

LifeCycle
GX

Manuel de préparation

LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR



SIÈGE SOCIAL

5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176, USA
Téléphone : (847) 288 3300 Fax : (847) 288 3703
Numéro du service client : 800 351 3737 (sans frais
aux États-Unis et au Canada)

AMÉRIQUES

Amérique du Nord : Life Fitness Inc.
5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176, USA
Téléphone : (847) 288 3300 Fax : (847) 288 3703
3703 Numéro du service client : (847) 351 3737
Adresse email du service client : customersupport@
lifefitness.com Site Web : www.lifefitness.com/parts
Adresse email ventes/marketing : commercialsales@
lifefitness.com Heures d'opération : 07:00-18:00
(CST)

Brésil : Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900 Jd.
Paulistano, São Paulo, SP 01454-000, BRÉSIL
Téléphone : (+55) 11 3095 5200 Fax : (+55) 11
3095 5201 Numéro du service client : 0800 773
8282 Adresse email du service client : suporte@
lifefitness.com.br Adresse email ventes/marketing :
lifefitness@lifefitness.com.br Heures d'opération :
09:00-17:00 (BRT) (du lundi au vendredi) Heures
d'ouverture du magasin : 09:00-20:00 (BRT) (du
lundi au vendredi) 10:00-16:00 (samedi)

Amérique latine et Caraïbes* : Life Fitness Inc.

5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176, USA
Téléphone : (847) 288 3300 Fax : (847) 288 3703
Adresse email du service client : customersupport@
lifefitness.com Adresse email ventes/marketing :
commercialsales@lifefitness.com Heures
d'opération : 07:00-18:00 (CST)

BUREAUX INTERNATIONAUX

EUROPE, MOYEN-ORIENT ET AFRIQUE (EMEA)

Pays-Bas et Luxembourg : Life Fitness Atlantic BV
Bijdorplein 25-31, 2992 LB Barendrecht, LES PAYS-
BAS Téléphone : (+31) 180 646 666 Fax : (+31) 180
646 699 Adresse email du service client : service.
benelux@lifefitness.com Adresse email ventes/
marketing : marketing.benelux@lifefitness.com
Heures d'opération : 09:00-17:00 (CET)

Royaume-Uni et Irlande : Life Fitness UK Ltd

Queen Adelaide, Ely, Cambs CB7 4UB, UK
Téléphone : Bureau des services généraux (+44)
1353 666017 Soutien à la clientèle (+44) 1353
665507 Fax : (+44) 1353 666018 Adresse email du
service client : uk.support@lifefitness.com Adresse
email ventes/marketing : life@lifefitness.com Heures
d'opération : Bureau des services généraux : 09:00-
17:00 (GMT) Soutien à la clientèle : 08:30-17:00
(GMT)
Site Web mondial : www.lifefitness.com

Allemagne et Suisse : Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3, 85716 Unterschleißheim,
ALLEMAGNE Téléphone : (+49) 89 31 77 51 0
(Allemagne) (+41) 0848 000 901 (Suisse) Fax :
(+49) 89 31 77 51 99 (Allemagne) (+41) 043 818
07 20 (Suisse) Adresse email du service client :
kundendienst@lifefitness.com Adresse email ventes/
marketing : kundenberatung@lifefitness.com Heures
d'opération : 08:30-16:30 (CET)

Autriche : Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-09/03/36, 1220 Vienne, AUTRICHE
Téléphone : (+43) 1 61 57 198 Fax : (+43) 1

61 57 198 20 Adresse email du service client :
kundendienst@lifefitness.com Adresse email ventes/
marketing : kundenberatung@lifefitness.com Heures
d'opération : 08:00-16:30 (CET)

Life Fitness Iberia, Espagne

C/Frederic Mompou 5,1*1* 08960 Sant Just Desvern,
Barcelone, ESPAGNE Téléphone : (+34) 93 672 4660
Fax : (+34) 93 672 4670 Adresse email du service
client I: servicio.tecnico@lifefitness.com Adresse
email ventes/marketing : info.iberia@lifefitness.com
Heures d'opération : 09:00-18:00 (du lundi au jeudi)
08:30-15:00 (vendredi)

Belgique : Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain 4800, Verviers,
BELGIQUE Téléphone : (+32) 87 300 942 Fax :
(+32) 87 300 943 Adresse email du service client :
service.benelux@lifefitness.com Adresse email
ventes/marketing : marketing.benelux@lifefitness.
com Heures d'opération : 09:00-17:00 (CET)

Italie : Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3, 85716 Unterschleißheim,
ALLEMAGNE Téléphone : (+39) 02 55378611
Service client : 800 438836 (en Italie) Fax : (+39)
02 55378699 Adresse email du service client :
assistenzatecnica@lifefitness.com Adresse email
ventes/marketing : info@lifefitnessitalia.com Heures
d'opération : 08:30-16:30 (CET)

TOUS LES AUTRES PAYS DE LA ZONE EMEA ET ENTREPRISES DE DISTRIBUTION DE LA ZONE C-EMEA*

Bijdorplein 25-31, 2992 LB Barendrecht, LES PAYS-
BAS Téléphone : (+31) 180 646 644 Fax : (+31) 180
646 699 Adresse email du service client : service.
db.cemea@lifefitness.com Adresse email ventes/
marketing : marketing.db.cemea@lifefitness.com
Heures d'opération : 09:00-17:00 (CET)

ASIE-PACIFIQUE (APAC)

Japon : Life Fitness Japan

Nippon Brunswick Bldg., #8F 5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo, JAPON 151-0051 Téléphone :
(+81) 3 3359 4309 Fax : (+81) 3 3359 4307
Adresse email du service client : service@
lifefitnessjapan.com Adresse email ventes/
marketing : sales@lifefitnessjapan.com Heures
d'opération : 09:00-17:00

Chine et Hong Kong : Life Fitness Asia Pacific Ltd

Room 2610, Miramar Tower, 132 Nathan Road,
Tsimshatsui, Kowloon, HONG KONG Téléphone :
(+852) 2891 6677 Fax : (+852) 2575 6001 Adresse
email du service client : HongKongEnquiry@
lifefitness.com Adresse email ventes/marketing :
ChinaEnquiry@lifefitness.com Heures d'opération :
09:00-18:00

TOUS LES AUTRES PAYS DE L'ASIE-PACIFIQUE ET ENTREPRISES DE DISTRIBUTION DE LA RÉGION ASIE-PACIFIQUE*

Room 2610, Miramar Tower, 132 Nathan Road,
Tsimshatsui, Kowloon, HONG KONG Téléphone :
(+852) 2891 6677 Fax : (+852) 2575 6001 Adresse
email du service client : HongKongEnquiry@
lifefitness.com Adresse email ventes/marketing :
ChinaEnquiry@lifefitness.com Heures d'opération :
09:00-18:00

* Veuillez également consulter le site web www.
lifefitness.com pour plus d'information sur
la représentation locale ou les distributeurs/
revendeurs locaux.

Avant d'utiliser ce produit, il est essentiel de lire ce manuel d'utilisation EN TIER ainsi que TOUTES les instructions de montage. Le manuel décrit l'installation de l'équipement et donne aux membres des instructions sur la façon de l'utiliser correctement et en toute sécurité.

Les opérateurs et utilisateurs du LifeCycle GX doivent veiller à ce que TOUS les membres et les entraîneurs suivent ces instructions. Le non respect des consignes de santé et d'utilisation pourrait entraîner des blessures ou des risques graves pour la santé.

