

LifeFitness

VALMISTAJA:

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

IC5

MODEL NO:IC-LFIC5B2-01



HUOMAA!

LUE KAIKKI TÄMÄN KÄYTTÖOHJEEN VAROITUKSET JA OHJEET ENNEN LAITTEEN KÄYTTÖÄ. SÄILYTÄ KÄYTTÖOHJE MYÖHEMPÄÄ KÄYTTÖÄ VARTEN. VÄÄRÄNLAINEN ASENNUS, KÄYTTÖ TAI HUOLTO VOI AIHEUTTAA TAKUUN RAUKEAMISEN.

LISÄKIELIÄ

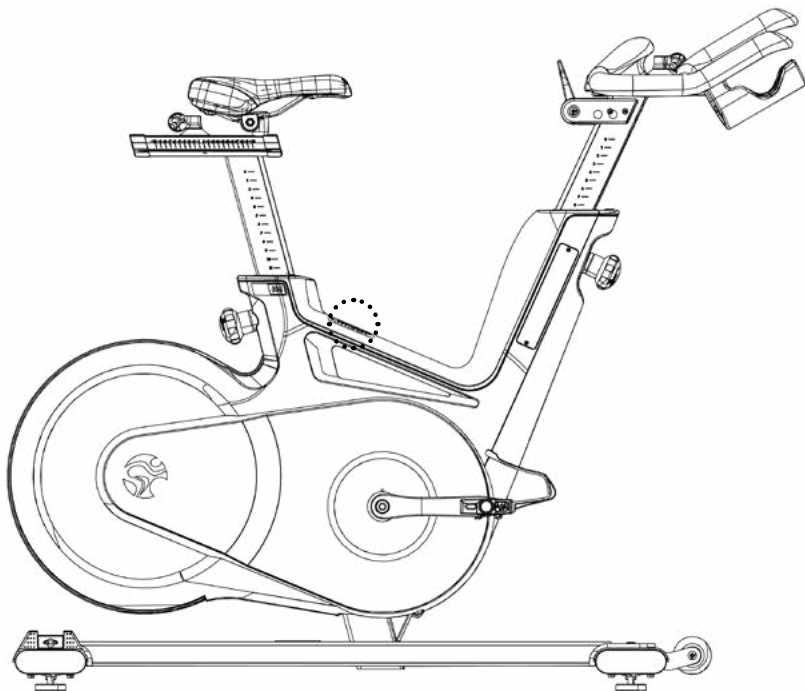
LADATTAVISSA

OSOITTEESTA

WWW.INDOORCYCLING.COM



HUOMIO



Asennuksen aikana pyörien varoituskyltit on korvattava varoituskylteillä, jotka on käännetty sisäpyörän käyttömaan kielelle.



HUOMIO



EN

Lataa käyttöohjekirja omalla kielelläsi IC5-ohjeosiosta osoitteesta: www.teamicg.com



DE

Um das Handbuch in Ihrer Sprache herunterzuladen, besuchen Sie bitte den IC5 Support Bereich auf unserer Webseite unter www.teamicg.com



FR

Pour télécharger le manuel d'utilisation dans votre langue, consultez la section Assistance IC5 sur: www.teamicg.com



IT

Per scaricare il manuale nella vostra lingua, visitate la sezione del supporto per IC5 su: www.teamicg.com



NL

Ga om de gebruiksaanwijzing in uw taal te downloaden naar het IC5 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 IC5 en: www.teamicg.com



PT

Para transferir o manual de utilizador no seu idioma, visite a secção „Suporte“ da IC5 em: www.teamicg.com



DK

Besøg IC5 supportafsnittet www.teamicg.com for at downloade brugermanualen på dit sprog



FI

Lataa omistajan käsikirja omalla kielelläsi IC5-ohjeosiosta sivustolta: www.teamicg.com



NO

Du kan laste ned bruksanvisningen på ditt eget språk ved å gå til IC5 støttesiden på: www.teamicg.com



SE

Du kan hämta bruksanvisningen på ditt språk under IC5-support på www.teamicg.com



PL

Aby pobrać podręcznik użytkownika w swoim języku, należy wejść na zakładkę IC5 support na stronie: www.teamicg.com



TR

Kullanıcı kılavuzunu kendi dilinizde indirmek için www.teamicg.com sayfasının IC5 deste bölümünü ziyaret edebilirsiniz



CN

在IC5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 IC5 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

IC5 지원 센터(www.teamicg.com)에서 해당 언어 버전의 사용설명서를 다운로드할 수 있습니다..

SISÄLLYSLUETTELO

TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA	S. 5
NÄIN ALOITAT	S. 6
SISÄPYÖRÄN KOKOAMINEN	S. 7–13
ASENNUS	S. 14
PARISTOJEN ASENNUS JA HÄVITTÄMINEN	S. 15
SISÄPYÖRÄN SÄÄTÄMINEN	S. 16–18
SISÄPYÖRÄN KÄYTTÖ	S. 19–21
ENNAKOIVA HUOLTO	S. 22–25
HUOLTO- JA HOITOSUUNNITELMA	S. 26–27
VARAOSAT	S. 28
TAKUU	S. 29

TEKNISET TIEDOT:

LIFE FITNESS IC5 -pyörä on standardin EN ISO 20957 (1 & 10) mukainen S-luokan tuote, joka on tarkoitettu käytettäväksi valvotussa ympäristössä, kuten urheilu- tai kuntosalitiloissa ohjaajan valvonnassa.

PYÖRÄN PAINO:	51 KG
KÄYTTÄJÄN ENIMMÄISPAINO:	150 KG
KÄYTTÄJÄN PITUUS:	SOPII N. 155–215 CM PITKILLE KÄYTTÄJILLE
TARVITTAVA TILA:	NOIN 132 X 52 CM
SATULAN JA OHJAUSTANGON ENIMMÄISKORKEUS:	N. 120 CM

VAROITUS!

Elektroniset komponentit ovat EMC-direktiivin 204/108/EC, EMC-direktiivin 99/519/EC ja sähköturvallisuusstandardin DIN EN 60335-1 mukaisia.

TÄRKEITÄ TURVALLISUUSOHJEITA

VAROITUS!

Laitteen väärän käytön aiheuttaman vakavan loukkaantumisriskin välttämiseksi lue ennen sisäpyörän käyttöä seuraavat tärkeät turvallisuusohjeet ja tiedot huolellisesti ja noudata niitä!

1. Omistajan vastuulla on varmistaa, että kaikki käyttäjät ovat tietoisia laitteen oikeasta käytöstä ja turvallisuusohjeista, ja että pyörää saa käyttää itsenäisesti vasta ammattitaitoisen ohjaajan opastuksen jälkeen.
2. Älä käytä pyörää, ennen kuin se on asennettu asianmukaisesti ja tarkastettu tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.
3. Säilytä sisäpyörää sisätiloissa, älä altista sitä kosteudelle tai pölylle. Älä asenna sisäpyörää ulos autotalliin tai katetulle terassille tai veden tai uima-altaan läheisyyteen. Sisäpyörän käyttölämpötilan on oltava 15 °C~ 40 °C enimmäiskosteuden ollessa 65 %.
4. Aseta pyörä aina tukevalle, tasaiselle alustalle. Jos pyörä asetetaan puu- tai mattolattialle, pyörän alle on suositeltavaa asettaa alusmatto suojaamaan lattiaa vahingoittumiselta.
5. Sisäpyörän turvallisuus voidaan taata ainoastaan, jos se tarkastetaan säännöllisesti mahdollisten vaurioiden sekä kulumien varalta (mm. kiinnityskohdat, E-jarru, polkimet, jalkaremmit jne.). Ota yhteyttä valtuutettuun huoltoliikkeeseen tai suoraan valmistajaan varmistaksesi, että säännölliset tarkastukset suoritetaan oikein.
6. Suorita kaikki kunnossapito-, hoito- ja huoltotyöt tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla säännöllisin väliajoin. Vialliset osat on vaihdettava välittömästi ja laitetta ei saa käyttää, kunnes korjaukset on suoritettu. Käytä ainoastaan valmistajan alkuperäisiä osia. Korjaukset saa suorittaa ainoastaan valmistajan valtuuttamat huoltoteknikot.
7. Älä päästä lapsia valvomatta harjoittelulaitteiden lähelle.

