

*LifeCycle*  
**GX**

# Trainingshandboek

*LifeFitness*  
WHAT WE LIVE FOR

LifeCycle  
GX



## INTERNATIONAAL HOOFDKANTOOR

5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176, VS  
Tel: (847) 288 3300 Fax: (847) 288 3703 Service  
telefoonnummer: 800 351 3737 (gratis in de VS en  
Canada)

### VERENIGDE STATEN EN LATIJNS-AMERIKA

**Noord Amerika Life Fitness Inc.**  
5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176, VS  
Tel: (847) 288 3300 Fax: (847) 288 3703 Service  
telefoonnummer: (847) 351 3737 Service e-mail:  
customersupport@lifefitness.com Service website:  
www.lifefitness.com/parts Sales/marketing e-mail:  
commercialsales@lifefitness.com Openingstijden:  
07:00-18:00 (CST)

### Brazil Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900 Jd. Paulistano, São Paulo, SP  
01454-000, BRAZILIE Tel: (+55) 11 3095 5200  
Fax: (+55) 11 3095 5201 SAC: 0800 773 8282  
Service e-mail: suporte@lifefitness.com.br Sales/  
marketing e-mail: lifefitness@lifefitness.com.br  
Service openingstijden 09:00-17:00 (BRT) (maandag  
- vrijdag) Winkel openingstijden: 09:00-20:00 (BRT)  
(maandag - vrijdag) 10:00-16:00 (zaterdag)

### Latijns Amerika en Cariben\* Life Fitness Inc.

5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176, VS  
Tel: (847) 288 3300 Fax: (847) 288 3703 Service  
e-mail: customersupport@lifefitness.com Sales/  
marketing e-mail: commercialsales@lifefitness.com  
Openingstijden: 07:00-18:00 (CST)

### EUROPE, MIDDEN OOSTEN EN AFRIKA (EMEA)

**Nederland en Luxemburg Life Fitness Atlantic  
BV**  
Bijdrorplein 25-31, 2992 LB Barendrecht,  
NEDERLAND Tel: (+31) 180 646 666 Fax: (+31) 180  
646 699 Service e-mail: service.benelux@lifefitness.  
com Sales/marketing e-mail: marketing.benelux@  
lifefitness.com  
Openingstijden: 09:00-17:00 (CET)

### Groot Brittanje en Ierland Life Fitness UK Ltd

Queen Adelaide, Ely, Cambs CB7 4UB, GB Tel:  
General office (+44) 1353 666017 Customer  
support (+44) 1353 665507 Fax: (+44) 1353  
666018 Service e-mail: uk.support@lifefitness.  
com Sales/marketing e-mail: life@lifefitness.  
com Openingstijden: kantoor: 09:00-17:00 (GMT)  
customer support: 08:30-17:00 (GMT)  
Global website: www.lifefitness.com

## INTERNATIONALE KANTOREN

### Duitsland en Zwitserland Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3, 85716 Unterschleißheim,  
DUITSLAND Tel: (+49) 89 31 77 51 0 (Germany)  
(+41) 0848 000 901 (Switzerland) Fax: (+49)  
89 31 77 51 99 (Duitsland) (+41) 043 818 07  
20 (Zwitserland) Service e-mail: kundendienst@  
lifefitness.com Sales/marketing e-mail:  
kundenberatung@lifefitness.com Openingstijden:  
08:30-16:30 (CET)

### Oostenrijk Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H. Dücke-gasse 7-9/3/36, 1220  
Wenen, OOSTENRIJK Tel: (+43) 1 61 57 198  
Fax: (+43) 1 61 57 198 20 Service e-mail:  
kundendienst@lifefitness.com Marketing/

sales e-mail: kundenberatung@lifefitness.com  
Openingstijden: 08:00-16:30 (CET)

### Spanje Life Fitness Iberia

C/Frederic Mompou 5,1\*1\* 08960 Sant Just Desvern,  
Barcelona, SPAIN Telephone: (+34) 93 672 4660  
Fax: (+34) 93 672 4670 Service email: servicio.  
tecnico@lifefitness.com Sales/marketing email: info.  
iberia@lifefitness.com Operating hours: 09:00-18:00  
(Monday-Thursday) 08:30-15:00 (Friday)

### België Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain 4800, Verviers,  
BELGIË Tel: (+32) 87 300 942 Fax: (+32) 87 300  
943 Service e-mail: service.benelux@lifefitness.  
com Sales/marketing e-mail: marketing.benelux@  
lifefitness.com Openingstijden: 09:00-17:00 (CET)

### Italië Life Fitness Europa GmbH

Siemensstraße 3, 85716 Unterschleißheim,  
DUITSLAND Tel: (+39) 02 55378611 Service:  
800 438836 (in Italy) Fax: (+39) 02 55378699  
Service e-mail: assistenzatecnica@lifefitness.com  
Sales/marketing e-mail: info@lifefitnessitalia.com  
Openingstijden: 08:30-16:30 (CET)

### ALLE OVERIGE EMEA LANDEN EN DISTRIBUTEURS C-EMEA\*

Bijdrorplein 25-31, 2992 LB Barendrecht,  
NEDERLAND Tel: (+31) 180 646 644 Fax: (+31)  
180 646 699 Service e-mail: service.db.cemea@  
lifefitness.com Sales/marketing e-mail: marketing.  
db.cemea@lifefitness.com Openingstijden: 09:00-  
17:00 (CET)

### ASIA PACIFIC (AP)

#### Japan Life Fitness Japan

Nippon Brunswick Bldg., #8F 5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokyo, JAPAN 151-0051 Tel: (+81) 3  
3359 4309 Fax: (+81) 3 3359 4307 Service e-mail:  
service@lifefitnessjapan.com Sales/marketing  
e-mail: sales@lifefitnessjapan.com Openingstijden:  
09:00-17:00

#### China en Hong Kong Life Fitness Asia Pacific Ltd

Room 2610, Miramar Tower, 132 Nathan Road,  
Tsimshatsui, Kowloon, HONG KONG Tel: (+852)  
2891 6677 Fax: (+852) 2575 6001 Service  
e-mail: HongKongEnquiry@lifefitness.com Sales/  
marketing e-mail: ChinaEnquiry@lifefitness.com  
Openingstijden: 09:00-18:00

### ALLE OVERIGE ASIA PACIFIC LANDEN EN DISTRIBUTEURS ASIA PACIFIC\*

Room 2610, Miramar Tower, 132 Nathan Road,  
Tsimshatsui, Kowloon, HONG KONG Tel: (+852)  
2891 6677 Fax: (+852) 2575 6001 Service  
e-mail: HongKongEnquiry@lifefitness.com Sales/  
marketing e-mail: ChinaEnquiry@lifefitness.com  
Openingstijden: 09:00-18:00

\* Ga naar www.lifefitness.com voor lokale  
vertegenwoordigers of distributeurs.

**Voordat u het product gaat gebruiken,  
is het noodzakelijk om eerst de hele  
gebruikershandleiding en alle montage  
instructies goed door te lezen. De  
gebruikershandleiding beschrijft hoe de  
apparatuur geïnstalleerd dient te worden en  
instrueert gebruikers hoe zij de apparatuur  
correct en veilig kunnen gebruiken.**

Exploitanten en gebruikers van de LifeCycle GX  
moeten zich er van verzekeren dat ALLE leden en  
trainers onderstaande instructies opvolgen. Het niet  
opvolgen van de aangebrachte beveiligingen kan  
resulteren in letsel of serieuze gezondheidsrisico's.

### **FCC (Federal Communications Commission) waarschuwing - mogelijke interferentie van radio/televisie**

**Noot:** De apparatuur is getest en voldoet aan  
de limieten voor een 'Class B' digitaal apparaat,  
consistent met hoofdstuk 15 van de FCC regels.  
Deze limieten zijn opgesteld om acceptabele  
bescherming te bieden tegen schadelijke  
verstoring in een huiselijke omgeving. Deze  
apparatuur wekt op en gebruikt radiogolven en  
kan radiogolven uitstralen. Als de apparatuur  
niet volgens de gebruikershandleiding  
is geïnstalleerd en gebruikt wordt, dan  
kan deze schadelijke verstoring van de  
radiocommunicatie veroorzaken. Echter, er  
is geen garantie dat de verstoring niet zal  
optreden bij een bijzondere installatie. Als  
de apparatuur toch schadelijke verstoring  
geeft aan de radio- of televisieontvangst, wat  
kan worden vastgesteld door het apparaat  
uit en aan te schakelen, wordt de gebruiker  
geadviseerd om de verstoring proberen te  
corrigeren door een van de volgende methoden:

- Heroriënteren of verplaatsen van de antenne
- De afstand tussen de apparatuur en de  
ontvanger vergroten
- De apparatuur aansluiten op een uitgang  
die verbonden is aan een ander circuit dan de  
ontvanger
- De leverancier of een ervaren radio/TV  
technicus raadplegen voor hulp

Class HB (Home): huishoudelijk gebruik. Class B  
is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.  
EN 957 Class S: Professioneel en/of  
commercieel gebruik.

