

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

IC5

MODEL NO:IC-LFIC5B2-01



ATTENTION!

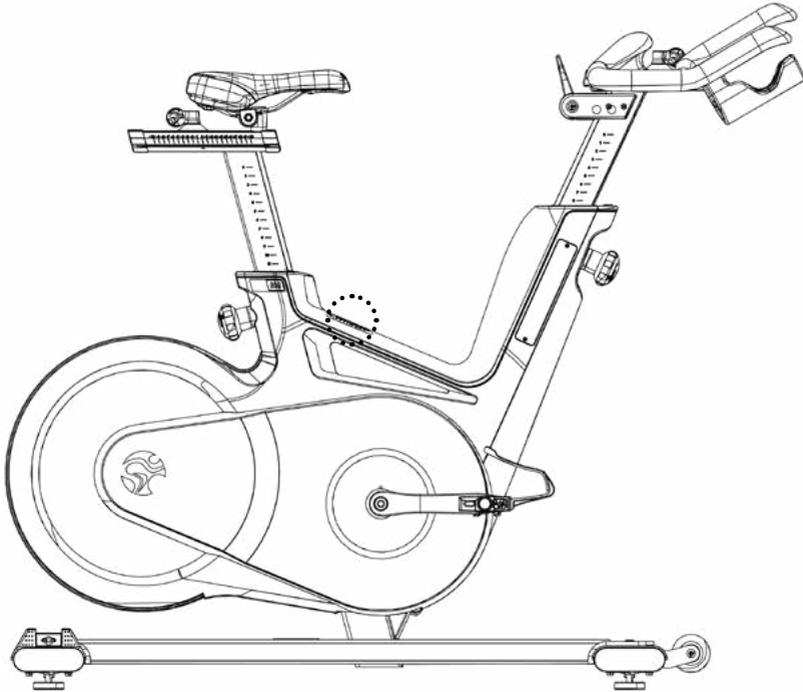
VEUILLEZ LIRE TOUTES LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI ET LES INSTRUCTIONS DE CE MANUEL AVANT D'UTILISER POUR LA PREMIÈRE FOIS CET ÉQUIPEMENT. VEUILLEZ CONSERVER CE MANUEL POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE. UN MONTAGE, UNE UTILISATION OU UN ENTRETIEN INAPPROPRIÉS PEUVENT ANNULER LES CONDITIONS DE GARANTIE.

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

Version 1.0 2017 IC-LFIC5B2-01 Copyright by Indoor Cycling Group GmbH 2017 | www.indoorcycling.com



ATTENTION



Au cours du montage, les étiquettes d'avertissement figurant sur le vélo doivent être remplacées par des étiquettes d'avertissement dans la langue du pays dans lequel le vélo d'intérieur est utilisé.



ATTENTION



EN

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



DE

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



FR

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



IT

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



NL

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



ES

Para descargarse el manual de usuario en su idioma, por favor acceda a la sección de soporte técnico de la bici IC5 en: www.teamicg.com



PT

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



DK

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



FI

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



NO

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



SE

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



PL

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



TR

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



CN

在IC5的客户服务网站，您可以下载各种语言的用户手册 www.teamicg.com



JP

オーナーズマニュアルの各言語版は、以下サイトの IC5 サポートページからダウンロードいただけます。 www.teamicg.com



KR

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

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES P.5
POUR COMMENCER P.6
COMMENT MONTER LE VÉLO D'INTÉRIEUR P.7-13
INSTALLATION ET RÉGLAGES P.14
INSTALLATION ET ÉLIMINATION DES PILES P.15
COMMENT RÉGLER LE VÉLO D'INTÉRIEUR P.16-18
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'INTÉRIEUR P.19-21
MAINTENANCE PRÉVENTIVE P.22-25
ACTIVITÉS ET CALENDRIER DE MAINTENANCE P.26-27
PIÈCES DE RECHANGE P.28
GARANTIE P.29

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES:

Le vélo LIFE FITNESS IC5 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:	51 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!

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!

