

LifeFitness

GEPRODUCEERD DOOR:

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

IC3

MODEL NR:IC-LFIC3B1-01



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.

Versie 1.1 2017 IC-LFIC3B1-01 Copyright by Indoor Cycling Group GmbH 2017 | www.indoorcycling.com



INHOUDSOPGAVE

BELANGRIJKE WAARSCHUWINGEN	P.3
VAN START GAAN	P.4
MONTAGE VAN DE INDOORFIETS	P.5-7
CONTROLE VAN DE INITIËLE INSTALLATIE	P.8-9
AFSTELLING VAN DE INDOORFIETS	P.10-12
VERSTELLEN VAN DE WEERSTAND	P.13
VERPLAATSING VAN DE INDOORFIETS	P.13
PREVENTIEF ONDERHOUD	P.22-17
ONDERHOUDSPANNING	P.18-19
ONDERDELEN	P.20
BEPERKTE GARANTIE	P.21-22

TECHNISCHE SPECIFICATIES:

De Life Fitness IC3-fiets is volgens EN 957 een Class S-product voor professioneel en/of commercieel gebruik. Dergelijke trainingstoestellen zijn bestemd voor gebruik in de trainingsruimtes van organisaties zoals fitnessclubs of sportverenigingen waar de toegang tot en controle over de toestellen geregeld wordt door de persoon of entiteit die de wettelijke verantwoordelijkheid draagt.

VOETAFDRUK:	52 X 120 CM / 20.5 X 47.2 INCH
GEWICHT VAN DE FIETS:	57KG / 126,66 LBS
MAX. ZADELHOOGTE:	115 CM / 45.3 IN
MAX. STUURHOOGTE:	115 CM / 45.3 IN
MAX. GEBRUIKERSGEWICHT:	130 KG / 287 LBS

WAARSCHUWING!

De fiets is ontworpen voor het merendeel van de gebruikers met een lichaamslengte van 150 cm to 205 cm.

BELANGRIJKE WAARSCHUWINGEN

- 1.** Het is de exclusieve verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de indoorfiets geïnformeerd zijn over en zich bewust zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
- 2.** De indoorfiets mag uitsluitend gebruikt en onderhouden worden zoals in deze handleiding beschrijven en na een correcte montage en controle van de juiste werking zoals beschreven in deze handleiding.
- 3.** Houd de indoorfiets binnen, beschermd tegen vocht en vuil. Plaats de indoorfiets niet in een garage, op een overdekt terras of bij een waterpartij of zwembad.
- 4.** Plaats de indoorfiets op een vlakke ondergrond. Om de vloer of het tapijt tegen schade te beschermen, dient u een mat onder de indoorfiets te plaatsen. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte (0,5 meter) rond de indoorfiets is om deze kunnen monteren, demonteren en gebruiken.
- 5.** Wij adviseren om de indoorfiets regelmatig te inspecteren en alle onderdelen correct aan te draaien zoals beschreven in deze handleiding. Vervang defecte onderdelen meteen en gebruik de fiets niet tot een eventueel noodzakelijk reparatie uitgevoerd is. Gebruik alleen originele onderdelen van de fabrikant van de fiets.
- 6.** Kinderen die nog geen 14 zijn, mogen de indoorfiets alleen gebruiken met toestemming van de ouders en onder adequate supervisie. Wanneer de indoorfiets niet in gebruik is, dient men ervoor te zorgen dat de remweerstand volledig geactiveerd is om te voorkomen dat aandrijvingscomponenten in beweging komen en om een risico op lichamelijk letsel door onoordeelkundig of oneigenlijk gebruik te vermijden.
- 7.** De indoorfiets mag niet worden gebruikt door personen met een lichaamsgewicht van meer dan 130 kg.
- 8.** Draag altijd geschikte fietskleding en -schoenen tijdens het gebruik van de indoorfiets. Draag geen ruim zittende kleding of schoenen met losse veters die gegrepen kunnen worden door de indoorfiets.
- 9.** Voordat u gebruik gaat maken van de indoorfiets dient u zich vertrouwd te maken met de opbouw, configuratie en bediening van de indoorfiets.
- 10.** De indoorfiets heeft een direct aangedreven vlieg wiel (wiel); de pedalen blijven met het vlieg wiel meedraaien tot het vlieg wiel stopt.
- 11.** Regel altijd de vlieg wielweerstand zodat u de controle over uw pedaalbewegingen houdt.
- 12.** Houd tijdens het gebruik van de indoorfiets uw rug recht, buig uw rug niet.
- 13.** Wanneer u pijn of duizeligheid voelt tijdens de training, moet u meteen stoppen, rust nemen en afkoelen en een arts raadplegen.
- 14.** Wanneer vervangende onderdelen noodzakelijk zijn, mogen alleen originele onderdelen van de fabrikant worden gebruikt.

WAARSCHUWING!

Om het risico op ernstig lichamelijk letsel te beperken, dient u de volgende waarschuwingen en informatie zorgvuldig door te nemen, voordat u de indoorfiets gaat gebruiken.

WAARSCHUWING!

Raadpleeg uw huisarts, voordat u aan een trainingsprogramma begint. Dit is vooral van belang voor personen van 35 jaar en ouder met bestaande gezondheidsklachten. Lees voor gebruik alle instructies door. Wij wijzen u erop dat een ongeschikte of te intensieve trainingsvorm kan ernstige gezondheidsschade tot gevolg kan hebben.