**WAARSCHUWING:** Elke verandering  
of aanpassing aan de apparatuur kan de  
productgarantie nietig verklaren.  
Elk onderhoud, met uitzondering van  
schoonmaken en gebruikersonderhoud, moet  
worden uitgevoerd door een geautoriseerde  
vertegenwoordiger.

Deze gebruikershandleiding beschrijft de  
functies van het volgende product: LIFECYCLE  
GX. Ga naar de specificaties in deze handleiding  
om de product-specifieke eigenschappen te  
lezen.

Mededelingen van belang  
De Life Fitness LifeCycle trainingsfiets is  
een toestel dat de bewegingen van fietsen  
op verschillende snelheden en weerstanden  
simuleert.

**WAARSCHUWING:**  
gezondheidsgerelateerd letsel kan resulteren  
door verkeerd of extensief gebruik van de  
trainingsapparatuur. Life Fitness adviseert  
met klem om een arts te raadplegen voor  
een totale medische check, voordat men een  
trainingsprogramma gaat uitvoeren, in het  
bijzonder als er bij de gebruiker in de familie  
hoge bloeddruk of hartziekten voorkomen,  
ouder is dan 45, rookt, een hoog cholesterol  
heeft, overgewicht heeft, of niet regelmatig  
getraind heeft in het afgelopen jaar.  
Als de gebruiker, gedurende de training, het  
gevoel heeft flauw te vallen, duizeligheid of  
pijn ervaart of buiten adem is, dan zal hij of zij  
de training onmiddellijk moeten stoppen.



# INHOUD

## LIFECYCLE® GX

### AAN DE SLAG

Belangrijke veiligheidsinstructies

### LIFECYCLE GX POSITIE EN INSTALLATIE

- 8 Zadelhoogte
- 9 Zadel naar voren en achteren verplaatsen
- 9 Stuurhoogte
- 10 Stuur naar voren en achteren verplaatsen
- 11 Aanpassen van de pedaalriem en gebruik van SPD
- 11 Weerstandsbesturing/remknop
- 12 Besturingsdisplay

### INSTRUCTIEVAARDIGHEDEN

- 18 Correcte fietstechniek
- 21 Trainingsaanwijzingen

### TRAININGSINFORMATIE

- 22 Hartslagmonitor training
- 23 Warming-up en cooling-down
- 26 **LIFECYCLE GX** fietstest
- 27 **LIFECYCLE GX** voorbeeld workouts

### SERVICE EN TECHNISCHE INFORMATIE

- 28 Preventieve gebruikerstips
- 28 Life Fitness goedgekeurde schoonmaakmiddelen
- 28 Life Fitness geschikte schoonmaakmiddelen
- 28 Preventief onderhoudsschema

### GARANTIE

- 29 Garantie informatie
- 29 Garantiedekking

### SPECIFICATIES



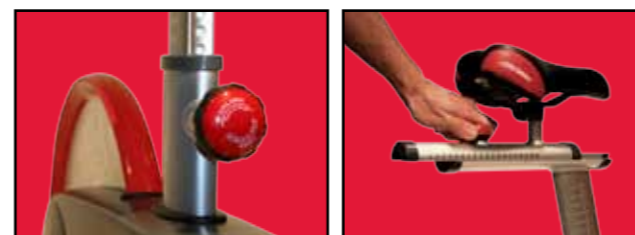
# AAN DE SLAG

## BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Lees alle instructies voor het gebruik van Life Fitness producten.

- **WAARSCHUWING:** Het systeem van de hartslagmonitor kan onnauwkeurig zijn. Overtraining kan resulteren in serieus letsel of dood. Als u zich slap voelt, stop de oefening dan onmiddellijk.
- **WAARSCHUWING:** Zorg voor een afstand van 41 cm tussen het breedste gedeelte van de fiets en andere objecten aan beide kanten. Zorg voor tenminste 0.9 m afstand tussen de voorkant of achterkant van de Life Fitness fiets en elke andere objecten aan.
- **WAARSCHUWING:** Installeer het product altijd op een stabiele vloer en zorg ervoor dat de unit vlak staat.
- **WAARSCHUWING:** De aanpassings knoppen die bewegingen van de gebruiker kunnen verhinderen moeten niet uitsteken.
- **WAARSCHUWING:** Verstel de stoel of het stuur in hoogte niet verder dan het "STOP"-teken
- Gebruik de LifeCycle GX alleen voor datgeen waarvoor het bedoeld is en zoals beschreven is in de handleiding. Onjuist gebruik kan resulteren in letsel.
- Gebruik de LifeCycle GX in een commerciële omgeving altijd in een gesuperviseerde omgeving met gekwalificeerde instructeurs. Houd kinderen zonder toezicht uit de buurt van de apparaten
- Gebruik een Life Fitness product nooit als het gevallen is, beschadigd is, of zelfs wanneer het gedeeltelijk in aanraking is gekomen met water. Neem dan contact op met de Life Fitness service afdeling.
- Volg altijd de besturingsinstructies voor juist gebruik.
- Gebruik dit product niet in de buitenlucht, dichtbij zwembaden of in omgevingen met een hoge vochtigheidsgraad.
- Stop nooit objecten in enige opening van deze producten. Mocht dit zich voordoen, neemt u dan contact op met de service afdeling van Life Fitness.
- Plaats nooit vloeibare stoffen direct in de unit, met uitzondering van een hulpstuk of houder. Houders met dop zijn aanbevolen.
- Gebruik deze producten niet met blote voeten. Draag altijd schoenen. Draag schoenen met rubber of hoge grip zolen. Gebruik geen schoenen met hakken, leren zolen, spikes etc. Verzekert u ervan dat er geen steentjes in de zolen zitten.
- Houd alle losse kleding, schoenveters en handdoeken buiten bereik van bewegende onderdelen.
- Reik niet in of onder de unit of raak de zijkant niet aan gedurende het gebruik van het apparaat.

- Sta niet toe dat andere mensen tussen de gebruiker en apparatuur komen op welke manier dan ook tijdens een workout.
- Breng geen attributen aan die niet zijn aanbevolen door de producent.
- Verzekert u ervan dat alle aanpassingsknoppen goed vast zitten (hoogte van het zadel, zadel voor-achter, hoogte van het stuurwiel, stuurwiel voor-achter).



- Wees voorzichtig wanneer u de LifeCycle trainingsfiets in elkaar zet of uit elkaar haalt.
- Ga niet op de plastic mantels zitten of staan.
- Stop geen enkele objecten of lichaamsdelen in het

vliegwiel, wanneer deze in beweging is.

- Draai de zwengel nooit met de hand.
- Gebruik een LifeCycle trainingsfiets nooit wanneer u hier met de rug naar toe staat.
- Deze unit is NIET geleverd met een vliegwielstelsel. Als het vliegwiel in beweging is, zullen de pedalen ook in beweging zijn. Probeer de unit niet te stoppen door achterwaartse druk uit te oefenen op de pedalen, hierdoor kan knieletsel voorkomen.
- Wacht totdat het vliegwiel is uitgedraaid. Als je het vliegwiel snel wil stoppen, breng dan stevige neerwaartse druk aan op de remknop.
- Stijg niet van de LifeCycle trainingsfiets af voordat de pedalen en het vliegwiel volledig stil staan. Draaiende pedalen kunnen serieus letsel veroorzaken.
- Om de noodstop te gebruiken, oefen dan stevige neerwaartse druk uit op de weerstandsknop totdat de schijf van de noodrem druk heeft uitgeoefend op het vliegwiel.

