

LifeFitness

TILLVERKAD AV:

Indoor Cycling Group GmbH
Happurger Str. 86
DE-90482 NÜRNBERG | Tyskland
info@indoorcycling.com
www.indoorcycling.com
Tel: +49(0)911 / 54 44 50

IC7

MODELLNR:IC-LFIC7B2-01



VIKTIG INFORMATION!

LÄS IGENOM ALLA SÄKERHETSANVISNINGAR OCH INSTRUKTIONER I DENNA BRUKSANVISNING INNAN DU BÖRJAR ANVÄNDA CYKELN. SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA BRUK. VID FELAKTIG MONTERING, ANVÄNDNING ELLER UNDERHÅLL UPPHÖR GARANTIN ATT GÄLLA.

BRUKSANVISNINGEN KAN HÄMTAS PÅ ANDRA SPRÅK PÅ WWW.INDOORCYCLING.COM

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



VIKTIGT



När du monterar cyklarna ska du byta ut varningsetiketterna mot varningsetiketter på ditt språk.

A



B



VIKTIGT



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 użytkownika 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 사용 설명서를 다운로드할 수 있습니다..

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR S. 5

INLEDNING S. 6

SÅ HÄR MONTERAR DU INOMHUSCYKELN S. 7–11

INSTALLATION OCH AVFALLSHANTERING AV BATTERIER S. 12–13

SÅ HÄR JUSTERAR DU INOMHUSCYKELN S. 14–16

SÅ HÄR ANVÄNDER DU INOMHUSCYKELN S. 17–19

REGLBUNDET UNDERHÅLL S. 20–23

UNDERHÅLLS- OCH SKÖTSELPLAN S. 24–25

RESERVDELAR S. 26

GARANTI S. 27

TEKNISKA SPECIFIKATIONER:

Cykeln LIFE FITNESS IC7 motsvarar användarklass S enligt EN ISO 20957 (1 och 10) och ska användas i en kontrollerad omgivning, såsom sport- eller fitnesscenter, under uppsyn av en tränare.

CYKELNS VIKT:	54 KG
MAX. ANVÄNDARVIKT:	150 KG
ANVÄNDARENS LÄNGD:	LÄMPLIG FÖR ANVÄNDARE SOM ÄR CA 155–215 CM
NÖDVÄNDIG GOLVYTTA:	CA 132 X 52 CM
MAX. SADEL- OCH STYRHÖJD:	CA 120 CM

VARNING!

Uppgifterna anges med en genomsnittlig noggrannhet på $< +/- 1\%$ och avser ett rotationshastighetsintervall på 40–120 varv per minut och en bromseffekt på 50–900 watt.

De elektriska komponenterna överensstämmer med direktiv 2004/108/EG om elektromagnetisk kompatibilitet, rådets rekommendation 99/519/EG om begränsning av allmänhetens exponering för elektromagnetiska fält och DIN EN 60335-1 om elektriska hushållsapparater och liknande bruksföremål.

VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

VARNING!

För att minska risken för allvarliga skador på grund av felaktig användning av utrustningen bör du noga läsa igenom och följa de viktiga säkerhetsanvisningarna och informationen innan du använder inomhuscykeln.

1. Det är ägarens ansvar att se till att alla användare informeras om varningar och säkerhetsanvisningar så att cykeln kan användas på rätt sätt. Användarna får endast använda cykeln själva efter att de har fått instruktioner av en utbildad tränare eller instruktör.
2. Använd inte cykeln förrän den har monterats korrekt och undersökts enligt beskrivningarna i denna bruksanvisning.
3. Förvara inomhuscykeln inomhus och utsätt den inte för fukt och damm. Placera inte inomhuscykeln utomhus i ett garage, på en uteplats med tak eller i närheten av vatten eller pooler. Inomhuscykeln ska användas i en temperatur på mellan 15 °C och 40 °C och luftfuktigheten ska vara högst 65 %.
4. Placera alltid cykeln på ett stabilt och jämnt underlag. Om cykeln ska placeras på ett parkettgolv eller en heltäckningsmatta bör cykeln ställas på en matta som skyddar golvet.
5. Inomhuscykelns säkerhetsnivå kan endast garanteras om den kontrolleras regelbundet för eventuella skador och slitage (t.ex. fastsättningspunkter, nödbroms, pedaler, tåremmar). Rådfråga en auktoriserad kundtjänst för att se till att de regelbundna kontrollerna utförs på rätt sätt eller kontakta tillverkaren.
6. Utför regelbundet allt underhåll, skötsel och servicearbeten enligt beskrivningarna i denna bruksanvisning. Defekta delar måste bytas ut omgående och cykeln får inte användas förrän reparationerna har utförts.
Använd endast originaldelar från tillverkaren. Reparationer får endast utföras av servicetekniker som har auktoriserats av tillverkaren.
7. Barn får inte vistas i närheten av träningscykeln utan uppsyn.
8. Barn under 14 år får endast använda inomhuscykeln med föräldrars samtycke och under uppsyn av en utbildad tränare eller instruktör. Personer över 14 år får endast använda cykeln efter att de har fått instruktioner av en utbildad tränare eller instruktör.
9. Inomhuscykeln får inte användas av personer som väger mer än 150 kg.
10. Använd alltid lämpliga åtsittande cyklings- eller träningskläder och robusta skor, helst cykelskor, när du använder cykeln. Det är viktigt att knyta skosnörena så att de inte fastnar i remsystemet och ger upphov till skador.
11. Cykeln har inget frihjul. Pedalerna rör sig tillsammans med svänghjulet tills svänghjulet stannar. Rörelsen kan endast stoppas med hjälp av nödbromsen eller genom att minska pedalfrekvensen på ett kontrollerat sätt. Cykla alltid med motstånd så att pedalarörelserna är kontrollerade. Justera inte styret eller sadeln under träningen.
Trampa inte bakåt.
12. Stanna omedelbart om du får ont någonstans eller känner dig yr. Kontakta en läkare om smärtorna inte avtar efter en längre tid.
13. Alla data som visas på skärmen, framför allt wattvärdena som genereras av den inbyggda effektmätaren, fungerar enbart som information och hjälp under träningen. Träna inte hårdare än du klarar fysiskt.

VARNING!

Om du har hälsobesvär eller funktionshinder bör du rådfråga din läkare om vilken träningsmetod som är bäst för dig. Felaktig användning eller för hög träningsintensitet kan leda till allvarliga skador.

Tillverkaren övertar uttryckligen inget ansvar för hälsorisker, personliga skador, skador på egendom eller följdskador som kan uppstå genom användningen av denna cykel, om det inte handlar om en följdskada som kan härledas till bristfälligt material och/eller tillverkning och som omfattas av tillverkarens ansvar.

