

ACTIVATE RECUMBENT LIFECYCLE® EXERCISE BIKE

OSR ASSEMBLY INSTRUCTIONS

M051-00K76-0001 REV C



Important Safety Instructions, Set-Up, Preventive Maintenance Tips	3
Wichtige Sicherheitsvorkehrungen, Aufbau, Tipps zur Wartung und Pflege	9
Consignes de sécurité importantes , Installation , Conseils de maintenance préventive	16
Instrucciones de seguridad importantes , Configuración , Consejos de mantenimiento preventivo	23
Importanti istruzioni di sicurezza, Installazione , Consigli per la manutenzione preventiva	30
Instruções de Segurança Importantes, Configuração, Dicas sobre a manutenção preventiva	37
Belangrijke veiligheidsaanwijzingen, Opstellen, Tips voor preventief onderhoud	44
重要な安全関連情報, 設定 , 予防保守での留意点	51
Önemli Güvenlik Talimatları , Kurulum , Önleyici Bakım İpuçları	58
重要安全说明, 设置, 预防性维护小窍门	65
주요 안전 수칙, 설정, 예방 유지보수 요령	72
ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ , НАСТРОЙКА, СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ	78
Component List, Hardware, & Assembly	85
Komponentenliste, Kleinteile und Montage	87
Liste des pièces, visserie et assemblage	89
Lista de componentes, tornillería e instalación	91
Elenco dei componenti, bulloneria e montaggio	93
Lista de componentes, ferragem e montagem	95
Onderdelenlijst, bevestigingsmateriaal en montage	97
部品リスト、ハードウェア&組立品	99
Parça Listesi, Donanım ve Montaj	101
组件列表、硬件及装配件	103
구성품 목록, 하드웨어 및조립	105
СПИСОК КОМПОНЕНТОВ, МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ КРЕПЕЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И СБОРКА	107

Congratulations...

and welcome to the world of



Please take special note of the following safety instructions and important points prior to choosing a location and beginning assembly of the Recumbent Lifecycle® Exercise Bike.



CAUTION: Health-related injuries may result from incorrect or excessive use of exercise equipment. Life Fitness **STRONGLY** recommends seeing a physician for a complete medical exam before undertaking an exercise program, particularly if the user has a family history of high blood pressure or heart disease, is over the age of 45, smokes, has high cholesterol, is obese, or has not exercised regularly in the past year.

If, at any time while exercising, the user experiences faintness, dizziness, pain, or shortness of breath, he or she must stop immediately.

Physical Dimensions		
	Activate Console	Recumbent Lifecycle Base
Length	14 in. / 35.56 cm	64 in. / 163 cm
Width	12 in. / 30.48 cm	26.5 in. / 67.3 cm
Height	3.2 in. / 8.13 cm	45.2 in. / 115 cm
Weight	2.4 lbs. / 1.09 kg	145 lbs. / 66 kg
Shipping Dimensions		
Length	17 in. / 43.18 cm	66.92 in. / 170 cm
Width	15.5 in. / 39.37 cm	17.91 in. / 45.5 cm
Height	5.5 in. / 13.97 cm	32.48 in. / 82.5 cm
Weight	5 lbs. / 2.27 kg	184 lbs. / 83.46 kg

TABLE OF CONTENTS

Section	Description
1.	Safety Information
2.	Set-Up
3.	Preventive Maintenance Tips
4.	Component List, Hardware, & Assembly

1 IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read all instructions before using Life Fitness products.

ALL PRODUCTS

- **DANGER:** To reduce the risk of electrical shock, always unplug Life Fitness products before cleaning or attempting any maintenance activity.
- **WARNING:** To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury, it is imperative to connect each product to a properly grounded electrical outlet.
- **WARNING:** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.
- To disconnect, turn power OFF at the ON/OFF switch, then remove plug from electrical outlet.
- Never operate a Life Fitness product if it has a damaged power cord or electrical plug, or if it has been dropped, damaged, or even partially immersed in water. Contact Life Fitness Customer Support Services.
- Position the product so that the power cord plug to the wall is accessible to the user.
- If the electrical supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, an authorized service agent, or a similarly qualified person to avoid a hazard.
- Always follow the console instructions for proper operation.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience or knowledge unless they have supervision or been given instruction concerning the use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Do not use this product outdoors, near swimming pools or in areas of high humidity.
- Never operate a Life Fitness product with the air openings blocked. Keep air openings free of lint, hair, or any other obstructing material.
- Never insert objects into any opening in these products. If an object should drop inside, turn off the power, unplug the power cord from the outlet, and carefully retrieve it. If the item cannot be reached, contact Life Fitness Customer Support Services.
- Never place liquids of any type directly on the unit, except in an accessory tray or holder. Containers with lids are recommended.
- Do not use these products in bare feet. Always wear shoes. Wear shoes with rubber or high-traction soles. Do not use shoes with heels, leather soles, cleats or spikes. Make sure no stones are embedded in the soles.
- Keep all loose clothing, shoelaces, and towels away from moving parts.
- Do not reach into, or underneath, the unit or tip it on its side during operation.

- Do not allow other people to interfere in any way with the user or equipment during a workout.
- Allow LCD consoles to “normalize” with respect to temperature for one hour before plugging the unit in and using.
- Use these products for their intended use as described in this manual. Do not use attachments that have not been recommended by the manufacturer.

LIFECYCLE® BIKES

- **WARNING:** Allow a distance of 16 in. (41 cm) between the widest part of the bike and other objects on either side. Provide at least 3 ft. (0.9 m) between the front or rear of the Life Fitness bike to any other objects.
- Use caution when mounting or dismounting the Lifecycle exercise bike.
- Do not stand or sit on plastic shrouds.

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE.

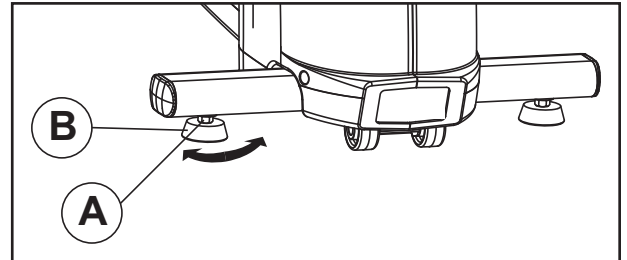
2 SET-UP

WHERE TO PLACE THE LIFECYCLE EXERCISE BIKE

Allow a distance of 16 in. (41 cm) between the widest part of the bike and other objects on either side. Allow a distance of 3 ft. (0.9 m) between the front or rear of the bike to any other objects.

HOW TO STABILIZE THE LIFECYCLE EXERCISE BIKE

After placing the bike in position, check the unit's stability by attempting to rock it from side to side. Any slight rocking indicates that the unit must be leveled. Determine which foot is not resting completely on the floor. Loosen the jam nut (A) with an open-end 17mm wrench, and rotate the stabilizing foot (B) to lower it. Verify that the bike is stable, and repeat the adjustment as necessary until the unit no longer rocks. Lock the adjustment by tightening the jam nut against the stabilizer bar.



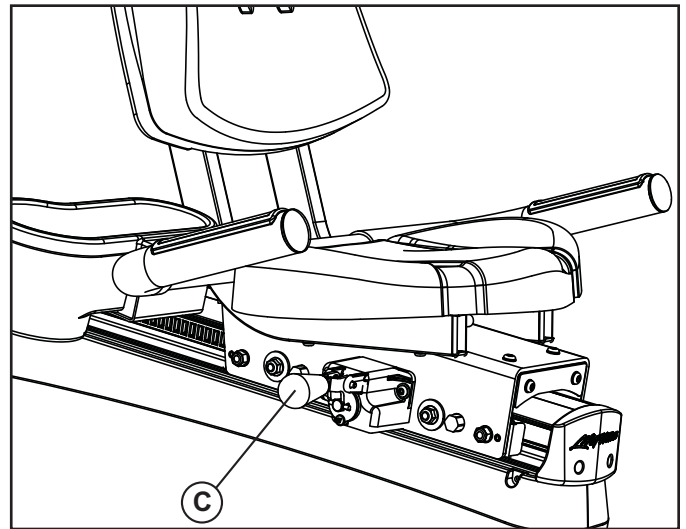
Note: Stabilize the bike each time the unit is relocated.

HOW TO ADJUST THE SEAT ON A RECUMBENT LIFECYCLE EXERCISE BIKE

A properly adjusted seat is extremely important in any bike activity and the Recumbent Lifecycle Exercise Bike is no exception. If the seat is too close, excessive strain will be placed on the knees and quadriceps muscles; if the seat is too far, the resulting reaching action will irritate the feet, ankles, hips and knees.

Sit on the seat with back against the back rest and place the balls of the feet on the pedals. An optimum position will allow movement through the bottom of the stroke without locking the knees or shifting in the seat. The knees should have a slight bend at the point of fullest leg extension.

If the seat needs to be adjusted, lift the spring-loaded adjusting handle (C) located on the right, front side of the seat. Slide the seat forward or backward as necessary to the proper position and release the pin to complete engagement. Gently slide the seat forward and backward a small distance to ensure it is locked into place. Check the seat distance again and re-adjust it if necessary.

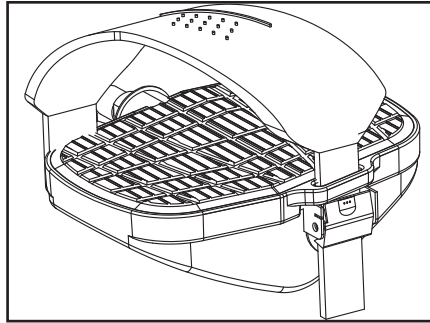


CAUTION: Do not attempt to adjust the seat while pedaling the bike. Doing so, or failing to insert the seat pin completely may result in an uncomfortable workout or cause injury.

HOW TO ADJUST THE PEDAL STRAPS

The bike pedal straps keep the user's shoes on the pedals during a workout. The straps should fit comfortably, but they also should be tight enough to prevent shoes from slipping at any point in the pedaling rotation. Before working out, a user should test and adjust the tightness of the straps.

The pedal straps on the foot pedals can be adjusted to fit a variety of shoe sizes. Each strap is held in place by a spring-loaded clip that is connected to the outer edge of each pedal. To tighten a strap, simply pull the loose end of the strap down. It automatically locks into place with each pull. To loosen a strap, press down on the top of the clip and pull the strap up. Release the clip to lock the strap into place. Test the adjustment, and change if necessary.



STARTING UP THE BIKE CONSOLE

When a user begins pedaling on the Lifecycle exercise bike, the unit's Auto-Start feature powers up the console, causing the console display to light up and the MESSAGE CENTER to flash a prompt: "SELECT WORKOUT USING ARROW KEYS OR PRESS QUICK START." If the user does not make a selection in 20 seconds, the console automatically starts a **MANUAL** workout. If the user stops pedaling for more than 15 seconds, the console shuts down. Alternately, the user may press the POWER ON key to power up the console.

USING THE POWER ASSIST OPTION

The Lifecycle exercise bike's optional Power Assist feature makes it possible for the console to be powered by an external electrical source, eliminating the need to pedal at a minimum speed to supply constant power to the console. With this option, users who wish to ride the bike for rehabilitative exercise may pedal at a rate below the minimum without losing console power.

Enabling the Power Assist option requires a an optional kit. Contact Life Fitness Customer Support Services to order the kit.

3

PREVENTIVE MAINTENANCE TIPS

Life Fitness products are backed by the engineering excellence and reliability of Life Fitness and are one of the most rugged and trouble-free pieces of exercise equipment on the market today. Commercial Life Fitness equipment are among the most popular of aerobic trainers in health clubs, colleges and military facilities worldwide.

Note: *Safety of the equipment can be maintained only if the equipment is examined regularly for damage or wear. Keep the equipment out of use until defective parts are repaired or replaced. Pay special attention to parts that are subject to wear, as outlined below.*

The following preventive maintenance tips will keep the Life Fitness product operating at peak performance:

- Locate the product in a cool, dry place.
- Clean the display console and all exterior surfaces with an approved or compatible cleaner (see *Life Fitness Approved Cleaners*) and a microfiber cloth.
- Long fingernails may damage or scratch the surface of the console; use the pad of the finger to press the selection buttons on the console.
- Clean the top surface of the pedals regularly.
- Keep the pedal straps fastened securely when using the Bikes.

LIFE FITNESS APPROVED CLEANERS

Two preferred cleaners have been approved by Life Fitness reliability experts: PureGreen 24 and Gym Wipes. Both cleaners will safely and effectively remove dirt, grime and sweat from equipment. PureGreen 24 and the Antibacterial Force formula of Gym Wipes are both disinfectants that are effective against MRSA and H1N1. PureGreen 24 is available in a spray which is convenient for gym staff to use. Apply the spray to a microfiber cloth and wipe down the equipment. Use PureGreen 24 on the equipment for at least 2 minutes for general disinfection purposes and at least 10 minutes for fungus and viral control. Gym Wipes are large, durable pre-moistened wipes to use on the equipment before and after workouts. Use Gym Wipes on the equipment for at least 2 minutes for general disinfection purposes.

Contact Customer Support Services to order these cleaners (1-800-351-3737 or email: customersupport@lifefitness.com).

LIFE FITNESS COMPATIBLE CLEANERS

Mild soap and water or a mild non-abrasive household cleaner can also be used to clean the display and all exterior surfaces. Use a soft microfiber cloth only. Apply the cleaner to the microfiber cloth before cleaning. DO NOT use ammonia or acid based cleaners. DO NOT use abrasive cleaners. DO NOT use paper towels. DO NOT apply cleaners directly to the equipment surfaces.

PREVENTIVE MAINTENANCE SCHEDULE

Item	Weekly	Monthly	Bi-Annually
Console Overlays	Clean		Inspect
Bottle Holders / Accessory Trays	Clean	Inspect	
Console Mounting Bolts			Inspect
Hardware			Inspect
Frames	Clean		Inspect
Plastic Covers	Clean	Inspect	Inspect
Lifepulse Sensors	Clean / Inspect		
Pedals and Straps	Clean	Inspect	
Toe Guards, Endcaps		Visual / Inspect	
Striding Belt Centered	Inspect		
Machine Level	* Inspect		
Emergency Stop Magnet	Clean / Inspect		
Motor Cover	Clean	Vacuum / Clean	
Motor Electronic Compartment			Inspect
Drive Belt			Inspect
Leg Levelers		Inspect / Adjust	
Front & Rear Rollers			Inspect
Side Step Area	Clean	Inspect	
Side Hand Rails	Clean		Inspect
Ergo™ Front Handlebar	Clean		Inspect
*Use bubble level to inspect			

RECYCLING THE BATTERY

When the Life Fitness product is about to be discarded at the end of its useful life, the rechargeable battery must first be removed and recycled. If an optional external power supply is present, it must be disconnected before the battery is removed.

To access the battery, use a Phillips screwdriver to remove the rear shroud. To remove the battery, disconnect the cable, and remove the two screws holding the battery.



VORSICHT: Falsches oder übermäßiges Training auf dem Fitnessgerät kann zu Verletzungen führen. Sofern Risikofaktoren vorliegen, empfiehlt Life Fitness **NACHDRÜCKLICH**, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, erhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.

Bei Schwächegefühl, Schwindel, Schmerzen oder Kurzatmigkeit das Training sofort abbrechen.

Geräteabmessungen		
	Activate Console	Liege-Heimtrainer-Unterteil
Länge	14 in. / 35.56 cm	64 in. / 163 cm
Breite	12 in. / 30.48 cm	26.5 in. / 67.3 cm
Höhe	3.2 in. / 8.13 cm	45.2 in. / 115 cm
Gewicht	2.4 lbs. / 1.09 kg	145 lbs. / 66 kg
Versandabmessungen		
Länge	17 in. / 43.18 cm	66.92 in. / 170 cm
Breite	15.5 in. / 39.37 cm	17.91 in. / 45.5 cm
Höhe	5.5 in. / 13.97 cm	32.48 in. / 82.5 cm
Gewicht	5 lbs. / 2.27 kg	184 lbs. / 83.46 kg

1 WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Vor Verwendung von Life Fitness-Geräten alle Anweisungen lesen.

ALLE GERÄTE

- **GEFAHR:** Vor Reinigungs- und/oder Wartungsarbeiten stets den Netzstecker von Life Fitness-Geräten aus der Steckdose ziehen, um Stromschläge zu vermeiden.
- **VORSICHT:** Alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose anschließen, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge oder Verletzungen zu verhindern.
- **VORSICHT:** Die Herzfrequenz-Überwachungssysteme sind eventuell ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. Wenn Ihnen schwindelig ist, müssen Sie Ihr Training sofort abbrechen.
- Zum Ausschalten des Geräts den Netzschalter auf „OFF“ (AUS) stellen und den Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Niemals ein Life Fitness-Produkt in Betrieb nehmen, wenn das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt ist, wenn das Gerät heruntergefallen oder beschädigt ist oder wenn Teile des Geräts mit Wasser in Berührung gekommen sind. Wenden Sie sich in diesen Fällen an Ihren Life Fitness-Kundendienst.
- Das Gerät so aufstellen, dass der Benutzer den Netzanschluss in der Wand erreichen kann.
- Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur vom Hersteller, einem autorisierten Life Fitness-Servicetechniker oder einem qualifizierten Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Die Anweisungen auf der Konsole müssen stets beachtet werden, um einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts zu gewährleisten.
- Dieses Gerät darf nicht von Erwachsenen oder Kindern mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung bzw. Kenntnis verwendet werden, es sei denn, die Verwendung des Geräts erfolgt unter Aufsicht oder mit entsprechenden Anweisungen von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person.
- Das Gerät darf nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzt werden.
- Life Fitness-Geräte dürfen nicht benutzt werden, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Flusen, Haare oder anderes Material dürfen die Lüftungsöffnungen nicht blockieren.
- Keine Gegenstände in Geräteöffnungen stecken. Sollte versehentlich etwas in eine Öffnung fallen, das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und versuchen, den Gegenstand vorsichtig zu entfernen. Falls das nicht gelingt, wenden Sie sich bitte an Ihren Life Fitness-Kundendienst.
- Keine Flüssigkeiten jeglicher Art auf dem Gerät abstellen, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder dem Getränkehalter. Es wird empfohlen, Behälter mit Deckeln zu verwenden.
- Nicht barfuß trainieren. Stets geeignete Schuhe tragen. Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien tragen. Keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes tragen. Darauf achten, dass sich keine Steine in den Schuhsohlen befinden.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fernhalten.
- Niemals während des Betriebs in oder unter das Gerät fassen oder es auf die Seite kippen.
- Den Benutzer oder das Gerät während des Trainings nicht stören.
- Die LCD-Konsolen sollten sich vor dem Anschließen an die Stromversorgung und der Verwendung für eine Stunde an die Raumtemperatur anpassen können.
- Diese Geräte sollten nur gemäß der in diesem Handbuch beschriebenen Zweckbestimmung verwendet werden. Nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör verwenden.

LIFECYCLE®-HEIMTRAINER

- **VORSICHT:** Zwischen dem breitesten Bereich des Heimtrainers und Objekten auf beiden Seiten mindestens 41 Zentimeter (16 Zoll) Platz lassen. Vor und hinter dem Life Fitness-Heimtrainer mindestens einen Meter (3 Fuß) Abstand abhalten.
- Vorsichtig auf- und absteigen.
- Nicht auf der Kunststoffverkleidung stehen oder sitzen.

DIESE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.

2 AUFBAU

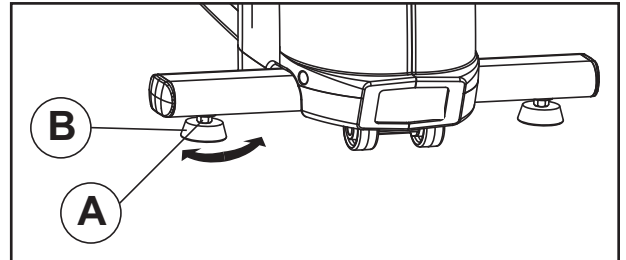
PLATZIERUNG DES LIFECYCLE-HEIMTRAINERS

Zwischen dem breitesten Bereich des Heimtrainers und Objekten auf beiden Seiten mindestens 41 Zentimeter (16 Zoll) Platz lassen. Vor und hinter dem Heimtrainer mindestens 0,9 Meter (3 Fuß) Abstand einhalten.

STABILISIERUNG DES LIFECYCLE-HEIMTRAINERS

Den Heimtrainer nach dem Aufbau seitlich hin- und herbewegen, um ihn auf Stabilität zu prüfen. Sollte das Gerät auch nur leicht wackeln, muss es stabilisiert werden. Zuerst feststellen, welcher Justierfuß nicht vollständig auf dem Boden aufliegt. Die Kontermutter (A) mit einem 17-mm-Maulschlüssel lockern und den Einstellfuß (B) durch Drehen auf den Boden absenken. Sicherstellen, dass der Heimtrainer stabil positioniert ist bzw. das Verfahren wiederholen, bis das Gerät nicht mehr wackelt. Die Kontermutter gegen die Stabilisatorstange anziehen, um die Einstellung zu arretieren.

Hinweis: Den Heimtrainer bei jeder Umpositionierung erneut stabilisieren.

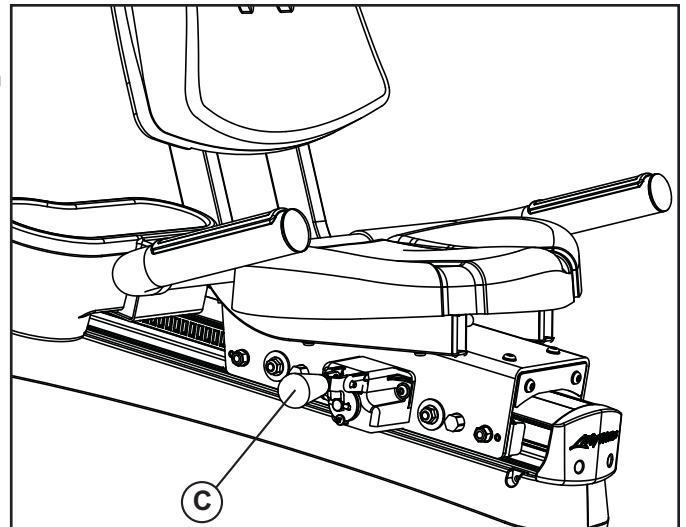


EINSTELLEN DES SITZES AM LIFECYCLE-LIEGE-HEIMTRAINER

Ein korrekt eingestellter Sitz ist beim Radfahren äußerst wichtig. Selbiges gilt auch für den Lifecycle-Liege-Heimtrainer. Ist der Sitz zu nah, werden Knie und Oberschenkelmuskulatur übermäßig belastet; ist der Sitz zu weit weg, werden Füße, Fußgelenke, Hüften und Knie durch die resultierende Streckbewegung gereizt.

Auf den Sitz setzen, an die Rückenlehne lehnen und die Fußballen auf den Pedalen positionieren. In der idealen Position erreicht der Benutzer die unterste Pedalstellung, ohne die Knie durchzudrücken oder auf dem Sitz zu rutschen. Die Knie müssen am tiefsten Pedalpunkt leicht angewinkelt sein.

Wenn der Sitz eingestellt werden muss, den federbelasteten Einstellgriff (C) an der rechten vorderen Sitzseite herausziehen. Den Sitz nach vorn oder hinten schieben, um die ideale Position zu erreichen, und den Griff wieder freigeben. Den Sitz vorsichtig etwas nach vorn oder hinten schieben, um sicherzustellen, dass die Position arretiert ist. Die Sitzposition noch einmal prüfen und ggf. einstellen.

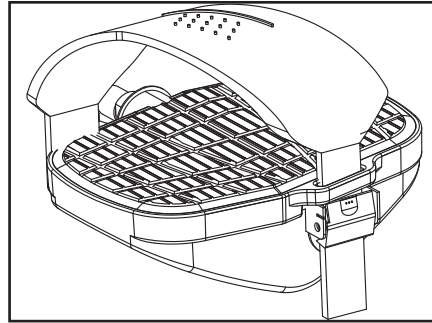


VORSICHT: Den Sitz nicht beim Treten der Pedale einstellen. Dadurch oder durch falsches Einführen des Sitzbolzens wird nicht nur das Training unbequem, sondern es können auch Verletzungen entstehen.

EINSTELLUNG DER PEDALSCHLAUFEN

Die Pedalschlaufen des Heimtrainers halten die Füße des Benutzers während des Trainings auf den Pedalen. Die Schlaufen sollten bequem sitzen, müssen jedoch eng genug sein, dass die Schuhe in keiner Pedalstellung von den Pedalen rutschen. Der Benutzer sollte den festen Sitz der Schlaufen vor Beginn des Training testen und ggf. einstellen.

Die Pedalschlaufen können auf verschiedene Schuhgrößen eingestellt werden. Jede Schlaufe wird durch einen federbelasteten Clip fixiert, der mit der Außenkante jedes Pedals verbunden ist. Zum Festziehen einer Schlaufe einfach das lose Ende der Schlaufe ergreifen und nach unten ziehen. Die Schlaufe rastet mit jeder Zugbewegung automatisch ein. Zum Lockern einer Schlaufe von oben auf den Clip drücken und die Schlaufe hochziehen. Den Clip loslassen, um den Riemen wieder zu arretieren. Die Einstellung überprüfen und ggf. ändern.



EINSCHALTEN DER KONSOLE

Wenn der Benutzer mit dem Treten der Pedale des Lifecycle-Heimtrainers beginnt, schaltet die automatische Startfunktion des Geräts die Konsole ein. Dadurch leuchten die Anzeigen der Konsole auf und im TEXTFENSTER blinkt folgende Aufforderung: „SELECT WORKOUT USING ARROW KEYS OR PRESS QUICK START“ (Programm mit den PFEILTASTEN wählen oder QUICK START DRÜCKEN). Wenn der Benutzer innerhalb von 20 Sekunden keine Programmauswahl trifft, startet die Konsole automatisch ein **MANUAL (MANUELLES)** Trainingsprogramm. Wenn der Benutzer die Pedale länger als 15 Sekunden nicht betätigt, wird die Konsole ausgeschaltet. Alternativ die Taste POWER ON (Start) drücken, um die Konsole einzuschalten.

VERWENDUNG DER OPTIONALEN STROMVERSORGUNG

Der Lifecycle-Heimtrainers ist mit einer optionalen Stromversorgungsfunktion ausgestattet, die die Speisung der Konsole durch eine externe Stromquelle ermöglicht. Dadurch muss der Benutzer die Pedale nicht ständig mit einer Mindestgeschwindigkeit treten, um die konstante Stromversorgung der Konsole zu gewährleisten. Mit Hilfe dieser Option können Benutzer, die den Heimtrainer für Reha-Trainingszwecke verwenden möchten, eine Pedalumdrehungsrate wählen, die unter dem Mindestwiderstand liegt, ohne dass die Stromversorgung der Konsole unterbrochen wird.

Diese Stromversorgungsoption erfordert die Bestellung eines optionalen Kits. Der Satz kann beim Life Fitness-Kundendienst bestellt werden.

3

TIPPS ZUR WARTUNG UND PFLEGE

Technologie, Elektronik und Mechanik der Life Fitness-Geräte basieren auf dem großen fachlichen Know-how der Ingenieure von Life Fitness. Kommerzielle Geräte von Life Fitness gehören zu den beliebtesten aeroben Trainingsgeräten in Fitnessstudios, Ausbildungseinrichtungen und Kasernen weltweit.

Hinweis: Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden. Besonders auf den Zustand von Verschleißteilen achten (siehe unten).

Folgende Tipps zu Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit des Geräts sicher:

- Das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort aufstellen.
- Die Display-Konsole und alle Außenflächen mit zugelassenen oder geeigneten Reinigungsmitteln (siehe „Von Life Fitness zugelassene Reinigungsmittel“) und einem Mikrofasertuch reinigen.
- Lange Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen; mit den Fingerkuppen auf die Tasten drücken.
- Pedaloberflächen regelmäßig reinigen.
- Während des Trainings stets auf festen Sitz der Pedalschlaufen achten.

VON LIFE FITNESS ZUGELASSENE REINIGUNGSMITTEL

Es wurden zwei bevorzugte Reinigungsmittel von den Life Fitness-Experten zugelassen: PureGreen 24 und Gym Wipes. Beide Reinigungsmittel entfernen Schmutz, Ablagerungen und Schweiß sicher und wirksam vom Gerät. PureGreen 24 und die Antibacterial Force-Formel der Gym Wipes sind wirksame Desinfektionsmittel gegen MRSA und H1N1. PureGreen 24 ist als Spray erhältlich und kann von den Studiomitarbeitern ohne großen Aufwand eingesetzt werden. Das Spray auf ein Mikrofasertuch geben und das Gerät abwischen. Zu allgemeinen Desinfektionszwecken PureGreen 24 mindestens zwei Minuten lang am Gerät einreiben und zur Eindämmung von Pilz- und Virenbefall mindestens zehn Minuten lang. Gym Wipes sind große, reißfeste Feuchttücher, mit denen das Gerät vor und nach dem Training gereinigt werden kann. Zu allgemeinen Desinfektionszwecken das Gerät mindestens zwei Minuten lang mit den Gym Wipes reinigen.

Um diese Reinigungsmittel zu bestellen, wenden Sie sich an unseren Kundendienst (+1-800-351-3737 oder E-Mail: customersupport@lifefitness.com).

FÜR LIFE FITNESS GEEIGNETE REINIGUNGSMITTEL

Milde Seife und Wasser oder ein milder, nicht scheuernder Haushaltsreiniger können ebenfalls zur Reinigung von Display und Oberflächen verwendet werden. Ausschließlich ein weiches Mikrofasertuch verwenden. Das Reinigungsmittel vor der Reinigung auf das Mikrofasertuch auftragen. KEINE Reinigungsmittel auf Ammoniak- oder Säurebasis verwenden. KEINE Scheuermittel verwenden. KEINE Papierhandtücher verwenden. Die Reinigungsmittel NICHT direkt auf die Oberflächen des Geräts auftragen.

WARTUNGS- UND INSPEKTIONSPLAN

<i>Artikel</i>	<i>Wöchentlich</i>	<i>Monatlich</i>	<i>Halbjährlich</i>
<i>Konsolen-Overlays</i>	<i>Reinigen</i>		<i>Inspizieren</i>
<i>Getränkehalter/Ablagefächer</i>	<i>Reinigen</i>	<i>Inspizieren</i>	
<i>Befestigungsbolzen Konsole</i>			<i>Inspizieren</i>
<i>Befestigungselemente</i>			<i>Inspizieren</i>
<i>Rahmen</i>	<i>Reinigen</i>		<i>Inspizieren</i>
<i>Kunststoffabdeckungen</i>	<i>Reinigen</i>	<i>Inspizieren</i>	<i>Inspizieren</i>
<i>Lifepulse Sensoren</i>	<i>Reinigen/Inspizieren</i>		
<i>Pedale und Gurte</i>	<i>Reinigen</i>	<i>Inspizieren</i>	
<i>Fußanschläge, Endkappen</i>		<i>Visuell inspizieren</i>	
<i>Laufflächen-Zentrierung</i>	<i>Inspizieren</i>		
<i>Waagerechte Ausrichtung</i>	<i>* Überprüfen</i>		
<i>Notstopp-Magnet</i>	<i>Reinigen/Inspizieren</i>		
<i>Motorabdeckung</i>	<i>Reinigen</i>	<i>Absaugen</i>	
<i>Motorelektronikgehäuse</i>			<i>Inspizieren</i>
<i>Antriebsriemen</i>			<i>Inspizieren</i>
<i>Einstellfüße</i>		<i>Inspizieren/Einstellen</i>	
<i>Vordere und hintere Rollen</i>			<i>Inspizieren</i>
<i>Seitenplattform</i>	<i>Reinigen</i>	<i>Inspizieren</i>	
<i>Seitliche Haltegriffe</i>	<i>Reinigen</i>		<i>Inspizieren</i>
<i>Vorderer Ergo™-Handlauf</i>	<i>Reinigen</i>		<i>Inspizieren</i>
<i>*Wasserwaage verwenden</i>			

RECYCLING DES AKKUS

Bevor das Life Fitness-Gerät am Ende seiner Nutzungsdauer entsorgt wird, muss die wiederaufladbare Batterie ausgebaut und recycelt werden. Bei Verwendung einer optionalen externen Stromversorgung muss diese vor dem Ausbau der Batterie abgeklemmt werden.

Um den Akku zu entfernen, mit einem Kreuzschlitzschraubendreher die Hauptabdeckung des Sitz-Heimtrainers oder die hinteren Abdeckungen des Liege-Heimtrainers entfernen. Zum Entfernen des Akkus das Kabel abklemmen und die beiden Schrauben entfernen, mit denen der Akku an der Halterung befestigt ist.



MISE EN GARDE: Liés à la santé des blessures peuvent résulter de l'utilisation incorrecte ou excessive de l'équipement d'exercice. Life Fitness recommande **FORTEMENT** de consulter un médecin pour subir un examen médical complet avant de commencer tout programme d'exercice, et tout particulièrement si l'utilisateur a des antécédents familiaux d'hypertension ou de troubles cardiaques, s'il a plus de 45 ans, s'il fume, s'il a du cholestérol, s'il est obèse ou n'a pas fait d'exercice régulièrement depuis un an.

Si, pendant l'utilisation de l'appareil, l'utilisateur ressent un malaise, des vertiges, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit s'arrêter immédiatement.

Dimensions hors emballage		
	Console Active	Base de vélo à position allongée Lifecycle
Longueur	14 in. / 35.56 cm	64 in. / 163 cm
Largeur	12 in. / 30.48 cm	26.5 in. / 67.3 cm
Hauteur	3.2 in. / 8.13 cm	45.2 in. / 115 cm
Poids	2.4 lbs. / 1.09 kg	145 lbs. / 66 kg
Dimensions à l'expédition		
Longueur	17 in. / 43.18 cm	66.92 in. / 170 cm
Largeur	15.5 in. / 39.37 cm	17.91 in. / 45.5 cm
Hauteur	5.5 in. / 13.97 cm	32.48 in. / 82.5 cm
Poids	5 lbs. / 2.27 kg	184 lbs. / 83.46 kg

1 CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lire toutes les instructions avant d'utiliser les appareils Life Fitness.

TOUS LES APPAREILS

- **DANGER** : Pour réduire les risques de décharge électrique, toujours débrancher cet appareil Life Fitness avant le nettoyage ou toute mesure d'entretien.
- **AVERTISSEMENT** : Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques ou de blessures, chaque appareil doit absolument être branché sur une prise électrique correctement mise à la terre.
- **AVERTISSEMENT** : Des systèmes de surveillance de fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Trop d'exercices peuvent entraîner des blessures sérieuses, voire mortelles. En cas de sensation d'évanouissement, arrêter immédiatement l'entraînement.
- Pour débrancher, mettre l'appareil hors tension au niveau de l'interrupteur d'alimentation, puis retirer la fiche de la prise électrique.
- Ne jamais faire fonctionner un produit Life Fitness dont la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé, ni aucun appareil qui serait tombé ou aurait été endommagé ou même partiellement plongé dans l'eau. Appeler le service clientèle de Life Fitness.
- Placer ce produit de manière à ce que l'utilisateur puisse accéder à la fiche du cordon d'alimentation.
- Si le cordon d'alimentation électrique est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, par un réparateur agréé ou par une personne qualifiée afin d'éviter tout danger.
- Les instructions de la console doivent toujours être suivies pour obtenir un fonctionnement correct.
- Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
- Ne pas utiliser ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.
- Ne jamais faire fonctionner d'appareil Life Fitness dont les orifices d'aération seraient bloqués. Les garder exempts de peluches, de cheveux ou de toute obstruction.
- Ne jamais rien insérer dans les ouvertures de cet appareil. Si un objet tombe à l'intérieur de l'appareil, couper l'alimentation électrique, débrancher le cordon de la prise et le récupérer avec précaution. S'il est impossible de l'atteindre, communiquer avec le service à la clientèle de Life Fitness.
- Ne jamais placer aucun liquide directement sur l'appareil, sauf dans le plateau pour accessoires ou un support prévu à cet effet. Il est recommandé d'utiliser des conteneurs munis de couvercles.
- Ne pas utiliser cet appareil pieds nus. Toujours porter des chaussures. Porter des chaussures avec des semelles en caoutchouc ou fournissant une très bonne adhérence. Ne pas utiliser de chaussures à talons, à semelles en cuir ou munies de crampons. S'assurer qu'aucun caillou n'est incrusté dans les semelles.
- Éloigner les vêtements lâches, les lacets et les serviettes des pièces en mouvement.
- Ne pas placer les mains sous l'appareil ou dans l'appareil, et ne pas le renverser sur le côté pendant le fonctionnement.
- Ne laisser personne déranger de quelque manière que ce soit l'utilisateur ou interférer avec l'équipement durant un entraînement.
- Laisser les consoles ACL se « normaliser » pendant une heure quant à la température avant le branchement et l'utilisation de l'appareil.

