

LifeFitness

FABRIQUÉ PAR :

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

IC7

MODÈLE:IC-LFIC7B2-01



ATTENTION !

VEUILLEZ LIRE TOUTES LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI ET LES INSTRUCTIONS DE CE MANUEL AVANT D'UTILISER POUR LA PREMIÈRE FOIS CET ÉQUIPEMENT. VEUILLEZ CONSERVER CE MANUEL POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE. UN MONTAGE, UNE UTILISATION OU UN ENTRETIEN INAPPROPRIÉS PEUVENT ANNULER LES CONDITIONS DE GARANTIE.

VERSIONS DANS D'AUTRES LANGUES TÉLÉCHARGEABLES SUR WWW.INDOORCYCLING.COM

Version 1.0 2017 IC-LFIC7B2-01 Tous droits réservés, Indoor Cycling Group GmbH 2017 | www.indoorcycling.com



ATTENTION



Les étiquettes d'avertissement figurant sur les vélos doivent être remplacées par les étiquettes d'avertissement en français au cours du montage.

A



B



ATTENTION



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 사용설명서를 다운로드할 수 있습니다..

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES P.5
POUR COMMENCER P.6
COMMENT MONTER LE VÉLO D'INTÉRIEUR P.7-11
INSTALLATION ET ÉLIMINATION DE LA BATTERIE P.12-13
COMMENT RÉGLER LE VÉLO D'INTÉRIEUR P.14-16
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'INTÉRIEUR P.17-19
MAINTENANCE PRÉVENTIVE P.20-23
ACTIVITÉS ET CALENDRIER DE MAINTENANCE P.24-25
PIÈCES DE RECHANGE P.26
GARANTIE P.27

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES :

Le vélo Life Fitness IC7 est, conformément à la norme EN ISO 20957 (1 & 10), un produit de classe S destiné à être utilisé dans un environnement contrôlé tel que des salles de sport ou de fitness sous la supervision d'un entraîneur.

POIDS DU VÉLO :	54 KG
POIDS MAX. DE L'UTILISATEUR :	150 KG
TAILLE DE L'UTILISATEUR :	CONVIENT AUX UTILISATEURS MESURANT ENTRE ENV. 1,55 ET 2,15 M
ENCOMBREMENT AU SOL REQUIS :	ENV. 132 X 52 CM
HAUTEUR MAX. DE LA SELLE ET DU GUIDON :	ENV. 120 CM

AVERTISSEMENT !

La précision moyenne de $< +/- 1\%$ concerne une cadence de 40 à 120 tr/min et une efficacité de freinage entre 50 et 900 watts.

Les composants électroniques satisfont aux exigences de la Directive CEM 204/108/CE, de la Directive CEM 99/519/CE, et de la norme DIN EN 60335-1 concernant la sécurité électrique.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

AVERTISSEMENT !

Afin de réduire le risque de blessure grave dû à une utilisation inappropriée de l'équipement, veuillez lire attentivement et respecter les précautions importantes et les informations suivantes avant d'utiliser le vélo d'intérieur !

- Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce vélo d'intérieur sont informés de tous les avertissements et de toutes les précautions à prendre pour en faire un usage approprié et qu'ils sont autorisés à utiliser le vélo seuls après avoir été formés à cela par un entraîneur ou un moniteur qualifié.
 - N'utilisez pas le vélo avant qu'il n'ait été correctement monté et inspecté conformément aux indications du présent manuel
 - Garder le vélo d'intérieur à l'intérieur, à l'abri de la poussière et de moisissures. Ne placez pas le vélo d'intérieur à l'extérieur dans un garage, sous un patio recouvert ou à proximité d'eau ou de bassins. La température de fonctionnement du vélo d'intérieur doit se situer entre 15°Cet 40°C (59°~104°F) à une humidité max. de 65 %.
 - Veillez à toujours installer le vélo sur une surface plane, stable. Si le vélo doit être placé sur un parquet en bois dur ou sur une moquette, il est recommandé de placer un tapis dessous pour prévenir toute détérioration du sol.
 - Le niveau de sécurité du vélo d'intérieur ne peut être garanti qu'en cas de contrôle régulier de celui-ci à la recherche d'éventuels dommages ainsi que de traces d'usure (p. ex. points de fixation, E-brake, pédales, cale-pieds, etc.). Veuillez vous adresser à un prestataire de services agréé ou directement au fabricant pour vous assurer que les inspections régulières sont correctement effectuées.
 - Procédez régulièrement à toutes les opérations de maintenance et d'entretien décrites dans le présent manuel. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement et le dispositif ne doit pas être utilisé tant que les réparations n'ont pas été effectuées.
- Veillez à n'utiliser que des pièces d'origine du fabricant. Seuls des techniciens d'entretien agréés par le fabricant sont autorisés à procéder aux réparations.
- Ne laissez jamais des enfants sans surveillance à proximité de l'appareil d'entraînement.
 - Les enfants de moins de 14 ans ne peuvent utiliser le vélo d'intérieur qu'avec une autorisation parentale et sous la supervision d'un entraîneur ou d'un moniteur qualifié. Les personnes de plus de 14 ans ne peuvent utiliser le vélo qu'après avoir été formées à son utilisation par un entraîneur ou un moniteur qualifié.
 - Le vélo d'intérieur ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150 kg.
 - Veillez à toujours porter une tenue de cyclisme ou de sport ajustée au corps ainsi que des chaussures solides, de préférence des chaussures de cyclisme, lors de l'utilisation du vélo. Des lacets de chaussures défaits peuvent se prendre dans le système d'entraînement et provoquer des blessures.
 - Le vélo est dépourvu de volant d'inertie indépendant. Les pédales continuent de tourner avec le volant d'inertie jusqu'à ce que ce dernier s'immobilise. Le mouvement ne peut être arrêté qu'en utilisant le frein d'urgence ou en réduisant la fréquence de pédalage de manière contrôlée. Veillez à toujours appliquer une charge de résistance pour vous assurer que votre mouvement de pédalage est contrôlé. Veillez à ne pas régler le guidon ou la selle pendant une séance d'entraînement.
Ne pédalez pas en arrière.
 - En cas de douleurs ou de vertiges ressentis pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement. Il est recommandé de consulter un médecin si la douleur persiste pendant une durée prolongée.
 - Toutes les données indiquées sur l'écran, en particulier les valeurs en watts générées par le capteur de puissance intégré ne sont fournies qu'à titre d'information et aident à adapter l'entraînement. Veillez à ne vous entraîner que dans la limite de vos possibilités physiques.

AVERTISSEMENT !

Il est recommandé aux personnes ayant des problèmes de santé ou un handicap de consulter un médecin afin de trouver la méthode d'entraînement la mieux adaptée à son état. Un entraînement incorrect ou poussé peut entraîner des blessures graves.

Le fabricant décline expressément toute responsabilité quant aux risques pour la santé, les blessures, les dommages matériels ou les dommages indirects résultant de l'utilisation de cet appareil, sauf s'il s'agit d'un cas de dommage indirect imputable à un vice de matière et/ou de fabrication, et qui relève de la responsabilité du fabricant.