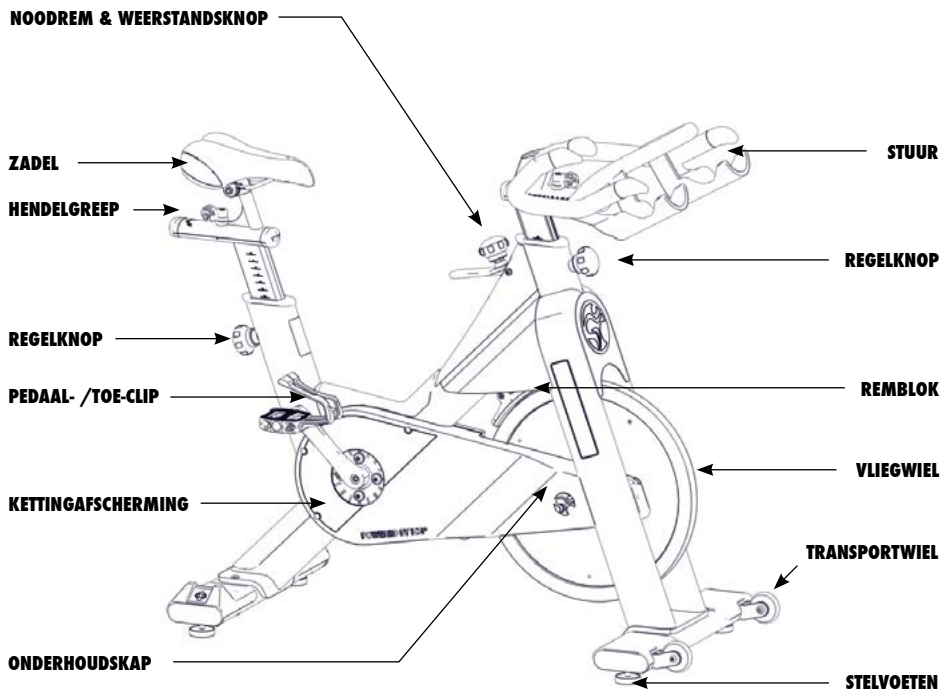
De fabrikant stelt zich niet aansprakelijk voor lichamelijk letsel of materiële schade die het gevolg zijn van of gerelateerd zijn aan het gebruik van dit product.

VAN START GAAN

GEACHTE KLANT,

Gefeliciteerd met uw keuze van de Life Fitness IC3-indoorfiets. De Life Fitness IC3-indoorfiets biedt een indrukwekkende reeks functies en mogelijkheden die ontwikkeld zijn om de cardiovasculaire conditie te verbeteren, de spieren sterker te maken en uithoudingsvermogen op te bouwen. Zowel voor beginners als voor ervaren sporters biedt de Life Fitness IC3 workouts aan die de gebruikers helpen om hun individuele fitnessdoelen te bereiken.

BELANGRIJK: Lees deze handleiding zorgvuldig door, voordat u de indoorfiets monteert of gebruikt. Mocht u na het lezen van deze handleiding nog vragen hebben, dan kunt u daarvoor contact opnemen met uw lokale distributeur of onze website bezoeken onder www.indoorcycling.com. Maak u vertrouwd met de onderdelen die in de onderstaande tekening aangegeven zijn, voordat u verder leest.



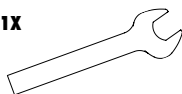
U VINDT DE PRODUCTIECODE LINKSONDER OP HET FRAME VAN DE LIFE FITNESS IC3-INDOORFIETS. REGISTREER DEZE IN DE SERVICE- EN ONDERHOUDSLIJSTEN.

MONTAGE VAN DE INDOORFIETS

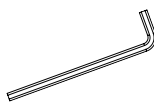


**X2 17MM
X1 13MM**

1X



**15MM
PEDAALSLEUTEL**

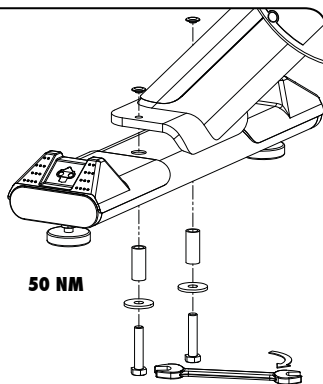


**3MM
5MM**



**2
MENSEN**

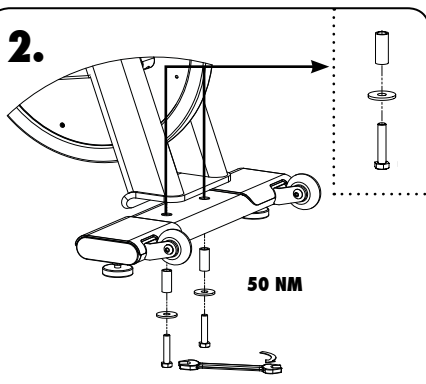
1.



50 NM

ZORG ERVOOR DAT DE MOEREN MET EEN ADEQUAAT AANDRAAIMOMENT WORDEN AANGEDRAAID OM TE VERMIJDEN DAT ZIJ LOS KUNNEN KOMEN TIJDENS HET GEBRUIK.

2.



50 NM

ZORG ERVOOR DAT DE MOEREN MET EEN ADEQUAAT AANDRAAIMOMENT WORDEN AANGEDRAAID OM TE VERMIJDEN DAT ZIJ LOS KUNNEN KOMEN TIJDENS HET GEBRUIK.

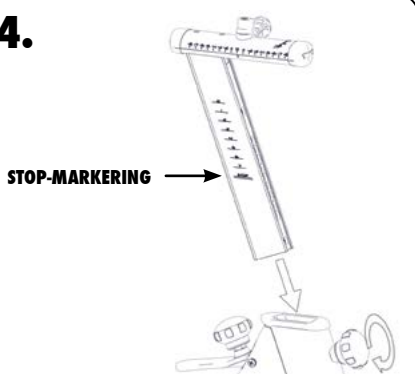
3.



STOP-MARKERING

DE ZADELKLEM MOET VAN BEIDE ZIJDEN STEVIG WORDEN VASTGEZET OM TE VERMIJDEN DAT DEZE LOSKOMT TIJDENS HET GEBRUIK.

4.



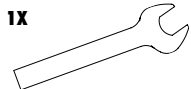
STOP-MARKERING

DE ZADELKLEM MOET VAN BEIDE ZIJDEN STEVIG WORDEN VASTGEZET OM TE VERMIJDEN DAT DEZE LOSKOMT TIJDENS HET GEBRUIK.

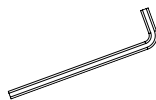
MONTAGE VAN DE INDOORFIETS



**X2 17MM
X1 13MM**



**1X
15MM
PEDAALSLEUTEL**

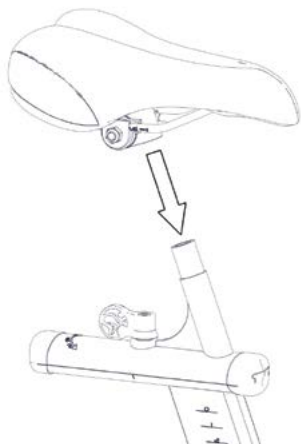


**3MM
5MM**



**2
MENSEN**

5.

