

*LifeFitness***GEPRODUCEERD DOOR:**

Indoor Cycling Group GmbH
Happurger Str. 86
90482 NUERNBERG | Germany
info@indoorcycling.com
www.indoorcycling.com
Telefoon: +49(0)911 / 54 44 50

IC7

MODEL NR:IC-LFIC7B2-01**LET OP!**

LEES ALLE WAARSCHUWINGEN, AANWIJZINGEN EN INSTRUCTIES IN DEZE HANDLEIDING, VOORDAT U GEBRUIK GAAT MAKEN VAN DIT TOESTEL. BEWAAR DEZE HANDLEIDING VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK. IN GEVAL VAN MONTAGEFOUTEN, ONJUIST OF ONEIGENLIJK GEBRUIK OF ONTOEREIKEND ONDERHOUD VERVALT MOGELIJKERWIJZE DE GARANTIE.

ADDITIONELE TALEN BESCHIKBAAR VOOR DOWNLOAD ONDER WWW.INDOORCYCLING.COM

Versie 1.0 2017 IC-LFIC7B2-01 Copyright by Indoor Cycling Group GmbH 2017 | www.indoorcycling.com



OPGELET



Waarschuingslabels op de fietsen moeten tijdens het montageproces worden vervangen door waarschuingslabels in uw taal.

A



B



OPGELET



EN

To download the owners manual in your language, visit the IC7 support section at: www.teamicg.com



DE

Um das Handbuch in Ihrer Sprache herunterzuladen, besuchen Sie bitte den IC7 Support Bereich auf unserer Webseite unter www.teamicg.com



FR

Pour télécharger le manuel d'utilisation dans votre langue, consultez la section Assistance IC7 sur: www.teamicg.com



IT

Per scaricare il manuale nella vostra lingua, visitate la sezione del supporto per IC7 su: www.teamicg.com



NL

Ga om de gebruiksaanwijzing in uw taal te downloaden naar het IC7 supportgedeelte onder: www.teamicg.com



ES

Para descargarse el manual de usuario en su idioma, por favor acceda a la sección de soporte técnico de la bici IC7 en: www.teamicg.com



PT

Para transferir o manual de utilizador no seu idioma, visite a secção „Suporte“ da IC7 em: www.teamicg.com



DK

Besøg IC7 supportafsnittet www.teamicg.com for at downloade brugermanualen på dit sprog



FI

Lataa omistajan käsikirja omalla kielelläsi IC7-ohjeosioista sivustolta: www.teamicg.com



NO

Du kan laste ned bruksanvisningen på ditt eget språk ved å gå til IC7 støttesiden på: www.teamicg.com



SE

Du kan hämta bruksanvisningen på ditt språk under IC7-support på www.teamicg.com



PL

Aby pobrać podręcznik użytkowania w swoim języku, należy wejść na zakładkę IC7 support na stronie: www.teamicg.com



TR

Kullanıcı kılavuzunu kendi dilinizde indirmek için www.teamicg.com sayfasının IC7 deste bölümünü ziyaret edebilirsiniz



CN

在IC7的客户服务网站，您可以下载各种语言的用户手册 www.teamicg.com



JP

オーナーズマニュアルの各言語版は、以下サイトの IC7 サポートページからダウンロードいただけます。 www.teamicg.com



KR

IC7 지원 센터(www.teamicg.com)에서 해당 언어 버전의 사용설명서를 다운로드할 수 있습니다..

INHOUDSOPGAVE

IMPORTANT PRECAUTIONS P.5

VAN START GAAN P.6

MONTAGE VAN DE INDOORFIETS P.7-11

PLAATSING EN VERWIJDERING VAN BATTERIJEN P.12-13

AFSTELLING VAN DE INDOORFIETS P.14-16

BEDIENING EN GEBRUIK VAN DE INDOORFIETS P.17-19

PREVENTIEF ONDERHOUD P.20-23

ONDERHOUD EN VEREIST ONDERHOUDSSCHEMA P.24-25

RESERVEONDERDELEN P.26

GARANTIE P.27

TECHNISCHE SPECIFICATIES:

de LIFE FITNESS IC7 Bike is volgens EN ISO 20957 (1 & 10) een klasse S-product voor gebruik in een gecontroleerde omgeving zoals een sport- of fitnessfaciliteit onder supervisie van een trainer.

GEWICHT VAN DE FIETS:	54 KG
MAX. GEBRUIKERSGEWICHT:	150 KG
LENGTE VAN DE GEBRUIKER:	GESCHIKT VOOR GEBRUIKER MET EEN LENGTE VAN 155 TOT MAX. 215 CM
VEREISTE OPSTELLINGSRUIMTE:	CA. 132 X 52 CM
MAX. ZADEL- EN STUURHOOGTE:	CA. 120 CM

WAARSCHUWING!

De gemiddelde nauwkeurigheid van $\pm 1\%$ heeft betrekking op een rotatiesnelheidsbereik van 40 - 120 TPM en een remefficiency tussen 50 - 900 Watt.

Elektronische componenten voldoen aan de EMC-richtlijn 204/108/EC, EMC-richtlijn 99/519/EC, en DIN EN 60335-1 voor de elektrische veiligheid.

BELANGRIJKE WAARSCHUWINGEN

WAARSCHUWING!

Om het risico op ernstig letsel door onjuist of oneigenlijk gebruik van het toestel te voorkomen, dient u de navolgende waarschuwingen en veiligheidsaanwijzingen zorgvuldig door de lezen en na te leven, voordat u de indoorfiets gaat gebruiken!

1. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om veilig te stellen dat alle gebruikers op de hoogte zijn van het juiste gebruik en alle waarschuwingen en veiligheidsaanwijzingen. Gebruikers mogen de fiets pas gebruiken, nadat zij met succes geïnstrueerd zijn door een gekwalificeerde trainer of instructeur.
2. Gebruik de fiets pas, als deze correct gemonteerd en geïnspecteerd is zoals beschreven in deze handleiding.
3. Houd de indoorfiets binnen, beschermd tegen vocht en vuil. Plaats de indoorfiets niet in een onverwarmde garage, op een overdekt terras of bij een waterpartij of zwembad. De omgevingstemperatuur van de indoorfiets moet tussen 15°C~ 40°C Celsius (59°~104°F) liggen bij een max. relatieve luchtvochtigheid van 65%.
4. Plaats de fiets altijd op een stabiele, vlakke ondergrond. Wanneer de fiets op een harde houten vloer of een tapijt word gezet, adviseren wij om een mat onder de fiets te leggen, om beschadiging van de vloerbedekking te voorkomen.
5. Het veiligheidsniveau van de fiets kan alleen worden gegarandeerd, wanneer deze regelmatig op beschadigingen en slijtage wordt gecontroleerd (bijv. bevestigingspunten, e-rem, pedalen, pedaalbandjes enz.). Raadpleeg een officieel servicepunt of de fabrikant zelf om ervoor te zorgen dat de periodieke inspecties correct worden uitgevoerd.
6. Verricht regelmatig alle onderhouds-, verzorgings- en servicewerkzaamheden zoals beschreven in deze handleiding. Defecte onderdelen moeten meteen worden vervangen en de fiets mag niet worden gebruikt tot de reparatie uitgevoerd is.
Gebruik alleen originele onderdelen van de fabrikant van de fiets. Reparaties mogen alleen worden uitgevoerd door door de fabrikant geautoriseerde servicemonteurs.
7. Houd kinderen uit de buurt van de indoorfiets, als er niemand is om toezicht op ze te houden.
8. Kinderen die nog geen 14 zijn, mogen de indoorfiets alleen gebruiken met toestemming van de ouders en onder supervisie van een gekwalificeerde trainer of instructeur. Personen die ouder dan 14 zijn, mogen de fiets pas gebruiken na een instructiesessie door een gekwalificeerde trainer of instructeur.
9. De indoorfiets mag niet worden gebruikt door personen met een lichaamsgewicht van meer dan 150 kg.
10. Draag op de fiets altijd geschikte, nauw aansluitende fiets- of sportkleding en stevige schoenen, bij voorkeur fietsschoenen. Losgeraakte schoenveters kunnen in het aandrijfsysteem vast komen te zitten en letsel veroorzaken.
11. De fiets heeft geen onafhankelijk bewegend vlieg wiel. De pedalen blijven ronddraaien door het vlieg wiel tot het vlieg wiel tot stilstand is gekomen. De draai beweging kan alleen worden gestopt met de noodrem of door de trapsnelheid op een gecontroleerde manier omlaag te brengen. Fiets altijd met een voelbare weerstandslast om veilig te stellen dat u controle houdt over uw trapbewegingen. Verstel het stuur of zadel niet tijdens een fietssessie.
Trap met de pedalen niet achteruit.
12. Stop meteen met de training, als u pijn voelt of duizelig wordt. Wij raden u aan een arts te raadplegen, wanneer de pijnklachten langere tijd aanhouden.
13. Alle op het display weergegeven waarden, vooral de door de geïntegreerde vermogenssensor gegenereerde Watt-waarden, dienen slechts ter informatie en als leidraad voor de training. Overschrijdt met uw inspanningen niet uw fysieke limieten.