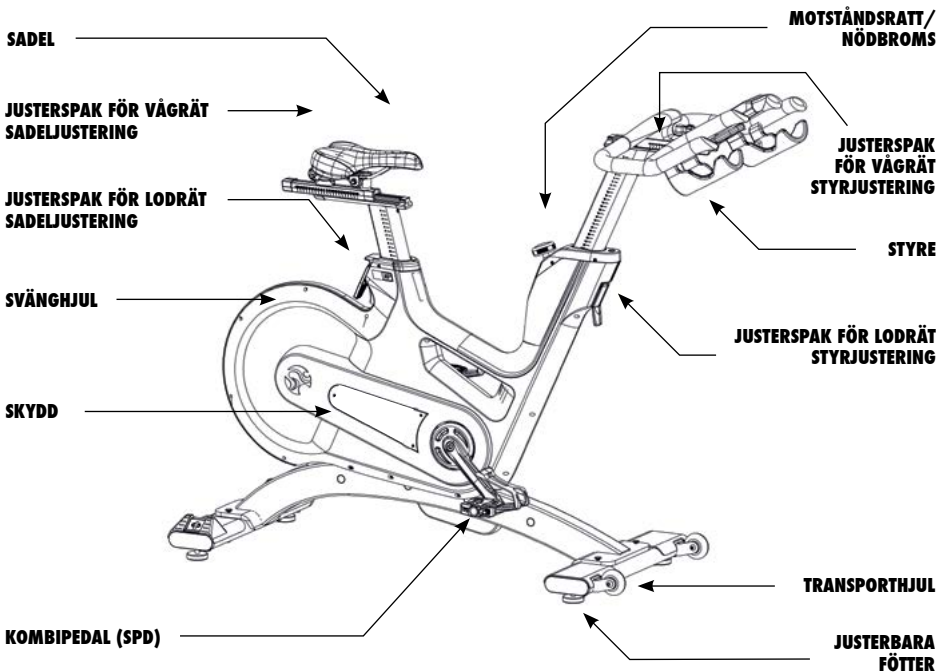
INLEDNING

BÄSTA KUND,

Tack för det förtroende du har visat oss genom ditt köp. Med LIFE FITNESS inomhuscykel har du valt en produkt av hög kvalitet som har formgetts enligt den senaste tekniska utvecklingen och som uppfyller de högsta standarderna inom kvalitet och tillförlitlighet.

Den höga tillförlitlighetsnivån kan dock endast säkerställas genom regelbunden skötsel och underhåll. Om du utför underhållsarbetena i den här bruksanvisningen får din cykel maximal stabilitet och lång livslängd i utbyte mot en minimal underhållsinsats. Detta garanterar att cykeln kan användas under långa perioder utan driftavbrott.

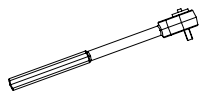
Instruktioner om hur du använder och lägger upp träning med träningsdatorn Coach-by-Color® finns i bruksanvisningen till träningsdatorn som ingår i leveransen.



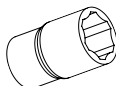
VARNING!

Tillverkningskoden för Life Fitness IC7-cykeln finns på typskylten som sitter längst ner till vänster på ramen. Ange denna tillverkningskod i skötsel- och underhållslistorna. Tillverkningskoden måste anges i alla garantiärenden.

SÅ HÄR MONTERAR DU INOMHUSCYKELN



MOMENTNYCKEL



17 MM

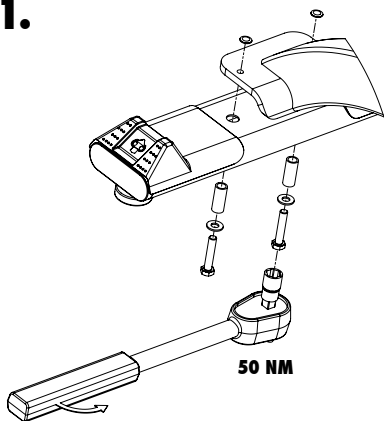


**2
PERSONER**

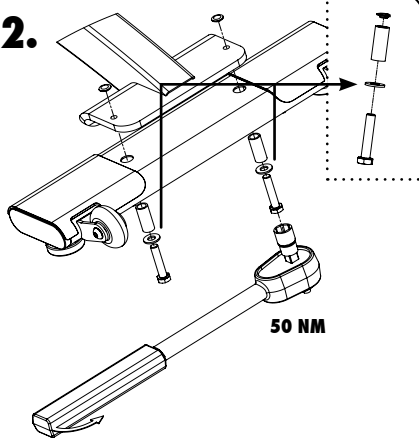
VARNING!

Undvik stora temperatursvängningar när du transporterar cykeln från butiken till installationsplatsen. Om det trots allt råder stora temperatursvängningar, bör du vänta ett tag med monteringen så att cykeln hinner anpassa sig efter omgivningstemperaturen.

1.



2.



VARNING!

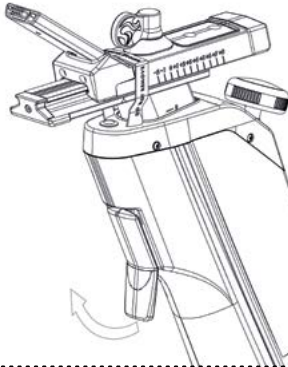
Se till att alla skruvar är tillräckligt hårt åtdragna så att de inte lossnar under användningen. Om skruvarna lossnar efter den första monteringen rekommenderar vi att du använder medelfast LOCTITE® 243 när de monteras igen.

SÅ HÄR MONTERAR DU INOMHUSCYKELN



2
PERSONER

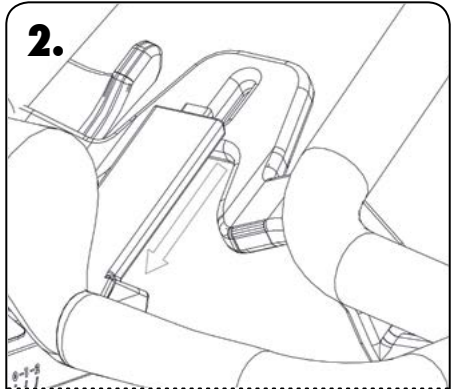
1.



SÄTT DEN LODRÄTA STYRJUSTERINGEN I HÖGSTA LÄGET INNAN DU PÅBÖRJAR MONTERINGEN.

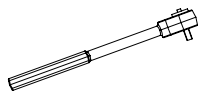
TA INTE BORT VARNINGSTEJPEN FRÅN SPAKARNA FÖRRÄN STYRET HAR MONTERATS.

