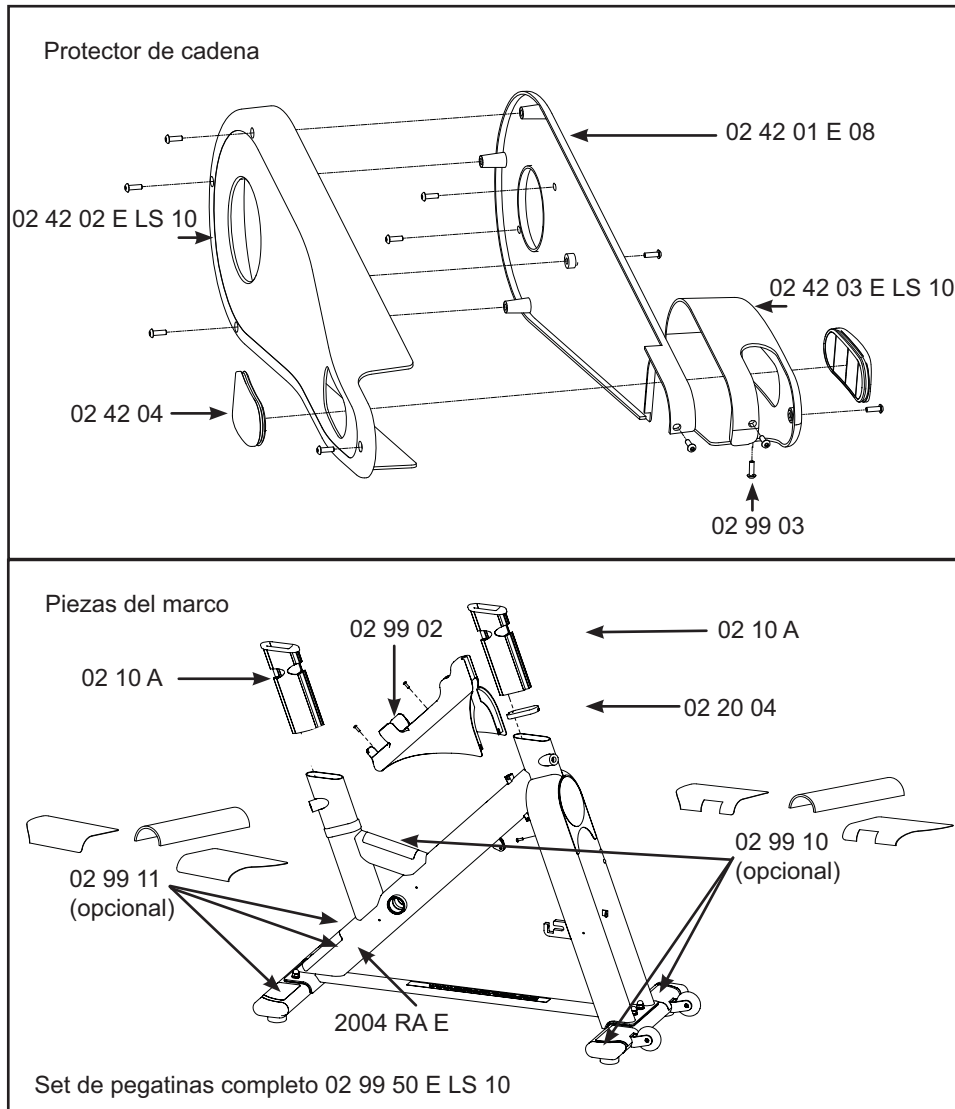
Rueda de inercia



Manillar

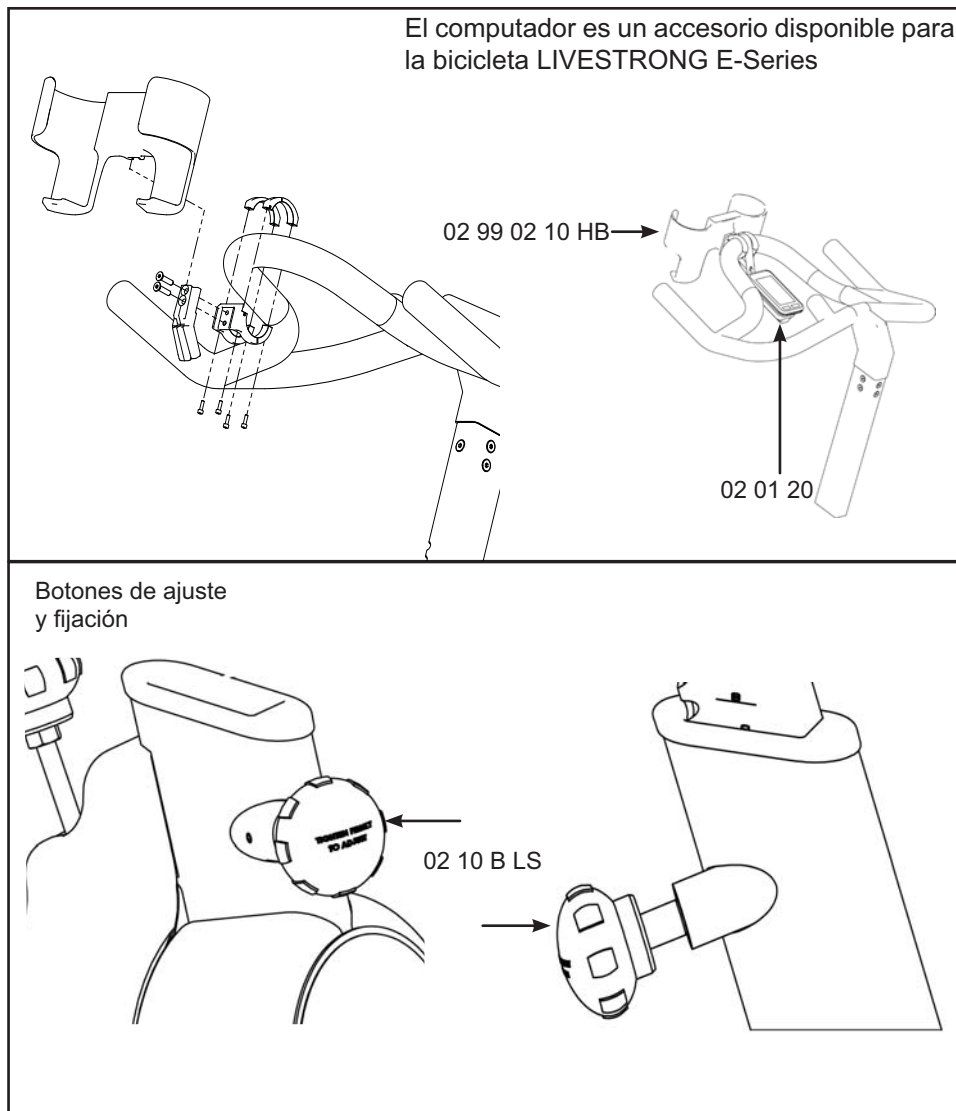


PIEZAS DE RECAMBIO

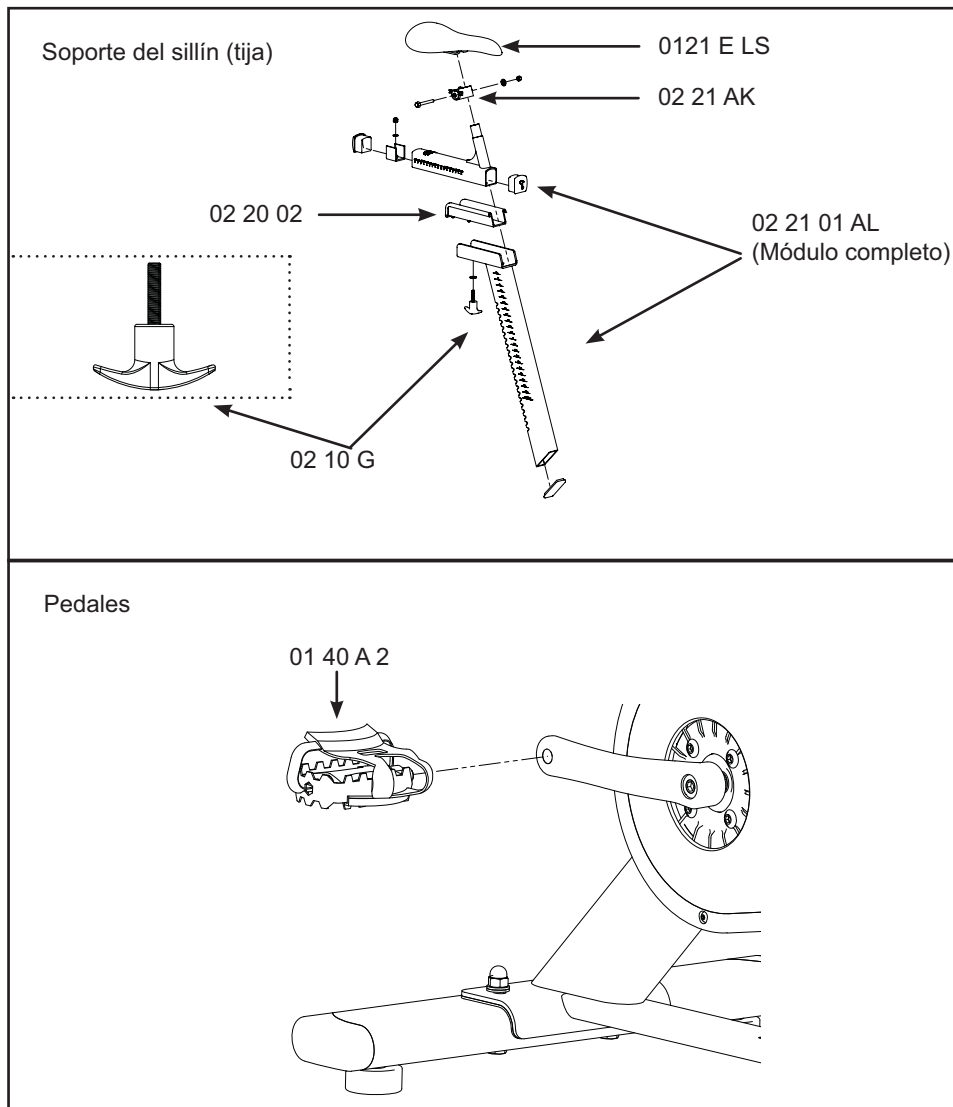


ENG ESP

PIEZAS DE RECAMBIO

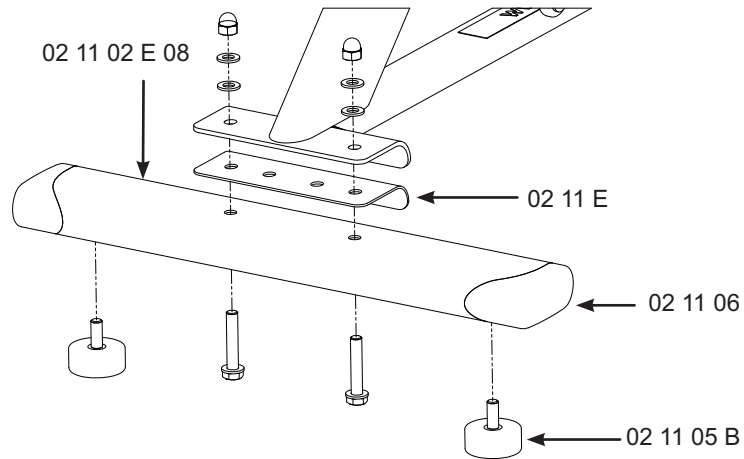


PIEZAS DE RECAMBIO

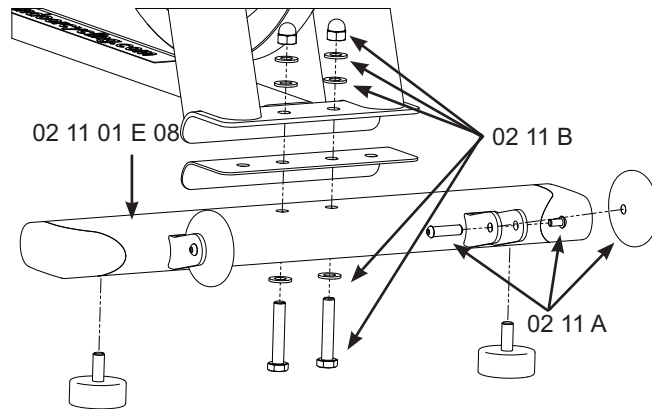


PIEZAS DE RECAMBIO

Estabilizador trasero



Estabilizador delantero



LISTA DE PIEZAS DE RECAMBIO

Sistema de accionamiento

02 40 BE	Correas PL 1397 /550 L
02 40 CrMo R E 08	Biela derecha plateada
02 40 CrMo L E 08	Biela izquierda plateada
02 40 C S 08	Llave Allen M8x20
02 40 C MD20 08	Ensamble cojinete bola MD20
02 40 C 2 RS	Cojinete de bolas SKF 6004Z

Sistema de frenos

02 50 A	Botón ajuste freno
02 50 06	Palanca acodada
02 50 04	Pastilla / forro de freno
02 50 03 A	Sistema de freno superior