8. Alle 14-vuotiaat lapset saavat käyttää sisäpyörää ainoastaan vanhemman luvalla ja asiantuntevan ohjaajan valvonnassa. Yli 14-vuotiaat saavat käyttää pyörää vasta saatuaan sen käyttöön opastuksen ammattitaitoiselta ohjaajalta.

9. Pyörän käyttäjän enimmäispaino on 150 kg.

10. Käytä aina soveltuvia tiukkoja pyöräily- tai urheiluvaatteita ja tukevia kenkiä, mieluiten pyöräilykenkiä käyttäessäsi pyörää. Avoimet kengännauhat saattavat juuttua voimansiirtojärjestelmään ja aiheuttaa loukkaantumisen.

11. Pyörässä ei ole vapaasti liikkuvaa vauhtipyörää. Polkimet liikkuvat vauhtipyörän mukana, kunnes vauhtipyörä pysähtyy. Liike voidaan pysäyttää ainoastaan käyttämällä hätäjarrua tai vähentämällä polkemistiheyttä hallitusti. Aja aina vastuksella varmistaaksesi, että polkemisliikkeesi pysyy hallittuna. Älä säädä ohjaustankoa tai satulaa harjoittelun aikana. Älä polje taaksepäin.

12. Jos tunnet kipua tai huimausta harjoituksen aikana, pysähyä välittömästi. Jollei kipu hellitä vähän ajan kuluttua, käy lääkärissä.

13. Kaikki näytöllä näytetyt tiedot, erityisesti sisäänrakennetun virta-anturin luomat watti-arvot on tarkoitettu pääasiassa tiedoksi ja harjoittelun tueksi. Harjoittele vain omien fyysisten rajojesi puitteissa.

VAROITUS!

Jos sinulla on ennalta terveystilaa tai terveydellisiä rajoituksia, sinun on suositeltavaa keskustella lääkärin kanssa löytääksesi sinulle parhaiten sopivan harjoittelutavan. Vääränlainen tai liiallinen harjoittelu saattaa aiheuttaa vakavia terveydellisiä ongelmia.

Valmistaja ei vastaa millään tavoin laitteen käytöstä aiheutuviin terveydellisistä riskeistä, henkilövahingoista, vahingoista tai seuraamusvahingoista, jolleivät ne ole seuraamusvahinkoja, jotka ovat seurausta materiaali- ja/tai valmistusvirheistä ja kuuluvat valmistajan vastuualueeseen.

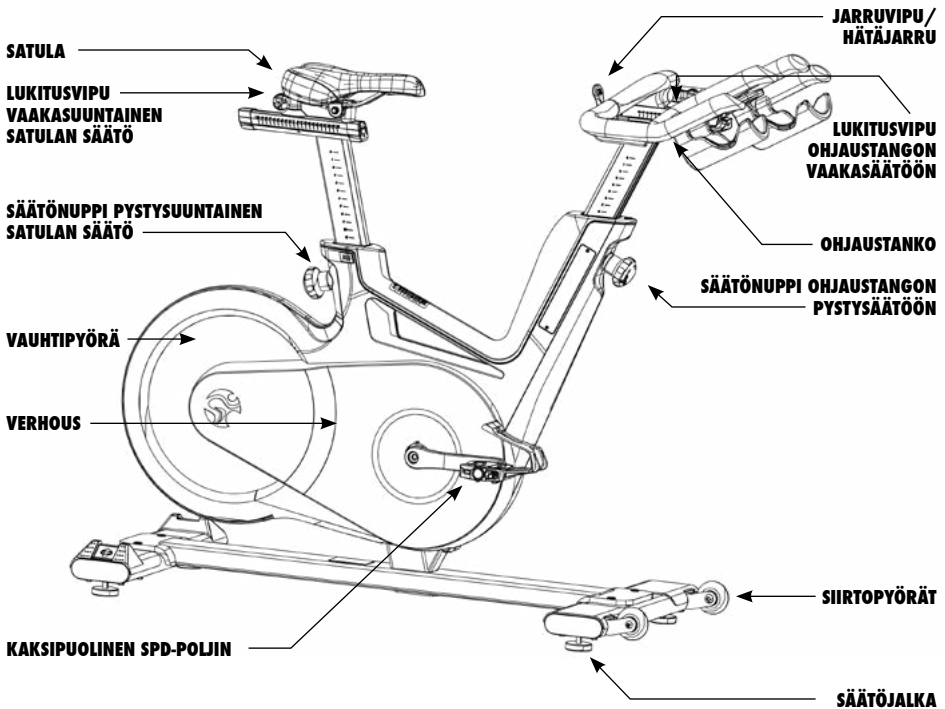
NÄIN ALOITAT

HYVÄ ASIAKAS,

kiitos, kun ostit LIFE FITNESS-sisäpyörän. Olet valinnut korkealaatuisen tuotteen, joka on suunniteltu viimeisimmän teknisen kehityksen mukaisesti ja täyttää korkeimmat laatu- ja luotettavuusstandardit.

Pyörän erinomaisen luotettavuuden takaamiseksi on kuitenkin välttämätöntä huoltaa sitä säännöllisesti. Noudattamalla tässä käyttöohjeessa kuvattuja huoltotoimenpiteitä voidaan taata maksimaalinen kestävyys ja pitkä käyttöikä minimaalisella huoltotyöllä. Näin ollen pyörä kestää pitkään toimintakuntoisena ja häiriöttömänä.

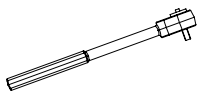
Ohjeita WattRate® LCD -tietokoneen käytöstä ja harjoitusten ohjauksesta löydät tietokoneen käyttöohjeesta, joka kuuluu myös toimituksen sisältöön.



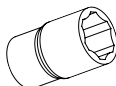
VAROITUS!

Life Fitness IC5 -pyörän valmistuskoodin löydät tyyppikilvestä, joka sijaitsee sisäpyörän poikittaisen runkoputken päällä. Kirjaa tämä valmistuskoodi hoito- ja huoltoluetteluihin. Koodi on ehdottomasti esitettävä kaikissa takuuvaatimuksissa.

SISÄPYÖRÄN KOKOAMINEN



MOMENTTIAVAIN



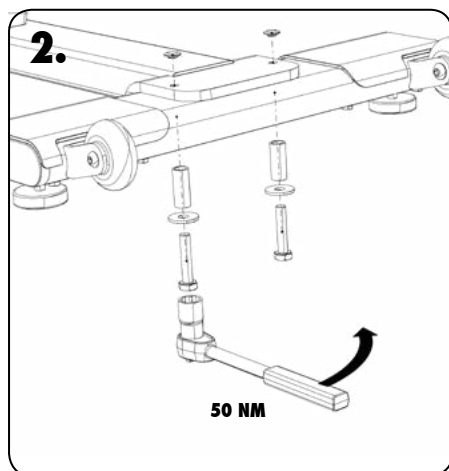
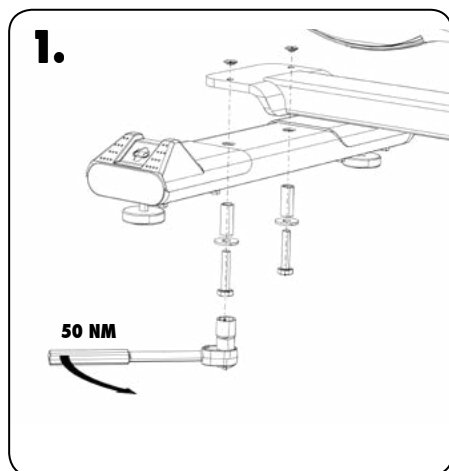
17MM



**2
HENKILÖÄ**

VAROITUS!

Vältä suuria lämpötilanvaihteluita kuljettaessasi pyörää kaupasta asennuspaikalle. Jos lämpötilassa tapahtuu kuitenkin suuria vaihteluita, odota ennen asennusta, kunnes pyörä on sopeutunut ympäristön lämpötilaan.



VAROITUS!

Varmista, että kaikki pultit on kiristetty määritetyllä voimalla. Jos ruuvit löystyvät asennuksen jälkeen, suosittelemme keskitehoisen LOCTITE® 243:n käyttöä uudelleenasennuksessa.