1. 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.
2. N'utilisez pas le vélo avant qu'il n'ait été correctement monté et inspecté conformément aux indications du présent manuel.
3. 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°C et 40°C (59°F~104°F) à une humidité max. de 65 %.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Ne laissez jamais des enfants sans surveillance à proximité de l'appareil d'entraînement.
8. 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.
9. Le vélo d'intérieur ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 150 kg.
10. 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.
11. 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.
12. 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.
13. 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.

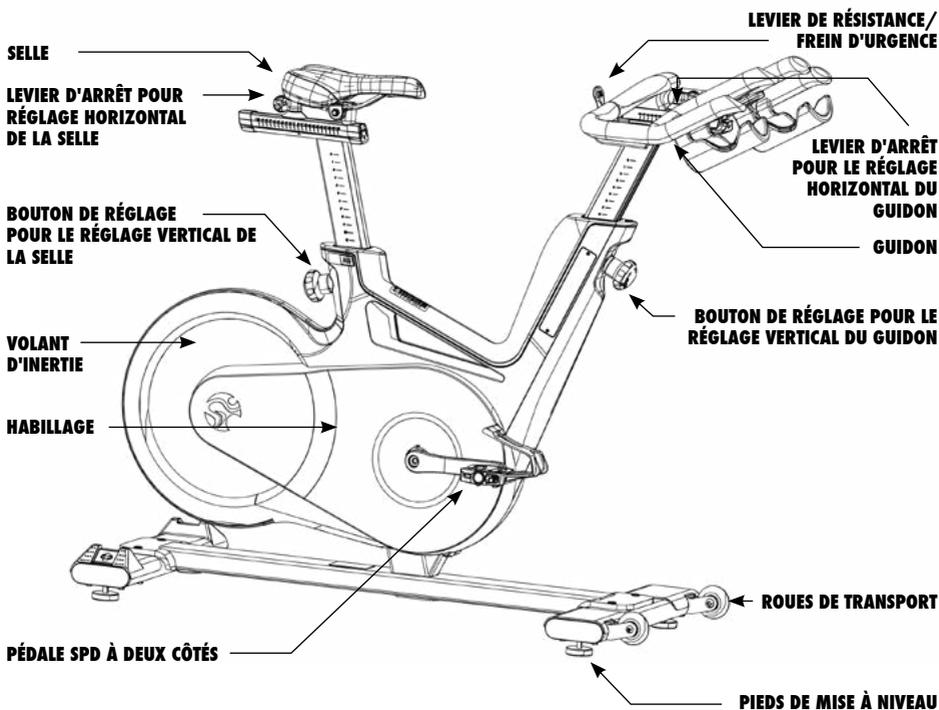
POUR COMMENCER

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 LCD WattRate® figurent dans le Manuel d'utilisation de la console également fourni avec celle-ci.



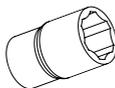
AVERTISSEMENT!

Le code de production du vélo Life Fitness IC5 figure sur la plaque signalétique qui est située sur le dessus du tube de cadre latéral 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



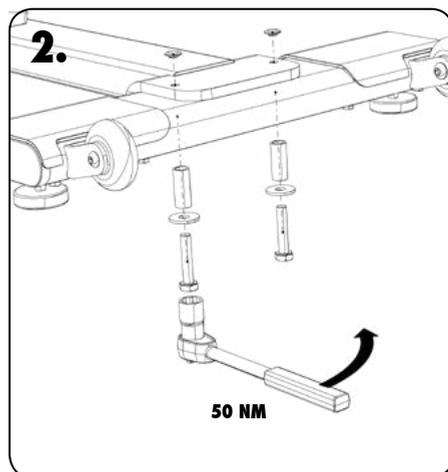
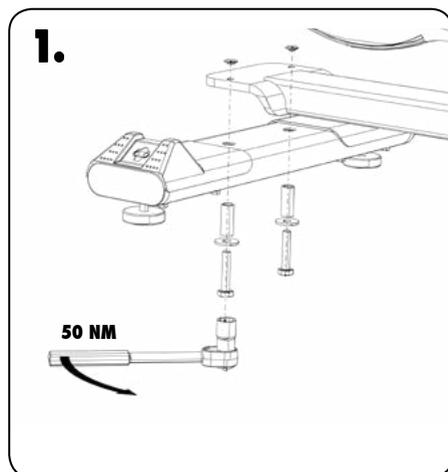
17MM



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.