- Cet appareil ne doit être employé que pour l'usage auquel il est destiné, conformément aux directives du manuel. Ne pas utiliser d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.

VÉLOS LIFECYCLE®

- **AVERTISSEMENT :** Laisser une distance de 41 cm (16 in.) entre la partie la plus large du vélo et les autres objets de chaque côté. Établir une distance d'au moins 0,9 m (3 ft) entre l'avant ou l'arrière du vélo de Life Fitness et d'autres objets.
- Faire preuve de prudence lors du montage ou démontage du vélo d'exercices Lifecycle.
- Ne pas se tenir debout ou s'asseoir sur les protections en plastique.

CONSERVER CES INSTRUCTIONS POUR TOUT USAGE ULTÉRIEUR.

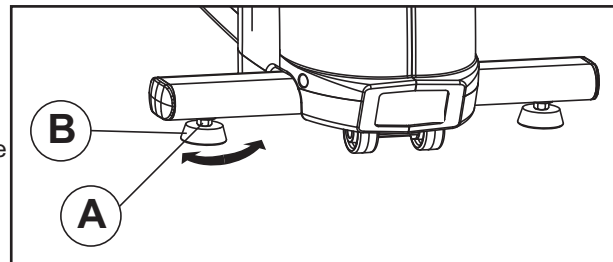
2 INSTALLATION

EMPLACEMENT DU VÉLO D'EXERCICE LIFECYCLE

Laissez un dégagement latéral de 41 cm (16 po) entre la partie la plus large du vélo et les autres objets de chaque côté. Laissez un dégagement de 90 cm (3 ft) entre l'avant et l'arrière du vélo et tout autre objet.

STABILISATION DU VÉLO D'EXERCICE LIFECYCLE

Après avoir mis le vélo en place, essayez de le balancer d'un côté sur l'autre pour vérifier sa stabilité. Le moindre mouvement indique qu'il doit être mis de niveau. Recherchez le pied qui ne repose pas complètement sur le sol. Desserrez le contre-écrou (A) avec une clé plate de 17 mm et faites tourner le pied de stabilisation (B) pour l'abaisser. Vérifiez à nouveau la stabilité du vélo et recommencez le réglage jusqu'à ce qu'il soit parfaitement stable. Pour bloquer le réglage, resserrez le contre-écrou sur la barre de stabilisation.



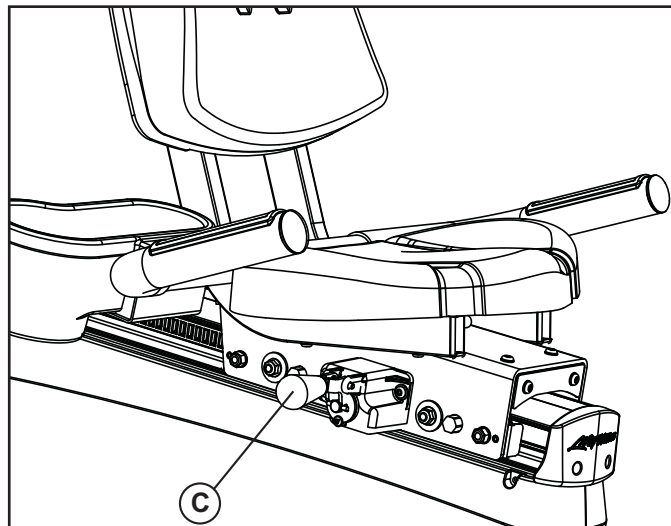
Remarque : stabilisez le vélo à chaque déplacement de l'appareil.

RÉGLAGE DU SIÈGE D'UN VÉLO À POSITION ALLONGÉE LIFECYCLE

Avec ce vélo à position allongée Lifecycle, comme avec tout type de vélo, il est extrêmement important de régler le siège correctement. S'il est trop rapproché, l'effort imposé aux genoux et aux quadriceps est trop important. S'il est trop éloigné, les efforts pour atteindre les pédales affecteront les pieds, les chevilles, les hanches et les genoux.

Asseyez-vous sur le siège, le dos contre le dossier, et placez l'extrémité antérieure de la plante des pieds sur les pédales. Une position correcte permet d'atteindre le point le plus éloigné sans bloquer les genoux ni bouger sur le siège. Les genoux doivent être légèrement fléchis même lorsque les jambes sont complètement étendues.

Si vous avez besoin de régler le siège, soulevez la poignée de réglage à ressort (C) située à droite, à l'avant du siège. Avancez ou reculez le siège afin d'obtenir la position voulue, puis relâchez la goupille pour le bloquer. Faites légèrement avancer et reculer le siège afin de vérifier s'il est bloquée en place. Vérifiez à nouveau le réglage et modifiez-le au besoin.

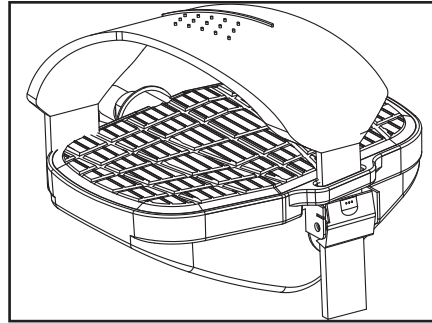


MISE EN GARDE : n'essayez pas de régler le siège pendant que vous pédalez. Ceci, de même que l'insertion partielle de la goupille risque d'entraîner un exercice peu confortable ou provoquer des blessures.

RÉGLAGE DES SANGLES DES PÉDALES

Les sangles des pédales servent de cale-pieds pendant l'exercice. Elles doivent être assez serrées pour empêcher les chaussures de glisser pendant le pédalage, sans pour autant comprimer les pieds. Avant tout exercice, vous devez les essayer et les régler.

Les sangles des pédales peuvent être réglées pour s'adapter à diverses pointures de chaussures. Chacune d'entre elles est maintenue en place par un dispositif à ressort relié au bord externe de la pédale. Pour serrer, il suffit de tirer l'extrémité lâche vers le bas. La sangle se bloque automatiquement en place en tirant. Pour desserrer, appuyez sur le dessus du dispositif de blocage et tirez la sangle vers le haut. Relâchez le dispositif de blocage pour bloquer la sangle dans la position où elle se trouve. Vérifiez le nouveau réglage et modifiez-le si nécessaire.



DÉMARRAGE DE LA CONSOLE DU VÉLO

Lorsque l'utilisateur commence à pédaler, la fonction de démarrage automatique du vélo Lifecycle met la console sous tension. L'affichage s'allume alors et le MESSAGE CENTER (CENTRALE DES MESSAGES) fait clignoter l'invite suivante : « SELECT WORKOUT USING ARROW KEYS OR PRESS QUICK START » (SÉLECTIONNEZ UN EXERCICE AVEC LES TOUCHES FLÉCHÉES OU APPUYEZ SUR DÉPART RAPIDE). Si aucune sélection n'est effectuée dans les 20 secondes, la console lance automatiquement un exercice **MANUAL (MANUEL)**. Si l'utilisateur arrête de pédaler pendant plus de 15 secondes, la console s'éteint. L'utilisateur peut aussi appuyer sur la touche POWER ON (Mise sous tension) pour allumer la console.

UTILISATION DE L'OPTION D'ALIMENTATION EXTERNE

L'option d'alimentation externe du vélo d'exercice Lifecycle permet d'alimenter la console à partir d'une source d'électricité externe et élimine le besoin de pédaler à une vitesse minimale pour fournir une alimentation constante à la console. Grâce à cette option, l'utilisateur qui utilise le vélo pour une rééducation peut pédaler à une vitesse inférieure au minimum sans que la console ne s'éteigne.

L'activation de l'alimentation externe exige le kit disponible en option. Contactez le service après-vente de Life Fitness pour vous procurer ce kit.

3

CONSEILS DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

Les produits Life Fitness jouissent de l'excellence et de la fiabilité technique de Life Fitness et comptent parmi les appareils d'exercice les plus solides et les plus irréprochables disponibles sur le marché à l'heure actuelle. Les équipements Life Fitness à usage commercial sont parmi les plus appréciés des entraîneurs d'aérobic dans les salles de sport, sur les campus universitaires et les installations militaires dans le monde entier.

Remarque : pour conserver un matériel sûr, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil tant que les pièces défectueuses n'ont pas été réparées ou remplacées. Portez une attention toute particulière aux pièces qui s'usent, comme indiqué ci-dessous.

Les conseils de maintenance préventive suivants vous permettront de profiter au mieux des capacités de votre produit Life Fitness.

- Placez le produit dans un endroit sec et frais.
- Nettoyez l'affichage de la console et toutes les surfaces externes avec un produit nettoyant homologué ou compatible (consultez la liste des *produits nettoyants homologués par Life Fitness*) et un chiffon en tissu de microfibre.
- Les ongles longs risquent d'endommager ou de rayer la surface de la console ; appuyez sur les touches avec les doigts et non avec les ongles.
- Nettoyez régulièrement la surface des pédales.
- Serrez-bien les sangles des pédales lorsque vous utilisez les vélos.

PRODUITS NETTOYANTS HOMOLOGUÉS LIFE FITNESS

Les experts Life Fitness en matière de fiabilité ont retenu deux produits nettoyants en particulier : PureGreen 24 et Gym Wipes. Ces deux produits nettoieront de manière sûre et efficace la saleté, la crasse et la transpiration des appareils. Le PureGreen 24 et la formule antibactérienne des Gym Wipes sont tous deux des produits désinfectants agissant efficacement contre le staphylocoque doré et le H1N1. Le PureGreen 24 est disponible sous forme de vaporisateur, un format pratique tout à fait adapté à l'utilisation en salle de sport. Pulvérisez le produit sur un chiffon en microfibre et essuyez l'équipement. Laissez agir le PureGreen 24 sur l'équipement pendant 2 minutes minimum pour une désinfection générale, et 10 minutes minimum pour traiter la machine contre les champignons et les virus. Les lingettes pré-imprégnées Gym Wipes ont été conçues dans un format large et résistant, pratique pour un nettoyage avant et après l'utilisation de la machine. Laissez les lingettes Gym Wipes agir sur l'équipement pendant au moins 2 minutes pour une désinfection ordinaire.

Pour commander ces produits, contactez le service clientèle par téléphone au 1-800-351-3737 ou par courrier électronique à l'adresse suivante : customersupport@lifefitness.com.

PRODUITS NETTOYANTS COMPATIBLES LIFE FITNESS

Une solution d'eau et de savon doux ou un produit d'entretien ménager non abrasif peuvent également être utilisés pour le nettoyage des écrans et des surfaces extérieures. Utilisez uniquement un chiffon en microfibre. Appliquez le nettoyant sur le chiffon en microfibre avant de nettoyer. N'utilisez PAS d'ammoniaque ni de nettoyants à base d'acide. N'utilisez PAS de nettoyants abrasifs. N'utilisez PAS de serviettes en papier. N'appliquez PAS de produits de nettoyage directement sur les surfaces de l'équipement.

CALENDRIER DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

Article	Une fois par semaine	Tous les mois	Tous les 6 mois
Revêtement de la console	Nettoyage		Inspection
Porte-bouteilles / bac pour accessoires	Nettoyage	Inspection	
Vis de montage de la console			Inspection
Matériel			Inspection
Châssis	Nettoyage		Inspection
Caches en plastique	Nettoyage	Inspection	Inspection
Capteurs Lifepulse	Nettoyage / Inspection		
Pédales et sangles	Nettoyage	Inspection	
Dispositifs de protection pour les pieds, capuchons		Inspection visuelle	
Centrage du tapis	Inspection		
Appareil de niveau	* Inspection		
Aimant d'arrêt d'urgence	Nettoyage / Inspection		
Capot du moteur	Nettoyage	Aspirateur / Nettoyage	
Compartiment de l'électronique du moteur			Inspection
Courroie d'entraînement			Inspection
Pieds réglables		Inspection / Réglage	
Rouleaux avant et arrière			Inspection
Zone de station debout latérale	Nettoyage	Inspection	
Barres latérales	Nettoyage		Inspection
Barre avant Ergo™	Nettoyage		Inspection
*Avec un niveau à bulle d'air			

RECYCLAGE DE LA BATTERIE

Lorsque vous souhaitez mettre ce produit Life Fitness au rebut à la fin de sa durée de vie utile, il convient tout d'abord de retirer la batterie rechargeable afin de la recycler. Si une source d'alimentation externe en option est présente, elle doit tout d'abord être débranchée avant de retirer la batterie.

Pour accéder à la batterie, utilisez un tournevis à tête cruciforme pour démonter le déflecteur principal sur un vélo à position verticale ou les déflecteurs arrière sur un vélo à position allongée Lifecycle. Pour retirer la batterie, débranchez le câble et enlevez les deux vis la maintenant.



PRECAUCIÓN: El uso incorrecto o excesivo de este equipo puede ocasionar daños en la salud. Life Fitness recomienda **ENCARECIDAMENTE** realizar una consulta médica para someterse a un examen médico exhaustivo antes de empezar un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene antecedentes familiares de hipertensión o enfermedades cardíacas, tiene más de 45 años, es fumador, tiene colesterol alto, es obeso o si no ha realizado ejercicios con regularidad durante el último año.

Si en cualquier momento durante el ejercicio el usuario experimenta debilidad, mareos, dolor o falta de aire, debe detenerse inmediatamente.

Dimensiones físicas		
	Consola Activate	Base de la bicicleta Lifecycle inclinada
Largo	14 in. / 35.56 cm	64 in. / 163 cm
Ancho	12 in. / 30.48 cm	26.5 in. / 67.3 cm
Altura	3.2 in. / 8.13 cm	45.2 in. / 115 cm
Peso	2.4 lbs. / 1.09 kg	145 lbs. / 66 kg
Dimensiones para el envío		
Largo	17 in. / 43.18 cm	66.92 in. / 170 cm
Ancho	15.5 in. / 39.37 cm	17.91 in. / 45.5 cm
Altura	5.5 in. / 13.97 cm	32.48 in. / 82.5 cm
Peso	5 lbs. / 2.27 kg	184 lbs. / 83.46 kg

1 INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Lea todas las instrucciones antes de usar los productos de Life Fitness.

TODOS LOS PRODUCTOS

- **PELIGRO:** Para reducir el riesgo de descargas eléctricas, siempre desenchufe los productos de Life Fitness antes de limpiarlos o realizar cualquier actividad de mantenimiento.
- **ADVERTENCIA:** Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, es imprescindible conectar cada producto a un tomacorriente que cuente con la conexión a tierra adecuada.
- **ADVERTENCIA:** Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden no ser exactos. Ejercitar en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de ejercitar de inmediato.
- Para desconectar, coloque el interruptor ENCENDIDO/APAGADO en APAGADO y luego quite el enchufe del tomacorriente.
- No utilice nunca un producto Life Fitness que tenga un cable de alimentación o un enchufe dañado, que se haya caído al suelo, esté deteriorado o se haya sumergido parcialmente en agua. Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- Coloque el producto de manera que el usuario tenga acceso al enchufe del cable de alimentación que va a la pared.
- El reemplazo de un cable de alimentación dañado debe realizarlo el fabricante, un agente de servicio autorizado u otra persona igualmente cualificada, a fin de evitar riesgos.
- Siga siempre las instrucciones de la consola para operar correctamente el producto.
- Este dispositivo no debe ser utilizado por personas (incluso niños) con discapacidades físicas, sensoriales o mentales, o falta de experiencia o conocimiento, a menos que los supervise o instruya sobre el uso una persona responsable de su seguridad.
- No utilice este producto al aire libre, cerca de piscinas o en áreas de gran humedad.
- No utilice nunca un producto Life Fitness con las aberturas de ventilación bloqueadas. Mantenga las aberturas de ventilación libres de pelusas, cabellos o cualquier otro material que pueda causar obstrucción.
- Nunca introduzca objetos en ninguna de las aberturas de estos productos. Si accidentalmente cae un objeto en el interior, apague el aparato, desconecte el cable de alimentación del tomacorriente y extraiga el objeto con cuidado. Si no puede alcanzarlo, comuníquese con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos de ningún tipo directamente sobre la unidad, salvo en una bandeja o un soporte adicionales. Se recomienda el uso de contenedores con tapa.
- No utilice estos productos si está descalzo. Siempre lleve calzado. Lleve calzado con suela de goma o de alta tracción. No use calzado con tacones, suelas de cuero, tacos o clavos. Compruebe que las suelas no tengan piedras incrustadas.
- Mantenga todas las prendas anchas, los cordones y las toallas lejos de las piezas móviles.
- No ponga las manos dentro o debajo de la unidad, ni incline el equipo hacia un lado durante el uso.
- No permita que ninguna otra persona interfiera de ninguna manera con el usuario o el equipo durante una rutina.
- Permita que las consolas de LCD "normalicen" su temperatura durante una hora antes de enchufar y usar la unidad.
- Utilice estos productos para el fin indicado en este manual. No utilice accesorios que no hayan sido recomendados por el fabricante.

BICICLETAS LIFECYCLE®

- **ADVERTENCIA:** Deje una distancia de 41 cm (16 in.) entre la parte más ancha de la bicicleta y otros objetos a ambos lados. Deje una distancia de al menos 0,9 m (3 ft) entre las partes delantera y trasera de la bicicleta de Life Fitness y otros objetos.
- Tenga cuidado al subir o salir de la bicicleta para ejercicios Lifecycle.
- No se pare ni se siente sobre las tapas plásticas.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA REFERENCIA FUTURA.

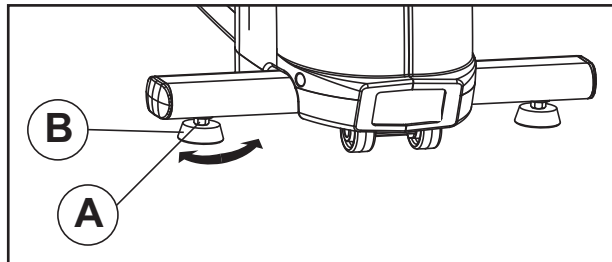
2 CONFIGURACIÓN

DONDE UBICAR LA BICICLETA PARA EJERCICIOS LIFECYCLE

Deje una distancia de 41 cm (16 in.) entre la parte más ancha de la bicicleta y otros objetos a ambos lados. Deje una distancia de 0,9 m (3 ft) entre la parte delantera o posterior de la bicicleta y cualquier otro objeto.

CÓMO ESTABILIZAR LA BICICLETA PARA EJERCICIOS LIFECYCLE

Después de colocar la bicicleta en la posición correcta, verifique la estabilidad de la unidad al intentar oscilarla de un lado a otro. Si la unidad oscila aunque sea levemente, significa que debe nivelarse la unidad. Determine cuál de las patas no está apoyada completamente sobre el suelo. Afloje la tuerca de bloqueo (A) con una llave de extremo abierto de 17 mm y gire la pata estabilizadora (B) para bajarla. Verifique que la bicicleta esté estable y repita el ajuste según resulte necesario hasta que la unidad ya no oscile. Bloquee el ajuste apretando la tuerca de bloqueo contra la barra estabilizadora.



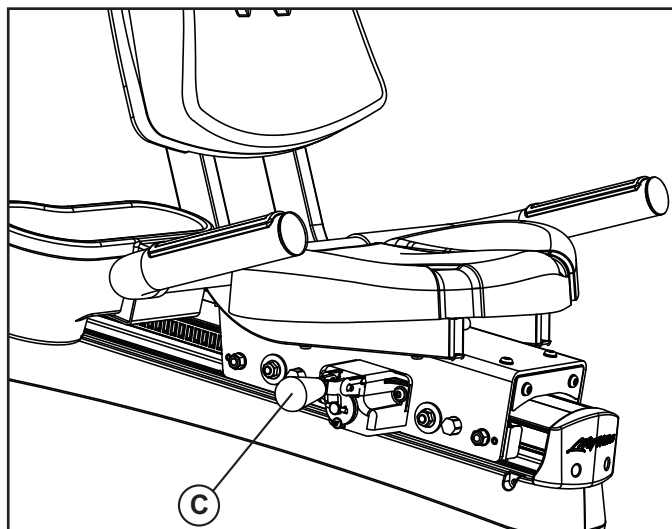
Nota: Estabilice la bicicleta cada vez que se cambie la ubicación de la unidad.

CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO DE UNA BICICLETA RECLINADA PARA EJERCICIOS LIFECYCLE

Un asiento ajustado correctamente es extremadamente importante para toda actividad en bicicleta. La bicicleta inclinada para ejercicios Lifestyle no es una excepción. Si el asiento está demasiado cerca, habrá un esfuerzo excesivo de las rodillas y los cuádriceps; si el asiento está demasiado lejos, la acción resultante para llegar irritará los pies, los tobillos, la cintura y las rodillas.

Siéntese en el asiento con la espalda contra el apoyo posterior y coloque los antepiés en los pedales. Una posición óptima permitirá el movimiento a través de la parte inferior del impulso sin bloquear las rodillas ni desplazarse en el asiento. Las rodillas deben curvarse un poco en el punto de la extensión mayor de la pierna.

Si es necesario ajustar el asiento, eleve la manija de ajuste con muelle (C) ubicada en el lado delantero derecho del asiento. Deslice el asiento hacia adelante o hacia atrás según sea necesario para posicionarlo correctamente y suelte la clavija para trabarlo completamente. Deslice suavemente el asiento hacia adelante y hacia atrás una distancia reducida para asegurar que esté bloqueado en el lugar correcto. Vuelva a verificar la distancia del asiento y vuelva a ajustarla si resulta necesario.

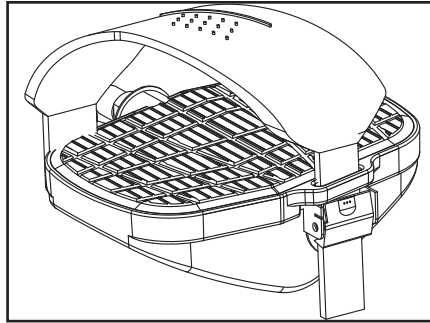


PRECAUCIÓN: No intente ajustar el asiento al pedalear en la bicicleta. Si lo hace, o si no inserta completamente la clavija del asiento, la rutina puede resultar incómoda o puede ocasionar lesiones.

CÓMO AJUSTAR LAS TIRAS DE LOS PEDALES

Las tiras de los pedales de la bicicleta mantienen el calzado del usuario en los pedales durante la rutina. Las tiras deben ser cómodas pero también deben estar lo suficientemente ajustadas para impedir que se resbale el calzado en cualquier momento de la rotación al pedalear. Antes de la rutina, el usuario debe probar y ajustar el apriete de las tiras.

Las tiras de los pedales en los pedales para el calzado pueden ajustarse según el tamaño del calzado. Hay un clip con muelle que mantiene cada tira en el lugar correcto. Este clip está conectado con el borde exterior de cada pedal. Para apretar una tira, sencillamente tire del extremo suelto de la tira hacia abajo. Automáticamente se bloquea en su lugar cada vez que se tira. Para soltar una tira, presione hacia abajo la parte superior de la clavija y tire hacia arriba de la tira. Suelte el clip para bloquear la tira en el lugar correcto. Pruebe el ajuste y cámbielo de ser necesario.



ENCENDIDO DE LA CONSOLA DE LA BICICLETA

Cuando un usuario comienza a pedalear en la bicicleta para ejercicios Lifecycle, la característica de inicio automático de la unidad enciende la consola. Esto hace que la pantalla de la consola se encienda y que el CENTRO DE MENSAJES presente una indicación: "SELECCIONE UNA RUTINA UTILIZANDO LAS TECLAS DE FLECHA O PULSE QUICK START (INICIO RÁPIDO)." Si el usuario no realiza una selección en 20 segundos, la consola automáticamente inicia una rutina **MANUAL**. Si el usuario deja de pedalear durante más de 15 segundos, la consola se apaga. De manera alternativa, el usuario puede pulsar la tecla ENCENDIDO para encender la consola.

USO DE LA OPCIÓN **Power Assist** (ASISTENCIA DE ALIMENTACIÓN)

La función opcional Power Assist (Asistencia de alimentación) de la bicicleta para ejercicios Lifecycle posibilita que la consola sea alimentada mediante una fuente eléctrica externa. Esto elimina la necesidad de pedalear a una velocidad mínima para proporcionarle una alimentación constante a la consola. Con esta opción, los usuarios que desean usar la bicicleta para ejercicio de rehabilitación pueden pedalear a una velocidad menor que la mínima sin perder alimentación en la consola.

La habilitación de la opción Power Assist (Asistencia de alimentación) requiere un kit opcional. Para solicitar el kit, comuníquese con los Servicios de Atención al Cliente de Life Fitness.

3

CONSEJOS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Los productos Life Fitness cuentan con el respaldo de la excelencia y la confiabilidad de la ingeniería de Life Fitness y están entre los equipos de ejercicios más resistentes y libres de problemas del mercado actual. Los equipos comerciales de Life Fitness están entre los más populares para los entrenadores aeróbicos en clubes de salud, universidades e instalaciones militares de todo el mundo.

Nota: La seguridad del equipo puede mantenerse sólo si se examina el equipo periódicamente para comprobar si presenta daños o desgaste. No use el producto hasta que se reparen o reemplacen las piezas defectuosas. Preste especial atención a las piezas susceptibles de desgaste, como se indica a continuación.

Las siguientes sugerencias de mantenimiento preventivo mantendrán el funcionamiento de su equipo de Life Fitness en su máximo rendimiento:

- Coloque el producto en un lugar fresco y seco.
- Limpie periódicamente la consola de la pantalla y todas las superficies exteriores con un limpiador aprobado o compatible (consulte *Limpiadores aprobados de Life Fitness*) y un paño de microfibra.
- Las uñas largas pueden dañar o rayar la superficie de la consola; use la yema del dedo para presionar los botones de selección en la consola.
- Limpie la superficie superior de los pedales con regularidad.
- Mantenga las tiras de los pedales ajustadas y fijas al usar las bicicletas.

LIMPIADORES APROBADOS POR LIFE FITNESS

Los expertos de confianza de Life Fitness han elegido dos productos: PureGreen 24 y Gym Wipes. Ambos limpiadores quitarán la suciedad y el sudor del equipo de forma segura y eficaz. PureGreen 24 y la fórmula antibacterial de Gym Wipes son desinfectantes que resultan eficaces contra el SARM y el H1N1. PureGreen 24 está disponible en un aerosol conveniente para que lo use el personal del gimnasio. Aplique el aerosol a un paño de microfibra y limpie el equipo. Use PureGreen 24 en el equipo al menos por dos minutos para efectuar una desinfección general y por 10 minutos, para el control de hongos y virus. Gym Wipes son toallas prehumedecidas grandes y duraderas, que se pueden usar en el equipo antes y después de las rutinas. Úselas en el equipo al menos por 2 minutos para lograr una desinfección general.

Comuníquese con los Servicios de Atención al Cliente para solicitar estos limpiadores (+1-800-351-3737 o por correo electrónico: customersupport@lifefitness.com).

LIMPIADORES COMPATIBLES CON LIFE FITNESS

También es posible usar jabón neutro y agua o un limpiador no abrasivo para limpiar las pantallas y las superficies exteriores. Use sólo un paño de microfibra suave. Aplique el limpiador al paño de microfibra antes de limpiar. NO utilice amoníaco ni limpiadores a base de ácido. NO utilice limpiadores abrasivos. NO use toallas de papel. NO aplique limpiadores directamente a las superficies del equipo.

CRONOGRAMA DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Elemento	Semanalmente	Mensualmente	Semestralmente
Cubiertas de la consola	Limpieza		Inspección
Soportes para botellas/bandejas para accesorios	Limpieza	Inspección	
Pernos de montaje de la consola			Inspección
Equipo			Inspección
Estructuras	Limpieza		Inspección
Tapas plásticas	Limpieza	Inspección	Inspección
Sensores Lifepulse	Limpieza/inspección		
Pedales y tiras	Limpieza	Inspección	
Protectores para los dedos de los pies, cubiertas de los extremos		Inspección visual/inspección	
Centrado de la banda	Inspección		
Nivel de la máquina	* Inspección		
Imán de parada de emergencia	Limpieza/inspección		
Cubierta del motor	Limpieza	Aspirar/limpieza	
Compartimiento eléctrico del motor			Inspección
Correa de transmisión			Inspección
Niveladores de las patas		Inspección/ajuste	
Rodillos delantero y posterior			Inspección
Área de peldaño lateral	Limpieza	Inspección	
Pasamanos laterales	Limpieza		Inspección
Manubrio delantero Ergo™	Limpieza		Inspección
*Use un nivel con burbuja para la inspección			

RECICLAJE DE LA BATERÍA

Cuando se esté por desechar el producto de Life Fitness al final de su vida útil, primero debe quitarse y reciclarse la batería recargable. Si hay presente una alimentación externa opcional, debe desconectarse antes de quitar la batería.

Para acceder a la batería, use un destornillador Phillips para quitar la tapa principal de una Lifecycle vertical o la tapa posterior de una Lifecycle inclinada. Para quitar la batería, desconecte el cable y quite los dos tornillos que sostienen la batería.



ATTENZIONE: un uso scorretto o eccessivo dell'apparecchiatura può provocare traumi e lesioni. Life Fitness raccomanda **CALDAMENTE** di sottoporsi ad una visita medica completa prima di intraprendere un programma di attività fisica, in particolare in caso di predisposizione genetica all'alta pressione cardiaca e a malattie cardiovascolari e a chi ha superato i 45 anni, ai fumatori, a coloro che hanno valori elevati di colesterolo, agli obesi e a chiunque non abbia effettuato alcuna attività fisica regolare nel corso dell'ultimo anno.

Se in qualsiasi momento durante l'utilizzo dell'apparecchiatura si avvertono vertigini, capogiro, dolore o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'attività.

Dimensioni fisiche		
	Console Activate	Base LifeCycle da allenamento orizzontale
Lunghezza	14 in. / 35.56 cm	64 in. / 163 cm
Larghezza	12 in. / 30.48 cm	26.5 in. / 67.3 cm
Altezza	3.2 in. / 8.13 cm	45.2 in. / 115 cm
Peso	2.4 lbs. / 1.09 kg	145 lbs. / 66 kg
Dimensioni imballaggio		
Lunghezza	17 in. / 43.18 cm	66.92 in. / 170 cm
Larghezza	15.5 in. / 39.37 cm	17.91 in. / 45.5 cm
Altezza	5.5 in. / 13.97 cm	32.48 in. / 82.5 cm
Peso	5 lbs. / 2.27 kg	184 lbs. / 83.46 kg

1 IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Prima di utilizzare i prodotti Life Fitness, leggere tutte le istruzioni.

TUTTI I PRODOTTI

- **PERICOLO:** per ridurre il rischio di scosse elettriche, scollegare sempre i prodotti Life Fitness prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o manutenzione.
- **AVVERTENZA:** per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni, è estremamente importante che ogni prodotto sia collegato a una presa elettrica dotata di messa a terra.
- **AVVERTENZA:** i sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. Un allenamento eccessivo potrebbe provocare lesioni gravi o mortali. Se si avverte un senso di svenimento, interrompere immediatamente l'allenamento.
- Per scollegare l'apparecchio, disattivare l'alimentazione premendo l'interruttore ON/OFF (accensione/spegnimento) e scollegare la spina dalla presa elettrica.
- Non utilizzare mai un prodotto Life Fitness se il cavo di alimentazione o la spina elettrica sono danneggiati, o se l'apparecchio è stato fatto cadere, è stato danneggiato o immerso in acqua, anche solo parzialmente. In tal caso, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Posizionare il prodotto in modo che la spina del cavo di alimentazione inserita nella presa a parete sia facilmente accessibile per l'utente.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, richiedere una sostituzione al produttore, a un tecnico del servizio assistenza autorizzato o a personale tecnico qualificato per evitare l'esposizione a rischi.
- Affinché il prodotto funzioni correttamente, seguire sempre le istruzioni fornite sulla console.
- Questo prodotto non deve essere utilizzato da persone (inclusi bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o prive di esperienza o di conoscenza del funzionamento del prodotto stesso, se non in presenza di un supervisore o dopo aver ricevuto istruzioni relative all'uso del prodotto da una persona responsabile della loro sicurezza.
- Non utilizzare questo prodotto all'aperto, in prossimità di piscine o in aree con elevata umidità.
- Non utilizzare mai alcun prodotto Life Fitness se le bocchette dell'aria sono bloccate. Mantenere le bocchette dell'aria libere da polvere, lanugine, capelli o altro materiale ostruente.
- Non inserire oggetti nelle bocchette. Qualora cadano oggetti all'interno del prodotto, scollegare l'alimentazione, disconnettere il cavo elettrico dalla presa di rete e recuperare l'oggetto caduto con cautela. Se non si riesce a recuperare l'oggetto, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Non poggiare mai liquidi di qualsiasi tipo direttamente sul prodotto, tranne sul porta accessori o in un apposito contenitore porta bevande. Si raccomanda di utilizzare contenitori con coperchio.
- Non utilizzare questo prodotto a piedi nudi. Indossare sempre le scarpe. Indossare scarpe con suola di gomma o ad alta trazione. Non usare scarpe con tacchi, suole di cuoio, con tacchetti o chiodate. Assicurarsi che nelle suole non sia infilata della ghiaia.
- Mantenere indumenti non aderenti, lacci di scarpe e asciugamani lontano dalle parti mobili.
- Durante il funzionamento, non toccare le parti interne o il lato inferiore, né inclinare su un lato l'unità.
- Non lasciare che altre persone interferiscano con l'utente o con l'apparecchiatura nel corso di una sessione di allenamento.
- Lasciare che la temperatura delle console con schermo LCD si stabilizzi per un'ora prima di collegare l'unità e utilizzarla.
- Utilizzare questi prodotti solo per l'uso previsto descritto nel presente manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.

CYCLETTE LIFECYCLE®

- **AVVERTENZA:** lasciare una distanza di 41 cm (16") tra la parte più larga della cyclette ed eventuali oggetti su entrambi i lati. Lasciare almeno 90 cm (3 piedi) tra la parte anteriore o posteriore della cyclette Life Fitness ed eventuali altri oggetti.
- Prestare attenzione quando si sale o si scende dalla cyclette Lifecycle.
- Non stare in piedi o seduti sui pannelli in plastica.

**CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI PER EVENTUALE
RIFERIMENTO IN FUTURO.**

2

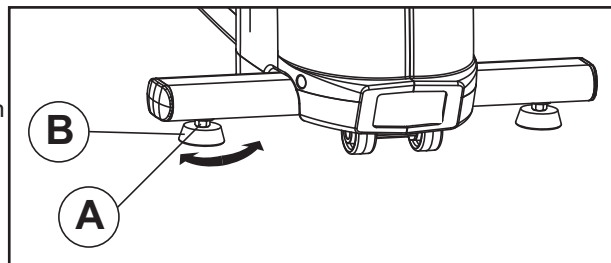
INSTALLAZIONE

POSIZIONAMENTO DELLA CYCLETTE LIFECYCLE

Lasciare una distanza di 41 cm (16") tra la parte più larga della cyclette ed eventuali oggetti su entrambi i lati. Sui lati anteriore e posteriore, lasciare una distanza di 90 cm (3 piedi) tra la cyclette ed eventuali oggetti.

COME STABILIZZARE LA CYCLETTE LIFECYCLE

Dopo aver posizionato la cyclette come desiderato, verificare che sia stabile tentando di farla dondolare lateralmente. Se si nota anche un leggero dondolio, occorre livellare l'unità. Controllare quale piedino di livellamento non aderisce perfettamente al pavimento. Allentare il controdado (A) con una chiave da 17 mm e ruotare il piedino mal regolato (B) per abbassarlo. Verificare che la cyclette sia stabile e, se necessario, regolare nuovamente i piedini di livellamento fino a quando l'unità non dondola più. Una volta regolati, bloccare i piedini in posizione serrando i relativi controdadi contro la barra stabilizzatrice.



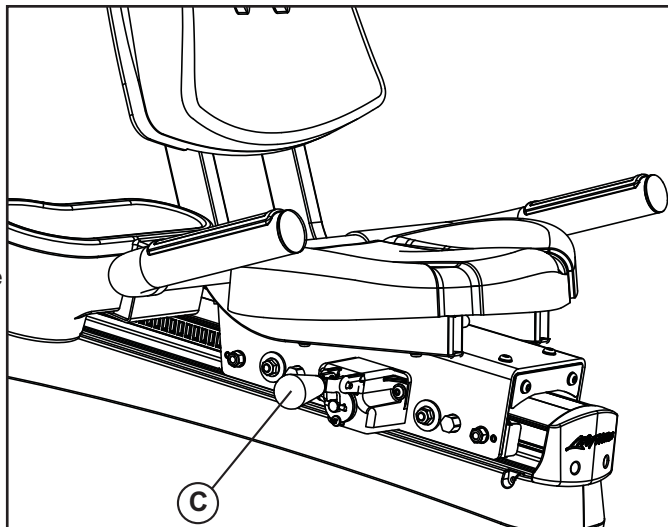
Nota: verificare la stabilità della cyclette ogni volta che l'unità viene spostata.

REGOLAZIONE DEL SEDILE DI UNA CYCLETTE DA ALLENAMENTO ORIZZONTALE LIFECYCLE

La corretta regolazione del sedile è estremamente importante per qualsiasi utilizzo della cyclette Lifecycle, e ciò vale anche per il modello da allenamento orizzontale. Se il sedile è troppo vicino al manubrio, le ginocchia e i quadricipiti devono faticare eccessivamente; se il sedile è troppo lontano dal manubrio, lo sforzo necessario per raggiungere i pedali affatica i piedi, le caviglie, le anche e le ginocchia.

Sedersi sul sedile con la schiena appoggiata all'apposito sostegno e poggiare i cuscinetti plantari sui pedali. La posizione ottimale deve consentire il movimento della gamba anche quando si raggiunge il punto inferiore della corsa, senza alcun impedimento del movimento delle ginocchia e senza che sia necessario spostarsi sul sedile. Nel punto di massima estensione della gamba, il ginocchio deve rimanere leggermente piegato.

Se è necessario regolare il sedile, sollevare la manopola di regolazione a molla (C) situata sul lato anteriore destro del sedile. Far scorrere il sedile avanti o indietro come necessario fino a raggiungere la posizione giusta e rilasciare il perno affinché si inserisca completamente. Provare a far scorrere leggermente in avanti o indietro il sedile per verificare che sia bloccato in posizione. Ricontrollare la posizione del sedile e regolarlo nuovamente se necessario.

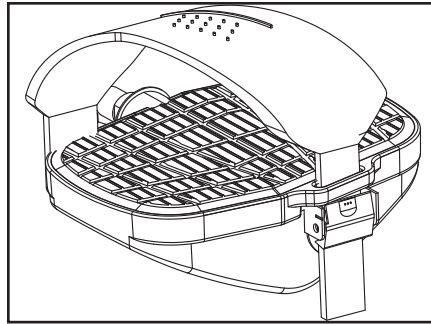


ATTENZIONE: non regolare il sedile mentre si sta pedalando. La regolazione del sedile durante l'uso della cyclette e/o il mancato inserimento del perno potrebbero costringere ad assumere una posizione fastidiosa durante l'allenamento e provocare eventuali lesioni.

REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

Le cinghie dei pedali servono a non far scivolare le scarpe dai pedali durante l'allenamento. Le cinghie non devono stringere eccessivamente, solo quanto basta a impedire che le scarpe scivolino mentre si pedala. L'utente deve controllare ed eventualmente regolare le cinghie prima di iniziare l'allenamento.

Le cinghie dei pedali possono essere regolate per adattarle ad una vasta gamma di misure di scarpe. Ogni cinghia è tenuta in posizione da un fermaglio a molla collegato sul lato esterno di ciascun pedale. Per stringere una cinghia è sufficiente tirare verso il basso l'estremità libera della cinghia. Il fermaglio scatta in posizione automaticamente ogni volta che si tira la cinghia. Per allentare una cinghia, premere verso il basso il fermaglio e tirare la cinghia verso l'alto. Rilasciare il fermaglio per fissare la cinghia in posizione. Provare e regolare di nuovo le cinghie, se necessario.



AVVIO DELLA CONSOLE

Quando l'utente inizia a pedalare sulla cyclette Lifecycle, la funzione di avvio automatico aziona la console, di conseguenza il display si illumina e il CENTRO MESSAGGI visualizza la voce SELECT WORKOUT USING ARROW KEYS OR PRESS QUICK START (SELEZIONARE UN ALLENAMENTO USANDO I TASTI FRECCIA O PREMERE AVVIO RAPIDO). Se l'utente non effettua alcuna selezione entro 20 secondi, si avvia automaticamente un allenamento **MANUAL (MANUALE)**. Se l'utente smette di pedalare per oltre 15 secondi, la console si spegne. In alternativa, l'utente può premere il tasto POWER ON (ACCENSIONE) per accendere la console.

UTILIZZO DELL'OPZIONE DI ALIMENTAZIONE AUSILIARIA

La funzione opzionale di alimentazione ausiliaria della cyclette Lifecycle consente di alimentare la console mediante una fonte di elettricità esterna, eliminando così la necessità di pedalare a velocità minima per erogare alimentazione costante alla console. Grazie a questa opzione, gli utenti che utilizzano la cyclette a scopo di riabilitazione possono pedalare ad una velocità inferiore al livello minimo senza che la console si disattivi.

Per attivare la funzione di alimentazione ausiliaria è necessario un kit opzionale. Per ordinare il kit, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.

3

CONSIGLI PER LA MANUTENZIONE PREVENTIVA

I prodotti Life Fitness sono stati realizzati con la massima competenza tecnica, offrono l'affidabilità garantita dal marchio Life Fitness e sono tra le attrezzature per esercizi più resistenti e sicure disponibili attualmente sul mercato. I prodotti Life Fitness a uso commerciale sono tra i preferiti dagli allenatori di aerobica in fitness club, istituti universitari e infrastrutture militari in tutto il mondo.

Nota: *l'apparecchiatura può essere considerata sicura soltanto se sottoposta a ispezioni regolari. Qualora sia necessario riparare o sostituire parti difettose, non utilizzare l'apparecchiatura. Prestare particolare attenzione ai componenti soggetti a usura, come indicato di seguito.*

Per garantire che il prodotto Life Fitness continui a fornire prestazioni ottimali, attenersi ai seguenti suggerimenti per la manutenzione preventiva:

- Posizionare il prodotto in un luogo fresco e asciutto.
- Pulire la console e le superfici esterne con un detergente approvato o compatibile (vedere *Detergenti approvati da Life Fitness*) e con un panno in microfibra.
- Le unghie lunghe possono danneggiare o graffiare la superficie della console; per premere tasti della console usare polpastrelli.
- Pulire regolarmente la superficie dei pedali.
- Durante l'uso della cyclette le cinghie dei pedali devono essere sempre allacciate.

DETERGENTI APPROVATI DA LIFE FITNESS

Gli esperti di Life Fitness hanno approvato due detergenti in particolare: PureGreen 24 e Gym Wipes. Entrambi questi detergenti toglieranno efficacemente e in modo sicuro sporcizia e sudore dall'attrezzatura. PureGreen 24 e la formula antibatterica Force di Gym Wipes sono disinfettanti efficaci contro le infezioni MRSA e H1N1. PureGreen 24 è disponibile in formato spray, comodo da usare per il personale della palestra. Applicare lo spray su un panno di microfibra e pulire l'attrezzatura. Per una disinfezione generale, usare PureGreen 24 sull'attrezzatura per almeno 2 minuti e per almeno 10 minuti per il controllo di funghi e virus. Gym Wipes sono salviette preinumidite, di grandi dimensioni e resistenti, da usare sull'attrezzatura prima e dopo gli allenamenti. Usare le salviette Gym Wipes sull'attrezzatura per almeno 2 minuti per una disinfezione generale.

Contattare l'assistenza clienti per ordinare questi detergenti (+1-800-351-3737 o via e-mail: customersupport@lifefitness.com).

DETERGENTI COMPATIBILI CON I PRODOTTI LIFE FITNESS

Per pulire il display e tutte le superfici esterne è possibile anche usare un detergente delicato e acqua o un detergente delicato per uso domestico non abrasivo. Usare esclusivamente un panno morbido in microfibra. Versare il detergente sul panno in microfibra prima della pulizia. NON usare ammoniaca o detergenti a base di acidi. NON usare detergenti abrasivi. NON usare carta assorbente. NON applicare il detergente direttamente sull'apparecchiatura.

PROGRAMMA DI MANUTENZIONE PREVENTIVA

Componente	Ogni settimana	Ogni mese	Ogni sei mesi
<i>Cornici della console</i>	<i>Pulire</i>		<i>Ispezionare</i>
<i>Porta bevande/porta accessori</i>	<i>Pulire</i>	<i>Ispezionare</i>	
<i>Bulloni di fissaggio della console</i>			<i>Ispezionare</i>
<i>Bulloneria</i>			<i>Ispezionare</i>
<i>Telai</i>	<i>Pulire</i>		<i>Ispezionare</i>
<i>Rivestimenti di plastica</i>	<i>Pulire</i>	<i>Ispezionare</i>	<i>Ispezionare</i>
<i>Sensori Lifepulse</i>	<i>Pulire/Ispezionare</i>		
<i>Pedali e cinghie</i>	<i>Pulire</i>	<i>Ispezionare</i>	
<i>Protezioni piedi, supporti terminali</i>		<i>Ispezionare visivamente</i>	
<i>Centratura nastro scorrevole</i>	<i>Ispezionare</i>		
<i>Livellamento apparecchiatura</i>	<i>* Ispezionare</i>		
<i>Magnete arresto di emergenza</i>	<i>Pulire/Ispezionare</i>		
<i>Coperchio motore</i>	<i>Pulire</i>	<i>Pulire con aspirapolvere</i>	
<i>Comparto elettronico motore</i>			<i>Ispezionare</i>
<i>Cinghia di trasmissione</i>			<i>Ispezionare</i>
<i>Piedini di livellamento</i>		<i>Ispezionare/Regolare</i>	
<i>Rulli anteriori e posteriori</i>			<i>Ispezionare</i>
<i>Gradino laterale</i>	<i>Pulire</i>	<i>Ispezionare</i>	
<i>Corrimano laterali</i>	<i>Pulire</i>		<i>Ispezionare</i>
<i>Impugnatura anteriore Ergo™</i>	<i>Pulire</i>		<i>Ispezionare</i>
<i>*Per l'ispezione, utilizzare una livella a bolla</i>			

RICICLAGGIO DELLE BATTERIE

Al termine della vita utile di questo prodotto Life Fitness, prima di procedere allo smaltimento occorre rimuovere e riciclare la batteria ricaricabile. Se il prodotto è collegato a un alimentatore esterno opzionale, scollegare l'alimentatore prima di rimuovere la batteria.

Per accedere alla batteria, utilizzare un cacciavite Phillips per rimuovere il pannello principale di una cyclette verticale Lifecycle o i pannelli posteriori di una cyclette da allenamento orizzontale Lifecycle. Per estrarre la batteria, scollegare il cavo e rimuovere le due viti che fissano la batteria.



CUIDADO: O uso incorreto ou excessivo do equipamento de exercício pode causar lesões físicas. A Life Fitness recomenda **ENFATICAMENTE** que antes do usuário se submeter a um programa de exercícios, ele deve consultar um médico com a finalidade de fazer um exame médico completo, especialmente, quando tiver um histórico familiar de alta pressão sanguínea, doença do coração, tiver mais de 45 anos de idade, for fumante, tiver colesterol alto, for obeso ou não tiver feito exercícios regularmente no ano anterior.

O usuário deve parar imediatamente se, a qualquer momento durante os exercícios, sentir fraqueza, vertigens, dores ou falta de ar.

Dimensões físicas		
	Console de ativação	Base da Lifecycle reclinada
Comprimento	35,56 cm / 14 in.	163 cm / 64 in
Largura	30,48 / 12 in	67,3 cm / 26,5 in
Altura	8,13 / 3,2 in	115 cm / 45,2 in
Peso	1,09 kg / 2,4 lb	91 kg / 200 lb
Dimensões para expedição		
Comprimento	43,18 cm / 17 in	170 cm / 66,92 in
Largura	39,37 cm / 15,5 in	45,5 cm / 17,91 in
Altura	13,97 cm / 5,5 in	82,5 cm / 32,48 in
Peso	2,27 kg / 5 lb	83,46 kg / 184 lb

1 INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Leia todas as instruções antes de usar os produtos Life Fitness.

TODOS OS PRODUTOS

- **PERIGO:** Para reduzir o risco de choques elétricos, desligue sempre os produtos Life Fitness da tomada antes de limpá-los ou de tentar fazer qualquer tipo de manutenção.
- **ADVERTÊNCIA:** Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques elétricos ou ferimentos, é essencial que cada produto seja ligado a uma tomada devidamente aterrada.
- **ADVERTÊNCIA:** Os sistemas de monitoramento de batimentos cardíacos podem não ser precisos. Exercício em excesso pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se sentir sensação de desmaio, pare o exercício imediatamente.
- Para desconectar, mova o interruptor LIGA-DESLIGA para DESLIGAR e depois remova o plugue da tomada.
- Nunca opere um produto Life Fitness quando ele tiver um cabo de alimentação ou plugue elétrico danificado, quando tiver sofrido uma queda ou quando tiver sido imergido em água, mesmo se parcialmente. Contate os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.
- Coloque o produto em uma posição em que o plugue do cabo de alimentação na parede esteja acessível para o usuário.
- Se o cabo de alimentação for danificado, ele deve ser substituído pelo fabricante, por um técnico autorizado, ou por alguém igualmente qualificado para evitar riscos.
- Siga sempre as instruções apresentadas no console para operar o equipamento corretamente.
- Esse dispositivo não se destina ao uso por pessoas (inclusive crianças) com capacidade física, sensorial ou mental reduzida ou falta de experiência ou conhecimento a menos que tenham supervisão ou que tenham recebido instruções sobre o seu uso de uma pessoa responsável por sua segurança.
- Não utilize este produto ao ar livre, próximo a piscinas ou em áreas com alta umidade.
- Nunca opere um produto Life Fitness com as aberturas de ventilação bloqueadas. Conserve as aberturas de ventilação livres de fibras, cabelos ou de qualquer outro material obstrutivo.
- Nunca introduza objetos dentro de qualquer abertura desses produtos. Caso um objeto caia na parte interna, desligue a energia, desconecte o cabo elétrico da tomada e retire-o cuidadosamente. Se o item não puder ser alcançado, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos, de qualquer tipo, diretamente sobre o equipamento, exceto sobre um porta-acessórios ou um suporte adequado. Recomenda-se o uso de recipientes com tampas.
- Não use esses produtos se estiver descalço. Sempre use calçados. Use calçados que tenham solas de borracha ou de alta tração. Não use calçados que tenham saltos, solas de couro, grampos ou pregos. Retire sempre as pedras que estiverem encravadas nas solas.
- Mantenha roupas soltas, cordões de calçado e toalhas afastados das peças em movimento.
- Não coloque a mão dentro do equipamento ou embaixo dele nem o incline para o lado durante a operação.
- Não permita que outras pessoas interfiram, de modo algum, com o usuário ou com o equipamento durante um exercício.
- Deixe que os consoles LCD se “normalizem” com relação à temperatura por uma hora antes de ligar a unidade na tomada e usá-la.
- Use esses produtos para o uso pretendido conforme descrito neste manual. Não use acessórios que não sejam recomendados pelo fabricante.

Bicicletas **LIFECYCLE®**

- **ADVERTÊNCIA:** Deixe uma distância de 41 cm (16 in) entre a parte mais larga da bicicleta e qualquer outro objeto em qualquer um dos lados. Deixe pelo menos 0,9 m (3 ft) entre a frente ou a traseira da bicicleta Life Fitness e qualquer outro objeto.
- Tenha cuidado ao montar ou ao desmontar a bicicleta de exercício Lifecycle.
- Não fique de pé nem sentada nas proteções de plástico.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES PARA REFERÊNCIA FUTURA.

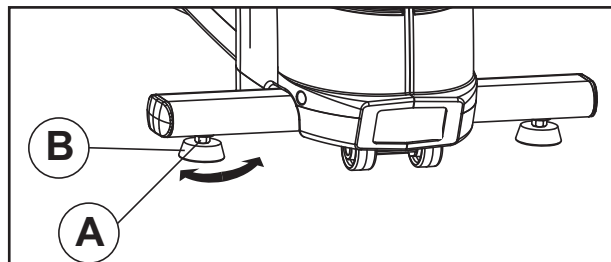
2 CONFIGURAÇÃO

ONDE COLOCAR A BICICLETA DE EXERCÍCIO LIFECYCLE

Deixe uma distância de 41 cm (16 in) entre a parte mais larga da bicicleta e qualquer outro objeto em qualquer um dos lados. Deixe uma distância de 0,9 m (3 ft) entre a parte dianteira ou traseira da bicicleta e qualquer outro objeto.

COMO ESTABILIZAR A BICICLETA DE EXERCÍCIO LIFECYCLE

Depois de colocar a bicicleta no local desejado, verifique a estabilidade do equipamento tentando balançá-lo de lado a lado. Qualquer ligeira oscilação indica que o equipamento deve ser nivelado. Determine qual dos pés não está completamente apoiado no chão. Desaperte a contraporca (A) com uma chave de boca de 17 mm e gire o pé estabilizador (B) para abaixá-lo. Verifique se a bicicleta está estável e repita o ajuste, conforme for necessário, até o equipamento parar de balançar. Trave o ajuste apertando a contraporca contra a barra estabilizadora.



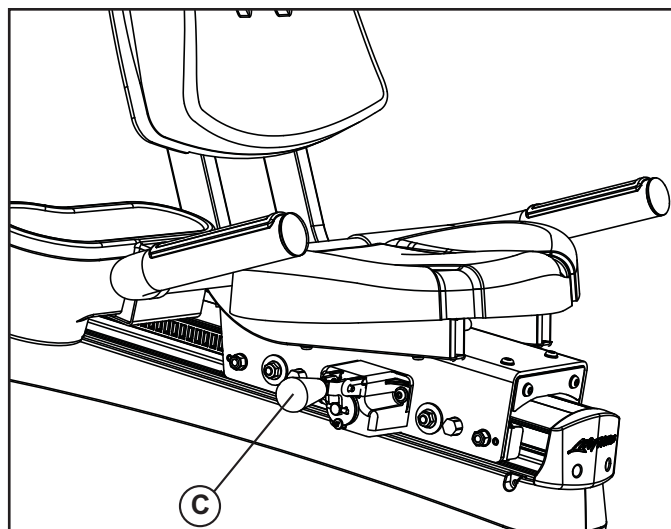
Nota: Estabilize a bicicleta cada vez que a unidade for transferida.

COMO AJUSTAR O ASSENTO EM UMA BICICLETA DE EXERCÍCIOS RECLINADA LIFECYCLE

Um assento ajustado adequadamente é extremamente importante em qualquer atividade com a bicicleta e a Bicicleta de exercício reclinada Lifecycle não é exceção. Se o assento estiver muito baixo, uma tensão excessiva será colocada nos joelhos e músculos quadríceps; se estiver muito alto, a ação de extensão resultante irritará os pés, tornozelos, quadris e joelhos.

Sente no assento e apoie as costas contra o suporte para as costas e coloque as pontas dos pés nos pedais e coloque os pés nos pedais. A posição ideal permitirá o movimento na parte inferior do curso sem travar os joelhos ou mudar de posição no assento. Os joelhos devem ter uma leve curvatura no ponto de extensão máximo da perna.

Se o assento precisar de ajuste, levante a alavanca de ajuste acionada por mola (C), que está localizada no lado dianteiro direito do assento. Deslize o assento para frente ou para trás, conforme for necessário, até a posição adequada e solte o pino para completar o engate. Deslize suavemente o assento para frente e para trás uma distância pequena para verificar se está travado. Verifique a altura do assento outra vez e reajuste-a, se for necessário.

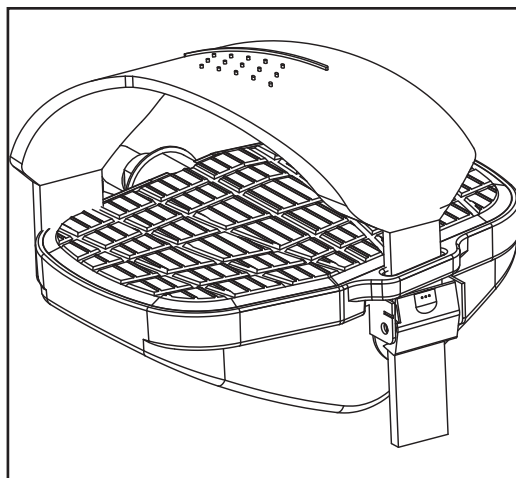


CUIDADO: Não tente ajustar o assento enquanto estiver pedalando a bicicleta. Se o fizer ou se não introduzir o pino do assento completamente pode causar desconforto ou lesões físicas.

COMO AJUSTAR AS CORREIAS DOS PEDAIS

As correias dos pedais da bicicleta mantêm os calçados do usuário nos pedais durante um exercício. As correias devem ficar confortáveis, mas também devem estar suficientemente firmes para evitar que os calçados escorreguem durante a rotação do pedalamento. Antes de fazer exercícios, o usuário deve testar e ajustar as correias para que fiquem bem ajustadas.

As correias dos pedais podem ser ajustadas para se encaixarem em vários tamanhos de calçados. Cada correia é mantida no local adequado por uma presilha acionada por mola conectada à borda externa de cada pedal. Para apertar uma correia, basta puxar a extremidade solta dela para baixo. Ela automaticamente trava no local adequado com cada tração. Para soltar a correia, pressione a parte superior da presilha e puxe a correia para cima. Solte a presilha para travar a correia no lugar. Teste o ajuste e altere-o se necessário.



INÍCIO DO CONSOLE DA BICICLETA

Quando um usuário começa a pedalar a bicicleta de exercício Lifecycle, o recurso de Início Automático energiza o console, fazendo com que o mostrador do console se ilumine e o CENTRO DE MENSAGENS mostre uma mensagem: “SELECIONE O EXERCÍCIO USANDO AS TECLAS DAS SETAS OU PRESSIONE QUICK START (INÍCIO RÁPIDO).” Se o usuário não fizer uma seleção em 20 segundos, o console começa automaticamente um exercício **MANUAL**. Se o usuário parar de pedalar por mais de 15 segundos, o console se desligará. Como alternativa, o usuário pode pressionar a tecla POWER ON (LIGAR) para ligar o console.

O USO DA OPÇÃO DE ASSISTÊNCIA DE ENERGIA

O recurso opcional de Assistência de Energia da bicicleta de exercícios Lifecycle torna possível que o console seja energizado por uma fonte elétrica externa, eliminando a necessidade de pedalar a uma velocidade mínima para fornecer energia constantemente para o console. Com esta opção, os usuários que desejarem andar de bicicleta para um exercício de reabilitação podem pedalar numa velocidade inferior à mínima, sem perder a energia do console.

É necessário um kit opcional para ativar a assistência de energia. Contate os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness para adquirir o kit.

3

DICAS SOBRE A MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Os produtos Life Fitness são respaldados pela excelência em engenharia e a confiabilidade da Life Fitness e são um dos equipamentos de exercício mais robustos e livres de problemas do mercado. Os equipamentos comerciais Life Fitness estão entre os mais populares entre treinadores aeróbicos em academias, faculdades e instalações militares de todo o mundo.

Nota: A segurança do equipamento pode ser mantida somente se o equipamento for examinado regularmente quanto a avarias e desgaste. Não use o equipamento até que as peças defeituosas sejam consertadas ou substituídas. Preste bastante atenção nas peças que estão sujeitas ao desgaste, conforme descrevemos abaixo.

Os seguintes conselhos de manutenção preventiva conservarão os produtos Life Fitness funcionando com o rendimento máximo:

- Coloque o produto em um lugar frio e seco.
- Limpe o console de exibição e todas as superfícies externas com um limpador aprovado ou compatível (consulte *Limpadores aprovados Life Fitness*) e um pano de microfibra.
- Unhas compridas podem danificar ou arranhar a superfície do console; use as pontas dos dedos para pressionar os botões de seleção no console.
- Limpe a superfície superior dos pedais regularmente.
- Conserve as correias do pedal presas com firmeza ao usar a bicicleta.

LIMPADORES APROVADOS LIFE FITNESS

Dois limpadores preferenciais foram aprovados pelos especialistas em confiabilidade da Life Fitness: PureGreen 24 e Gym Wipes. Ambos removerão pó, sujeira e suor do equipamento com segurança e eficácia. O PureGreen 24 e a fórmula Antibacterial Force de Gym Wipes são desinfetantes eficazes contra MRSA e H1N1. O PureGreen 24 está disponível em spray, que é conveniente para o uso dos funcionários da academia. Aplique o spray em um pano de microfibra e limpe o equipamento. Use o PureGreen 24 no equipamento por, no mínimo, 2 minutos para desinfecção geral e por, no mínimo, 10 minutos para o controle de fungos e vírus. O Gym Wipes consiste em lenços pré-umedecidos grandes e duráveis usados no equipamento antes e depois dos treinos. Use o Gym Wipes no equipamento por, no mínimo, 2 minutos para desinfecção geral.

Entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente para solicitar esses limpadores (+1-800-351-3737 ou por e-mail: customersupport@lifefitness.com).

LIMPADORES COMPATÍVEIS LIFE FITNESS

O sabão neutro e água ou um limpador doméstico não abrasivo neutro também podem ser usados para limpar o display e todas as superfícies externas. Use somente um pano de microfibra macio. Aplique o limpador no pano de microfibra antes de limpar. **NÃO** use amônia ou produtos de limpeza à base de ácidos. **NÃO** use produtos de limpeza abrasivos. **NÃO** use papel toalha no equipamento. **NÃO** aplique produtos de limpeza diretamente nas superfícies do equipamento.

CRONOGRAMA DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Item	Semanalmente	Mensalmente	Semestralmente
<i>Sobreposições do console</i>	<i>Limpe</i>		<i>Inspecione</i>
<i>Suportes para garrafas / Bandejas de acessórios</i>	<i>Limpe</i>	<i>Inspecione</i>	
<i>Parafusos de montagem do console</i>			<i>Inspecione</i>
<i>Hardware</i>			<i>Inspecione</i>
<i>Armações</i>	<i>Limpe</i>		<i>Inspecione</i>
<i>Tampas de plástico</i>	<i>Limpe</i>	<i>Inspecione</i>	<i>Inspecione</i>
<i>Sensores Lifepulse</i>	<i>Limpe/Inspecione</i>		
<i>Pedais e correias</i>	<i>Limpe</i>	<i>Inspecione</i>	
<i>Protetores, tampas traseiras</i>		<i>Inspecção / Visual</i>	
<i>Centragem da esteira</i>	<i>Inspecione</i>		
<i>Nível da máquina</i>	<i>* Inspecção</i>		
<i>Ímã de Parada de Emergência</i>	<i>Limpe/Inspecione</i>		
<i>Tampa do motor</i>	<i>Limpe</i>	<i>Aspire / Limpe</i>	
<i>Compartimento de componentes eletrônicos do motor</i>			<i>Inspecione</i>
<i>Correia de acionamento</i>			<i>Inspecione</i>
<i>Niveladores das pernas</i>		<i>Inspecione/Ajuste</i>	
<i>Rolos dianteiro e traseiro</i>			<i>Inspecione</i>
<i>Área de apoio lateral</i>	<i>Limpe</i>	<i>Inspecione</i>	
<i>Barras laterais</i>	<i>Limpe</i>		<i>Inspecione</i>
<i>Corrimão dianteiro Ergo™</i>	<i>Limpe</i>		<i>Inspecione</i>
<i>*Utilize um nível de bolha para inspecionar</i>			

RECICLAGEM DAS BATERIAS Quando o produto Life Fitness estiver prestes a ser descartado, no final de sua vida útil, a bateria recarregável deve primeiro ser removida e reciclada. Se uma fonte de energia externa acessória estiver presente, ela deve ser desconectada antes que a bateria seja removida.

Lifecycle Vertical e Reclinada: Para acessar a bateria, use uma chave de fenda Phillips para remover a proteção principal de uma Lifecycle vertical ou as proteções traseiras de uma Lifecycle reclinada. Para remover a bateria, desconecte o cabo e remova os dois parafusos que prendem a bateria.



LET OP: Onjuist of overmatig gebruik van trainingstoestellen kan schade aan de gezondheid veroorzaken. Life Fitness acht het ZEER raadzaam dat u, voordat u aan een trainingsprogramma begint, een arts bezoekt voor een volledig medisch onderzoek, in het bijzonder als er in uw familie hartklachten of hoge bloeddruk voorkomen, als u ouder dan 45 bent, rookt, een hoog cholesterolgehalte hebt, zwaarlijvig bent of het afgelopen jaar niet regelmatig lichaamsbeweging hebt gehad.

Stop onmiddellijk met het gebruik van het toestel indien u tijdens de training het gevoel hebt het bewustzijn te verliezen, duizelig of kortademig wordt of pijn hebt.

Afmetingen		
	Activate-bedieningspaneel	Onderstel Lifecycle-ligfietshometrainer
Lengte	14 in. / 35.56 cm	64 in. / 163 cm
Breedte	12 in. / 30.48 cm	26.5 in. / 67.3 cm
Hoogte	3.2 in. / 8.13 cm	45.2 in. / 115 cm
Gewicht	2.4 lbs. / 1.09 kg	145 lbs. / 66 kg
Transportafmetingen		
Lengte	17 in. / 43.18 cm	66.92 in. / 170 cm
Breedte	15.5 in. / 39.37 cm	17.91 in. / 45.5 cm
Hoogte	5.5 in. / 13.97 cm	32.48 in. / 82.5 cm
Gewicht	5 lbs. / 2.27 kg	184 lbs. / 83.46 kg

1 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

Lees alle instructies voordat u producten van Life Fitness gebruikt.

ALLE PRODUCTEN

- **GEVAAR:** Trek altijd de stekker van Life Fitness-toestellen uit het stopcontact voordat u aan een schoonmaak- of onderhoudsbeurt begint, om de kans op elektrische schokken te beperken.
- **WAARSCHUWING:** Om de kans op brandwonden, brand, elektrische schokken en lichamelijk letsel te beperken, is het van essentieel belang dat elk toestel op een geaard stopcontact wordt aangesloten.
- **WAARSCHUWING:** Hartslagmeetsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig of dodelijk letsel veroorzaken. Staak de training onmiddellijk als u het gevoel hebt flauw te gaan vallen.
- Zet de AAN/UIT-schakelaar in de stand UIT en trek de stekker uit het stopcontact om het toestel uit te schakelen.
- Gebruik nooit een Life Fitness-product als het netsnoer of de stekker beschadigd is, of als het is gevallen of beschadigd of (gedeeltelijk) in het water heeft gelegen. Neem in zo'n geval contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Plaats het product zodanig dat de stekker van het netsnoer gemakkelijk bereikbaar is.
- Om ongelukken te voorkomen moet het netsnoer bij beschadiging worden vervangen door de fabrikant, een bevoegd onderhoudsmonteur of iemand met vergelijkbare kwalificaties.
- Volg altijd de instructies die op het bedieningspaneel worden aangegeven.
- Dit toestel is niet bestemd voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij onder toezicht of nadat een persoon die verantwoordelijk is voor de veiligheid van deze perso(o)n(en) hun heeft uitgelegd hoe het toestel moet worden gebruikt.
- Gebruik dit toestel niet buiten, naast een zwembad of in een vochtige ruimte.
- Gebruik het Life Fitness-toestel nooit als de luchtgaten geblokkeerd zijn. Zorg dat de luchtgaten vrij zijn van pluizen, haar of ander blokkerend materiaal.
- Steek nooit voorwerpen in de openingen van deze producten. Als iets in het toestel valt, zet de stroom dan uit, trek de stekker uit het stopcontact en haal het voorwerp er voorzichtig uit. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness als u niet bij het voorwerp kunt.
- Plaats nooit bekers met vloeistof rechtstreeks op het toestel; gebruik hiervoor een accessoireblad of -houder. Gebruik van bekers met een deksel wordt aanbevolen.
- Gebruik deze producten niet op uw blote voeten. Draag altijd schoenen. Draag schoenen met rubberen zolen of antislipzolen. Schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes zijn niet geschikt. Zorg dat er geen steentjes in de zolen vastzitten.
- Houd losse kleding, veters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Reik niet in of onder het toestel en kantel het niet tijdens het gebruik.
- Sta nooit toe dat anderen de gebruiker of het toestel tijdens de training hinderen.
- Wacht een uur totdat het lcd-bedieningspaneel op de "normale" temperatuur is gekomen voordat u het toestel aansluit en gebruikt.
- Gebruik deze producten voor het in deze handleiding beschreven doel. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.

LIFECYCLE[®]-HOMETRAINERS

- **WAARSCHUWING:** Laat aan weerskanten 41 cm (16 in.) ruimte tussen het breedste deel van de hometrainer en andere voorwerpen. Laat ten minste 90 cm (3 ft.) ruimte tussen de voor- en achterkant van de Life Fitness-hometrainer en andere voorwerpen.
- Wees voorzichtig wanneer u op de Lifecycle-hometrainer stapt of ervan afstapt.
- Ga niet op plastic afdekkingen staan of zitten.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES OM LATER TE KUNNEN RAADPLEGEN.

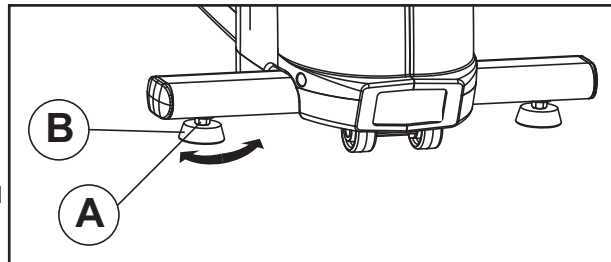
2 OPSTELLEN

DE LIFE FITNESS-HOMETRAINER PLAATSEN

Laat aan weerskanten 41 cm (16 in.) ruimte tussen het breedste deel van de hometrainer en andere voorwerpen. Laat 90 cm ruimte tussen de voor- en achterkant van de hometrainer en andere voorwerpen.