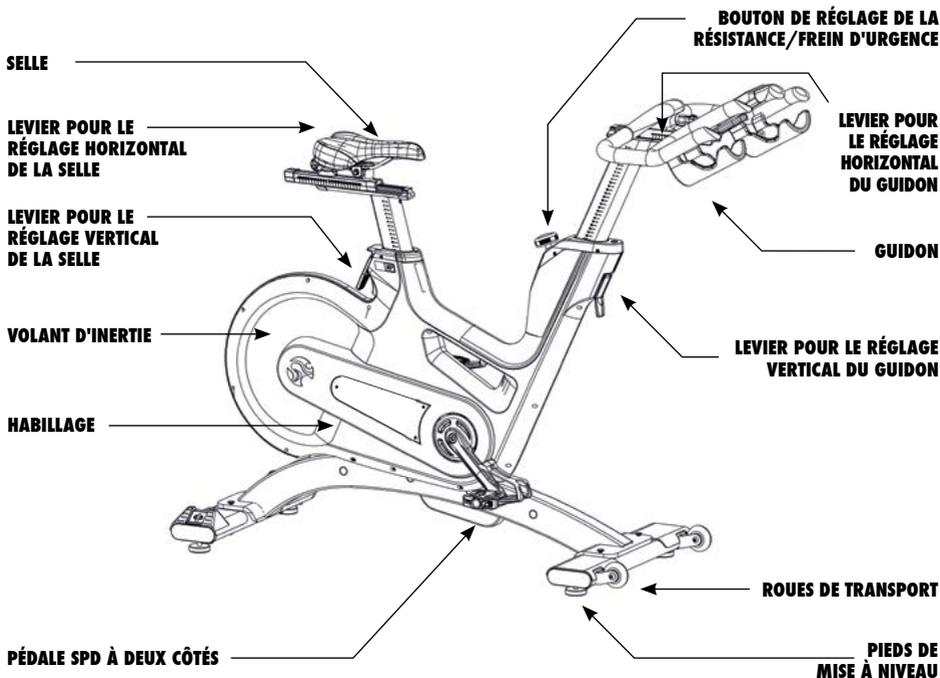
POUR COMMENCER

CHER CLIENT,

Nous souhaitons vous remercier pour votre confiance et votre achat. Avec le vélo d'intérieur Life Fitness, vous avez choisi un produit de haute qualité qui a été conçu conformément aux dernières évolutions techniques et qui satisfait ainsi aux normes les plus élevées en matière de qualité et de fiabilité.

Ce haut niveau de fiabilité ne peut toutefois être assuré qu'avec un entretien et une maintenance réguliers de votre vélo. En respectant les procédures de maintenance exposées dans le présent manuel, vous assurez à votre vélo une stabilité maximale et une durée de vie prolongée grâce à quelques opérations de maintenance nécessaires. Cela garantira un fonctionnement de longue durée et sans interruption.

Les instructions relatives à la formation à l'utilisation et à la gestion de la console Coach-by-Color® figurent dans le Manuel d'utilisation de la console également fourni avec celle-ci.



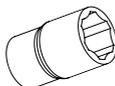
AVERTISSEMENT !

Le code de production du vélo Life Fitness IC7 figure sur la plaque signalétique qui est située sur le côté gauche inférieur du tube de cadre du vélo d'intérieur. Veuillez reporter ce code de production sur les listes d'entretien et de maintenance. Le code de production doit être impérativement mentionné dans toutes les réclamations dans le cadre de la garantie.

COMMENT MONTER LE VELO D'INTERIEUR



CLÉ DYNAMOMÉTRIQUE



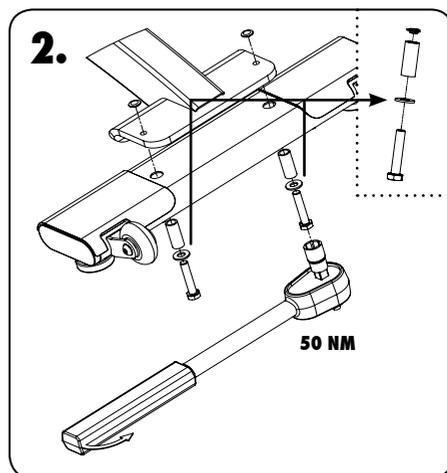
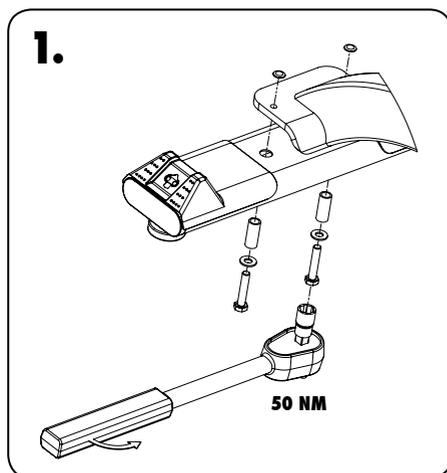
17 MM



2
PERSONNES

AVERTISSEMENT !

Évitez de fortes variations de température lors du transport du vélo du magasin au site d'installation. S'il existe néanmoins une forte différence de température entre les deux lieux, veuillez laisser le vélo s'acclimater à la température ambiante avant de procéder à son montage.



AVERTISSEMENT !

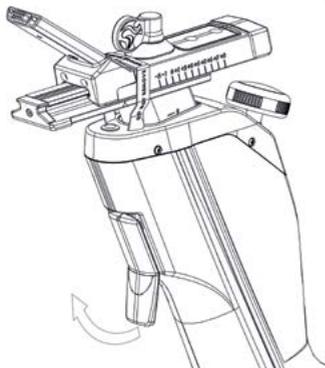
Veuillez vous assurer que les boulons sont serrés avec une force significative afin de réduire le risque de desserrage en cours d'utilisation. En cas de desserrage des boulons après le montage initial, nous vous recommandons d'utiliser du LOCTITE® 243 résistance moyenne lors du remontage.

COMMENT MONTER LE VELO D'INTERIEUR



2
PERSONNES

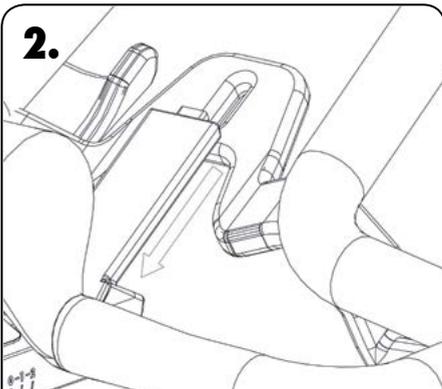
1.



AVANT DE COMMENCER LE MONTAGE, RÉGLEZ LA TIGE DU GUIDON DANS LA POSITION LA PLUS HAUTE.

NE RETIREZ PAS LE RUBAN INDICATEUR DES COULISSEAUX AVANT QUE LE GUIDON SOIT MONTÉ.

2.

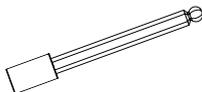


ASSUREZ-VOUS QUE LES PONTS DE RACCORDEMENT DU GUIDON SONT SITUÉS SOUS LE SUPPORT DE MONTAGE DE LA CONSOLE.