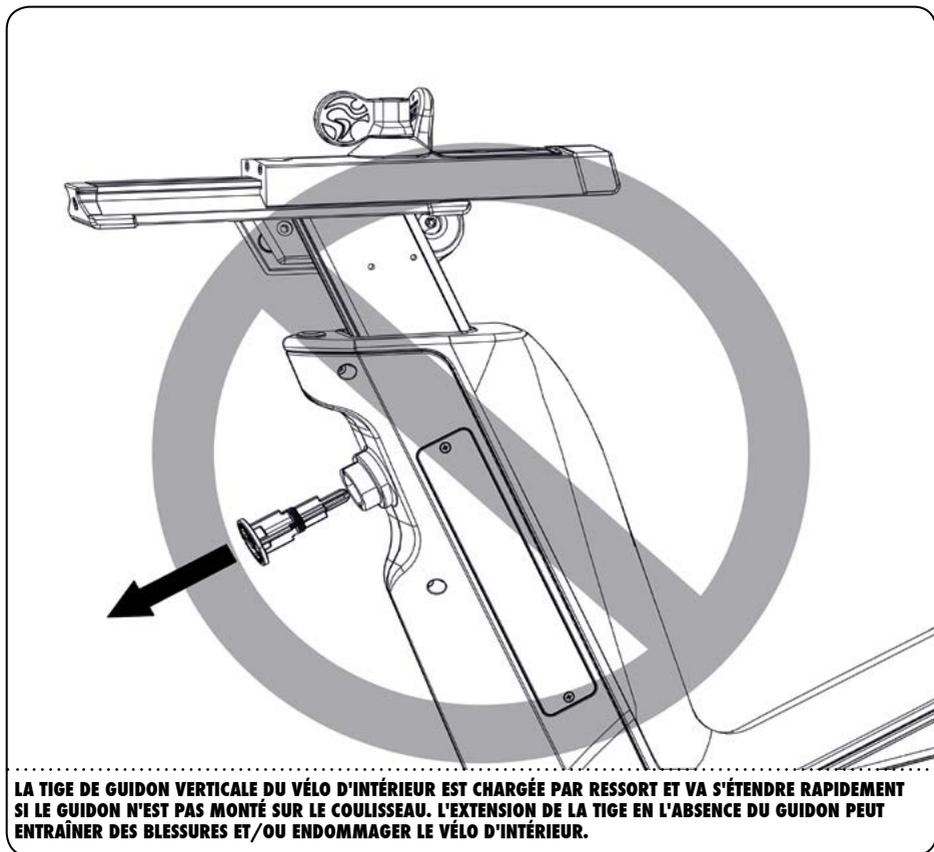
AVERTISSEMENT!

Veuillez vous assurer que les boulons sont serrés avec une force spécifiée 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

RISQUE DE BLESSURE!

NE RETIREZ PAS LA GOUPILLE DE SÉCURITÉ AVANT D'AVOIR MONTÉ LE GUIDON SUR LE COULISSEAU DE GUIDON HORIZONTAL SUPÉRIEUR!

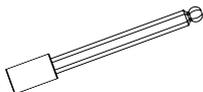


LA TIGE DE GUIDON VERTICALE DU VÉLO D'INTÉRIEUR EST CHARGÉE PAR RESSORT ET VA S'ÉTENDRE RAPIDEMENT SI LE GUIDON N'EST PAS MONTÉ SUR LE COULISSEAU. L'EXTENSION DE LA TIGE EN L'ABSENCE DU GUIDON PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES ET/OU ENDOMMAGER LE VÉLO D'INTÉRIEUR.

