

*LifeFitness***HERSTELLER:**

Indoorcycling Group GmbH
Happurger Str. 86
90482 Nürnberg | Germany
info@indoorcycling.com
www.indoorcycling.com
Phone: +49(0)911 / 54 44 50

IC1

MODEL NO:IC-LFIC1B1-01

WICHTIGER HINWEIS!

BITTE LESEN SIE VOR DER INBETRIEBNAHME DES BIKES DIESES HANDBUCH VOLLSTÄNDIG UND BEFOLGEN SIE ALLE DARIN BESCHRIEBENEN ANLEITUNGEN ZU MONTAGE, WARTUNG UND BETRIEB DES GERÄTES NICHT ORDNUNGSGEMÄSSE HANDHABUNG ODER UNZUREICHENDE WARTUNG FÜHRT ZUM ERLÖSCHEN DER GARANTIE!



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE S.3-4

EINFÜHRUNG S.5

MONTAGE UND ZUSAMMENBAU P.6-8

RICHTIGE RADEINSTELLUNG P.9-11

WIDERSTANDSEINSTELLUNG P.12

AUFSTELLEN UND BEWEGEN DES RADES P.12

REGELMÄSSIGE WARTUNGS- UND PFLEGEMASSNAHMEN P.14-16

WARTUNGS- UND PFLEGEPLAN P.16

SCHWUNGSCHIEBENSICHERUNG P.17

RADCOMPUTER P.18

ERSATZTEILE P.19-21

GARANTIE P.22-23

TECHNISCHE DATEN:

Das LIFE FITNESS IC1 Bike entspricht nach EN 957/EN ISO 20957 der Benutzerklasse H und ist für den ausschließlichen Einsatz im privaten Bereich konzipiert. Es wurde ausschließlich für ein Unterkörper-, und Herz-Kreislauftraining entwickelt.

GEWICHT DES BIKES:	59 KG
MAXIMALES BENUTZERGEWICHT:	130 KG
BENUTZERGRÖSSE:	GEEIGNET FÜR KÖRPERGRÖSSEN VON 150 – 190 CM
BENÖTIGTE STANDFLÄCHE:	53 X 115 CM
MAX. SATTEL UND LENKERHÖHE:	CA. 103 / 116 CM

WICHTIG!

Dieses Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch in Sport- und Fitnessseinrichtungen konzipiert. Beim gewerblichen Einsatz des Gerätes verfallen sämtliche Garantieansprüche.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

WARNING!

Um einem Sicherheitsrisiko durch unsachgemäße Handhabung des Gerätes vorzubeugen ist es erforderlich, die nachfolgenden Sicherheitshinweise und Informationen vor der Inbetriebnahme des Gerätes im Detail zu lesen und zu beachten!

- 1.** Es liegt in der alleinigen Verantwortung des Eigentümers, alle Nutzer über die sachgerechte und ordnungsgemäße Verwendung zu informieren und erst nach erfolgter Einweisung durch einen qualifizierten Trainer oder Instruktor die eigenständige Nutzung des Bikes zu autorisieren.
- 2.** Benutzen Sie das Bike erst nach ordnungsgemäßer Montage und deren Überprüfung wie auf den Seiten 5-7 beschrieben.
- 3.** Verwenden Sie das Bike nicht im Freien und setzen Sie es nach Möglichkeit keiner feuchten und/oder staubigen Umgebung aus. Das Gerät wurde für die Verwendung in geschlossenen Räumen konzipiert (15°C - 40°C Max / Luftfeuchtigkeit 65%).
- 4.** Platzieren Sie das Bike immer auf einem standsicheren, ebenen und zugleich horizontalen Untergrund. Falls Sie das Bike auf Teppich- oder Parkettböden platzieren, empfiehlt es sich eine Unterlegmatte zu verwenden, um eventuellen Beschädigungen des Bodenbelags vorzubeugen.
- 5.** Bitte führen Sie alle in diesem Handbuch beschriebenen Pflege-, Wartungs- und Servicearbeiten regelmäßig durch. Defekte Teile sind umgehend zu ersetzen und das Gerät bis zur erfolgten Instandsetzung nicht mehr zu benutzen. Verwenden Sie ausschließlich Ersatzteile des Herstellers.
- 6.** Dieses Indoor Cycle darf von ungeübten Personen ab einem Alter von 14 Jahren benutzt werden. Voraussetzung hierfür ist das sich diese vorher mit der Handhabung des Gerätes vertraut gemacht haben und über alle damit verbundenen und möglichen Risiken informiert wurden. Personen mit eingeschränkten physischen und motorischen Fähigkeiten dürfen dieses Sportgerät nicht benutzen. Es ist zu vermeiden das Kinder mit dem Sportgerät spielen oder unbeaufsichtigt Zugang zum Indoorcycle erlangen können. Die Regelmäßigen Reinigungs- und Wartungsarbeiten dürfen nicht von Kindern ohne die Aufsicht von Erwachsenen eingewiesenen Personen durchgeführt werden.
- 7.** Das Bike ist für ein maximales Benutzergewicht von 130 kg ausgelegt. Das Bike sollte nicht von Personen benutzt werden, die dieses max. zulässige Benutzergewicht überschreiten.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- 8.** Es ist darauf zu achten, nur mit eng anliegender Rad- oder Sportbekleidung zu fahren und festes Schuhwerk, vorzugsweise Radschuhe, zu tragen. Lose Schnürsenkel können sich im Antriebssystem verfangen und zu Verletzungen führen. Verstellvorrichtungen sollten nicht hervorstehen, um die Bewegungsfreiheit des Nutzers nicht zu behindern.
- 9.** Stellen Sie vor der Benutzung sicher, dass Sie mit der Einstellung und Handhabung des Indoorcycles vertraut sind.
- 10.** Dieses Indoorcycle verfügt über einen festen Antrieb bei welchem sich die Pedale zusammen mit der Schwungscheibe bis zu deren Stillstand bewegen.
- 11.** Die Pedale sind über den Antrieb direkt mit dem Schwungrad verbunden. Die Bewegung kann nur durch Betätigen der Notbremse oder durch kontrolliertes Reduzieren der Trittfrequenz gestoppt werden. Aus Gründen der Benutzersicherheit sollte niemals komplett ohne Bremswiderstand gefahren werden.
- 12.** Achten Sie während des Trainings auf eine aufrechte Sitzposition und vermeiden Sie den Rücken zu krümmen.
- 13.** Bei Schwindelgefühl oder Übelkeit sollte das Training sofort unterbrochen werden. Es empfiehlt sich einen Arzt zu konsultieren, falls sich dieses Unwohlsein nicht kurzfristig bessert.
- 14.** Es dürfen nur Original Ersatzteile des Herstellers verwendet werden.