⚠ Avertissement de la FCC - possibilité d'interférence avec la radio/télévision

Remarque: Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites d'un dispositif numérique de la classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nocives pour une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut émettre une énergie à fréquence radio et s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions du manuel d'utilisation, peut provoquer des interférences nocives aux communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie que les interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences nocives à la réception radio ou TV qu'il est possible de déterminer en mettant l'équipement en marche ou à l'arrêt, l'utilisateur est encouragé à essayer de rectifier les interférences en adoptant au moins l'une des mesures suivantes :

- Ré-orienter ou déplacer l'antenne réceptrice
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur
- Brancher l'équipement sur une prise appartenant à un circuit autre que celui sur lequel est branché le récepteur
- Consulter le revendeur ou un technicien radio/TV qualifié pour assistance

Classe HB (domicile) : utilisation domestique. Les équipements de classe B ne doivent pas être utilisés à des fins thérapeutiques. EN 957 Classe S : utilisation professionnelle et / ou commerciale.

⚠ **ATTENTION :** Tout changement ou modification apporté à cet équipement pourrait annuler la garantie du produit.

Tout service, autre que le nettoyage ou l'entretien par l'utilisateur, doit être effectué par un représentant autorisé du service. Il n'y a aucune pièce réparabile par l'utilisateur.

Ce manuel d'utilisation décrit les fonctions du produit suivant : LIFE CYCLE GX. Voir dans ce manuel les caractéristiques spécifiques du produit.

Déclarations d'usage

Le vélo d'exercice LifeCycle de Life Fitness est une machine qui simule les mouvements du cycliste à des vitesses et niveaux de résistance variés.

⚠ **ATTENTION :** Des problèmes de santé peuvent être causés par une utilisation incorrecte ou excessive de l'équipement.

Life Fitness conseille VIVEMENT 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, ou 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, à n'importe quel moment durant l'exercice, l'utilisateur ressent un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il ou elle doit s'arrêter immédiatement.



CONTENU

LIFECYCLE® GX

DÉMARRAGE

Consignes de sécurité importantes

POSITIONNEMENT ET INSTALLATION DU LIFECYCLE GX

- 10 Hauteur du siège
- 11 Position du siège – vers l'avant et vers l'arrière
- 11 Hauteur du guidon
- 12 Position du guidon – vers l'avant et vers l'arrière
- 13 Ajustement des sangles de la pédale et utilisation de la fonction SPD
- 13 Contrôle de la résistance/levier de frein
- 13 Console d'affichage

COMPÉTENCES D'INSTRUCTION

- 20 Technique correcte de pédalage
- 23 Manuel d'instruction

INFORMATIONS SUR L'ENTRAÎNEMENT

- 24 Entraînement avec un moniteur de fréquence cardiaque
- 25 Échauffement et refroidissement
- 28 Exemples de séances d'entraînement LIFECYCLE GX

ASSISTANCE ET DONNÉES TECHNIQUES

- 30 Conseils d'entretien préventif
- 30 Nettoyeurs approuvé de Life Fitness
- 30 Life Fitness nettoyeurs compatibles
- 30 Programme d'entretien préventif

GARANTIE

- 31 Informations sur la garantie
- 31 Couverture de la garantie

SPÉCIFICATIONS



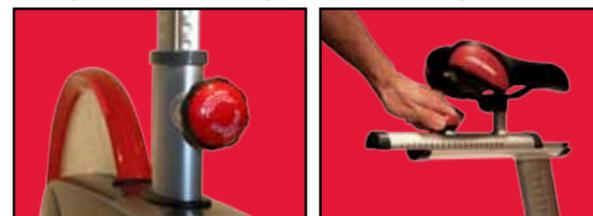
DÉMARRAGE

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

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

- **AVERTISSEMENT** : Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez sur le point de défaillir, arrêtez immédiatement l'exercice.
- **AVERTISSEMENT** : Laisser une distance de 16 pouces (41 cm), de chaque côté, entre la partie la plus large du vélo et les autres objets. Laisser une distance d'au moins 3 pieds (0,9 m) entre l'avant ou l'arrière du vélo Life Fitness et les autres objets.
- **AVERTISSEMENT** : Toujours installer le produit sur un sol stable et niveler l'unité correctement.
- **AVERTISSEMENT** : Tout dispositif de réglage qui pourrait entraver le mouvement de l'utilisateur ne doit pas être laissé en saillie.
- **AVERTISSEMENT** : Ne soulevez pas le siège ou le guidon au-delà de la marque « STOP » du réglage de la hauteur
- Utiliser LifeCycle GX seulement pour son usage prévu tel que décrit dans ce manuel. L'utilisation incorrecte peut causer des blessures.
- Utiliser le LifeCycle GX dans un environnement supervisé par des moniteurs qualifiés. Garder les enfants sans surveillance loin de l'équipement
- Ne jamais faire fonctionner de produit Life Fitness qui serait tombé ou aurait été endommagé ou même partiellement immergé dans l'eau. Appeler le service clientèle de Life Fitness pour obtenir de l'assistance.
- Toujours suivre les instructions de la console pour obtenir un fonctionnement correct.
- Ne pas utiliser ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.
- N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures de ces produits. Appeler le service clientèle de Life Fitness pour obtenir de l'assistance.
- Ne jamais placer de liquides quelconques directement sur l'appareil, sauf dans le plateau pour accessoires. Il est conseillé d'utiliser des conteneurs munis de couvercles.
- Ne pas utiliser ces produits pieds nus. Toujours porter des chaussures. Porter des chaussures avec des semelles en caoutchouc ou offrant une grande traction. Ne pas utiliser de chaussures à talons, de semelles en cuir, à crampons ou à pointes. S'assurer qu'aucun caillou ne s'est incrusté dans les semelles.
- Maintenir les vêtements lâches, les lacets et les serviettes à l'écart des pièces en mouvement.

- Ne pas placer les mains dans l'appareil ou sous l'appareil, et ne pas le renverser sur le côté pendant le fonctionnement.
- Ne permettre à personne d'interférer en aucune manière avec l'utilisateur ou l'équipement pendant l'entraînement.
- Ne pas utiliser d'accessoires qui n'ont pas été recommandés par le fabricant.
- Veiller à ce que tous les boutons de réglage sont sécurisés (hauteur du siège, position du siège avant-arrière, hauteur du guidon, position du guidon avant-arrière).



- Faites preuve de prudence lors du montage ou du démontage du vélo d'exercice LifeCycle.
- Ne pas s'asseoir ou se tenir debout sur des lindeuls de plastique

- Ne pas insérer d'objets ou n'importe quel partie du corps lorsque le volant est en mouvement.
- Ne pas tourner le bras de manivelle à la main.
- Ne jamais faire face à l'arrière lors de l'utilisation du vélo d'exercice LifeCycle.
- Cet appareil n'est PAS équipé d'un système de roue libre. Si le volant est en mouvement, les pédales seront en mouvement. Ne pas tenter d'arrêter l'appareil en appliquant une pression inverse sur les pédales car ceci peut engendrer une blessure au genou.
- Attendre que le volant s'arrête librement. Si vous voulez arrêter le volant rapidement, appliquer une pression ferme vers le bas sur le levier de frein.
- Ne pas descendre du vélo d'exercice LifeCycle avant que les pédales et le volant soient à l'arrêt complet. Les pédales qui tournent peuvent causer de graves blessures.
- Pour enclencher l'arrêt d'urgence, appliquer une pression ferme vers le bas sur le levier de résistance jusqu'à ce que la plaquette de frein d'urgence agisse sur le volant.

CONSERVER CES INSTRUCTIONS POUR TOUT USAGE ULTÉRIEUR



POSITIONNEMENT ET INSTALLATION DU LIFECYCLE GX

POSITIONNEMENT ET INSTALLATION DU LIFECYCLE GX

Cette section décrit les étapes à suivre assurant à l'utilisateur d'effectuer l'installation correctement.