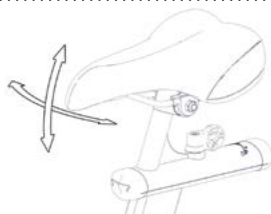


6.



13 NM

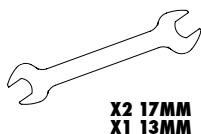
25 NM



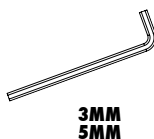
WAARSCHUWING!

Zorg ervoor dat het zadel goed vastgezet is in een **VLAKKE, HORIZONTALE** positie en dat de zadelsleutel aan beide zijden stevig vastgezet moet worden om te voorkomen dat deze loskomt tijdens het gebruik!

MONTAGE VAN DE INDOORFIETS

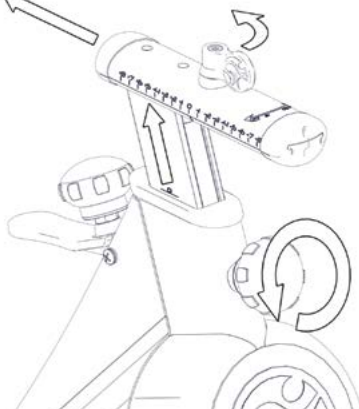


1X

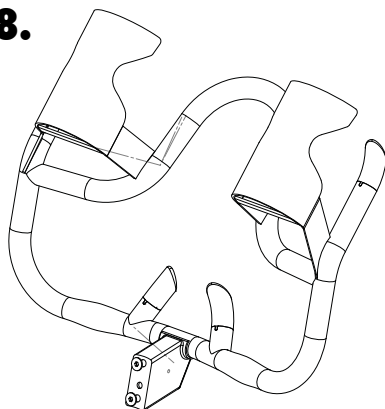


**2
MENSEN**

7.



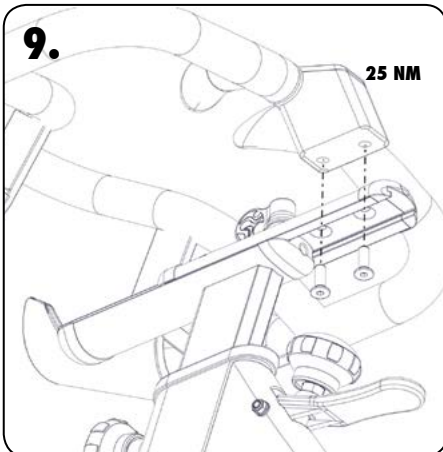
8.



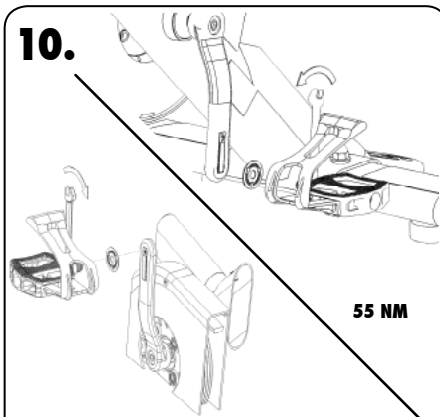
WAARSCHUWING!

Pedaal met markering **R** op de rechter crank gemonteerd (rechtsom). Pedaal met markering **L** op de linker crank gemonteerd (linksom). De pedalen moeten met een stevig aanhaalmoment vastgezet worden om te vermijden dat ze loskomen bij gebruik van de indoorfiets.

9.



10.



VOLG A.U.B. DE INSTRUCTIES OP!

CONTROLE VAN DE INITIELE INSTALLATIE

Voor optimale prestaties en een optimale levensduur moet de indoorfiets bij de initiële installatie afgesteld worden. Lees de onderstaande instructies daarom zorgvuldig door en volg ze op. Wanneer de indoorfiets niet zoals beschreven geïnstalleerd en afgesteld wordt, kunnen de componenten ervan aan excessieve slijtage blootgesteld worden en kan de fiets beschadigd raken. Mocht u vragen hebben over de installatie, dan kunt u contact opnemen met de customer service van Life Fitness onder www.ondoorcycling.com.

Opmerking: Sommige onderhoudsprocedures vereisen zuur-, siliconen- en oplosmiddelenvrij spuitsmeermiddelen (bijvoorbeeld BRUNOX) en wit lithiümsmeervet.

- 1.** Zorg ervoor dat de indoorfiets 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.
- 2.** Controleer de werking van de noodrem om zeker te weten dat de noodrem correct functioneert.
- 3.** Remblokkalibratie: Draai de weerstandsknop zover mogelijk linksom (minimale remwerking). Controleer of een kleine spleet is tussen het remblok en het vlieg wiel. Het remblok mag het vlieg wiel amper aanraken, wanneer de weerstandsknop linksom is gedraaid tot hij niet meer verder kan.
- 4.** Breng spuitsmeermiddel aan op het remblok via de smeergaten in het plastic deel van het remblok en aan de buitenzijde van het viltblok. Zorg ervoor dat het remblok over de hele lengte goed doorweekt is met spuitsmeermiddel. Wis vervolgens overtollig smeermiddel van het vlieg wiel.
*** Best Practice: Gebruik een navulbare spuitfles met niet-vernevelend zuur-, siliconen- en oplosmiddelenvrij spuitsmeermiddel dat in de vrije handel verkrijgbaar is.**
- 5.** Breng lithiümsmeervet aan op de schroefdraad van het onderste deel van de remstang. Draai eerste de weerstandsknop rechtsom tot hij zich niet verder laat draaien. Breng een kleine hoeveelheid wit lithiümvet op de schroefdraad op de remstang aan boven de twee borgmoeren. Draai vervolgens de weerstandsknop linksom tot hij zich niet verder laat draaien.

CONTROLE VAN DE INITIELE INSTALLATIE

- 6.** Breng lithiumsmeervet op de metalen schroefdraden van alle verstelknoppen aan.
- 7.** Controleer of de vier (4) inbusbouten op de RS-poelie goed vastzitten. Indien deze loszitten, LocTite Threadlocker Blue-242 aanbrengen en opnieuw aandraaien.
- 8.** Controleer of de inbusbouten van de R- en L-crankarm goed vastzitten. Indien deze loszitten, LocTite Threadlocker Blue-242 aanbrengen en opnieuw aandraaien.
- 9.** Wis het fietsframe af met een met oplosmiddelenvrij spuitsmeermiddel bevochtigde doek.
- 10.** Sommige onderdelen van de indoorfiets 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.