**BEWAAAR DEZE INSTRUCTIES VOOR TOEKOMSTIGE VERWIJZING.**



# LIFECYCLE GX POSITIE EN INSTALLATIE

# LIFECYCLE GX

## POSITIE EN INSTALLATIE

Deze sectie geeft een stap-voor-stap handleiding om uzelf te verzekeren dat de gebruiker correct gepositioneerd is. De installatievolgorde is:

1. Zadelhoogte
2. Zadel naar voren en achteren verplaatsen
3. Stuurhoogte
4. Stuur naar voren en achteren verplaatsen
5. Aanpassingen van de pedaalriem en gebruik van SPD
6. Remknop aanpassingen

# 1

## ZADELHOOGTE

Een juiste zadelhoogte zorgt voor maximale efficiëntie en comfort, terwijl u het risico op letsel verlaagt. De volgende stappen zullen er voor zorgen dat de juiste zadelhoogte is ingesteld:

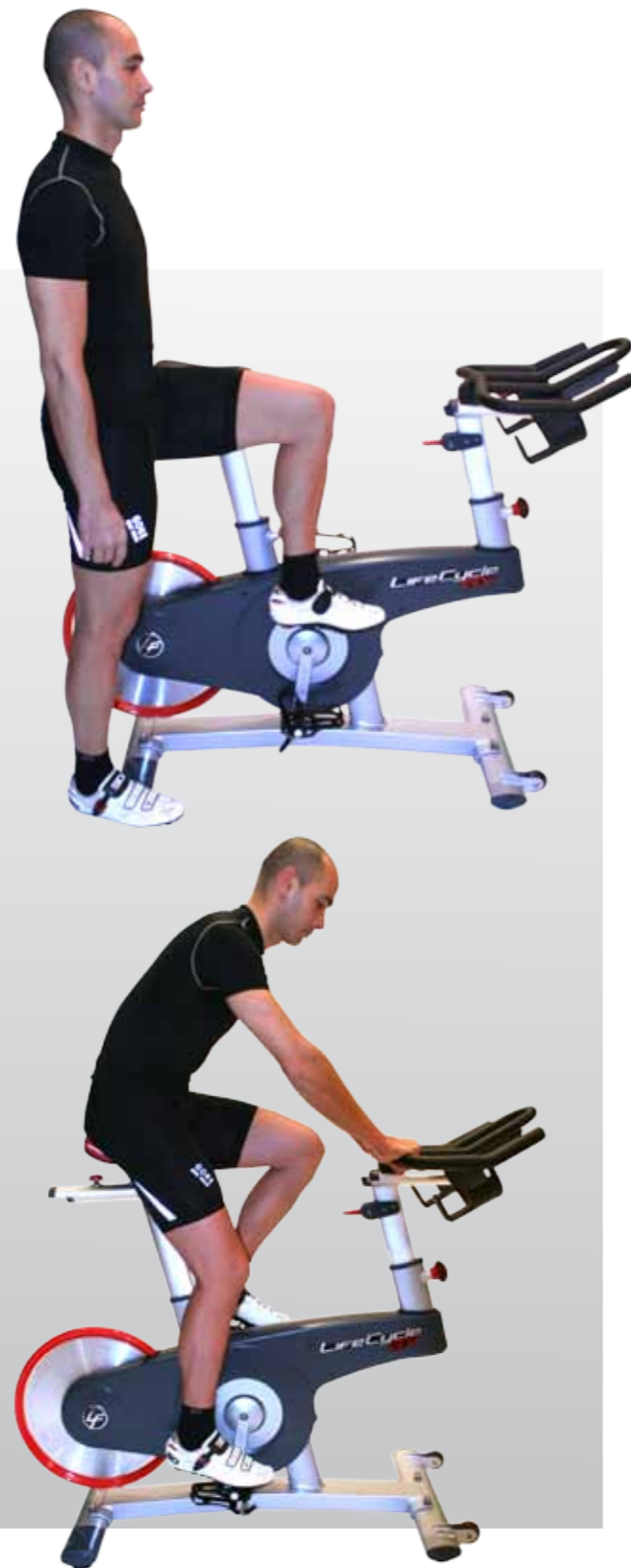
- Plaats de gebruiker naast het zadel met het gezicht naar het stuur.
- Breng het zadel omhoog zodat de bovenkant van het zadel gelijk is met het heupbot.
- Bevestig de pin voordat de gebruiker op de fiets klimt. Zorg ervoor dat de pin in een van de daar voor bestemde gaten valt en draai de knop met de klok mee om deze te vast te zetten.
- Plaats de gebruiker op de fiets en breng de pedalen in een verticale stand, ongeveer op 12 en 6 uur.
- Plaats de hiel van de voet op het pedaal dat het dichtste bij de grond is - het been moet recht zijn, maar niet geblokkeerd.
- Wanneer de voet is ingeklikt of de pedaalriemen zijn bevestigd, moet de knie licht kunnen buigen en de enkel moet naar beneden kunnen worden gebracht.
- Maak zo nodig aanpassingen om de juiste hoogte te verkrijgen:
- Als de achterste knie oncomfortabel voelt, breng het zadel dan omhoog totdat de knie in een hoek van 15-20° is vanaf de onderkant van het pedaal.
- Als de voorste knie oncomfortabel voelt, inclusief pijn in de kuit en/of achillespees, breng het zadel dan omlaag totdat de knie in een hoek van 25-35° staat vanaf de onderkant van het pedaal.

### WAARSCHUWING

Stap **ALTIJD** van de fiets af voordat je een aanpassing doet aan het zadel.

**WAARSCHUWING** Verstel de stoel of het stuur in hoogte niet verder dan het "STOP"-teken

Vraag de gebruiker om achterwaarts te trappen; de heupen moeten niet overmatig schommelen en de knieën moeten niet blokkeren.



# 2

## HORIZONTALA POSITIE VAN HET ZADEL

Als de juiste zadelhoogte is aangebracht, breng de pedalen dan in horizontale positie op 9 en 3 uur. Verplaats het zadel naar voren en achteren om uzelf ervan te verzekeren dat de knie gelijk is met de spil van het pedaal. Draai de knop vast.



# 3

## STUURHOOGTE

De hoogte van het stuur varieert per gebruiker en is afhankelijk van persoonlijke voorkeuren, fitheid en flexibiliteit. Een algemeen startpunt is om het stuur zo aan te passen dat het stuur op gelijke hoogte staat met het zadel. Bij een voorkeur voor lagere instellingen, verzeker u er dan van dat het stuur niet meer dan 4-10 cm lager is dan het zadel. Dit zal juiste positie van de heupen verzekeren.

de heupen verzekeren.

Beginners, of diegenen met klachten in de onderrug, prefereren in het algemeen het stuur iets boven zadelhoogte.





# 4

## STUUR NAAR VOREN EN ACHTEREN VERPLAATSEN

Het naar voren of achteren verplaatsen van het stuur zorgt ervoor dat de deelnemer met zo min mogelijk stress c.q. druk op de ruggengraat, spieren in de onderrug, schouders en nek fietst.

Gebruikers moeten Positie 3 kunnen bereiken zonder naar voren te hoeven schuiven op het zadel, zie pagina 22-23 voor lichaams en hand positie overzicht. De armen moeten in bijna rechte hoeken staan. Als er spanning gevoeld wordt, schuif het stuur dan iets dichterbij het lichaam toe.



# 5

## AANPASSINGEN AAN DE PEDAALRIEMEN EN GEBRUIK VAN SPD

**Pedaalriemen:** pas deze zo aan dat de riemen aangenaam om de schoenen zitten en de voet in het pedaal houden.

1. Plaats de voet zo in de pedaalstrap dat de bal van de voet voorbij de pedaalas is.
2. Draai de pedalen langzaam rond totdat één voet in het bereik van de arm is. Span dan de riem aan zodat de riem aangenaam zit.
3. Doe hetzelfde voor de andere voet.
4. Voer verschillende langzame rotaties van de pedalen uit om uzelf ervan te verzekeren dat de riem aangenaam zit en het pedaalstrap comfortabel aanvoelt.

**SPDs:** Voor degenen die SPDs gebruiken, is het waarschijnlijk dat zij ervaren fietsers of reguliere deelnemers zijn. Herhaal dat zij een definitieve KLIK moeten horen als de schoengesp vastklikt in het pedaal en verzeker u ervan dat zij op een comfortabele manier de voet kunnen vastklikken en losklikken.