COMMENT MONTER LE VELO D'INTERIEUR



CLÉ DYNAMOMÉTRIQUE

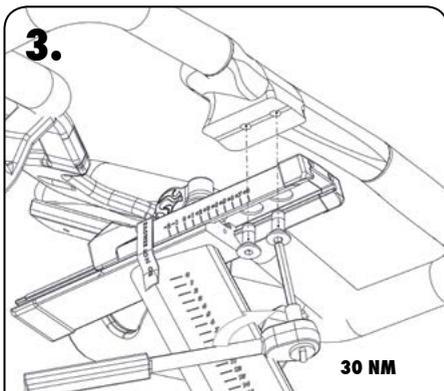


6MM



2
PERSONNES

3.



30 NM

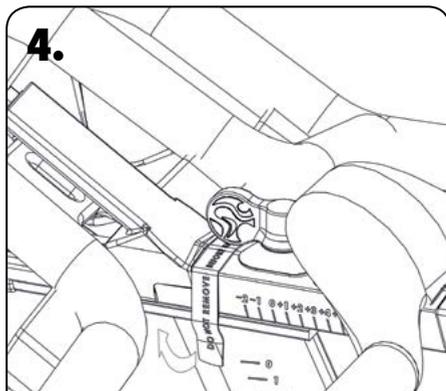
AFIN D'ÉVITER D'ENDOMMAGER LES CÂBLES INTÉRIEURS, NE PROCÉDEZ PAS AU RÉGLAGE HORIZONTAL DU GUIDON AVANT CETTE ÉTAPE.

ASSUREZ-VOUS QUE LES BOULONS SONT SERRÉS À UN COUPLE SUFFISANT (30 NM) LORS DU MONTAGE DU GUIDON.

LES BOULONS DE FIXATION À TÊTE FRAISÉE SONT REVÊTUS DE TUFLOK® EN USINE POUR PRÉVENIR TOUT DESSERRAGE LORS DE L'UTILISATION.

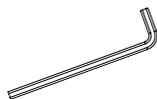
EN CAS DE DESSERRAGE DES BOULONS APRÈS LE MONTAGE INITIAL, NOUS VOUS RECOMMANDONS D'UTILISER DU LOCTITE® 2701 HAUTE RÉSTANCE LORS DU REMONTAGE.

4.



APRÈS LE MONTAGE, RETIREZ LE RUBAN INDICATEUR. NE DÉPLACEZ PAS LE COULISSEAU HORIZONTAL EN ARRIÈRE.

COMMENT MONTER LE VELO D'INTERIEUR



3 MM

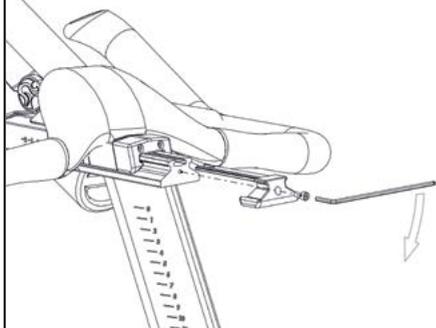


SERRAGE À LA MAIN



2 PERSONNES

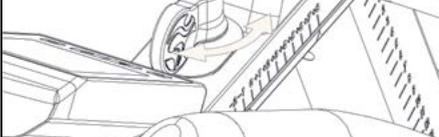
5.



OUVREZ LE LEVIER POUR LE RÉGLAGE HORIZONTAL ET FAITES GLISSER LE GUIDON DANS SA POSITION LA PLUS AVANCÉE.

INSÉREZ L'EMBOUT D'EXTRÉMITÉ INFÉRIEUR.

6.



7.

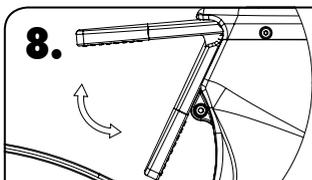


VÉRIFIEZ LE RÉGLAGE HORIZONTAL DU GUIDON EN LAISSANT OUVERT LE LEVIER AFIN DE BÉNÉFICIER D'UNE FACILITÉ DE MOUVEMENT LORS DU RÉGLAGE.

VÉRIFIEZ LA FORCE DE SERRAGE DU RÉGLAGE HORIZONTAL AVEC LE LEVIER FERMÉ. ASSUREZ-VOUS QUE LE RÉGLAGE HORIZONTAL FONCTIONNE SUFFISAMMENT.

PROCÉDEZ AU RÉGLAGE SI NÉCESSAIRE EN VOUS REPORTANT AUX DIRECTIVES D'ENTRETIEN DISPONIBLES SUR LE SITE WEB D'ENTRETIEN DU FABRICANT OU CONTACTEZ VOTRE DISTRIBUTEUR LOCAL.

8.

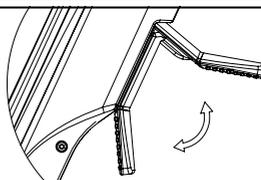


VÉRIFIEZ LE RÉGLAGE VERTICAL EN LAISSANT OUVERT LE LEVIER AFIN DE BÉNÉFICIER D'UNE FACILITÉ DE MOUVEMENT LORS DU RÉGLAGE.

VÉRIFIEZ LA FORCE DE SERRAGE DU RÉGLAGE VERTICAL AVEC LE LEVIER FERMÉ. ASSUREZ-VOUS QUE LE RÉGLAGE VERTICAL FONCTIONNE SUFFISAMMENT.

PROCÉDEZ AU RÉGLAGE SI NÉCESSAIRE EN VOUS REPORTANT AUX DIRECTIVES D'ENTRETIEN DISPONIBLES SUR LE SITE WEB D'ENTRETIEN DU FABRICANT OU CONTACTEZ VOTRE DISTRIBUTEUR LOCAL.

9.

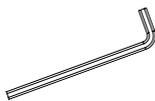


COMMENT MONTER LE VELO D'INTERIEUR

1X



CLÉ À PÉDALE
15 MM



3 MM

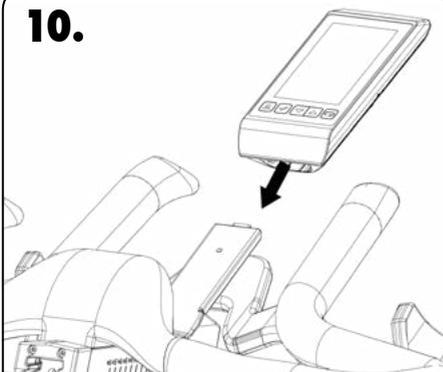


SERRAGE À LA
MAIN



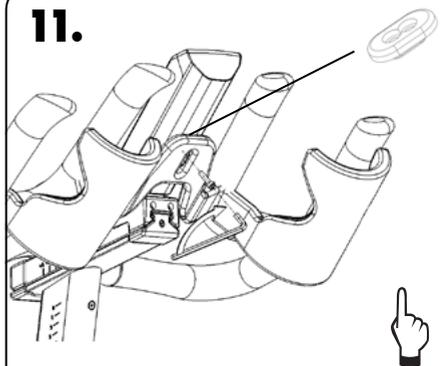
2
PERSONNES

10.



INSÉREZ LA CONSOLE DU VÉLO
DANS LE SUPPORT DE CONSOLE.

11.