L'ordre correcte des étapes d'installation est le suivant :

1. Hauteur du siège
2. Position du siège - vers l'avant et vers l'arrière
3. Hauteur du guidon
4. Position du guidon - vers l'avant et vers l'arrière
5. Ajustement des sangles de la pédale et utilisation de la fonction SPD
6. Ajustement du levier de frein

1

HAUTEUR DU SIÈGE

La hauteur correcte du siège garantit un maximum d'efficacité et de confort tout en réduisant le risque de blessure. Les étapes suivantes feront en sorte que la hauteur du siège correcte soit établie :

- L'utilisateur doit se mettre à côté de la selle en faisant face au guidon
 - Soulever la selle de façon à ce que le dessus de la selle arrive au niveau de la crête iliaque
- Fixer la tige de selle avant que l'utilisateur monte sur le vélo. S'assurer que la tige de selle s'engage dans un trou prévu à cet effet et tourner le bouton vers la droite pour fixer.
 - L'utilisateur doit s'asseoir sur le vélo et amener les pédales en position verticale, approximativement à 6 heures ou 12 heures
 - Placer le talon du pied sur la pédale la plus proche du sol - la jambe doit être droite, MAIS le genou ne doit pas être verrouillé
 - Avec le pied attaché ou à l'intérieur de la sangle, le genou doit être légèrement plié et la cheville en mesure de descendre
 - Faire des ajustements si nécessaire pour établir la bonne hauteur :
 - a. Si un inconfort est ressenti à la partie antérieure du genou, relever le siège de telle sorte que le genou forme un angle de 15-20° du bas de la course de la pédale
 - b. Si un inconfort est ressenti à la partie postérieure du genou, y compris douleurs au niveau du mollet et / ou tendon d'Achille, baisser le siège de telle sorte que le genou forme un angle de 25-35° du bas de la course de la pédale

AVERTISSEMENT TOUJOURS descendre du vélo avant d'ajuster la selle.

AVERTISSEMENT Ne soulevez pas le siège ou le guidon au-delà de la marque « STOP » du réglage de la hauteur

Demandez à l'utilisateur de pédaler en arrière ; il ne devrait pas balancer excessivement les hanches ou avoir les genoux verrouillés



2

POSITION HORIZONTALE DE LA SELLE

Une fois que la hauteur de selle correcte est établie, amener les pédales en position horizontale de 9 et 3 heures. Ajuster la selle vers l'avant et vers l'arrière afin de s'assurer que le genou est en ligne avec l'axe de la pédale. Serrer le bouton.



3

HAUTEUR DU GUIDON

La hauteur du guidon varie entre les utilisateurs en raison de leurs préférences personnelles, forme et flexibilité. Un point de départ général est d'ajuster la hauteur du guidon de sorte qu'il soit en ligne avec la selle. Pour des réglages inférieurs, s'assurer que le guidon ne soit pas inférieur à la selle

de plus que 4-10 cm/2,5-4 pouces. Ceci va assurer une inclinaison correcte des hanches.

Les débutants ou les personnes présentant un inconfort au niveau du bas du dos voudraient peut être le relever légèrement au-dessus de la selle.





4

POSITION DU GUIDON - VERS L'AVANT ET VERS L'ARRIÈRE

Ajuster la position du guidon vers l'avant et vers l'arrière assure que le participant pédale avec le moins de pression possible sur sa colonne vertébrale, muscles du bas du dos, épaules et cou. Les utilisateurs doivent être en mesure d'atteindre la position 3 sans avoir à glisser vers l'avant sur la selle. Leurs bras doivent être à peu près à angle droit (voir pages 22-23 pour une vue d'ensemble de la position du corps et des mains). Si une tension se fait sentir, faire glisser le guidon un peu plus près du corps.



5

AJUSTEMENT DES SANGLES DE LA PÉDALE ET UTILISATION DE LA FONCTION SPD

Ajustement des sangles de la pédale et utilisation de la fonction SPD

Sangles des pédales : Ajuster pour qu'elles entourent parfaitement les chaussures et maintiennent les pieds sur les pédales.

1. Placer les pieds à l'intérieur des sangles des pédales de façon que l'extrémité antérieure de la plante du pied soit au-dessus de l'axe de la pédale
2. Faites tourner les pédales lentement jusqu'à ce qu'un de vos pied soit à portée de votre main, puis resserrer pour un ajustement confortable
3. Répétez l'opération pour l'autre pied
4. Faire plusieurs rotations lentes des pédales afin de s'assurer que l'ajustement est bon et le coup de pédale se fait confortablement

SPD : Les utilisateurs des fonctions SPD sont probablement des cyclistes confiants ou des participants réguliers aux classes. Réitérons qu'ils doivent entendre un CLIC définitif lorsque le crampon de la chaussure se fixe sur la pédale et s'assurer qu'ils peuvent mettre en place et dégager le pied confortablement.



6

CONTRÔLE DE LA RÉSISTANCE/ LEVIER DE FREIN

La résistance au pédalage est commandé par le levier de frein supplémentaire situé sous le guidon. L'intensité de la course et la cadence peuvent être modifiées en utilisant le levier. Le levier de

résistance dispose de 20 niveaux à partir desquels des résistances variables peuvent être utilisées en relation avec l'objectif de la classe. Pousser le levier vers le bas pour augmenter la résistance, et vers le haut pour la diminuer. Le feedback du niveau de résistance permet au moniteur de surveiller toute la classe, veillant à ce qu'ils travaillent dans les limites de leur capacité et en conformité avec les étapes du cours. En utilisant la console optionnelle, les utilisateurs seront en mesure d'afficher leur niveau actuel sur l'écran.

Pour enclencher l'arrêt d'urgence, appliquer une pression ferme vers le bas sur le levier de résistance jusqu'à ce que la plaquette de frein d'urgence agisse sur le volant.



CONSOLE D'AFFICHAGE OPTIONNELLE

SI VOUS AVEZ ACHETÉ LA CONSOLE D'AFFICHAGE OPTIONNELLE, VEUILLEZ S'IL VOUS PLAÎT REVOIR LES INFORMATIONS SUIVANTES.

AVERTISSEMENT : Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez sur le point de défaillir, arrêtez immédiatement l'exercice.

La console affichera des informations comprenant : vitesse, distance, cadence, calories, temps, fréquence cardiaque (FC) et le pourcentage (%) de la FC max. Le % de la FC max. permettra au moniteur d'établir de nouvelles leçons innovantes.

Les marques qui soutiennent actuellement LifeCycle GX sont : Polar® et toutes les marques compatibles avec Polar. L'exactitude des marques autres que Polar peut varier.

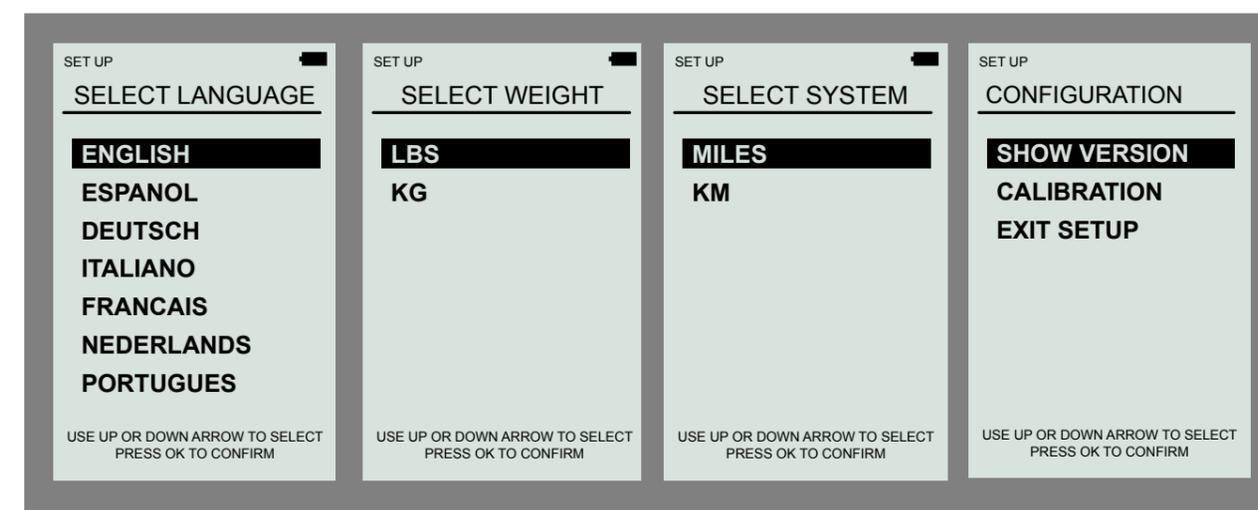
La console dispose également d'un Affichage 2 qui montrera le max. et les moyennes de toutes les données précédemment montrées, tout au long et à la fin de la séance d'entraînement. L'ordinateur affichera aussi le niveau de résistance (20 disponibles), ce qui est parfait pour suivre le progrès et quantifier la charge de l'entraînement.