2.

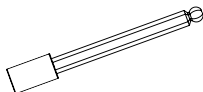


SE TILL ATT STYRETS ANSLUTNINGSBRYGGA SITTER UNDER HÅLLAREN TILL TRÄNINGSDATORN.

SÅ HÄR MONTERAR DU INOMHUSCYKELN



MOMENTNYCKEL

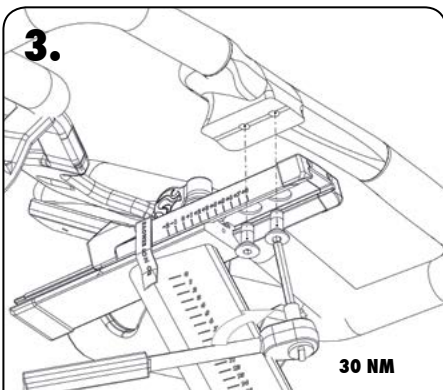


6 MM



2
PERSONER

3.



30 NM

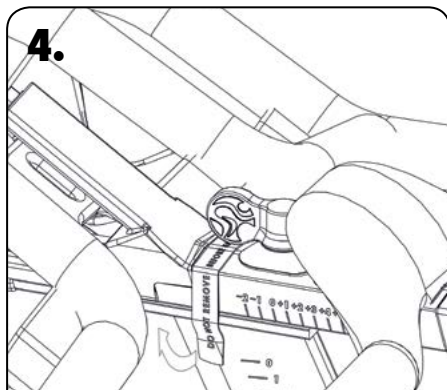
FÖR ATT INTE SKADA DE INVÄNDIGA KABLARNA FÅR STYRET INTE JUSTERAS VÄGRÄTT FÖRE DETTA ARBETSMOMENT.

SE TILL ATT SKRUVARNA ÄR TILLRÄCKLIGT ÅTDRAGNA (30 NM) NÄR DU MONTERAR STYRET.

FÄSTSKRUVARNA HAR FÖRSETTS MED TUFLOK® PÅ FABRIKEN, SÅ ATT DE INTE SKA LOSSNA UNDER ANVÄNDNINGEN.

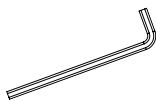
OM SKRUVARNA LOSSNAR EFTER DEN FÖRSTA MONTERINGEN REKOMMENDERAR VI ATT DU ANVÄNDER HÖGHÅLLFAST LOCTITE® 2701 NÄR DE MONTERAS IGEN.

4.



EFTER MONTERINGEN KAN DU TA BORT VARNINGSTEJPEN SOM HÅLLER DEN VÄGRÄTA SPAKEN.

SÅ HÄR MONTERAR DU INOMHUSCYKELN



3 MM

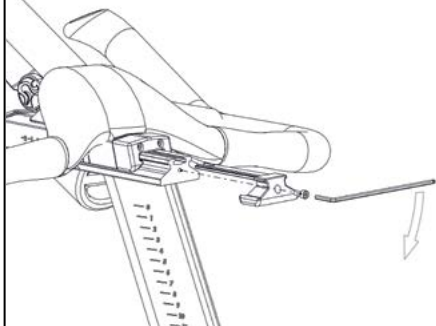


HANFAST



2
PERSONER

5.



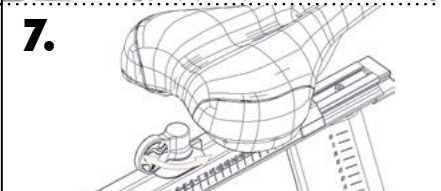
ÖPPNA JUSTERSPAKEN TILL DEN VÄGRÄTA STYRJUSTERINGEN OCH DRA STYRET SÅ LÅNGT FRAM DET GÅR.

MONTERA DEN NEDRE ÄNDKÅPAN.

6.



7.

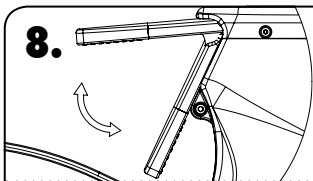


KONTROLLERA NÄR JUSTERSPAKEN ÄR ÖPPEN ATT DET GÅR LÄTT ATT JUSTERA STYRET VÄGRÄTT.

KONTROLLERA DEN VÄGRÄTA STYRJUSTERINGENS LÅSKRAFT NÄR JUSTERSPAKEN ÄR STÄNGD. NÄR JUSTERSPAKEN ÄR STÄNGD SKA DEN VÄGRÄTA POSITIONEN VARA FAST ÅTDRAGEN.

JUSTERA LÅSKRAFTEN VID BEHOV ENLIGT SERVICEANVISNINGARNA SOM FINNS PÅ TILLVERKARENS WEBBPLATS ELLER KONTAKTA DIN LOKALA ÅTERFÖRSÄLJARE.

8.

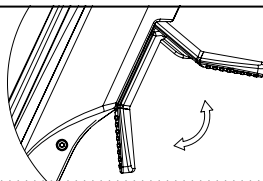


KONTROLLERA NÄR JUSTERSPAKEN ÄR ÖPPEN ATT DET GÅR LÄTT ATT JUSTERA SADELN LODRÄTT.

KONTROLLERA DEN LODRÄTA JUSTERINGENS LÅSKRAFT NÄR JUSTERSPAKEN ÄR STÄNGD. NÄR JUSTERSPAKEN ÄR STÄNGD SKA DEN LODRÄTA POSITIONEN VARA FAST ÅTDRAGEN.

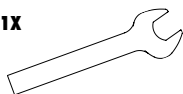
JUSTERA LÅSKRAFTEN VID BEHOV ENLIGT SERVICEANVISNINGARNA SOM FINNS PÅ TILLVERKARENS WEBBPLATS ELLER KONTAKTA DIN LOKALA ÅTERFÖRSÄLJARE.

9.

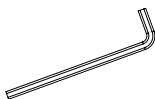


SÅ HÄR MONTERAR DU INOMHUSCYKELN

1X



15 MM
PEDALNYCKEL



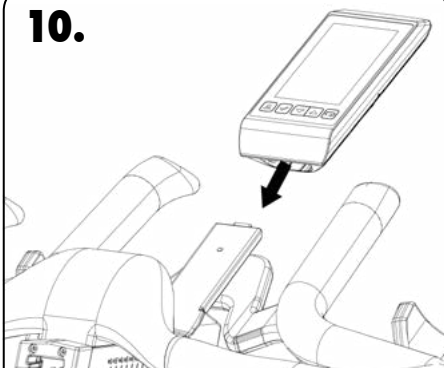
3 MM



HANDFAST

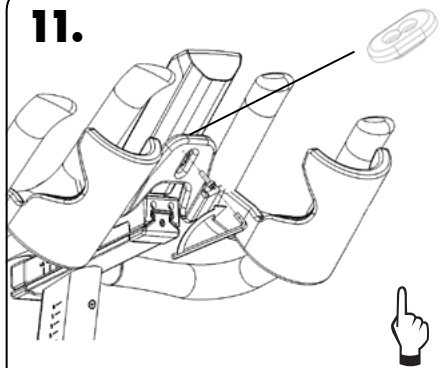
2
PERSONER

10.