WAARSCHUWING!

Mocht u al eerder gezondheidsklachten hebben gehad of een lichamelijke beperking hebben, dan raden wij u aan uw huisarts te raadplegen over een fysieke activiteit die goed aansluit bij uw mogelijkheden en beperkingen. Een ongeschikte of te intensieve trainingsvorm kan ernstige gezondheidschade tot gevolg hebben.

De fabrikant aanvaardt uitdrukkelijk geen aansprakelijkheid voor gezondheidsrisico's, lichamelijk letsel, materiële schade of vervolgschades die door of via het gebruik van dit toestel ontstaan zijn, tenzij er sprake is van een vervolgschade die te herleiden is tot materiaal- en/of productiefouten die onder de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen.

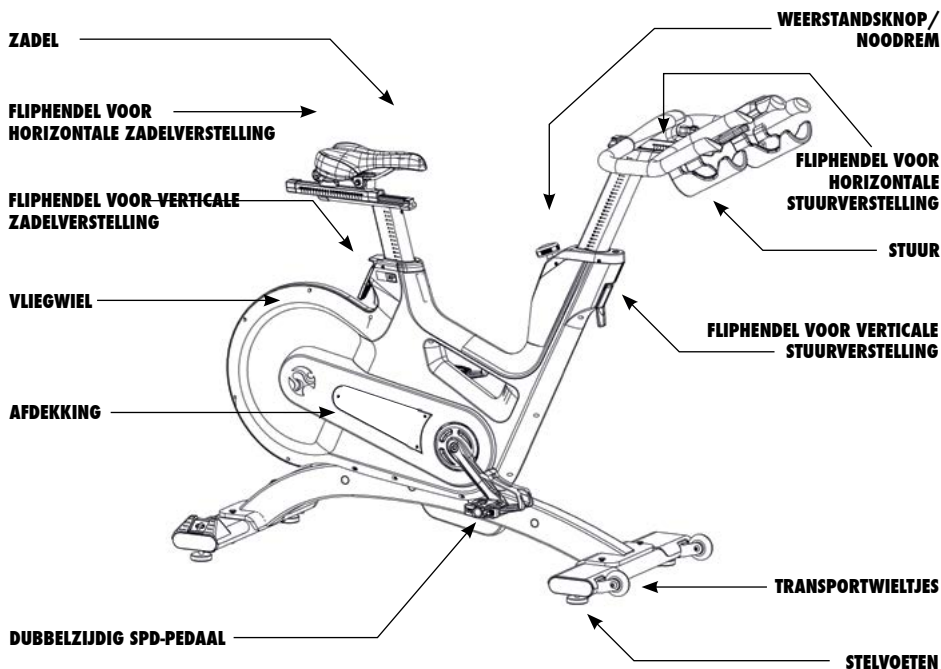
VAN START GAAN

GEACHTE KLANT,

Wij danken voor uw aankoop en het in ons gestelde vertrouwen. Met de LIFE FITNESS Indoor Cycle heeft u gekozen voor een kwaliteitsproduct dat ontworpen is volgens de nieuwe technische ontwikkelingen en aan de hoogste normen op het gebied van kwaliteit en betrouwbaarheid voldoet.

Dit hoge niveau van betrouwbaarheid kan echter alleen worden gehandhaafd door regelmatige verzorging en onderhoud. Naleving van de onderhoudsprocedures in deze handleiding zorgt voor een maximale stabiliteit en een langere levensduur bij een minimale onderhoudsinspanning. Het biedt de beste garantie voor een langdurig, onderbrekingsvrij gebruik.

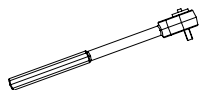
De instructies voor het gebruik en beheer van de Coach-by-Color®-computer zijn te vinden in de meegeleverde gebruiksaanwijzing voor de computer.



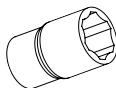
WAARSCHUWING!

U vindt de productiecode voor de Life Fitness IC7-fiets op het typeplaatje dat zich linksonder aan de framebuis van de indoorfiets bevindt. Vul deze productiecode in de verzorgings- en onderhoudslijsten in. In geval van garantieclaims is het absoluut verplicht de productiecode te vermelden.

MONTAGE VAN DE INDOORFIETS



MOMENTSLEUTEL



17MM

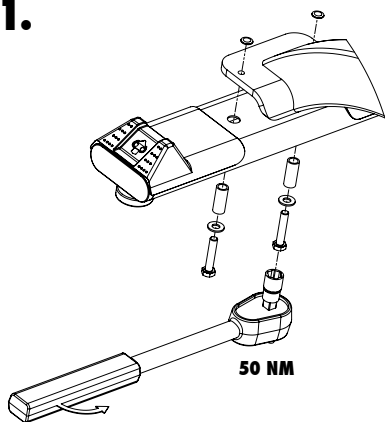


**2
PERSONEN**

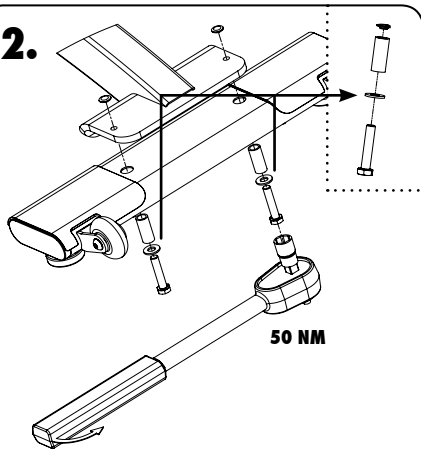
WAARSCHUWING!

Vermijd grote temperatuurfuctuaties tijdens het transport van de fiets van het magazijn naar de opstellingslocatie. Mochten zich desondanks grote temperatuurfuctuaties voordoen, dan dient u de fiets te laten acclimatiseren tot de omgevingstemperatuur, voordat u aan de montage begint.