DE LIFECYCLE-HOMETRAINER STABIEL ZETTEN

Controleer nadat u de hometrainer op de definitieve locatie heeft gezet of deze stabiel staat door te proberen de hometrainer van links naar rechts te duwen. Als het toestel ook maar een beetje wiebelt, betekent dit dat het moet worden gestabiliseerd. Stel vast welke poot de vloer niet helemaal raakt. Maak de contramoer (A) los met een 17mm-steeksleutel en draai het stelpootje (B) om het omlaag te brengen. Controleer of de hometrainer stabiel staat en blijf bijstellen totdat hij niet langer wiebelt. Vergrendel de afstelling door de contramoer tegen de stabilisatiestang aan te draaien.



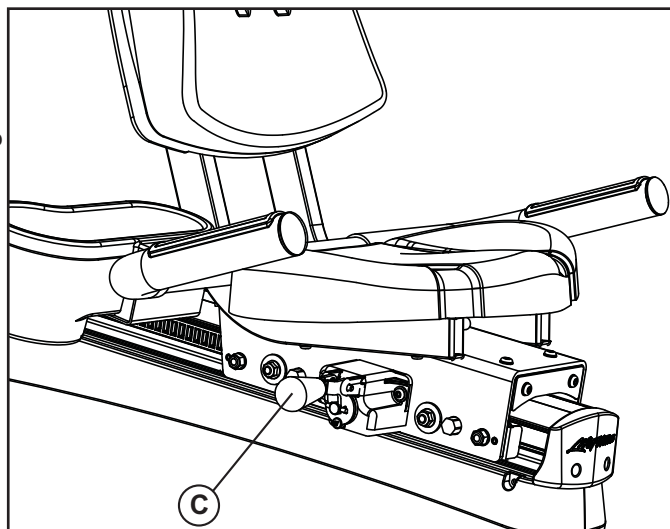
Opmerking: Telkens nadat de hometrainer is verplaatst moet deze worden gestabiliseerd.

HET ZADEL VAN EEN LIFECYCLE-LIGFIETSHOMETRAINER AFSTELLEN

Een goed afgesteld zadel is uiterst belangrijk bij alle fietstrainingen. Dat geldt ook voor de Lifecycle-ligfietshometrainer. Als het zadel te dichtbij is, worden de knieën en dijspiers te veel belast; als het zadel te veraf is, worden de voeten, enkels, heupen en knieën geïrriteerd door de strekbeweging.

Ga op het zadel zitten met uw rug tegen de rugsteun en plaats de bal van uw voeten op de pedalen. Bij een optimale positie kunt u de hele slag maken zonder de knieën volledig te strekken of in het zadel te verschuiven. De knieën moeten licht gebogen zijn wanneer de benen zo ver mogelijk gestrekt.

Als het zadel moet worden versteld, tilt u de veerbelaste afstelhendel (C) rechts aan de voorkant van het zadel op. Schuif het zadel naar voren of achteren tot de juiste stand en laat de pen los om het zadel vast te zetten. Schuif het zadel voorzichtig een klein eindje naar voren en achteren om te controleren of het vergrendeld is. Controleer de afstand van het zadel nogmaals en stel het zo nodig verder bij.

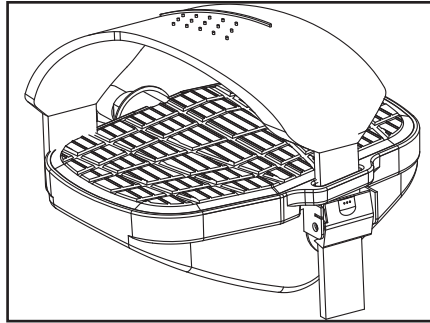


LET OP: Probeer niet om het zadel te verstellen terwijl u fietst. Als u dat doet, of als u de zadelpen niet helemaal erin steekt, kunt u een ongemakkelijke training hebben of letsel oplopen.

DE PEDAALRIEMEN AFSTELLEN

De pedaalriemen van de hometrainer zorgen ervoor dat de schoenen van de gebruiker gedurende de training op de pedalen blijven. De riemen moeten comfortabel zitten, maar wel zo strak dat de schoenen tijdens het fietsen niet kunnen losschieten. Controleer voor aanvang van een training of de bandjes niet te los of te strak zitten en stel zo nodig bij.

De pedaalriemen op de voetpedalen kunnen worden versteld zodat deze bij verschillende schoenmaten passen. Elke riem wordt op zijn plaats gehouden door een verende clip die is verbonden met de buitenrand van het pedaal. Om de riem strakker aan te trekken hoeft u alleen maar het losse uiteinde van de riem omlaag te trekken. Bij elke trekbeweging wordt de riem automatisch op zijn plaats vastgezet. Om de riem losser te maken, drukt u de clip aan de bovenkant in en trekt u de riem omhoog. Laat de clip los zodat het bandje op zijn plaats blijft. Test of de riem goed is afgesteld en verstel hem indien nodig.



HET BEDIENINGSPANEEL VAN DE HOMETRAINER OPSTARTEN

Wanneer een gebruiker op de Lifecycle-hometrainer begint te fietsen, wordt het bedieningspaneel opgestart door de functie AutoStart; het bedieningspaneel wordt verlicht en op het MESSAGE CENTER (BERICHTENCENTRUM) begint de volgende melding te knipperen: "SELECT WORKOUT USING ARROW KEYS OR PRESS QUICK START" (KIES TRAINING MET PIJLTOETSEN OF DRUK OP SNELSTART). Als de gebruiker niet binnen 20 seconden een keuze maakt, start het bedieningspaneel automatisch een **MANUAL (HANDMATIGE)** training. Als de gebruiker langer dan 15 seconden stopt met fietsen, wordt het bedieningspaneel uitgeschakeld. De gebruiker kan het bedieningspaneel ook inschakelen door op de toets POWER ON (INSCHAKELEN) te drukken.

DE OPTIE POWER ASSIST (HULPSTROOM)

De optionele hulpstroomfunctie van de Lifecycle-hometrainer maakt het mogelijk het bedieningspaneel op een externe voedingsbron te laten werken, zodat u niet met minimumsnelheid hoeft te fietsen om het bedieningspaneel constant van voeding te voorzien. Met deze optie kunnen degenen die de fiets willen gebruiken voor revalidatieoefeningen onder de minimumsnelheid fietsen zonder dat de stroom naar het bedieningspaneel uitvalt.

Om de hulpstroomfunctie te activeren hebt u een als optie verkrijgbare set nodig. Neem voor aanschaf van deze set contact op met de klantendienst van Life Fitness.

3

TIPS VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

De Life Fitness-producten steunen op de technische bekwaamheid en betrouwbaarheid van Life Fitness en behoren tot de sterkste en meest probleemloze trainingstoestellen die op dit moment verkrijgbaar zijn. Life Fitness-toestellen voor commercieel gebruik behoren wereldwijd tot de populairste aerobe trainingstoestellen in fitnessclubs, onderwijsinstellingen en militaire instellingen.

Opmerking: *De veiligheid van de toestellen kan alleen worden behouden als ze regelmatig op beschadiging en slijtage worden gecontroleerd. Stel de toestellen buiten gebruik totdat de defecte onderdelen zijn gerepareerd of vervangen. Let vooral op onderdelen die slijtagegevoelig zijn, zoals hieronder aangegeven.*

De volgende tips voor preventief onderhoud zullen ervoor zorgen dat het Life Fitness-product optimaal blijft werken:

- Zet het product op een koele, droge plaats.
- Reinig het scherm van het bedieningspaneel en alle externe oppervlakken met een goedgekeurd of gelijkwaardig reinigingsmiddel (zie *Door Life Fitness goedgekeurde reinigingsmiddelen*) en een microvezeldoekje.
- Lange nagels kunnen het oppervlak van het bedieningspaneel beschadigen of krassen; zorg dat uw nagels het
- Maak de bovenkant van de pedalen regelmatig schoon.
- Zorg dat de pedaalriemen goed zijn bevestigd wanneer u de hometrainers gebruikt.

DOOR LIFE FITNESS GOEDGEKEURDE REINIGINGSMIDDELEN

Door de betrouwbaarheidsexperts van Life Fitness zijn twee reinigingsmiddelen goedgekeurd: PureGreen 24 en Gym Wipes. Beide reinigingsmiddelen verwijderen vuil, vet en zweet op veilige en effectieve wijze van de toestellen. PureGreen 24 en de Antibacterial Force-formule van Gym Wipes zijn beide desinfecterende middelen die effectief zijn tegen MRSA en H1N1. PureGreen 24 is verkrijgbaar als spray, wat gemakkelijk is voor medewerkers van het fitnesscentrum. Breng de spray aan op een microvezeldoekje en veeg de toestellen af. Laat PureGreen 24 ten minste 2 minuten zitten voor algemene desinfectie en ten minste 10 minuten voor bestrijding van schimmels en virussen. Gym Wipes zijn grote, sterke, voorbevochtigde doeken die vóór en na de training op de toestellen kunnen worden gebruikt. Gebruik de Gym Wipes ten minste 2 minuten op de toestellen voor algemene desinfectie.

U kunt deze reinigingsmiddelen bestellen bij onze klantendienst (+1-800-351-3737 of via e-mail: customersupport@lifefitness.com).

DOOR LIFE FITNESS GOEDGEKEURDE REINIGINGSMIDDELEN

Voor het schoonmaken van het scherm en alle buitenoppervlakken kunt u ook een milde zeep en water of een zacht, niet-schurend huishoudelijk reinigingsmiddel gebruiken. Gebruik uitsluitend een zacht microvezeldoekje. Breng het reinigingsmiddel vóór het schoonmaken aan op het microvezeldoekje. Gebruik GEEN ammoniak of zuurhoudende reinigingsmiddelen. Gebruik GEEN schurende reinigingsmiddelen. Gebruik GEEN papieren doekjes. Breng GEEN reinigingsmiddelen direct op het oppervlak van het toestel aan.

SCHEMA VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

<i>Artikel</i>	<i>Wekelijks</i>	<i>Maandelijks</i>	<i>Halfjaarlijks</i>
<i>Overlays bedieningspaneel</i>	<i>Reinigen</i>		<i>Inspecteren</i>
<i>Bidonhouders/accessoirehouders</i>	<i>Reinigen</i>	<i>Inspecteren</i>	
<i>Montagebouten bedieningspaneel</i>			<i>Inspecteren</i>
<i>Bevestigingsmaterialen</i>			<i>Inspecteren</i>
<i>Frames</i>	<i>Reinigen</i>		<i>Inspecteren</i>
<i>Plastic beschermkappen</i>	<i>Reinigen</i>	<i>Inspecteren</i>	<i>Inspecteren</i>
<i>Lifepulse-sensoren</i>	<i>Reinigen / inspecteren</i>		
<i>Pedalen en riemen</i>	<i>Reinigen</i>	<i>Inspecteren</i>	
<i>Teenbeschermers, eindkappen</i>		<i>Visueel inspecteren</i>	
<i>Loopband uitgelijnd</i>	<i>Inspecteren</i>		
<i>Machine waterpas</i>	<i>* Inspecteren</i>		
<i>Noodstopmagneet</i>	<i>Reinigen / inspecteren</i>		
<i>Motorkap</i>	<i>Reinigen</i>	<i>Stofzuigen/reinigen</i>	
<i>Ruimte voor motorelektronica</i>			<i>Inspecteren</i>
<i>Aandrijfriem</i>			<i>Inspecteren</i>
<i>Verstelbare poten</i>		<i>Inspecteren/afstellen</i>	
<i>Voorste en achterste rol</i>			<i>Inspecteren</i>
<i>Zijplatforms</i>	<i>Reinigen</i>	<i>Inspecteren</i>	
<i>Zijleuningen</i>	<i>Reinigen</i>		<i>Inspecteren</i>
<i>Ergo™-handgreep voor</i>	<i>Reinigen</i>		<i>Inspecteren</i>
<i>*Inspecteren met waterpas</i>			

DE BATTERIJ RECYCLEN

Wanneer het Life Fitness-product aan het einde van zijn nuttige levensduur wordt afgevoerd, moet de oplaadbare batterij eerst worden verwijderd en gerecycled. Als een optionele externe voedingsbron aanwezig is, moet deze worden losgekoppeld voordat de batterij wordt verwijderd.

U bereikt de batterij door de hoofdkap van een rechtopstaande Lifecycle-hometrainer of de achterkappen van een Lifecycle-ligfietshome-trainer te verwijderen met een kruiskopschroevendraaier. Koppel de kabel los en verwijder de twee schroeven waarmee de batterij vastzit om de batterij te verwijderen.



注意:エクササイズ機器を不適切または過度に使用すると、傷害に至るおそれがあります。ライフ・フィットネスでは、エクササイズを開始する前に完全な検診を受けるよう強くお勧めします。ご家族に高血圧や心臓疾患の病歴がある場合や、45歳を超える場合、喫煙者である、コレステロール値が高い、肥満、過去1年は定期的な運動をしていない、といった場合には特に、診察を受けてください。

エクササイズ中に立ちくらみやめまい、疼痛、息切れを感じた場合は、すぐにエクササイズを中止してください。

物理的寸法		
	Activate コンソール	リカンベントライフサイクルベース部
長さ	35.56 cm / 14 in.	163 cm / 64 in.
幅	30.48 cm / 12 in.	67.3 cm / 26.5 in.
高さ	8.13cm / 3.2 in.	115 cm / 45.2 in.
重量	1.09 kg / 2.4 lbs.	91 kg / 200 lbs.
発送時の寸法		
長さ	43.18 cm / 17 in.	170 cm / 66.92 in.
幅	39.37 cm / 15.5 in.	45.5 cm / 17.91 in.
高さ	13.97 cm / 5.5 in.	82.5 cm / 32.48 in.
重量	2.27 kg / 5 lbs.	83.46 kg / 184 lbs.

1 重要な安全関連情報

ライフ・フィットネス製品を使用する前に、すべての説明をお読みください。

全製品

- ・ **危険：**電気ショックの危険を抑えるため、ライフ・フィットネス製品のクリーニングまたはメンテナンス作業を行う場合は、必ず作業前に電源プラグをコンセントから抜いてください。
- ・ **警告：**火傷、火事、電気ショック、傷害のリスクを抑えるため、各製品は必ず適切にアースされたコンセントに接続してください。
- ・ **警告：**心拍数モニタリングシステムは、正確でない場合があります。過度の運動は、大けがや死亡につながる恐れがあります。めまいを感じた場合は、すぐに運動を中止してください。
- ・ 機器の接続を外す際は、まず[ON/OFF (オン/オフ)]スイッチをオフにし、電源コンセントからプラグを外してください。
- ・ ライフ・フィットネス製品の電源コードや電気プラグが損傷している場合、または製品を落下させたり、損傷させたり、一部でも水没させたことがある場合は、絶対に作動させないでください。ライフ・フィットネスのカスタマーサポート サービスまでご連絡ください。
- ・ 本製品は、壁コンセントに差し込まれている電源コードのプラグに使用者がアクセスできる位置に配置してください。
- ・ 電源コードが損傷している場合は、危険を避けるため、メーカーか正規サービス代理店、または同等の資格を有する担当者が交換作業を行う必要があります。
- ・ 常にコンソールの指示に従って適切に操作してください。
- ・ 体力、感覚能力、精神能力が低いユーザーの方、または経験や知識が十分でないことから(当該ユーザーの安全につき責任を負うこととなる)監督者を要するかまたは機器の使用につき監督者の指示が必要となるユーザーの方(小児を含めて)の場合、本器具をご使用いただくことはできません。
- ・ 本製品は屋外、スイミングプールの近くや湿度の高い場所で使用しないでください。
- ・ ライフ・フィットネス製品は、通気孔が塞がれた状態では決して作動させないでください。通気孔は常に、埃や髪の毛、異物などの詰まりがない状態に保ってください。
- ・ これらの機器の開口部には決して異物を入れないでください。異物が内部に落ちた場合は電源を切り、電源コードをコンセントから外してから慎重に取り除いてください。異物に手が届かない場合は、ライフ・フィットネスのカスタマーサポート サービスまでご連絡ください。
- ・ アクセサリトレイやホルダー以外の場所には決して液体を直接置かないでください。ふたの付いた容器を使用するようお勧めします。
- ・ 本製品は裸足で使用する、必ず靴をはいてください。靴は底がゴム製か摩擦性の高いものを選びます。ヒールのある靴や底が皮製のもの、クリートやスパイクの付いた靴は使用しないでください。靴底に石が入り込んでいないことを確認します。
- ・ ゆったりとした服や靴ひも、タオルなどは可動部分に近づけないでください。
- ・ 機器が作動している間はその内部や下に手を入れたり横向きに傾けたりしないでください。
- ・ ワークアウト中、周囲の人はいかなる形でもユーザーや機器に干渉することはできません。
- ・ LCDコンソールは、機器に電源を投入し使用する前に、1時間室温にて「正規化」してください。
- ・ 本製品は、本取扱説明書に記載されている用途以外の目的では決して使用しないでください。アタッチメントはメーカーが推奨する製品以外使用しないでください。

LIFECYCLE® (ライフサイクル) バイク

- **警告:** バイクのいちばん幅が広い部分からは、各側で他の物体との間に41 cm (16インチ) の間隔をあけてください。バイクの前面および背面ともに、他の物体や壁から少なくとも0.9 m (3フィート) 離して設置してください。
- ライフサイクル エクササイズバイクの乗り降りには十分注意して行ってください。
- プラスチックのシュラウドの上には立ったり座ったりしないでください。

本取扱説明書は今後必要に応じて参照できるよう保管しておいてください。

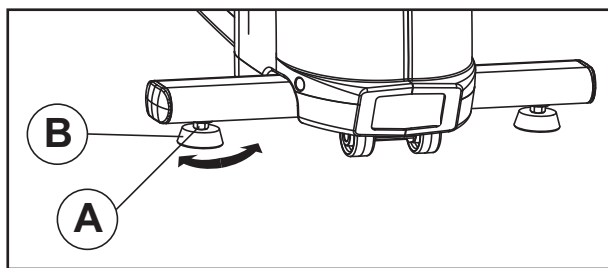
2 設定

LIFECYCLE エクササイズバイクの設置場所

バイクのいちばん幅が広い部分からは、各側で他の物体との間に41 cm (16インチ) の間隔をあけてください。バイクの前面および背面ともに、他の物体や壁から少なくとも0.9 m (3フィート) 離して設置してください。

LIFECYCLE エクササイズバイクの安定方法

バイクを設置したら、安定性を確認するために全体を左右に揺らしてみてください。少しでもがたつきがある場合、機器を水平にする必要があります。どの脚が床に完全についていないかを確認してください。17 mmのオープンエンドレンチを使って薄ナット (A) を緩め、安定脚 (B) を回して低くします。バイクが安定しているかどうかを確認し、機器が全く揺れなくなるまで調整を繰り返し行ってください。安定バーの薄ナットを締めて、適切な位置で固定してください。



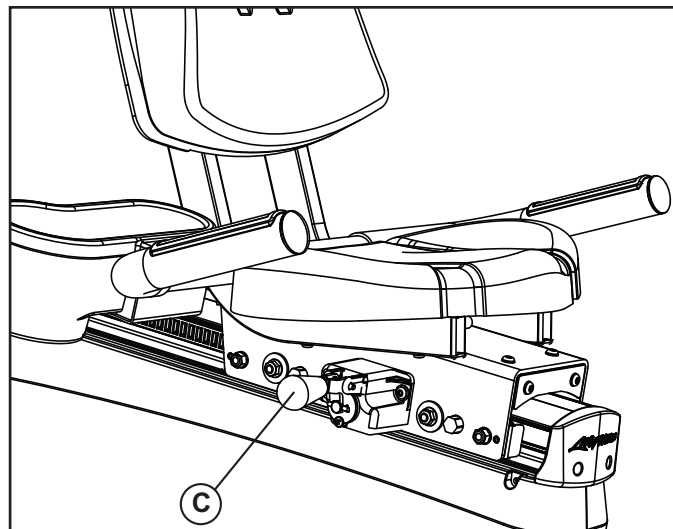
注: バイクを別の場所に移動するごとに、必ず安定調整を行ってください。

リカンベント LIFECYCLE エクササイズバイクでのシートの調整方法

リカンベント Lifecycle エクササイズバイクの場合も含めて、すべてのバイクエクササイズにおいてはシートの調整が極めて重要となります。シートが近すぎる場合には膝と大腿四頭筋に余分な力がかかり、シートが遠すぎる場合はペダルに届きづらいため足、足首、臀部や膝が炎症を起こす恐れがあります。

背もたれに背中をぴったりつけてシートに座り、それぞれの足の母指球をペダルに乗せます。シート調整が最適であれば、ペダルをいちばん下まで漕いでも膝をロックしたりシートの位置を調整したりする必要は生じないはずで、最も深く漕いだ位置でも膝は (ロックされずに) わずかに曲がっているはずです。

シートの調整が必要な場合、シート前部の右側にあるバネ式の調整ハンドル (C) を持ち上げます。ハンドルを適切な位置まで上か下にスライドさせ、ピンをリリースしてかみ込ませます。シートを前後にわずかにスライドさせてみて、正しい位置にロックされているかを確認します。シートの高さをもう一度チェックし、必要な場合は再調整します。

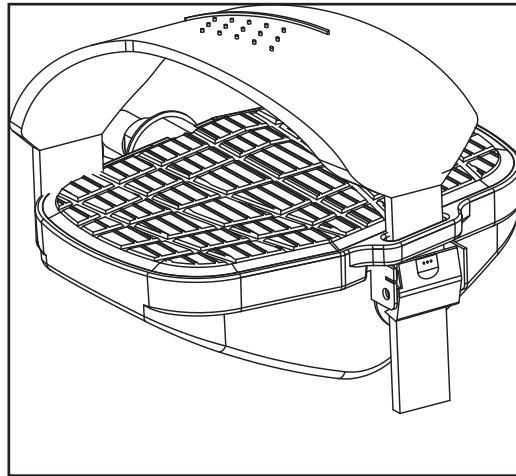


注意: ペダルに座ったままでシート調整を行わないでください。座ったまま調整したりシートのピンをいっぱいまで差し込んでいなかったりすると、バイクの乗り心地を悪くしたり傷害に至ったりすることがあります。

ペダルストラップの調整方法

バイクのペダルストラップは、ワークアウト中にスニーカーをペダルに固定するために使用します。ストラップは、きつ過ぎずに、ただし靴が滑り出ることなくペダル運動を続けられる程度に締めます。ワークアウトを始める前に、ストラップの締め具合を確認し、調整してください。

ペダルストラップは、ほとんどのサイズの靴に合わせて調整できます。各ペダルの外縁にバネ式のクリップがついており、ペダルストラップはそれぞれこのクリップで固定するようになっています。ストラップを締めるには、ストラップの端(クリップから出ている部分)を下に引きます。引くたびに、定位置に自動的にロックされます。ストラップを緩めるには、クリップの頂部を押してストラップを引き上げます。クリップから手を放すと、ストラップは定位置で固定されます。調整加減をチェックし、必要に応じて締め直してください。



バイク コンソールの始動

Lifecycle エクササイズバイクでペダルを漕ぎ始めると、自動始動機能によりコンソールがオンになり、コンソールが点灯して[MESSAGE CENTER(メッセージ センター)]に「SELECT WORKOUT USING ARROW KEYS OR PRESS QUICK START(矢印キーでワークアウトを指定するか、または[クイック スタート]を押してください)」のメッセージが点滅表示されます。20秒以内に選択がなされなかった場合、コンソールは自動的に[**MANUAL(マニュアル)**]ワークアウトを開始します。ペダル動作を15秒より長くストップすると、コンソールは停止します。この場合、[POWER ON(電源オン)]キーを押せばコンソールはオンになります。

動力補助機能(オプション)

Lifecycle エクササイズバイクでは、オプションの[Power Assist(動力補助)]機能をご利用いただくこともできます。この機能では外部電源を使用することできるため、コンソールを一定の充電レベルに保つための最低速度でのペダル走行を行う必要がなくなります。このオプションの場合、リハビリ療法としてバイクを使用するユーザーでも、機器の充電不足を起こさずに、最低速度より遅い速度でバイクを利用できるようになります。

[Power Assist(動力補助)]のオプションを有効にするにはオプションキットが必要です。キットのご注文については、ライフ・フィットネスのカスタマーサポート サービスまでお問い合わせください。

3 予防保守での留意点

ライフ・フィットネスの機器はどれもライフ・フィットネス社の優れた技術と信頼性に支えられており、現市場のエクササイズマシンの中で最も耐久性があり故障のない機器のひとつとなっています。ライフ・フィットネスの業務用機器は、世界中のスポーツジムやカレッジ、軍事施設において、最も人気のある有酸素運動トレーニングマシンのうちに数えられています。

注:機器の安全性は、破損や摩耗がないかを定期的に点検しなければ維持できないものです。不良部品がある場合には、修理あるいは交換が完了するまで機器を使用しないでください。以下に概説されている磨耗しやすい部品については、特に注意が必要です。

ライフ・フィットネス エクササイズ機器の性能を最良の状態に維持するために、予防保守に関する以下の留意事項に従ってください：

- ・ 機器は涼しく乾燥した場所に設置してください。
- ・ ディスプレイコンソールと外表面には、当社が承認する洗浄剤もしくは適合製品（「ライフ・フィットネスが承認する洗浄剤」を参照してください）を超極細繊維のクロスとともに使用してください。
- ・ 長い爪の先でコンソールを操作するとコンソールの表面が損傷したり傷ついたりするおそれがあります。コンソールの選択ボタンを押す際は、指の腹を使って押してください。
- ・ ペダルの表面を定期的にきれいにします。
- ・ バイクの使用中はペダルのストラップをしっかり締めておいてください。

ライフ・フィットネスが承認する洗浄剤

ライフ・フィットネス社でクリーニング用に承認されているのは、「PureGreen 24」と「Gym Wipes」の2種の推奨製品です。これらの製品はいずれも、機器についたほこりや汚れ、汗を安全かつ効果的に除去します。PureGreen 24、そしてGym Wipesの「Antibacterial Force（抗菌タイプ）」の製品は、メチシリン耐性黄色ブドウ球菌（MRSA）や新型インフルエンザ（H1N1）に効果的な消毒剤です。PureGreen 24は、ジムのスタッフが使いやすいスプレータイプです。超極細繊維のクロスにスプレーし、機器を拭いてください。一般的な消毒には最低2分間、かびやウイルス防止には最低10分間、PureGreen 24で機器を拭いてください。Gym Wipesは、ワークアウト開始前と終了後に機器を拭くための耐久性のある大きなウェットティッシュです。一般的な消毒には最低2分間、Gym Wipesで機器を拭いてください。

洗浄剤のご注文についてはカスタマーサポート サービスまでお問い合わせください（+1-800-351-3737またはEメール：customersupport@lifefitness.com）。

ライフ・フィットネス承認の洗浄剤に対する適合製品

ディスプレイおよび他の外表面は、低刺激洗剤液または研磨剤の入っていない家庭用洗剤できれいにすることもできます。超極細繊維のクロスだけを使用してください。洗剤はクロスに含ませて使用してください。アンモニアまたは酸をベースにした洗浄剤は使用しないでください。研磨剤入りの洗浄剤は使用しないでください。ペーパータオルを使用しないでください。洗浄剤を機器の表面に直接つけないでください。

予防保守計画

アイテム	週に1回	月に1回	6カ月に1回
コンソール オーバーレイ	クリーニング		点検
ボトルホルダー	クリーニング	点検	
コンソールの固定ボルト			点検
ハードウェア			点検
フレーム	クリーニング		点検
プラスチックカバー	クリーニング	点検	点検
Lifepulse™ (ライフパルス) センサー	クリーニング/点検		
ペダルとストラップ	クリーニング	点検	
つま先ガード、エンドキャップ		目視/点検	
歩行ベルトのセンタリング	点検		
機器の水平調整	* 点検		
緊急停止用マグネット	クリーニング/点検		
モーターカバー	クリーニング	掃除機を使用	
モーターの電子コンパートメント			点検
駆動ベルト			点検
安定脚		点検/調整	
前部/ 後部ローラー			点検
サイドステップ部位	クリーニング	点検	
側面ハンドレール	クリーニング		点検
Ergo™ (アーゴ) 前部ハンドルバー	クリーニング		点検
*気泡式水準器で点検			

バッテリーのリサイクル

耐用年数に達したためライフ・フィットネス機器を廃棄する場合には、まずはじめに充電式バッテリーを取り外してリサイクルする必要があります。オプションの外部電源を使用している場合は、必ず外部電源の接続を外してからバッテリーの取り外しを行います。

アップライト/リカンベント ライフサイクル: バッテリーにアクセスするには、プラスドライバーを用いて、アップライト ライフサイクル機器ではメイン シュラウドを、リカンベント ライフサイクル機器では後部シュラウドを取り外します。ケーブルの接続を外し、バッテリーを固定している2本のねじを外してバッテリーを取り外します。



DİKKAT: Egzersiz cihazının yanlış veya aşırı kullanımı sağlıkla ilgili rahatsızlıklara neden olabilir. Life Fitness bir egzersiz programına başlanmadan önce, kullanıcının özellikle ailenin geçmişinde yüksek tansiyon veya kalp rahatsızlığı varsa veya kullanıcı 45 yaşın üstündeyse veya sigara içiyorsa, kolesterol seviyesi yüksekse, obezite problemi varsa veya geçmişte düzenli egzersiz yapmamışsa; bir doktora görünüp kapsamlı bir tıbbi muayeneden geçmesini **ÖZELLİKLE** tavsiye etmektedir.

Kullanıcı, egzersizin herhangi bir anında halsizlik, baş dönmesi, ağrı veya nefes daralması yaşarsa, egzersizi hemen bırakmalıdır.

Fiziksel Boyutlar		
	Activate Konsolu	Yatay Lifecycle Tabanı
Uzunluk	14 in. / 35.56 cm	64 in. / 163 cm
Genişlik	12 in. / 30.48 cm	26.5 in. / 67.3 cm
Yükseklik	3.2 in. / 8.13 cm	45.2 in. / 115 cm
Ağırlık	2.4 lbs. / 1.09 kg	145 lbs. / 66 kg
Yükleme Boyutları		
Uzunluk	17 in. / 43.18 cm	66.92 in. / 170 cm
Genişlik	15.5 in. / 39.37 cm	17.91 in. / 45.5 cm
Yükseklik	5.5 in. / 13.97 cm	32.48 in. / 82.5 cm
Ağırlık	5 lbs. / 2.27 kg	184 lbs. / 83.46 kg

1 ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

Life Fitness ürünlerini kullanmadan önce bütün talimatları okuyun.

TÜM ÜRÜNLER

- **TEHLİKE:** Elektrik çarpması riskini azaltmak için, Life Fitness ürünlerinin tüm temizlik ve bakım işlemleri öncesinde ürünü fişten çekin.
- **UYARI:** Yanık, yangın, elektrik çarpması veya yaralanma risklerini azaltmak için, her ürünün düzgün şekilde topraklanmış bir prize bağlanması şarttır.
- **UYARI:** Nabız izleme sistemleri hatalı olabilir. Çok fazla egzersiz yapmak ciddi rahatsızlıklara hatta ölüme neden olabilir. Halsizlik hissederseniz lütfen egzersiz yapmayı hemen bırakın.
- Bağlantıyı kesmek için, AÇMA/KAPAMA düğmesinden gücü KAPATIN ve ardından fişi prizden çekin.
- Elektrik kablosu veya fişi hasarlı olan ya da düşürülmüş, hasar görmüş veya kısmen olsa dahi suya batmış bir Life Fitness ürününü asla kullanmayın. Life Fitness Müşteri Destek Hizmeti ile irtibata geçin.
- Ürünü, kullanıcının duvardaki elektrik prizine ulaşabileceği şekilde konumlandırın.
- Elektrik kabloları arızalanırsa, tehlikeden kaçınmak için üretici, yetkili servis veya aynı derecede kalifiye kişiler tarafından değiştirilmelidir.
- Doğru kullanım için her zaman konsol talimatlarını uygulayın.
- Fiziksel, duyuşsal veya zihinsel yetenekleri sınırlı kişiler ya da gerekli deneyim veya bilgiye sahip olmayan kişiler (çocuklar dahil) bu aygıtı gözetimsiz olarak ya da güvenliklerinden sorumlu kişilerden aygıtın kullanımı hakkında gerekli bilgileri almaksızın kullanmamalıdır.
- Bu ürünü dış mekanlarda, havuz kenarında veya nemin yüksek olduğu alanlarda kullanmayın.
- Life Fitness ürününü asla hava delikleri kapatılmış şekilde kullanmayın. Hava deliklerine iplik, saç veya başka bir tıkaçıcı malzeme girmedikten emin olun.
- Bu üründeki herhangi bir deliğe asla yabancı nesneler sokmayın. İçine herhangi bir nesne düşerse cihazı kapatın, elektrik kablosunu prizden çekin ve nesneyi düştüğü yerden dikkatlice çıkarmaya çalışın. Nesneye ulaşamazsanız, Life Fitness Müşteri Destek Hizmetleri ile iletişime geçin.
- Sıvı içeren kapları aksesuar gözü veya tablası dışında ünitenin üzerine koymayın. Kapaklı kaplar kullanmanız önerilir.
- Bu ürünleri yalınayak kullanmayın. Daima ayakkabı kullanın. Kauçuk veya tabanı kaymayan ayakkabılar giyin. Topuklu, kösele, metal veya plastik çivili kramponlar giymeyin. Ayakkabı tabanının arasına taş sıkışmadığından emin olun.
- Dökümlü giysileri, ayakkabı bağcıklarını ve havluları hareketli kısımlardan uzak tutun.
- Kullanım esnasında aletin içine veya altına uzanmayın veya aleti yana doğru eğmeyin.
- İdman sırasında kimsenin kullanıcıya veya ekipmana herhangi bir şekilde müdahale etmesine izin vermeyin.
- Üniteyi fişe takıp kullanmaya başlamadan önce, LCD konsolların sıcaklık bakımından "normal hale gelmesi" için bir saat bekleyin.
- Bu ürünleri elinizdeki kullanım kılavuzunda belirtilen amaç için kullanın. Üretici tarafından tavsiye edilmeyen ek donanımları kullanmayın.

LIFECYCLE® Bisikletleri

- **UYARI:** Bisikletin en geniş bölümü ile her iki tarafındaki nesneler arasında 41 cm (16 inç) mesafe bırakın. Life Fitness bisikletinin ön veya arka tarafı ile etrafındaki nesneler arasında en az 0,9 m (3 ft) mesafe bırakın.
- Lifecycle egzersiz bisikletine binerken veya bisikletten inerken dikkatli olun.
- Plastik kaplamalar üzerine çıkmayın veya oturmayın

**İLERİDE REFERANS OLARAK KULLANILMAK ÜZERE
BU TALİMATLARI SAKLAYIN.**

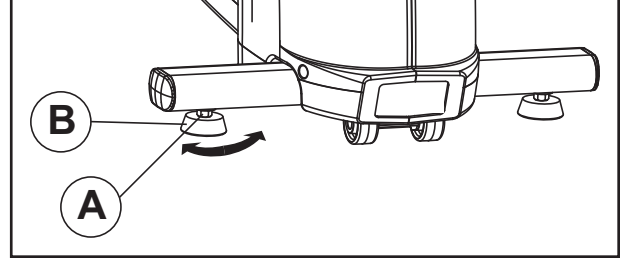
2 KURULUM

LIFECYCLE EGZERSİZ BİSİKLETİ NEREYE YERLEŞTİRİLMELİ

Bisikletin en geniş bölümü ile her iki tarafındaki nesneler arasında 41 cm (16 inç) mesafe bırakın. Bisikletin ön ve arka tarafı ile çevredeki nesneler arasında 90 cm (3 ft) mesafe bırakın.