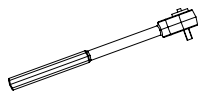
SISÄPYÖRÄN KOKOAMINEN

LOUKKAANTUMISVAARA!

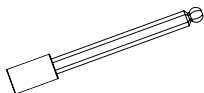
**ÄLÄ POISTA VARMISTUSTAPPIA ENNEN KUIN
OHJAUSTANKO ON ASENNETTU YLEMPÄÄN
VAAKASUUNTAISEEN OHJAUSTANGON SÄÄTIMEEN!**



SISÄPYÖRÄN KOKOAMINEN



MOMENTTIAVAIN



PALLOPÄINEN
KUUSIOKOLO 6 MM

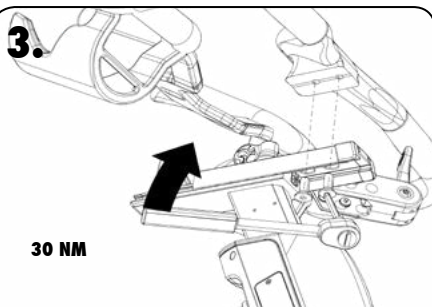


3 MM



2
HENKILÖÄ

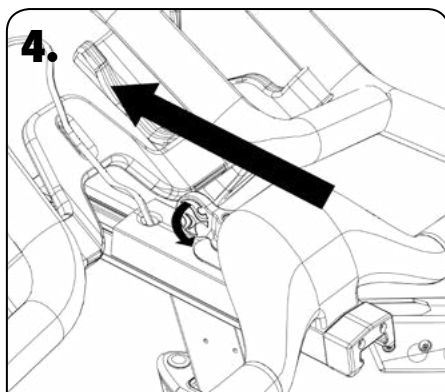
3.



30 NM

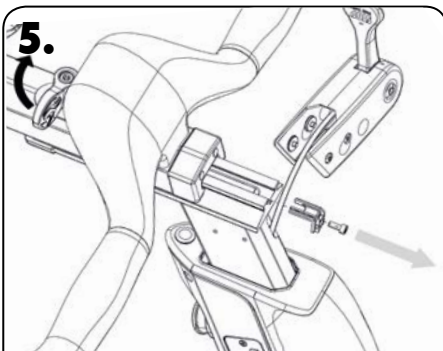
**ASENNA OHJAUSTANKO KIINNIKKEeseen
2 KUUSIOUPPOKANTARUUVILLA. KIRISTÄ
30 NM MOMENTTIAVAIMELLA. RUUVIT
ON ESIKÄSITELTY KIERRELUKITTEELLA
KIRISTETTÄESSÄ ENSI KERTAA. JOS RUUVIT
LÖYSTYVÄT, VOITELE RUUVIT LOCKITTEILLA
(R) 2701 ENNEN UUELLEEN KIRISTYSTÄ.**

4.



**AVAA LUKITUSVIPU JA TYÖNNÄ
VAAKASÄÄDIN ETUASENTOON.**

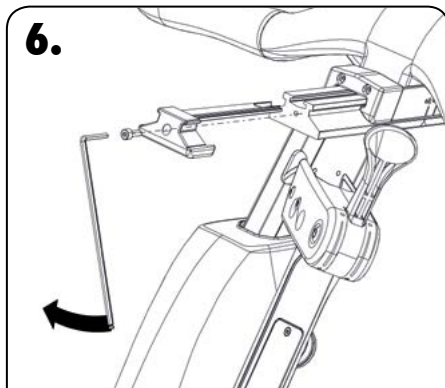
5.



**LUKITSE LUKITUSVIPU.
POISTA RAJOITIN 3 MM:N KUUSIOAVAIMELLA.**

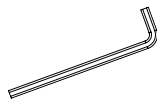
**ÄLÄ KOSKAAN VEDÄ OHJAUSTANKOJA SATULAA
KOHDEN, JOS RAJOITIN ON POISTETTU. TÄMÄ
VAURIOITTAA SISÄPUOLEN JOHTOJA!**

6.



**ASETA PÄÄTYTULPPA PAIKOILLEEN JA KIRISTÄ
RUUVILLA JA 3 MM:N KUUSIOAVAIMELLA.**

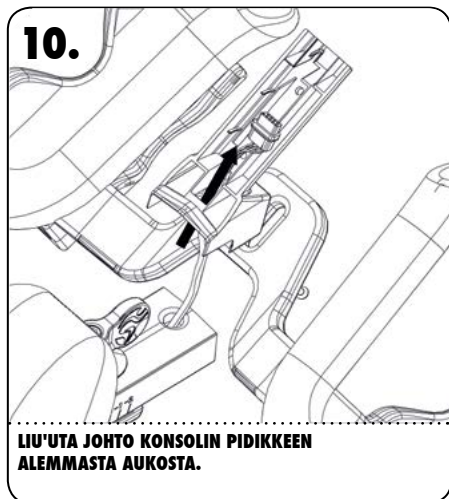
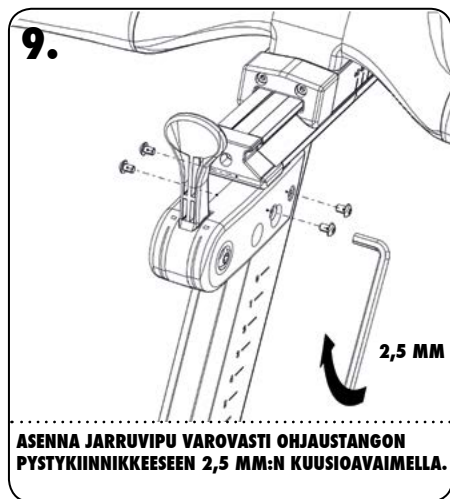
SISÄPYÖRÄN KOKOAMINEN



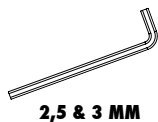
2,5 & 6 MM



2
HENKILÖÄ



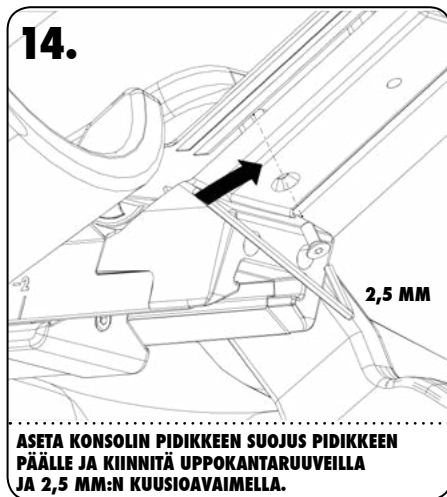
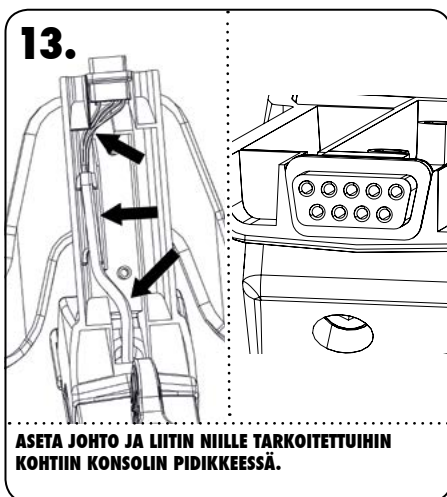
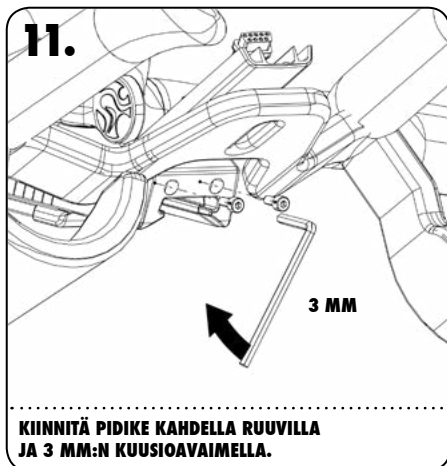
SISÄPYÖRÄN KOKOAMINEN