WICHTIGER HINWEIS:

Falls Sie gesundheitliche Probleme haben oder vorbelastet sind, empfiehlt es sich einen Arzt zu konsultieren, um die für Sie am besten geeignete Trainingsmethode zu finden. Zu hohe Trainingsbelastung oder Intensität sowie die unsachgemäße Nutzung des Bikes kann zu gesundheitlichen Schäden und ernsthaften Verletzungen führen.

Der Hersteller übernimmt ausdrücklich keine Verantwortung für gesundheitliche Risiken, Schäden oder Folgeschäden die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen können insofern es sich hierbei nicht um Folgeerscheinungen handelt, die auf Material- und /oder Herstellungsmängel zurückzuführen sind und in der Verantwortung des Herstellers liegen.

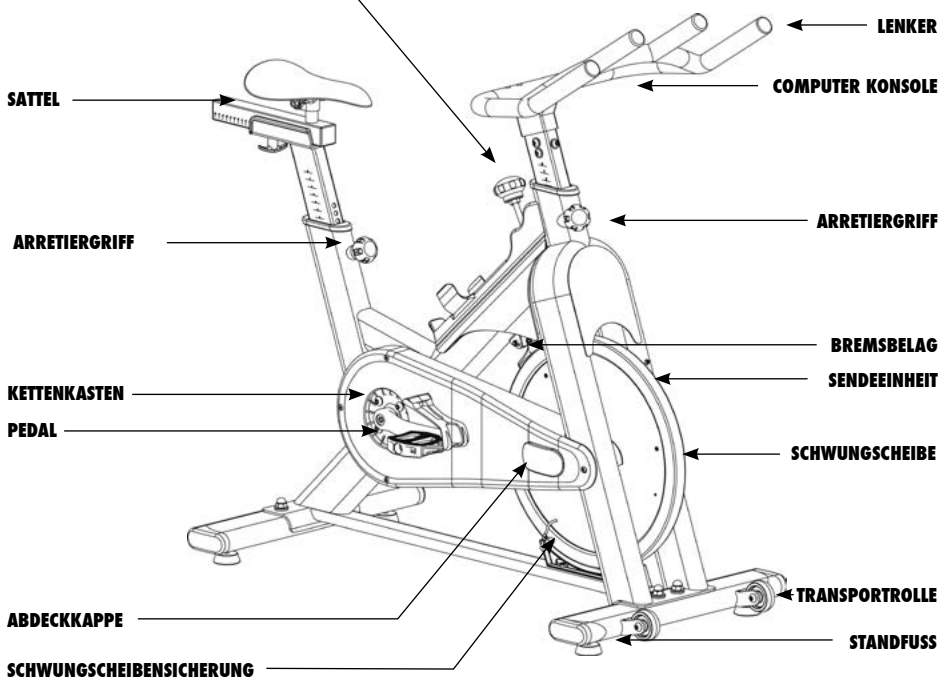
EINFÜHRUNG

SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir möchten uns für Ihr Vertrauen und Ihre Kaufentscheidung bedanken. Mit dem Life Fitness Indoor Cycle haben Sie sich für ein Qualitätsprodukt entschieden, das nach den neuesten technischen Erkenntnissen entwickelt und somit auf höchste Beanspruchung und Zuverlässigkeit ausgelegt wurde.

Dieses Höchstmaß an Zuverlässigkeit lässt sich jedoch nur über eine regelmäßige Pflege und Wartung sicherstellen. Bei entsprechender Einhaltung der in diesem Handbuch beschriebenen Maßnahmen, wird eine maximale Standfestigkeit und Lebensdauer bei minimalem Wartungsaufwand an den Tag gelegt und garantiert Ihnen einen langjährigen, störungsfreien Betrieb.

NOTBREMS- UND BREMSARRETIERGRIFF

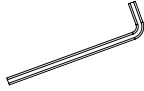


**DEN PRODUKTIONS-CODE FINDEN SIE AUF DER LINKEN SEITE
DES INDOOR CYCLES IM UNTEREN BEREICH DES RAHMENS.**

MONTAGE UND ZUSAMMENBAU



SW 17/19MM
SW 13/15MM



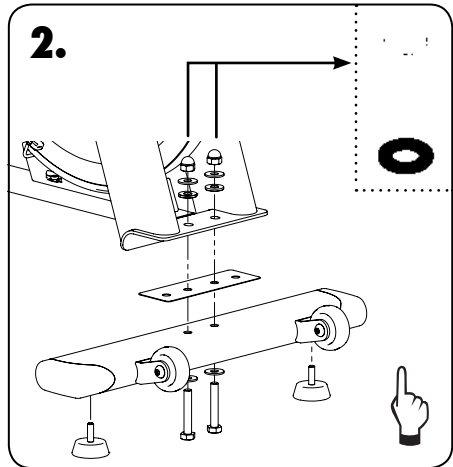
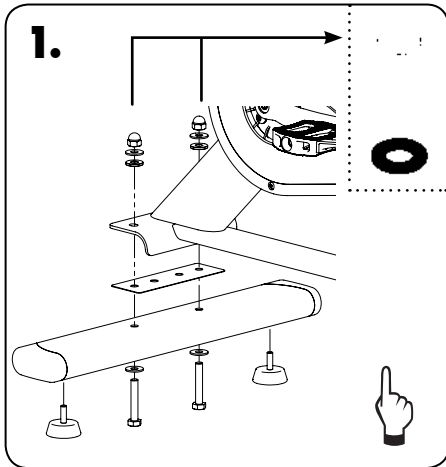
3MM
6MM



HANDEST
ANZIEHEN

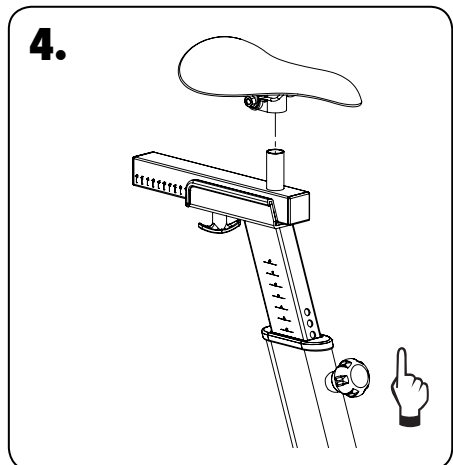
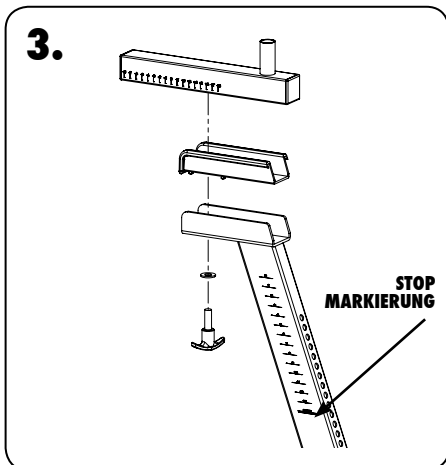


2
PERSONEN



Wichtig!