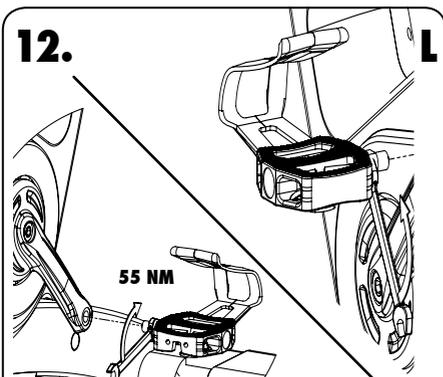


FIXEZ LA CONSOLE DU VÉLO DEPUIS LA FACE
INFÉRIEURE DU GUIDON AVEC LE BOLON ET LE
MANCHON EN PLASTIQUE FOURNIS. LE MANCHON
EN PLASTIQUE DOIT ÊTRE POSITIONNÉ ENTRE
LE SUPPORT DU GUIDON ET LA CONSOLE.

AVERTISSEMENT !

Le manuel d'utilisation de la console Coach By Color® de l'IC7 est fourni séparément et contient toutes les informations nécessaires à l'installation et à l'utilisation de la console.

12.



55 NM

R
RESPECTEZ LES INSTRUCTIONS
DE MONTAGE !

AVERTISSEMENT !

Fixez la pédale marquée d'un R à la manivelle droite et serrez en tournant dans le sens horaire (filet à droite standard). Fixez la pédale marquée d'un L à la manivelle gauche et serrez en tournant dans le sens antihoraire (filet à gauche). Veillez à ce que les deux pédales soient serrées à un couple suffisant (55 NM), afin que le boulon ne se desserre pas en cours d'utilisation.

Les filets sont pourvus de TufLok® en usine pour prévenir tout desserrage lors de l'utilisation. En cas de desserrage des boulons après le montage initial, nous vous recommandons d'utiliser du LOCTITE® 243 résistance moyenne lors du remontage.

INSTALLATION ET ÉLIMINATION DE LA BATTERIE

Les instructions figurant dans le présent manuel doivent être observées lors de la première installation du vélo d'intérieur Life Fitness afin d'obtenir des performances optimales et une longue durée de vie. Veuillez lire attentivement et respecter les instructions suivantes. En cas de non-respect des consignes d'installation et de configuration du vélo d'intérieur, ses composants peuvent être exposés à une usure excessive et le vélo peut être endommagé. Pour toutes questions concernant l'installation, veuillez contacter service@indoorcycling.com.

À noter : certaines procédures de maintenance exigent l'utilisation de lubrifiants. Veuillez utiliser exclusivement un **lubrifiant en vaporisateur sans acide ni solvant** (p. ex. Brunox) et de la graisse blanche au lithium.

1. Assurez-vous que le vélo est plan. En cas de basculement du vélo sur le sol, tournez les pieds de mise à niveau sous le stabilisateur avant et/ou arrière jusqu'à disparition du mouvement de basculement. Assurez-vous que les pieds de mise à niveau ne sont pas dévissés de plus de 10 mm.

2. Vérifiez que le frein d'urgence fonctionne correctement.

3. Vérifiez que les deux boulons Allen pour bras de manivelle qui permettent de serrer les manivelles (sur les côtés droit et gauche du pédalier) sont bien serrés (couple de serrage de 60 NM). Ces boulons sont pourvus de TufLok® en usine pour prévenir tout desserrage lors de l'utilisation.

En cas de desserrage des boulons, nous vous recommandons d'utiliser du LOCTITE® 243 résistance moyenne, puis de serrer de nouveau des boulons de fixation de manivelle à un couple de 60 NM.

4. Essayez le cadre du vélo à l'aide d'un chiffon imbibé de lubrifiant sans solvant en vaporisateur.

5. Il est possible que certaines pièces du vélo se soient desserrées pendant l'expédition. Vérifiez les bras de manivelle, et toutes les vis, tous les boulons et les écrous visibles et assurez-vous qu'ils sont tous fixes et bien serrés.

INSTALLATION ET ÉLIMINATION DE LA BATTERIE

SERVICE CLIENTS

1. Donnez au client les instructions de maintenance de base et orientez-le vers les instructions de maintenance détaillées.
2. Faites signer par le client lors de la remise de la marchandise le formulaire de vérification pour le manuel, les explications des procédures de maintenance et la vérification du parfait état des vélos. Un exemplaire de ce document contre-signé par vos soins est conservé par le client.
3. Seuls des techniciens d'entretien agréés par le fabricant sont autorisés à procéder aux réparations.

LA BATTERIE NE DOIT PAS :

- entrer en contact avec le feu
- entrer en contact avec des pièces de monnaie ou d'autres objets métalliques

Les produits ou batteries comportant ce symbole ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers normaux. Pour les éliminer de manière appropriée, veuillez vous renseigner sur les lois ou les directives en vigueur dans votre région concernant l'élimination des dispositifs électriques et des batteries et respecter celles-ci.

Les produits ou batteries comportant ce symbole ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers normaux. Pour les éliminer de manière appropriée, veuillez vous renseigner sur les lois ou les directives en vigueur dans votre région concernant l'élimination des dispositifs électriques et des batteries et respecter celles-ci.



COMMENT RÉGLER LE VELO D'INTERIEUR

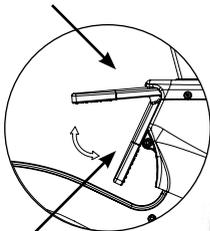
Le vélo d'intérieur Life Fitness est très facile à régler, en fonction des exigences des différents groupes d'utilisateurs. Ces derniers bénéficient ainsi d'un confort maximum tout en obtenant des résultats d'entraînement optimaux. Les configurations décrites ci-dessous ne sont que quelques-unes des options de réglage les plus fréquemment utilisées et rendues possibles par le vélo d'intérieur. C'est à l'utilisateur de régler le vélo d'intérieur dans la position de course qui répond le mieux à ses exigences.

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE :

Asseyez-vous sur la selle et veillez à ce que votre hanche ne soit pas inclinée vers un côté lorsque la pédale est dans la position indiquée sur le schéma. Placez vos chaussures dans les cale-pieds sur les pédales, ou dans les cales SPD si vous utilisez des chaussures de cyclisme, si votre vélo d'intérieur n'est pas équipé d'un système de pédales combinées.

RÉGLAGE VERTICAL DE LA SELLE

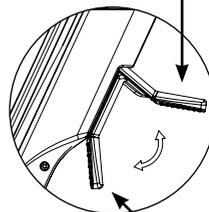
OUVERT



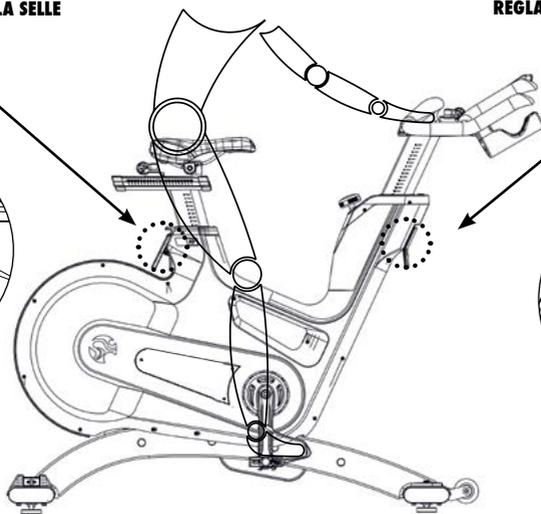
FERMÉ

RÉGLAGE VERTICAL DU GUIDON

OUVERT



FERMÉ



AVERTISSEMENT !