1.



2.



WAARSCHUWING!

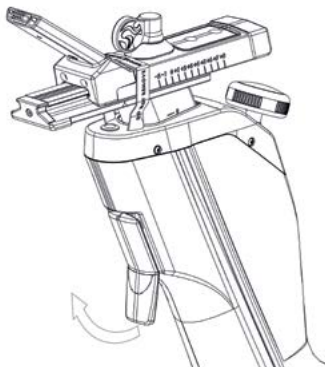
Zorg ervoor dat de bouten met een adequaat aandraaimoment worden aangedraaid om te vermijden dat zij los kunnen komen tijdens het gebruik. Wanneer bouten na de eerste montage loskomen, adviseren wij u middelsterke Loctite®243 te gebruiken tijdens de hernieuwde montage.

MONTAGE VAN DE INDOORFIETS



2
PERSONEN

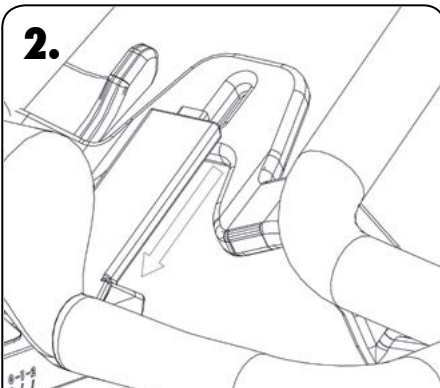
1.



ZET DE VERTICALE VERSTELLING VAN DE STUURKOLOM IN DE HOOGSTE STAND, VOORDAT U MET DE MONTAGE BEGINT.

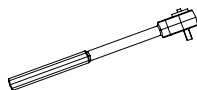
VERWIJDER DE WAARSCHUWINGSTAPE PAS VAN DE GLIJSTUKKEN, WANNEER HET STUUR WORDT GEMONTEERD.

2.

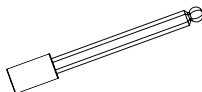


VERZEKER U ERVAN DAT DE BEVESTIGINGSBRUGGEN VOOR HET STUUR ZICH ONDER DE MONTAGEBEUGEL VOOR DE COMPUTER BEVINDEN.

MONTAGE VAN DE INDOORFIETS



MOMENTSLEUTEL

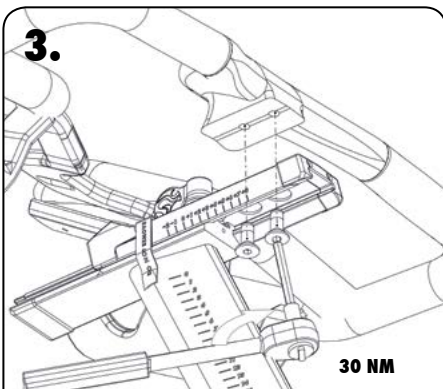


6MM



2
PERSONEN

3.



30 NM

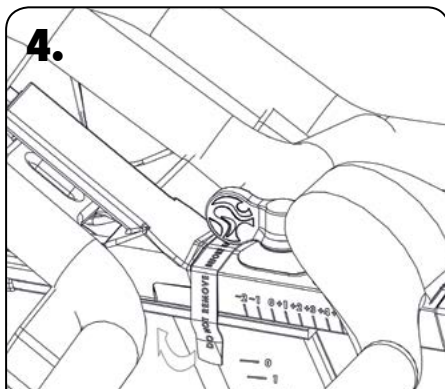
OM SCHADE AAN DE INTERNE BEDRADING TE VERMIJDEN, MAG HET STUUR NIET HORIZONTAAL VERSTELD WORDEN VÓÓR DEZE STAP.

ZORG ER BIJ DE MONTAGE VAN HET STUUR VOOR DAT DE BOUTEN MET VOLDOENDE KRACHT (30 NM) AANGEDRAAID WORDEN.

DE VERZONKEN BEVESTIGINGSBOUTEN ZIJN OP DE FABRIEK BEHANDELD MET TUFLOK® OM TE VERMIJDEN DAT ZIJ LOSKOMEN TIJDENS HET GEBRUIK VAN DE FIETS.

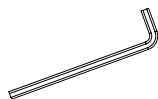
WANNEER BOUTEN NA DE EERSTE MONTAGE LOSKOMEN, ADVISEREN WIJ U DE STERKE LOCTITE®2701 TE GEBRUIKEN TIJDENS DE HERNIEUWDE MONTAGE.

4.



VERWIJDER NA MONTAGE DE WAARSCHUWINGSTAPE. VERPLAATS HET HORIZONTALE SCHUIFELEMENT NIET NAAR ACHTEREN.

MONTAGE VAN DE INDOORFIETS



3MM

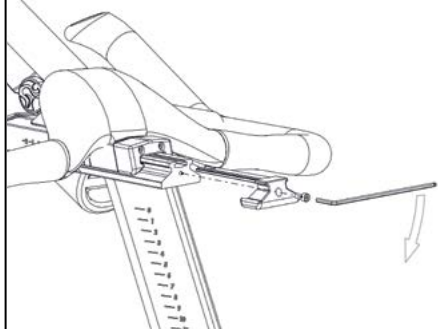


HANDVAST



2
PERSONEN

5.



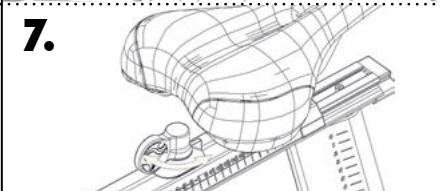
OPEN DE FLIPHENDEL VOOR DE HORIZONTALE VERSTELLING EN SCHUIF HET STUUR NAAR ZIJN VOORSTE POSITIE.

MONTTEER HET ONDERSTE EINDKAPJE.

6.



7.

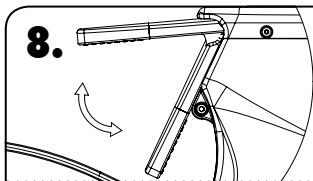


CONTROLEER DE GEMAKKELIJKE HORIZONTALE VERSTELBAARHEID VAN HET STUUR BIJ GEOPENDE FLIPHENDEL.

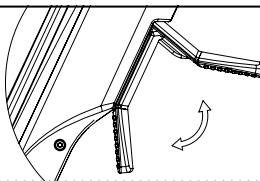
CONTROLEER DE KLEMKRACHT VAN DE HORIZONTALE VERSTELLING BIJ GESLOTEN FLIPHENDEL. VERZEKER U ERVAN DE HORIZONTALE VERSTELLING ADEQUAAT FUNCTIONEERT.

INDIEN NODIG AANPASSEN VOLGENS DE RICHTLIJNEN OP DE SERVICEWEBSITE VAN DE FABRIKANT. NEEM ZO NDOIG CONTACT OP MET UW LOKALE DISTRIBUTEUR.

8.



9.



CONTROLEER DE GEMAKKELIJKE VERTICALE VERSTELBAARHEID BIJ GEOPENDE FLIPHENDEL.

CONTROLEER DE KLEMKRACHT VAN DE VERTICALE VERSTELLING BIJ GESLOTEN FLIPHENDEL. VERZEKER U ERVAND AT DE VERTICALE VERSTELLING ADEQUAAT FUNCTIONEERT.