SÄTT FAST TRÄNINGSDATORN PÅ HÅLLAREN.

11.

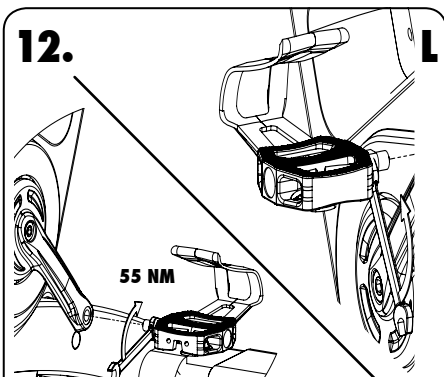


FÄST TRÄNINGSDATORN FRÅN STYRETS
UNDERSIDA MED DEN MEDFÖLJANDE SKRUVEN
OCH PLASTHYLSAN. PLASTHYLSAN SKA SITTA
MELLAN HÅLLAREN OCH TRÄNINGSDATORN.

VARNING!

Bruksanvisningen till träningsdatorn IC7 Coach By Color® medföljer separat och innehåller all information du behöver för att ställa in och använda datorn.

12.



55 NM

R

FÖLJ

MONTERINGSANVISNINGARNA!

VARNING!

Montera pedalen som är märkt med **R** på höger vevarm och spänn fast den genom att vrida medurs (standard högergånga). Montera pedalen som är märkt med **L** på vänster vevarm och spänn fast den genom att vrida moturs (vänstergånga). Kontrollera att båda pedalerna är åtdragna tillräckligt mycket (55 Nm) för att se till att skruvarna inte lossnar under användningen.

Gångorna har försetts med TufLok® på fabriken, så att de inte ska lossna under användningen. Om skruvarna lossnar efter den första monteringen rekommenderar vi att du använder medelfast LOCTITE® 243 när de monteras igen.

INSTALLATION OCH AVFALLSHANTERING AV BATTERIER

Instruktionerna i denna bruksanvisning måste följas under den första installationen av LIFE FITNESS-inomhuscykel för att garantera optimal prestanda och lång livslängd. Läs igenom och följ instruktionerna noga. Om inomhuscyklarna inte installeras och konfigureras såsom beskrivs här kan komponenterna utsättas för överdrivet slitage och cykeln kan skadas. Har du några frågor om installationen kan du kontakta service@indoorcycling.com.

Observera: Vissa underhållsarbeten kräver smörjmedel. Använd endast ett **syra- och lösningsmedelsfritt smörjmedel i sprayform** (t.ex. Brunox) och vitt litiumfett.

1. Se till att cykeln står plant. Om cykeln står ojämnt på golvet, kan du ställa in de justerbara fötterna under den främre och/eller bakre stabilisatorn tills cykeln står plant. Det är viktigt att de justerbara fötterna inte skruvas ut mer än 1 cm.

2. Kontrollera att nödbromsen fungerar korrekt.

3. Kontrollera att båda insexskruvarna som vevarmen är fäst med (på höger och vänster sida om vevlagret) sitter fast ordentligt (åtdragningsmoment 60 Nm). Skruvarna har försetts med TufLok® på fabriken, så att de inte ska lossna under användningen.

Om skruvarna lossnar rekommenderar vi att du stryker på medelfast LOCTITE® 243 och sedan drar åt vevarmsskruvarna igen med åtdragningsmoment 60 Nm.

4. Torka av cykelramen med en trasa med lösningsmedelsfritt smörjmedel i sprayform.

5. Vissa delar på cykeln kan lossna under transporten. Kontrollera att vevarmarna och alla synliga skruvar, bultar och muttrar sitter fast och att de är korrekt åtdragna.

INSTALLATION OCH AVFALLSHANTERING AV BATTERIER

KUNDTJÄNST

1. Ge kunden grundläggande underhållsanvisningar och visa honom var de detaljerade underhållsanvisningarna finns.
2. Låt kunden bekräfta att han har tagit emot bruksanvisningen, fått förklarat underhållsarbetena och kontrollerat att cykeln är i felfritt skick när du lämnar över produkten. En kopia av bekräftelsen med din underskrift ska överlämnas till kunden.
3. Reparationer får endast utföras av servicetekniker som har auktoriserats av tillverkaren.

BATTERIER FÅR INTE:

- komma i kontakt med eld
- komma i kontakt med mynt eller andra metallföremål

Produkter eller batterier som märkts med denna symbol får inte kastas i hushållsavfallet. Följ giltig lagstiftning eller riktlinjer om korrekt avfallshantering av elektriska apparater och batterier i ditt område.



SÅ HÄR JUSTERAR DU INOMHUSCYKELN

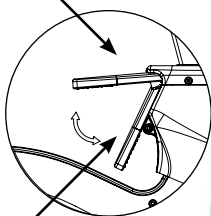
Life Fitness-inomhuscykel är mycket enkel att ställa in efter olika användargrupperns behov. Det ger största möjliga komfort under cyklingen samtidigt som man kan uppnå optimala träningsresultat. I konfigurationerna i de följande avsnitten visas ett fåtal få av de vanligaste inställningarna som kan göras på inomhuscykeln. Användaren kan ställa in den position på inomhuscykeln som passar honom bäst.

JUSTERA SADELHÖJDEN:

Sätt dig på sadeln och se till att höften inte lutar åt ett håll när pedalen står i det läge som visas på bilden. Placera skorna i tåklämmorna (korgar) på pedalerna, eller i SPD-fästena om du använder cykelskor, om inomhuscykeln inte är utrustad med kombipedaler.