Ne réglez pas la selle et le guidon pendant un exercice. Assurez-vous que tous les leviers (verticaux et horizontaux) sont fermés avant de vous asseoir sur le vélo et descendez toujours du vélo pour procéder au réglages du guidon et/ou de la selle.

Commencez à pédaler lentement jusqu'à ce que la pédale ait atteint la position représentée sur le schéma. Les coulisseaux verticaux de la selle doivent être réglés de façon à ce que vos genoux soient toujours légèrement pliés lorsque cette position est atteinte, sans incliner votre hanche d'un côté. La règle du pouce : lorsque vous vous tenez debout à côté du vélo, le bord supérieur de la selle doit être en dessous de votre crête iliaque d'une distance correspondant à une largeur de main / quatre doigts. Veuillez éviter de faire du vélo les genoux entièrement en extension ou la hanche inclinée sur le côté.

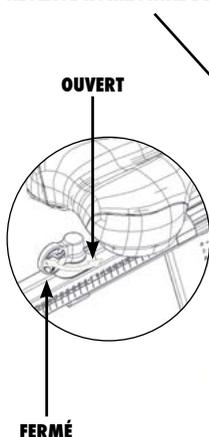
COMMENT RÉGLER LE VELO D'INTERIEUR

RÉGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE :

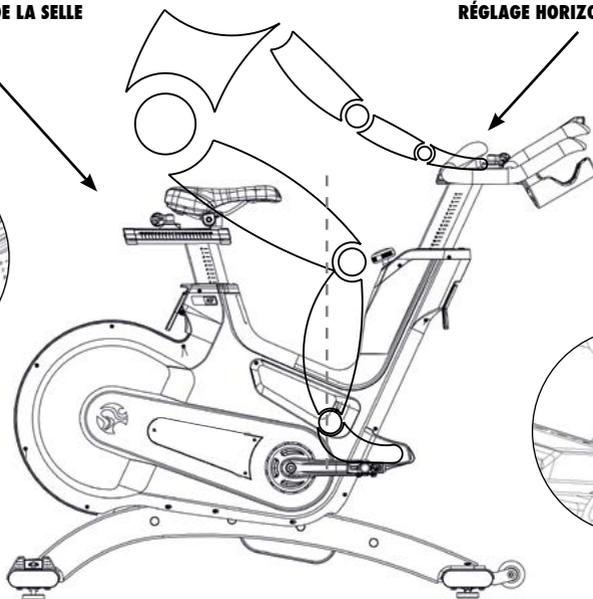
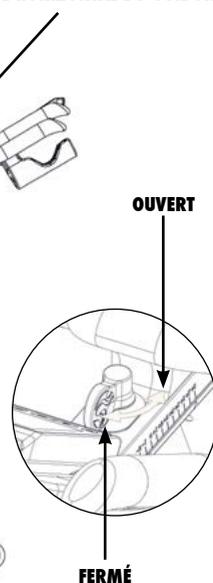
Positionner correctement la selle sur le plan horizontal est très important pour éviter toute blessure aux genoux. Asseyez-vous sur la selle et faites tourner les pédales jusqu'à ce que les bras de manivelle soient en position horizontale.

Le genou de votre jambe avant doit être positionné directement au-dessus du centre de la pédale. Si ce n'est pas le cas, veuillez aligner le réglage horizontal de la selle vers l'avant ou l'arrière afin d'atteindre cette position.

RÉGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE



RÉGLAGE HORIZONTAL DU GUIDON



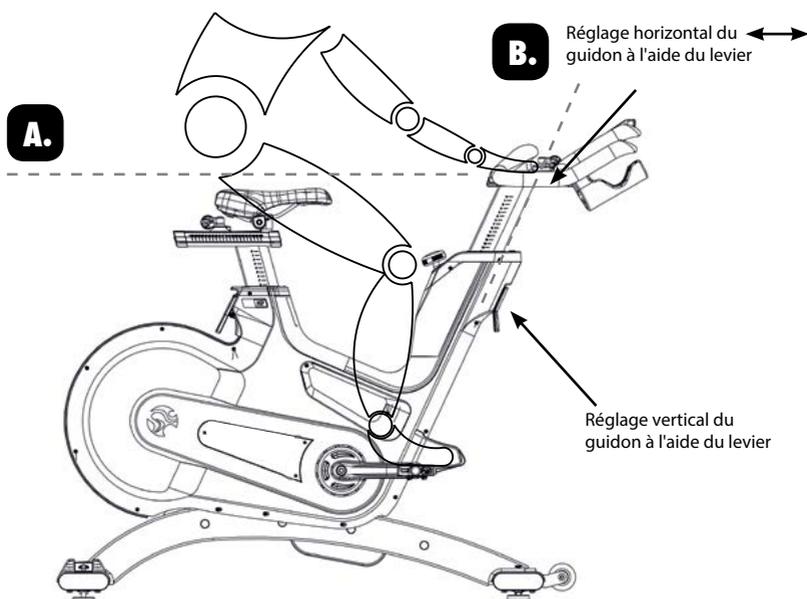
AVERTISSEMENT !

Assurez-vous que tous les leviers (verticaux et horizontaux) sont fermés avant de vous asseoir sur le vélo et descendez toujours du vélo pour procéder au réglages du guidon et/ou de la selle.

COMMENT RÉGLER LE VELO D'INTERIEUR

POSITIONNEMENT DU GUIDON :

Commencez en réglant le haut du guidon approximativement à la même hauteur que la selle (**ligne horizontale pointillée A sur le dessin ci-dessous**), ce qui signifie pour les utilisateurs inexpérimentés au marquage « 0 » (**cf. ligne verticale pointillée B sur le dessin ci-dessous**). Si vos genoux touchent le guidon ou si vous ressentez une gêne au niveau du dos lorsque vous pédalez pendant longtemps en danseuse, il convient de régler le guidon un peu plus haut.



La prochaine étape consiste à régler la position horizontale du guidon le plus précisément possible en fonction de votre taille. Pour les cyclistes inexpérimentés, sachez que vous avez adopté une position assise parfaite et sûre lorsque votre dos est incliné à un angle de 45°.

Le guidon propose un grand nombre de positions des mains et de possibilités de réglage, ce qui permet au cycliste confirmé de trouver sa position assise et sa position des mains idéales

Il est recommandé de changer fréquemment sa position des mains pendant des séances d'entraînement prolongées pour ne pas solliciter excessivement et exclusivement toujours les mêmes muscles, ligaments et articulations.

COMMENT UTILISER LE VELO D'INTERIEUR

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE :

Le réglage de la résistance peut être déterminé avec précision et ajusté par incréments en fonction des exigences du cycliste en utilisant le bouton de réglage de la résistance ayant une amplitude de 300°. La résistance en % (0 % correspondant à une absence de résistance et 100 % à la résistance maximale) est également affichée sur l'écran de la console du vélo d'intérieur.