KLANTENSERVICE

- 1.** Geef de klant de basisinstructies voor het onderhoud en maak hem attent op de gedetailleerde onderhoudsinstructies (pagina 13-18)
- 2.** Geef de klant het bevestigingsformulier om hem met een handtekening te laten bevestigen dat hij de uitleg over de onderhoudsprocedures / handleiding heeft gekregen en dat de toestand van de fietsen geverifieerd is.

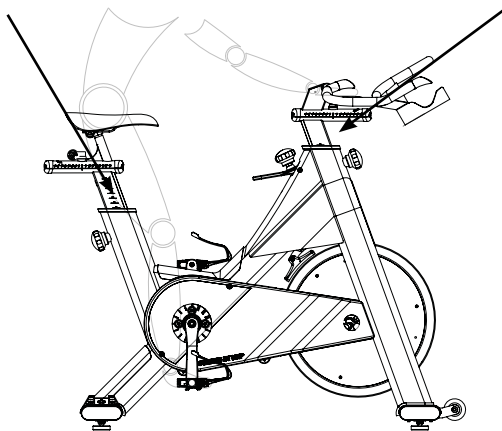
AFSTELLING VAN DE INDOORFIETS

De Life Fitness IC3 kan worden afgesteld voor een maximaal comfort en maximale effectiviteit van de trainingen. De navolgende instructies beschrijven een mogelijke benadering voor de afstelling van de Life Fitness IC3-indoorfiets om een optimaal gebruikerscomfort en een ideale lichaamshouding te bereiken. U kunt er natuurlijk voor kiezen om de Life Fitness IC3-indoorfiets anders af te stellen.

VERSTELLEN VAN DE PEDAALBANDJES:

Ga op het zadel zitten en plaats uw voeten op de pedalen met de bal van uw voet direct boven de spil van de pedalen (zie onderstaande tekening). Stel de pedaalbandjes zo in dat de toe clips (kooi) goed aansluiten, maar niet te strak zitten. Opmerking: Wanneer een fiets voorzien is van combi-pedalen, dan beschikken de pedalen over toe clips aan de ene zijde en SPD-bevestigingen aan de andere zijde. Indien u dat wenst, kunt u dus de SPD-bevestigingen in combinatie met wielrenschoenen gebruiken in plaats van de toe clips.

Stel de zadelhoogte maximaal in tot aan de STOP-markering op de stang. Zorg er bovendien voor dat de pop-pin-borgknop goed aangebracht en aangedraaid is.



Stel de zadelhoogte niet verder in dan tot de STOP-markering op de stang en zorg ervoor dat de pop-pin-knop goed aangebracht en stevig aangedraaid is.

WAARSCHUWING!

Let op dat de pop-pin-kop niet te strak wordt aangedraaid, omdat anders de verticale aluminium elementen beschadigd kunnen raken.

ZADELHOOGTEVERSTELLING:

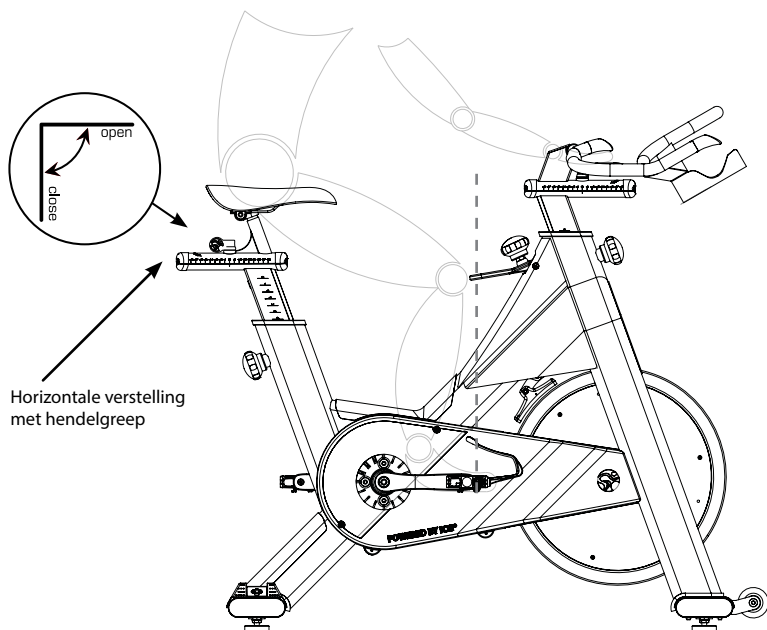
Ga op het zadel zitten en beweeg de pedalen langzaam tot het rechter pedaal in zijn laagste positie is. Uw knieën moeten licht gebogen zijn, zonder dat u daarvoor uw heup omlaag moet brengen. Om overstrekken van uw knieën te vermijden, dient u op te letten dat uw knieën niet helemaal gestrekt staan.

AFSTELLING VAN DE INDOORFIETS

HORIZONTALE ZADELVERSTELLING:

Een goede horizontale afstelling van het zadel is zeer belangrijk om blessures aan de knieën te vermijden. Ga op het zadel zitten en beweeg de pedalen tot de crankarmen horizontaal staan.

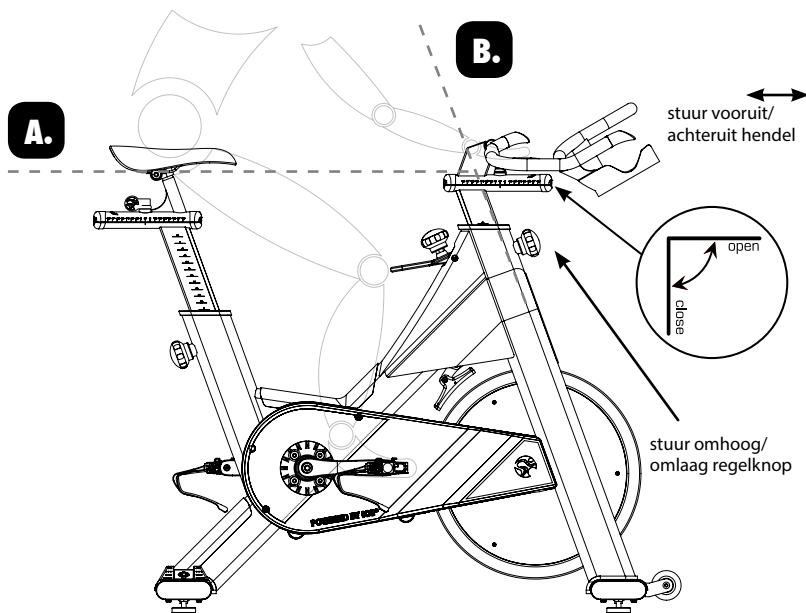
Gebruik uw voorstel been als richtpunt. Uw knieschijf dient direct boven het midden van het pedaal te staan, zodat er een rechte lijn ontstaat tussen de knie en het midden van het pedaal (zie de stippellijn in onderstaande afbeelding). Om de horizontale positie van het zadel te verstellen, stapt u eerst van de Life Fitness IC3-indoorfiets af. Vervolgens maakt u de achterste hendelgreep los, schuift u naar behoefte het zadel naar voren of naar achteren en zet u vervolgens de hendel weer vast.