La configuration correcte de la console permettra à l'utilisateur de disposer d'informations précises et d'avoir une expérience positive.

CONFIGURATION DE LA CONSOLE

- Changer la langue (anglais, espagnol, allemand, italien, français, néerlandais, portugais)
- Modifier l'unité de poids : lb ou kg
- Modifier le réglage du système : miles ou km
- Une fois la première installation terminée, ces valeurs de configuration deviennent les paramètres par défaut.

Si le frein n'est pas calibré, un « ! » s'affichera sur la console dans la fenêtre « NIVEAU ». Veuillez vous reporter au Manuel d'assemblage pour la procédure d'étalonnage des freins.



Pédaler pour activer la console

LOGO UTILISATEUR : Appui long (deux secondes) pour réinitialiser les fonctions d'affichage et les données de l'utilisateur (retour à la valeur par défaut)

Flèche vers le BAS : Presse rapide une fois pour le **MODE AFFICHAGE 2**

OK et LOGO : Appuyer simultanément pendant trois secondes pour passer en **MODE CONFIGURATION**

OK et LOGO : Appui court une fois pour **rétro-éclairage**

Flèche vers le HAUT : Presse rapide une fois pour le **MODE AFFICHAGE 2**

NAVIGATION DANS LE MODE CONFIGURATION

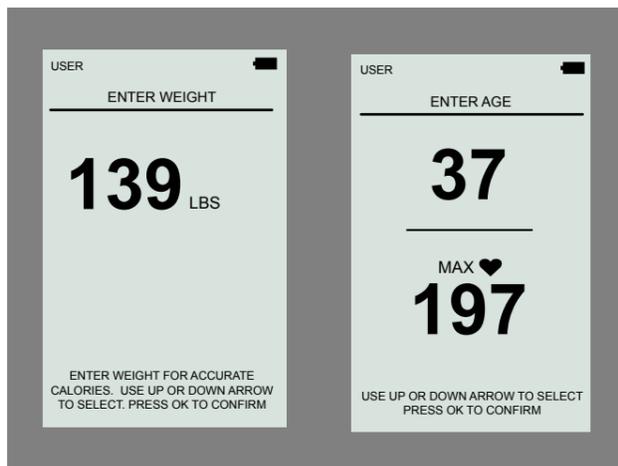
1. Pour accéder au mode CONFIGURATION à partir d'autre mode, appuyer sur les boutons OK et LOGO simultanément pendant trois secondes
2. Utiliser la touche flèche vers le haut et la touche flèche vers le bas pour sélectionner la langue
3. Appuyer sur le bouton OK
4. Utiliser les flèches vers le haut et vers le bas pour sélectionner le réglage de l'unité de poids (lbs ou kg) pour le MODE UTILISATEUR
5. Appuyer sur le bouton OK
6. Utiliser les flèches vers le haut et vers le bas pour sélectionner le réglage des unités de distance (miles ou km) et de vitesse (mph or km/h)
7. Utiliser les flèches vers le haut et vers le bas pour sauvegarder la configuration, afficher la version du logiciel ou effectuer un étalonnage de frein.
8. Appuyer sur le bouton OK.
9. Utiliser les flèches vers le haut et vers le bas pour sélectionner « quitter configuration » et appuyer sur OK pour retourner au mode Affichage 1.

PARAMÈTRES UTILISATEUR

- Réglez le poids : lb ou kg (tel que défini dans le mode CONFIGURATION) (commencer avec la valeur par défaut)
- Réglez l'âge (commencer par la valeur par défaut)

NAVIGATION DANS LE MODE UTILISATEUR

1. Pour accéder au mode UTILISATEUR à partir de n'importe quel autre mode d'affichage, appuyer sur le bouton LOGO
2. Utiliser les flèches vers le haut et vers le bas pour régler le poids: lbs ou kg selon les paramètres de CONFIGURATION
3. Appuyer sur OK
4. Utiliser les flèches vers le haut et vers le bas pour régler l'âge
5. Appuyer sur OK
6. Retourner au mode Affichage 1



Remarque : Les données peuvent être réinitialisées aux valeurs par défaut en maintenant le bouton LOGO enfoncé pendant 3 secondes, ou après 5 minutes sans cadence.

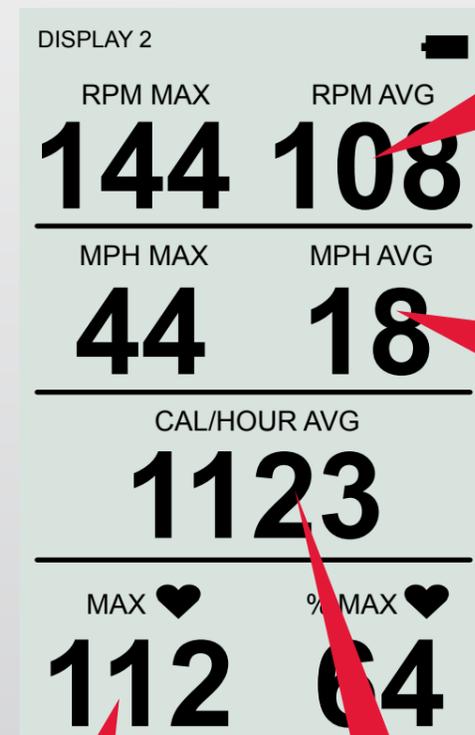
MODE AFFICHAGE 1 - INFORMATIONS À L'ÉCRAN

Toutes les données de l'entraînement doivent être mis à jour chaque seconde en temps réel. Un moniteur de fréquence cardiaque est nécessaire pour surveiller le rythme cardiaque en cours et le pourcentage de la fréquence cardiaque max.

***AVERTISSEMENT : CAL/HR est un indicateur relatif de l'effort de l'utilisateur et peut être utilisé comme un facteur de motivation pour l'utilisateur. CAL/HR n'est pas une corrélation exacte des dépenses individuelles de calories.**

MODE AFFICHAGE 2 - INFORMATIONS À L'ÉCRAN

Toutes les données de l'entraînement doivent être mis à jour chaque seconde en temps réel. Un moniteur FC est nécessaire pour surveiller la FC max., le pourcentage de la fréquence cardiaque max., la moyenne et le pourcentage de la moyenne.



POWER ON/OFF

- La console s'allume lorsque le signal de la cadence est reçu.
- La console s'éteint automatiquement après cinq minutes si aucun signal (cadence et FC) n'est en cours de réception

PARAMÈTRES PAR DÉFAUT

Les paramètres par défaut s'appliquent si aucune donnée n'a été entrée dans la configuration ou le mode utilisateur. Ces valeurs sont pré-réglées dans la production.