LIFECYCLE EGZERSİZ BİSİKLETİNİN DENGELENMESİ

Bisikleti yerine koyduktan sonra, yanlara doğru sallamaya çalışarak ünitenin sabit olup olmadığını kontrol edin. Her tür hafif sallanma, cihazın dengelenmesi gerektiği anlamına gelir. Hangi ayağın yere tam olarak temas etmediğini bulun. 17 mm'lik bir açık uçlu anahtar kullanarak sıkıştırma somununu (A) gevşetin ve denge ayağını (B) biraz daha indirmek için döndürün. Bisikletin sabit konumda olduğundan emin olun ve bisiklet tamamen sallanmaz duruma gelene kadar ayarlama işlemini gerektiği kadar tekrarlayın. Sıkıştırma somununu stabilizör çubuğa doğru sıkarak ayarı sabitleyin.



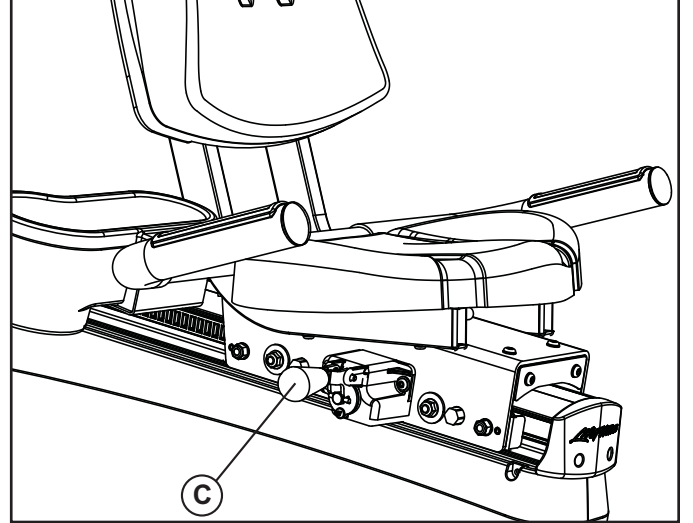
Not: Yerinin değiştirildiği her seferde bisikleti yeniden dengeleyin

LIFECYCLE YATAY EGZERSİZ BİSİKLETİ SELESİNİN AYARLANMASI

Her türlü bisiklet etkinliği için selenin uygun bir şekilde ayarlanması son derece önemlidir ve bu durum Lifecycle Yatay Egzersiz Bisikletine için de geçerlidir. Sele çok yakın olursa, dizlere ve kuadriseps kaslara aşırı yük biner; sele çok uzaksa, bunun neden olacağı uzanma hareketi ayakları, ayak bileklerini, kalçaları ve dizleri rahatsız eder.

Seleye oturup sırtınızı sırt desteğine yaslayın ve ayaklarınızı pedallara yerleştirin. İdeal pozisyonda hareket vuruşun en dibinden gelmeli, dizler kilitlenmemelidir veya sele üzerinde kayılmamalıdır. Bacağın tam olarak uzatıldığı konumda dizlerde hafif bir bükülme olmalıdır.

Selenin ayarlanması gerekiyorsa, selenin sağ ön tarafında bulunan yaylı ayar kolunu (C) kaldırın. Seleyi istenen pozisyona doğru öne ve arkaya kaydırın ve işlemi tamamlamak üzere pimi serbest bırakın. Yerine tamamen sabitlendiğinden emin olmak için koltuğu ileri ve geri doğru hafifçe kaydırın. Sele mesafesini tekrar kontrol edin ve gerekirse tekrar ayarlayın.

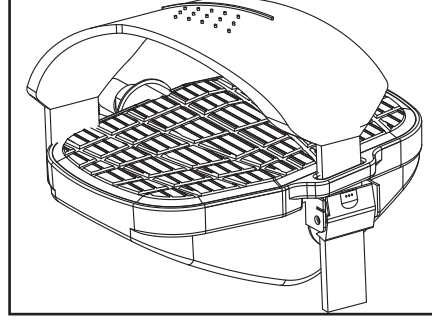


UYARI: Bisiklet üzerinde pedal çevirirken koltuğu ayarlamaya çalışmayın. Aksi halde veya sele pimini tam olarak yerleştirmemeniz halinde, idman sırasında rahatsız olabilir veya yaralanabilirsiniz.

PEDAL KAYIŞLARININ AYARLANMASI

Bisikletin pedal kayışları egzersiz sırasında kullanıcının ayakkabılarını pedallara sabitler. Kayışlar rahat bir şekilde ayağı tutmalı, ancak ayakkabıların pedal çevirme yönünde herhangi bir noktada pedallardan kaymasını engelleyecek kadar da sıkı olmalıdır. Egzersize başlamadan önce, kullanıcı kayışların sıkılığını test edip ayarlamalıdır.

Pedal kayışları çeşitli ayakkabı numaralarına uyacak şekilde ayarlanabilmektedir. Kayışlar, her bir pedalın dış kenarına yaylı bir klipsle sabitlenmiştir. Kayışı sıkılaştırmak için, kayışın gevşek ucunu aşağıya doğru çekmeniz yeterlidir. Her çekişinizde kayış otomatik olarak yerine sabitlenir. Kayışı gevşetmek için, klipsin üst kısmını aşağıya doğru bastırın ve kayışı yukarıya doğru çekin. Kayışın yerine kilitlemesi için klipsi bırakın. Ayarı test edin ve gerekirse değiştirin.



BİSİKLET KONSOLUNUN ÇALIŞTIRILMASI

Kullanıcı Lifecycle egzersiz bisikletinde pedal çevirmeye başladığında, ünitenin Otomatik Çalıştırma özelliği konsolu çalıştırır, ardından konsol ışıkları yanar ve MESAJ MERKEZİ yanıp sönen şu mesajı görüntüler: “SELECT WORKOUT USING ARROW KEYS OR PRESS QUICK START” (Ok tuşlarını kullanarak idman seçin veya hızlı başlat tuşuna basın). Kullanıcı 20 saniye içerisinde seçim yapmadığı takdirde konsol otomatik olarak bir **MANUAL (Manüel)** idman başlatır. Kullanıcının pedal çevirmeye 15 saniye süreyle ara vermesi halinde konsol kapanır. Alternatif olarak, kullanıcı GÜÇ AÇMA tuşuna basarak da konsolu çalıştırabilir.

GÜÇ TAKVİYE SEÇENEĞİNİN KULLANIMI

Lifecycle egzersiz bisikletinin isteğe bağlı Güç Takviye özelliği, konsolun bir harici elektrik kaynağından güç alabilmesini sağlayarak, konsola sabit güç beslemesi sağlamak için minimum hızda pedal çevirme gerekliliğini ortadan kaldırır. Bu seçenek sayesinde, bisikleti rehabilitasyon egzersizleri amacıyla kullanmak isteyen kullanıcılar, minimum hızın altında pedal çevirirken güç kaybı yaşanmasının önüne geçerler.

Güç Takviye seçeneğinin etkinleştirilmesi için isteğe bağlı bir kit gereklidir. Bu kiti sipariş etmek için Life Fitness Müşteri Destek Hizmetleri ile iletişime geçin.

3 ÖNLEYİCİ BAKIM İPUÇLARI

Life Fitness ürünleri, mükemmel Life Fitness mühendisliği ve güvenilirliği ile desteklenmektedir ve günümüzde piyasadaki en sağlam ve sorunsuz egzersiz ekipmanlarıdır. Ticari Life Fitness ekipmanları tüm dünyadaki sağlık kulüplerinde, üniversitelerde ve askeri tesislerde en çok rağbet edilen aerobik donanımlarıdır.

Not: Ekipmanın güvenliği ancak hasar ya da aşınma bakımından düzenli olarak incelenmesiyle sağlanabilir. Arızalı parçalar onarılan ya da değiştirilene kadar cihazı kullanmayın. Aşınmaya maruz kalan parçalara aşağıda belirtildiği gibi özel dikkat gösterin.

Aşağıdaki koruyucu bakım ipuçları Life Fitness ürününün en yüksek performansla çalışmasına yardımcı olacaktır:

- Ürünü serin ve kuru bir yere yerleştirin.
- Ekran konsolunu ve tüm dış yüzeyleri onaylı veya uyumlu bir temizleme maddesi (bkz. *Life Fitness Onaylı Temizleyiciler*) ve bir mikro elyaf bez ile temizleyin.
- Uzun tırnaklar konsol yüzeyinin zarar görmesine ya da çizilmesine neden olabilir; konsoldaki seçim düğmelerine basmak için parmak pedlerini kullanın.
- Pedalların üst yüzeyini düzenli olarak temizleyin.
- Bisiklet kullanırken, pedal kayışlarını sağlam bir şekilde sıkılmış olarak kullanın.

LIFE FITNESS ONAYLI TEMİZLEYİCİLER

Life Fitness güvenilirlik uzmanları tarafından onaylanan iki ürün vardır: PureGreen 24 ve Gym Wipes. Her iki temizlik maddesi de tozların, kirlerin ve terin ekipmandan güvenli ve etkili bir biçimde çıkarılmasını sağlar. PureGreen 24 ve Gym Wipes'in Anti-bakteriyel Güçlü Formülü MRSA ve H1N1'e karşı etkili dezenfektanlardır. Sprey formatındaki PureGreen 24, spor salonu personeli tarafından kolayca kullanılabilir. Spreyi mikrofiber beze uygulayarak ekipmanı silin. PureGreen 24'ü genel dezenfektan olarak en az 2 dakika, mantar ve viral kontrolör olarak da en az 10 dakika boyunca ekipmana uygulayın. Gym Wipes, egzersizlerden önce ve sonra olmak üzere ekipmana uygulanabilen dayanıklı ve önceden nemlendirilmiş bezlerdir. Gym Wipes'i genel dezenfektan olarak en az 2 dakika boyunca ekipmana uygulayın.

Bu temizlik maddelerini sipariş etmek için Müşteri Destek Hizmetleri iletişime geçin (+1-800-351-3737 veya e-posta: customersupport@lifefitness.com).

LIFE FITNESS İLE UYUMLU TEMİZLEYİCİLER

Ekranları ve dış yüzeylerin tümünü temizlemek için hafif sabun ve su karışımı veya aşındırıcı olmayan hafif bir deterjan kullanılabilir. Yalnızca yumuşak bir mikrofiberli bez kullanın. Temizlemeden önce temizlik maddesini mikrofiberli beze uygulayın. Amonyaklı veya asit bazlı temizlik maddelerini KULLANMAYIN. Aşındırıcı temizlik maddelerini KULLANMAYIN. Kağıt havlu KULLANMAYIN. Temizlik maddelerini ekipman yüzeyine doğrudan UYGULAMAYIN.

ÖNLEYİCİ BAKIM PROGRAMI

Parça	Haftalık	Aylık	Yılda 2 Kez
Konsol Panelleri	Temizleme		Kontrol
Bardak Tutucular/Aksesuar Tablaları	Temizleme	Kontrol	
Konsol Montaj Cıvataları			Kontrol
Donanım			Kontrol
Gövde	Temizleme		Kontrol
Plastik parçalar	Temizleme	Kontrol	Kontrol
Lifepulse Sensörleri	Temizleme/Kontrol		
Pedallar ve Kayışlar	Temizleme	Kontrol	
Parmak Koruyucular, Uç Kapakları		Görsel Denetim/Kontrol	
Bant Hizalaması	Kontrol		
Makine Seviyesi	* Kontrol		
Acil Durdurma Mıknatısı	Temizleme/Kontrol		
Motor Kapağı	Temizleme	Süpürgeyle Toz Alma/Temizleme	
Motor Elektronik Bölmesi			Kontrol
Tahrik Kayışı			Kontrol
Ayak Hizalayıcılar		Kontrol/Ayar	
Ön ve Arka Silindirler			Kontrol
Yan Ayak Alanı	Temizleme	Kontrol	
Yan Tırabzanlar	Temizleme		Kontrol
Ergo™ Ön Tırabzan	Temizleme		Kontrol
*Kontrol için su terazisi kullanın			

BATARYANIN GERİ DÖNÜŞÜMÜ

Life Fitness ürünü, yararlı kullanım ömrünün sonunda hurdaya çıkarılmak üzere olduğunda, tekrar şarj edilebilir batarya sökülmesi ve geri dönüşüme gönderilmelidir. İsteğe bağlı bir harici güç kaynağı mevcutsa, batarya çıkarılmadan önce bu güç bağlantısı kesilmelidir.

Bataryaya ulaşmak için bir Philips yıldız tornavida kullanarak, Dikey Lifecycle ürününde ana kaplamayı, Yatay Lifecycle ürününde ise arka kaplamaları sökün. Bataryayı çıkarmak için, kabloyu ayırın ve bataryayı tutan iki vidayı sökün.



注意：错误或过度使用健身设备可能会导致身体损伤。力健强烈建议您在开始健身计划之前做一次全面体检，特别是用户家族史中有患高血压或心脏病的先例，或用户年龄超过 **45** 岁或吸烟、胆固醇高、肥胖或过去几年未进行过定期锻炼。

如在健身过程中出现昏厥、眩晕、疼痛或气短，用户必须立即停止锻炼。

物理尺寸		
	启用控制台	卧式 LifeCycle 基座
长	35.56 cm/14 in	163 cm/64 in.
宽	30.48 cm/12 in.	67.3 cm/26.5 in.
高	8.13 cm/3.2 in.	115 cm/45.2 in.
重量	1.09 kg/2.4 lbs.	91 kg/200 lbs.
包装尺寸		
长	43.18 cm/17 in.	170 cm/66.92 in.
宽	39.37 cm/15.5 in.	45.5 cm/17.91 in.
高	13.97 cm/5.5 in.	82.5 cm/32.48 in.
重量	2.27 kg/5 lbs.	83.46 kg/184 lbs.

1 重要安全说明

在使用力健产品之前，请阅读所有说明。

所有产品

- **危险：** 为降低触电风险，在清洁或进行任何维护活动之前务必拔下力健产品的电源插头。
- **警告：** 为降低灼伤、起火、触电或受伤的风险，务必将各产品连接到正常接地的插座。
- **警告：** 心率检测系统可能并不准确。运动过度可能导致使用者严重受伤，甚至死亡。如果感觉头晕，请立即停止锻炼。
- 要断开电源，请将电源开关拨至 **OFF** 关，然后从电源插座上拔下插头。
- 切勿使用电源线或电源插头破损的力健产品，以及曾经掉落、破损甚至进水的力健产品。请联系力健客户支持服务部门。
- 将产品置于方便用户拔插电源线插头的位置。
- 如果电源线损坏，必须由制造商、经认可的维修代表、或类似的合格人员进行更换，以免发生危险。
- 始终遵循控制台说明，进行正确操作。
- 对身体、感官或心智不全者（包括儿童）或缺乏经验和有关知识的人而言，除非其安全负责人就设备的使用对其进行监管或给予说明，否则请勿使用本设备。
- 不要在户外、游泳池旁或湿度高的区域使用本产品。
- 切勿使用通风孔阻塞的力健产品。保持通风孔无棉绒、头发或其他任何阻塞物件。
- 切勿将异物塞入这些产品的任何开口。如果有异物掉落其中，请关闭电源，拔下电源线插头，小心将其取出。如果无法取出异物，请联系力健客户支持服务部门。
- 切勿直接将任何液体放在设备上，除非是放在储物格或支架中。建议使用有盖容器。
- 不要赤足使用这些产品。务必穿上鞋。穿橡胶底或其他防滑鞋底的鞋。不要穿有跟、皮底、耐磨钉或鞋钉的鞋子。确保鞋底未嵌有石头。
- 使所有松散的衣物、鞋带和毛巾远离运动部件。
- 不要在设备运行时将手伸入设备内部或底部，或将其侧放。
- 健身程序进行期间，请勿允许他人打扰用户或接触设备。
- 请允许 LCD 控制台的温度“正常”一小时后再将设备通电并使用。
- 这些产品只可用于本手册说明的特定用途。请勿使用制造商未推荐的附件。

LIFECYCLE® 健身车

- **警告：** 健身车的最宽部分和两侧的其他物体之间的距离至少为 16 英寸（41 厘米）。力健健身车的前后部和任何其他物体之间至少保持 3 英尺（0.9 米）的距离。
- 安装或拆卸 Lifecycle 健身车时要小心谨慎。
- 请勿站或坐在塑料护罩上。

请保存好上述说明，以备日后参考。

2 设置

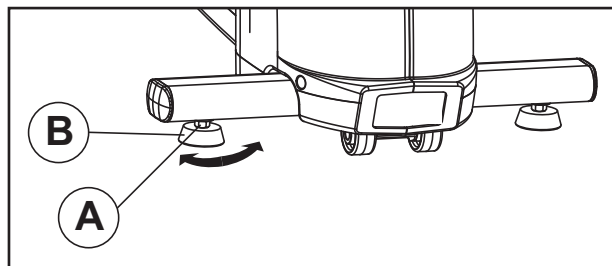
LIFECYCLE 健身车的放置位置

健身车的最宽部分与两侧的任何其他物体之间的距离至少为 16 英寸（41 厘米）。健身车的前部或后部与任何其他物体之间的距离至少为 0.9 米（3 英尺）。

如何固定 LIFECYCLE 健身车

将健身车放置到合适位置后，左右晃动车身检查其稳定性。任何轻微的晃动都表明必须对健身车进行调平。找出尚未完全着地的支脚。用开口 17mm 扳手拧松锁紧螺母 (A)，然后旋转稳定脚 (B) 将其降低。检查健身车是否平稳，如有必要请反复调整，直至不再有任何晃动为止。将锁紧螺母紧固到平稳杆上，以固定所调节的位置。

注：请在每次更换健身车的位置时固定设备。

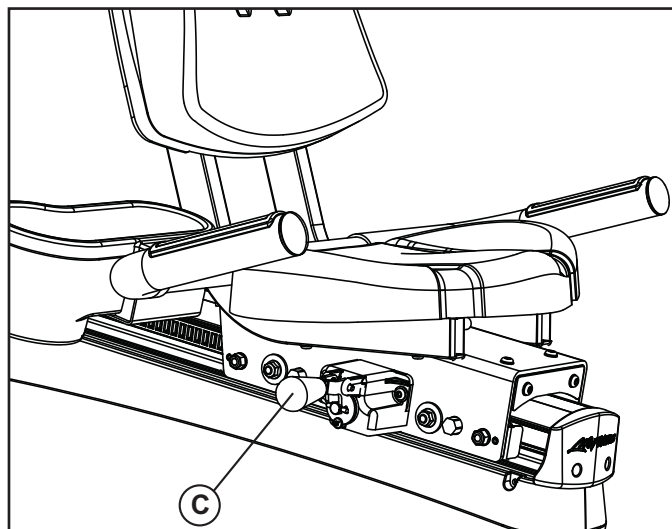


如何调整 LIFECYCLE 卧式健身车的车座

将车座调整至适当位置，这对于任何健身车运动来说都是非常重要的，当然 Lifecycle 卧式健身车也不例外。如果车座距离太近，膝盖和四头肌就会受到过度挤压；如果车座距离太远，脚难以够到踏板，脚、脚踝、臀和膝盖就会拉得太紧。

背靠着靠背在车座上坐稳后，将脚的拇指球放在踏板上。如果车座调整至最佳位置，将踏板踩到底部时既不会挤压膝盖，臀部也不会车座上左右挪动。在腿完全伸展时，膝盖还应保持稍微的弯曲度。

如果车座需要调整，可启用车座右前方的弹簧调节手柄 (C)。根据需要，向前或向后滑动车座至最佳位置，然后松开座销进行固定。稍微向前或向后滑动车座，以确保车座已固定到位。再次检查车座距离，如有必要请重新调整。

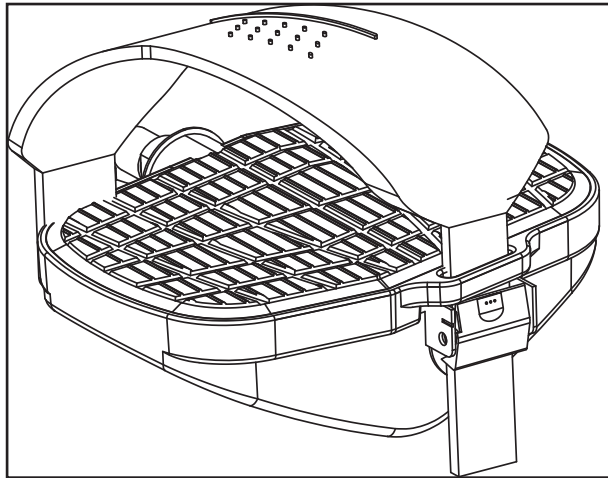


注意：切勿在使用健身车时调整车座。如果在使用健身车时调整车座或未将座销完全插入，可能会导致健身过程中感觉不适或损伤。

如何调整踏板带

健身车踏板带用于在健身程序进行期间将用户的鞋子固定在踏板上。踏板带松紧度应以舒适为宜，但不能太松，以免鞋子在踏板旋转过程中松脱。在使用健身车前，用户需检查和调整踏板带的松紧度。

脚踏板上的踏板带可根据鞋码的大小进行调节。每个踏板带通过连接到各踏板外部边缘的弹簧卡夹进行固定。要上紧踏板带，只需向下拉踏板带松开的一端。踏板带将在每次下拉时自动锁定到位。要松开踏板带，按卡夹的顶部并向上拉踏板带。松开卡夹以将踏板带锁定到位。测试调节情况并根据需要进行更改。



启动健身车控制台

当用户开始踩踏 **Lifecycle** 健身车时，设备的自动启动功能开始给控制台供电，从而使控制台的显示屏亮起，并使信息中心显示此提示：“使用箭头键或按‘快速开始’选择健身程序。”如果用户在 20 秒内未做出选择，控制台将自动启动“手动”健身程序。如果用户停止踩踏超过 15 秒，控制台将关闭。用户也可以按“开机”键打开控制台。

使用“电源助手”选项

Lifecycle 健身车提供“电源助手”功能选项，该功能使控制台能够使用外部电源，从而无需通过以最低速度踩踏来为控制台持续提供电源。有了此选项，希望使用健身车进行恢复练习的用户可在不使控制台断电的情况下，以低于最低速度的速度进行踩踏。

您必须有选装套件才能启用“电源助手”选项。请联系力健客户支持服务部门以订购该套件。

3

预防性维护小窍门

力健产品拥有卓越的力健制造工艺和可靠性，是当今市场上最为结实耐用的无故障健身设备。力健商用设备为全球的健身俱乐部、大学和军事机构提供最受欢迎的有氧训练器材。

注：只有在定期进行损坏或磨损检查的前提下才能保持本设备的安全性。必须先修理或更换故障部件，才能使用本设备。请特别留意下列容易磨损的部件。

下列预防性维护小窍门将使力健产品维持最佳工作性能：

- 将产品安放于凉爽、干燥的地方。
- 使用经过批准或兼容的清洁剂（请参阅经力健批准的清洁剂）和微纤维布清洁显示控制台和所有外部表面。
- 长指甲可能会损伤或划伤控制台表面，因而按控制台上的选项按钮时请使用手指的肉垫。
- 定期清理踏板的上表面。
- 使用健身车时请使踏板带牢固系紧。

经力健批准的清洁剂

经力健可靠性专家批准的两种首选清洁剂：**PureGreen 24** 和 **Gym Wipes**。这两种清洁剂均能安全有效地去除设备上的灰尘、污物和汗渍。**PureGreen 24** 和 **Gym Wipes** 的抗菌配方能够杀菌消毒，并有效地消灭 MRSA 细菌和 H1N1 病毒。**PureGreen 24** 能够用作喷雾，方便运动场馆的工作人员使用。您可以对着微纤维布喷洒 **PureGreen 24**，然后擦拭设备。如果是常规消毒，**PureGreen 24** 应在设备上至少停留 2 分钟，如果是为了消除真菌和病毒，则应在设备上至少停留 10 分钟。**Gym Wipes** 是一种体积较大的耐用抹布，并且经过预湿润处理，能够在健身前后清洁设备。如果是常规消毒，**Gym Wipes** 应在设备上至少停留 2 分钟。

请联系客户支持服务部门订购这些清洁剂（+1-800-351-3737 或电子邮件：customersupport@lifefitness.com）。

与力健产品兼容的清洁剂

温和的肥皂水或不具备腐蚀性的温和家用清洁剂也可用于清洁显示屏和所有外部表面。只能使用柔软的微纤维布擦拭。请用微纤维布蘸上清洁剂进行清洁。切勿使用含有氨水或酸性成份的清洁剂。切勿使用研磨清洁剂。切勿使用纸巾。切勿将清洁剂直接施用于设备表面。

预防性维护计划

项目	每周	每月	每半年
控制台表层	清洁		检查
瓶架/储物格	清洁	检查	
控制台安装螺栓			检查
硬件			检查
机架	清洁		检查
塑料盖	清洁	检查	检查
Lifepulse 传感器	清洁/检查		
踏板和踏板带	清洁	检查	
护足装置和端盖		目视/检查	
跑步带居中	检查		
机器水平度	* 检查		
紧急停止磁铁	清洁/检查		
马达盖	清洁	吸尘	
马达电子箱			检查
传动皮带			检查
机脚校平器		检查/调整	
前滚筒和后滚筒			检查
侧台阶区域	清洁	检查	
侧面扶手	清洁		检查
Ergo™ 前把手	清洁		检查
* 使用气泡水准仪检查			

循环使用电池

当力健产品使用寿命终结将要丢弃时，必须首先将充电电池拆下以循环利用。如果使用选装的外部电源，必须先断开电池连接，再取下电池。

立式和卧式 **Lifecycle**：要取下电池，请使用十字螺丝起子取下立式 **Lifecycle** 的主护罩或卧式 **Lifecycle** 的底护罩。要拆下电池，请断开电线连接，并取下两颗固定电池的螺丝。



주의: 운동 장비를 잘못 사용하거나 과도하게 사용할 경우 부상을 당할 수도 있습니다. **Life Fitness**는 운동을 시작하기 전에 의사에게서 철저한 검진을 받으실 것을 강력하게 권장합니다. 특히 가족 중에 고혈압이나 심장병력이 있는 경우, 나이가 **45세** 이상인 경우, 흡연자인 경우, 콜레스테롤 수치가 높은 경우, 비만인 경우, 지난 **1년** 동안 규칙적인 운동을 하지 않은 경우에는 더욱 검진이 필요합니다.

운동 중 언제라도 실신, 현기증, 통증, 숨이 가빠오는 현상이 느껴지면, 즉시 운동을 멈추셔야 합니다.

물리적 치수		
	활성화 콘솔	리컴버트 Lifecycle 바닥
길이	35.56cm/14 인치	163cm/64인치
너비	30.48cm/12인치	67.3cm/26.5인치
높이	8.13/3.2인치	115cm/45.2인치
무게	1.09kg/2.4파운드	66kg/145파운드
배송 치수		
길이	43.18cm/17인치	170cm/66.92인치
너비	39.37cm/15.5인치	45.5cm/17.91인치
높이	13.97cm/5.5인치	82.5cm/32.48인치
무게	2.27kg/5파운드	83.46kg/184파운드

1 주요 안전 수칙

Life Fitness 제품을 사용하기 전에 모든 지침을 읽어 보십시오.

모든 제품

- **위험:** 감전의 위험을 줄이려면, 청소나 유지보수 활동을 시작하기 전에 항상 Life Fitness 제품의 플러그를 빼십시오.
- **경고:** 화상, 화재, 감전 또는 부상 위험을 줄이려면, 반드시 올바르게 접지된 전기 콘센트에 제품을 연결해야 합니다.
- **경고:** 심박수 점검 시스템은 정확하지 않을 수도 있습니다. 운동을 과다하게 하면 심각한 부상 또는 죽음에 이를 수 있습니다. 현기증이 느껴지면 즉시 운동을 중단하십시오.
- 작동을 중지하려면 ON/OFF (켜짐/꺼짐) 스위치를 OFF (꺼짐)로 돌린 다음, 콘센트에서 플러그를 빼십시오.
- 전원 코드나 플러그가 파손되었거나 제품을 떨어뜨리거나 훼손되었거나 물 속에 일부분을 빠뜨렸을 경우에는 Life Fitness 제품을 작동하지 마십시오. Life Fitness 고객 지원 서비스에 문의하십시오.
- 벽면의 전원 플러그가 사용자 손에 닿도록 이 제품을 배치하십시오.
- 전원 코드가 파손되면, 제조업체, 허가 받은 서비스 대리인 또는 이와 동등한 자격을 갖춘 사람이 교체하여 위험을 피해야 합니다.
- 적절한 작동을 위해서 언제나 콘솔 설명서를 따르십시오.
- 이 장비는 물리적, 감각적 또는 정신적 능력이 부족한 사람(어린이 포함)이 사용하거나 안전을 책임지는 사람이 장비 사용에 대해 감독하거나 지시를 내리지 않는 한 경험이나 지식이 없는 사람이 사용하도록 만들지 않았습니다.
- 실외, 수영장 근처, 또는 다습한 장소에서는 이 제품을 사용하지 마십시오.
- 통풍구를 막아놓은 채로 Life Fitness 제품을 작동하지 마십시오. 통풍구에 보푸라기, 머리카락 또는 기타 방해 물질이 끼지 않도록 하십시오.
- 이 제품의 구멍에 이물질을 집어넣지 마십시오. 이물질이 안에 떨어지면, 전원을 끄고 콘센트에서 플러그를 빼서 조심스럽게 이물질을 찾으십시오. 이물질에 손이 닿으면, Life Fitness 고객 지원 서비스에 연락하십시오.
- 부속 선반이나 홀더를 제외하고 장치에 어떤 종류의 액체도 쏟지 마십시오. 뚜껑이 있는 용기를 권장합니다.
- 맨발로 이 제품을 사용하지 마십시오. 항상 신발을 신으십시오. 고무나 고무창 구두창으로 제조된 신발을 신으십시오. 뒤축, 가죽 구두창, 징 또는 스파이크가 있는 신발은 착용하지 마십시오. 구두창에 돌이 끼지 않도록 하십시오.
- 헐렁한 옷, 신발끈, 수건은 모두 움직이는 부분에서 멀리 떨어뜨려 놓으십시오.
- 작동 중에는 장치 안이나 밑에 손을 뻗거나 장치를 기울이지 마십시오.
- 운동 중에는 다른 사람이 사용자나 장비에 간섭하지 않도록 하십시오.
- 장치를 연결 및 사용하기 전에 한 시간 동안 LCD 콘솔의 온도를 “정상화”하십시오.
- 이 설명서에 기재된 원래 용도로만 이 제품을 사용하십시오. 제조업체가 권장하지 않은 연결 장치는 사용하지 마십시오.

LIFECYCLE®자전거

- **경고:** 자전거의 가장 넓은 부분에서 다른 물체 사이에 41cm (16 인치)의 간격을 두어야 합니다. Life Fitness 자전거의 전방 또는 후방과 다른 물체 사이에 최소한 3 피트(0.9m)의 간격을 두어야 합니다.
- Lifecycle 운동 자전거를 장착하거나 해체할 때 주의하십시오.
- 플라스틱 덮개 위에 앉거나 서지 마십시오.

나중에 참고할 수 있도록 이 설명서를 보관해 두십시오.

2 설정

LIFECYCLE 운동 자전거 설치 장소

자전거의 가장 넓은 부분과 다른 물체 사이에 41cm (16인치)의 거리를 유지해야 합니다. 자전거의 앞 또는 뒤에서 다른 물체 사이에 0.9m(3 피트)의 거리를 유지해야 합니다.

LIFECYCLE 운동 자전거 고정 방법

자전거를 제자리에 배치한 다음에는 양쪽 측면을 잠가 장비가 안정적인지 확인하십시오. 약간이라도 흔들리는 움직임이 있으면 장비가 안정적이지 않은 것입니다. 어떤 다리가 바닥에 닿지 않는지 확인하십시오. 17mm 양입 렌치를 사용하여 잼 너트(A)를 느슨하게 풀고, 바닥에 닿을 때까지 고정 다리(B)를 돌립니다. 자전거가 안정적인지 확인하여, 장치가 흔들리지 않을 때까지 필요한 만큼 이 과정을 반복합니다. 안정 막대 반대쪽으로 잼 너트를 조여 조정부를 잠그십시오.

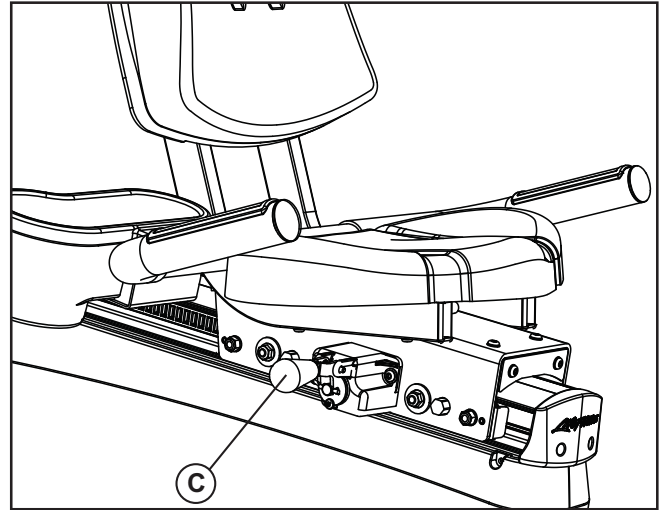
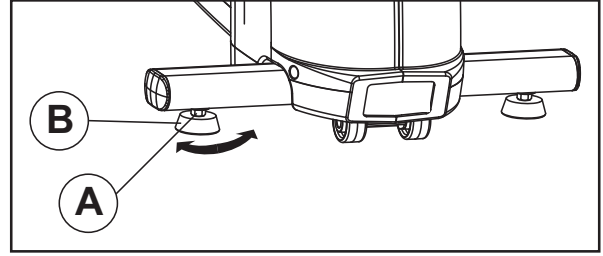
참고: 장치를 이동할 때마다 자전거를 고정하십시오.

리컴벤트 LIFECYCLE 운동 자전거의 시트를 조정하는 방법

시트를 적절하게 조절하는 것은 자전거 운동을 하는 데 매우 중요합니다. 리컴벤트 Lifecycle 운동 자전거도 예외가 될 수 없습니다. 시트가 너무 가깝게 있으면 무릎 및 대퇴부에 심한 무리가 가해지며, 시트가 너무 멀리 있으면 발, 발목, 엉덩이, 무릎 등이 불편해질 수 있습니다.

등받이에 등을 기대고 시트에 앉은 다음 발바닥의 볼록한 부분을 페달에 올려 놓으십시오. 최적의 위치는 무릎이 걸리거나 시트가 움직이지 않고 다리를 돌릴 수 있는 상태입니다. 무릎은 최대한 뻗었을 때 가볍게 구부러져야 합니다.

시트를 조정해야 하는 경우에는 시트 전면 오른쪽에 있는 스프링 장착 조정 손잡이(C)를 들어 올리십시오. 적절한 위치에 올 때까지 시트를 앞뒤로 민 다음, 핀을 완전히 놓아 맞물리도록 합니다. 시트를 앞뒤로 조금씩 밀어 제자리에 오도록 미세 조정합니다. 시트 거리를 다시 확인한 후 필요하다면 계속 조정합니다.

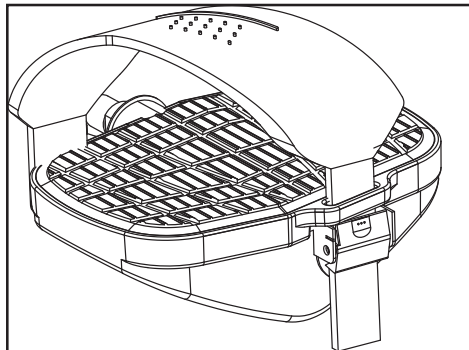


주의: 자전거 페달을 밟는 동안에는 시트를 조정하지 마십시오. 페달을 밟으며 시트를 조정하거나 핀을 제대로 고정하지 않으면, 운동할 때 불편을 느끼거나 부상을 입을 수 있습니다.