# 6

## WEERSTANDBESTURING/ REMSCHIJF

De fietsweerstand wordt onder controle gehouden door de verplaatsbare remschijf onder het stuur. De intensiteit van de rit en de cadans kan gevarieerd worden door de schijf te gebruiken. De weerstandsschijf

heeft 20 niveaus waarbij de variërende weerstanden gebruikt kunnen worden in relatie tot het doel van de les. Druk de schijf naar beneden om de weerstand te vergroten en omhoog om de weerstand te verkleinen. De feedback van het weerstandsniveau geeft de trainer de mogelijkheid om het overzicht te houden over de klas, hiermee kan de trainer zichzelf verzekeren dat iedereen traint naar zijn eigen mogelijkheden en in overeenstemming met het niveau van de les. Bij het gebruiken van het optionele besturingssysteem, kunnen gebruikers hun huidige niveau op het scherm zien.

Om de noodstop te gebruiken, breng dan stevige neerwaartse druk aan op de weerstandsknop totdat de schijf van de noodstop het vliegwiel heeft bereikt.



# OPTIONEEL BESTURINGSDISPLAY

**ALS U HET OPTIONELE BESTURINGSDISPLAY HEEFT AANGESCHAFT, NEEM DAN ALSTUBLIEFT DE VOLGENDE INFORMATIE DOOR.**

Waarschuwing: Hartslagmonitor kan onnauwkeurig zijn. Veel trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich duizelig voelt, onmiddellijk stoppen met trainen.

Het besturingsdisplay zal feedback geven over: snelheid, afstand, cadans, verbruikte calorieën, tijd, hartslag (HR) en percentage (%) van de maximale hartslag. Het % van de maximale hartslag geeft de instructeur de mogelijkheid om nieuwe en innovatieve lessen in te brengen. Huidige merken die de LifeCycle GX ondersteunen, zijn:

Polar® en alle merken die compatibel zijn met Polar. Nauwkeurigheid van de niet-Polar merken kunnen variëren.

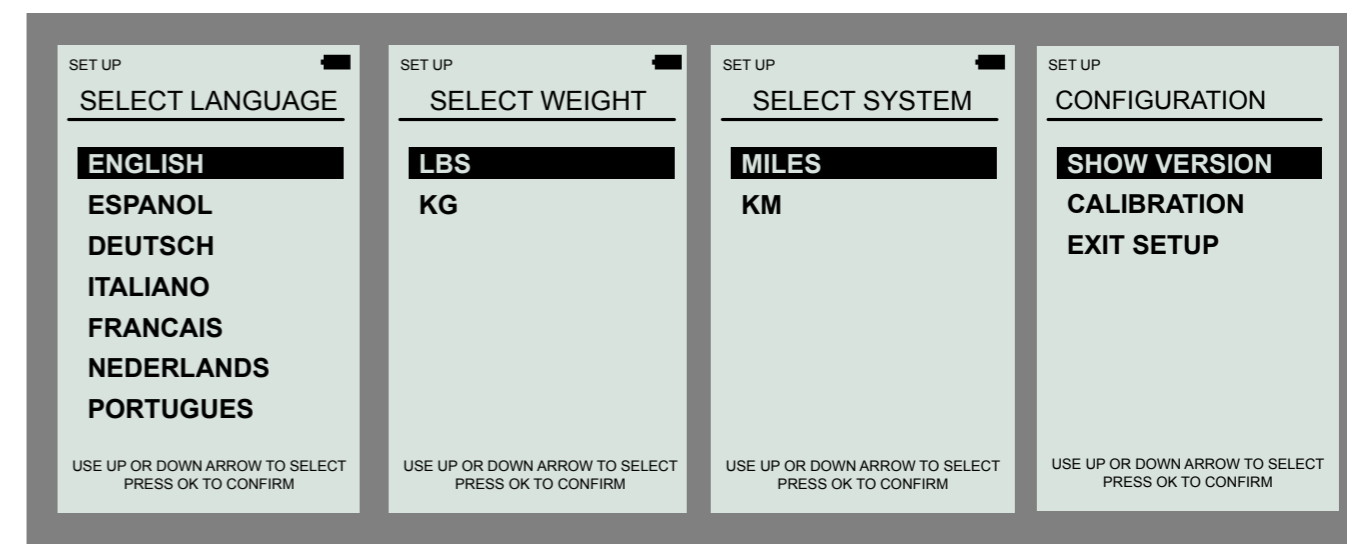
De besturingsdisplay heeft ook een 'Display 2', wat de maximale en gemiddelde van alle data zal weergeven voorafgaand, tijdens en na het beëindigen van de workout. De computer zal ook het weerstandsniveau (20 beschikbaar) weergeven; geweldig voor het bijhouden van vooruitgang en kwantificeren van de workout.

Correcte instelling van het besturingsdisplay zal ervoor zorgen dat de gebruiker accurate feedback krijgt en zorgt voor een positieve ervaring.

## BESTURINGSSYSTEEM SETUP

- Verander taalinstellingen (Engels, Spaans, Duits, Italiaans, Frans, Nederlands, Portugees)
- Verander gewichtinstellingen: lbs of kg
- Verander systeeminstellingen: miles of km
- Nadat de setup is afgerond voor de eerste keer, zullen deze instellingen de standaardinstellingen worden.

Indien de rem niet gekalibreerd is verschijnt er een "!" op de console in het LEVEL-venster. Raadpleeg Assembly Manual voor rem kalibratieprocedure.



TRAPPEN OM DE CONSOLE TE STARTEN

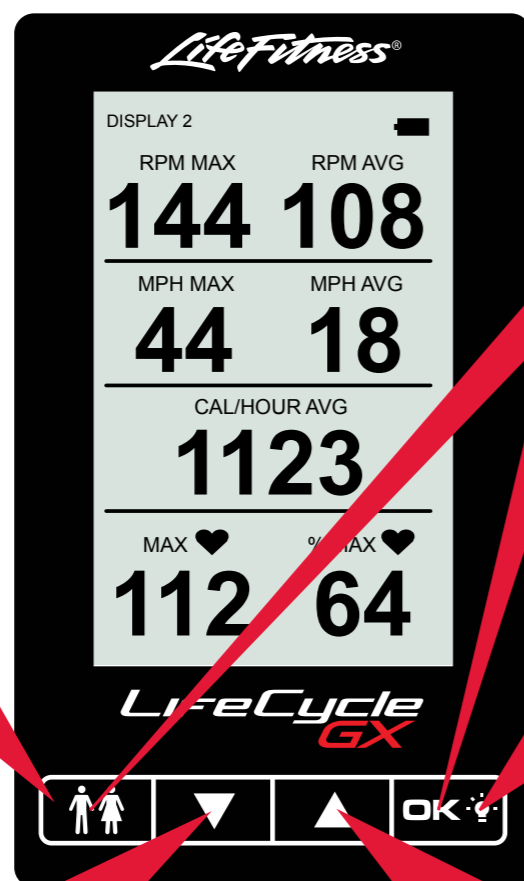
**USER LOGO:** Houd lang ingedrukt (2 seconden) om de display functies en gebruikersgegevens te verwijderen (terug naar standaardinstellingen)  
**USER LOGO:** Druk de knop kort in voor de gebruikersmodus (USER MODE).