AFSTELLING VAN DE INDOORFIETS

STUURVERSTELLING:

Begin met de bovenkant van het stuur op ongeveer dezelfde hoogte of iets hoger dan De bovenkant van het zadel (**horizontale stippellijn in onderstaande tekening**) en in een neutrale voorwaartse/achterwaartse positie (**zie verticale stippellijn in onderstaande tekening**). Wanneer uw knieën het stuur aanraken of wanneer u last krijgt van uw rug, als u langere tijd fietst, kan de hoogte van het stuur worden aangepast. Stap eerst van de Life Fitness IC3-indoorfiets af. Draai vervolgens de verstelknop aan de frontzijde linksom, schuif de stuurstijl omhoog of omlaag en draai de knop weer aan.



Als volgende stap zou de horizontale positie van het stuur moeten worden afgesteld. Wanneer het stuur te dicht bij het zadel staat, kan dit uw ademhaling belemmeren. Wanneer het stuur te ver van het zadel afstaat, kunt u last van uw rug krijgen. Om de horizontale positie van het zadel te verstellen, stapt u eerst van de Life Fitness IC3-indoorfiets af.

Controleer de juiste positie van het stuur door uw elleboog zo te positioneren dat hij de voorste punt van het zadel onder een hoek van 90 graden aanraakt om te zien of u met de vingertop van uw middelvinger het midden van het stuur kunt aanraken. Lukt dat niet op de beschreven manier, dan maakt u de hendel voor de voorwaartse/achterwaartse verstelling los en schuift u het stuur vooruit of achteruit tot uw middelvinger het midden van het stuur aanraakt. Zet de hendel weer vast. Het stuur laat zich naar eigen voorkeur in een breed scala van handposities zetten. Een verandering van handpositie verandert de hoek van uw rug, nek en armen. Om de stress op uw spieren tijdens de workouts te minimaliseren, dient u de positie van uw handen regelmatig te veranderen.

BEDIENING EN GEBRUIK VAN DE INDOORFIETS

INSTELLING VAN DE WEERSTAND:

de gewenste moeilijkheidsgraad bij het fietsen (weerstand) kan met behulp van de weerstandsknop in fijne stapjes worden geregeld. Om de weerstand te verhogen, draait u de weerstandsknop rechtsom. Om de weerstand te verlagen, draait u de weerstandsknop linksom.

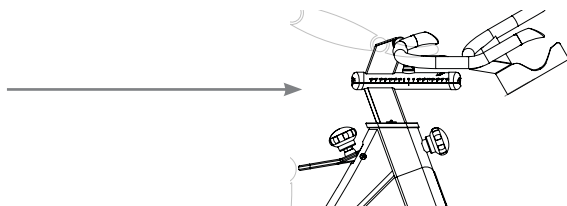
BELANGRIJK: Om het vliegwiel (wiel) te stoppen tijdens het fietsen, trekt u de rode noodgreep omhoog. Het vliegwiel zou al snel volledig tot stilstand moeten komen. Zorg ervoor dat uw schoenen in de toe clips gefixeerd zijn of dat het bevestigingselement van uw fietsschoenen tijdens het fietsen met het pedaal verbonden is.

De Life Fitness IC3-indoorfiets heeft geen vrij bewegend vliegwiel (wiel). De pedalen blijven ronddraaien met het vliegwiel mee tot het vliegwiel tot stilstand is gekomen. De snelheid dient op een gecontroleerde manier verlaagd te worden. Om het vliegwiel meteen te stoppen tijdens het fietsen, trekt u de rode noodgreep omhoog. Fiets altijd op een gecontroleerde manier en pas het gewenste tempo altijd aan uw eigen capaciteiten aan.

TREK DE RODE NOODGREEP OMHOOG = NOODSTOP

WEERSTANDSKNOP (DRAAIEN)

NOODREMGREEP (TREKKEN)



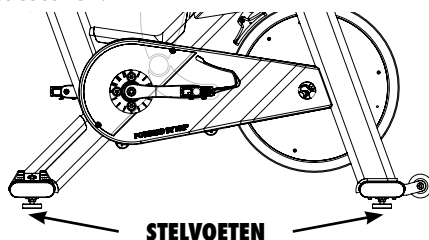
VERPLAATSEN VAN DE LIFE FITNESS IC3 INDOORFIETS:

Vanwege het gewicht van de Life Fitness INC3-indoorfiets adviseren wij u om deze altijd met z'n tweeën te verplaatsen. Terwijl een persoon de achterkant van de Life Fitness IC3-indoorfiets optilt, houdt de tweede persoon het stuur stevig vast. Kantel de Life Fitness IC3-indoorfiets naar voren tot deze op de wielen rolt. Verplaats de indoorfiets voorzichtig naar de nieuwe locatie en laat hem daar weer zakken. **LET OP: Wees bij verplaatsingen van de indoorfiets extreem voorzichtig om het risico op lichamelijk letsel te verlagen. Probeer niet om de fiets over oneffen oppervlakken te verplaatsen. Houd een afstand van minimaal 50 cm aan tot de naastgelegen toestellen.**

Wanneer de Fitness IC3 schommelt na op de vloer gezet te zijn, draait u aan de stelvoeten (zie diagram) onder de voorste en achterste stabilisator tot de schommelbeweging definitief verholpen is.