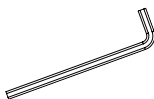
INDIEN NODIG AANPASSEN VOLGENS DE RICHTLIJNEN OP DE SERVICEWEBSITE VAN DE FABRIKANT. NEEM ZO NDOIG CONTACT OP MET UW LOKALE DISTRIBUTEUR.

MONTAGE VAN DE INDOORFIETS

1X



**15 MM
PEDAALSLEUTEL**



3MM

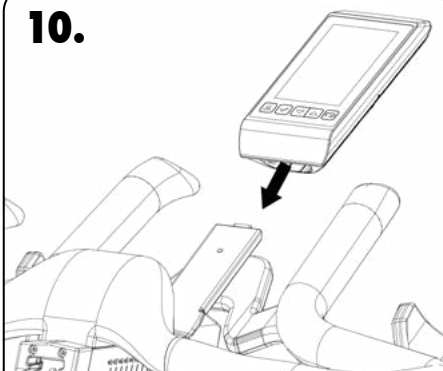


HANDVAST



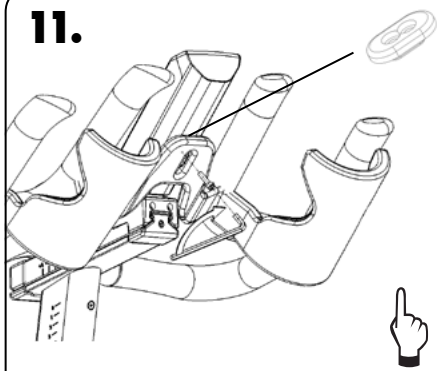
**2
PERSONEN**

10.



PLAATS DE FIETSCOMPUTER IN DE COMPUTERBEUGEL.

11.

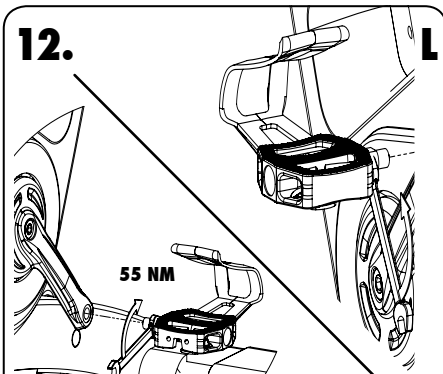


BEVESTIG DE FIETSCOMPUTER MET BEHULP VAN DE PLASTIC MOF EN DE BOUT VANAF DE ONDERZIJDE VAN HET STUUR OP ZIJN PLEK. DE PLASTIC MOF MOET TUSSEN DE STUURBEUGEL EN DE COMPUTER ZITTEN.

WAARSCHUWING!

De gebruikershandleiding voor de IC7 Coach By Color®-computer wordt apart meegeleverd en bevat alle noodzakelijk informatie voor de installatie en bediening van de computer.

12.



NEEM DE MONTAGE-INSTRUCTIES IN ACHT!

WAARSCHUWING!

Bevestig het pedaal met de **R** aan de rechterzijde aan het crankstel en bevestig het rechtsom draaiend (standaard rechtse schroefdraad). Bevestig het pedaal met de **L** links aan het crankstel en bevestig het linksom draaiend (linkse schroefdraad). Verzeker u ervan dat beide pedalen goed vastgezet zijn met voldoende aandraaimoment (55 Nm) om te voorkomen dat ze losraken tijdens het gebruik.

De schroefdraden op de fabriek behandeld met TufLok® om te vermijden dat de bevestigingen loskomen tijdens het gebruik van de fiets. Wanneer bouten na de eerste montage loskomen, adviseren wij u middelsterke Loctite® 243 te gebruiken tijdens de hernieuwde montage.

PLAATSING EN VERWIJDERING VAN BATTERIJEN

De instructies in deze handleiding moeten tijdens de initiële installatie van de LIFE FITNESS-indoorfiets worden opgevolgd om optimale prestaties en een lange levensduur te kunnen garanderen. Lees de navolgende instructies daarom zorgvuldig door en volg ze op. Wanneer de indoorfietsen niet worden geïnstalleerd en geconfigureerd zoals hier beschreven, kunnen de componenten aan excessieve slijtage worden blootgesteld en kan de fiets beschadigd raken. Mocht u vragen hebben over de installatie, dan kunt u contact opnemen met service@indoorcycling.com.

Attentie: Bij sommige onderhoudsprocedures worden smeermiddelen gebruikt. Gebruik a.u.b. uitsluitend **zuur- en oplosmiddelenvrije spuitsmeermiddelen** (bijv. Brunox) en wit lithiümsmeervet.

1. Zorg ervoor dat de fiets waterpas staat. Wanneer de fiets schommelt op de vloer, moet u de stelvoeten onder de voorste en/of achterste stabilisatoren verstellen tot de schommelbeweging verholpen is. Let erop dat de stelvoeten niet meer dan 10 mm uitgedraaid worden.

2. Controleer de werking van de noodrem om veilig te stellen dat die correct functioneert.

3. Controleer de beide Allen-bouten van de cranks (aan de rechter en linker zijde van de trapas) op hun deugdelijke bevestiging (aandraaimoment 60 Nm). Deze bouten zijn op de fabriek behandeld met TufLok® om te vermijden dat de bevestigingen loskomen tijdens het gebruik van de fiets.

Wanneer de bouten loskomen, adviseren wij u middelsterke Loctite®243 te gebruiken tijdens de hernieuwde montage en de bouten met een aandraaimoment van 60 Nm aan te draaien.

4. Wis het fietsframe af met een met oplosmiddelenvrij spuitsmeermiddel bevochtigde doek.

5. Sommige onderdelen van de fiets kunnen tijdens het transport losraken. Controleer de cranks en alle zichtbare schroeven, bouten en moeren en zorg ervoor dat zij allemaal deugdelijk en veilig vastzitten.

PLAATSING EN VERWIJDERING VAN BATTERIJEN

KLANTENSERVICE

1. Instrueer de klant over de elementaire onderhoudsinstructies en over de gedetailleerde onderhoudsinstructies.
2. Laat het overdrachtsformulier voor de handleiding, de uitleg over de onderhoudsinstructies en de verificatie van de smetteloze toestand van de fiets(en) door de klant ondertekenen bij de overdracht van de goederen. De klant krijgt een door u getekend exemplaar van deze bevestiging.
3. Reparaties mogen alleen worden uitgevoerd door door de fabrikant geautoriseerde servicemonteurs.

BATTERIJEN MOGEN NIET:

- in aanraking komen met open vuur
- in aanraking komen met munten op andere metalen voorwerpen

Producten of batterijen die met dit symbool gelabeld zijn, mogen niet met het normale huisvuil meegegeven worden. Neem voor de juiste afvoer en verwerking de toepasselijke wet- en regelgevingen voor de afvoer van elektrische apparaten en batterijen voor uw regio in acht.



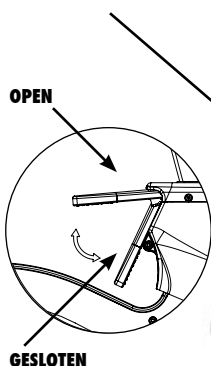
AFSTELLING VAN DE INDOORFIETS

De Life Fitness-indoorfiets is zeer gemakkelijk verstelbaar, afhankelijk van de wensen en behoeften van de diverse gebruikersgroepen. Dit zorgt voor een maximaal rijcomfort bij optimale trainingsresultaten. De in de navolgende paragrafen beschreven configuratie zijn slechts enkele voorbeelden van de meest gebruikte instellingen die mogelijk zijn bij deze indoorfiets. Het is aan de gebruiker om te bepalen welke rijpositie van de fiets het beste tegemoet komt aan zijn wensen of eisen.