LODRÄT SADELJUSTERING

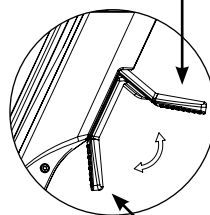
ÖPPEN



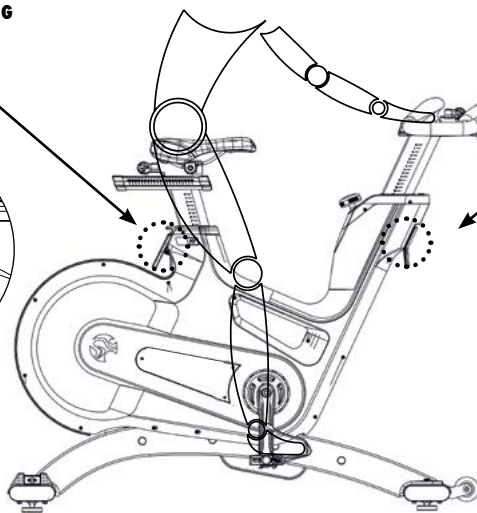
STÄNGD

LODRÄT STYRJUSTERING

ÖPPEN



STÄNGD



VARNING!

Justera inte sadeln och styret under träningen. Se till att alla justerspakar (lodräta och vågräta) är stängda innan du sätter dig på cykeln och hoppa alltid av cykeln när du justerar styret och/eller sadeln.

Börja trampa långsamt tills pedalen har nått det läge som visas på bilden. De lodräta sadelspakarna ska justeras så att knäna alltid är något böjda när du når det här läget utan att höften lutar åt ena hållet. Tumregel: När du står bredvid cykeln ska sadelns övre kant vara en handsbredd/fyra fingrar nedanför höftbenets övre kant. Cykla inte med knäna helt utsträckta eller när höften lutar åt ena sidan.

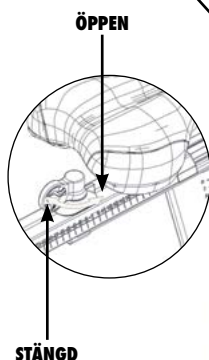
SÅ HÄR JUSTERAR DU INOMHUSCYKELN

JUSTERA SADELN VÅGRÄTT:

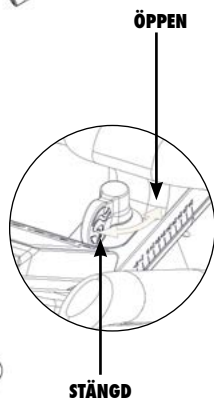
Det är mycket viktigt att ställa in sadeln vågrätt för att undvika knäskador. Sätt dig på sadeln och flytta pedalerna tills vevarmarna står i vågrätt läge.

Knäet på det främre benet ska vara rakt över pedalens mitt. Om cykelns inställning inte stämmer med detta ska du justera sadeln vågrätt framåt eller bakåt tills du sitter i rätt läge.

VÅGRÄT SADELJUSTERING



VÅGRÄT STYRJUSTERING



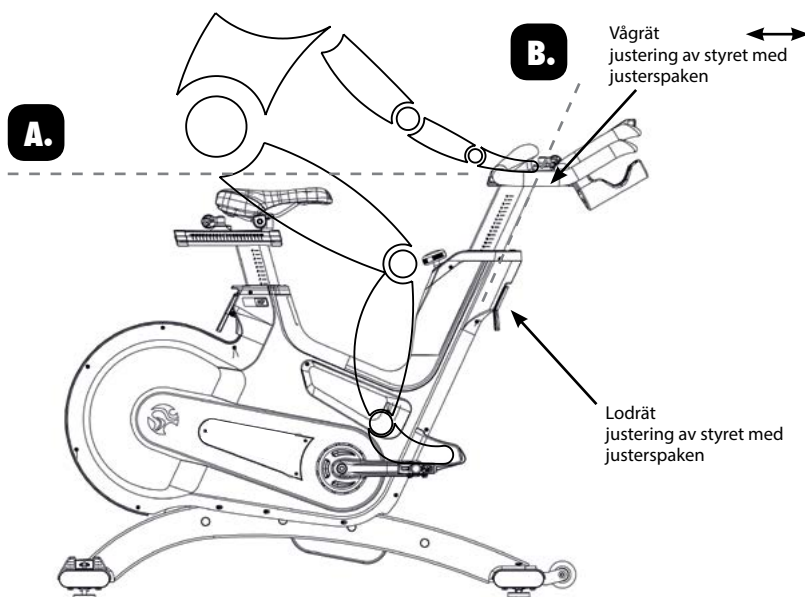
VARNING!

Se till att alla justerspakar (lodräta och vågräta) är stängda innan du sätter dig på cykeln och hoppa alltid av cykeln när du justerar styret och/eller sadeln.

SÅ HÄR JUSTERAR DU INOMHUSCYKELN

STÄLLA IN STYRET:

För ovana användare ska styret vara i ungefär samma höjd som sadeln (**den streckade vågräta linjen A på bilden nedan**) och stå vid "0"-markeringen (**se den streckade lodräta linjen B på bilden nedan**). Om knäna rör vid styret eller om du känner obehag i ryggen när du trampar stående i längre perioder, bör styret ställas något högre.



Nästa steg är att justera styrets vågräta läge så exakt som möjligt efter din höjd. Ovana cyklister får en idealisk och skonsam sittposition när ryggen lutar med en vinkel på 45 grader.

Det går att hålla händerna i många olika lägen på styret och ställa in styret på olika sätt, vilket ger den erfarna cyklisten många möjligheter att hitta sin idealiska sitt- och handposition.

Vi rekommenderar att du flyttar händerna ofta under långa träningspass för att minska ensidig och monoton belastning av muskler, ledband och leder.

SÅ HÄR ANVÄNDER DU INOMHUSCYKELN

STÄLLA IN MOTSTÅNDET:

Motståndet kan ställas in exakt och regleras i små steg efter cyklistens behov med hjälp av motståndsratten som kan vridas 300 grader. Motståndet i % (där 0 % är inget motstånd och 100 % är maximalt motstånd) visas också på inomhuscykelns träningsdator.

Vrid motståndsratten medurs för att öka motståndet. Vrid motståndsratten moturs för att minska motståndet. På ett magnetiskt bromssystem som på den här inomhuscykeln ökar den magnetiska motståndseffekten också med pedalfrekvensen.

Trampa aldrig baklänges med motstånd, eftersom skruvarna till pedalerna och vevarmen kan lossna så att de två komponenterna faller isär. Vill du stoppa svänghjulet under användningen ska du trycka ner motståndsratten/nödbromsen. Placera skorna i tåklämmorna (korgarna) under träningen. Använder du cykelskor ska de klickas fast i SPD-fästena.

Inomhuscykeln har inget frihjul. Svänghjulet är kopplat till pedalerna och stoppar inte av sig självt när användaren slutar trampa. Kontrollera alltid dina rörelser och sänk hastigheten kontrollerat när du ska stanna eller tryck på den röda motståndsratten/nödbromsen om du vill stoppa rörelsen snabbt för att stanna svänghjulet och pausa träningspasset.