Belangrijk:

Draai de stelvoeten niet verder dan 1,25 cm uit!



PREVENTIEF ONDERHOUD

WAARSCHUWING!

VOOR OPTIMALE PRESTATIES EN EEN LANGE LEVENSDUUR MOET DE LIFE FITNESS IC3-INDOORFIETS REGELMATIG ONDERHOUDEN WORDEN.

Lees de onderstaande instructies daarom zorgvuldig door en volg ze op. Wanneer de indoorfiets niet wordt onderhouden zoals beschreven, kunnen de componenten ervan aan excessieve slijtage blootgesteld worden en kan de fiets beschadigd raken. In geval van ontoereikend onderhoud vervalt de garantie. Mocht u vragen hebben over het onderhoud, dan kunt u daarvoor contact opnemen met uw lokale distributeur of onze website bezoeken onder www.indoorcycling.com.

OPMERKING: VOOR VEEL ONDERHOUDSPROCEDURES HEEFT U EEN SPUITSMEERMIDDEL NODIG. WIJ ADVISEREN DAARVOOR ZUUR-, SILICONEN- EN OPLOSMIDDELENVRIJE SMEERMIDDELEN.

DAGELIJKS ONDERHOUD:

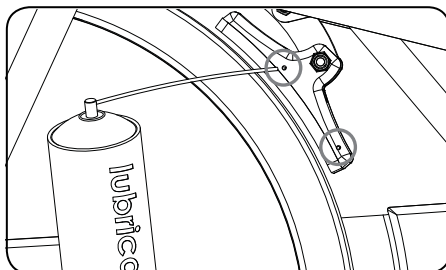
1. Zorg ervoor dat de Life Fitness IC3-indoorfiets waterpas staat. Wanneer de LIFE FITNESS IC2 schommelt op de vloer, moet u de stelvoeten onder de voorste en/of achterste stabilisatoren verstellen tot de schommelbeweging verholpen is (zie "Verplaatsen van de Life Fitness IC3 indoorfiets" op pagina 12).

2. Na elke trainingssessie door een gebruiker zou de Life Fitness IC3-indoorfiets gedesinfecteerd en gereinigd moeten worden om deze in een hygiënische toestand te houden. Spuit eerst een desinfecterende spray op het stuur en het zadel. Gebruik vervolgens een pluisvrije doek om het stuur en het zadel droog te wrijven. Breng vervolgens een kleine hoeveelheid desinfecterend middel op een pluisvrije doek aan en reinig de verstelknoppen en de vergrendel-grepen. Vermijd het gebruik van agressieve reinigingsmiddelen op het frame van het Life Fitness IC3-frame.

WEKELIJKS ONDERHOUD:

1. Breng een kleine hoeveelheid spuitsmeermiddel op een pluisvrije doek aan. Reinig daarmee grondig het frame, de stuurslede, de zadelsledes, het vlieg wiel en de plastic onderdelen van de Life Fitness IC3-indoorfiets.

2. Om de prestaties van het weerstandssysteem te optimaliseren en de slijtage van het remblok te minimaliseren, dient zuur-, siliconen- en oplosmiddelenvrij spuitsmeermiddel aangebracht te worden op het remblok via de smeergaten in het plastic deel van het remblok. Wanneer er vuil of pluizen of het remblok verschijnen, is het remblok te droog geworden. U dient dan regelmatig smeermiddel aan te brengen. Zorg ervoor dat het remblok over de hele lengte goed doorweekt is met spuitsmeermiddel. Wis overtollig smeermiddel weg.

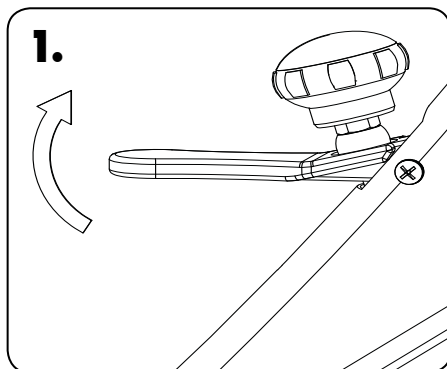


PREVENTIEF ONDERHOUD

14-DAAGS ONDERHOUD:

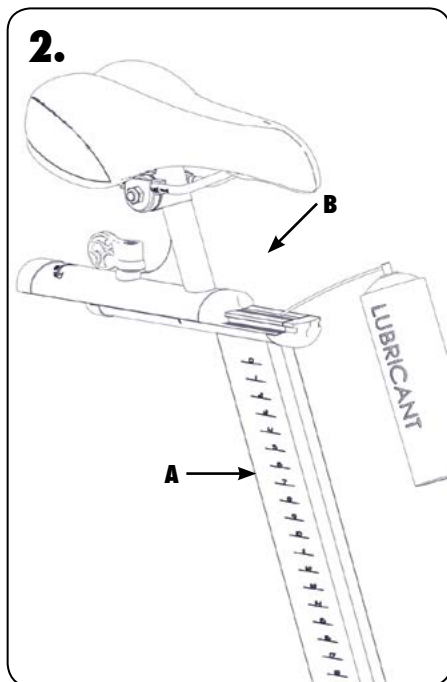
1. De Life Fitness IC3-indoorfiets zou niet moeten worden gebruikt, wanneer het noodremsysteem niet goed werkt.

De rem kunt u testen, terwijl u op het zadel zit en op de pedalen trapt door de noodremgreep omhoog te trekken. Het vliegwiel zou al snel en volledig tot stilstand moeten komen.

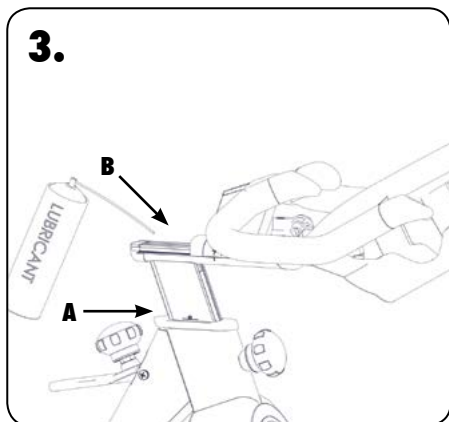


2. Om de eenvoudige verstelbaarheid van de zadelstang te garanderen, moet de zadelstang gereinigd en gesmeerd worden. Draai de achterste verstelknop linksom en schuif de zadelstijl uit het frame. Breng een kleine hoeveelheid spuitsmeermiddel op een pluisvrije doek aan en reinig daarmee de zadelstijl (**A**).