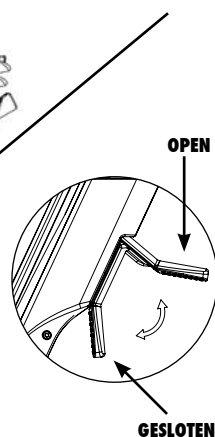
VERSTELLING VAN DE ZADELHOOGTE:

Ga op het zadel zitten en verzeker u ervan dat uw heup niet naar een zijde gekanteld is, wanneer het pedaal in de afgebeelde stand staat. Plaats uw schoenen in de teenclips van de pedalen of in de SPD-elementen, wanneer u fietsschoenen draagt, wanneer u indoorfiets niet voorzien is van een combi-pedaalsysteem.

VERTICALE ZADELVERSTELLING



VERTICALE STUURVERSTELLING



WAARSCHUWING!

Vericht tijdens een training geen verstelling van zadel of stuur. Verzeker u ervan dat alle fliphendels (verticaal en horizontaal) gesloten zijn, voordat u op de fiets gaat zitten en stap altijd van de fiets af, wanneer u het stuur en/of zadel wilt verstellen.

Begin langzaam te fietsen tot het pedaal de positie zoals afgebeeld bereikt heeft. De verticale zadelverstelling moet zodanig ingesteld zijn dat uw knieën altijd lichtgebogen zijn, wanneer deze pedaalpositie bereikt is, zonder dat uw heup daarbij naar een zijde kantelt. Vuistregel: Wanneer u naast de fiets staat, zou de bovenste rand van het zadel een handbreedte/vier vingers lager dan de bovenzijde van uw darmbeen moeten zitten. Vermijd het fietsen met volledig gestrekte knieën of met naar een zijde gekantelde heup.

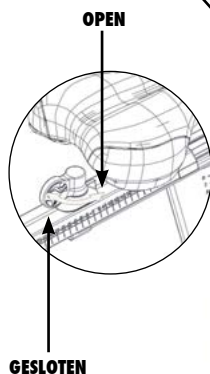
AFSTELLING VAN DE INDOORFIETS

HORIZONTALE VERSTELLING VAN HET ZADEL:

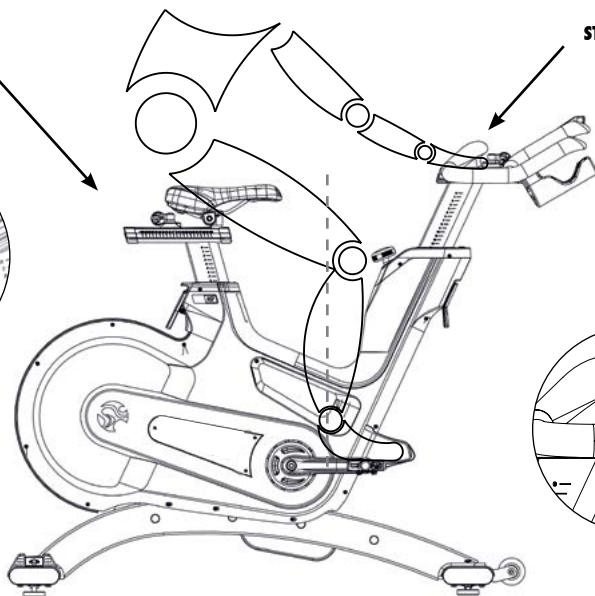
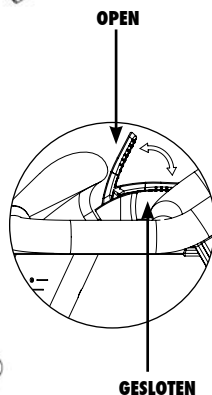
Een deugdelijke horizontale positie van het zadel is van zeer groot belang om knieletsel te voorkomen. Ga op het zadel zitten en beweeg de pedalen tot die horizontaal staan.

De knie van het naar voren gerichte been zou zich direct boven het midden van het pedaal moeten bevinden. Wanneer dit bij de actuele instelling van uw fiets niet het geval is, moet u het zadel horizontaal naar voren of achteren verplaatsen om deze zithouding te bereiken.

HORIZONTALE ZADELVERSTELLING



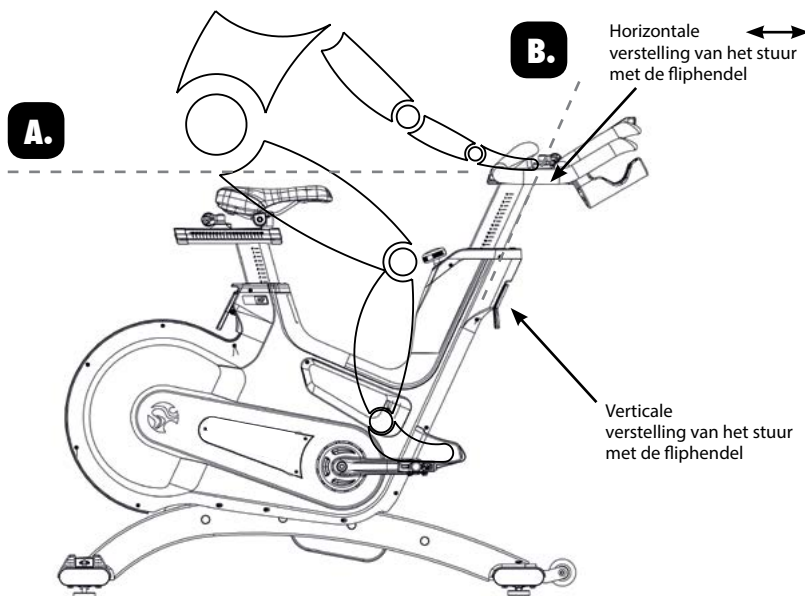
HORIZONTALE STUURVERSTELLING



AFSTELLING VAN DE INDOORFIETS

POSITIONERING VAN HET STUUR:

Begin met de bovenzijde van de stuurstang op circa dezelfde hoogte als het zadel (**horizontale stippellijn A in de onderstaande tekening**), stel deze voor onervaren gebruikers in de op "0"-markering (**zie de verticale stippellijn B in de onderstaande tekening**). Wanneer uw knieën het stuur raken of wanneer u ongemak ervaart bij langdurig fietsen in staande rijhouding, dan zou u het stuur iets hoger moeten zetten.



De volgende stap is de verstelling van de verticale positie van het stuur om deze op uw lengte af te stemmen. Een ideale en veilige zitpositie voor onervaren rijders is een houding waarin uw rug onder een hoek van 45° staat.

Het stuur biedt een breed scala van handposities en verstelmogelijkheden die de ervaren gebruiker volop mogelijkheden bieden om zijn/haar ideale zitpositie en handpositionering te vinden.

Wij adviseren om tijdens lange traingssessies regelmatig van handpositie te veranderen om eenzijdige en monotone belasting van uw spieren, pezen en gewrichten te vermijden.

BEDIENING EN GEBRUIK VAN DE INDOORFIETS

INSTELLING VAN DE WEERSTAND:

De weerstand kan in fijne stappen exact op de wensen en behoeften van de gebruiker afgestemd worden met behulp van de instelknop die over een bereik van 300° gedraaid kan worden. De weerstand in % (waarbij 0% geen weerstand inhoudt en 100% de maximale weerstand is) wordt ook weergegeven op het computerdisplay van de indoorfiets.