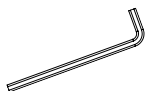
13mm Mutter der Sattelklemme ausreichend fest und gleichmäßig von beiden Seiten anziehen!
Sattel in vertikaler und horizontaler Position ausrichten!



MONTAGE UND ZUSAMMENBAU



SW 17/19MM
SW 13/15MM



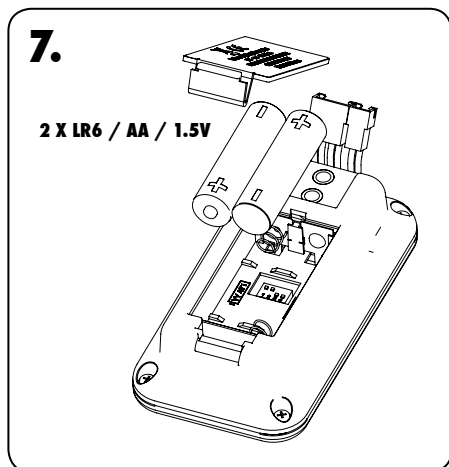
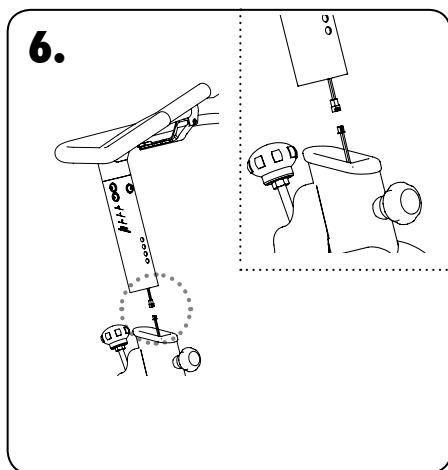
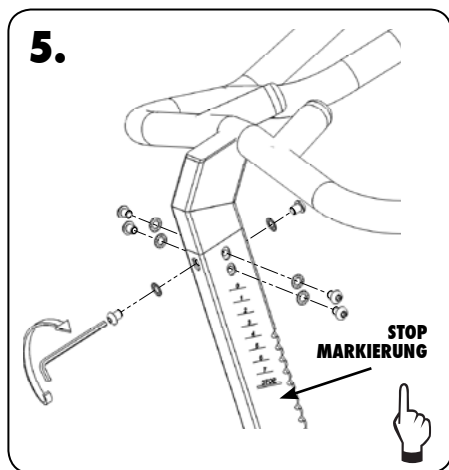
3MM
6MM



HANDFEST
ANZIEHEN



2
PERSONEN



DIE BATTERIEN DÜRFEN NICHT:

- mit Feuer in Berührung kommen
- mit Münzen oder anderen metallischen Gegenständen in Berührung kommen
- zusammen mit alten Batterien verwendet werden
- verschiedenartig sein.

Nur LR6 Alkaline Batterien verwenden. Sollten Sie das Gerät einen längeren Zeitraum nicht verwenden, entfernen Sie die Batterien um Schaden durch Auslaufen oder Korrosion zu vermeiden. Sollten die Batterien auslaufen, entfernen Sie sofort alle Rückstände und setzen Sie neue Batterien in den Computer ein. Bei Kontakt mit den Rückständen, entfernen Sie diese sorgfältig. Kontakt mit Augen und Haut vermeiden und gegebenenfalls gründlich waschen. Entfernen Sie die Batterien aus dem Computer bevor Sie diesen entsorgen.

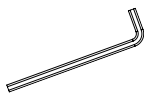


Mit diesem Symbol gekennzeichneten Produkte oder Batterien dürfen nicht im normalen Haushaltsabfall entsorgt werden. Für eine fachgerechte Entsorgung informieren Sie sich bitte über maßgebliche Gesetze und Vorgaben zur Entsorgung von elektrischen Geräten und Batterien vor Ort und handeln entsprechend.

MONTAGE UND ZUSAMMENBAU



SW 17/19MM
SW 13/15MM



3MM
6MM

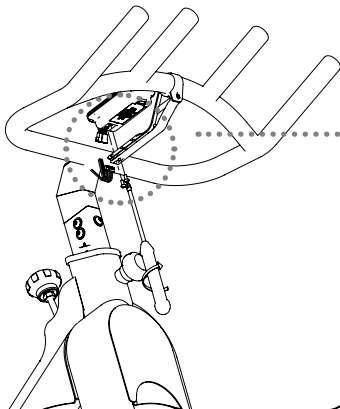


HANDFEST
ANZIEHEN

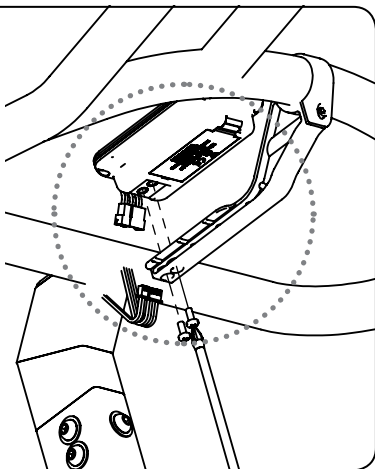


2
PERSONEN

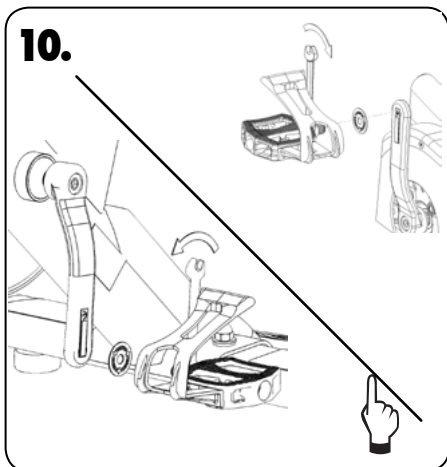
8.



9.



10.



WICHTIG!

Das mit **R** markierte Pedal am rechten Kurbelarm montieren und in Uhrzeigerrichtung festziehen (Standard Rechtsgewinde). Das mit **L** markierte Pedal am linken Kurbelarm montieren und gegen die Uhrzeigerrichtung festziehen (Linksgewinde). Bitte darauf achten, dass beide Pedale mit ausreichender Festigkeit montiert werden, um einem Lösen der Schraubverbindung, während des Betriebes vorzubeugen.