페달 연결 끈 조정 방법

자전거 페달 연결 끈은 운동 중에 사용자의 신발을 고정해 줍니다. 이 끈은 편안하면서도 페달을 돌릴 때 신발이 미끄러지지 않도록 충분히 조여야 합니다. 운동 전 테스트를 거쳐 끈을 조정할 필요가 있습니다.

발판 페달의 페달 연결끈은 신발 크기에 따라 조정할 수 있습니다. 양쪽 페달의 바깥 가장자리에 연결된 스프링 장착 클립으로 각 연결끈을 제자리에 고정할 수 있습니다. 연결끈을 조하려면 연결끈의 느슨한 쪽을 아래로 당기십시오. 각각 끌어 당기면 제자리에 자동으로 고정됩니다. 연결끈을 풀려면 클립 상단을 아래로 누르고 연결끈을 위로 당기십시오. 연결끈을 제자리에 고정하려면 클립을 풀어줍니다. 조정된 것을 테스트하고 필요에 따라 변경합니다.



자전거 콘솔 시작

사용자가 Lifecycle 운동 자전거에서 페달을 밟기 시작하면 콘솔 디스플레이에 조명이 켜지고 메시지 센터에 다음 메시지가 나타나면서 장치의 자동 시작 기능이 콘솔을 작동합니다. “SELECT WORKOUT USING ARROW KEYS OR PRESS QUICK START (화살표 키를 사용하여 운동을 선택하거나 빠른 시작을 누르십시오)” 사용자가 20초 안에 선택하지 않을 경우 콘솔이 자동으로 **MANUAL(수동)** 운동을 시작합니다. 사용자가 15초 이상 페달을 밟지 않으면 콘솔이 종료됩니다. 또는 사용자가 **POWER ON** (전원 켜짐) 키를 눌러 콘솔을 작동할 수도 있습니다.

전력 지원 옵션 사용

Lifecycle 운동 자전거의 선택사양인 전력 지원 기능을 사용하면 콘솔에 지속적인 전력을 공급하기 위해 최저 속도로 페달을 밟을 필요 없이 외부 전기 공급원에 의해 콘솔이 작동합니다. 이 옵션을 통해, 회복 운동으로 자전거를 타고자 하는 사용자는 콘솔 전력의 손실 없이 최저보다 낮은 속도로 페달을 밟을 수도 있습니다.

전력 지원 옵션을 활성화하려면 선택사양 키트가 필요합니다. 이 키트를 주문하려면 Life Fitness 고객 지원 서비스에 문의하십시오.

3 예방 유지보수 요령

Life Fitness 제품은 우수한 엔지니어링과 신뢰도라는 장점을 갖고 있으며, 오늘날 시중에 나온 운동 장비 중에서 가장 튼튼하고 고장이 없는 제품입니다. 상업용 **Life Fitness** 장비는 가장 인기 있는 헬스 클럽, 대학교 및 군사 시설의 유산소 운동 트레이너가 있는 전 세계 곳곳에 있습니다.

참고: 정기적으로 파손이나 마모를 점검해주기만 하면, 장비의 안전성을 계속 유지할 수 있습니다. 고장난 부품을 수리하거나 교체할 때까지는 장비를 사용하지 마십시오. 아래 설명되어 있듯이, 마모되기 쉬운 부품에 대해서는 각별히 주의를 기울이십시오.

다음에 나온 예방 차원의 유지보수 요령을 잘 지키면 **Life Fitness** 제품을 최적의 상태로 사용할 수 있습니다.

- 시원하고 건조한 장소에 제품을 배치하십시오.
- 디스플레이 콘솔과 모든 외부 표면을 승인되었거나 호환되는 세척제(**Life Fitness** 승인 세척제 참조)와 미세한 천으로 청소하십시오.
- 손톱이 길면 콘솔 표면이 손상되거나 긁힐 수 있습니다. 콘솔에서 선택 버튼을 누를 때에는 손가락 패드를 사용하십시오.
- 페달 위쪽 표면을 정기적으로 청소하십시오.
- 자전거를 사용할 때에는 페달 연결 끈을 완전히 조이십시오.

LIFE FITNESS 승인 세척제 (미국만)

Life Fitness 안정성 전문가에 의해 승인된 두 가지 권장 세척제는 **PureGreen 24** 와 **Gym Wipes** 입니다. 두 가지 세척제 모두 장비의 먼지, 때 및 물기를 안전하고 효과적으로 제거합니다. **PureGreen 24** 와 **Gym Wipes** 의 항균력 제조 방식의 핵심은 모두 **MRSA** 및 **H1N1** 에 효과적인 소독제입니다. **PureGreen 24** 는 체육관 직원이 사용하기에 편리한 스프레이로 사용할 수 있습니다. 이 스프레이를 미세한 천에 묻혀 장비를 문지르십시오. **PureGreen 24** 는 일반 소독 목적으로 최소한 2분 동안, 곰팡이 및 바이러스 관리에는 최소한 10분 동안 장비에 사용하십시오. **Gym Wipes** 는 운동 전후에 장비에 사용하는 내구성이 높은 예비 보습된 대형 물수건입니다. **Gym Wipes** 는 일반 소독 목적으로 최소한 2분 동안 장비에 사용하십시오.

이러한 세척제를 주문하려면 고객 지원 서비스(+1-800-351-3737 또는 이메일: customersupport@lifefitness.com) 에 문의하십시오.

LIFE FITNESS 호환 세척제

디스플레이 및 모든 외부 표면을 청소하는 데 순한 비누와 물 또는 순한 비마모성 가정용 세척제를 사용할 수도 있습니다. 부드러운 미세 천만 사용합니다. 청소하기 전에 세척제를 미세 천에 묻히십시오. 암모니아나 산을 원료로 한 세척제를 사용하지 마십시오. 연마성 세척제를 사용하지 마십시오. 종이 수건을 사용하지 마십시오. 세척제를 장비 표면에 직접 묻히지 마십시오.

예방 유지보수 일정

품목	주 1 회	월 1 회	연 2 회
콘솔 오버레이	청소		점검
병 받침대/부속 선반	청소	점검	
콘솔 장착 볼트			점검
하드웨어			점검
프레임	청소		점검
플라스틱 덮개	청소	점검	점검
Lifepulse 센서	청소/점검		
페달 밋 띠	청소	점검	
발등 보호용 덮개, 끝 덮개		외관/점검	
가운데 맞춤 벨트	점검		
기계 레벨	* 점검		
비상 정지 자석	청소/점검		
모터 커버	청소	진공/청소	
전자 모터함			점검
구동 벨트			점검
다리 수평계		점검/조정	
전방 및 후방 롤러			점검
디딤판 공간	청소	점검	
사이드 핸드 레일	청소		점검
Ergo™ 전방 핸들	청소		점검
* 버블 수평계를 사용하여 점검합니다			

배터리 재활용

수명 주기가 끝나 Life Fitness 제품을 폐기하는 경우 충전지를 빼서 재활용해야 합니다. 선택 사양인 외부 전력 공급이 있으면 배터리를 분리하기 전에 연결을 해제해야 합니다.

업라이트 또는 리컴버트 **Lifecycle**: 배터리를 연결하려면 Phillips 십자 드라이버를 사용하여 업라이트 Lifecycle 에 있는 주 덮개 또는 리컴버트 Lifecycle 의 후면 덮개를 제거하십시오. 배터리를 분리하려면 케이블을 연결 해제하고 배터리를 고정하는 두 개의 나사를 제거하십시오.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. В результате неправильного или чрезмерного использования тренажерного посетить врача в целях проведения полного медицинского осмотра перед тем, как приступить к программе тренировок, особенно в случаях, когда в семейной истории пользователя имеется предрасположенность к повышенному кровяному давлению или болезням сердца, в случае, если возраст пользователя превышает 45 лет, если он курит, имеет высокий уровень холестерина, страдает ожирением или если в течение последнего года он не занимался спортом регулярно.

Если в течение любого периода тренировочной программы пользователь почувствует слабость, головокружение, боль или одышку, он должен немедленно прекратить занятия.

Габариты		
	Консоль Activate	Основание горизонтального велотренажера
Длина	35,56 см/14 дюймов	163 см/64 дюйма
Ширина	30,48 см/12 дюймов	67,3 см/26,5 дюйма
Высота	8,13 см/3,2 дюйма	115 см/45,2 дюйма
Вес	1,09 кг/2,4 фунта	91 кг/200 фунтов
Габариты в упаковке:		
Длина	43,18 см/17 дюймов	170 см/66,92 дюйма
Ширина	39,37 см/15,5 дюйма	45,5 см/17,91 дюйма
Высота	13,97 см/5,5 дюйма	82,5 см/32,48 дюйма
Вес	2,27 кг/5 фунтов	83,46 кг/184 фунта

1 ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Перед использованием тренажеров Life Fitness прочитайте все инструкции.

Все изделия

- **ОПАСНО.** Во избежание поражения электрическим током перед чисткой или проведением всех работ по обслуживанию всегда отключайте от сети тренажеры Life Fitness.
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.** Для уменьшения опасности получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или травм необходимо подключать каждый тренажер к электрической розетке с надлежащим заземлением.
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.** Системы отслеживания сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерная тренировка может привести к серьезной травме или летальному исходу. Если Вы чувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.
- Для отключения тренажера отключите электропитание (OFF) на переключателе ON/OFF (ВКЛ/ВЫКЛ), а затем выньте вилку из электророзетки.
- Нельзя использовать изделие Life Fitness, если у него поврежден шнур питания или вилка шнура питания или если изделие падало, было повреждено или хотя бы частично погружено в воду. Обратитесь в службу поддержки клиентов компании Life Fitness.
- Размещайте тренажер так, чтобы вилка шнура питания была легкодоступна для пользователя.
- Во избежание возникновения опасных ситуаций при повреждении шнура электропитания его необходимо заменить у производителя, в авторизованной сервисной службе или у специалиста, обладающего достаточной квалификацией.
- Для надлежащего функционирования всегда выполняйте инструкции на консоли.
- Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) со сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями, не имеющими опыта работы с устройством или не обладающими надлежащими знаниями об устройстве, если они не находятся под присмотром или не проинструктированы относительно использования устройства лицом, отвечающим за их безопасность.
- Нельзя использовать этот тренажер на открытом воздухе, возле плавательных бассейнов или в местах с высокой влажностью.
- Нельзя использовать тренажер Life Fitness при закрытых вентиляционных отверстиях. Они должны быть свободны от пыли, волос и других засоряющих материалов.
- Нельзя вставлять предметы в какие-либо отверстия данных изделий. Если какой-либо предмет случайно упал внутрь, отключите питание, выньте вилку шнура питания из розетки и осторожно достаньте предмет. Если нет возможности достать предмет, обратитесь в службу поддержки клиентов компании Life Fitness.
- Нельзя размещать никакие жидкости на самом тренажере за исключением случаев, когда жидкости размещаются в специально предназначенном лотке или держателе. Рекомендуется использовать сосуды с крышками.
- Запрещается пользоваться этими тренажерами без обуви. Всегда надевайте обувь. Надевайте обувь с резиновой подошвой или подошвой с сильным сцеплением. Запрещается надевать обувь на каблуках, с кожаной подошвой, наклейками против скольжения или шипами. Убедитесь в отсутствии камней, застрявших в подошве.
- Свободные концы одежды, шнурки и полотенца должны находиться на удалении от движущихся частей.
- Во время использования запрещается проникать внутрь тренажера, под тренажер или опрокидывать его на бок.
- Не допускайте, чтобы посторонние люди каким-либо образом мешали пользователю оборудования во время тренировки.
- Дайте жидкокристаллической консоли «нормализоваться» в отношении температуры в течение одного часа перед подключением к сети и использованием тренажера.
- Используйте данные изделия только для тех целей, для которых они предназначены, и так, как описано в данном руководстве. Используйте только рекомендованные производителем приспособления.

ВЕЛОТРЕНАЖЕРЫ LIFECYCLE®

- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.** Обеспечьте расстояние 41 см (16 дюймов) между самой широкой частью тренажера и другими объектами с обеих сторон. Обеспечьте расстояние не менее 0,9 метра (3 футов) между передней или задней частью велотренажера Life Fitness и любыми другими объектами.
- Проявляйте осторожность при посадке на велотренажер и сходе него.
- Нельзя стоять или сидеть на пластмассовых кожухах.

СОХРАНЯЙТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

2 НАСТРОЙКА

МЕСТО УСТАНОВКИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА LIFECYCLE

Обеспечьте расстояние 41 см (16 дюймов) между самой широкой частью тренажера и другими объектами с обеих сторон. Обеспечьте также расстояние 0,9 метра (3 фута) между передней или задней частью тренажера и другими объектами.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА LIFECYCLE

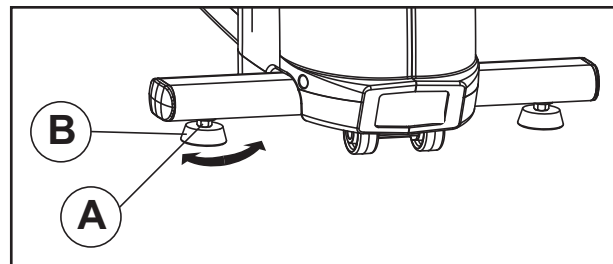
После установки велотренажера попытайтесь раскачать его из стороны в сторону, чтобы проверить устойчивость. Любое легкое качательное движение указывает на необходимость выравнивания тренажера.

Определите, какая из стоек неплотно прилегает к полу. С помощью 15-миллиметрового гаечного ключа ослабьте стопорную гайку (А).

Чтобы опустить ее, вращайте стабилизирующую стойку (В).

Убедитесь, что велотренажер находится в стабильном положении.

При необходимости повторяйте регулировку, пока тренажер не перестанет раскачиваться. Зафиксируйте выбранное положение, притянув стопорную гайку к стабилизирующему брусу.



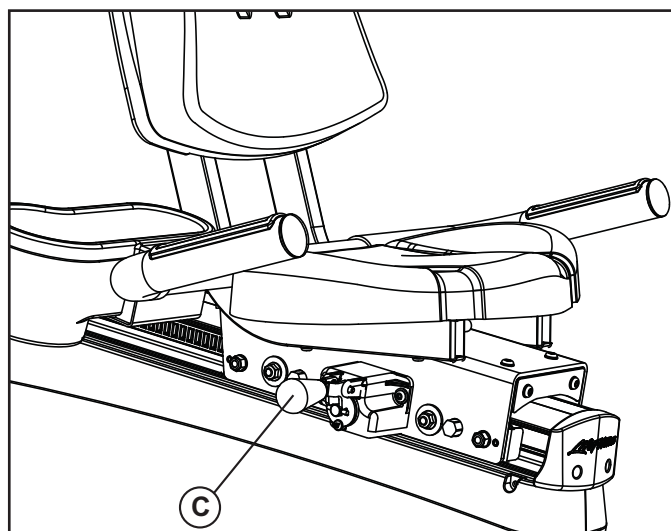
Примечание. Стабилизируйте велотренажер при каждом перемещении тренажера.

РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ LIFECYCLE

Правильная регулировка сиденья является крайне важной при выполнении упражнений на любом велотренажере, и горизонтальный велотренажер Lifecycle не является исключением. При очень близком расположении сиденья колени и четырехглавые мышцы будут испытывать чрезмерное напряжение; если сиденье отставлено слишком далеко, вытягивание приведет к болям ступней, голеностопных суставов, бедер и колен.

Расположитесь на сиденье спиной к опоре для спины и поставьте носки стоп на педали. Оптимальное положение позволяет выполнять движение через нижнюю точку усилия без блокировки колен или перемещения на сиденье. Колени должны быть слегка согнуты в точке самого полного выдвижения ног.

Если необходимо отрегулировать сиденье, поднимите подпружиненную регулировочную ручку (С), расположенную на правой передней стороне сиденья. Сдвиньте сиденье вперед или назад в правильное положение и отпустите штырь до полного зацепления. Слегка сдвиньте сиденье вперед и назад, чтобы убедиться в том, что оно зафиксировано. Снова проверьте положение сиденья и при необходимости отрегулируйте его еще раз.



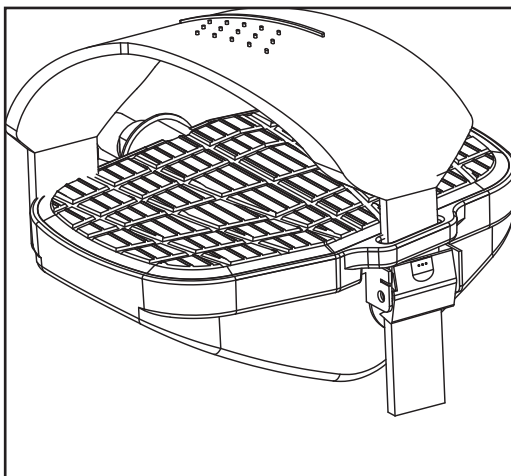
ОСТОРОЖНО! Не пытайтесь отрегулировать сиденье, одновременно нажимая на педали велотренажера.

Такие действия или неполная установка стержня сиденья могут привести к созданию неудобств при тренировке или получению травмы.

РЕГУЛИРОВКА РЕМНЕЙ ПЕДАЛЕЙ

Ремни педалей велотренажера удерживают обувь пользователя на педалях во время тренировки. Ремни должны быть удобно подогнаны, но при этом охватывать обувь достаточно плотно, чтобы она не соскользнула при вращении педалей. Перед тренировкой пользователь должен проверить и отрегулировать положение ремней.

Ремни на ножных педалях могут быть отрегулированы под различные размеры обуви. Каждая лента должна фиксироваться подпружиненным зажимом, присоединенным к наружной кромке каждой педали. Чтобы затянуть ленту, просто потяните вниз ее свободный конец. Она автоматически фиксируется с каждым тяговым усилием. Чтобы ослабить ленту, нажмите на верхнюю часть зажима и потяните ленту вверх. Отпустите зажим, чтобы зафиксировать ленту. Проверьте настройку и измените ее при необходимости.



ЗАПУСК КОНСОЛИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Когда пользователь начинает нажимать педали велотренажера Lifecycle, функция автоматического запуска включает консоль. Дисплей консоли загорается, и в области MESSAGE CENTER (ЦЕНТР СООБЩЕНИЙ) отображается запрос: «SELECT WORKOUT USING ARROW KEYS OR PRESS QUICK START» (ВЫБЕРИТЕ РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ С ПОМОЩЬЮ КЛАВИШ СО СТРЕЛКАМИ ИЛИ НАЖМИТЕ БЫСТРЫЙ СТАРТ). Если пользователь не делает выбор в течение 20 секунд, консоль автоматически запускает режим **MANUAL (РУЧНОЙ ВВОД)**. Если пользователь останавливает нажатие педалей более чем на 15 секунд, консоль выключается. При необходимости пользователь может нажать клавишу POWER ON (ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ) для включения питания консоли.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИСТОЧНИКА ПИТАНИЯ

Дополнительный параметр «Power Assist» (Дополнительное питание) велотренажера Lifecycle делает возможным подачу питания на консоль от внешнего источника, благодаря чему не требуется нажимать на педали с минимальной скоростью для поддержания постоянной подачи питания на консоль. С помощью этой функции пользователи, применяющие велотренажер для реабилитационных упражнений, могут нажимать на педали со скоростью меньше минимальной без потери питания консоли.

Включение параметра «Power Assist» (Дополнительное питание) требует наличия дополнительного комплекта инструментов. Для заказа этого комплекта обратитесь в службу поддержки клиентов компании Life Fitness.

3

СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

Изделия компании Life Fitness основаны на инженерном мастерстве и опыте компании Life Fitness и являются одними из наиболее мощных и безотказных тренажеров, представленных на современном рынке. Коммерческое оборудование Life Fitness является одним из наиболее популярных среди тренеров по аэробике в спортивных центрах, университетах и на военных базах по всему миру.

Примечание. Безопасность оборудования можно поддерживать только при условии регулярного осмотра оборудования на предмет наличия повреждений или признаков износа. Оборудование должно быть изъято из использования до тех пор, пока поврежденные детали не будут отремонтированы или заменены. Особое внимание необходимо обратить на те детали, которые подвержены износу; подробную информацию см. ниже.

Следующие советы по профилактическому обслуживанию помогут поддерживать тренажеры компании Life Fitness в режиме оптимального функционирования:

- Устанавливайте тренажер в прохладном сухом месте.
- Очищайте консоль с дисплеем и все внешние поверхности с помощью рекомендованного или совместимого моющего средства (см. *Моющие средства, одобренные компанией Life Fitness*) и ткани из микроволокна.
- Длинные ногти могут повредить или поцарапать поверхность консоли; используйте подушечки пальцев для нажатия кнопок выбора на консоли.
- Регулярно очищайте верхнюю поверхность и педали.
- При использовании велотренажеров надежно закрепляйте ремешки педалей.

МОЮЩИЕ СРЕДСТВА, ОДОБРЕННЫЕ КОМПАНИЕЙ LIFE FITNESS

Эксперты компании Life Fitness одобрили моющие средства двух торговых марок: PureGreen 24 и Gym Wipes. Оба моющих средства безопасно и эффективно удаляют грязь, сажу и пот с оборудования. PureGreen 24 и антибактериальная формула салфеток Gym Wipes эффективно дезинфицируют и воздействуют на вирусы МРЗС и Н1Н1. PureGreen 24 выпускается в форме аэрозоля для удобства использования персоналом спортзала. Нанесите аэрозоль на салфетку из микроволокна и протрите оборудование. Протирайте оборудование средством PureGreen 24 не менее 2 минут для общей дезинфекции и не менее 10 минут для борьбы с грибковыми инфекциями и вирусами. Gym Wipes — это большие прочные влажные салфетки для чистки оборудования до и после занятий. Протирайте оборудование салфетками Gym Wipes не менее 2 минут для общей дезинфекции.

Обратитесь в службу поддержки клиентов, чтобы заказать эти моющие средства (по телефону +1-800-351-3737 или эл. почте customersupport@lifefitness.com).

МОЮЩИЕ СРЕДСТВА, СОВМЕСТИМЫЕ С ОБОРУДОВАНИЕМ LIFE FITNESS

Для очистки дисплея и всех внешних поверхностей можно также использовать мягкое мыло и воду или мягкое неабразивное бытовое моющее средство. Используйте только мягкую ткань из микроволокна. Перед чисткой нанесите чистящее средство на ткань из микроволокна. НЕЛЬЗЯ использовать чистящие средства на основе аммиака или кислоты. НЕЛЬЗЯ использовать абразивные чистящие средства. НЕЛЬЗЯ использовать бумажные полотенца. НЕЛЬЗЯ наносить моющие средства непосредственно на поверхность оборудования.

ГРАФИК ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Деталь	Каждую неделю	Каждый месяц	Два раза в год
Экраны консоли	Очистка		Осмотр
Держатели бутылок/лотки для аксессуаров	Очистка	Осмотр	
Установочные болты консоли			Осмотр
Металлические части			Осмотр
Рамы	Очистка		Осмотр
Пластмассовые крышки	Очистка	Осмотр	Осмотр
Датчики контроля за пульсом	Чистка/осмотр		
Педали и ремешки педалей	Очистка	Осмотр	
Упоры пальцев ног, заглушки		Визуальный осмотр	
Центрирование бегового полотна	Осмотр		
Выравнивание устройства	* Осмотр		
Датчик аварийной остановки	Чистка/осмотр		
Крышка двигателя	Очистка	Чистка пылесосом/ очистка	
Электронный отсек двигателя			Осмотр
Приводной ремень			Осмотр
Регуляторы уровня		Осмотр/регулировка	
Передние и задние ролики			Осмотр
Боковые платформы	Очистка	Осмотр	
Боковые поручни	Очистка		Осмотр
Передняя панель Ergo™	Очистка		Осмотр
*Во время осмотра применяйте пузырьковый уровень			

УТИЛИЗАЦИЯ БАТАРЕИ

По завершении срока службы тренажера Life Fitness перезаряжаемую батарею следует прежде всего снять и утилизировать. Если имеется дополнительный внешний источник энергии, он должен быть отключен до снятия батареи.

Вертикальный или горизонтальный велотренажер Lifecycle. Чтобы достать батарею, с помощью крестовой отвертки снимите основную крышку на вертикальном велотренажере Lifecycle или задние крышки на горизонтальном велотренажере Lifecycle. Чтобы снять батарею, отсоедините кабель и отверните два фиксирующих болта, удерживающих батарею.

4 COMPONENT LIST, HARDWARE, & ASSEMBLY

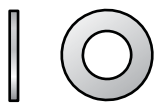
The following Component List and step-by-step assembly instructions are provided to make the set-up of this Recumbent Lifecycle Exercise Bike as quick and easy as possible.

#	Part Description	Qty.
1	Recumbent Lifecycle Base	1
2	Stabilizer	2
3	M8 X 16MM Hex Flange Head Screw	12
4	Monocolumn / Console Assembly	1
5	Seat Carriage Assembly	1
6	M8 X 20MM Hex Button Head Screw	8
7	Monocolumn Handlebar	2
8	M8 X 15MM Hex Button Head Screw	4
9	Seat Handlebar	1
10	M8 Flat Washer	8
11	Seat Cupholder	1
12	M5 X 8MM Phillips Pan Head Screw	4
13	Back Pad	1
14	Seat Pad	1
15	M6 X 55MM Bolt	8
16	M6 Washer	8
17	Pedal	2
18	Console	1
19	M5 X 12MM Phillips Pan Head Screw	4
20	M4 X 16MM Phillips Pan Head Screw	11
21	Power Bracket	1
22	Plastic Grommet	2
23	Crank Arm	2
24	M8 X 30MM Hex Flange Head Screw	2
25	Cap	2

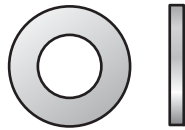
Tools Required:

- #2 Phillips Screwdriver
- 10mm, 13mm & 14mm Hex Head Socket Wrench
- 5mm Hex Key
- 15mm Pedal Wrench
- 17mm Open-End Wrench

HARDWARE



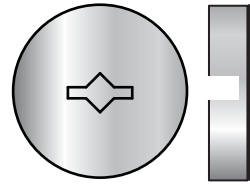
M6 Washer (#16)



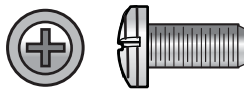
M8 Flat Washer (#10)



M6 X 55MM Bolt (#15)



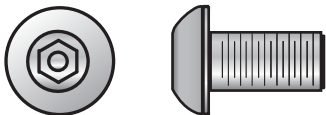
Crank Cap (#25)



M5 X 12MM Phillips Pan Head Screw (#19)



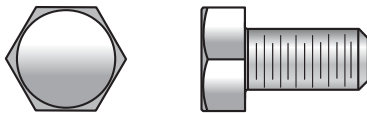
M4 X 16MM Phillips Pan Head Screw(#20)



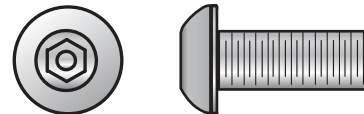
M8 X 15MM Hex Button Head Screw (#8)



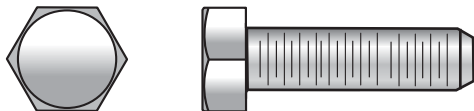
M5 X 8MM Phillips Pan Head Screw (#12)



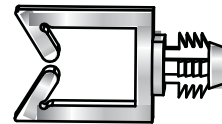
M8 X 16MM Hex Flange Head Screw (#3)



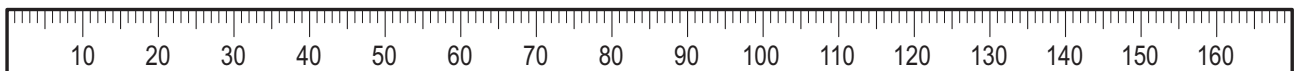
M8 X 20MM Hex Button Head Screw (#6)



M8 X 30MM Hex Flange Head Screw (#24)



Plastic Grommet (#22)



4 KOMPONENTENLISTE, KLEINTEILE UND MONTAGE

Die folgende Komponentenliste und die schrittweisen Montageanweisungen sollen einen möglichst schnellen und einfachen Aufbau des Lifecycle Liegeergometers gewährleisten.

#	Abbildung und Beschreibung der Teile	Menge
1	Lifecycle-Liegebasisgerät	1
2	Stabilisator	2
3	M8 x 16 mm Sechskantschraube	12
4	Monosäulen-/Konsolenbaugruppe	1
5	Sitzhalterung-Baugruppe	1
6	M8 x 20 mm Innensechskantschraube	8
7	Monosäulen-Handlauf	2
8	M8 x 15 mm Innensechskantschraube	4
9	Sitz-Handlauf	1
10	M8 Unterlegscheibe	8
11	Sitz-Getränkehalter	1
12	M5 x 8 mm Kreuzschlitzschraube	4
13	Rückenpolster	1
14	Sitzpolster	1
15	M6 x 55 mm Bolzen	8
16	M6 Beilagscheibe	8
17	Pedal	2
18	Konsole	1
19	M5 x 12 mm Kreuzschlitz-Flachkopfschraube	4
20	M4 x 16 mm Kreuzschlitz-Flachkopfschraube	11
21	Stromführung	1
22	Plastiktülle	2
23	Tretkurbelarm	2
24	M8 x 30 mm Sechskantschraube	2
25	Kappe	2

Benötigtes Werkzeug:

- #2 Kreuzschlitz-Schraubendreher
- 10-mm, 13-mm-, 14 mm-Sechskantstiftschlüssel
- 5-mm-Sechskantschlüssel
- 15-mm-Pedalschlüssel
- 17-mm-Maulschlüssel



M6 Beilagscheibe (#16)

M8 Unterlegscheibe (#10)



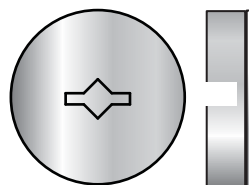
M6 x 55 mm Bolzen (#15)



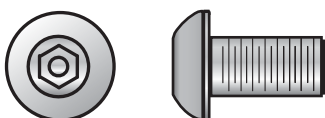
M4 x 16 mm Kreuzschlitz-Flachkopfschraube (#20)



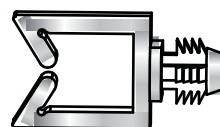
M5 x 12 mm Kreuzschlitz-Flachkopfschraube (#19)



Kappe (#25)



M8 x 15 mm Innensechskantschraube (#8)



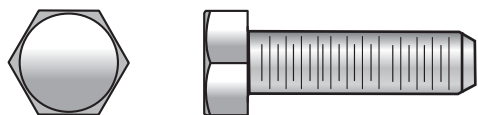
Plastiktülle (#22)



M8 x 16 mm Sechskantschraube (#3)



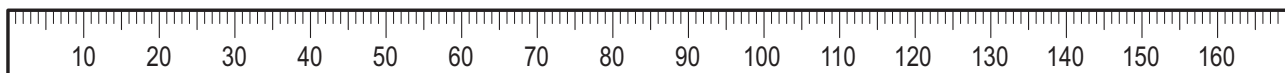
M5 x 8 mm Kreuzschlitzschraube (#12)



M8 x 30 mm Sechskantschraube (#24)



M8 x 20 mm Innensechskantschraube (#6)



4

LISTE DES PIÈCES, VISSERIE ET ASSEMBLAGE

La liste des composants et les instructions d'installation détaillées ci-dessous sont fournies dans le but de rendre l'installation de ce vélo d'exercice à position allongée Lifecycle aussi facile et rapide que possible.

#	Description des pièces	Qté.
1	Base de vélo à position allongée Lifecycle	1
2	Stabilisateur	2
3	Vis à bride à tête hexagonale M8 x16 mm	12
4	Console/colonne centrale	1
5	Chariot de siège	1
6	Vis hexagonale à tête creuse ronde M8 x 20 mm	8
7	Guidon de colonne centrale	2
8	Vis hexagonale à tête creuse ronde M8 x 15 mm	4
9	Guidon de siège	1
10	Rondelle plate M8	8
11	Porte-gobelet de siège	1
12	Vis cruciforme M5 x 8 mm	4
13	Coussin dorsal	1
14	Coussin de siège	1
15	VIS M6 x 55 mm	8
16	Rondelle M6	8
17	Pédale	2
18	Console	1
19	Vis cruciforme à tête cylindrique M5 x 12 mm	4
20	Vis cruciforme à tête cylindrique M4 x 16 mm	11
21	Support d'alimentation	1
22	Passe-fil plastique	2
23	Manivelle	2
24	Vis à bride à tête hexagonale M8 x 30 mm	2
25	Bouchon	2

Outils nécessaires :

- Tournevis Phillips n°2
- Clé hexagonale à tête creuse de 10 mm, 13 mm, et 14 mm
- Clavette hexagonale de 5 mm
- Clé à pédale de 15 mm
- Clé plate de 17 mm

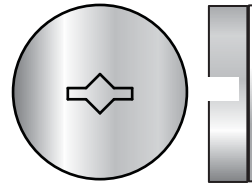


Rondelle M6 (#16)

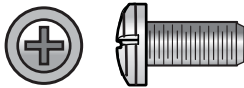
Rondelle plate M8 (#10)



VIS M6 x 55 mm (#15)



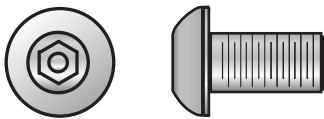
Bouchon (#25)



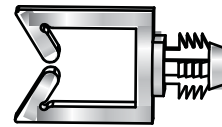
Vis cruciforme à tête cylindrique M5 x 12 mm (#19)



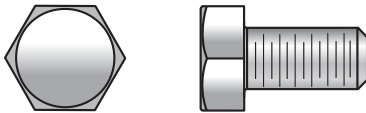
Vis cruciforme à tête cylindrique M4 X 16MM (#20)



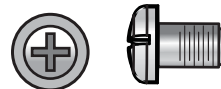
Vis hexagonale à tête creuse ronde
M8 x 15 mm (#8)



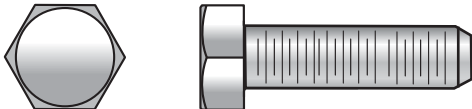
Passe-fil plastique (#22)



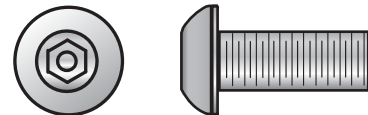
Vis à bride à tête hexagonale M8 x16 mm (#3)



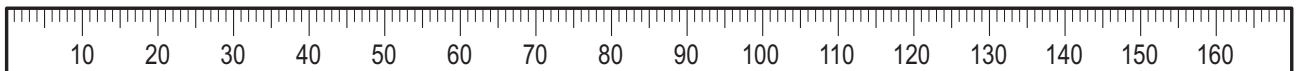
Vis cruciforme M5 x 8 mm (#12)



Vis à bride à tête hexagonale M8 x 30 mm (#24)



Vis hexagonale à tête creuse ronde
M8 x 20 mm (#6)



4 LISTA DE COMPONENTES, TORNILLERÍA E INSTALACIÓN

La siguiente lista de identificación de piezas y los procedimientos de instalación paso a paso se proporcionan para que el armado de esta bicicleta para ejercicios Lifecycle reclinada sea lo más rápido y fácil posible.