Configuration par défaut

- Langue : Anglais
- Unité de poids : lbs
- Unité du système : miles

Mode Utilisateur par défaut

- Poids : 75 kg ou 165 lbs
- Age : 35

Alimentation requise

- Batterie : 2 piles D-Cell
- Autonomie approximative de la batterie : 800 hr



COMPÉTENCES D'INSTRUCTION

LifeCycle
GX

COMPÉTENCES D'INSTRUCTION

TECHNIQUE CORRECTE DE PÉDALAGE

Une fois que le vélo est correctement configuré, l'utilisateur est en mesure d'adopter un entraînement sécuritaire, efficace et agréable.

Les instructions suivantes doivent être introduites au cours de chaque échauffement pour s'assurer que l'utilisateur se trouve dans la position correcte sur le vélo :

- S'asseoir avec le dos à l'arrière de la selle afin que les os en position assise soient bien soutenus
- Soulever la poitrine et regarder droit devant
- Se pencher en avant, travailler sur les hanches et ne PAS cambrer la colonne vertébrale
- Mettre les mains en position sur le guidon 2 et détendre légèrement les épaules et les bras (voir pages 22-23 pour une vue d'ensemble de la position du corps et des mains)
- Les muscles abdominaux doivent être engagés pour fournir un noyau solide



PÉDALER

La phase de poussée

Si vous imaginez un cadran d'horloge, la phase de poussée commence à peu près à la position 2 heures et se termine à la position 5 heures. Cette phase produit la plus grande quantité d'énergie en faisant travailler les fessiers, les quadriceps et les mollets.

La phase de traction/récupération

Cela se produit à peu près à la position 7 heures et se termine à la position 11 heures avec la contraction qui se déplace vers les muscles ischio-jambiers et les muscles fléchisseurs de la hanche.

Il est important de prêter attention aux **DEUX** phases pour assurer une production d'énergie fluide et régulière.

INSTRUCTIONS SUR LA TECHNIQUE DE PÉDALAGE DE BASE :

- Faire glisser les hanches vers l'arrière de la selle
- Pousser la pédale vers l'avant en descendant le talon vers le bas
- Gratter l'extrémité antérieure de la plante du pied (comme pour enlever de la saleté des chaussures)
- Soulever le talon vers le haut/phase de poussée afin de contracter les muscles ischio-jambiers

POSITIONNEMENT DE LA CHEVILLE/DU PIED DURANT DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT À CADENCE ÉLEVÉE ET À FAIBLE CADENCE

Cadence élevée (sprints)

Au cours des séances d'entraînement à cadence élevée, la cheville reste dans la même position durant la rotation entière : environ 90° avec les orteils légèrement plus bas que les talons. Ceci réduit les



HIGH CADENCE

degrés de rotation de la cheville, ce qui permet d'accélérer à chaque tour.

Instructions clés à suivre durant les séances d'entraînement à cadence élevée :

- Muscles abdominaux engagés
- Orteils légèrement baissés
- Augmenter la résistance si vous rebondissez sur la selle
- Détendre la partie supérieure du corps
- Regarder droit devant
- Diminuer un peu la résistance si les jambes commencent à ralentir

Cadence faible (force musculaire)

L'objectif est d'atteindre la force maximale à travers les jambes/la production d'énergie. Utiliser la cheville pour changer l'angle du pied sur la pédale au cours de la rotation permettra de produire plus de force/énergie.

Les bases sont :

- Pousser en avant et vers le bas, baisser le talon pour passer à la phase de poussée
- Soulever légèrement le talon pendant que vous poussez vers le bas pour pouvoir gratter le fond avec les orteils (orteils à leur plus bas niveau)
- Baisser légèrement le talon encore une fois en tirant vers l'arrière et en soulevant le genou vers le haut

POINTS CLÉS POUR UN ENTRAÎNEMENT À VITESSE LENTE AVEC UNE FORTE RÉSISTANCE :

- Se glisser vers l'arrière
- Pousser et tirer
- Baisser le talon
- Pousser le genou vers le guidon lorsque vous retournez au sommet de la course de pédale
- Gratter le fond de la pédale



LOW CADENCE

POSITIONNEMENT DE LA PARTIE SUPÉRIEURE DU CORPS ET DES MAINS

Le positionnement de la partie supérieure du corps durant la séance est un élément clé pour obtenir une bonne forme et acquérir une bonne technique. Le positionnement des mains déterminera la posture, la respiration, les niveaux de confort, et peut aussi déterminer l'objectif pour un type d'exercice particulier tel que la montée en position assise ou le sprint.

POSITIONNEMENT 1 (MONTÉE EN POSITION ASSISE, ÉCHAUFFEMENT ET REFROIDISSEMENT)

Dans le Positionnement 1, les mains sont placées sur la partie horizontale du guidon. Cette position est couramment utilisée pour la montée en position assise ainsi que pour la récupération.

- Ce positionnement favorise une position verticale confortable assurant que la poitrine de l'utilisateur est bien dégagée et la respiration est plus facile
- Encourager les utilisateurs à se détendre les épaules, à ne pas serrer très fort les barres du guidon et à garder les coudes souples - cette position réduit la tension et fait en sorte que l'énergie n'est pas gaspillée inutilement



POSITIONNEMENT 2 (MONTÉES, SAUTS, LÉVITATIONS, SPRINTS)

Dans le Positionnement 2, les mains sont étendues vers l'avant. Cette position est couramment utilisée pour les montées, les sauts, les lévitations et les sprints où l'effet de levier est nécessaire.

- Cette position en avant favorise d'avantage de contraction au niveau des hanches, et c'est une position plus sûre à utiliser lors des sprints et des montées, en position assise ou debout
- Encourager les utilisateurs à se détendre les épaules, maintenir les coudes souples et regarder droit devant
- Faire attention au cambrage excessif du dos ; ceci signifie que l'utilisateur est en train de tirer un peu trop sur les barres et qu'il y a des tensions qui s'accumulent au niveau des muscles du dos, gaspillant ainsi de l'énergie



POSITIONNEMENT 3 (COURSE CONTRE LA MONTRE, LONGS EFFORTS)

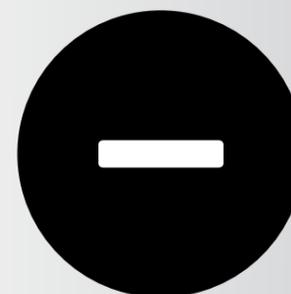
Dans le Positionnement 3, les mains sont placées en position aérodynamique au milieu des barres. Cette position est couramment utilisée pour les efforts soutenus et exercices en position assise à cadence élevée dans une position rentrée.

- Encourager la détente des épaules et éviter toute tension excessive



MANUEL D'INSTRUCTION

Lorsque vous donnez des instructions aux utilisateurs sur la technique à suivre, concentrez-vous ce qu'il devraient faire correctement plutôt que sur ce qu'ils ne font pas bien.