2,5 & 3 MM



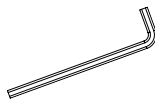
2
HENKILÖÄ



SISÄPYÖRÄN KOKOAMINEN

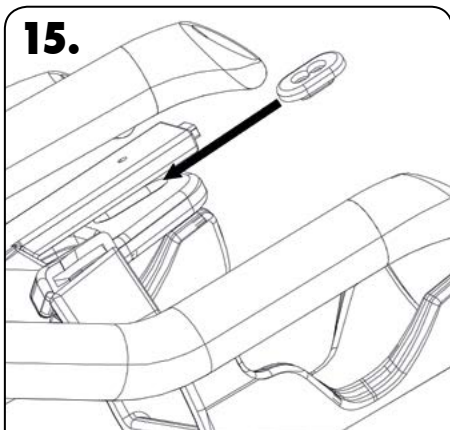


2
HENKILÖÄ



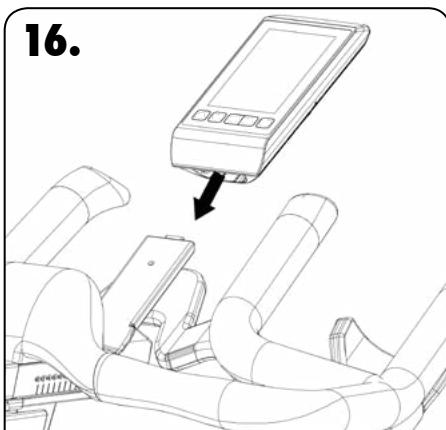
3 MM

15.



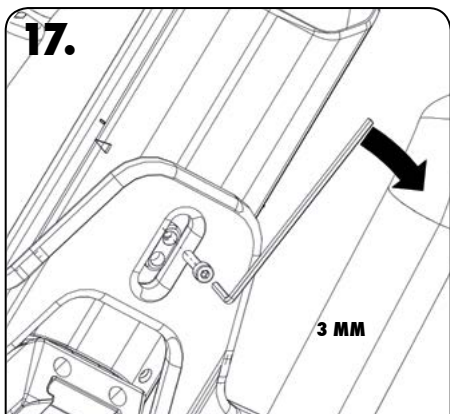
TYÖNNÄ VÄLILEVY KONSOLIN PIDIKKEEN
JA OHJAUSTANGON VÄLIIN.

16.



TYÖNNÄ PYÖRÄTIETOKONE TIETOKONEEN
KIINNITYSTELINEESEEN.

17.



KIINNITÄ PYÖRÄTIETOKONE PAIKOILLEN
OHJAUSTANGON ALAPUOLELTA RUUVILLA.

Tietokoneen käyttöohje sisältyy toimitukseen
erillisenä ohjeena ja siitä löydät asetuksia
ja käyttöä koskevat tiedot.

SISÄPYÖRÄN KOKOAMINEN



15 MM:N
POLJINAVAIN

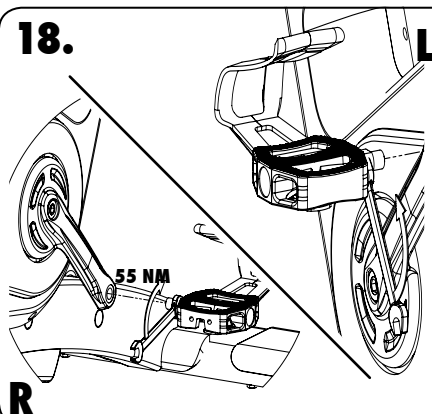


KIRISTÄ KÄSIN



2
HENKILÖÄ

18.

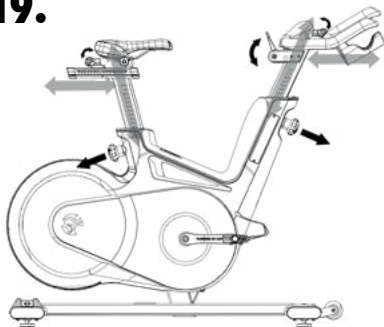


VAROITUS!

Liitä kirjaimella R merkitty poljin oikeaan kampeen ja kiristä myötäpäivään (oikea vakiokierre). Liitä kirjaimella L merkitty poljin vasempaan kampeen ja kiristä vastapäivään (vasen kierre). Varmista, että molemmat polkimet kiristetään riittävän tiukasti (55 NM), jotta pultit eivät löysty käytössä.

Kierteet on TufLok®-pinnoitettu tehtaalla, jotta ne eivät löystyisi käytössä. Jos ruuvit löystyvät asennuksen jälkeen, suosittelemme keskitehoisen LOCTITE® 243:n käyttöä uudelleenasennuksessa.

19.



Testaa säädettävän ohjaustangon ja satulan toiminta.

Liikuta vastus-/jarruvipua ylös ja alas useita kertoja.

Liikuta ohjaustankoja ja satulaa ylös ja alas sekä taakse ja eteen. Testaa säädinten lukitusvipujen toiminta ja ponnahdusnappien toiminta.

OHJAUSTANGON JA SATULAN KORKEUSSÄÄDÖN, VAAKASÄÄDINTEN JA HÄTÄJARRUN TESTITOIMINTO.

ASENNUS

Tässä käyttöohjeessa mainitut vaiheet on suoritettava LIFE FITNESS-sisäpyörän ensiasennuksen yhteydessä sen optimaalisen suorituskyvyn ja pitkäikäisyyden varmistamiseksi. Lue seuraavat ohjeet huolellisesti ja noudata niitä. Jos sisäpyöriä ei asenneta ja säädetä kuvatulla tavalla, osat saattavat altistua liialliselle kulumiselle ja pyörä saattaa vahingoittua. Jos sinulla on kysyttävää asennuksesta, ota yhteyttä osoitteeseen service@indoorcycling.com.

Huomaa: Voiteluaineita tarvitaan joihinkin huoltotoimenpiteisiin. Käytä ainoastaan **hapottomia ja liuottimettomia suihkutettavia voiteluaineita** ja valkoista litiumrasvaa.

1. Varmista, että pyörä seisoo suorassa. Jos pyörä heiluu lattialla, kierrä etu- ja/tai takajalustan säätöjalkoja, kunnes heiluminen loppuu. Varmista, ettei säätöjalkoja ruuvata auki enempää kuin 10 mm.

2. Tarkasta hätäjarrun toiminta ja varmista, että se toimii oikein.

3. Varmista, että molemmat poljinakselien kuusioruuvit, joilla kammet (poljinakselin oikealla ja vasemmalla puolella) on kiinnitetty, ovat tiukasti kiinni (kirstysmomentti 60 NM). Pultit on TufLok®-pinnoitettu tehtaalla, jotta ne eivät löystyisi käytössä.

Jos ruuvit löystyvät, suosittelemme käsittelemään ne keskivahvalla LOCTITE® 243:lla ja sen jälkeen kiristämään ne vääntömomentilla 60 NM.

4. Pyyhi pyörän runko liinalla, joka on kostutettu hapottomalla ja liuotin vapaalla suihkutettavalla voiteluaineella.

5. Jotkin pyörän osat saattavat löystyä kuljetuksen aikana. Tarkasta kammet ja kaikki näkyvissä olevat ruuvit, pultit ja mutterit ja varmista, että ne ovat kaikki tiukasti kiinni.

ASIAKASPALVELU

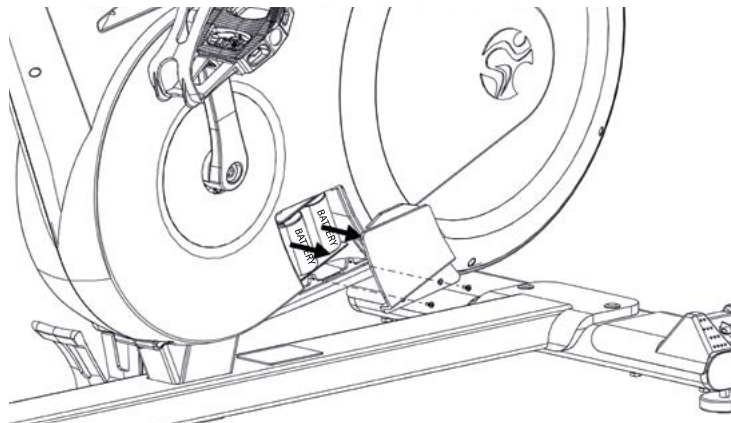
1. Jakaa asiakkaille perushuolto-ohjeita ja ohjeistavat heitä yksityiskohtaisemmista huolto-ohjeista.