Pour augmenter la résistance, tournez le bouton de réglage de la résistance dans le sens horaire. Pour diminuer la résistance, tournez-le dans le sens antihoraire. Pour un système de frein magnétique similaire à celui dont est équipé le vélo d'intérieur, l'effet magnétorésistif augmente également avec la fréquence de pédalage.

Ne pédalez jamais en arrière avec de la résistance, car cela risque de desserrer les vis entre les pédales et le bras de manivelle, voire même de les détacher. Pour arrêter le volant d'inertie en cours d'utilisation, appuyez sur le bouton de réglage de la résistance / bouton de frein d'urgence. Pendant l'entraînement, veillez à ce que vos chaussures soient placées dans les cale-pieds fournis ou, si vous utilisez des chaussures de cyclisme, qu'elles soient bien accrochées aux cales SPD.

Le vélo d'intérieur est dépourvu de volant d'inertie indépendant. Le volant d'inertie est solidement raccordé aux pédales et ne s'arrête pas tout seul lorsque l'utilisateur arrête de pédaler. Veuillez toujours contrôler vos mouvements et réduire votre vitesse de manière progressive pour vous arrêter ou appuyez simplement sur le bouton de réglage de la résistance rouge / bouton de frein d'urgence pour ralentir rapidement le mouvement et ainsi faire s'arrêter le volant d'inertie et suspendre la séance d'entraînement.

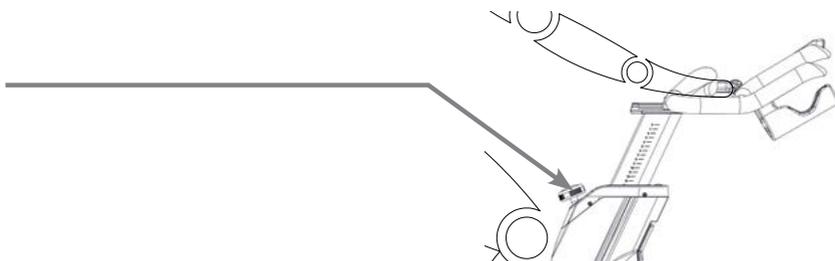
**Frein d'urgence = appuyez sur le bouton d'urgence/de résistance rouge.
Pour désenclencher le frein d'urgence après actionnement, le volant d'inertie doit être complètement à l'arrêt et vous ne devez appliquer plus aucune pression sur les pédales.**

AVERTISSEMENT !

Veillez à toujours pédaler en avant sur le vélo d'intérieur. Le fonctionnement du frein d'urgence est limité en cas de pédalage en arrière. N'essayez pas de régler la selle et le guidon en position verticale ou horizontale lorsque vous pédalez ou que vous êtes assis sur le vélo.

COMMENT UTILISER LE VELO D'INTERIEUR

BOUTON DE RÉSISTANCE (TOURNEZ LE BOUTON DE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE)

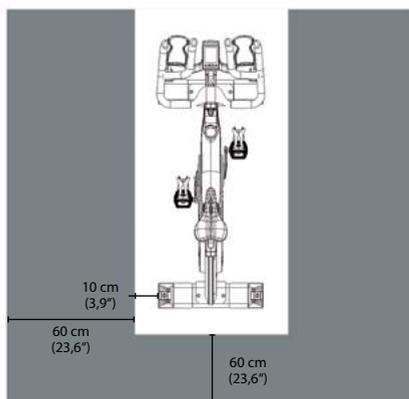
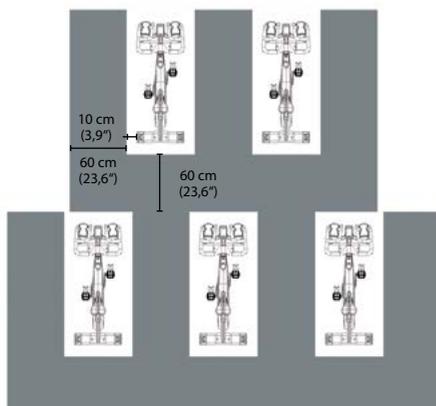


FREIN D'URGENCE (APPUYEZ SUR LE BOUTON DE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE)

Pour des raisons de sécurité, veuillez à toujours pédaler de manière maîtrisée et à adapter votre fréquence de pédalage à vos capacités physiques.

DÉPLACER LE VÉLO D'INTÉRIEUR :

Il est recommandé de déplacer le vélo d'intérieur à deux personnes. Afin d'éviter tout accident et de ne pas endommager les prises du guidon, il est nécessaire de fixer solidement le réglage vertical du guidon avant d'incliner la roue. Veuillez faire preuve d'une extrême prudence lorsque vous déplacez le vélo d'intérieur sur des surfaces irrégulières. Dans ce cas, il est recommandé de prévoir une seconde personne pour empêcher que le vélo ne bascule d'un côté. **Laissez une distance de sécurité minimale par rapport à l'équipement le plus proche, aux objets ou aux murs, tel qu'illustré ci-dessous.**

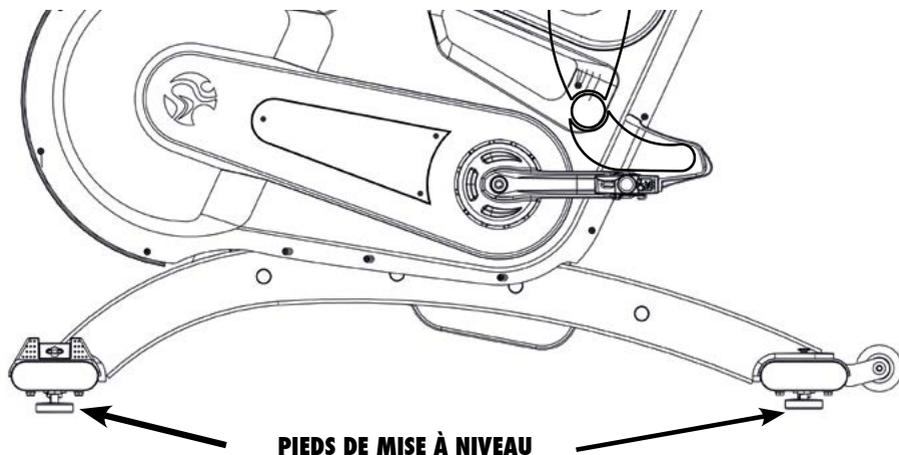


COMMENT UTILISER LE VELO D'INTERIEUR

Vérifiez la stabilité du vélo d'intérieur là où il doit être utilisé et ajustez, si nécessaire, les pieds de mise à niveau sous les stabilisateurs avant ou arrière afin d'assurer la stabilité souhaitée.

IMPORTANT !

Veuillez ne pas dévisser les pieds de mise à niveau de plus de 1 cm ! Le vélo d'intérieur ne doit être installé et utilisé que sur un sol stable et plan.



MAINTENANCE PREVENTIVE

AVERTISSEMENT !

Veillez observer attentivement les instructions suivantes. Les procédures de maintenance et d'entretien doivent être exécutées selon la régularité définie afin d'assurer à votre vélo une sécurité d'utilisation et une durée de vie maximales. En cas de procédures réalisées de manière irrégulière, le produit fera l'objet d'une usure accrue et la garantie de celui-ci sera annulée. Si vous avez des questions supplémentaires à ce sujet, n'hésitez pas à contacter notre assistance technique.