INSTRUCTIONS NÉGATIVES

- Ne vous crispez pas
- Ne vous contentez pas pousser vers le bas
- Ne dépassez pas 95 rpm
- Ne pointez pas les orteils

INSTRUCTIONS POSITIVES

- Détendez la partie supérieure de votre corps, laissez vos jambes faire le travail
- Maintenez la course de pédale fluide et concentrez-vous sur la technique
- Gardez la cadence au-dessous de 95 rpm
- Gardez le talon baissé lorsque vous poussez la pédale



INFORMATIONS SUR L'ENTRAÎNEMENT

ENTRAÎNEMENT AVEC UN MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

En utilisant la console LifeCycle GX en combinaison avec un moniteur de fréquence cardiaque (FC), l'utilisateur peut mesurer directement l'intensité de son exercice. En utilisant un moniteur FC, l'utilisateur s'assure qu'il s'entraîne dans la limite d'une zone FC spécifique, et ceci en surveillant son FC en cours ou bien le % de la FC max. sur la console. En utilisant la console et le moniteur FC, l'utilisateur peut s'assurer qu'il n'est pas en train de s'entraîner excessivement et qu'il fait assez d'efforts. En utilisant les deux à la fois, la progression peut être suivie et mesurée à chaque séance, ce qui augmente la motivation. Lorsque vous entraînez un membre/participant utilisant un moniteur FC, il y a des considérations que vous devez tenir en compte :

- Une autorisation médicale à s'entraîner (questionnaire pré-entraînement et un bilan de santé d'un médecin généraliste), la pression artérielle, la circulation et la respiration doivent toujours être examinées et évaluées à l'avance
- Si vous entraînez un groupe, il doit y avoir assez d'espace entre chacun des vélos afin de réduire les risques d'interférence (1 m/3 pieds serait l'idéal si possible)
- Chaque individu a besoin de connaître sa zone d'entraînement de FC afin qu'il puisse suivre les instructions au cours de la séance
- Les entraîneurs doivent structurer l'exercice ou la séance
- Une augmentation progressive de l'intensité pour permettre à la FC de s'élever en toute sécurité
- Donner le temps nécessaire aux participants pour maintenir l'objectif FC
- Récupération après chaque composante/intervalle de l'exercice

ÉCHAUFFEMENT ET REFROIDISSEMENT

L'échauffement est nécessaire pour préparer le corps physiquement et mentalement avant chaque séance d'entraînement et doit comprendre ce qui suit :

- Progresser naturellement et d'une manière contrôlée
- Doit être une expérience positive pour les utilisateurs de sorte qu'ils soient motivés et prêts pour la séance
- Son intensité doit être suffisante pour élever la FC et la température du corps
- Les utilisateurs doivent commencer à transpirer et être conscients de leur fréquence de respiration

L'échauffement est aussi le moment idéal pour l'instructeur de :

- Contrôler le positionnement et la configuration du cycle de chaque utilisateur
- Leur rappeler des bonnes techniques de pédalage et positions des mains
- Leur rappeler de ralentir s'ils ont le vertige ou s'ils se sentent malades
- Expliquer l'affichage de la console
- Expliquer la course prévue sur le vélo

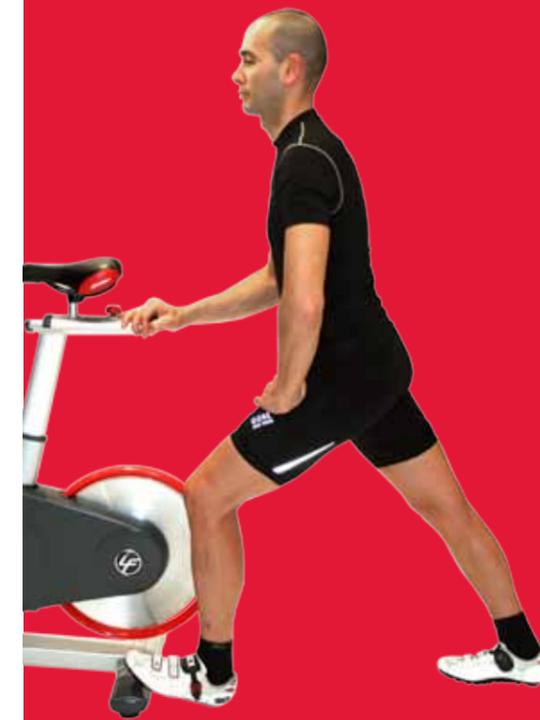
L'effort exercé par le cycliste dans les étapes de l'échauffement, de l'entraînement et du refroidissement est exprimé en termes de fréquence cardiaque maximale (FCM) et taux d'effort perçu (RPE). L'échelle RPE est indiquée à la page 26.

Un échauffement type pour une séance de vélo de 60 minutes à l'intérieur :

- **5 minutes** de pédalage facile à 60-65 % FCM
- **3 minutes**, augmentant le niveau à chaque minute, gardant la cadence entre 90-95 rpm, 65-70-75 % FCM
- **2 minutes** de pédalage facile à 60-65 % FCM
- **1 minutes** à cadence rapide 100 rpm+
- **1 minutes** de pédalage facile à 60-65 % FCM
- **1 minutes** à cadence rapide 100 rpm+
- **2 minutes** de pédalage facile avant la série principale 60-65 % FCM

Le refroidissement est aussi important que l'échauffement ; il fait partie intégrante de toute séance de vélo en salle et doit comprendre ce qui suit :

- Progresser naturellement et d'une manière contrôlée
- Peut être contrôlé via la FC pour s'assurer que la FC est en baisse
- Doit comprendre certains exercices clés d'étirement pour les groupes musculaires utilisés durant la séance (les mollets, les quadriceps, les muscles ischio-jambiers, les muscles fléchisseurs de la hanche, les extenseurs du dos, etc.)



- Féliciter la classe
- appeler les utilisateurs de bien s'hydrater pendant et après la séance, et aussi des conseils nutritionnels de base comme d'avoir quelque chose à manger dans l'heure qui suit pour s'assurer de maintenir leurs niveaux d'énergie
- Doit être une expérience positive pour les utilisateurs afin qu'ils soient re-motivés

Un refroidissement type pour une séance de vélo de 60 minutes en salle durerait entre 5 et 10 minutes en fonction de l'intensité de la session. Un refroidissement commence avec pédalage facile dans la zone 1 de la FC ou à moins de 65 FCM pour s'assurer que la FC baisse progressivement et que les jambes se débarrassent des toxines.

RPE SCALE:**ÉCHELLE DU TEP**

L'échelle RPE est utilisée pour mesurer l'intensité de votre exercice. L'échelle RPE s'étend de 0-10. Les chiffres ci-dessous se rapportent à des formules utilisées pour évaluer la difficulté de cette activité.

- 0** - RIEN DU TOUT
- 1** - TRÈS LÉGER
- 2** - ASSEZ LÉGER
- 3** - MODÉRÉ
- 4** - UN PEU DIFFICILE
- 5** - DIFFICILE
- 6** - DIFFICILE
- 7** - TRÈS DIFFICILE
- 8** - TRÈS DIFFICILE
- 9** - TRÈS DIFFICILE
- 10** - TRÈS, TRÈS DIFFICILE





EXEMPLES DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT LIFECYCLE GX

Toutes ces séances d'entraînement peuvent être faites par des participants de niveaux débutant à avancé selon la FCM.

ÉCHELLES/LES HAUTS ET LES BAS

ÉCHAUFFEMENT

- 4 minutes de pédalage facile 90 rpm+ ou 60-65 % FCM, TEP 2, Positionnement 1
- 1 minute d'effort soutenu 85-90 % FCM, TEP 6, Positionnement 2
- 1 minute d'effort soutenu 87-92 % FCM, TEP 7, Positionnement 2
- 4 minutes de pédalage facile 90 rpm+ ou 60-65 % FCM, TEP 2, Positionnement 1

RÉPÉTER X2

- 2 minutes 70-75 % FCM, TEP 4, Positionnement 1
- 2 minutes 75-80 % FCM, TEP 5, Positionnement 2
- 2 minutes 80-90 % FCM, TEP 6, Positionnement 2 hors de la selle
- 2 minutes 75-80 % FCM, TEP 5, Positionnement 2
- 2 minutes 70-75 % FCM, TEP 4, Positionnement 3
- 1 minute de pédalage facile 60-65 % FCM, TEP 2,

Positionnement 1

RÉCUPÉRATION

- 5 minutes de pédalage facile 60-65 % FCM, TEP 2, Positionnement 1

RÉPÉTER X1

- 2 minutes 70-75 % FCM, TEP 4, Positionnement 1
- 2 minutes 75-80 % FCM, TEP 5, Positionnement 2
- 2 minutes 80-90 % FCM, TEP 6, Positionnement 2 hors de la selle
- 2 minutes 75-80 % FCM, TEP 5, Positionnement 2
- 2 minutes 70-75 % FCM, TEP 4, Positionnement 3
- 1 minute de pédalage facile 60-65 % FCM, TEP 2, Positionnement 1