Om de weerstand te verhogen, draait u de weerstandsknop rechtsom. Om de weerstand te verlagen, draait u de knop linksom. Bij een magnetisch remsysteem zoals dat op deze indoorfiets geïnstalleerd is, neemt de magnetische weerstand toe, naarmate de trapfrequentie hoger wordt.

Trap nooit achteruit onder weerstand, omdat daardoor de schroeven tussen de pedalen en de crankarm los kunnen komen en de pedalen er zelfs af kunnen vallen. Om het vliegwiel tijdens het gebruik te stoppen, moet de weerstandsknop/noodremknop ingedrukt worden. Tijdens de training dient u ervoor te zorgen dat uw schoenen in de clips geplaatst zijn of dat uw eventuele fietsschoenen in de SPD-bevestigingen zitten.

De indoorfiets heeft geen onafhankelijk bewegend vliegwiel. Het vliegwiel is vast verbonden met de pedalen en stopt niet onafhankelijk, wanneer de gebruiker stopt met trappen. Controleer altijd uw bewegingen en reduceer uw snelheid op een gecontroleerde manier om te stoppen of druk gewoon op de rode weerstand-/noodremknop om snel af te remmen, het vliegwiel tot stilstand te brengen en de trainingssessie te beëindigen.

Noodrem = rode weerstands-/noodstopknop indrukken.

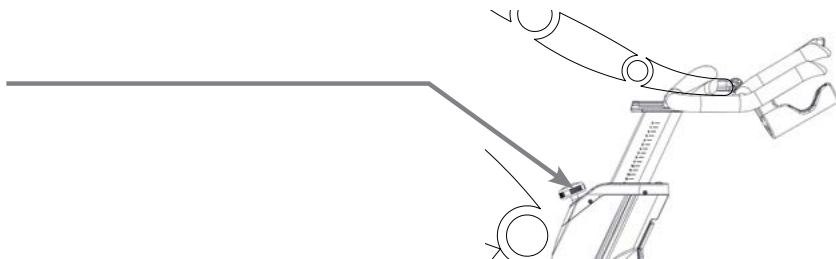
Wanneer de noodrem geactiveerd is, kan deze pas weer ontgrendeld worden, zodra het vliegwiel volledig tot stilstand is gekomen en de druk van de pedalen is genomen.

WAARSCHUWING!

De indoorfiets mag alleen worden gebruikt door in voorwaartse richting op de pedalen te trappen. De noodremfunctionaliteit is beperkt, als er achteruit wordt getrapt. Probeer niet om het zadel en het stuur verticaal of horizontaal te verstellen terwijl u fietst of op de fiets zit.

BEDIENING EN GEBRUIK VAN DE INDOORFIETS

WEERSTANDSKNOP (DRAAIKNOP VOOR DE WEERSTANDSINSTELLING)

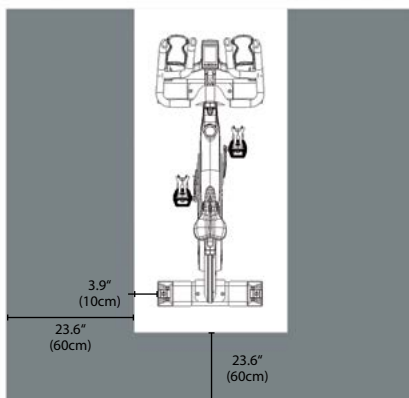
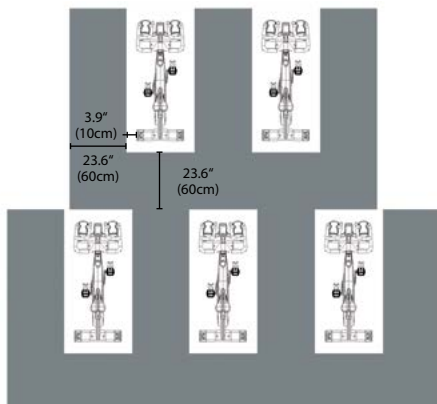


NOODREM (INDRUKKEN VAN DE WEERSTANDSKNOP)

Zorg er om veiligheidsredenen voor dat u altijd op een gecontroleerd manier op de pedalen trapt en pas uw trapfrequentie aan uw eigen fietscapaciteiten aan.

VERPLAATSING VAN DE INDOORFIETS:

wij adviseren om de indoorfiets met twee personen te verplaatsen. Om ongelukken en schade aan de insteekaansluitingen van het stuur te vermijden, is het noodzakelijk om de verticale stuurverstelling stevig vast te zetten, voordat het wiel gekanteld wordt. Wees extra voorzichtig bij de verplaatsing van de indoorfiets op oneffen oppervlakken. Laat hierbij een tweede persoon helpen om te vermijden dat de fiets kantelt. **Neem een veilige minimale afstand tot de dichtstbijzijnde toestellen, objecten of wanden in acht zoals hieronder weergegeven.**

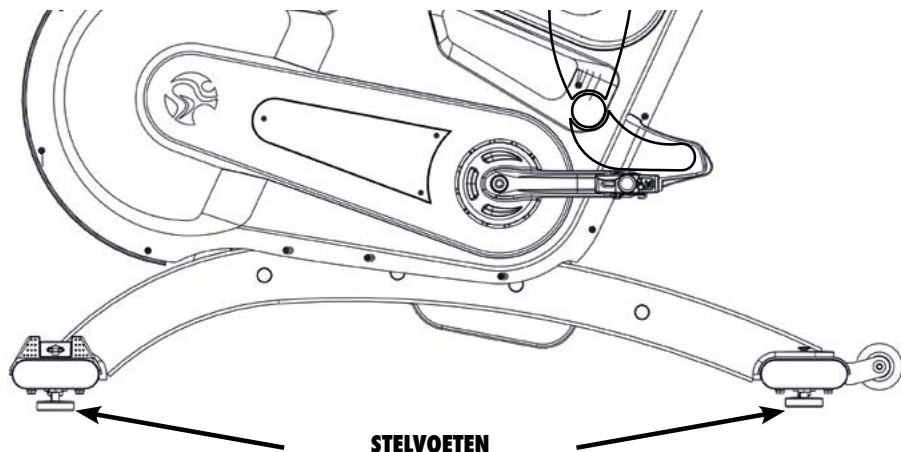


BEDIENING EN GEBRUIK VAN DE INDOORFIETS

Controleer de stabiliteit van de indoorfiets op de plek waar die komt te staan en verstel zo nodig de stelvoeten onder de voorste en achterste stabilisatoren om de gewenste stabiliteit te garanderen.

BELANGRIJK!

Draai de stelvoeten niet verdere dan 1 cm uit! De vrijstaande indoorfiets mag alleen geïnstalleerd en gebruikt worden op een stabiele en vlakke vloer.



PREVENTIEF ONDERHOUD

WAARSCHUWING!

Neem de volgende instructies zorgvuldig in acht. De onderhouds- en verzorgingsprocedures dienen te worden verricht volgens het aangegeven schema om een maximale veiligheid en levensduur te bereiken. Ontoereikende naleving van de onderhouds- en verzorgingsprocedures leiden tot een verhoogde slijtage van het product en tot het vervallen van de garantiedekking. Mocht u nog vragen hebben over dit onderwerp, dan kunt u contact opnemen met onze technische supportafdeling.