RICHTIGE RADEINSTELLUNG

Das Life Fitness IC1 Bike kann sehr variabel, entsprechend den Bedürfnissen verschiedener Benutzergruppen, eingestellt werden um einen optimalen Fahrkomfort unter Berücksichtigung einer für diesen Zweck idealen Körperhaltung zu gewährleisten und um optimale Trainingsergebnisse erzielen zu können. Die nachfolgend beschriebenen Möglichkeiten zeigen nur einige der meist verwendeten Einstellvarianten des Bikes.

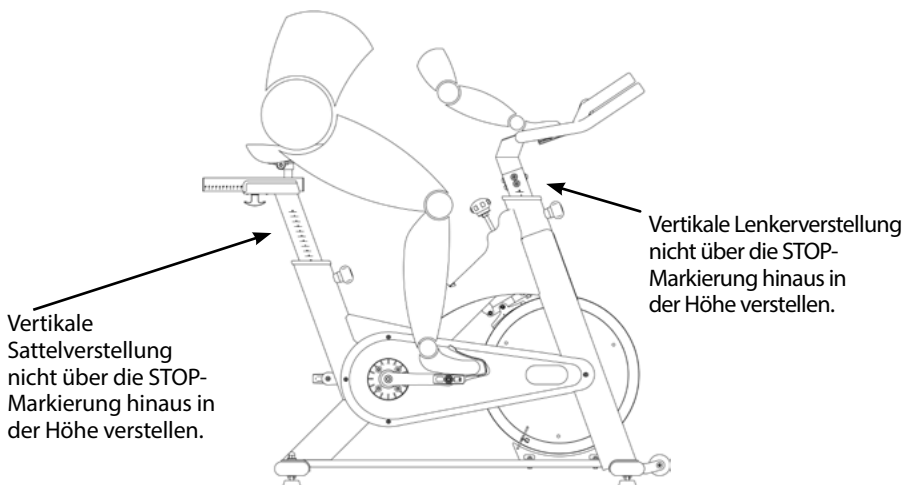
Es obliegt dem Benutzer, eine für ihn ideale Fahrposition einzustellen.

WARNING:

Warnung: Um Verletzungen vorzubeugen ist es notwendig das Indoorcycle vor der Benutzung aus die individuellen Bedürfnisse einzustellen und dabei sicher zu stellen das alle Feststellknöpfe fest fixiert sind.

PEDALE:

Setzen Sie sich auf den Sattel und positionieren Sie Ihre Füße auf den Pedalen , mit dem Ballen der Füße direkt über der Achse der Pedale (siehe Zeichnung unten) . Passen Sie die Pedalriemen an, so dass die Fußkörnchen straff aber nicht zu eng sind.



SITZHÖHENEINSTELLUNG:

Setzen Sie sich auf den Sattel und stellen Sie sicher, dass Ihr Becken nicht nach einer Seite gekippt ist, wenn das Pedal die im Bild gezeigte Stellung eingenommen hat. Platzieren Sie Ihre Schuhe in den Schuhkörben der Pedale oder bei Verwendung von Radschuhen im Bindungssystem, falls Ihr Bike mit einem Kombi-Pedalsystem ausgerüstet ist.

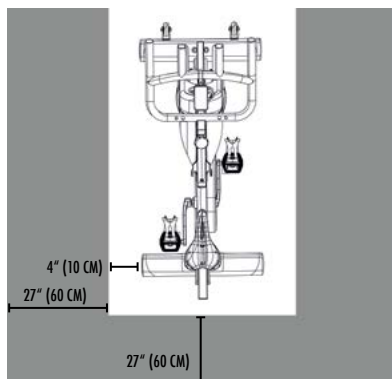
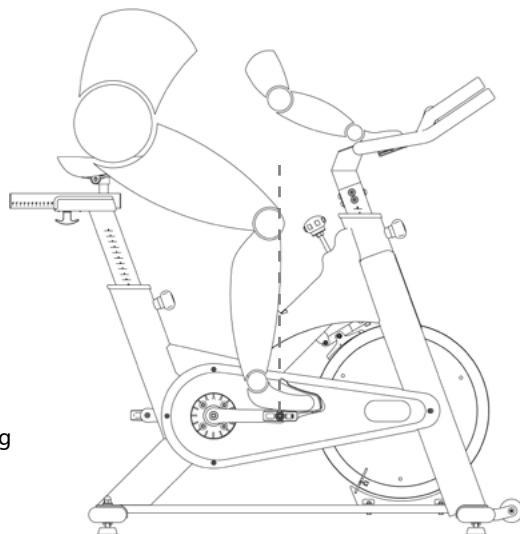
RICHTIGE RADEINSTELLUNG

HORIZONTALE SATTELEINSTELLUNG:

Die horizontale Positionierung des Sattels ist sehr wichtig, um Verletzungen an den Kniegelenken vorzubeugen. Setzen Sie sich auf den Sattel und bringen Sie die Kurbelarme in die horizontale Position.

Das Kniegelenk am nach vorne gerichteten Bein sollte sich direkt über der Achse des Pedals befinden. Falls dies nicht der Einstellung Ihres Bikes entspricht, justieren Sie bitte die horizontale Sattelverstellung nach vorne oder hinten um diese Sitzposition zu erreichen.

Verstellknopf zur horizontalen Verstellung des Sattels

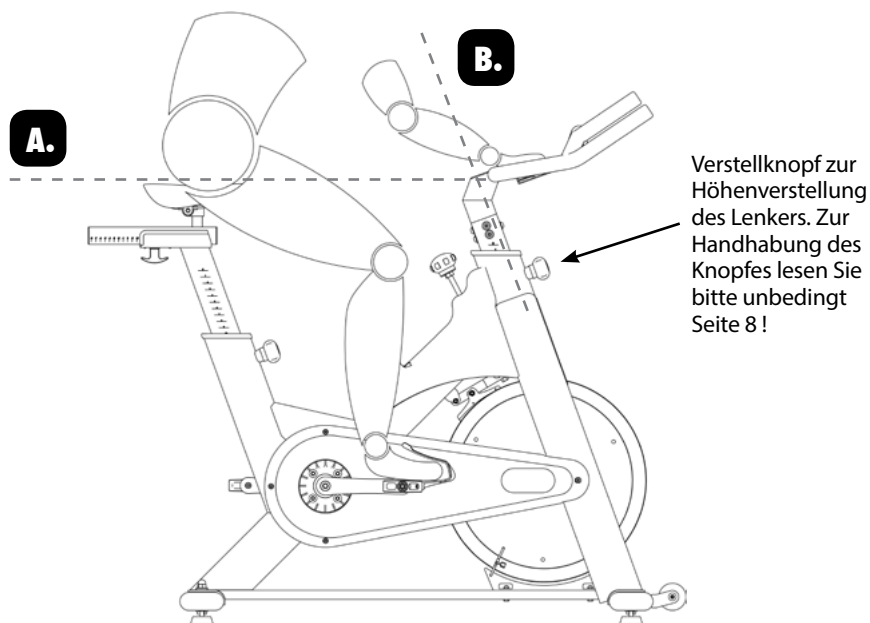


Stellen Sie sicher das beim Aufstellen des Trainingsgeräts ein ausreichender, wie im Bild beschriebener Sicherheitsabstand zu anderen Geräten, Objekten bzw. Wänden eingehalten wird.