**OK en LOGO:** Druk 3 sec gelijk in om de SETUP MODE binnen te gaan

**OK en LOGO:** druk eenmaal kort in voor achtergrondlicht

**Pijl naar beneden:** Druk eenmaal kort in voor DISPLAY MODE 2

**Pijl omhoog:** Druk eenmaal kort in voor DISPLAY MODE 2



## NAVIGATIE VAN DE SETUP MODUS

1. Om de SETUP modus vanuit een andere modus binnen te gaan, houd de OK en LOGO knop tegelijk voor drie seconden ingedrukt;
2. Gebruik pijl omhoog en pijl omlaag om een taal te selecteren;
3. Druk op de OK knop;
4. Gebruik de pijl omhoog en omlaag om de juiste gewichtseenheid (lbs or kg) te selecteren voor gebruik;
5. Druk op de OK knop;
6. Gebruik de pijl omhoog en omlaag knop om de installatie op te slaan, de versie van de software weer te geven of om de rem-kalibratie uit te voeren.
7. Gebruik de pijl omhoog en omlaag om de juiste afstandseenheid (miles or km) en snelheidseenheid (mph or km/h) te selecteren;



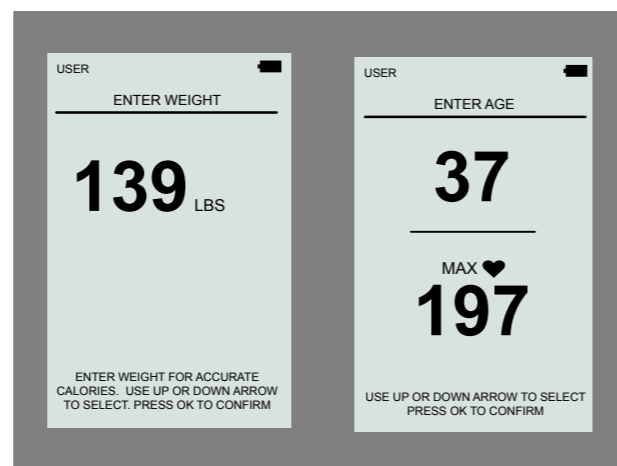


## GEBRUIKSINSTELLINGEN

- Stel gewicht in: lbs of kg (zoals ingesteld in de SETUP modus) (start met een standaardwaarde)
- Stel leeftijd in (start met een standaardwaarde)

## NAVIGEREN IN DE GEBRUIKERSMODUS (USER MODE)

1. Om de gebruikersmodus binnen te komen, drukt u de LOGO knop in;
2. Gebruik de pijl omhoog en omlaag om het gewicht in te stellen: lbs of kg afhankelijk van SETUP instellingen;
3. Druk OK;
4. Gebruik de pijl omhoog en omlaag om uw leeftijd in te stellen;
5. Druk OK;
6. gebruik de pijltjes toetsen (omhoog en omlaag) om je gegevens te bewaren, software versie te tonen of te controleren.
7. 2 druk op ok
8. 3 gebruik de pijltjes toetsen ( omhoog en omlaag) om deze setup te verlaten, dan druk op ok om terug te gaan naar display modus 1



OPMERKING: De gegevens kunnen worden gereset naar standaard door de LOGO knop gedurende 3 seconden in te drukken, of na 5 minuten het apparaat niet te gebruiken.

### DISPLAY MODE 1 - MONITOR INFORMATIE

Alle workout data zullen elke seconde worden geupdate. Een hartslagband is nodig om de huidige hartslag en het percentage van de maximale hartslag weer te kunnen geven.

**Weerstand niveau op de display is weergegeven als "Level"**

**Werkelijk ritme**

**Totale calorieën uitgave**

**Werkelijke snelheid (MPH of KM/H is gebaseerd op setup voor alle talen)**

**Werkelijke hartslag (hartslag band vereist)**

**Totale tijd**

**Aantal calorieën per uur\* (in het venster)**

**Totale afstand (miles of KM is gebaseerd op setup voor alle talen)**

**WAARSCHUWING: Cal/u is een graadmeter van de relatieve gebruikersinspanning en kan gebruikt worden als een motivator voor de gebruiker. Cal/u is niet een exacte weergave van het individuele calorieverbruik.**

### DISPLAY MODE 2 - MONITOR INFORMATIE

Alle workout data zullen elke seconde worden geupdate. Een hartslagband is nodig om de HR max, percentage van HR max, gemiddelde en percentage van het gemiddelde weer te geven.

**Maximale en gemiddelde cadans (RPM)**

**Maximale en gemiddelde snelheid (MPH of KM/H MAX en AVG gebaseerd op setup)**

**AAN/UITSCHAKELEN**

- Console wordt ingeschakeld wanneer het ritme-sigitaal wordt ontvangen.
- Het besturingsdisplay gaat automatisch uit nadat er vijf minuten geen signalen worden doorgegeven

**STANDAARDINSTELLINGEN:**

Standaardinstellingen worden toegepast als er geen data is ingevoerd in de setup of gebruikersmodus. Deze waarden zijn vooraf ingesteld bij de productie.

**Standaard setup instellingen**

- Taal: Engels
- Gewichtseenheid: lbs
- Afstandseenheid: miles

**Standaard gebruikers instellingen**

- Gewicht: 75kg or 165lbs
- Leeftijd: 35

**Vereist vermogen**

- Batterij: 2 D-Cell batterijen
- Geschatte levensduur van de batterij: 800 uur

**Hartslag MAX, en % hartslag MAX van werkelijke hartslag. Hartslag band vereist**

**Gemiddeld aantal calorieën per uur**



**INSTRUCTIEVAARDIGHEDEN**

# INSTRUCTIEVAARDIGHEDEN

## CORRECTE FIETSTECHNIEK

Als de fiets goed is ingesteld, dan kan de gebruiker een veilige, efficiënte en prettige workout uitvoeren.

Onderstaande instructies moeten uitgevoerd worden tijdens elke warming-up. Dit om uzelf ervan te verzekeren dat de gebruiker de juiste positie op de fiets heeft aangenomen:

- Neem plaats met de billen aan het eind van het zadel, zodat de zitbotjes ondersteund zijn;
- Borst vooruit en gezicht vooruit;
- Leun voorover, buig vanuit de heupen en NIET vanuit de ruggengraat;
- Plaatsen de handen op het stuur in Positie 2 en houden schouders en armen licht ontspannen; zie pagina 22-23 voor lichaams en hand positie overzicht.
- De buikspieren moeten aangespannen zijn om te zorgen voor een sterke 'core'.



## FIETSEN

### De duwfase

Als u zich een klok voorstelt, dient de duwfase in de startpositie ongeveer gelijk zijn aan 2 uur en te eindigen op 5 uur. Deze fase produceert de meeste kracht door het aanspannen van de bilspieren, quadriceps en kuitspieren.

### De trek/herstelfase

Deze fase start in de positie van ongeveer 7 uur en eindigt op 11 uur, waarbij de aanspanning verplaatst naar de hamstrings en de heupbuigspieren.

Het is belangrijk aandacht te besteden aan beide fasen om een vloeiende en gelijke krachtverdeling te garanderen.

## INSTRUCTIEPUNTEN BIJ DE BASIS FIETSTECHNIEK:

- Schuif de heupen naar het einde van het zadel;
- Duw het pedaal naar voren door de hiel naar beneden te brengen;
- Schraap de bal van de voet langs het pedaal (alsof u vuil van uw schoen verwijdert);
- Til de hiel op in de trek/herstelfase om de hamstrings aan te spannen.

## ENKEL/VOET POSITIE GEDURENDE DE HOGE CADANS EN LAGE CADANS WORKOUTS

### Hoge cadans (sprints)

Gedurende de hoge cadans workouts blijft de enkel in dezelfde positie gedurende de gehele rotatie: ongeveer 90° met de tenen iets hoger dan de hielen. Dit verkleint de graden waardoor de enkel moet roteren. Hierdoor zal elke rotatie versnellen.



HOGE CADANS

### Belangrijke onderdelen om op te letten tijdens de hoge cadans workouts:

- Buikspieren aangespannen;
- Tenen licht naar beneden gericht;
- Verhoog de weerstand als je opveert in het zadel;
- Houd bovenlichaam ontspannen;
- Blijf vooruit kijken;
- Verklein de weerstand een beetje als de benen in snelheid afnemen.

### Lage cadans (spierkracht)

Doel is maximale krachtinspanning van de benen. Gebruik de enkel om de hoek van de voet op het pedaal te veranderen, waardoor de rotatie meer kracht/vermogen oplevert.

### De basis is:

- Duw naar voren en naar beneden, druk de hiel naar beneden om door het drukpunt te komen;
- Breng de hiel naar boven als je het pedaal naar beneden duwt, om met je tenen over de bodem te kunnen schrapen (tenen op hun laagste niveau);
- Breng de hiel naar beneden terwijl je naar achteren trekt en de knie oplicht om naar boven te gaan.
- Belangrijke onderdelen om op te letten bij langzame snelheden met een zware weerstand:
  - Schuif naar achteren;
  - Druk en trek;
  - Laat de hiel naar beneden vallen;
  - Druk de knie naar het stuur, wanneer je met het pedaal over het hoogste punt gaat;
  - "Schraap" het pedaal als je beneden bent.



LAGE CADANS

## BOVENLICHAAM EN HANDPOSITIES

De positie van het bovenlichaam tijdens de workout is zeer belangrijk om een goede vorm en techniek te bereiken. De positionering van de handen zal de houding, ademhaling en comfortniveaus bepalen. Dit kan ook het doel van een bepaald blok in de workout bepalen, zoals een zittende klim of sprint.