Gebruik alleen de zuur- en oplosmiddelenvrije onderhouds- en verzorgingsmiddelen (bijv. Brunox) die door ons aanbevolen worden om schade aan de componenten van de indoorfiets te vermijden.

DAGELIJKS ONDERHOUD:

1. Verzeker u ervan dat de indoorfiets **waterpas staat en niet schommelt** (indien nodig stellen zoals beschreven op pag. 19).

2. Reiniging: De indoorfiets moet om hygiënische redenen na elke gebruik gereinigd worden. Zorg ervoor dat er voldoende zachte doekjes of papieren handdoekjes en een reinigings- en desinfectiemiddel beschikbaar zijn. Desinfecteer eerst het zadel en het stuur met een geschikt middel en wis vervolgens alle verontreinigingen van de hele fiets af.

WEKELIJKS ONDERHOUD:

1. Reiniging: Afhankelijk van de intensiteit van het gebruik van de indoorfiets, moet deze eens per week uitgebreid schoongemaakt worden. Spuit om dit te doen een onderhoudsmiddel op een zachte doek en reinig alle plastic onderdelen, het gehele vlieg wiel, blootliggende framedelen, de stabilisatoren en de plastic afdekkingen.

Spuit het reinigingsmiddel nooit rechtstreeks op het vlieg wiel, omdat daardoor de aandrijfband zou kunnen doorslippen (bandslip) en de werking van de noodrem negatief beïnvloed kan worden.

PREVENTIEF ONDERHOUD

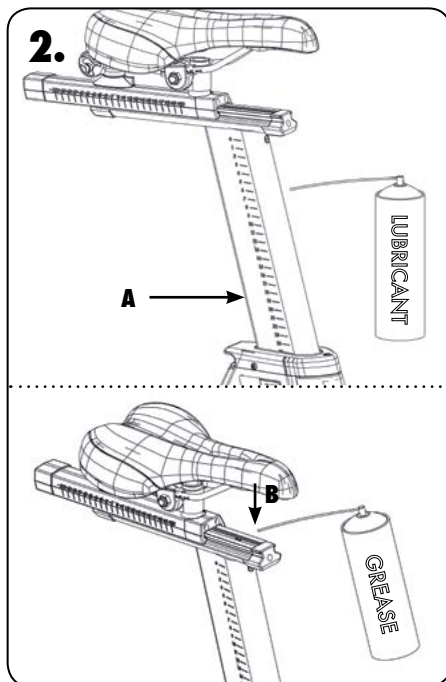
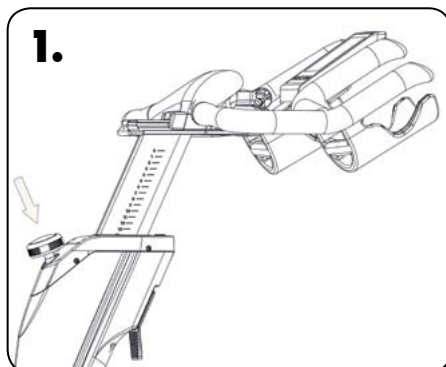
14-DAAGS ONDERHOUD:

1. Noodrem: Om een veilig gebruik van de fiets mogelijk te maken, moet de noodrem regelmatig getest worden om veilig te stellen dat die correct functioneert. Druk daarvoor de rode noodremknop in, terwijl u fietst. Wanneer de noodrem optimaal functioneert, moet deze een onmiddellijke remwerking vertonen en het vliegwiel volledig tot stilstand brengen.

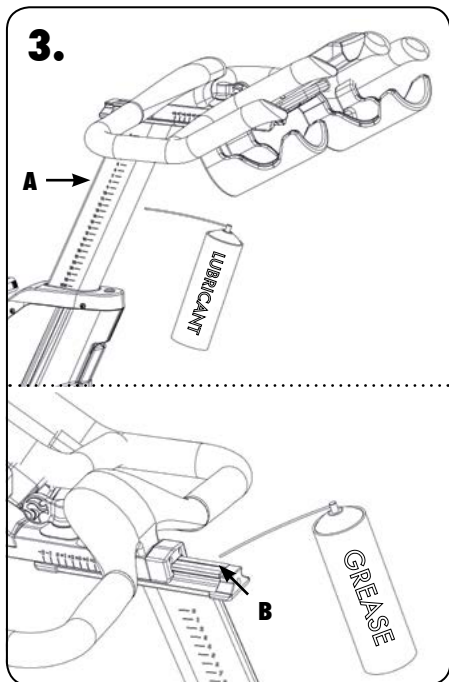
Het vliegwiel wordt pas weer vrijgegeven van de noodremfunctie, nadat het volledig tot stilstand is gekomen en de druk van de pedalen is genomen.

2. Zadelverstellingen: Om de eenvoudige verstelbaarheid te garanderen, moeten de verticale en horizontale zadelstijlen regelmatig gereinigd en gesmeerd worden. Om dat te doen, zet u de verticale zadelstijl **(A)** in de bovenste stand en spuit u de externe oppervlakken incl. de horizontale zadelstijl in met het onderhoudsmiddel en poets u deze af.

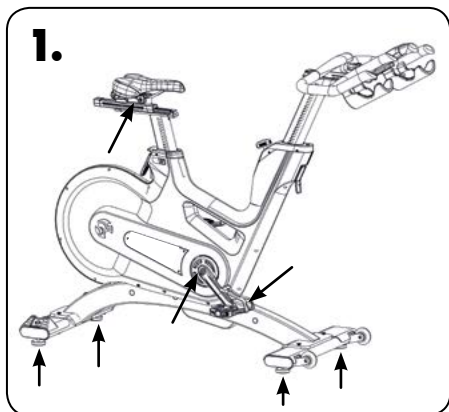
Verwijder eerst evt. zweetresten van de contactvlakken **(B)** van de horizontale zadelstijl en breng een kleine hoeveelheid lithium-/siliconensmeervet aan.



PREVENTIEF ONDERHOUD



3. Stuur: Om de eenvoudige verstelbaarheid van de stuurstijlen te garanderen, moeten de verticale en horizontale stuurstijlen regelmatig gereinigd en gesmeerd worden. Om dat te doen, zet u het stuur (A) in de bovenste stand en spuit u de stuurstijlen in met het onderhoudsmiddel en poets u de volledige externe oppervlakken incl. de horizontale stijl met een zachte doek. Verwijder eerst evt. zweetresten van de contactvlakken van de horizontale stuurstijl (B) en breng zi nodig een kleine hoeveelheid lithium-/siliconensmeervet aan.