RICHTIGE RADEINSTELLUNG

LENKERPOSITIONIERUNG:

Zu Beginn der Einstellung sollte bei ungeübten Benutzern der Lenker in gleicher Höhe mit dem Sattel eingestellt sein (Linie A) und sich auf der „0°“ Markierung (Linie B) befinden. Wenn die Knie beim stehenden Fahren den Lenker berühren oder diese Sitzposition bei längerem Fahren unbequem ist, sollte zunächst der Lenker etwas höher eingestellt werden. Den Lenker in der Vertikalen niemals über die STOP-Markierung hinaus in der Höhe verstellen. Zur Betätigung des Einstellknopfes lesen Sie bitte unbedingt Seite 8!



Als Nächstes sollte die Position des Lenkers möglichst genau auf Ihre Körpergröße eingestellt werden. Hierzu winkeln Sie bitte Ihren Arm an und berühren mit dem Ellenbogen das vordere Ende des Sattels. Bei ausgestrecktem Unterarm sollte nun die Spitze Ihres Mittelfingers den Mittelpunkt des Lenkers berühren. Eine für ungeübte Fahrer ideale und schonende Sitzposition ist erreicht, wenn Ihr Rücken eine Neigung in einem Winkel von 45° eingenommen hat. Es wird empfohlen während längerer Trainingseinheiten die Handposition regelmäßig zu wechseln.

RICHTIGE HANDHABUNG DES BIKES

EINSTELLUNG DES WIDERSTANDES:

Der individuell angestrebte Widerstand kann mit Hilfe des Widerstandsreglers in sehr feinen Stufen eingestellt werden. Um den Widerstand zu erhöhen, wird der Widerstandsregler im Uhrzeigersinn gedreht. Um den Widerstand zu verringern, wird der Widerstandsregler gegen den Uhrzeigersinn gedreht.

Um die Schwungscheibe während des Betriebs zu stoppen muss der Notbremsknopf nach unten gedrückt werden. Während des Trainings ist darauf zu achten, dass die Schuhe in den dafür vorgesehenen Fußkörben platziert sind. Bitte stellen Sie sicher, dass die Bremse während der Nichtbenutzung des Bikes auf maximalen Widerstand eingestellt ist, um ein Bewegen der Antriebskomponenten zu verhindern.

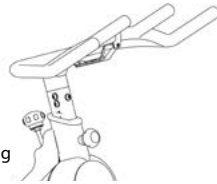
Das Indoor Bike verfügt über keinen Freilauf. Die Schwungscheibe ist fest mit den Pedalen verbunden und stoppt nicht selbstständig, wenn der Benutzer die Tretbewegung unterbricht. Bitte kontrollieren Sie immer Ihre Bewegungen und verlangsamen Sie diese kontrolliert um anzuhalten oder drücken Sie den roten Notbremsgriff einfach nach unten um die Bewegung schnell zu verlangsamen, damit die Schwungscheibe zum Stehen kommt, um das Training zu unterbrechen.

NOTBREMSE = BREMSKNOPF NACH UNTEN DRÜCKEN.

ROTER WIDERSTANDSREGLER (DREHEN)

ROTER NOTBREMSKNOPF (DRÜCKEN)

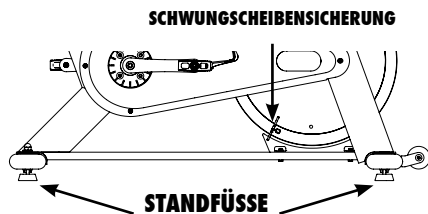
Aus Sicherheitsgründen ist darauf zu achten immer unter kontrollierter Bewegung zu fahren und die Trittfrequenz dem fahrerischen Fähigkeiten anzupassen.



AUFSTELLEN DES INDOOR CYCLES:

Es empfiehlt sich, das Indoor Cycle mit zwei Personen zu bewegen. Um Unfällen vorzubeugen und Beschädigungen an den Einschubbuchsen des Lenkers zu vermeiden ist es notwendig, dass die vertikale Lenkerverstellung fest fixiert wurde, bevor Sie das Rad kippen. Bitte seien Sie besonders vorsichtig wenn Sie das Indoor Cycle über einen unebenen Boden bewegen. Hier empfiehlt sich eine 2. Person, die das eventuelle Kippen zur Seite verhindert. **Weiterhin ist darauf zu achten einen Sicherheitsabstand von mindestens 50 cm zu anderen Geräten einzuhalten.**

Überprüfen Sie die Standsicherheit des Indoor Cycles am Einsatzort und justieren Sie ggf. die niveauregulierbaren Stellfüße auf der Unterseite der Stabilisatoren, um die gewünschte Standsicherheit zu gewährleisten. Wichtig: Die Standfüße sollten immer möglichst weit hinein gedreht werden. Nicht mehr als ca. 1cm herausdrehen!



TRAINING

WARNHINWEIS!

Es wird dringend empfohlen, dass Sie einen Arzt konsultieren, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

Bei Schwindel-/Schwächegefühl, Atemnot oder Erschöpfung ist das Training sofort zu beenden!

Übermäßiges oder Unsachgemäßes Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen. Konsultieren Sie einen Fachmann für Hinweise zur richtigen Verwendung des Produkts

Darüberhinaus kann sie ein Fachmann in Bezug auf Training und Fahrradwiderstandseinstellungen, Trainingsintensität und Dauer am besten beraten und helfen Ihre Fitness-Ziele zu erreichen.

TRAINING INFORMATION

Eine Basis-Struktur für Training auf einem Indoorcycle.

TRAININGSVORBEREITUNG

Machen Sie sich vertraut mit den Funktionen und der Bedienung des Indoorcycles bevor Sie zum ersten Mal auf diesem trainieren.

Stellen Sie den Sitz und Lenker auf Ihre Körpergröße passend ein bevor Sie beginnen. Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dieser oder anderen Übungen beginnen. Beenden Sie das Training sofort und fragen Sie Ihren Arzt, falls eine Übung Beschwerden verursacht

AUFWÄRMEN:

Der Zweck des Aufwärmens ist Ihre Herzfrequenz zu erhöhen, Körpertemperatur anzuheben, den Blutfluss zu erhöhen, Muskeln zu stimulieren und Ihren Körper für körperliche Aktivität vorzubereiten. Setzen Sie sich auf das Fahrrad mit den Händen am Lenker und Ihre Füße in den Pedalen und beginnen Sie langsam mit geringem Widerstand zu treten. Sobald sich Ihre Atemfrequenz erhöht und Sie beginnen, etwas zu schwitzen, sollten Sie bereit nach ca. 5 bis 10 Minuten bereit sein das Training zu beginnen.