Maak vervolgens de achterste vergrendelhendel los en schuif de zadelstele zo ver mogelijk naar achteren. Breng een kleine hoeveelheid spuitsmeermiddel op een pluisvrije doek aan en reinig de bovenkant van de zadelstele (**B**). Schuif vervolgens de zadelstele zo ver mogelijk naar voren en reinig de bovenkant van de zadelstele. Stel als laatste stap het zadel op de gewenste positie in.

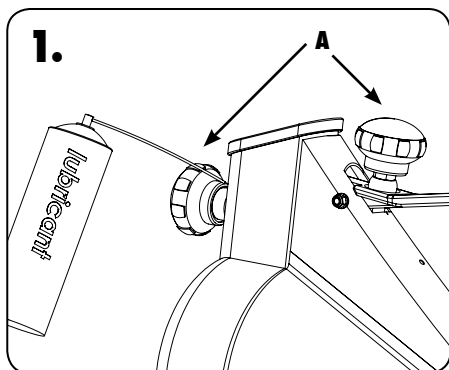


PREVENTIEF ONDERHOUD



3. Om de eenvoudige verstelbaarheid van de stuurstijl te garanderen, moet deze gereinigd en gesmeerd worden. Draai de voorste verstelknop linksom en schuif de stuurstijl uit het frame. Breng een kleine hoeveelheid spuitsmeermiddel op een pluisvrije doek aan en reinig daarmee de stuurstijl (**A**).

Schuif vervolgens de stuurstijl in het frame en stel hem in op de gewenste hoogte. Maak de vergrendelhendel aan frontzijde los en schuif de stuurslede zo ver mogelijk naar achteren. Breng een kleine hoeveelheid spuitsmeermiddel op een pluisvrije doek aan en reinig daarmee de stuurslede (**B**). Schuif vervolgens de stuurslede zo ver mogelijk naar voeren en reinig de bovenkant van de stuurslede. Stel als laatste stap het stuur op de gewenste positie in.

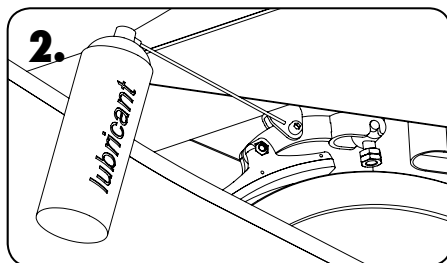


MAANDELIJKS ONDERHOUD:

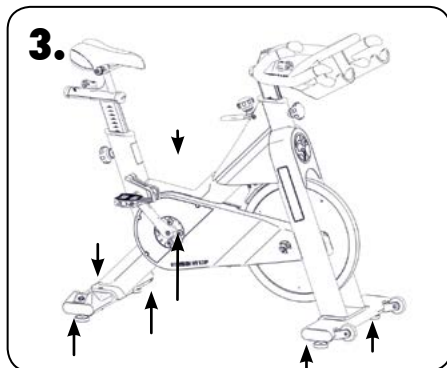
1. Om de soepele werking van de hoogteverstelknoppen voor het stuur en het zadel te behouden, moeten de metalen schroefdraden van de verstelknoppen (**A**) worden gesmeerd. Wij adviseren het gebruik van wit lithiümsmeervet.

PREVENTIEF ONDERHOUD

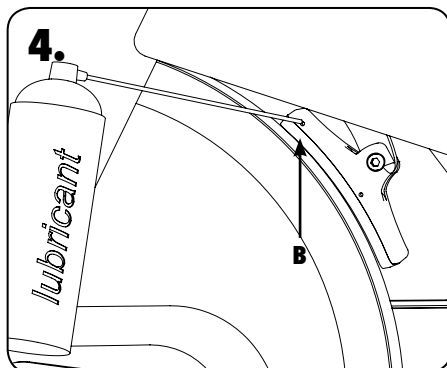
2. Om de eenvoudige verstelbaarheid van het weerstandsysteem te behouden, moet de schroefdraad op het onderste einde van de remstang worden gesmeerd. Draai eerste de weerstandsknop rechtsom tot hij zich niet verder laat draaien. Kijk vervolgens onder de rechter of linker zijde van het frame en lokaliseer de remstang met haar twee borgmoeren op het onderste einde. Breng een kleine hoeveelheid synthetisch smeervet (wit lithiumvet) op de schroefdraad op de remstang aan boven de twee borgmoeren. Draai de weerstandsknop linksom tot hij zich niet verder laat draaien.



3. Sommige onderdelen van de Life Fitness IC3-indoorfiets kunnen loskomen als gevolg van veelvuldig gebruik. Controleer de pedalen, toe clips en pedaalbandjes en zorg ervoor dat deze correct bevestigd en aangedraaid zijn. Controleer vervolgens alle zichtbare en bereikbare schroeven, bouten en moeren. Zorg ervoor dat deze goed aangedraaid zijn. Controleer tenslotte ook het zadel om u ervan te verzekeren dat het goed vastzit en niet beschadigd is. Gebruik Loctite voor loszittende schroeven van de crankarm en de poelie.



4. Door veelvuldig gebruik zal het remblok slijten. De Life Fitness IC3-indoorfiets zou niet moeten worden gebruikt, wanneer het noodremsysteem niet goed werkt (zie pagina 14)! Mocht u het gevoel hebben dat de functies van het weerstandsysteem niet goed werken, dan is het van essentieel belang dat het weerstandsysteem goed wordt afgesteld, voordat de fiets opnieuw wordt gebruikt! Controleer de instelling van het remsysteem als volgt: Draai als eerste stap de weerstandsregelaar van het remsysteem zo ver mogelijk linksom (minimale remwerking). Bij een correcte instelling, zouden de remblokken parallel moeten liggen met het vlieg wiel en dit maar net moeten aanraken, zodat het mogelijk is om te fietsen met een nauwelijks merkbare weerstand. Het remblok kan worden afgesteld met een 10mm-sleutel. Controleer het remblok vervolgens op tekenen van slijtage. Wanneer het remblok tekenen van excessieve slijtage vertoont, moet u het remblok via de 2 smeergaten (B) doorweten met spuitsmeermiddel. Wis overtollig smeermiddel weg.