### POSITIE 1 (ZITTENDE KLIM, WARMING-UP EN COOLING-DOWN)

In Positie 1 zijn de handen geplaatst op het horizontale gedeelte van het stuur. Deze positie wordt meestal gebruikt voor zowel de zittende klim als herstel.

- Deze positie zorgt voor een comfortabele, rechte positie waarbij de borst van de gebruiker vooruit staat en de gebruiker makkelijk kan ademen;
- Moedig gebruikers aan om de schouders te ontspannen, houd het stuur losjes vast en houd de ellebogen een beetje gebogen - deze positie zorgt ervoor dat de spanning wordt verkleind en er geen onnodige energie wordt verspild.



### POSITIE 2 (KLIM, SPRONGEN, HANGEN, SPRINTEN)

In Positie 2 zijn de handen verplaatst in de voorwaartse positie. Deze positie wordt meestal gebruikt voor klimmen, sprongen, hangen en sprints, waarbij het gebruik van de hefboomwerking nodig is.

- Deze voorwaartse positie zorgt voor verdere aanspanning in de heupen en is een krachtigere positie om te gebruiken wanneer men aan het sprinten of klimmen is, zowel zittend of staand.
- Moedig gebruikers aan om de schouders te ontspannen, houd ellebogen licht gebogen en kijk naar voren;
- Let op overmatige ronding van de rug. Dit wijst er op dat de gebruiker te veel aan het stuur aan het trekken is en teveel spanning opbouwt in de rugspieren. Hierdoor wordt energie verspild.



### POSITIE 3 (TIJDRIJ, LANGE INSPANNING)

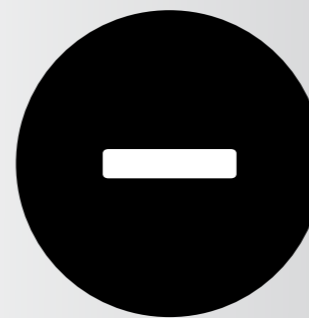
In Positie 3 zijn de handen geplaatst in de aero positie in het midden van het stuur. Deze positie wordt meestal gebruikt voor lange inspanning en zittende hoge cadans inspanningen in een vaste positie.

- Moedig aan om de schouders te ontspannen en vermijd overmatige spanning.



## INSTRUCTIE ONDERDELEN

Wanneer de techniek van de gebruikers niet in orde is, probeer dan in plaats van de focus te leggen op wat er fout gaat, de focus te leggen op wat er veranderd moet worden om het goed uit te voeren.



### NEGATIEVE CUES

Verhoog de spanning niet  
Duw niet alleen naar beneden  
Ga niet boven de 95rpm  
Punt de tenen niet

### POSITIEVE CUES

Houd je bovenlichaam ontspannen, laat de benen het werk doen  
Laat de pedalen vloeiend ronddraaien en houd de focus op de techniek  
Houd de cadans onder de 95rpm  
Houd de hiel naar beneden om door de pedaalslag te duwen

## TRAINING INFORMATIE

### HARTSLAG MONITOR TRAINING

Door het LifeCycle GX besturingsdisplay te gebruiken, in combinatie met een HR monitor, kan een gebruiker onmiddellijk de intensiteit van zijn training meten. Door een HR monitor te gebruiken zorgt u ervoor dat de gebruiker aan het trainen is binnen een specifieke HR zone door zowel de huidige HR als het % max HR in de gaten te houden op het besturingsdisplay. Door het besturingsdisplay en de HR monitor te gebruiken kan een gebruiker zichzelf ervan verzekeren dat zij overtrainen of onderpresteren. Door beiden te gebruiken, kan de vooruitgang gevolgd en gemeten worden in elke les, wat de motivatie bevordert.

Wanneer u een lid/deelnemer traint door gebruik te maken van een HR monitor apparaat, zijn er een aantal overwegingen waarvan u bewust moet zijn:

- Medische zekerheid om te kunnen trainen (pre-exercise vragenlijst en GP health check), bloeddruk, circulatie en ademhaling moeten altijd op voorhand overwogen worden en vastgesteld;
- Als men in een groep lesgeeft, moeten de fietsen op een adequate afstand van elkaar staan om de kans op veranderingen door interferentie te verkleinen (1m/3ft zou ideaal zijn, indien mogelijk);
- Individuen moeten weten wat hun HR trainingzones zijn om de instructies in de les op te kunnen volgen;
- Trainers moeten de les of training structureren;
- Een langzaam oplopende intensiteit om de hartslag veilig te laten toenemen;
- Geef genoeg tijd voor deelnemers om het HR doel te halen;
- Zorg voor herstel na elke component/interval.

## WARMING-UP EN COOLING-DOWN

De warming-up is essentieel om het lichaam zowel fysiek als mentaal op de komende workout voor te bereiden. Het dient de volgende onderdelen te bevatten:

- Laat de voortgang natuurlijk verlopen op een gecontroleerde manier;
- Het dient een positieve ervaring te zijn voor gebruikers, zodat ze gemotiveerd zijn en klaar voor de les;
- Intensiteit moet genoeg zijn om de hartslag en lichaamstemperatuur te laten toenemen;
- Gebruikers moeten licht gaan zweten en zich bewust zijn van hun ademhaling.

De warming-up is ook een goede gelegenheid voor de instructeur om:

- De fietsinstelling en positie van de gebruikers te checken;
- Herinner hen aan de juiste fietstechniek en handposities;
- Herinner hen aan het feit dat ze snelheid moeten minderen of stoppen, in geval van duizeligheid of ziekte;
- Leg het besturingssysteem uit;
- Leg de geplande workout op de fiets uit.

Hoe hard de renner zou moeten werken in de warming-up, training en cooling-down fase wordt uitgedrukt in termen van Max Heart Rate (MHR) and Rate of Perceived Exertion. De RPE schaal is weergegeven op pagina 26

Een typische **warming-up** voor een 60-minuten fietsles (binnen):

- **5 min** makkelijke spinning 60-65% MHR, RPE 2
- **3 min**, elke minuut toenemend niveau, houdt de cadans tussen 90-95rpm, 65-70-75% MHR, RPE 2-3-5
- **2 min** makkelijke spinning 60-65% MHR, RPE 2
- **1 min** snelle cadans 100rpm+
- **1 min** makkelijke spinning 60-65% MHR, RPE 2
- **1 min** snelle cadans 100rpm+
- **2 min** makkelijke spinning voor hoofd set 60-65% MHR, RPE 2

De **cooling-down** is net zo belangrijk als de warming-up. Elke fietsles (binnen) dient de volgende onderdelen te bevatten:

- Laat de voortgang natuurlijk verlopen op een gecontroleerde manier;
- U kunt uw HR in de gaten houden om uzelf ervan te verzekeren dat de HR aan het dalen is;
- Zorg voor enkele algemene rekoefeningen waarbij rekening gehouden wordt met de spiergroepen die gebruikt worden tijdens de les (kuiten, quadriceps, hamstrings, heupbuigspieren, rugspieren, etc.);



- Felicitteer de klas;
- Herinner gebruikers er aan om voldoende te drinken tijdens en na de les. Geef daarnaast basis voedingstips door aan te bevelen om binnen een uur na de training iets te eten, dit zorgt ervoor dat de energieniveaus hoog blijven;
- Zorg dat het een positieve ervaring is voor gebruikers, zodat ze gemotiveerd blijven.

Een typische **cooling-down** voor een 60-minuten fietsles (binnen) is tussen de 5-10 minuten, afhankelijk van de intensiteit van de sessie. Een cooling-down start met makkelijk fietsen in zone 1 HR of minder dan 65 MHR om voor een graduele afname in hartslag te zorgen en de gifstoffen in de benen af te voeren.

## RPE:

De RPE schaal wordt gebruikt om de intensiteit van uw oefening te meten. De RPE schaal loopt van 0-10. De onderstaande nummers hebben betrekking op zinnen die gebruikt worden om te beoordelen hoe makkelijk of moeilijk je deze activiteit vindt.

- 0** - NIETS
- 1** - HEEL LICHT
- 2** - BEETJE LICHT
- 3** - MATIG
- 4** - BEETJE ZWAAR
- 5** - ZWAAR
- 6** - ZWAAR
- 7** - HEEL ZWAAR
- 8** - ZEER ZWAAR
- 9** - ZEER ZWAAR
- 10** - BIJZONDER ZWAAR





## LIFECYCLE GX VOORBEELD WORKOUTS

Alle workouts kunnen uitgevoerd worden door beginners tot gevorderden gebaseerd op MHR.