TRAINING:

Für ein Aerobes-Training, passe die Widerstand und die Trittfrequenz an um 60 % - 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz zu erreichen.

COOL DOWN:

Niedrigere Trittfrequenz und niedriger Widerstand, damit der Körper ca. 5 bis 10 Minuten abkühlen kann bevor das Training beendet wird.

TRAINING BEENDEN:

Das Indoorcycle verfügt nicht über Freilauf. Die Pedale werden so lange mit der Schwungscheibe bewegt, bis dieses zum Stillstand kommt. Um Ihr Training zu beenden, reduzieren Sie die Trittfrequenz kontrolliert oder betätigen Sie die Notbremse bis die Pedale zum Stillstand gekommen sind und steigen Sie erst dann vom Trainingsgerät ab.

REGELMÄSSIGE PFLEGE UND WARTUNG

WARNUNG!

DIE SICHERHEIT DES TRAININGSGERÄTS KANN NUR SICHERGESTELLT WERDEN, WENN DIESES REGELMÄSSIG AUF VERSCHLEISS UND SCHÄDEN DES SATTELS, ANTRIEB, BREMSE UND PEDALE ÜBERPRÜFT WIRD. ES MUSS EINE REGELMÄSSIGE WARTUNG DURCHFÜHRT WERDEN UM OPTIMALE LEISTUNG UND LANGE LEBENSDAUER ZU ERREICHEN.

Bitte befolgen Sie die nachfolgenden Anweisungen gewissenhaft. Nicht regelmäßig durchgeführte Wartungs- und Pflegearbeiten führen zu erhöhtem Verschleiß am Produkt und zum Erlöschen der Garantieleistungen. Falls Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich bitte an unseren technischen Support.

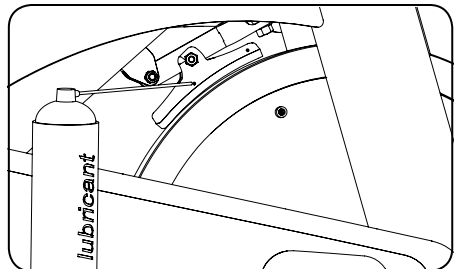
Bitte verwenden Sie ausschließlich die von uns empfohlenen säure- und lösungsmittelfreien Wartungs- und Pflegemittel, um Beschädigungen an den Komponenten des LIFE FITNESS IC1 Bikes vorzubeugen.

TÄGLICHE MASSNAHMEN:

1. Prüfen des Indoor Cycles auf Standsicherheit.
2. Das Indoor Cycle muss aus hygienischen Gründen nach jeder Benutzung gereinigt werden. Sorgen Sie auch dafür, dass ausreichend weiche Lappen oder Zellstofftücher sowie Wartungs- und Desinfektionsmittel bereit stehen. Desinfizieren Sie zuerst den Sattel und Lenker mit einem dafür geeigneten Mittel und reinigen Sie danach das gesamte Indoor Cycle von Körperschweißrückständen.

WÖCHENTLICHE MASSNAHMEN:

1. Je nach Nutzung des Gerätes ist es erforderlich, mindestens einmal pro Woche eine detaillierte Reinigung des Indoor Cycles durchzuführen. Hierzu sprühen Sie bitte Wartungsspray auf einen weichen Lappen und reinigen Sie alle Plastikteile, die komplette Schwungscheibe und den kompletten Rahmen.
2. Um eine optimale Funktion des Bremsystems aufrecht zu erhalten und den Verschleiß der Bremsbeläge zu minimieren, muss der Bremsbelag mit Wartungsspray behandelt werden. Hierzu sprühen Sie bitte das Wartungsspray in die dafür vorgesehenen Löcher bis sich der Bremsbelag vollgesogen hat. Fusselige Bremsbeläge oder ungleichmäßiger Widerstand sind eindeutige Zeichen für zu trockene Bremsbeläge.



REGELMÄSSIGE PFLEGE UND WARTUNG

14-TÄGIGE MASSNAHMEN:

1. Aus Gründen der Betriebssicherheit muss die Notbremse auf ihre Funktion überprüft werden. Hierzu drücken Sie während des Fahrens den roten Notbremsknopf nach unten. Bei optimaler Funktion sollte es zu einer sofortigen Bremswirkung bis hin zum vollständigen Stillstand der Schwungscheibe kommen.

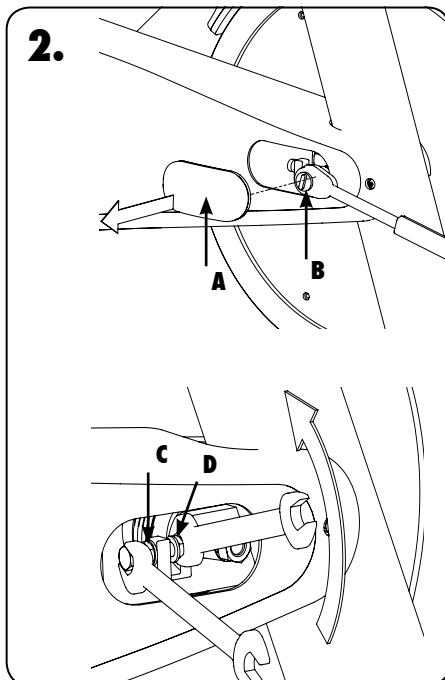
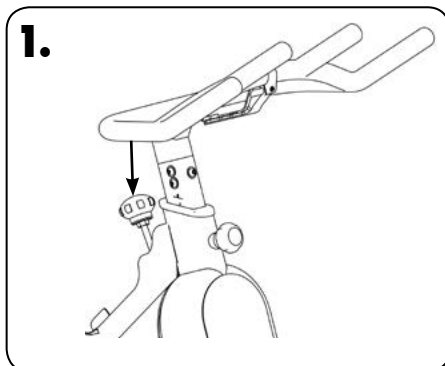
2. MONATLICHE MASSNAHMEN: RIEMENSpannung ÜBERPRÜFEN UND EINSTELLEN

Bringen Sie die Pedalarms in eine waagerechte Position. Betätigen Sie das Notbremssystem und wippen Sie (stehend auf den Pedalen) vor und zurück. Rutscht der Riemen durch, ist es notwendig diesen zu spannen. Achtung! Zu große Riemenspannung führt zu erhöhten Laufgeräuschen und Verschleiß am Antriebssystem. Zuerst entfernen Sie die ovalen Abdeckkappen (A) auf beiden Seiten des Schwungrads. Danach lockern Sie die beiden Achsmuttern 19mm (B) um ca. 2 Umdrehungen.