RÉPÉTER X1

- 2 minutes 70-75 % FCM, TEP 4, Positionnement 1
- 2 minutes 75-80 % FCM, TEP 5, Positionnement 2
- 2 minutes 80-90 % FCM, TEP 6, Positionnement 2 hors de la selle

REFROIDISSEMENT

- 7 minutes de pédalage facile 60-65 % FCM, TEP 2, Positionnement 1

ATTAQUES/SAUTS

ÉCHAUFFEMENT

- 4 minutes de pédalage facile 90 rpm+ ou 60-65 % FCM Positionnement 1
- 45 secondes 75-80 % FCM Positionnement 3
- 15 secondes Positionnement 2 hors de la selle
- 45 secondes 75-80 % FCM Positionnement 3

- 15 secondes Positionnement 2 hors de la selle
- 45 secondes 75-80 % FCM Positionnement 3
- 4 minutes de pédalage facile 90 rpm+ ou 60-65 % FCM Positionnement 1

RÉPÉTER X6

- 45 secondes 75-80 % FCM Positionnement 3
- 15 secondes Positionnement 2 hors de la selle

RÉCUPÉRATION

- 3 minutes de pédalage facile 60-65 % FCM Positionnement 1

RÉPÉTER X5

- 45 secondes 80-85 % Positionnement 3
- 15 secondes Positionnement 2 hors de la selle

RÉCUPÉRATION

- 3 minutes de pédalage facile 60-65 % FCM Positionnement 1

RÉPÉTER X10

- 45 secondes 85-90 % FCM Positionnement 3
- 15 secondes Positionnement 2 hors de la selle

RÉCUPÉRATION

- 3 minutes de pédalage facile 60-65 % FCM Positionnement 1

RÉPÉTER X9

- 45 secondes 75-80 % FCM Positionnement 3
- 15 secondes Positionnement 2 hors de la selle

REFROIDISSEMENT

- 8 minutes de pédalage facile 60-65 % FCM Positionnement 1

LISTE DÉROULANTE

ÉCHAUFFEMENT

- 4 minutes de pédalage facile 90 rpm+ ou 60-65 % FCM Positionnement 1
- 3 minutes en augmentant le % FCM à chaque minute de 70-75 à 75-80 à 80-85 % FCM Positionnement 3
- 2 minutes de pédalage facile 60-65 % FCM Positionnement 1
- 1 minutes à 85-95 % FCM Positionnement 2
- 5 minutes de pédalage facile 60-65 % FCM Positionnement 1

RÉPÉTER X3

- 1minute à 85-95 % FCM Positionnement 2 hors de la selle
- 2 minutes 80-85 % FCM Positionnement 2 position assise
- 4 minutes 75-80 % FCM Positionnement 3
- 5 minutes de pédalage facile 60-65 % FCM Positionnement 1

RÉPÉTER X1

- 1minute à 85-95 % FCM Positionnement 2 hors de la selle
- 1 minute 80-85 % FCM Positionnement 2 position assise
- 1 minute 75-80 % FCM Positionnement 3

REFROIDISSEMENT

- 6 minutes de pédalage facile 60-65 % FCM Positionnement

ASSISTANCE ET DONNÉES TECHNIQUES

CONSEILS D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Les produits Life Fitness sont garantis par l'excellence de l'ingénierie et la fiabilité de Life Fitness et sont parmi les équipements d'exercice les plus robustes et sans problème sur le marché aujourd'hui. Les équipements commerciaux Life Fitness sont parmi les plus populaires des équipements d'aérobic dans les clubs de santé, les collèges et les installations militaires à travers le monde.

Remarque : La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est examiné régulièrement pour des dommages et de l'usure. Conserver l'appareil hors d'usage jusqu'à ce que les pièces défectueuses soient réparées ou remplacées. Il faut porter une attention particulière aux parties qui sont sujettes à l'usure, tel que décrit ci-dessous.

Les conseils d'entretien préventif suivants permettront au produit Life Fitness de continuer à fonctionner à son rendement maximal :

- Placer le produit dans un endroit frais et sec.
- Appliquer le lubrifiant sur un chiffon en coton, puis essuyer la zone supérieure des curseurs inférieurs avant/arrière au besoin. Remarque: seules quelques gouttes de lubrifiant à la fois sont nécessaires.
- Nettoyer la console d'affichage et toutes les surfaces extérieures avec un nettoyant approuvé ou compatible (voir liste des nettoyants approuvés de Life Fitness) et un chiffon en microfibre.
- Les ongles longs peuvent endommager ou égratigner la surface de la console ; veuillez utiliser la pulpe du doigt pour appuyer sur les boutons de sélection de la console.
- Nettoyer la surface supérieure des pédales régulièrement.
- Garder les sangles des pédales solidement attachées lors de l'utilisation des vélos.

LUBRIFIANT APPROUVÉ LIFE FITNESS

Break Free®, Life Fitness part number SK50-P005-0000.

NETTOYEURS APPROUVÉS DE LIFE FITNESS

Deux nettoyants préférés ont été approuvés par les experts de la fiabilité de Life Fitness : PureGreen 24 et Gym Wipes. Les deux produits de nettoyage vont enlever la saleté, la crasse et la sueur de l'équipement efficacement et en toute sécurité. PureGreen 24 et la puissante formule antibactérienne des lingettes Gym sont tous les deux des désinfectants efficaces contre le SARM et le virus H1N1. PureGreen 24 est disponible en forme de spray, pratique à utiliser pour le personnel du gymnase. Appliquer la solution sur un chiffon en microfibre et essuyer l'équipement. Appliquer PureGreen 24 sur l'équipement pendant au moins deux minutes pour une désinfection générale et au moins 10 minutes pour prévenir les champignons et les infections virales. Les lingettes Gym sont grandes, durables et pré-humidifiées, à utiliser sur l'équipement avant et après l'entraînement. Utilisez les lingettes Gym sur l'équipement pendant au moins deux minutes pour une désinfection générale. Veuillez contacter les services de support client pour commander ces produits de nettoyage (1 800 351 3737 ou email : customersupport@lifefitness.com).

LIFE FITNESS NETTOYEURS COMPATIBLES

Du savon doux et de l'eau ou un nettoyant ménager doux et non-abrasif peuvent également être utilisés pour nettoyer l'écran d'affichage et

toutes les surfaces extérieures. Utiliser un chiffon microfibre doux seulement. Appliquez le produit nettoyant sur le chiffon microfibre avant de nettoyer. NE PAS utiliser d'ammoniaque ou de produits de nettoyage à base d'acides. NE PAS utiliser de nettoyants abrasifs. NE PAS utiliser de serviettes en papier. NE PAS appliquer de nettoyants directement sur les surfaces de l'équipement.

PROGRAMME D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

| ÉLÉMENT | UNE FOIS PAR SEMAINE | UNE FOIS PAR MOIS | DEUX FOIS PAR AN |
|--|----------------------|-------------------|------------------|
| COUVERTURE DE LA CONSOLE | Nettoyer | | Inspecter |
| PORTE-BOUTEILLES/PLATEAUX À ACCESSOIRES | Nettoyer | | |
| BOULONS DE MONTAGE DE LA CONSOLE | | | Inspecter |
| HARDWARE | | | Inspecter |
| CADRES | Nettoyer | | Inspecter |
| CACHES EN PLASTIQUE | Nettoyer | Inspecter | Inspecter |
| PÉDALES ET SANGLES | Nettoyer | Inspecter | |
| CURSEURS AVANT/ARRIÈRE DU SIÈGE ET DU GUIDON | | Lubrifier | |

GARANTIE

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE : LifeCycle GX

Remarque : Une fois que n'importe quel produit commercial est placé dans une résidence privée (à domicile), il devient automatiquement couvert par la garantie du consommateur de cette catégorie du produit.