2. Vastaanottavat luovutustodistuksen, jossa asiakas ilmoittaa vastaanottaneensa käyttöohjekirjan, selvityksen huoltotoimenpiteistä sekä pyörän virheettömässä kunnossa. Kopio allekirjoitetusta vahvistuksesta jää myös asiakkaalle.

3. Korjaukset saa suorittaa ainoastaan valmistajan valtuuttamat huoltoteknikot.

PYÖRÄN ASENNUS JA PARISTOJEN HÄVITTÄMINEN

LIFE FITNESS IC5 TARVITSEE KAKSI D-KOON PARISTOA.



PARISTOJA EI SAA:

- Altistaa tulelle
- Raaputtaa kolikoilla tai muille metallisilla esineillä

Paristoja tai muita tällä symbolilla merkittyjä tuotteita ei saa hävittää normaalin talousjätteen seassa. Hävitä paristot paikallisten sähkölaitteiden ja paristojen hävittämistä koskevien lakien ja säädösten mukaisesti.

Tällä symbolilla merkittyjä tuotteita tai paristoja ei saa hävittää normaalin talousjätteen seassa. Tutustu asiaankuuluviin paikallisiin lakeihin tai määräyksiin koskien sähkölaitteiden ja paristojen hävittämistä ja noudata niitä.

Jos mahdollista, käytä uudelleen ladattavia paristoja säästäaksesi ympäristöä. Varmista, että paristojen lähtöteho on 1,5 V. Poista paristot ennen konsolin hävittämistä.



SISÄPYÖRÄN SÄÄTÄMINEN

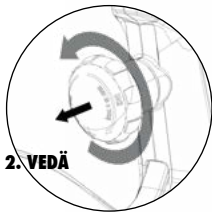
Life Fitness-sisäpyörää voidaan helposti säätää erilaisten käyttäjäryhmien tarpeita vastaavasti. Näin voidaan taata maksimaalinen pyöriymukavuus ja optimaaliset harjoittelutulokset. Seuraavissa kappaleissa kuvatut pyörän säädöt ovat vain muutamia yleisimpiä vaihtoehtoja sisäpyörän erilaisista säätömahdollisuuksista. Käyttäjä voi itse valita itselleen sopivimman sisäpyörän ajoasennon.

ISTUIMEN KORKEUDEN SÄÄTÄMINEN:

Istu satulassa ja varmista, että lantiosi ei kallistu toiselle puolelle polkimen ollessa kuvassa näytetyssä asennossa. Aseta kenkäsi poljinten kenkäkiinnikkeisiin tai SPD-kiinnikkeisiin käyttäessäsi pyöriilykenkiä.

PYSTYSUUNTAISEN SATULAN SÄÄTÖ

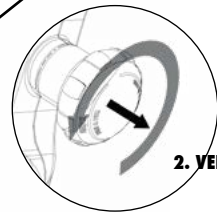
1. LÖYSTYÄ



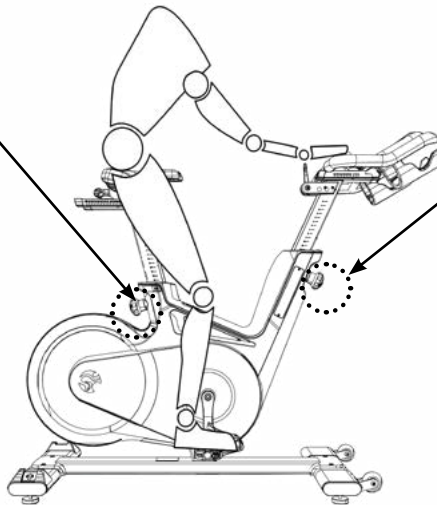
2. VEDÄ

PYSTYSUUNTAISEN OHJAUSTANGON SÄÄTÖ

1. LÖYSTYÄ



2. VEDÄ



VAROITUS!

Älä säädä satulaa tai ohjaustankoa harjoitellessasi. Varmista, että ohjaustangon ja satulan korkeussäätöön käytettävät ponnahdusnupit on kiristetty kunnolla ja vaakasäädön lukitusvivut on lukittu, ennen kuin istut pyörään. Laskeudu aina pyörän selästä tehdessäsi ohjaustangon tai satulan säätöjä.

Aloita polkeminen hitaasti, kunnes poljin on kuvassa näytetyssä asennossa. Satulan korkeus tulee säätää siten, että polvet ovat aina hieman taivutettuina polkimen ollessa alimmassa asennossa ilman, että lantio kallistuu toiselle puolelle. Nyrkkisääntö: Kun seisot pyörän vieressä, satulan yläreunan tulee olla kämmenen leveyden / neljän sormen verran lonkkaluun yläosan alapuolella. Vältä polkemista polvet täysin ojennettuina tai lantio kallistuneena puolelta toiselle.

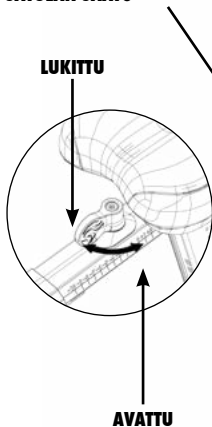
SISÄPYÖRÄN SÄÄTÄMINEN

SATULAN VAAKASUUNTAINEN SÄÄTÄMINEN:

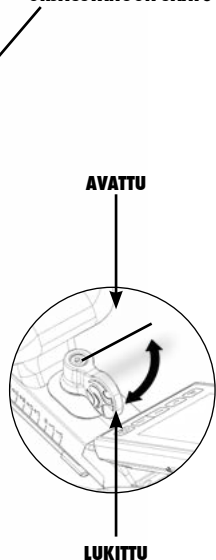
Satulan oikea vaakasuuntainen asento on erittäin tärkeää polvien loukkaantumisen välttämiseksi. Istu satulassa ja liikuta polkimia, kunnes kammet ovat vaaka-asennossa.

Etummaisen jalan polven tulee olla suoraan polkimen keskikohdan yläpuolella. Jollei pyörän asento ole tällainen, säädä satulan vaakasäätöä eteen tai taakse saavuttaaksesi kyseisen istuma-asennon.

VAAKASUUNTAINEN SATULAN SÄÄTÖ



VAAKASUUNTAINEN OHJAUSTANGON SÄÄTÖ



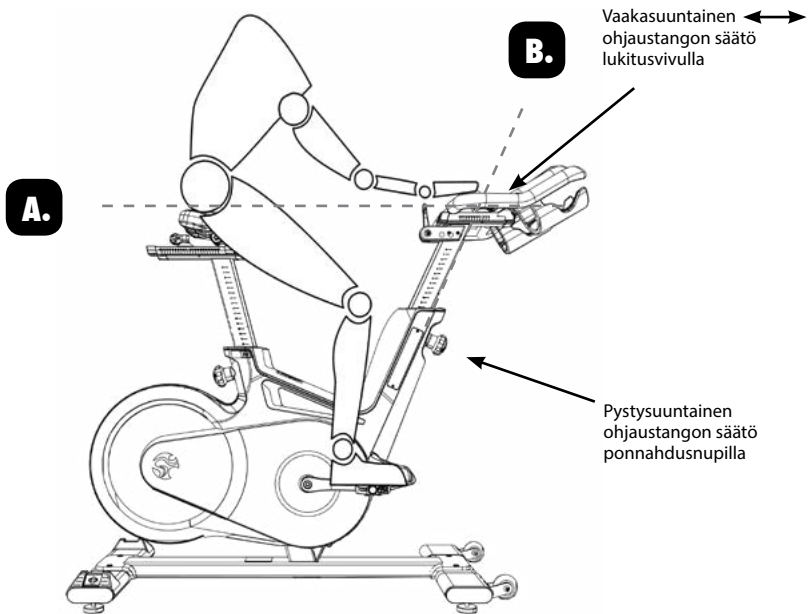
VAROITUS!

Varmista, että ohjaustangon ja satulan korkeussäätöön käytettävät ponnahdusnupit on kiristetty kunnolla ja vaakasäädön lukitusvivet on lukittu, ennen kuin istut pyörään. Laskeudu aina pyörän selästä tehdessäsi ohjaustangon tai satulan säätöjä.