Als Nächstes lösen Sie die Sicherungsmuttern (C) auf beiden Seiten der Achsaufnahme.

Zum optimalen Einstellen der Riemenspannung ist darauf zu achten, dass Sie die beiden Justiermutter (D) absolut gleichmäßig lösen (Spannung lockert sich) oder festziehen (Spannung erhöht sich). Meist genügt schon ein $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Umdrehung um den gewünschten Effekt zu erzielen.

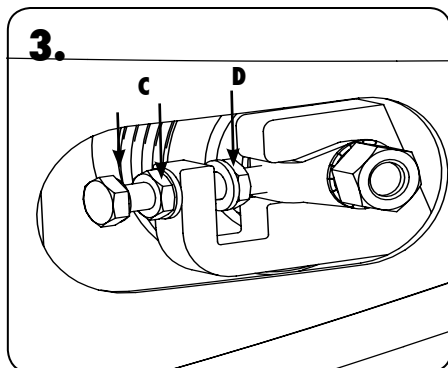
Ungleichmäßiges Drehen der Justiermutter führt zu Fehlausrichtung der Antriebslinie und macht sich durch erhöhte Geräusche, unruhigen Lauf und erhöhten Verschleiß bemerkbar. Nach dem Einstellen die Sicherungsmuttern (C) fixieren, die Achsmuttern (B) wieder festziehen und Abdeckkappen (A) anbringen.



REGELMÄSSIGE PFLEGE UND WARTUNG

Der Riemenantrieb darf aus Sicherheitsgründen unter normalen Nutzungsbedingungen nicht durchrutschen. Falls dies der Fall sein sollte, verfahren Sie wie oben beschrieben, um die Spannung entsprechend zu erhöhen.

Achtung! Zu hohe Riemenspannung führt zu erhöhtem Verschleiß an den Lagerungen des Antriebs und am Riemen.



**ANSICHT IN DEN GRAFIKEN
FAHRRICHTUNG RECHTE SEITE**

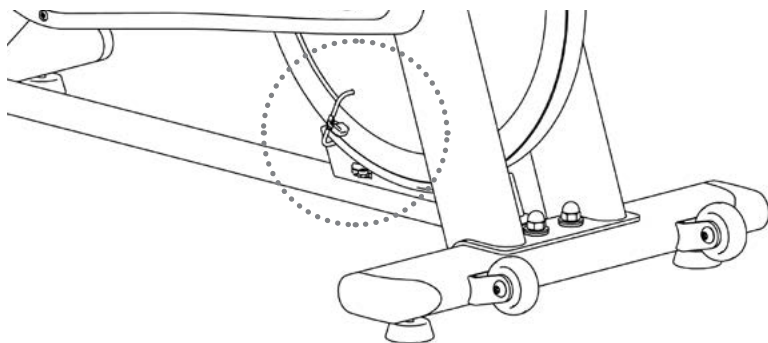
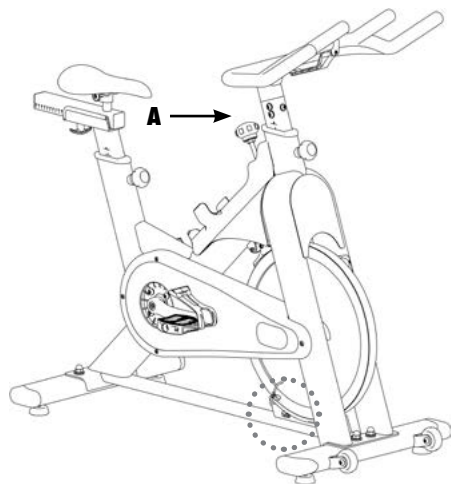
Checkliste und Zeitplanung für Pflege- und Wartungsmaßnahmen

TÄTIGKEIT	TURNUS	DETAILS
REINIGUNG UND DESINFEKTION SOWIE STANDSICHERHEIT DES BIKES PRÜFEN	TÄGLICH	S. 14
WARTUNG DER BREMSBELÄGE UND DETAILREINIGUNG DES GESAMTEN BIKES	WÖCHENTLICH	S. 14
NOTBREMSFUNKTION TESTEN	14-TÄGIG	S. 15
ÜBERPRÜFUNG DER RIEMENSCHNITTSTÄRKE	MONATLICH	S. 15-16

SICHERUNG DES INDOOR CYCLE

SEHR GEEHRTER KUNDE,

richten Sie die Durchgangsöffnung in der Schwungscheibe an der Öffnung der Sicherheitsabdeckung aus. Drehen Sie den Bremsknopf (A) so lange im Uhrzeigersinn, bis sich die Schwungscheibe nicht mehr drehen lässt. Verwenden Sie das im Verpackungsumfang enthaltene Kabel und Bügelschloss um die Schwungscheibe gegen unbefugten Zugriff zu sichern.



RADCOMPUTER

SPEZIFIKATIONEN:

- TECHNISCHE FUNKTIONEN:**
- Herzfrequenzmessung mittels Handsensoren
 - Einfache Bedienung über 2 Tasten
 - Spezielle Lenkerhalterung
 - Km oder Meilen Anzeige

- TRAININGSFUNKTIONEN:**
- Aktuelle Herzfrequenz
 - Trittfrequenz / RPM aktuell
 - Trainingszeit
 - Entfernung
 - Kalorienverbrauch (der angezeigte Kalorienverbrauch basiert auf Durchschnittswerten und dient als Referenz)

- BEDIENUNG:**
- Drücken Sie die Reset-Taste für 5 Sek. um in den Einstellungsmodus für Meilen/km Anzeige zu gelangen
 - Drücken Sie die Reset-Taste für 2-3 Sek. um Zeit, Entfernung und Kalorienverbrauch zurück zu setzen
 - Drücken Sie die Flow-Taste für 1 Sek. um die Anzeigefunktion automatisch für Zeit, Entfernung und Kalorienverbrauch zu aktivieren



RADCOMPUTER

WARNUNG!

Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Bei Schwindel-/ Schwächegefühl sofort das Training beenden!

Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden. Es sei denn, sie werden durch eine für Ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von Ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

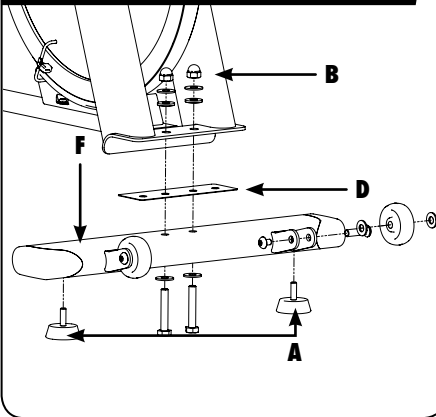
Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

Wenn Sie Hilfe benötigen oder irgendwelche Probleme auftreten mit Ihrem Indoorcycle , kontaktieren Sie unseren Service und technischen Support :
Indoorcycling Group GmbH
Happurger Str. 86

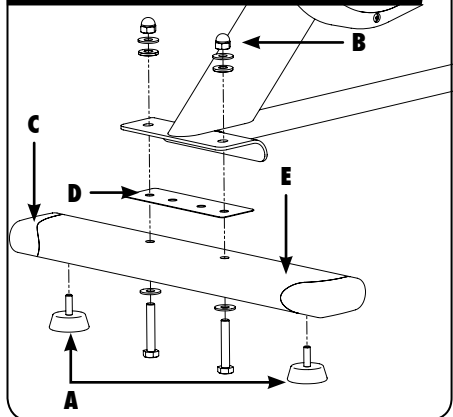
90482 Nuremberg | Germany
service@indoorcycling.com
Phone: +49 (0)911 / 544450

ERSATZTEILE

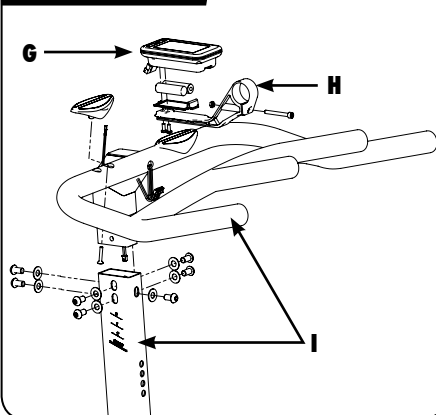
VORDERER STABILISATOR



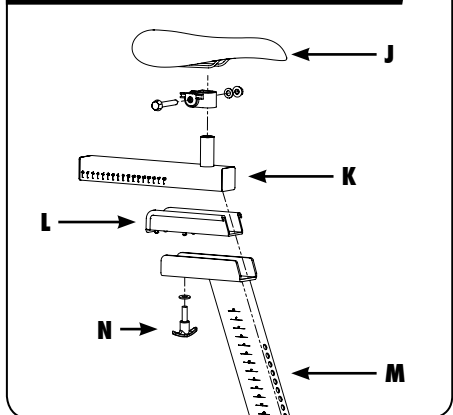
HINTERER STABILISATOR



LENKER

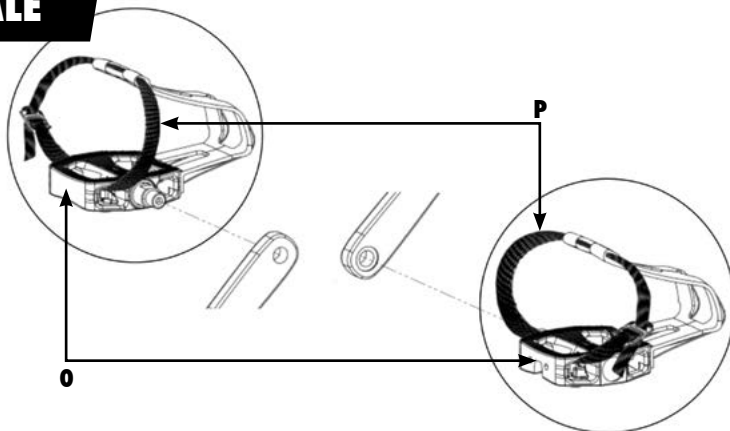


SATTELAUFNAHME



ERSATZTEILE

PEDALE



BESCHREIBUNG

A	STANDFUSS
B	STABILISATOR BEFESTIGUNGSMATERIAL
C	STABILISATOR ENDKAPPEN
D	STABILIZER DICHTUNG
E	HINTERER STABILISATOR KOMPLET
F	VORDERER STABILISATOR KOMPLET
G	RADCOMPUTER
H	COMPUTER HALTERUNG

BESCHREIBUNG

I	LENKER & STÜTZE
J	SATTEL
K	SATTELSTÜTZE SLIDER
L	HORIZONTAL EINSCHUBBUCHSE
M	SATTELSTÜTZE
N	T-KLEMSCHRAUBE
O	PEDALE
P	PEDALRIEMEN

GARANTIE

Die Indoorcycling Group GmbH garantiert, dass alle neuen Produkte am Tag der Lieferung zum Kunden frei von Fertigungs- und Materialfehlern sind. Nachfolgend sind die unterschiedlichen Garanzzeiten für die an den LIFE FITNESS IC1 Bikes verwendeten Komponenten und Baugruppen aufgelistet. Detaillierte Informationen zu unseren Garantie- und Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter www.indoorcycling.com.

LIFE FITNESS IC1 INDOOR BIKE

Das Bike wurde nicht für den professionellen Einsatz in gewerblichen Fitnessanlagen konzipiert. Bei einer Verwendung des Gerätes im gewerblichen Umfeld erlischt jeglicher Garantieanspruch. Weiterhin sind alle Verschleißteile wie z.B. Sattel, Pedale und Pedalriemen sowie Bremsbeläge von der Garantie ausgenommen.



GARANTIE

2 JAHRE GARANTIE:

**RAHMENKONSTRUKTION, SCHWEISSNÄHTE,
HORIZONTALE SATTELVER-STELLUNG, ANTRIEBSEINHEIT
INKLUSIVE RIEMEN, BREMSSYSTEM, ARRETIERGRIFFE,
TRET-KURBELN, TRET- UND SCHWUNGRADLAGER
INKLUSIVE ACHSEN, PULVERBESCHICHTUNG,
EINSCHUBBUCHSEN**

ACHTUNG.

MACHEN SIE SICH MIT ALLEN SICHERHEITSMASSNAHMEN UND -ANWEISUNGEN, DIE IN DIESER BEDIENUNGSANLEITUNG BESCHRIEBEN SIND, VERTRAUT, BEVOR SIE DAS GERÄT IN BETRIEB NEHMEN. BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG SORGFÄLTIG AUF. BEI UNSACHGEMÄSSEM ZUSAMMEN- UND AUFBAU, UNSACHGEMÄSSER WARTUNG UND PFLEGE, SOWIE UNSACHGEMÄSSEM GEBRAUCH, KÖNNEN DIE GARANTIEBESTIMMUNGEN ERLÖSCHEN.

LifeFitness

EMAIL: INFO@INDOORCYCLING.COM
WEBSITE: WWW.INDOORCYCLING.COM

© 2017 Indoorcycling Group

Manufactured by: Indoorcycling Group* GmbH
Happurger Str. 86 90482 Nuremberg Germany