#	Descripción de pieza	Cantidad
1	Base de la bicicleta Lifecycle inclinada	1
2	Estabilizador	2
3	Tornillo de cabeza hexagonal con reborde M8 X 16 mm	12
4	Monocolumna / Conjunto de la consola	1
5	Conjunto del carro del asiento	1
6	Tornillo hexagonal de cabeza redonda M8 X 20 mm	8
7	Manubrio monocolumna	2
8	Tornillo de cabeza redonda hexagonal M8 X 15 mm	4
9	Manubrio del asiento	1
10	Arandela plana M8	8
11	Portavasos del asiento	1
12	Tornillo Phillips M5 X 8 mm	4
13	Almohadilla del respaldo	1
14	Almohadilla del asiento	1
15	Perno M6 X 55 mm	8
16	Arandela M6	8
17	Pedal	2
18	Consola	1
19	Tornillo Phillips de cabeza redonda M5 X 12 mm	4
20	Tornillo Phillips de cabeza redonda M4 X 16 mm	11
21	Soporte de energía	1
22	Arandela aislante plástica	2
23	Brazo de la manivela	2
24	Tornillo de cabeza hexagonal con reborde M8 X 30 mm	2
25	Tapa	2

Herramienta requerida:

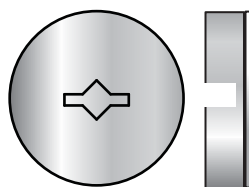
- Destornillador Phillips #2
- Llave tubo de cabeza hexagonal de 10 mm, 13 mm y 14 mm
- Llave hexagonal de 5 mm
- Llave de pedal de 15 mm
- Llave de extremo abierto de 17 mm



Arandela M6 (#16)



Arandela plana M8 (#10)



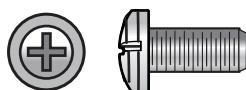
Tapa (#25)



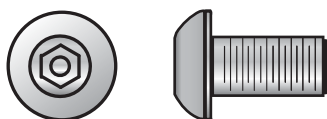
Perno M6 X 55 mm (#15)



Tornillo Phillips de cabeza redonda M4 X 16 mm (#20)



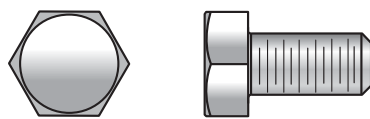
Tornillo Phillips de cabeza redonda M5 X 12 mm (#19)



Tornillo de cabeza redonda hexagonal
M8 X 15 mm (#8)



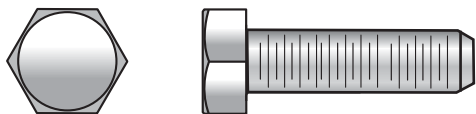
Tornillo Phillips M5 X 8 mm (#12)



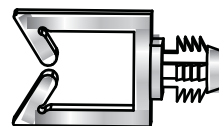
Tornillo de cabeza hexagonal
con reborde M8 X 16 mm (#3)



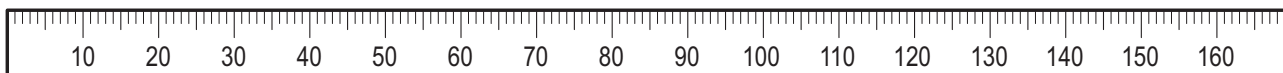
Tornillo hexagonal de cabeza redonda
M8 X 20 mm (#6)



Tornillo de cabeza hexagonal con reborde M8 X 30 mm (#24)



Arandela aislante plástica(#22)



4 ELENCO DI COMPONENTI, BULLONERIA E GRUPPI

Il seguente elenco di componenti e le istruzioni dettagliate per il montaggio sono forniti per rendere più facile e rapida la preparazione di questa bicicletta da allenamento Lifecycle orizzontale.

#	Descrizione del componente	Q.tà
1	Base Lifecycle da allenamento orizzontale	1
2	Stabilizzatori	2
3	Viti a testa flangiata esagonale M8 da 16 mm	12
4	Gruppo console / monocolonna	1
5	Gruppo binari del sedile	1
6	Viti esagonali a testa tonda M8 da 20 mm	8
7	Impugnature monocolonna	2
8	Viti esagonali a testa tonda M8 da 15 mm	4
9	Impugnatura al sedile	1
10	Rondelle piane M8	8
11	Portabicchiere del sedile	1
12	Viti a croce M5 da 8 mm	4
13	Schienale	1
14	Sedile	1
15	Bulloni M6 da 55 mm	8
16	Rondelle M6	8
17	Pedali	2
18	Console	1
19	Viti Phillips a testa troncoconica M5 da 12 mm	4
20	Viti Phillips a testa troncoconica M4 da 16 mm	11
21	Supporto di alimentazione	1
22	Anelli di tenuta di plastica	2
23	Pedivella	2
24	Viti a testa flangiata esagonale M8 da 30 mm	2
25	Tappo	2

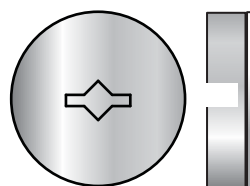
Utensili necessari:

- Cacciavite Phillips N. 2
- Chiave esagonale da 10 mm, 13 mm, 14 mm
- Chiave esagonale da 5 mm
- Chiave pedali da 15 mm
- Chiave aperta da 17 mm



Rondelle M6 (#16)

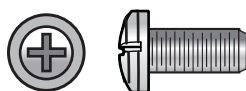
Rondelle piane M8 (#10)



Tappo (#25)



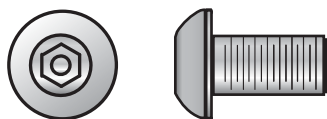
Bulloni M6 da 55 mm (#15)



Viti Phillips a testa troncoconica M5 da 12 mm (#19)



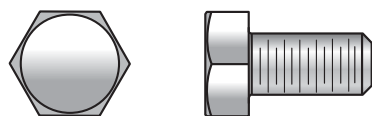
Viti Phillips a testa troncoconica M4 da 16 mm (#20)



Viti esagonali a testa tonda M8 da 15 mm (#8)



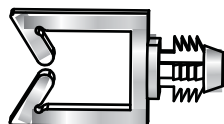
Viti a croce M5 da 8 mm (#12)



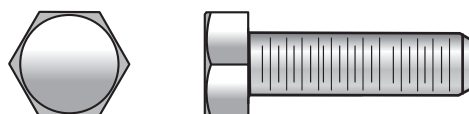
Viti a testa flangiata esagonale M8 da 16 mm (#3)



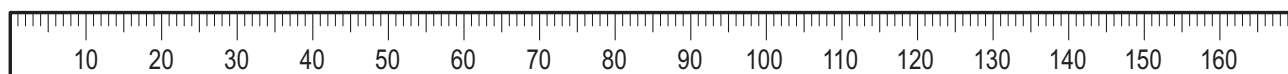
Viti esagonali a testa tonda M8 da 20 mm (#6)



Anelli di tenuta di plastica (#22)



Viti a testa flangiata esagonale M8 da 30 mm (#24)



4 LISTA DE COMPONENTES, FERRAGEM E MONTAGEM

A Lista de componentes e as instruções de montagem passo a passo a seguir são fornecidas para tornar a preparação desta Bicicleta Lifecycle reclinada tão rápida e fácil quanto possível.

#	Descrição das peças	Qtd.
1	Base da Lifecycle reclinada	1
2	Estabilizador	2
3	Parafuso com cabeça de flange hexagonal M8 X 16 MM	12
4	Conjunto de monocoluna / console	1
5	Montagem do carro do selim	1
6	Parafuso com cabeça de botão hexagonal M8 X 20 MM	8
7	Empunhadura de monocoluna	2
8	Parafuso com cabeça de botão hexagonal M8 X 15 MM	4
9	Empunhadura do selim	1
10	Arruela plana M8	8
11	Porta-copo do selim	1
12	Parafuso Phillips M5 X 8 MM	4
13	Enchimento do encosto	1
14	Enchimento do selim	1
15	Parafuso M6 X 55 MM	8
16	Arruela M6	8
17	Pedal	2
18	Console	1
19	Parafuso Phillips com cabeça panela M5 X 12 MM	4
20	Parafuso Phillips com cabeça panela M4 X 16 MM	11
21	Suporte de força	1
22	Anilha plástica	2
23	Braço da manivela	2
24	Parafuso com cabeça de flange hexagonal M8 X 30 MM	2
25	Tampa	2

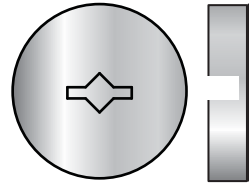
Ferramentas necessárias:

- Chave de fenda Phillips nº2
- Chave de encaixe com cabeça sextavada de 10 mm, 13 mm, e 14 mm
- Chave Allen de 5 mm
- Chave de encaixe do pedal de 15 mm
- Chave de encaixe com extremidade aberta de 17 mm



Arruela M6 (#16)

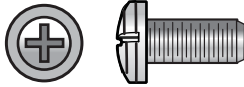
Arruela plana M8 (#10)



Tampa (#25)



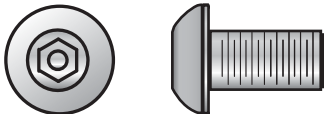
Parafuso M6 X 55 MM (#15)



Parafuso Phillips com cabeça panela M5 X 12 MM (#19)



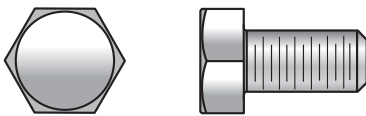
Parafuso Phillips com cabeça panela M4 X 16 MM (#20)



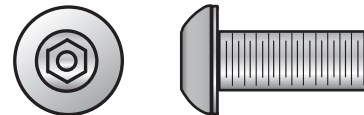
Parafuso com cabeça de botão hexagonal M8 X 15 MM (#8)



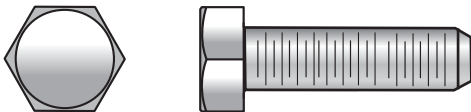
Parafuso Phillips M5 X 8 MM (#12)



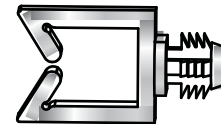
Parafuso com cabeça de flange hexagonal M8 X 16 MM (#3)



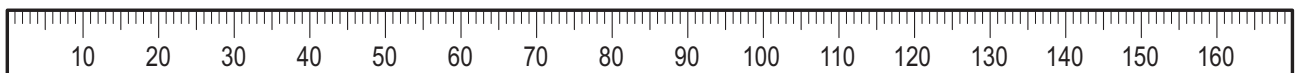
Parafuso com cabeça de botão hexagonal M8 X 20 MM (#6)



Parafuso com cabeça de flange hexagonal M8 X 30 MM (#24)



Anilha plástica (#22)



4 ONDERDELENLIJST, BEVESTIGINGSMATERIAAL EN MONTAGE

De volgende onderdelenlijst en de stapsgewijze montage-instructies zijn opgesteld om de montage van deze Lifecycle ligfiets zo snel en eenvoudig mogelijk te maken.

Nr.	Beschrijving van het onderdeel	Aantal
1	Onderstel Lifecycle ligfiets	1
2	Stabilisatiestang	2
3	M8 x 16 mm zeskantige flenskopschroef	12
4	Middenzuil/bedieningspaneel	1
5	Zittingonderstel	1
6	M8 x 20 mm zeskantige flenskopschroef	8
7	Handgreep op middenzuil	2
8	M8 x 15 mm zeskantige flenskopschroef	4
9	Handgreep zitting	1
10	M8 vlakke ring	8
11	Bidonhouder zitting	1
12	M5 x 8 mm kruiskopschroef	4
13	Rugleuning	1
14	Zitting	1
15	M6 x 55 mm bout	8
16	M6 ring	8
17	Pedaal	2
18	Bedieningspaneel	1
19	M5 x 12 mm kruiskopschroef	4
20	M4 x 16 mm kruiskopschroef	11
21	Bevestiging van voeding	1
22	Kunststof doorvoerrubber	2
23	Krukarm	2
24	M8 x 30 mm zeskantige flenskopschroef	2
25	Dop	2

Benodigd gereedschap:

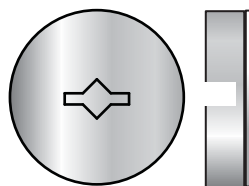
- #2 kruiskopschroevendraaier
- zeskantdopsleutel, 10 mm, 13 mm, en 14 mm
- inbussleutel, 5 mm
- pedaalsleutel, 15 mm
- steeksleutel, 17 mm



M6 ring (#16)



M8 vlakke ring (#10)



Dop (#25)



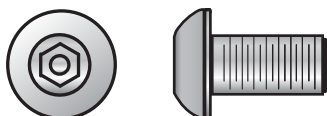
M6 x 55 mm bout (#15)



M5 x 12 mm kruiskopschroef (#19)



M4 x 16 mm kruiskopschroef (#20)



M8 x 15 mm zeskantige flenskopschroef (#8)



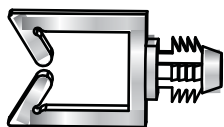
M5 x 8 mm kruiskopschroef (#12)



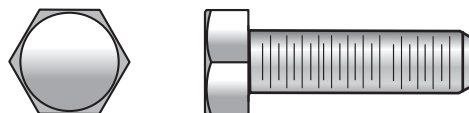
M8 x 16 mm zeskantige flenskopschroef (#3)



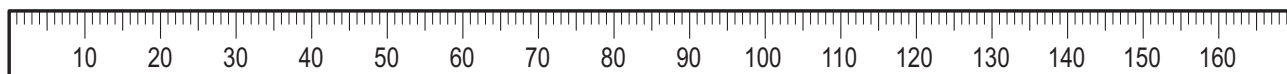
M8 x 20 mm zeskantige flenskopschroef (#6)



Kunststof doorvoerrubber (#22)



M8 x 30 mm zeskantige flenskopschroef (#24)



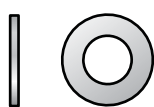
4 部品リスト、ハードウェア & 組立品

以下の部品リストおよび組立手順に従うことで、リカンベント ライフサイクル エクササイズ バイクをより短時間かつ容易にセットアップすることができます。

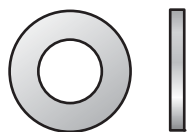
#	部品の説明	数量
1	リカンベント ライフサイクル ベース部	1
2	スタビライザー	2
3	六角フランジボルト (M8X16 mm)	12
4	モノポール/コンソール組立品	1
5	シートキャリッジ組立品	1
6	六角ボタンボルト (M8X20 mm)	8
7	モノポールハンドルバー	2
8	六角ボタンボルト (M8X15 mm)	4
9	シート ハンドルバー	1
10	平ワッシャ (M8)	8
11	シート カップホルダー	1
12	プラス (+) ねじ (M5 X 8 mm)	4
13	背部パッド	1
14	シート パッド	1
15	ボルト (M6 X 55 mm)	8
16	ワッシャ (M6)	8
17	ペダル	2
18	コンソール	1
19	プラス (+) なべ小ねじ (M5X12 mm)	4
20	プラス (+) なべ小ねじ (M4X16 mm)	11
21	パワーブラケット	1
22	プラスチックグロメット	2
23	クランク アーム	2
24	六角フランジボルト (M8X30mm)	2
25	クランク アーム用キャップ	2

必要な工具：

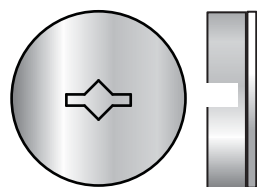
- #2 プラスドライバー
- 六角ソケットレンチ (10 mm, 13 mm, 14 mm)
- 六角棒スパナ (5 mm)
- ペダルレンチ (15 mm)
- オープンエンドレンチ (17 mm)



ワッシャ (M6) (#16)



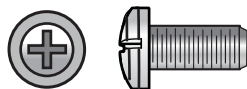
平ワッシャ (M8) (#10)



クランク アーム用キャップ (#25)



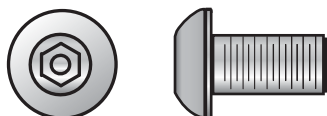
ボルト (M6 X 55 mm) (#15)



プラス (+) なべ小ねじ (M5X12 mm) (#19)



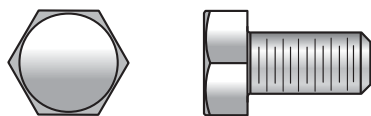
プラス (+) なべ小ねじ (M4X16 mm) (#20)



六角ボタンボルト (M8X15 mm) (#8)



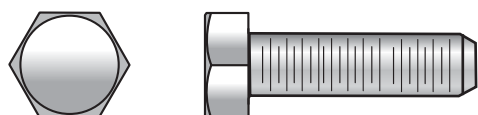
プラス (+) ねじ (M5 X 8 mm) (#12)



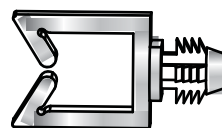
六角フランジボルト (M8X16 mm) (#3)



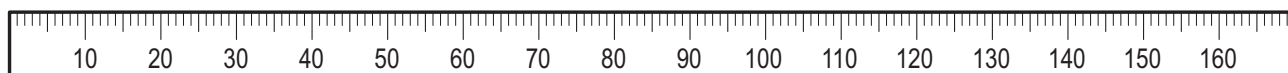
六角ボタンボルト (M8X20 mm) (#6)



六角フランジボルト (M8 X16 mm) (#24)



プラスチックグロメット (#22)



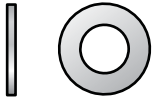
4 PARÇA LİSTESİ, DONANIM VE MONTAJ

Aşağıdaki Parça Listesi ve adım adım montaj talimatları bu Yatay Lifecycle Egzersiz Bisikletinin kurulumunu olabildiğince kolaylaştırmak ve hızlandırmak için sunulmuştur.

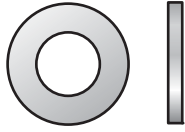
#	Parça Tanımı	Adet
1	Yatay Lifecycle Tabanı	1
2	Sabitleyici	2
3	M8 X 16 MM Altıgen Başlı Vida	12
4	Tek Kolonlu Grup	1
5	Sele Taşıyıcı Montajı	1
6	M8 X 20 MM Yuvarlak Başlı Altıgen Vida	8
7	Tek Kolonlu Gidon	2
8	M8 X 15 MM Yuvarlak Başlı Altıgen Vida	4
9	Sele Gidonu	1
10	M8 Yassı Rondela	8
11	Sele Kap Tutucu	1
12	M5 X 8 MM Phillips Vida	4
13	Arkalık	1
14	Sele Tamponu	1
15	M6 X 55 MM Cıvata	8
16	M6 Rondela	8
17	Pedal	2
18	Konsol	1
19	M5 X 12 MM Phillips Yıldız Başlı Vida	4
20	M4 X 16 MM Phillips Yıldız Başlı Vida	11
21	Güç Braketi	1
22	Plastik Gromet	2
23	Krank Kolunu	2
24	M8 X 30 MM Altıgen Başlı Vida	2
25	Kap	2

Gerekli Aletler:

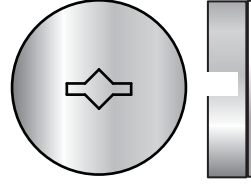
- #2 Phillips Tornavida
- 10 mm, 13 mm, 14 mm Altıgen Başlı Lokma Anahtarı
- 5 mm Altıgen Anahtar
- 15 mm Pedal Anahtarı
- 17 mm Somun Anahtarı



M6 Rondela (#16)



M8 Yassı Rondela (#10)



Kap (#25)



M6 X 55 MM Cıvata (#15)



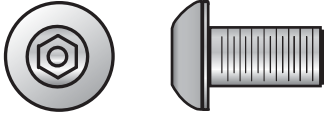
M4 X 16 MM Phillips Yıldız Başlı Vida (#20)



M5 X 12 MM Phillips Yıldız Başlı Vida (#19)



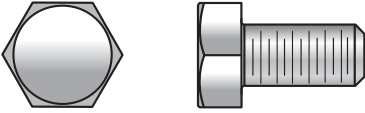
M5 X 8 MM Phillips Vida (#12)



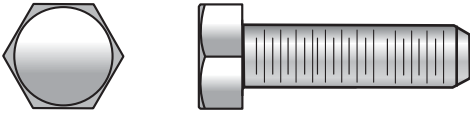
M8 X 15 MM Yuvarlak Başlı Altıgen Vida (#8)



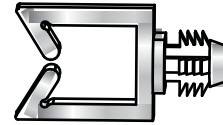
M8 X 20 MM Yuvarlak Başlı Altıgen Vida (#6)



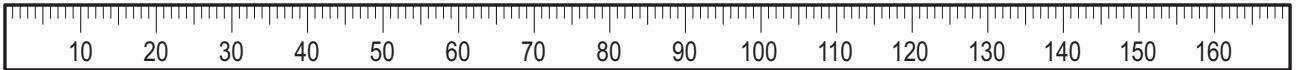
M8 X 16 MM Altıgen Başlı Vida (#3)



M8 X 30 MM Altıgen Başlı Vida (#24)



Plastik Gromet (#22)



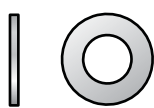
4 组件列表、硬件及装配件

我们精心编排了以下组件列表和逐步装配说明，使您在装配 Lifecycle 卧式健身车时更快、更轻松。

#	零件说明	数量
1	Lifecycle 卧式基座	1
2	稳定器	2
3	M8 X 16 毫米六角法兰头螺丝	12
4	单柱/控制台组件	1
5	车座滑架组件	1
6	M8 X 20 毫米六角圆头螺丝	8
7	单柱把手	2
8	M8 X 15 毫米六角圆头螺丝	4
9	车座把手	1
10	M8 平垫圈	8
11	车座杯托	1
12	M5 X 8 毫米十字螺丝	4
13	靠垫	1
14	座垫	1
15	M6 X 55 毫米螺栓	8
16	M6 垫圈	8
17	踏板	2
18	控制台	1
19	M5 X 12 毫米十字盘头螺丝	4
20	M4 X 16 毫米十字盘头螺丝	11
21	电源支架	1
22	塑料绝缘垫圈	2
23	曲轴臂	2
24	M8 X 30 毫米六角法兰头螺丝	2
25	曲柄臂帽	2

所需工具:

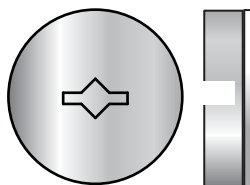
- 2 号十字螺丝刀
- 10, 13, 14 毫米六角头套筒扳手
- 5 毫米内六角扳手
- 15 毫米踏板扳手
- 17 毫米开口扳手



M6 垫圈 (#16)



M8 平垫圈 (#10)



曲柄臂帽 (#25)



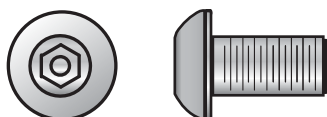
M6 X 55 毫米螺栓 (#15)



M5 X 12 毫米十字盘头螺丝 (#19)



M4 X 16 毫米十字盘头螺丝 (#20)



M8 X 15 毫米六角圆头螺丝 (#8)



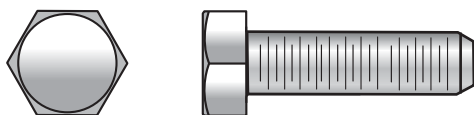
M5 X 8 毫米十字螺丝 (#12)



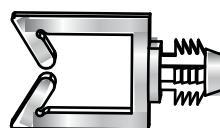
M8 X 16 毫米六角法兰头螺丝 (#3)



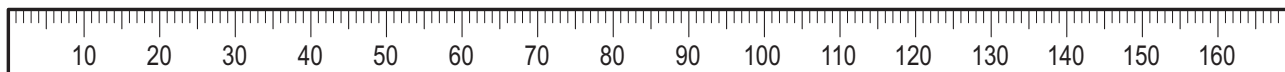
M8 X 20 毫米六角圆头螺丝 (#6)



M8 X 30 毫米六角法兰头螺丝 (#24)



塑料绝缘垫圈 (#22)



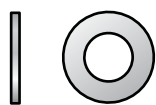
4 구성품 목록, 하드웨어 및 조립

다음 구성품 목록과 단계별 조립 절차는 이 리컴버트 Lifecycle 헬스 바이크를 가능한 한 빠르고 쉽게 설치하도록 구성되어 있습니다.

#	부품 설명	수량
1	리컴버트 Lifecycle 바닥	1
2	안정 장치	2
3	M8 X 16mm 육각 머리 나사	12
4	주기동 뭉치/콘솔 조립품	1
5	좌석 지지 조립품	1
6	M8 X 20mm 육각 단추 머리 나사	8
7	주기동 핸들바	2
8	M8 X 15mm 육각 단추 머리 나사	4
9	좌석 핸들바	1
10	M8 평와셔	8
11	좌석 컵 홀더	1
12	M5 X 8mm 십자 나사	4
13	등받이 패드	1
14	좌석 패드	1
15	M6 X 55mm 볼트	8
16	M6 와셔	8
17	페달	2
18	콘솔	1
19	M5 X 12mm 십자 냄비 머리 나사	4
20	M4 X 16mm 십자 냄비 머리 나사	11
21	전력 브래킷	1
22	플라스틱고리	2
23	팔을 크랭크	2
24	M8 X 30mm 육각 머리 나사	2
25	크랭크 팔 커버	2

필요한 도구:

- #2 십자 드라이버
- 13mm, 14mm, 10mm 육각 머리 소켓 렌치
- 5mm 육각 렌치
- 15mm 페달 렌치
- 17mm 오픈 엔드 렌치



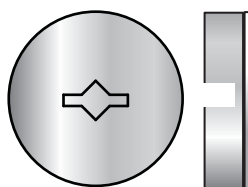
M6 와셔 (#16)



M8 평와셔 (#10)



M6 X 55mm 볼트 (#15)



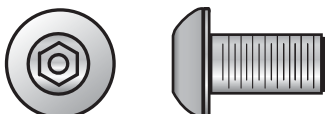
크랭크 팔 커버 (#25)



M5 X 12mm 십자 냄비 머리 나사 (#19)



M4 X 16mm 십자 냄비 머리 나사 (#20)



M8 X 15mm 육각 단추 머리 나사(#8)



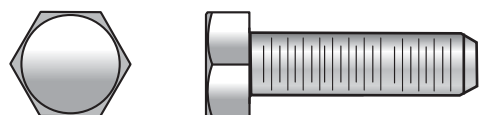
M5 X 8mm 십자 나사(#12)



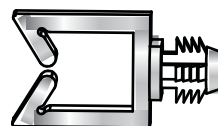
M8 X 16mm 육각 머리 나사 (#3)



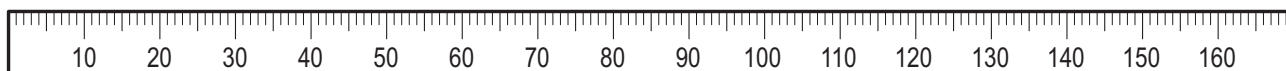
M8 X 20mm 육각 단추 머리 나사(#6)



M8 X 30mm 육각 머리 나사 (#24)



플라스틱고리 (#22)



4 СПИСОК КОМПОНЕНТОВ, МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ КРЕПЕЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И СБОРКА

Ниже указан список компонентов и пошаговые инструкции по сборке, разработанные для максимально легкой и быстрой сборки горизонтального велотренажера Lifecycle.

№	Описание детали	Кол-во
1	Основание горизонтального велотренажера Lifecycle	1
2	Стабилизатор	2
3	Винт с шестигранной головкой M8 X 16 мм	12
4	Монолитная стойка и консоль в сборе	1
5	Салазки сиденья в сборе	1
6	Винт с шестигранной головкой M8 X 20 мм	8
7	Рукоятка монолитной стойки	2
8	Винт с шестигранной головкой M8 X 15 мм	4
9	Рукоятка сиденья	1
10	Плоская шайба M8	8
11	Чашкодержатель сиденья	1
12	Винт с крестообразным шлицем M5 X 8 мм	4
13	Подушка для спины	1
14	Подушка для сиденья	1
15	Болт M6 X 55 мм	8
16	Шайба M6	8
17	Педаль	2
18	Консоль	1
19	Шестигранный винт с округленной головкой M5 X 12мм	4
20	Шестигранный винт с округленной головкой M4 X 16мм	11
21	Консоль блока питания	1
22	Пластмассовая изолирующая шайба	2
23	ШАТУН	2
24	Винт с шестигранной головкой M8 X 30 мм	2
25	крышка шатуна	2

Требуемые инструменты:

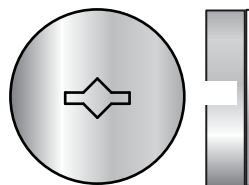
- Крестообразная отвертка №2
- Торцевой ключ для шестигранных головок на 10 мм, 13 мм и 14 мм
- Шестигранный ключ на 5 мм
- Гаечный ключ для педали на 15 мм
- Рожковый гаечный ключ на 17 мм



Шайба М6 (#16)



Плоская шайба М8 (#10)



крышка шатуна (#25)



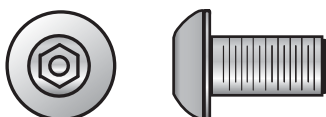
Болт М6 X 55 мм (#15)



Шестигранный винт с округленной головкой М5 X 12мм (#19)



Шестигранный винт с округленной головкой
М4 X 16мм (#20)



Винт с шестигранной головкой М8 X 15 мм (#8)



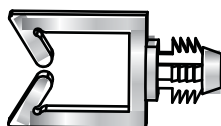
Винт с крестообразным шлицем М5 X 8 мм (#12)



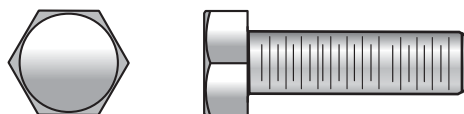
Винт с шестигранной головкой М8 X 16 мм (#3)



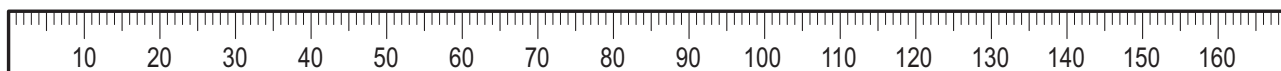
Винт с шестигранной головкой М8 X 20 мм (#6)



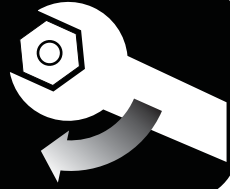
Пластмассовая изолирующая шайба (#22)



Винт с шестигранной головкой
М8 X 30 мм (#24)



100%



MAKE SURE ALL HARDWARE IS TIGHT

Controleer of alle bevestigingen goed vast zitten

Vérifier que toute la visserie est serrée

Sicherstellen, dass alle Befestigungsteile festgezogen sind

Assicurarsi che tutta la bulloneria sia ben stretta

すべての金具がしっかり固定されていることを確認してください

Certifique-se de que todas as peças estejam bem apertadas

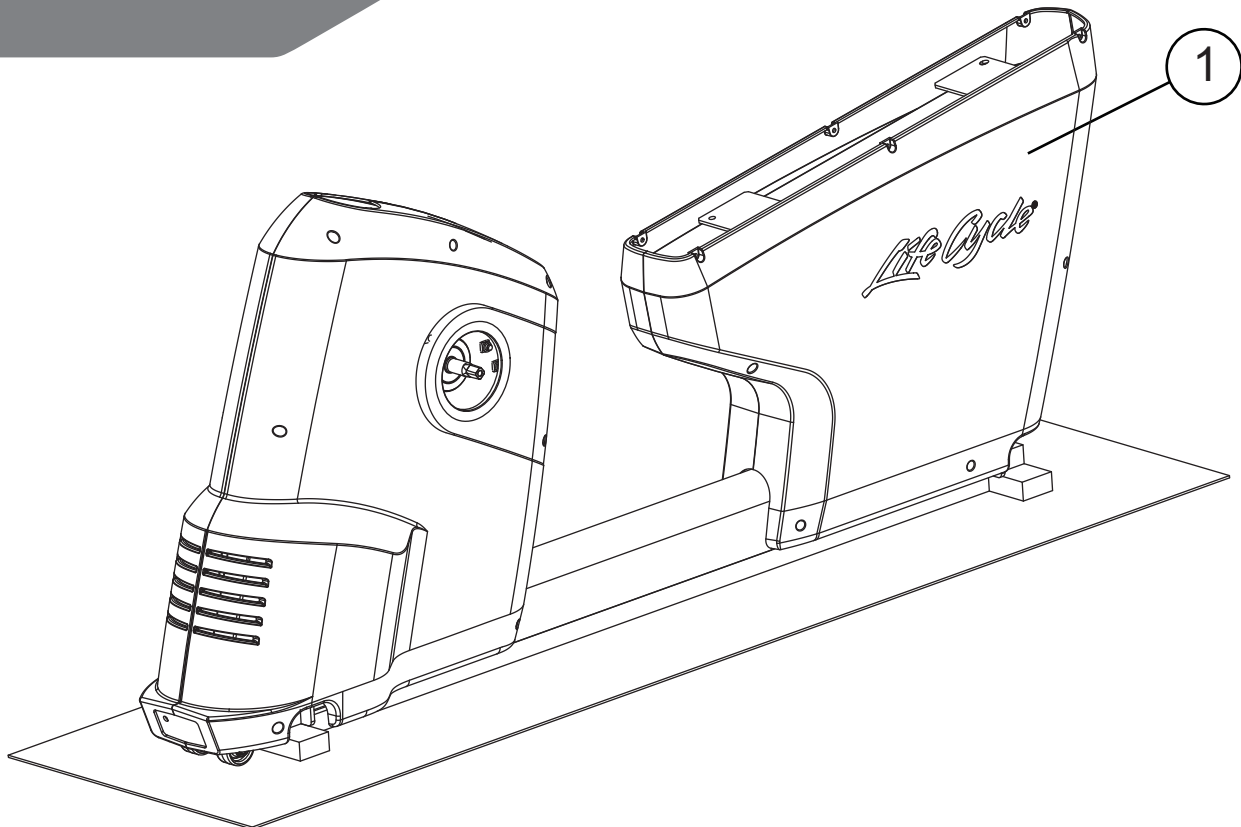
Asegúrese de que todas las piezas estén firmes