02 50 05	Sistema de freno inferior

Rueda de inercia

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

Estabilizador delantero

02 11 01 E 08	Estabilizador delante
02 11 B	Kit de sujeción estabilizador
02 99 10	Placa protectora delant. (3 pz.)
02 11 A	Rueda de transporte

Marco

2004 RA E	Marco E-Series
02 10 A	Manguito de inserción vertical
02 20 04	Tope de goma d. tubo manil.
02 99 02	Portabotellas E-Series
02 99 50 E LS 10	Set de pegatinas completo

Protector de cadena

02 42 02 E LS 10	Protector de cadena
02 42 04	Cubierta de plástico
02 42 01 E 08	Protector de cadena interior
02 42 03 E LS 10	Cubierta izquierda
02 99 03	Llave Allen M4x15

Tija del sillín

0121 E LS	Sillín
02 21 AK	Abrazadera del sillín
02 21 01 AL	Soporte sillín Alu, regulación horizontal + vertical
02 20 02	Manguito inserción horizontal
02 10 G	Manillar hojhoriz.
02 10 B LS	Botón ajuste Pop-Pin

Estabilizador trasero

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

Manillar

02 30 01 AL	Manillar E-Series
02 10 B LS	Botón ajuste Pop-Pin

Pedales

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

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

DISPOSICIONES DE GARANTÍA

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

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

PLAZOS DE GARANTÍA

LIVESTRONG E-Series Indoor Cycle

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

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

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

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

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

Las pilas están excluidas de la Garantía.