## LIFECYCLE GX VOORBEELD WORKOUTS

Alle workouts kunnen uitgevoerd worden door beginners tot gevorderden gebaseerd op MHR.

### LADDERS/UPS AND DOWNS

#### WARMING-UP

- 4min easy spin 90rpm+ of 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1
- 1min zware inspanning 85-90% MHR, RPE 6 Positie 2
- 1min zware inspanning 87-92% MHR, RPE 7 Positie 2
- 4min easy spin 90rpm+ of 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1

#### HERHAAL X2

- 2min 70-75% MHR, RPE 4 Positie 1
- 2min 75-80% MHR, RPE 5 Positie 2
- 2min 80-90% MHR, RPE 6 Positie 2 staand
- 2min 75-80% MHR, RPE 5 Positie 2

- 2min 70-75% MHR, RPE 4 Positie 3
- 1min easy spin 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1

#### HERSTEL

- 5min easy spin 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1

#### HERHAAL X1

- 2min 70-75% MHR, RPE 4 Positie 1
- 2min 75-80% MHR, RPE 5 Positie 2
- 2min 80-90% MHR, RPE 6 Positie 2 staand
- 2min 75-80% MHR, RPE 5 Positie 2
- 2min 70-75% MHR, RPE 4 Positie 3
- 1min easy spin 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1

#### HERHAAL X1

- 2min 70-75% MHR, RPE 4 Positie 1
- 2min 75-80% MHR, RPE 5 Positie 2
- 2min 80-90% MHR, RPE 6 Positie 2 staand

#### Cooling-down

- 7min easy spin 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1

### ATTACKS/JUMPS

#### WARMING-UP

- 4min easy spin 90rpm+ of 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1
- 45sec 75-80% MHR, RPE 5 Positie 3
- 15sec Positie 2 staand, RPE 7

- 45sec 75-80% MHR, RPE 5 Positie 3
- 15sec Positie 2 staand, RPE 7
- 45sec 75-80% MHR, RPE 5 Positie 3
- 4min easy spin 90rpm+ of 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1

#### HERHAAL X6

- 45sec 75-80% MHR, RPE 5 Positie 3
- 15sec Positie 2 staand, RPE 7

#### HERSTEL

- 3min easy spin 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1

#### HERHAAL X5

- 45sec 80-85%, RPE 6 Positie 3
- 15sec Positie 2 staand, RPE 7

#### HERSTEL

- 3min easy spin 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1

#### HERHAAL X10

- 45sec 85-90% MHR, RPE 6 Positie 3
- 15sec Positie 2 staand, RPE 7

#### HERSTEL

- 3min easy spin 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1

#### HERHAAL X9

- 45sec 75-80% MHR, RPE 5 Positie 3
- 15sec Positie 2 staand, RPE 7

#### COOLING-DOWN

- 8min easy spin 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1

### DROP DOWNS

#### WARMING-UP

- 4min easy spin 90rpm+ of 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1
- 3min ga elke minuut omhoog in % MHR van 70-75, RPE 4 75-80, RPE 5 80-85% RPE 6 MHR Positie 3
- 2min easy spin 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1
- 1min op 85-95% MHR, RPE 8 Positie 2
- 5min easy spin 60-65% MHR Positie 1

#### HERHAAL X3

- 1min at 85-95% MHR, RPE 8 Positie 2 staand
- 2min 80-85% MHR, RPE 6 Positie 2 zittend
- 4min 75-80% MHR, RPE 5 Positie 3
- 5min easy spin 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1

#### HERHAAL X1

- 1min op 85-95% MHR, RPE 8 Positie 2 staand
- 1min 80-85% MHR, RPE 6 Positie 2 zittend
- 1min 75-80% MHR, RPE 5 Positie 3

#### COOLING-DOWN

- 6min easy spin 60-65% MHR, RPE 2 Positie 1

# SERVICE EN TECHNISCHE INFO

## PREVENTIEVE ONDERHOUDS TIPS

Life Fitness producten worden ondersteund door jarenlange technische ervaring en betrouwbaarheid van Life Fitness. Het betreft een van de meest solide en probleemvrije trainingsproducten op de huidige markt. De commerciële apparatuur van Life Fitness is een van de meest populaire merken onder trainers in gezondheidscentra, collega's en militaire faciliteiten wereldwijd.

*Waarschuwing: Veiligheid van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als de apparatuur regelmatig wordt onderzocht op schade of vertering. Houd de apparatuur buiten gebruik totdat kapotte onderdelen zijn hersteld of vervangen. Geef speciale aandacht aan onderdelen die blootstaan aan vertering, zoals hieronder beschreven.*

De volgende preventieve onderhoudstips zorgen ervoor dat uw Life Fitness product optimaal zal presteren:

- Zet het product in een koele, droge omgeving.
- Breng het smeermiddel aan op een katoenen doek, veeg dan het bovenste gedeelte van de lage for/ aft sliders. Let op: Slechts enkele druppels smeermiddel zijn nodig per gebruik.
- Maak het besturingsdisplay en alle uitwendige oppervlakken schoon met een goedgekeurd schoonmaakmiddel (bekijk de Life Fitness goedgekeurde schoonmaakmiddelen) en een doek van microvezels.
- Lange vingernagels kan schade of krassen veroorzaken aan het display van het besturingssysteem; gebruik de vingertoppen om de selectieknoppen in te drukken.
- Maak de bovenkant van de pedalen regelmatig schoon.
- Houd de pedaalriemen veilig aangetrokken wanneer de fietsen gebruikt worden.

## SMEERMIDDEL GOEDGEKEURD DOOR LIFE FITNESS

Break Free (R), Life Fitness onderdeelnummer SK50-P005-0000.

## LIFE FITNESS GOEDGEKEURDE SCHOONMAAKMIDDELEN

Twee schoonmaakmiddelen zijn goedgekeurd door Life Fitness betrouwbare experts: PureGreen 24 en Gym Wipes. Beide schoonmaakmiddelen zullen veilig en effectief vuil en zweet verwijderen van het apparaat. PureGreen 24 en de antibacteriële kracht formule van Gym Wipes zijn beiden desinfectanten die effectief zijn tegen MRSA en H1N1. PureGreen 24 is te koop in een spray die makkelijk te gebruiken is door uw clubpersoneel. Breng de spray aan op een microvezeldoekje en poets de apparatuur. Gebruik PureGreen 24 op de apparatuur voor minimaal twee minuten voor algemene desinfectie doelen en voor tenminste 10 minuten om schimmels en virussen onder controle te houden. Gym Wipes zijn grote, lang vochthoudende doekjes die zowel voor als na workouts gebruikt kunnen worden. Gebruik Gym Wipes op de apparatuur voor tenminste twee minuten voor algemene desinfectie doeleinden.

U kunt contact opnemen met de klantenservice om deze schoonmaakmiddelen te bestellen (USA 1 800 351 3737 of email: customersupport@lifefitness.com).

## DOOR LIFE FITNESS GEADVISEERDE SCHOONMAAKWIJZE

Milde zeep en water of milde niet-schurende schoonmaakmiddelen kunnen ook gebruikt worden om het display en de uitwendige oppervlakken schoon te maken. Gebruik alleen een zachte microvezeldoek. Breng het schoonmaakmiddel aan op de microvezeldoek om schoon te maken. Gebruik GEEN ammoniak of schoonmaakmiddelen met azijn. Gebruik GEEN schurende middelen. Gebruik GEEN papieren doekjes. Breng GEEN schoonmaakmiddelen direct op de oppervlakken van de apparatuur aan.

ITEM	WEKELIJKS	MAANDELIJKS	TWEEJAARLIJKS
BIDONHOUDERS	Schoonmaken		
SCHROEVEN VAN BESTURINGSSYSTEEM			Inspecteren
HARDWARE	Inspecteren		Inspecteren
FRAME	Schoonmaken		Inspecteren
BESCHERMKAPPEN	Schoonmaken	Inspecteren	Inspecteren
PEDALEN EN STRAPS	Schoonmaken	Inspecteren	
ZITTING EN STUUR FOR/ AFT SLIDERS		Smeermiddel	

## PREVENTIEF ONDERHOUDSSCHEMA GARANTIE

GARANTIE INFORMATIE: LifeCycle GX

*Noot: Wanneer een commercieel product in een privé huishouden is geplaatst, valt het automatisch onder de dekking van de productcategorie klantgarantie. Garantiedekking start op de originele datum van aankoop.*

## WAT VALT ONDER DE DEKKING?

Dit Life Fitness commercieel trainingsapparaat ('Product') is gegarandeerd vrij van alle gebreken in materiaal en vakmanschap.