Nödbroms = tryck på den röda motståndsratten/nödbromsen.

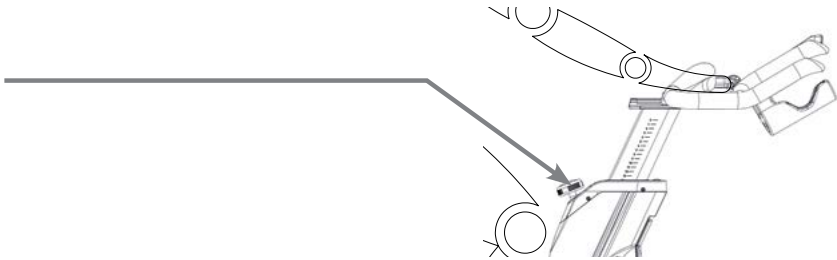
När nödbromsen har aktiverats kan den endast kopplas från igen när svänghjulet har stannat helt och pedalerna inte längre belastas.

VARNING!

Du får endast trampa framåt på inomhuscykeln. Nödbromsfunktionen är begränsad när du trampar bakåt. Försök inte justera sadeln eller styret lodrätt eller vågrätt när du cyklar eller sitter på cykeln.

SÅ HÄR ANVÄNDER DU INOMHUSCYKELN

MOTSTÅNDRATT (VRID MOTSTÅNDRATTEN)

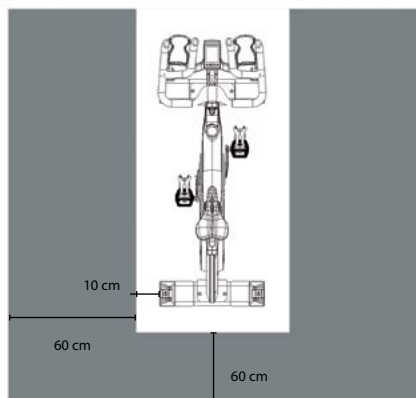
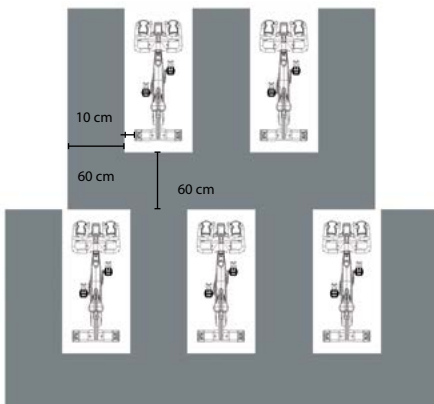


NÖDBROMS (TRYCK PÅ MOTSTÅNDRATTEN)

Av säkerhetsskäl bör du alltid trampa kontrollerat och anpassa pedalfrekvensen efter din egen kapacitet.

FLYTTA INOMHUSCYKELN:

Inomhuscykeln bör flyttas av två personer. För att förhindra olyckor och skador på styrets uttag måste den lodräta styrjusteringen fästas ordentligt innan hjulet tippas. Var extra försiktig när du flyttar inomhuscykeln på ojämna ytor. Ta hjälp av en extra person så att cykeln inte lutar åt ena hållet. **Håll ett minsta säkerhetsavstånd till närmaste utrustning, föremål eller väggar enligt illustrationen nedan.**

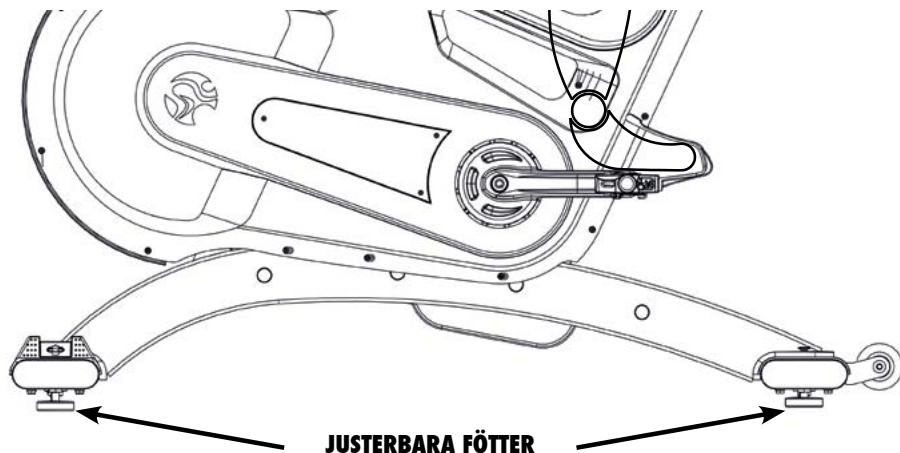


SÅ HÄR ANVÄNDER DU INOMHUSCYKELN

Kontrollera inomhuscykelns stabilitet där den ska användas och ställ vid behov in de justerbara fötterna under de främre och bakre stabilisatorerna för att uppnå önskad stabilitet.

VIKTIGT!

Skruva inte ut de justerbara fötterna mer än 1 cm! Den fristående inomhuscykeln får endast installeras och användas på ett stabilt och jämnt golv.



REGELBUNDET UNDERHÅLL

VARNING!

Följ instruktionerna nedan noga. Underhålls- och skötselarbeten måste utföras regelbundet för att garantera maximal driftsäkerhet och livslängd. Oregelbundna underhålls- och skötselarbeten leder till ökat slitage på produkten och garantin upphör då att gälla. Kontakta gärna vår tekniska support om du har några frågor om detta.

Använd endast syra- och lösningsmedelsfria underhålls- och skötselprodukter (t.ex. Brunox) som vi rekommenderar för att undvika skador på inomhuscykelns komponenter.

DAGLIGT UNDERHÅLL:

1. Se till att inomhuscykeln **står plant och att den inte vippar** (justera den vid behov enligt beskrivningen på sidan 19).

2. Rengöring: Inomhuscykeln ska rengöras regelbundet efter varje användning av hygieniska skäl. Se till att det finns mjuka trasor eller pappershanddukar och rengörings- och desinfektionsmedel i närheten. Desinfektera först sadeln och styret med lämpligt medel och torka sedan av alla kroppsvätskor från hela inomhuscykeln.

VECKOUNDERHÅLL:

1. Rengöring: Beroende på hur ofta inomhuscykeln används ska den rengöras ordentligt en gång i veckan. Spraya underhållsspray på en mjuk trasa och rengör alla plastdelar, hela svänghjulet, utsatta ramdelar samt stabilisatorerna och plastkåpan.