Убедитесь в надежности всего оборудования

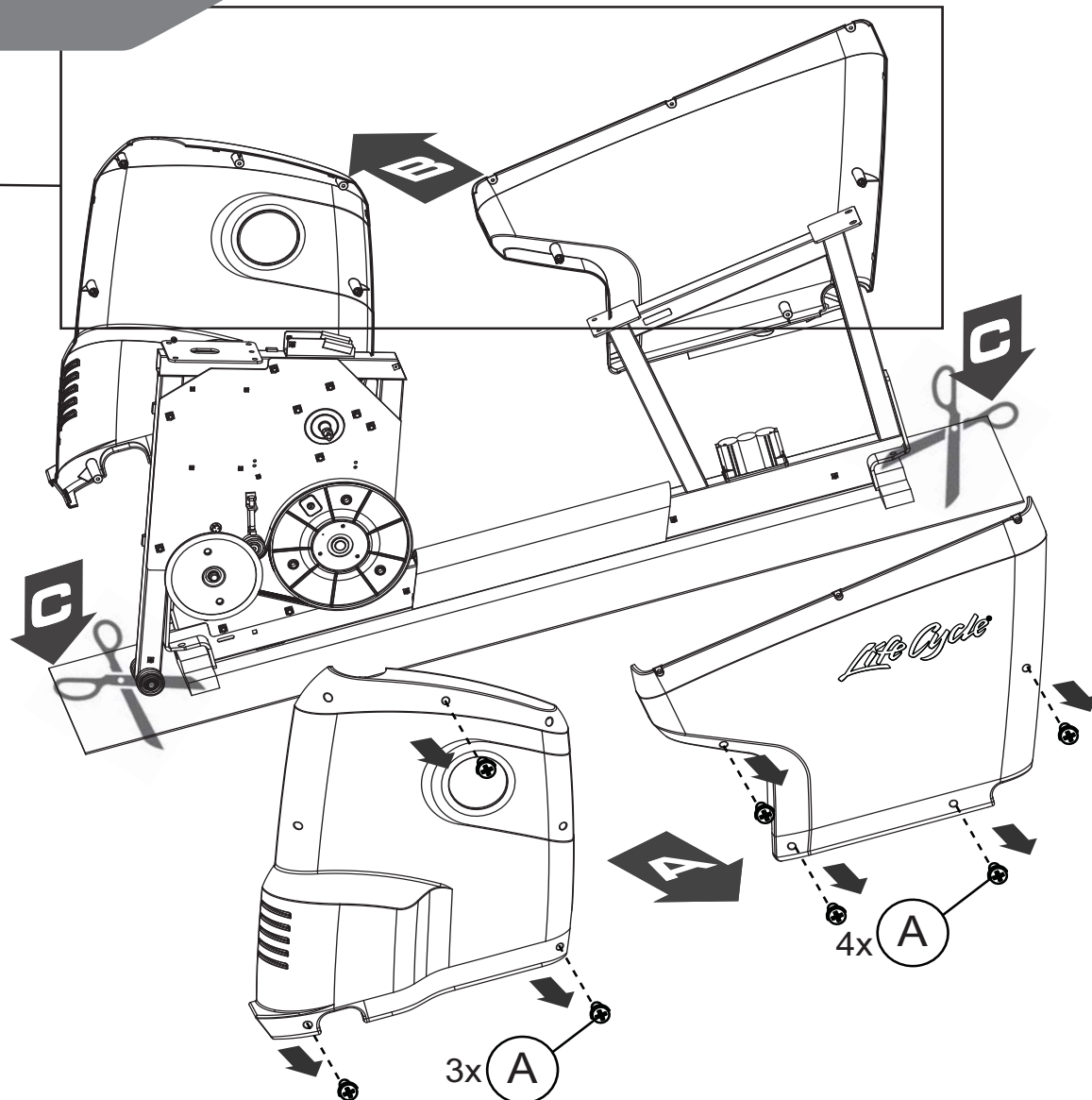
Tüm Donanımın Sıkı Olduğundan Emin Olun

确保所有硬件已紧固

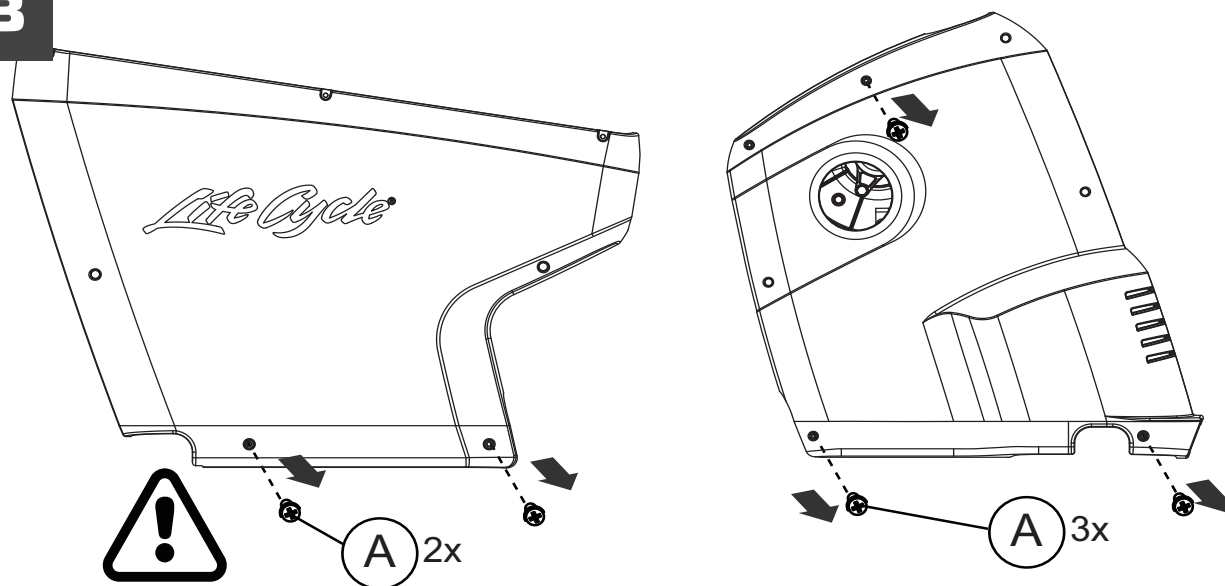
모든 하드웨어가 빈틈없이 연결되어 있는지 확인하십시오



1

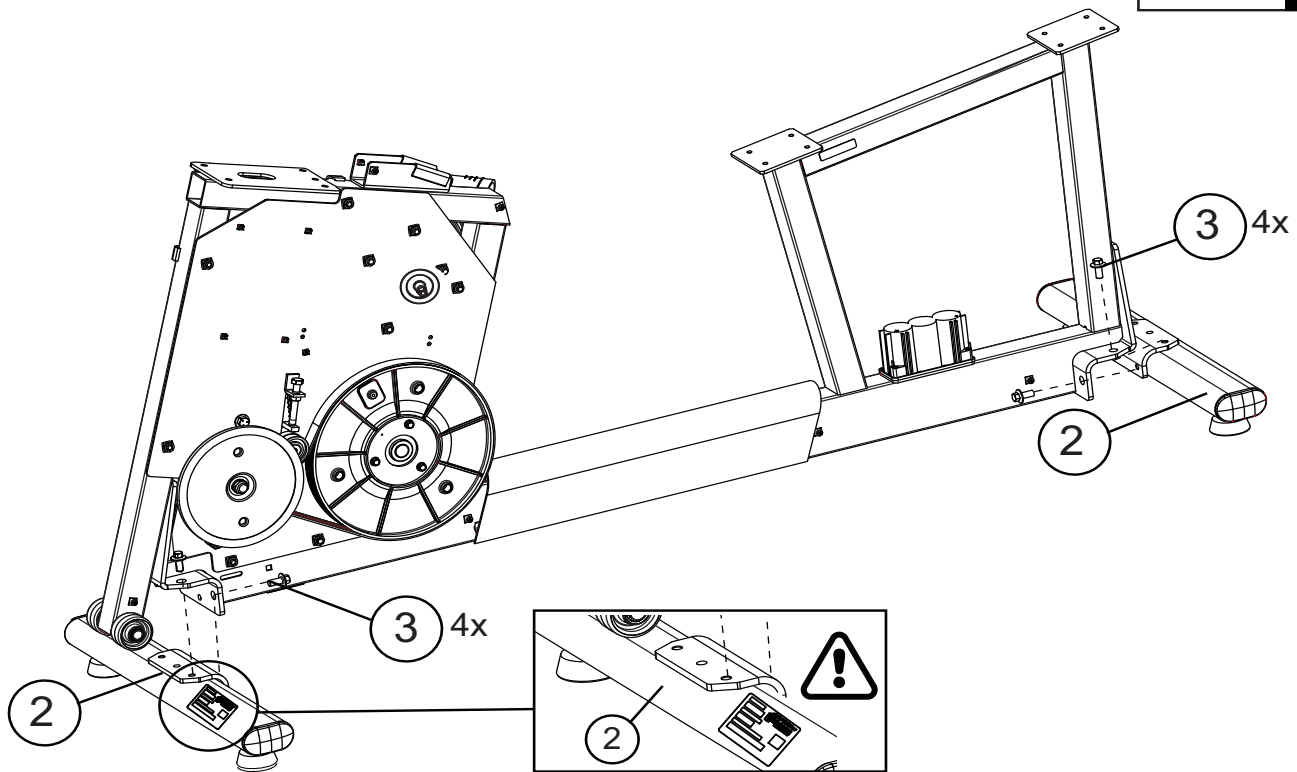


B



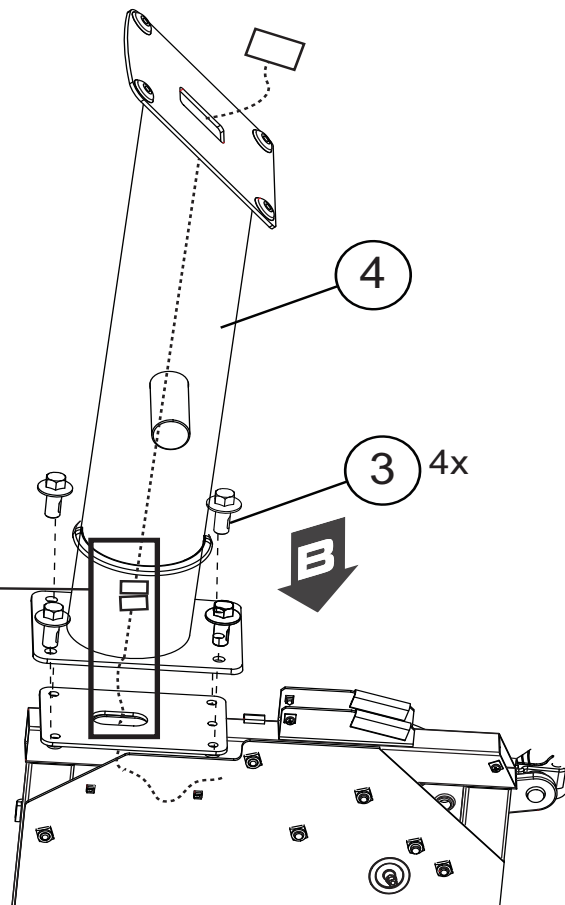
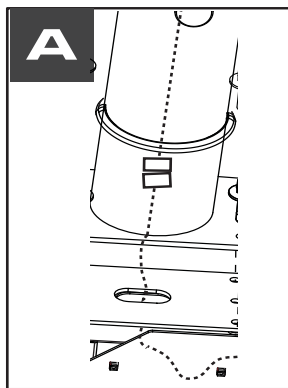
2

20 ft. lbs.
(27.1 Nm)

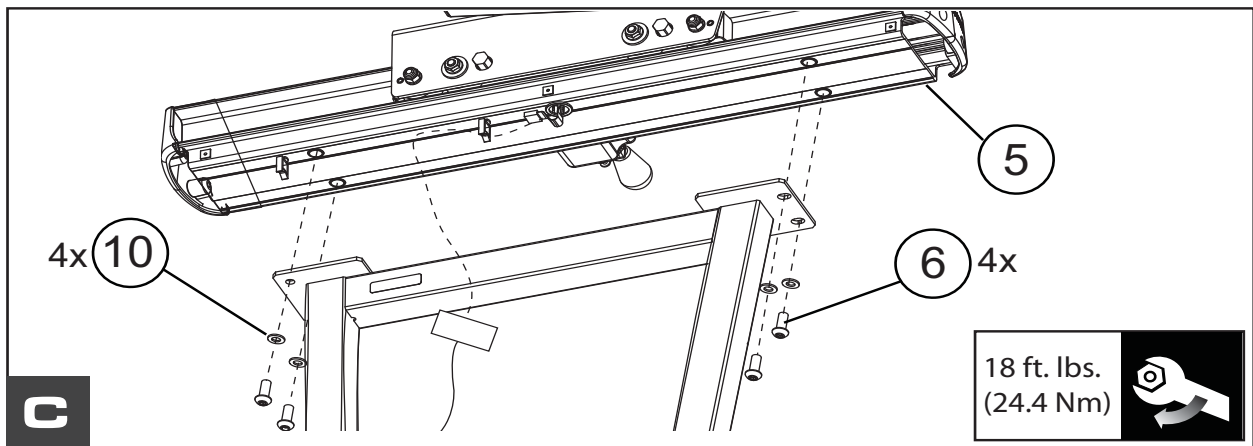
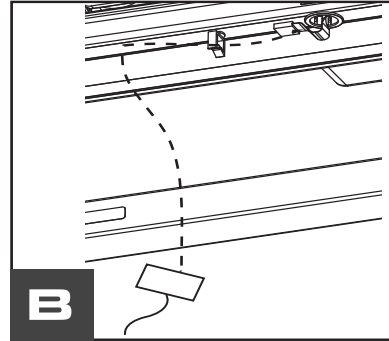
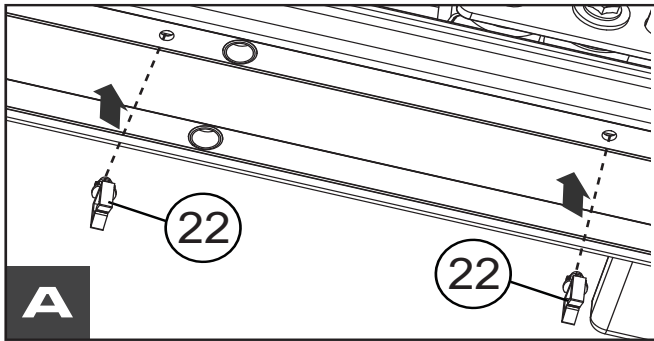


3

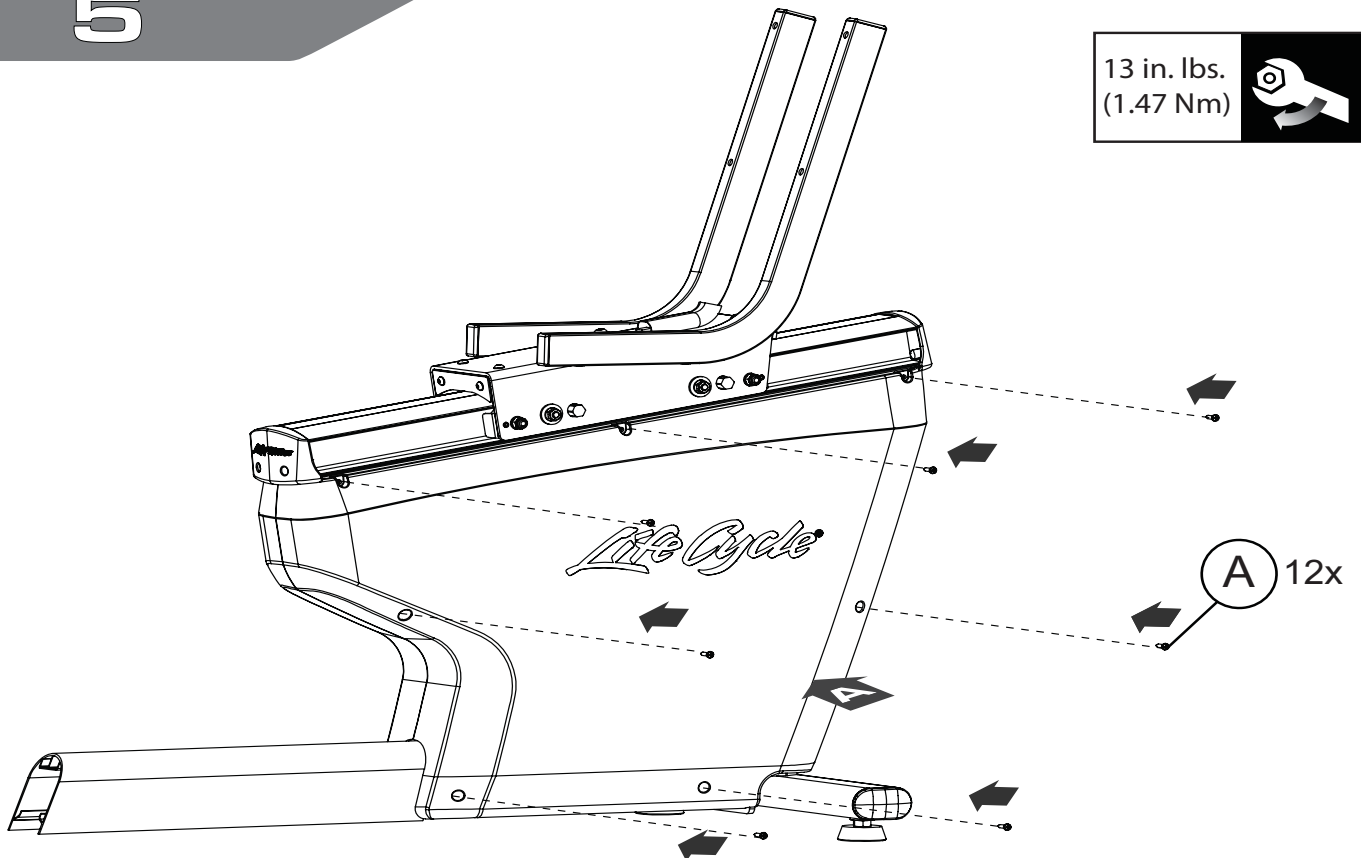
20 ft. lbs.
(27.1 Nm)



4

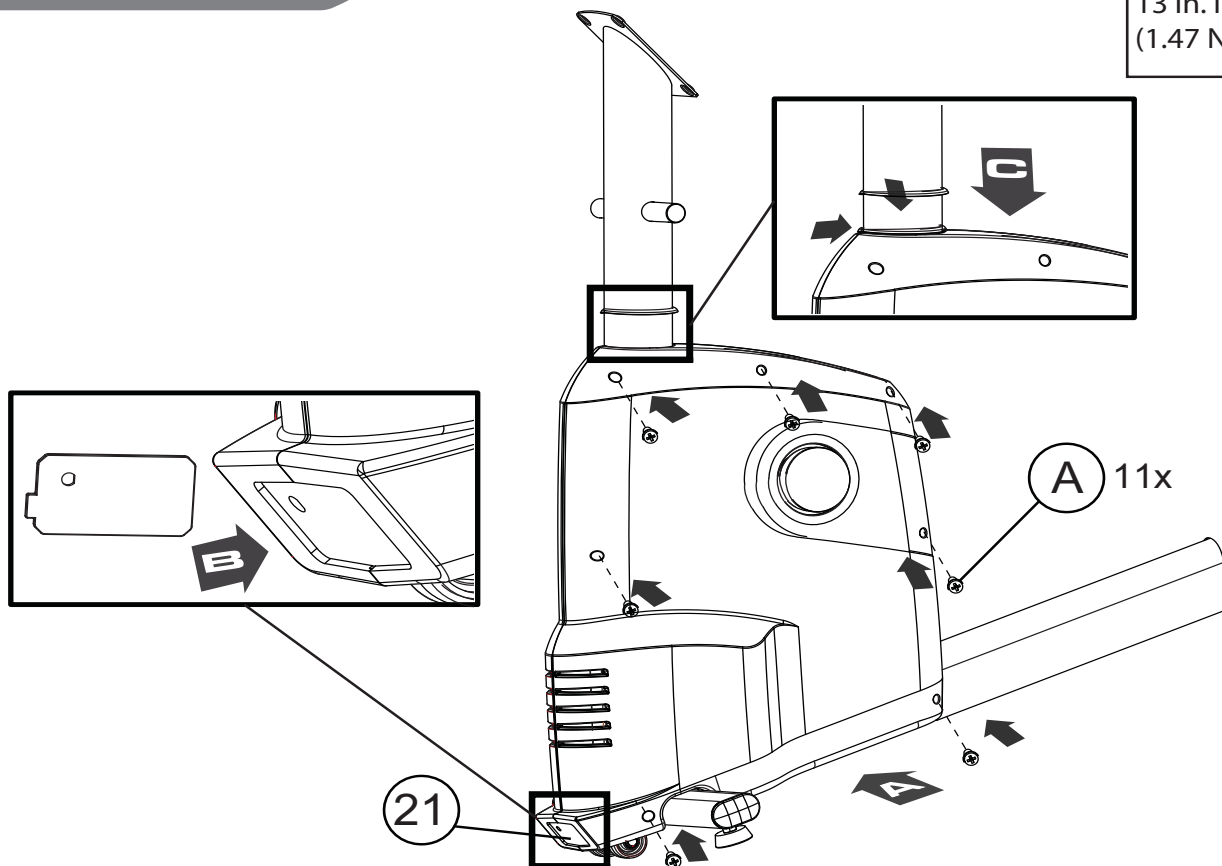


5



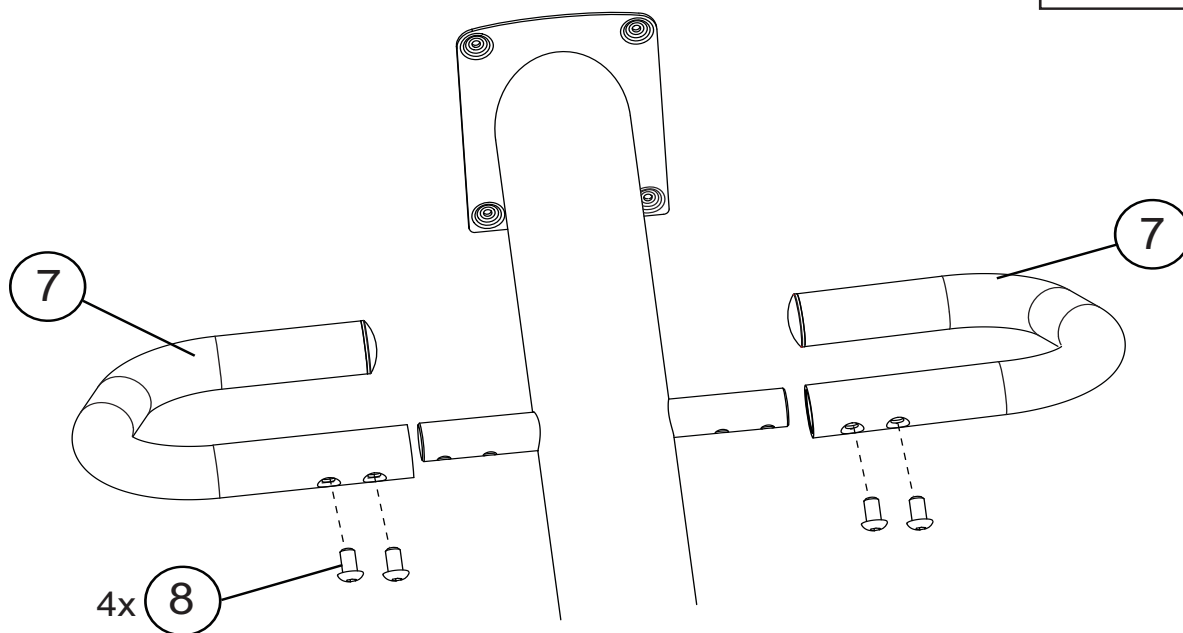
6

13 in. lbs.
(1.47 Nm)

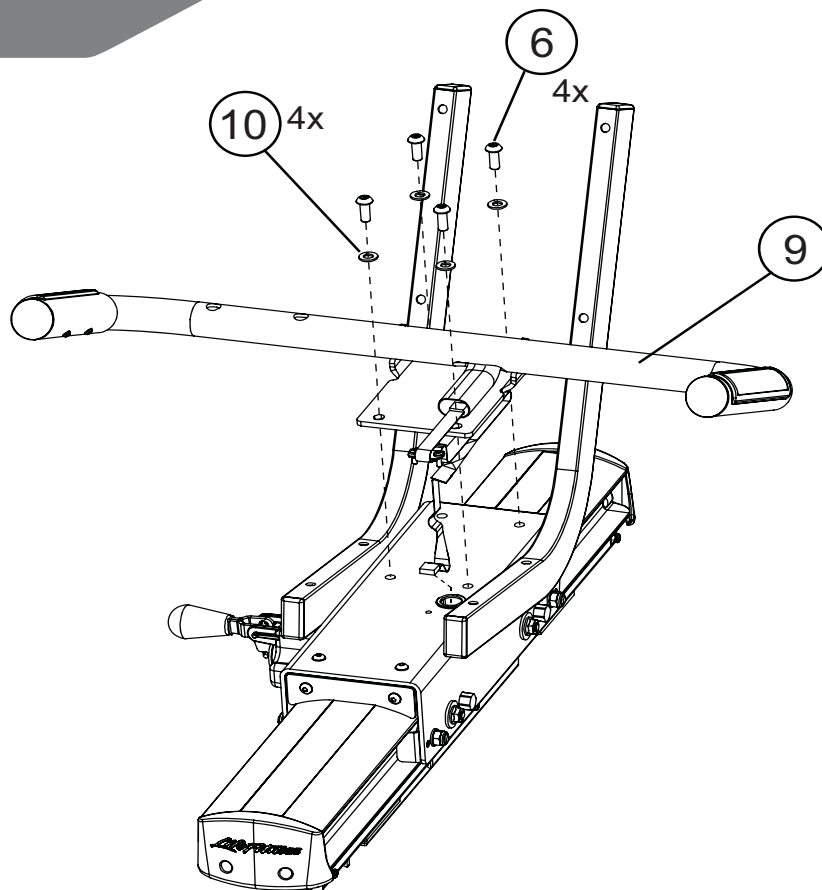


7

18 ft. lbs.
(24.4 Nm)



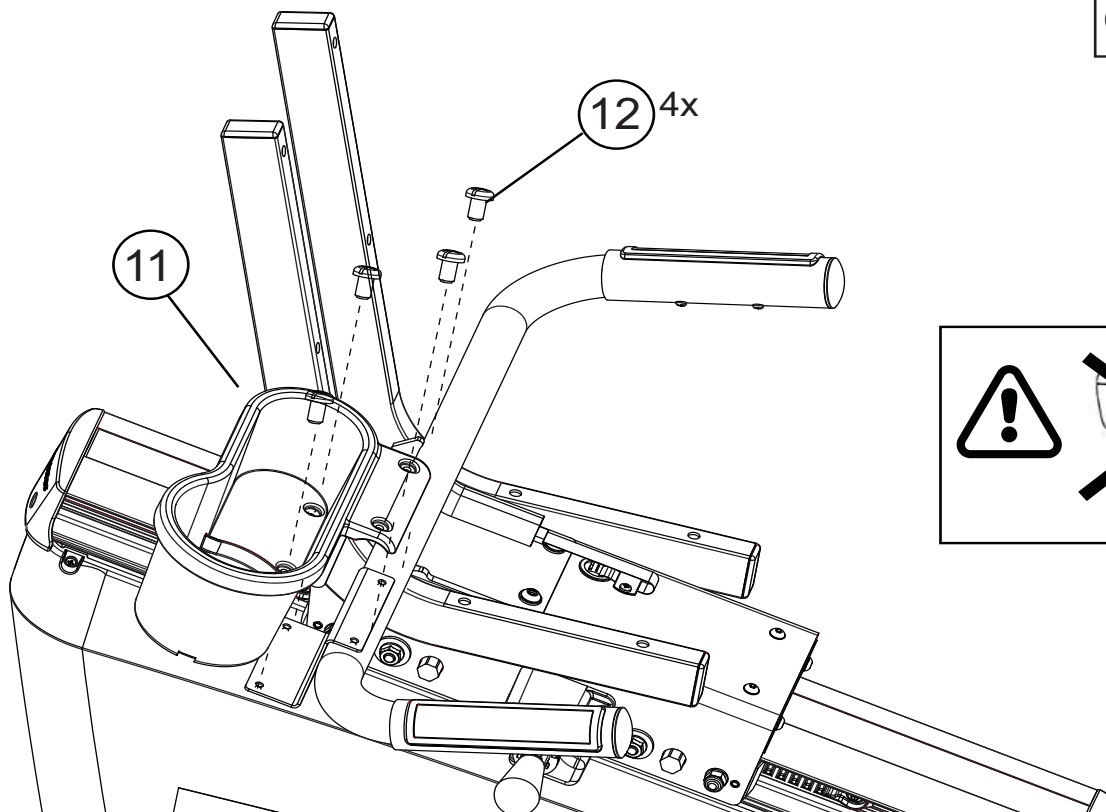
8



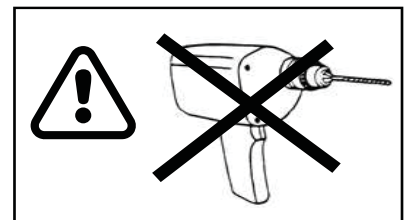
18 ft. lbs.
(24.4 Nm)



9

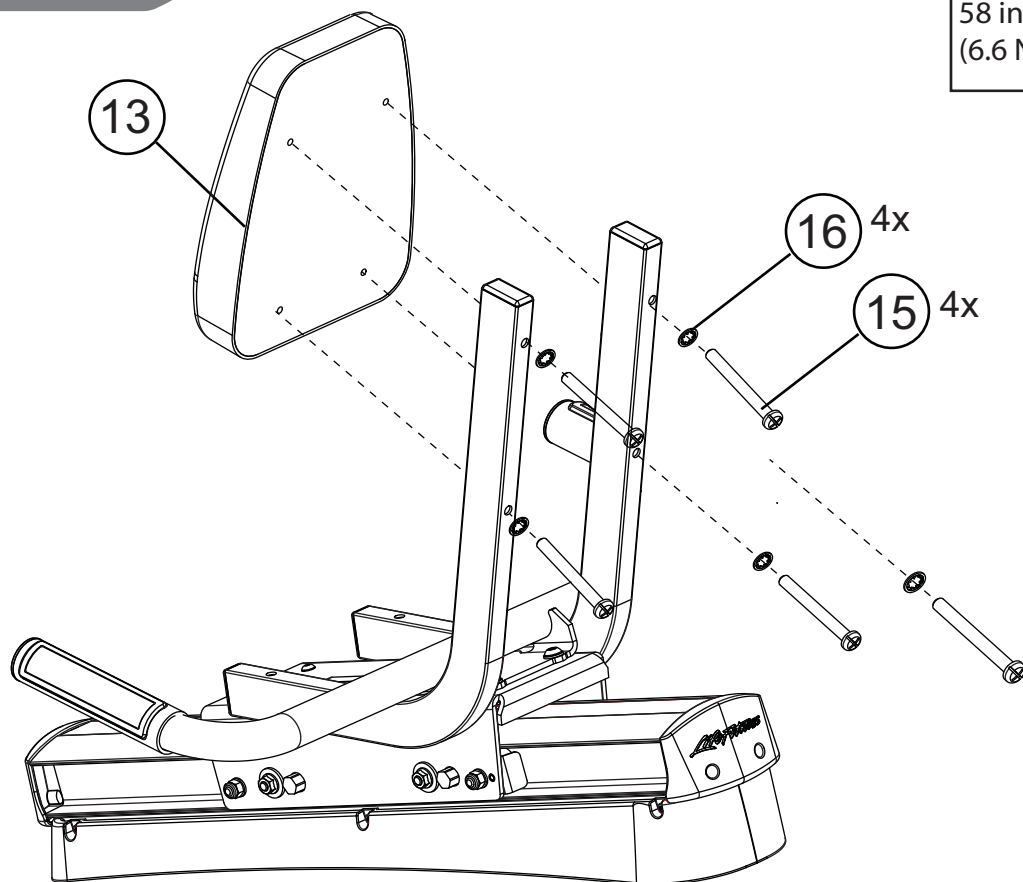


23 in. lbs.
(2.6 Nm)



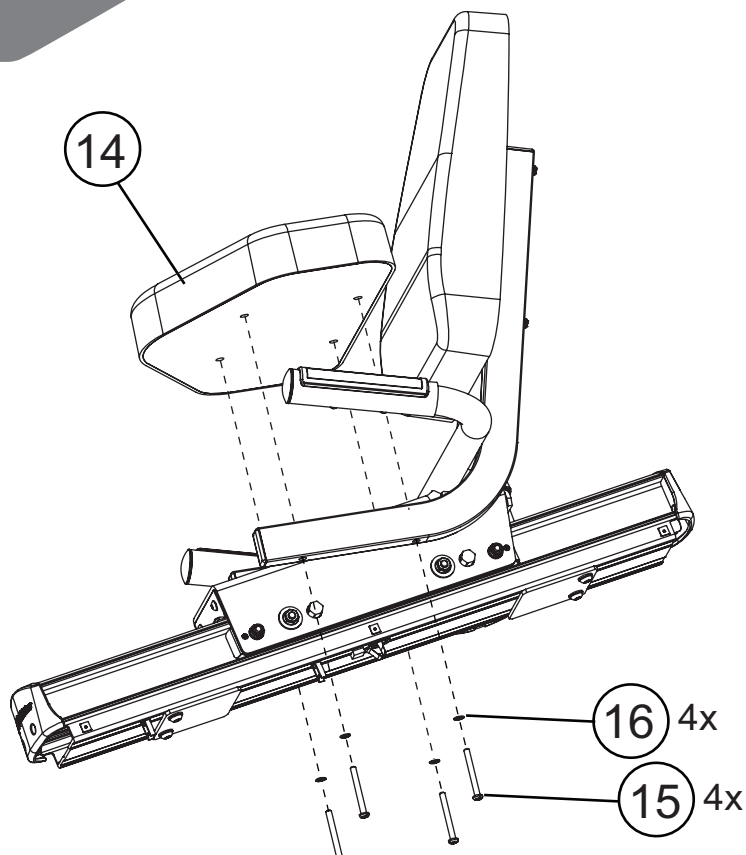
10

58 in. lbs.
(6.6 Nm)

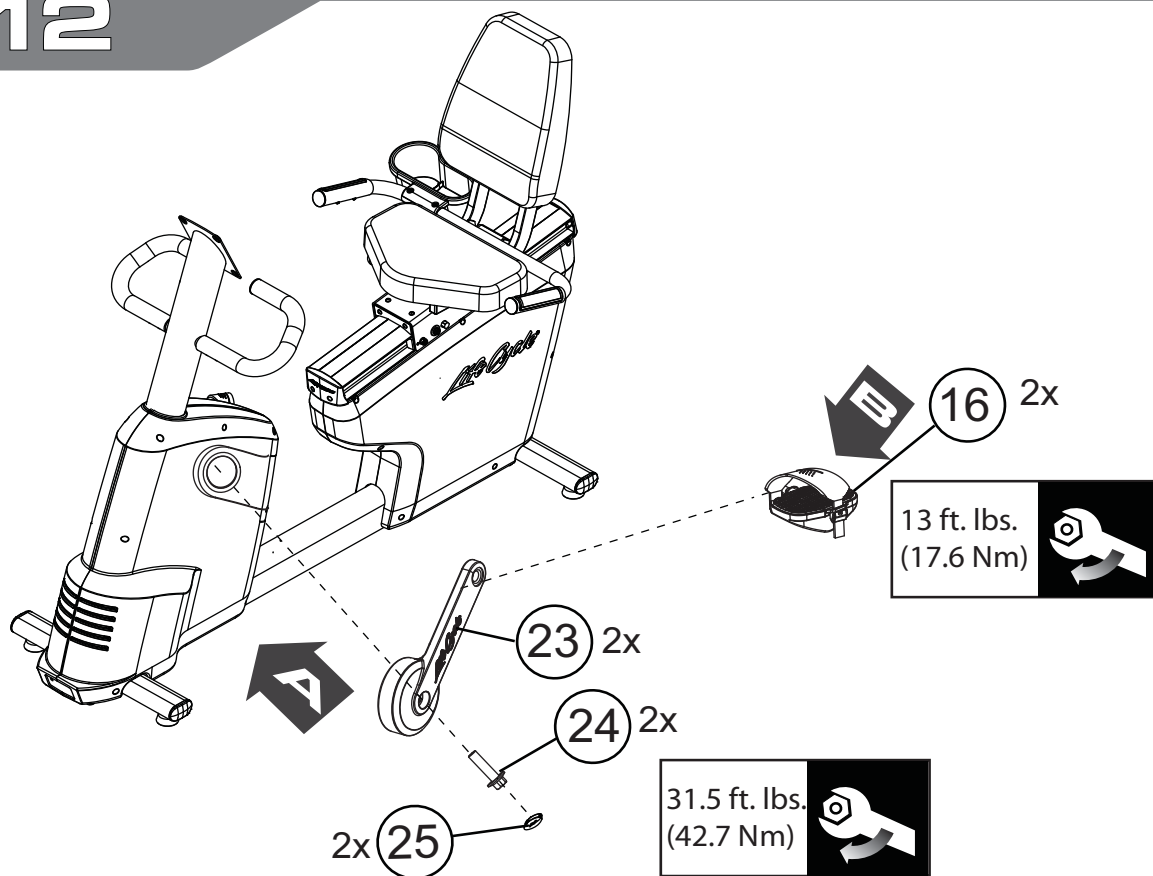


11

58 in. lbs.
(6.6 Nm)



12



13