La couverture de garantie commence à la date d'achat originale.

QU'EST-CE QUI EST COUVERT?

Cet équipement d'exercice commercial Life Fitness (« Produit ») est garanti exempt de tout défaut de matériaux et de fabrication.

QUI EST COUVERT?

L'acheteur d'origine ou de toute personne recevant un Produit nouvellement acheté comme cadeau de l'acheteur d'origine.

La garantie sera annulée en cas de transfert ultérieur

POUR COMBIEN DE TEMPS EST-IL COUVERT?

Toutes les couvertures sont fournies par Produit spécifique conformément aux directives figurant sur le tableau de couverture de la garantie.

QUI PAIE POUR LA TRANSPORTATION ET L'ASSURANCE DU SERVICE?

Si le Produit ou toute pièce couverte doit être retournée à un centre de service pour des réparations, nous, Life Fitness, allons payer tous les frais de transport et d'assurance pour la première année.

Vous êtes responsable des frais de transport et d'assurance durant la deuxième et la troisième années (le cas échéant).

CE QUE NOUS FERONS POUR CORRIGER LES DÉFAUTS COUVERTS : Nous nous allons vous envoyer des pièces de rechange nouvelles ou reconstruites ou nous allons, à notre discrétion, remplacer le Produit.

Ces pièces de rechange sont garanties pour la partie restante de la période de garantie d'origine.

QU'EST-CE QUI N'EST PAS COUVERT?

Pannes ou dommages causés par un service non autorisé, mauvaise utilisation, accident, négligence, montage ou installation incorrecte, débris résultant de toute activité de construction dans l'environnement du Produit, rouille ou corrosion en raison de l'emplacement du Produit, altérations ou modifications sans notre autorisation écrite ou par échec de votre part d'utiliser, exploiter et entretenir le produit, comme énoncé dans votre manuel d'utilisation (« manuel »).

Un port de fitness type RJ45 interchangeable et prêt à être branché est fourni avec le Produit.

Ce port est conforme aux spécifications de FitLinxx CSAFE datées du 4 août 2004 indiquant : 4,75 VDC à 10VDC ; courant maximal de 85mA.

Les dommages causés au Produit par une charge supérieure à cette spécification de FitLinxx CSAFE ne sont pas couverts par la garantie.

Tous les termes de cette garantie sont annulés si ce produit est déplacé au-delà des frontières continentales des États-Unis d'Amérique (à l'exception de l'Alaska, Hawaï et le Canada) et sont ensuite soumises aux conditions prévues par le représentant local autorisé de Life Fitness dans ce pays.

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE

Conserver la preuve d'achat ; utiliser, exploiter et entretenir le Produit tel que spécifié dans le manuel ; Alerter les services d'assistance à la clientèle de tout défaut dans les 10 jours après la découverte du défaut ; si demandé, retourner toute pièce défectueuse pour un remplacement ou, le cas échéant, retourner tout le Produit pour réparation.

MANUEL D'UTILISATION : Il est TRÈS IMPORTANT QUE VOUS LISIEZ LE MANUEL avant d'utiliser le Produit.

N'oubliez pas d'appliquer les conditions d'entretien périodique définies dans le manuel pour garantir le fonctionnement correct et assurer votre satisfaction continue.

COMMENT OBTENIR LE SERVICE ET LES PIÈCES DE REMPLACEMENT

Reportez-vous à la première page de ce manuel pour les coordonnées de votre service de remplacement local. Notez votre nom, adresse et le numéro de série de votre Produit (les consoles et les cadres peuvent avoir différents numéros de série). Ils vous diront comment obtenir une pièce de rechange ou, si nécessaire, arranger un service à l'endroit où se trouve votre produit.

GARANTIE EXCLUSIVE

CETTE GARANTIE LIMITÉE EST EN LIEU ET PLACE DE TOUTE AUTRE GARANTIE DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS MAIS SANS S'Y LIMITER, LES GARANTIES IMPLICITES DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER ET TOUTES AUTRES OBLIGATIONS OU RESPONSABILITÉS DE NOTRE PART. Nous n'acceptons, ni autorisons aucune personne à assurer pour nous aucune autre obligation ou responsabilité concernant la vente de ce produit. En aucun cas nous ne serons responsables en vertu de cette garantie, ou autrement, de tout dommage à toute personne ou ses biens, y compris toute perte de profits ou d'économies, pour tout dommage spécial, indirect, secondaire, accessoire ou consécutif de quelque nature que ce soit découlant de l'utilisation ou l'incapacité d'utiliser ce Produit. Certains états ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des garanties implicites ou de la responsabilité pour les dommages accessoires ou consécutifs, de sorte que les limitations ou exclusions susmentionnées peuvent ne pas s'appliquer à vous.

MODIFICATION DE LA GARANTIE NON AUTORISÉE

Personne n'est autorisé à changer, modifier ou étendre les termes de cette garantie limitée.

EFFET DES LOIS DE L'ÉTAT

Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques, et vous pouvez aussi avoir d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

NOTRE ENGAGEMENT ENVERS VOUS

Nos produits sont conçus et fabriqués selon les normes les plus élevées. Nous voulons que vous soyez entièrement satisfait de nos produits et ferons tout notre possible en vertu des termes de cette garantie pour vous garder confiant en sachant que vous avez acheté ce qu'il y a de mieux!

| | CINQ ANS | TROIS ANS | UN AN | 6 MOIS | 90 JOURS |
|---|----------|-----------|-------|--------|----------|
| CADRE STRUCTUREL | X | | | | |
| CONSOLE | | | X | | |
| PÉDALES | | | X | | |
| COMPOSANTS MÉCANIQUES (manivelles, volant, guidon, poteau du guidon, poteau de selle, roulements, mécanismes d'ajustement du siège et du guidon, mécanismes d'entraînement, mécanismes de résistance) | | X | | | |
| ACCESSOIRES (selle, garniture, sangles de pédales, porte-bouteilles d'eau) | | | | | X |
| TRAVAIL | | | | | X |
| COMPOSANTS COSMÉTIQUES | | | | X | |

COUVERTURE DE LA GARANTIE SPÉCIFICATONS

- Conçu pour usage : Intense/commercial
- Poids maximum utilisateur : 350 lbs (160 kg)
- Type d'écran : LCD
- Vitesse de pédalage : 60-140 rpm
- Pédale : 3,5 " x 3,5 " double face, compatible SPD
- Type de transmission : Striée
- Niveaux de résistance : 20
- Affichage console 1 : Niveau de résistance, cadence, fréquence cardiaque, calories par heure, calories, distance, vitesse, temps
- Affichage console 2 : Vitesse max, vitesse moyenne, cadence max., cadence moyenne, moyenne des calories par heure, fréquence cardiaque maximale, % de la fréquence cardiaque maximale.

DIMENSIONS PHYSIQUES

- Longueur : 54,6 " (139 cm)
- Largeur : 23 " (58,5 cm)
- Hauteur : 39,5 " (100 cm)
- Poids : 122 lbs (55 kg)
- Poids maximale de l'utilisateur : 158 kg

DIMENSIONS À L'EXPÉDITION

- Longueur : 126 cm
- Largeur : 24,5 cm
- Hauteur : 104 cm
- Poids : 62 kg

LifeCycle GX

LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

YOUR PARTNER FOR SUCCESS

800.634.8637 lifefitness.com follow us



twitter



You Tube

Broadcast Yourself™

© 2012 Life Fitness, a division of Brunswick Corporation. All rights reserved. Life Fitness and LifeCycle are a registered trademark of Brunswick Corporation. Printed in USA. PM-034-11 (12.11)