MAANDELIJKS ONDERHOUD:

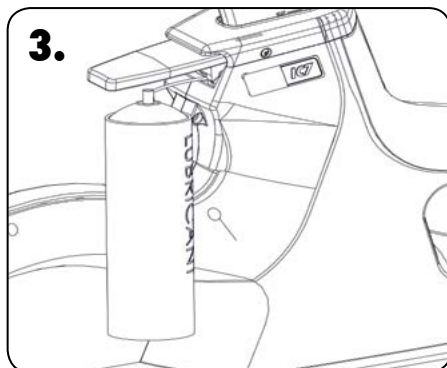
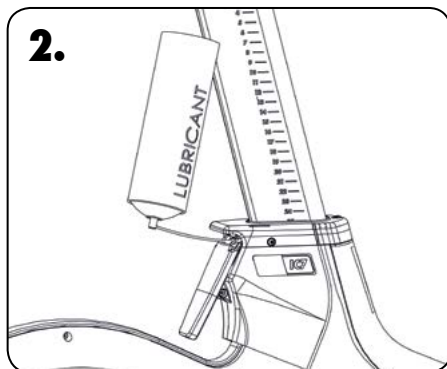
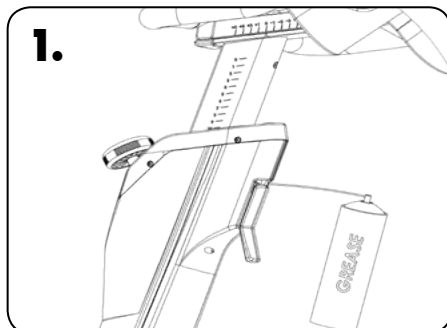
1. Bevestigingselementen: Tijdens de periodieke onderhouds- en verzorgingsprocedures moeten alle bouten, moeren enz. op de indoorfiets worden gecontroleerd op correcte bevestiging en werking en alle onderdelen die tekenen van slijtage of schade vertonen (zadel, pedaaltanden, pedalen, SPD-systeem), dienen vervangen te worden.

PREVENTIEF ONDERHOUD

GEBRUIKERSPECIFIEK ONDERHOUD:

1. Verticale verstelling van stuur en zadel:

Om een eenvoudige verstelbaarheid van de verticale stuur- en zadelstijlen veilig te stellen, adviseren wij u om het klemmechanisme te controleren en zo nodig een kleine hoeveelheid lithium-/siliconensmeervet op het verticale klemmechanisme van de stuurstijlen (1) en zadelstijlen (2/3) aan te brengen.



ONDERHOUD EN VEREIST ONDERHOUDSSHEMA

ACTIVITEIT	FREQUENTIE	DETAILS
WATERPAS STELLEN, DISINFECTIE & REINIGING VAN DE FIETS	DAGELIJKS	P 19-20
ONDERHOUD REMBLOKKEN, UITGEBREIDE REINIGING V.D. HELE FIETS	WEKELIJKS	P 20
CONTROLE NOODREMWERKING	14-DAAGS	P 21
REINIGING EN SMERING ZADEL- & STUURSCHUIVERS/STIJLEN	14-DAAGS	P 21-22
CONTROLE VAN ALLE BEVESTIGINGEN	MAANDELIJKS	P22
VERTICALE VERSTELLING STUUR EN ZADEL	MAANDELIJKS	P 23

VOORBEELDEN VAN ONDERHOUDSSHEMA'S VOOR IN-HOUSE ONDERHOUDSMONTEURS:

CONTROLELIJST WEKELIJKS ONDERHOUD					
FIETSNR.	PRODUCTIECODE	OBSERVATIES	ONDERNOMEN ACTIE	RESULTAAT	NAAM / DATUM

ONDERHOUD EN VEREIST ONDERHOUDSSHEMA

14-DAAGS ONDERHOUD CONTROLELIJST					
FIETSNR.	PRODUCTIECODE	OBSERVATIES	ONDERNOMEN ACTIE	RESULTAAT	NAAM / DATUM

CONTROLELIJST MAANDELIJKS ONDERHOUD					
FIETSNR.	PRODUCTIECODE	OBSERVATIES	ONDERNOMEN ACTIE	RESULTAAT	NAAM / DATUM

RESERVEONDERDELEN

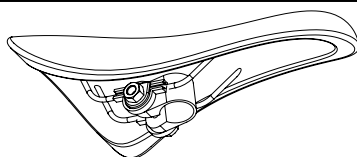
320-00-00011-01

CONSOLESET



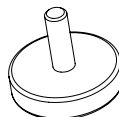
120-01-00015-02

**SPORTZADEL
ZWART & ROOD INCL. ZADELKLEM**



900-10-00003-01

STELVOETEN, RUBBER 75° SHORE



150-01-00005-03

**COMBI-PEDAALSET,
SPD-COMPATIBEL**



150-03-00048-01

TEENBANDJESSET



GARANTIE

ICG garandeert dat alle nieuwe toestellen/apparatuur vrij zijn van materiaal- en productiefouten vanaf de oorspronkelijke productiedatum op de fabriek. Op onderdelen die onder de bepalingen van deze garantie vervangen of gerepareerd worden, wordt slechts garantie geboden tot aan het einde van de oorspronkelijke garantieperiode. ICG is verplicht zijn fabrieksgarantie te honoreren zolang het product wordt gebruikt in de binnenruimtes waarvoor het is ontworpen, binnen een temperatuurbereik van 15°C~40°C Celsius (59°F~104°F) en bij max. 65% relatieve luchtvochtigheid (niet bij een zwembad of in de buitenlucht). Defecten die veroorzaakt zijn door een klaarblijkelijke mechanische impact, oneigenlijk gebruik of onjuiste omgang met het product, kan ertoe leiden dat de garantiedekking vervalt. Om de garantiedekking door de producent veilig te stellen, dient de klant (sportschool, fitnessclub) het product te onderhouden en verzorgen in overeenstemming met de specificaties van de producent, zoals deze opgenomen zijn in de gebruiksaanwijzing voor de individuele producten.

5 JAAR GARANTIE:

FRAMECONSTRUCTIE EN LASNADEN

3 JAAR GARANTIE:

POEDERCOATING (LAKSCHEURTJES, CORROSIE)

STUUR- EN ZADELSTIJLENHEID

(ALUMINUM DELEN EN PVC-COATING)

DUBBEL BANDAANDRIJFSYSTEEM

VERMOGENSSENSOR

ONDERSTE BEUGEL

VLIEGWIEL EN NAAF

CRANKS

PEDALEN (EXCL. BINDERSYSTEEM EN RIEMPIJES)

INSTECKMOFFEN VOOR STUUR- EN ZADELSTIJL

BOWDENKABELS (REMVERSTELLING, E-REM ACTIVERING,

GASDEMPERACTIVERINGSKABEL SP & HB VERTICALE INSTELLING)

REMSYSTEEM

GASDEMPERS

FLIPHENDELEENHEID

VOOR HORIZONTALE EN VERTICALE VERSTELLING (HB & SP)

STELVOETEN

AFDEKKINGEN EN TOPAFDEKKINGEN

1 JAAR GARANTIE:

ELEKTRONISCHE COMPONENTEN

(CONSOLE, KABELBOOM, PRINTPLATEN EN SENSOREN, DYNAMO)

LITHIUM-POLYMEER (LIPO) BATTERIJ

ZADELCONSTRUCTIE (EXCL. STIKSELS EN ZADELOPPERVLAK)

DE VOLGENDE SLIJTENDE ONDERDELEN ZIJN UITGESLOTEN VAN DE GARANTIE:

pedaalriempjes, pedaalbindersysteem, zadeloppervlak

LET OP!

LEES ALLE WAARSCHUWINGEN EN INSTRUCTIES IN DEZE
HANDLEIDING VOORDAT U HET TOESTEL IN GEBRUIK NEEMT.
BEWAAR DEZE HANDLEIDING AUB VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.
FOUTEN BIJ MONTAGE, INSTELLING, GEBRUIK OF ONDERHOUD
KUNNEN TOT VERVALLEN VAN DE GARANTIE LEIDEN.

LifeFitness

E-MAIL: INFO@INDOORCYCLING.COM

WEBSITE: WWW.INDOORCYCLING.COM

© 2017 Indoor Cycling Group

Geproduceerd door: Indoor Cycling Group® GmbH
Happurger Str. 86 90482 Nuernberg Germany