SISÄPYÖRÄN SÄÄTÄMINEN

OHJAUSTANGON SÄÄTÄMINEN:

Aloita polkeminen siten, että ohjaustangon yläosa on suurin piirtein samalla tasolla satulan kanssa (**vaakasuuntainen katkoviiva A alla olevassa kuvassa**) ja asetettuna "0"-merkkiin (**pystysuuntainen katkoviiva B alla olevassa kuvassa**). Jos polvesi koskettavat ohjaustankoa tai jos selässä tuntuu epämukavalta polkiessa seisoma-asennossa pidemmän aikaa, ohjaustankoa tulee säätää hieman korkeammalle.



Säädä seuraavaksi ohjaustangon vaakasuuntainen asento mahdollisimman tarkasti pituuttasi vastaavaksi. Kokemattomille ajajille ihanteellinen ja mukava istuma-asento on silloin, kun selkä on 45° kulmassa vaakasuuntaiseen linjaan nähden (**A.**).

Ohjaustangot tarjoavat mahdollisuuden pitää käsiä monissa eri asennoissa ja niissä on useita eri säätömahdollisuuksia. Näin kokeneet pyöräilijät voivat löytää ihanteellisen istuma- ja käsien asennon.

Käsien asentoa on suositeltavaa muuttaa säännöllisesti pitkien harjoitusten aikana, jotta vältetään yksipuolista ja yksitoikkoista lihasten, nivelsiteiden ja nivelten kuormitusta.

SISÄPYÖRÄN KÄYTTÖ

VASTUKSEN SÄÄTÄMINEN:

Vastus voidaan asettaa tarkasti ja sitä voidaan hienosäätää pyöräilijän tarpeiden mukaisesti liikuttamalla vastus-/ hätäjarruvipua ylös tai alas. Säättövivun säätösäde on 110°. Vivun ollessa ylhäällä, vastus on 0 %, ja sen ollessa alhaalla, 100 %. Jos sitä liikutetaan yli 100 %, jarru kytkeytyy päälle. Harjoitteluvastus näytetään tarkasti sisäpyörän tietokoneella. Sisäpyörässä on magneettinen jarrujärjestelmä ja näin ollen vastus lisääntyy yhdessä polkemistiheyden kanssa.

Älä koskaan polje taaksepäin vastuksen kanssa, sillä se saattaa löystyttää poljinten ja poljinkampien välisiä ruuveja ja ne saattavat jopa irrota. Vauhtipyörä tulee pysäyttää käytön aikana painamalla vastus-hätäjarruvipu pohjaan. Varmista, että kenkäsi ovat harjoittelun aikana kenkäkiinnikkeissä tai käyttäessäsi pyöräilykenkiä SPD-kiinnikkeissä.

Sisäpyörässä ei ole vapaasti liikkuvaa vauhtipyörää. Vauhtipyörä on kiinteästi kiinnitetty polkimiin eikä se pysähdy välittömästi, kun käyttäjä lopettaa polkemisen. Tee liike aina kontrolloidusti ja vähennä nopeutta hallitusti pysähtyäksesi tai paina punaista vastus-/hätäjarruvipua lopettaaksesi liikkeen nopeasti. Näin vauhtipyörä pysähtyy ja voit lopettaa harjoituksen.

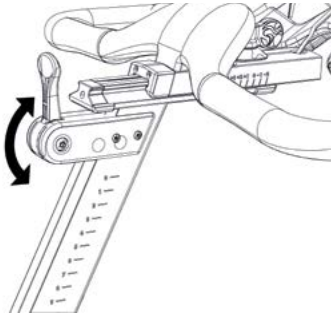
Hätäjarru = paina punaista vastus-/hätäjarruvipua.

VAROITUS!

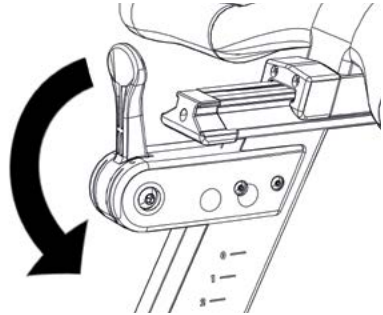
Sisäpyörää saa käyttää ainoastaan etuperin pyöriälemiseen. Hätäjarrun toiminta on rajoitettua poljettaessa taaksepäin. Älä yritä säätää satulaa tai ohjaustankoa pysty- tai vaakasuunnassa ajaessasi tai istuessasi satulassa.

SISÄPYÖRÄN KÄYTTÖ

VASTUKSEN SÄÄTÖVIPU



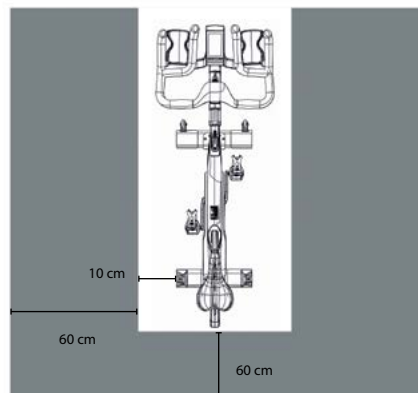
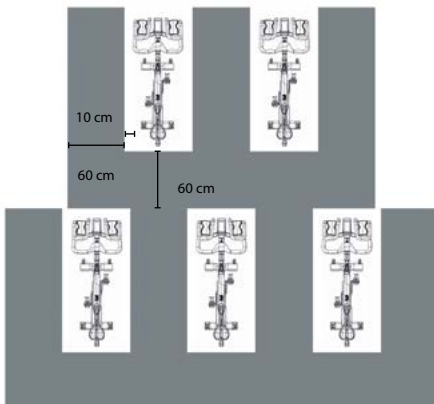
HÄTÄJARRU (PAINA VASTUKSEN SÄÄTÖVIPU POHJAAN)



Turvallisuussyistä varmista aina, että poljet hallitusti ja säädät polkemistiheytesi omien polkemiskykyjesi mukaiseksi.

SISÄPYÖRÄN LIIKUTTAMINEN:

Sisäpyörän liikuttamisessa on suositeltavaa olla kaksi henkilöä. Jotta ohjaustangon pistotulpat eivät vaurioituisi eikä sattuisi loukkaantumisia, pystysuuntainen ohjaustangon säätö on kiinnitettävä kunnolla ennen kuin pyörää kallistetaan. Ole erityisen tarkkana liikuttaessasi pyörää epätasaisella alustalla. Toinen henkilö voi estää pyörää kaatumasta toiselle sivulleen. **Säilytä kuvissa kuvatut vähimmäisetäisyydet läheisiin laitteisiin, esineisiin ja seiniin.**

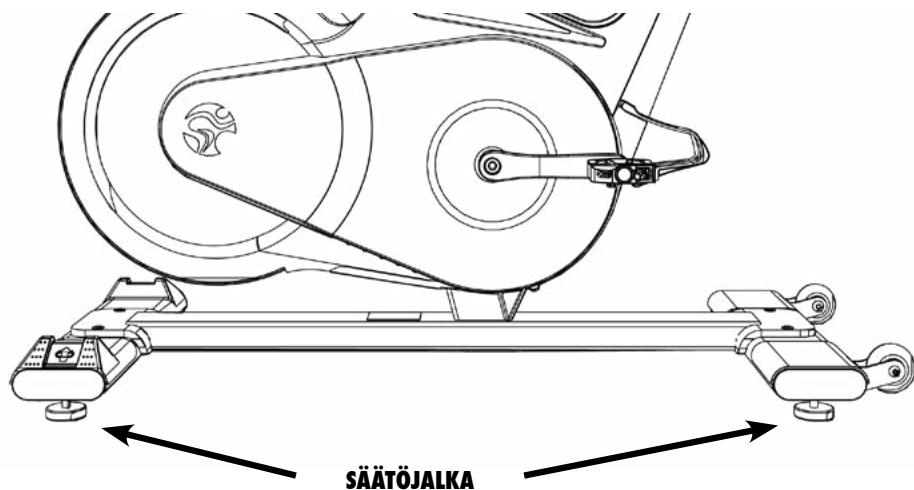


SISÄPYÖRÄN KÄYTTÖ

Tarkasta sisäpyörän vakaus asennuspaikassa ja tarvittaessa säädä etu- tai takajalustan alla olevia säätöjalkoja vakauden saavuttamiseksi.

TÄRKEÄÄ!