Veillez utiliser exclusivement le produit de maintenance et d'entretien sans acide ni solvant (p. ex. Brunox) que nous recommandons afin de prévenir la détérioration des composants du vélo d'intérieur.

MAINTENANCE QUOTIDIENNE :

1. Assurez-vous que le vélo d'intérieur est plan et qu'il ne bascule pas (Si nécessaire, procédez aux réglages décrits p. 19).

2. Nettoyage : le vélo d'intérieur doit être régulièrement nettoyé après chaque utilisation pour des raisons d'hygiène. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment de chiffons doux ou de serviettes en papier et de produit de maintenance et de désinfection à disposition. Commencez par désinfecter la selle et le guidon avec un produit adapté, puis retirez tous les résidus corporels en essuyant l'intégralité du vélo d'intérieur.

MAINTENANCE HEBDOMADAIRE :

1. Nettoyage : suivant la fréquence d'utilisation du vélo d'intérieur, il doit être nettoyé en profondeur une fois par semaine. Pour ce faire, pulvérisez un produit d'entretien sur un chiffon doux et nettoyez toutes les pièces en plastique, l'ensemble du volant d'inertie, les pièces du cadre visibles, y compris les stabilisateurs et la protection en plastique.

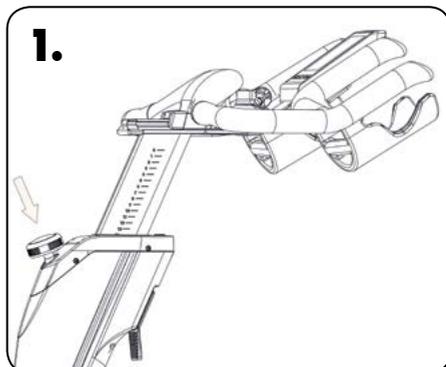
Ne pulvérisez jamais le produit d'entretien directement sur le volant d'inertie car cela pourrait entraîner le glissement de la courroie d'entraînement et avoir des effets négatifs sur la fonctionnalité E-brake.

MAINTENANCE PREVENTIVE

MAINTENANCE BI-HEBDOMADAIRE :

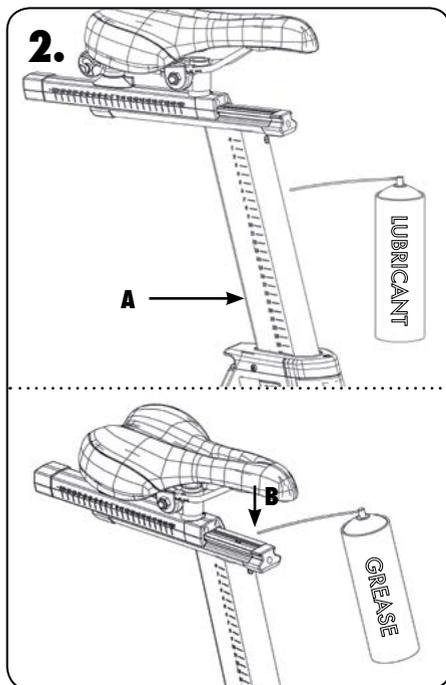
1. Frein d'urgence : pour garantir la sécurité d'utilisation, le frein d'urgence doit être vérifié régulièrement afin de s'assurer de son bon fonctionnement. Pour ce faire, appuyez sur la poignée du frein d'urgence rouge pendant que vous pédalez. S'il fonctionne correctement, il doit produire un effet de freinage immédiat et amener le volant d'inertie à s'arrêter complètement.

Le volant d'inertie ne peut être débloqué par la fonction de freinage d'urgence qu'après un arrêt complet et le retrait de toute pression sur les pédales.

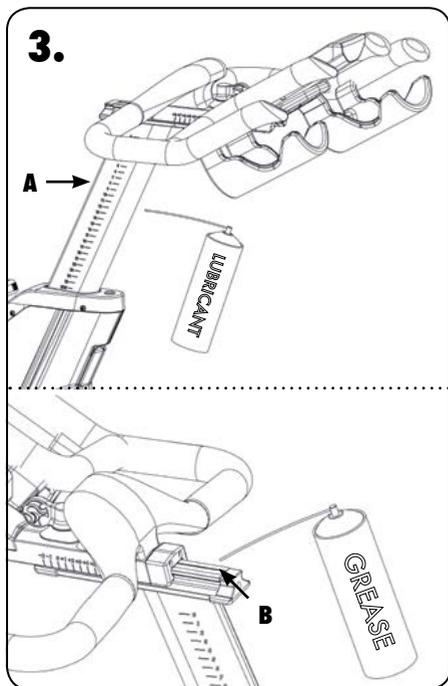


2. Réglages de la selle : Pour que le réglage soit toujours facile à réaliser, il convient de nettoyer et de graisser régulièrement les tiges de réglage horizontal et vertical de la selle. Pour ce faire, positionnez la tige de selle verticale (A) dans la position la plus haute, pulvérisez le produit d'entretien et nettoyez de haut en bas toutes les surfaces extérieures, y compris la tige horizontale, à l'aide d'un chiffon doux.

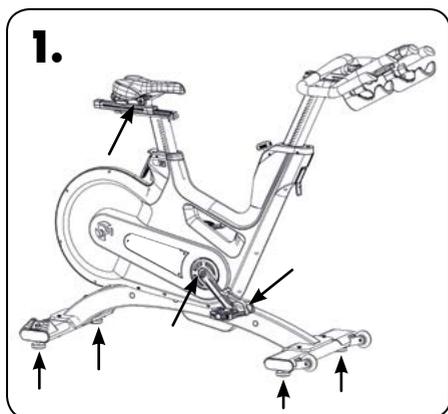
Éliminez les résidus de transpiration sur les surfaces de contact (B) de la tige de selle horizontale et appliquez, si nécessaire, une petite quantité de graisse au lithium/silicone.



MAINTENANCE PREVENTIVE



3. Guidon : Pour que le réglage des tiges du guidon soit toujours facile à réaliser, il convient de nettoyer et de graisser régulièrement les tiges de réglage horizontal et vertical. Pour ce faire, positionnez le guidon (A) dans la position la plus haute, pulvérisez le produit d'entretien sur les tiges de guidon et nettoyez de haut en bas toutes les surfaces extérieures, y compris la tige horizontale, à l'aide d'un chiffon doux. Éliminez les résidus de transpiration sur les surfaces de contact de la tige de guidon horizontale (B) et appliquez, si nécessaire, une petite quantité de graisse au lithium/silicone.