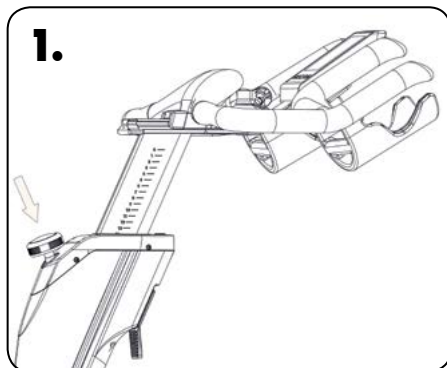
Spraya aldrig underhållsspray direkt på svänghjulet, eftersom detta kan leda till att drivremmen slirar (glapp), vilket kan försämra nödbromsens funktion.

REGELBUNDET UNDERHÅLL

UNDERHÅLL VARANNAN VECKA:

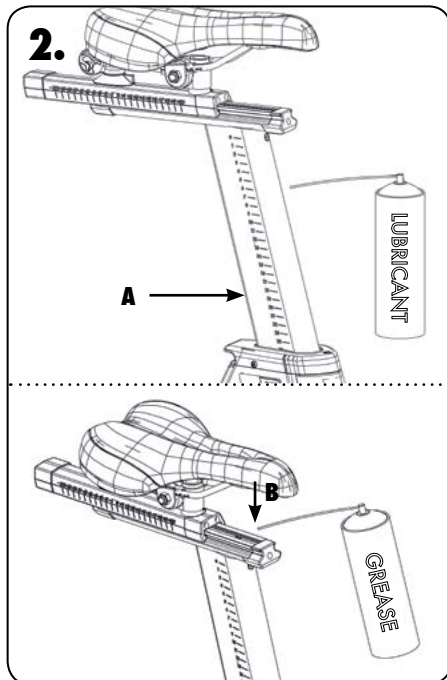
1. Nödbroms: Nödbromsens funktion måste kontrolleras regelbundet för att garantera driftsäkerheten. Kontrollera nödbromsen genom att trycka ner det röda nödbromshandtaget samtidigt som du trampar i pedalerna. Om bromsen fungerar korrekt skapas en omedelbar bromseffekt och svänghjulet stoppas helt.

Svänghjulet kan endast aktiveras igen när det har stannat helt och pedalerna inte längre belastas.

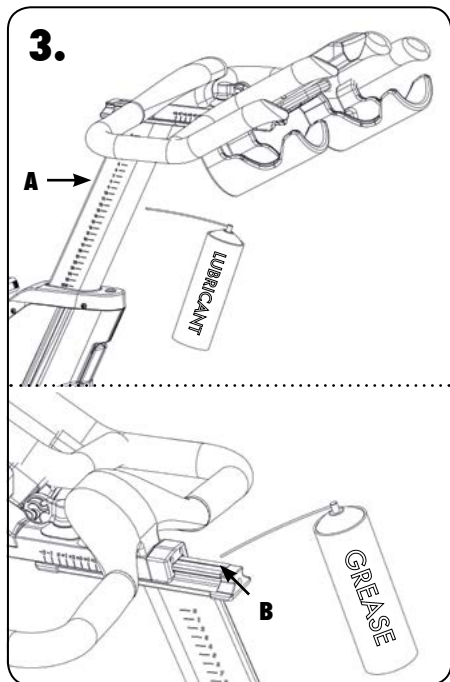


2. Sadeljustering: De lodräta och vågräta sadelstolparna ska rengöras och smörjas regelbundet så att de är enkla att justera. För upp den lodräta sadelstolpen (A) till det högsta läget, spraya med underhållsspray och gnid den och den vågräta sadelstolpen utvändigt med en mjuk trasa.

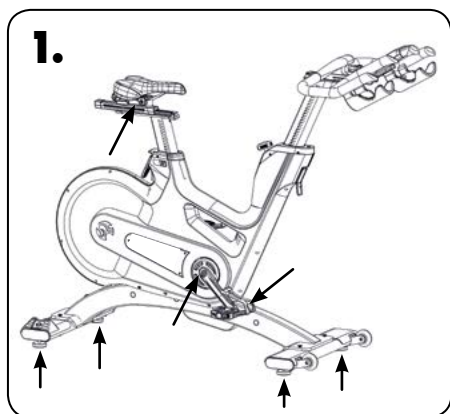
Torka först bort svettrester från kontaktytorna (B) på den vågräta sadelstolpen och smörj sedan vid behov med lite litium-/silikonfett.



REGELBUNDET UNDERHALL



3. Styre: De lodräta och vågräta styrstolparna ska rengöras och smörjas regelbundet så att de är enkla att justera. För upp styret (**A**) till det högsta läget, spraya styrstolpen med underhållsspray och gnid den och den vågräta styrstolpen utvändigt med en mjuk trasa. Torka först bort svettrester från kontaktytorna på den vågräta styrstolpen (**B**) och smörj sedan vid behov med lite litium-/silikonfett.



MÅNATLIGT UNDERHÅLL:

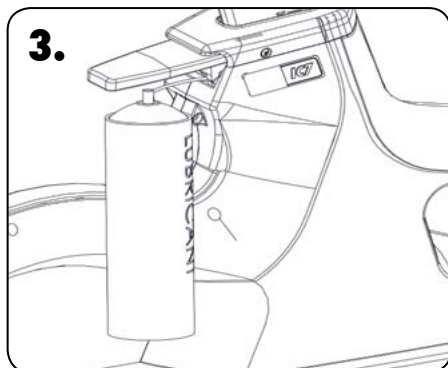
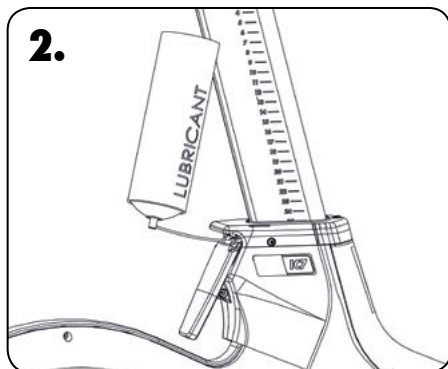
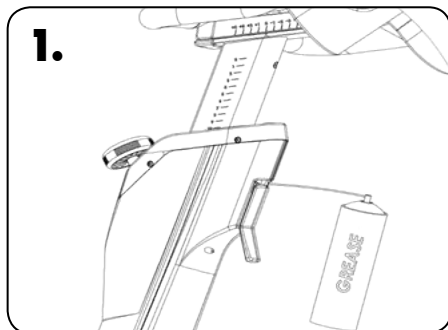
1. Förbindelseledar: Vid de regelbundna underhålls- och skötselarbetena ska du kontrollera att alla skruvar och muttrar etc. på inomhuscykeln fungerar och är fast åtdragna. Byt ut komponenter som är slitna eller skadade (sadel, pedalkuggar, pedaler, SPD-system).