Älä ruuvaa säätöjalkaa yli 10 mm auki! Sisäpyörän saa asentaa ja sitä saa käyttää ainoastaan tukevalla ja tasaisella alustalla.



ENNAKOIVA HUOLTO

VAROITUS!

Noudata huolellisesti seuraavia ohjeita. Huolto- ja kunnossapitotoimenpiteet on suoritettava säännöllisesti, jotta voidaan taata pyörän maksimaalinen toimintavarmuus ja kestoikä. Jollei huoltotoimenpiteitä suoriteta säännöllisesti, tuotteen kulumismäärä suurenee ja takuu raukeaa. Jos sinulla on kysyttävää huoltoon liittyen, ota yhteyttä tekniseen tukipalveluumme.

Käytä ainoastaan suosittelemiamme hapottomia ja liuottimetttömiä huolto- ja hoitoaineita välttääksesi sisäpyörän osien vaurioitumisen.

PÄIVITTÄINEN KUNNOSSAPITO:

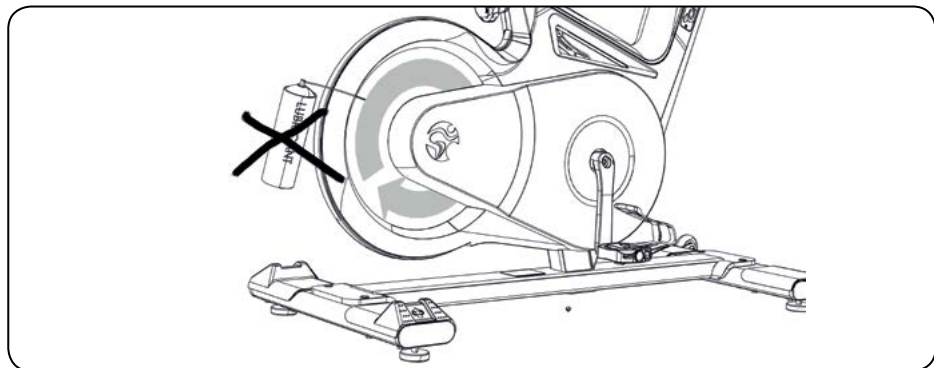
1. Varmista, että sisäpyörä seisoo tasaisesti eikä heilu (tarvittaessa säädä sivulla 21 kuvatulla tavalla).

2. Puhdistus: Sisäpyörä on puhdistettava säännöllisesti jokaisen käyttökerran jälkeen hygieniasyistä. Varmista, että saatavilla on riittävästi pehmeitä liinoja tai paperiliinoja sekä hoito- ja desinfiointiainetta. Desinfioi ensiksi satula ja ohjaustanko käyttötarkoitukseen soveltuvalla aineella ja pyyhi sitten kaikki hikoilun jäänteet koko sisäpyörästä.

VIIKOITTAINEN KUNNOSSAPITO:

1. Puhdistus: Riippuen sisäpyörän käyttökerroista se on puhdistettava kattavasti kerran viikossa. Suihkuta hoitosuihketta pehmeälle liinalle ja pyyhi kaikki muoviosat, koko vauhtipyörä, näkyvillä olevat rungon osat, mukaan lukien jalusta ja muoviverhous.

Älä koskaan suihkuta hoitosuihketta tai mitään muuta suoraan vauhtipyörään tai polkimiin helpottaaksesi puhdistusta, sillä se voi aiheuttaa käyttöhihnan putoamisen käytön aikana, heikentää jarrutusominaisuuksia tai vahingoittaa sisäosia.

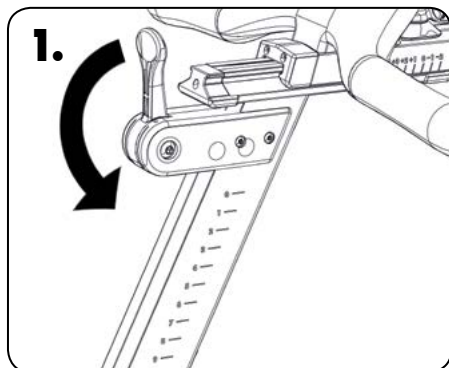


ENNAKOIVA HUOLTO

KUNNOSSAPITO JOKA TOINEN VIIKKO:

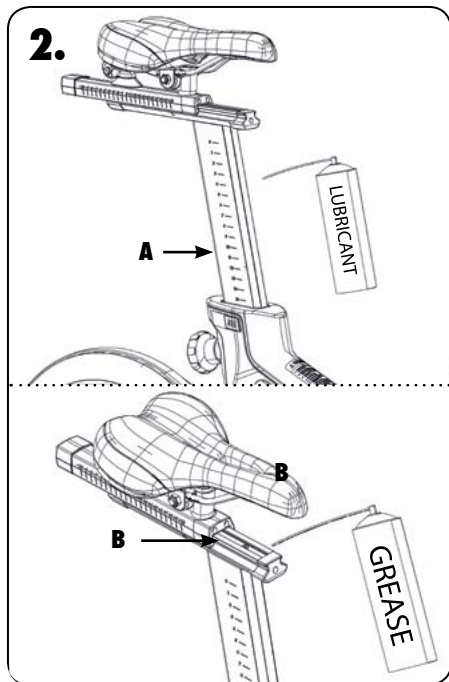
1. Häätäjarru: Toimintavarmuuden takaamiseksi häätäjarru on tarkistettava säännöllisesti ja sen toiminta on testattava. Paina vastus-/jarruvipu kokonaan pohjaan polkemisen aikana. Jos jarru toimii oikein, se aiheuttaa välittömän jarrutusvaikutuksen ja pysäyttää vauhtipyörän kokonaan.

Vauhtipyörä voidaan vapauttaa häätäjarrun toiminnasta vasta kun se on pysähtynyt kokonaan ja polkimiin kohdistuva paine on poistunut.

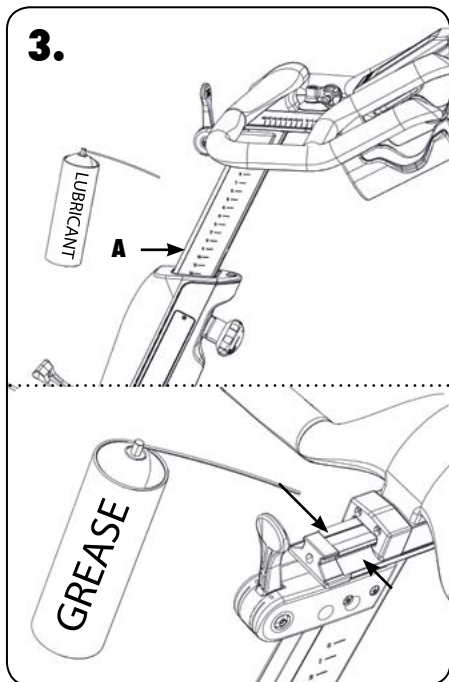


2. Satulan säätö: Helpon säätämisen takaamiseksi satulan pysty- ja vaakasuuntaiset säätimet on puhdistettava ja voideltava säännöllisesti. Aseta satulan pystyasennon säädin (A) ylimpään asentoonsa, suihkuta hoitosuihketta ja pyyhi pehmeällä liinalla koko ulkopinta sekä vaakasuuntainen säädin.

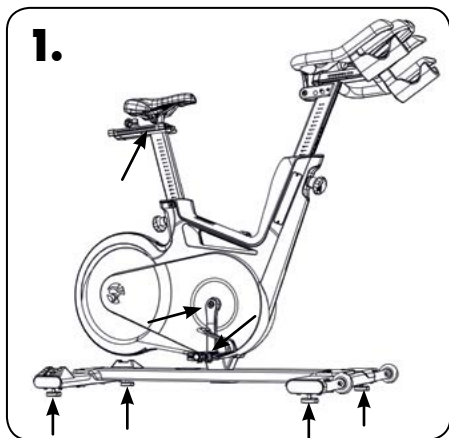
Puhdista hikijäänteet satulan vaakasuuntaisen säätimen liitäntäpinnoista (B) ja tarvittaessa lisää vähän litiumrasvaa.