ONDERHOUD VEREIST ONDERHOUDSSHEMA

ACTIVITEIT	FREQUENTIE	DETAILS
WATERPAS STELLEN, DESINFECTIE & REINIGING VAN DE FIETS	DAGELIJKS	P 14
ONDERHOUD REMBLOKKEN, UITGEBREIDE REINIGING VAN DE HELE FIETS	WEKELIJKS	P 14
CONTROLE NOODREMWERKING	14-DAAGS	P 15
REINIGING EN SMERING ZADEL- & STUURSLEDEN / -STIJLEN	14-DAAGS	P 15+16
CONTROLE VERSTELKNOPPEN	MAANDELIJKS	P 16
CONTROLE REMBLOK OP SLIJTAGE	MAANDELIJKS	P 17
CONTROLE REMSYSTEEM, SMEREN	MAANDELIJKS	P 17
CONTROLE PEDALEN, TOE CLIPS & BANDJES	MAANDELIJKS	P17
OP TEKENEN VAN SLIJTAGE		
CONTROLE VAN ALLE BEVESTIGINGEN	MAANDELIJKS	P17
CONTROLE RIEMAANDRIJFIJN	MAANDELIJKS	P18

VOORBEELDEN VAN ONDERHOUDSSHEMA'S VOOR INTERNE ONDERHOUDSMONTEURS:

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

ONDERHOUD VEREIST ONDERHOUDSSHEMA

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

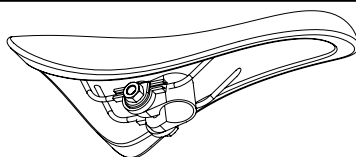
CONTROLELIJST MAANDELIJKS ONDERHOUD					
FIETSNR.	PRODUCTIECODE	OBSERVATIES	ONDERNOMEN ACTIE	RESULTAAT	NAAM / DATUM

ONDERDELEN

In geval van herzieningen kunnen onderdeelnummers en specificaties gewijzigd worden.
Neem voor verdere informatie contact op met uw lokale distributeur of bezoek www.indoorcycling.com

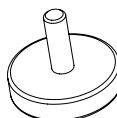
120-01-00015-02

**SPORTZADEL
ZWART & ROOD INCL. ZADELKLEM**



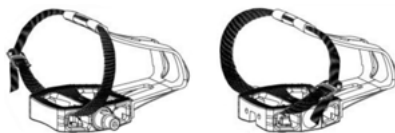
900-10-00003-01

STELVOETEN, RUBBER 75° SHORE



150-01-00005-03

**COMBI-PEDAALSET,
SPD-COMPATIBEL**



150-03-00048-01

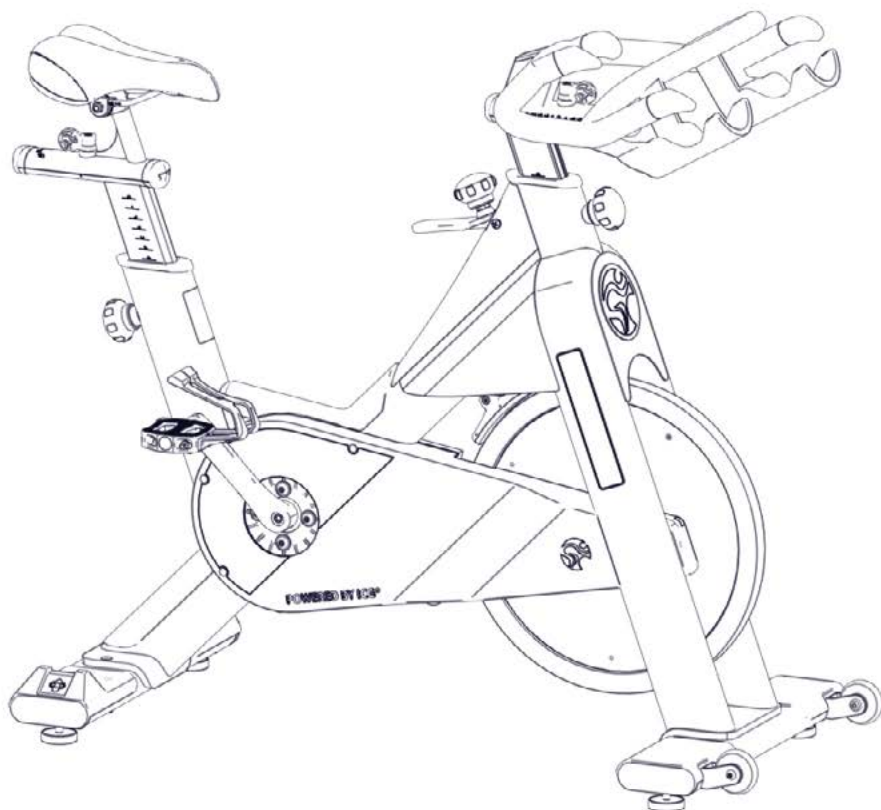
TEENBANDJESSET



GARANTIE

Indoor Cycling Group GmbH garandeert dat alle nieuwe toestellen/apparatuur vrij zijn van materiaal- en productiefouten vanaf de oorspronkelijke installatiedatum 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. De garantie kan verschillen per regio of land. Neem daarover contact op met www.indoorcycling.com.

Defecten die worden veroorzaakt door onjuist of oneigenlijk gebruik of foute handling van het product, kunnen het vervallen van de fabrieksgarantie tot gevolg hebben.



GARANTIE

10 JAAR GARANTIE:	FRAMECONSTRUCTIE EN LASNADEN
3 JAAR GARANTIE	STUUR- EN ZADELEENHEDEN, REMSYSTEEM (EXCLUSIEF REMBLOK), HENDELS EN KNOPPEN, CRANKARMEN, BANDAANDRIJVING, ONDERSTE BEUGEL- EENHEID, VLIEGWIEL- EN NAAFEENHEID, POEDERLAK EN FRAMEONDERDELEN.
2 JAAR GARANTIE:	PEDALEN, INSTEELMOFFEN VOOR STUUR- EN ZADELSTIJL, STELVOETEN.
1 JAAR GARANTIE:	ZADELCONSTRUCTIE

DE VOLGENDE SLIJTENDE ONDERDELEN ZIJN UITGESLOTEN VAN DE GARANTIE:
pedaalbandjes, pedaalbindersysteem, remblok, 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 Neurenberg Germany