REGELBUNDET UNDERHÅLL

UNDERHÅLL SOM DEFINIERAS AV ANVÄNDAREN:

1. Justera styret och sadeln lodrätt:

För att se till att det är enkelt att justera styr- och sadelstolparna lodrätt rekommenderar vi att du kontrollerar låsmekanismen och vid behov smörjer lite litium-/silikonfett på den lodräta låsmekanismen på styrstolparna (1) och sadelstolparna (2/3).



UNDERHÅLLS- OCH SKOTSELPLAN

ARBETE	INTERVALL	DETALJER
CYKELNS STABILITET, DESINFEKTION OCH RENGÖRING AV CYKELN	DAGLIGEN	S. 19–20
UNDERHÅLL AV BROMSBELÄGG, NOGGRANN RENGÖRING AV HELA CYKELN	VARJE VECKA	S. 20
KONTROLLERA NÖDBROMSENS FUNKTION	VARANNAN VECKA	S. 21
RENGÖR OCH SMÖRJ SPAKAR OCH STOLPAR TILL SADELN OCH STYRET	VARANNAN VECKA	S. 21–22
KONTROLLERA ALLA ANSLUTNINGAR OCH FÄSTEN	VARJE MÅNAD	S. 22
JUSTERA STYRET OCH SADELN	VARJE MÅNAD	S. 23
LODRÄTT		

EXEMPEL PÅ UNDERHÅLLSPÄN FÖR INTERNA SERVICEKNIKER:

UNDERHÅLL VARJE VECKA, CHECKLISTA					
CYKELNR	TILLVERKNINGSKOD	OBSERVATIONER	VIDTAGEN ÅTGÄRD	RESULTAT	NAMN/DATUM

UNDERHÅLLS- OCH SKOTSELPLAN

UNDERHÅLL VARANNAN VECKA, CHECKLISTA					
CYKELNR	TILLVERKNINGSKOD	OBSERVATIONER	VIDTAGEN ÅTGÄRD	RESULTAT	NAMN/DATUM

MÅNATLIGT UNDERHÅLL, CHECKLISTA					
CYKELNR	TILLVERKNINGSKOD	OBSERVATIONER	VIDTAGEN ÅTGÄRD	RESULTAT	NAMN/DATUM

RESERVDELAR

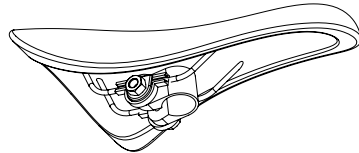
320-00-00011-01

KONSOLSATS



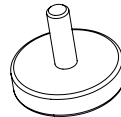
120-01-00015-02

**SPORTSADEL
SVART OCH RÖD INKL. SADELKLÄMMA**



900-10-00003-01

JUSTERBAR FOT, GUMMI 75° SHORE



150-01-00005-03

**KOMBIPEDALSATS
SPD-KOMPATIBEL**



150-03-00048-01

TÅREMSATS



GARANTI

ICG garanterar att alla nya produkter är fria från tillverknings- och materialfel vid det datum då produkten levereras till kunden. Delar som har reparerats eller bytts ut enligt villkoren i denna garanti omfattas endast av garanti under den resterande tiden av den ursprungliga garantiperioden. ICG:s tillverkargaranti gäller så länge produkten används i den slutna omgivning den är avsedd för. Temperaturen ska ligga mellan 15 °C och 40 °C och luftfuktigheten ska vara högst 65 % (får inte placeras utomhus eller i närheten av en swimmingpool). Garantin kan upphöra att gälla om produkten uppvisar defekter som orsakats av uppenbart avsiktlig mekanisk påverkan, felaktig användning eller olämplig hantering. För att tillverkarens garanti ska gälla krävs det att kunden (fitnesscentret) underhåller och sköter produkten enligt tillverkarens anvisningar som finns i bruksanvisningen till varje produkt.

5 ÅRS GARANTI:

3 ÅRS GARANTI:

OCH STYRE)

1 ÅRS GARANTI:

RAMKONSTRUKTION OCH SVETSNING

PULVERLACKERING (FÄRGSPRICKOR, KORROSION)

STYR- OCH SADELSTOLPSMONTERING

(ALUMINIUMDELAR OCH PVC-BELÄGGNING)

DUBBELT REMDRIFTSYSTEM

EFFEKTMÄTARE

VEVLAGER

SVÄNGHJUL OCH NAV

VEVARMAR

PEDALER (BINDNINGSSYSTEM OCH REMMAR INGÅR INTE)

INSATSHYLSOR FÖR STYR- OCH SADELSTOLPE

BOWDEN-WIRE (MOTSTÅNDSREGLERING, NÖDBROMSAKTIVERING,

AKTIVERING AV GASTRYCKSDÄMPARE FÖR LODRÄT JUSTERING AV SADEL

BROMSSYSTEM

GASTRYCKSDÄMPARE

JUSTERSPAK FÖR

VÅGRÄT OCH LODRÄT JUSTERING AV STYRE OCH SADEL

JUSTERBARA FÖTTER

SKYDD OCH KÅPOR

ELEKTRISKA KOMPONENTER

(KONSOL, KABELSTAM, KRETSKORT OCH SENSORER, GENERATOR)

LITIUMPOLYMERBATTERI (LIPO)

SADELKONSTRUKTION (SÖMMAR OCH SADELYTA INGÅR INTE)

FÖLJANDE SLITAGEDELAR INGÅR INTE I GARANTIN:

Pedalremmar, pedalbindningssystem, sadelyta.

VIKTIG INFORMATION!

LÄS IGENOM ALLA SÄKERHETSANVISNINGAR OCH INSTRUKTIONER I DEN HÄR BRUKSANVISNINGEN INNAN DU BÖRJAR ANVÄNDA CYKELN. SPARA BRUKSANVISNINGEN FÖR FRAMTIDA BRUK. GARANTIN UPPHÖR ATT GÄLLA VID FELAKTIG MONTERING, INSTALLERING, ANVÄNDNING ELLER UNDERHÅLL.

LifeFitness

E-POST: INFO@INDOORCYCLING.COM
WEBBPLATS: WWW.INDOORCYCLING.COM

© 2017 Indoor Cycling Group

Manufactured by: Indoor Cycling Group* GmbH
Happurger Str. 86 DE-90482 Nürnberg Tyskland