ENNAKOIVA HUOLTO



3. Ohjaustanko: Ohjaustangon helpon säätämisen takaamiseksi ohjaustangon pysty- ja vaakasuuntaiset säätimet on puhdistettava ja voideltava säännöllisesti. Aseta ohjaustanko (A) ylimpään asentoonsa, suihkuta hoitosuihketta ohjaustankoon ja pyyhi pehmeällä liinalla koko ulkopinta sekä vaakasuuntainen säädin. Puhdista hikijäänteet ohjaustangon vaakasuuntaisen säätimen liitäntäpinnoista (B) ja tarvittaessa lisää vähän litiumrasvaa.



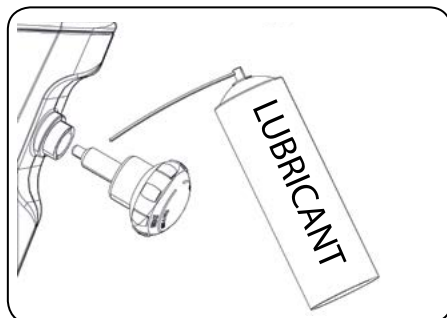
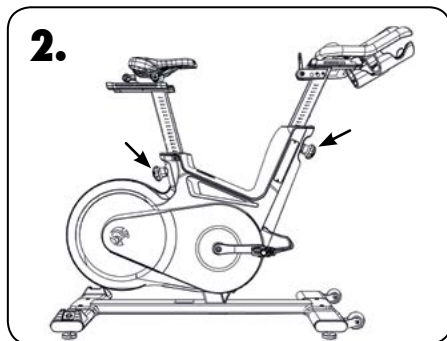
KUUKAUSITTAINEN KUNNOSSAPITO:

1. Liitäntäelementit: Säännöllisten huolto- ja kunnossapitotoimien yhteydessä on tarkastettava kaikkien sisäpyörän pulttien, muttereiden ym. kiinnitys ja toiminta. Kuluneet tai vaurioituneet osat (satula, poljinten hammastus, polkimet, SPD-järjestelmä) on vaihdettava.

ENNAKOIVA HUOLTO

2. Ohjaustangon ja satulan pystysuuntainen säätö:

Ohjaustangon ja satulan helpon pystysuuntaisen säätämisen takaamiseksi ponnahdusnupin kierteet on voideltava. Suosittelemme käyttämään litiumrasvaa.



HUOLTO- JA HOITOSUUNNITELMA

TEHTÄVÄ	VÄLI	YKSITYISKOHDAT
TARKASTA, ETTÄ PYÖRÄ ON SUORASSA, DESINFIOI JA PUHDISTA PYÖRÄ	PÄIVITTÄIN	S. 21–22
PUHDISTA KOKO PYÖRÄ YKSITYISKOHTAISESTI	VIIKOITTAIN	S. 22
TARKASTA HÄTÄJARRUN TOIMINTA	JOKA TOINEN VIIKKO	S. 23
PUHDISTA JA VOITELE SATULAN JA OHJAUSTANGON SÄÄTIMET/KIINNIKKEET	JOKA TOINEN VIIKKO	S. 23–24
TARKASTA KAIKKI LIITOKSET	KUUKAUSITTAIN	S. 24
OHJAUSTANGON JA SATULAN PYSTYSUUNTAINEEN SÄÄTÖ	KUUKAUSITTAIN	P 25

ESIMERKKEJÄ HUOLTOSUUNNITELMAKORTEISTA TALON SISÄISILLE HUOLTOTEKNIKOILLE:

VIIKOITTAINEN HUOLLON TARKASTUSLUETTELO					
PYÖRÄN NRO	VALMISTUSKOODI	HUOMIOT	SUORITETUT TEHTÄVÄT	LOPPUTULOS	NIMI / PÄIVÄYS

HUOLTO- JA HOITOSUUNNITELMA

HUOLLON TARKASTUSLUETTELO JOKA TOINEN VIIKKO

PYÖRÄN NRO	VALMISTUSKOODI	HUOMIOT	SUORITETUT TEHTÄVÄT	LOPPUTULOS	NIMI / PÄIVÄYS

KUUKAUSITTAINEN HUOLLON TARKASTUSLUETTELO

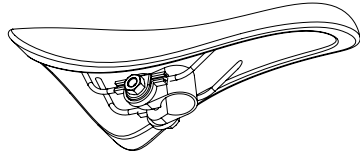
PYÖRÄN NRO	VALMISTUSKOODI	HUOMIOT	SUORITETUT TEHTÄVÄT	LOPPUTULOS	NIMI / PÄIVÄYS

VARAOSAT

Päivitysten vuoksi varaosien tilausnumerot ja tiedot voivat muuttua. Lisätietoja saat ottamalla yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjään tai osoitteesta www.indoorcycling.com.

120-01-00015-02

**URHEILUSATULA
MUSTA & PUNAINEN SIS. SATULAN KIINNIKKEEN**



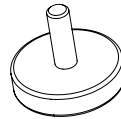
320-00-00010-01

**WATTRATE® LCD -TIETOKONE, SIS.
KIINNITYSMATERIAALIN IC5: EEN**



900-10-00003-01

SÄÄTÖJALKA, KUMIA, SHORE 75°



150-01-00005-03

**YHDISTELMÄPOLJINSARJA,
SPD-YHTEENSOPIVA**



150-03-00048-01

JALKAREMMISARJA



TAKUU

ICG takaa, että kaikki uudet laitteet ovat valmistus- ja materiaalivirheettömiä alkuperäisen asennuksen tapahtuessa tuotantolaitoksessa. Tämän takuun määräysten mukaisesti korjatut tai vaihdetut osat taataan vain alkuperäisen takuuajan ajaksi. ICG:n valmistajan takuu on voimassa, kun tuotetta käytetään sen käyttötarkoitukseen suunnitellussa suljetussa ympäristössä lämpötila-alueella 15 °C ~ 40 °C ja enimmäiskosteusprosentin ollessa 65 % (ei lähellä uima-altaita tai ulkona). Selvistä tahallisista mekaanisista vaurioista, epäasiallisesta käytöstä tai virheellisestä käsittelystä johtuvia vikoja ei korvata. Jotta valmistajan takuu säilyy voimassa, asiakkaan (kuntokeskuksen) on huollettava tuotetta kunkin tuotteen käyttöohjeissa kuvattujen valmistajan ohjeiden mukaisesti.

TAKUU 5 VUOTTA:

TAKUU 3 VUOTTA:

TAKUU 1 VUOSI:

RUNGON RAKENNE JA HITSAUS

JAUHEMAALAUUS (MAALATUT KAMMET, KORROOSIO)

OHJAUSTANGON JA SATULAN SÄÄTÖSARJAT

(ALUMIINIOSAT JA PVC-PINNOITE)

KAKSOISHIHNÄKÄYTTÖ

TEHOANTURI

POLJINAKSELISARJA

VAUHTIPYÖRÄSARJA

KAMMET

POLKIMET (LUKUUN OTTAMATTA KIINNIKKEITÄ JA REMMEJÄ)

OHJAUSTANGON JA SATULAN PIDIKKEET

BOWDEN-VAIJERIT (JARRUN SÄÄTÖ)

JARRUJÄRJESTELMÄ

KAASUJOUSET

SÄÄTÖJALAT

VERHOUKSET JA SUOJUKSET

ELEKTRONISET OSAT

(TIETOKONE, JOHDOTUS, RELEET JA ANTURIT, GENERAATTORI)

SATULARAKENNE (LUKUUN OTTAMATTA OMPELUA JA SATULAN PINTAA)

SEURAAVAT KULUVAT OSAT EIVÄT KUULU TAKUUN PIIRIIN:

jalkaremmit, poljinten kiinnitysjärjestelmät, satulan pinta.

HUOMAA!

LUE KAIKKI TÄMÄN KÄYTTÖOHJEEN VAROITUKSET
JA OHJEET ENNEN KUIN KÄYTÄT LAITETTA.
SÄILYÄ KÄYTTÖOHJE TULEVAA KÄYTTÖÄ VARTEN.
EPÄASIALLINEN KOKOAMINEN, ASENNUS, KÄYTTÖ TAI
HUOLTO VOIVAT AIHEUTTAA TAKUUN RAUKEAMISEN.

LifeFitness

SÄHKÖPOSTI: INFO@INDOORCYCLING.COM
VERKKOSIVU: WWW.INDOORCYCLING.COM

© 2017 Indoor Cycling Group

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