## WIE VALT ONDER DE DEKKING?

De originele aankoper of elke persoon die een nieuw aangekocht product ontvangt als een cadeau van de originele aankoper. Dekking is ongeldig bij navolgende transfers.

## HOE LANG IS DE DEKKING?

Alle dekking is geleverd bij een specifiek product volgens de richtlijnen weergegeven op de garantiedekking kaart.

## WIE BETAALT DE TRANSPORTATIE EN VERZEKERING VOOR DE SERVICE?

Als het Product of elk gedekt onderdeel geretourneerd moet worden voor reparatie zal Life Fitness in het eerste jaar zorgdragen en betalen voor alle transport en de in rekening gebrachte verzekeringen. De eigenaar is verantwoordelijk voor het transport en de in rekening gebrachte verzekeringen tijdens het tweede en derde jaar (indien van toepassing).

## WAT DOEN WE OM GEDEKTE FOUTEN TE HERSTELLEN:

Life Fitness zal zorgen voor de levering naar u van alle nieuwe of gerepareerde onderdelen of componenten of zal, op ons voorstel, het product vervangen. Dergelijke vervangende onderdelen gaan mee in de garantie voor de overgebleven portie van de originele garantietermijn.

## WAT IS NIET GEDEKT

Elke fout of schade veroorzaakt door een ongeautoriseerde service, verkeerd gebruik, ongeluk, achteloosheid, onjuiste montage of installatie, rommel of roest als resultaat van de locatie van het Product, veranderingen of aanpassingen zonder onze geschreven toestemming of door fouten door uw gebruik, optreden en onderhoud van het product zoals is omschreven in uw gebruikershandleiding ('handleiding').

Een type RJ45 onvervangbaar netwerk-ready en fitness entertainment poort is geleverd met het Product. Deze poort voldoet met de FitLinxx CSAFE specificatie gedateerd 4 augustus 2004 meedelende: 4.75VDC tot 10VDC; maximale stroom van 85mA. Elk Product dat is beschadigd, veroorzaakt door invloed buiten deze FitLinxx CSAFE specificatie, is niet gedekt door onze garantie.

Alle condities van deze garantie zijn ongeldig als dit product wordt verplaatst buiten de grenzen van het land van aankoop, en zijn dan onderwerp van de condities geleverd door de van dat land lokale geautoriseerde Life Fitness vertegenwoordiger.

## WAT MOET JE DOEN NA AANKOOP

Bewaar uw bewijs van aankoop goed; gebruik, behandel en behoud het Product zoals gespecificeerd in de handleiding; informeer de Life Fitness service afdeling binnen 10 dagen na ontdekking van het defect over een defect; wanneer geïnstrueerd, retourneer elk defect onderdeel voor vervanging of, wanneer nodig, het gehele Product voor reparatie.

GEBRUIKERSHANDLEIDING: het is VAN GROOT BELANG DAT U DE HANDLEIDING LEEST voordat het Product gebruikt gaat worden. Denk eraan de periodieke onderhoudsvoorwaarden uit te voeren zoals gespecificeerd in de handleiding om een goede werking en continue tevredenheid te verzekeren.

## HOE VERKRIJG JE VERVANGENDE ONDERDELEN EN SERVICE

Ga naar pagina één van deze handleiding voor de contactinformatie van je lokale servicedesk. Geef je naam, adres en het serienummer van het Product op (besturingssystemen en frames kunnen verschillende serienummers hebben). Zij zullen aangeven hoe je vervangende onderdelen kunt verkrijgen of, als nodig, je Product traceren.

## EXCLUSIEVE GARANTIE

**DEZE GELIMITEERDE GARANTIE IS IN PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES VAN ELKE SOORT ZOWEL UITGEDRUKT ALS TOEGEPAST, INCLUSIEF MAAR NIET GELIMITEERD OP DE TOEGEPASTE GARANTIES VAN VERKOOP EN FITNESS VOOR EEN BIJZONDER DOEL, EN ALLE ANDERE VERPLICHTINGEN OF AANSPRAKELIJKHEDEN VAN ONS DEEL.** Wij nemen niet aan of autoriseren geen enkele persoon die enig andere verplichting of aansprakelijkheid voor ons zal verzekeren aangaande de verkoop van dit Product. Onder geen enkele omstandigheid zullen wij verantwoordelijk zijn binnen deze garantie, of andersom, voor elke schade aan elke persoon of eigendom, inclusief enige verloren waarde of verloren besparingen, voor elke aanbieding, indirect, secundair, incidenteel of bijgevolg van schade van elke aard voortvloeiend uit dit Product. Sommige staten staan geen exclusie of limitatie toe aan toegepaste garanties of aan verplichtingen voor incidentele of bijgevolg van schades, dus de bovenstaande limitatie of exclusies gelden misschien niet voor u.

## VERANDERINGEN IN GARANTIE DIE NIET GEAUTHORISEERD IS

Niemand is geautoriseerd om deze gelimiteerde garantie te veranderen, aan te passen of uit te breiden.

## EFFECT VAN REGELS PER STAAT

Deze garantie geeft u de specifieke legale rechten en het kan voorkomen dat u andere rechten heeft, welke kunnen variëren per staat.

## ONZE GARANTIE NAAR U

Onze producten zijn ontwikkeld en geproduceerd volgens de hoogste standaarden.

Wij willen u volledig tevreden houden met onze producten en zullen er alles aan doen wat mogelijk is onder de voorwaarden van de garantie zodat u zeker blijft weten dat u het beste heeft gekocht!

## GARANTIEDEKKING

	VIJF JAAR	DRIE JAAR	EÉN JAAR	6 MAANDEN	90 DAGEN
STRUCTUURFRAME			X		
BESTURINGSSYSTEEM			X		
PEDALEN			X		
MECHANISCHE COMPONENTEN (zwengel, vliegwiel, stuur, stuurhouder, zadelhouder, kogellagers, zadel en stuur aanpassingsmechanismen, fietsmechanismen, weerstandsmechanismen)			X		
ITEMS DIE BLOOTSTAAN AAN VERWERING (zadel, bekleding, pedaalriemen, bidonhouders)					X
ARBEID					X
COSMETISCHE COMPONENTEN				X	

## SPECIFICATIES

- Ontwikkeld voor: Zwaar/commercieel
- Maximale gebruikersgewicht: 350lbs
- Display type: LCD
- Pedaal snelheidsbereik: 60-140rpm
- Pedaal: 3.5" x 3.5" dual-sided SPD compatible
- Drive type: Multi-ribbed belt
- Weerstands niveaus: 20
- Besturingssysteem display 1: weerstandsniveau, rpm, hartslag, % max hartslag, calorieën per uur, calorieën, afstand, snelheid, tijd
- Besturingssysteem display 2: snelheidsmax, gemiddelde snelheid, rpm max, rpm gemiddelde, HR piek, % HR piek van max, HR gemiddelde, % van HR gemiddelde van HR max, gemiddeld aantal calorieën per uur, maximale hartslag, % van maximale hartslag

## FYSIEKE AFMETINGEN

- Lengte: 54.6" (139cm)
- Breedte: 23" (58.5cm)
- Hoogte: 39.5" (100cm)
- Gewicht: 350lbs (158kg)

## VERVOERSAFMETINGEN

Length - 49.6" (126 cm)

Width - 9.6" (24.5 cm)

Height - 40.8" (104 cm)

Weight - 62 kg



# LifeCycle GX

*LifeFitness*  
WHAT WE LIVE FOR

## YOUR PARTNER FOR SUCCESS

800.634.8637 [lifefitness.com](http://lifefitness.com) follow us



twitter



YouTube

Broadcast Yourself™

© 2012 Life Fitness, a division of Brunswick Corporation. All rights reserved. Life Fitness and Lifecycle are a registered trademark of Brunswick Corporation. Printed in USA. PM-034-11 (12.11)