MAINTENANCE MENSUELLE

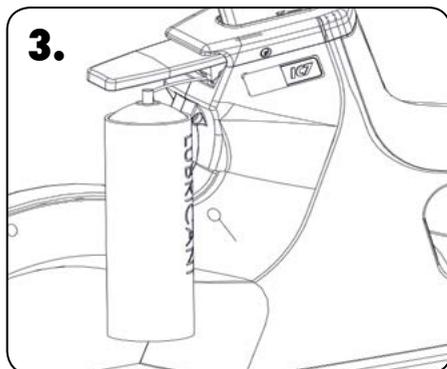
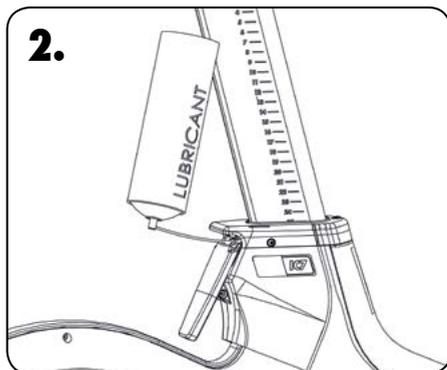
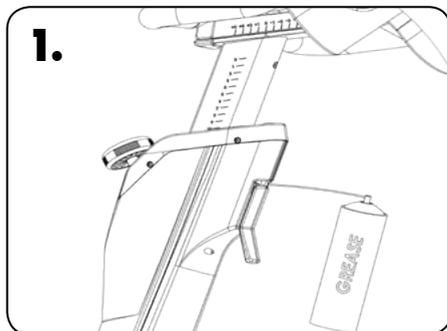
1. Éléments de raccordement : Au cours des procédures régulières d'entretien et de maintenance, il convient de vérifier que tous les boulons, écrous, etc. sur le vélo d'entretien sont bien serrés, et de remplacer les pièces usées ou endommagées (selle, dents des pédales, pédales, système SPD).

MAINTENANCE PREVENTIVE

MAINTENANCE DÉFINIE PAR L'UTILISATEUR :

1. Réglage vertical du guidon et de la selle :

Pour que le réglage des tiges verticales du guidon et de la selle soit toujours facile à réaliser, nous vous recommandons de vérifier le mécanisme de serrage et d'appliquer, si nécessaire, une petite quantité de graisse au lithium/silicone sur le mécanisme de serrage des tiges du guidon (1) et des tiges de selle (2/3).



ACTIVITÉS ET CALENDRIER DE MAINTENANCE

LISTE DE CONTRÔLE DE MAINTENANCE BI-HEBDOMADAIRE

N° DU VÉLO	CODE DE PRODUCTION	OBSERVATIONS	MESURE PRISE	RÉSULTAT	NOM / DATE

LISTE DE CONTRÔLE DE MAINTENANCE MENSUELLE

N° DU VÉLO	CODE DE PRODUCTION	OBSERVATIONS	MESURE PRISE	RÉSULTAT	NOM / DATE

PIÈCES DE RECHANGE

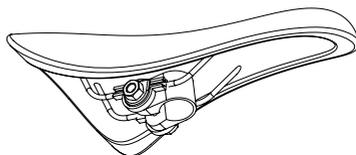
320-00-00011-01

KIT CONSOLE



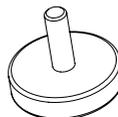
120-01-00015-02

**SELLE SPORT NOIRE ET ROUGE, AVEC
MÉCANISME DE SERRAGE DE SELLE**



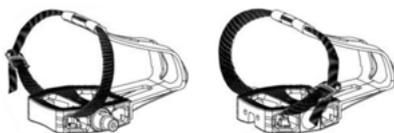
900-10-00003-01

PIED DE MISE À NIVEAU, CAOUTCHOUC 75° SHORE



150-01-00005-03

**KIT DE PÉDALES COMBINÉES,
COMPATIBLE SPD**



150-03-00048-01

KIT DE CALE-PIEDS



GARANTIE

ICG garantit que tout nouvel équipement est exempt de tout vice de matière et de fabrication, à compter de la date du montage d'origine sur son site de production. Les pièces réparées ou remplacées selon les conditions de la présente garantie seront garanties uniquement pour le reste de la période de garantie d'origine. ICG est tenu de maintenir son obligation de garantie de fabricant tant que le produit est utilisé dans l'environnement fermé pour lequel il a été conçu, dans une plage de température entre 15°C et 40°C à un taux d'humidité max. de 65 % (pas à proximité d'une piscine ni à l'extérieur). Tout défaut dû à un choc mécanique délibéré évident, une utilisation inappropriée ou une manipulation incorrecte du produit peut entraîner l'annulation de la garantie du fabricant. Afin que le fabricant maintienne la garantie, le client (salle de fitness) est tenu de maintenir et d'entretenir le produit conformément aux spécifications du fabricant indiquées dans le manuel d'utilisation de chaque produit.

GARANTIE 5 ANS :

GARANTIE 3 ANS :

TIGE DE SELLE ET GUIDON)

GARANTIE 1 AN :

CAPTEURS, GÉNÉRATEUR)

CONSTRUCTION DU CADRE ET SOUDURE

THERMOLAQUAGE (FISSURES DE LA PEINTURE, CORROSION)

MONTAGE DU GUIDON ET DE LA TIGE DE SELLE

(PIÈCES EN ALUMINIUM ET REVÊTEMENT PVC)

SYSTÈME DE TRANSMISSION À DOUBLE COURROIE

CAPTEUR DE PUISSANCE

MONTAGE DU PÉDALIER

MONTAGE DU VOLANT D'INERTIE ET DU MOYEU

MANIVELLES

PÉDALES (SAUF SYSTÈME DE LIAISON ET CALE-PIEDS)

MANCHONS D'INSERTION POUR GUIDON ET TIGE DE SELLE

CÂBLES BOWDEN (RÉGLAGE DU FREIN, ACTIVATION E-BRAKE,

CÂBLE D'ACTIVATION DE L'AMORTISSEUR À GAZ, RÉGLAGE VERTICAL DE

SYSTÈME DE FREIN

AMORTISSEURS À GAZ

MONTAGE DES LEVIERS

POUR RÉGLAGE HORIZONTAL ET VERTICAL (GUIDON ET TIGE DE SELLE)

PIEDS DE MISE À NIVEAU

HABILLAGES ET CACHES SUPÉRIEURS

COMPOSANTS ÉLECTRONIQUES

(CONSOLE, FAISCEAU DE CÂBLES, CARTES DE CIRCUIT IMPRIMÉ ET

BATTERIE AU LITHIUM POLYMÈRE (LIPO)

STRUCTURE DE LA SELLE (SAUF COUTURE ET SURFACE DE LA SELLE)

LES ARTICLES SUIVANTS SONT EXCLUS DE LA GARANTIE :

Sangles de pédale, système de liaison chaussure-pédale, surface de la selle

ATTENTION.

VEUILLEZ LIRE TOUTES LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI ET LES INSTRUCTIONS DE CE MANUEL AVANT D'UTILISER POUR LA PREMIÈRE FOIS CET ÉQUIPEMENT VEUILLEZ CONSERVER CE MANUEL POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE. UN MONTAGE, UNE INSTALLATION, UNE UTILISATION OU UN ENTRETIEN INAPPROPRIÉS PEUVENT ANNULER LA GARANTIE.

LifeFitness

E-MAIL : INFO@INDOORCYCLING.COM

SITE WEB : WWW.INDOORCYCLING.COM

© 2017 Indoor Cycling Group

Fabriqué par: Indoor Cycling Group® GmbH
Happurger Str. 86 90482 Nuernberg Allemagne