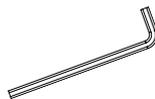
COMMENT MONTER LE VELO D'INTERIEUR



CLÉ DYNAMOMÉTRIQUE



CLÉ À SIX PANS
CREUX 6 MM

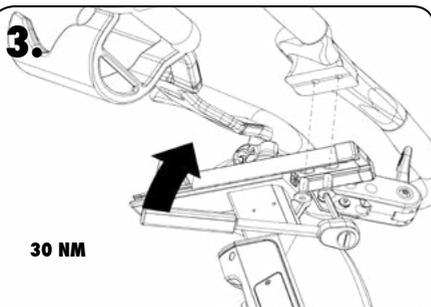


3 MM



2
PERSONNES

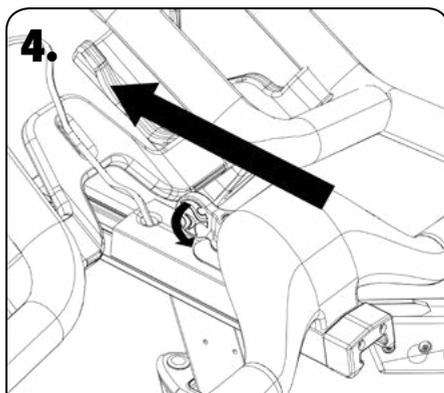
3.



30 NM

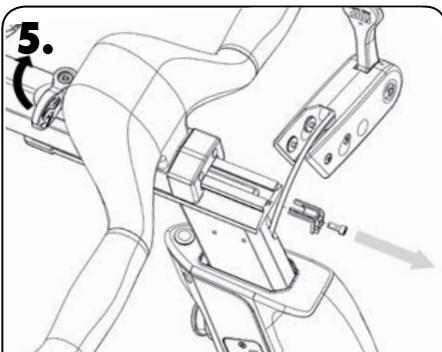
MONTÉZ LE GUIDON SUR LA TIGE AVEC 2 BOULONS DE FIXATION HEXAGONAUX À TÊTE FRAISÉE. SERREZ À 30 NM À L'AIDE D'UNE CLÉ DYNAMOMÉTRIQUE. LES BOULONS SONT REVÊTUS AU PRÉALABLE D'UN ADHÉSIF FREIN-FILET LORSQU'ILS SONT SERRÉS POUR LA PREMIÈRE FOIS. SI LES BOULONS SE DESSERRENT, APPLIQUEZ DU LOCKTITE (R) 2701 DESSUS LORS DU RESSERRAGE.

4.



DESERREZ LE LEVIER D'ARRÊT ET PUSSEZ LE COULISSEAU HORIZONTAL VERS L'AVANT.

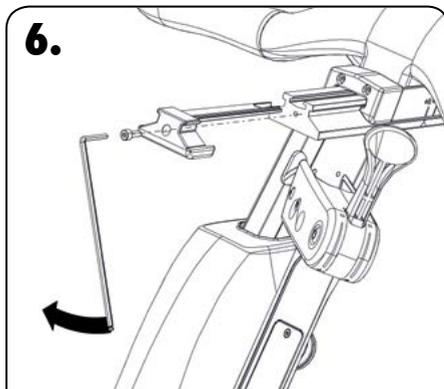
5.



VERROUILLEZ LE LEVIER D'ARRÊT. RETIREZ LA BUTÉE DE FIN DE COURSE À L'AIDE D'UNE CLÉ HEXAGONALE DE 3 MM.

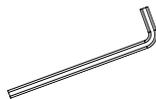
NE TIREZ JAMAIS LE GUIDON VERS LA SELLE LORSQUE LA BUTÉE DE FIN DE COURSE EST RETIRÉE. CELA RISQUERAIT D'ENDOMMAGER LE CÂBLE INTERNE!

6.



INSERÉZ L'EMBOÛT D'EXTRÉMITÉ ET FIXEZ-LE À L'AIDE D'UNE VIS À TÊTE CREUSE ET D'UNE CLÉ HEXAGONALE DE 3 MM.

COMMENT MONTER LE VELO D'INTERIEUR



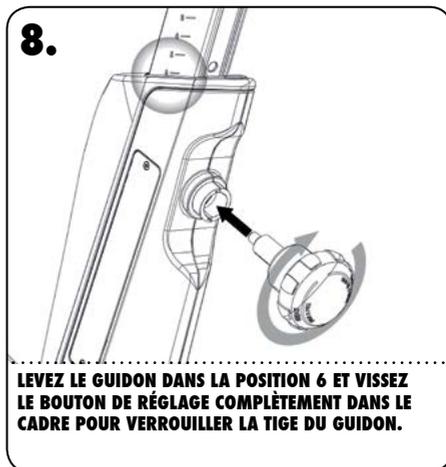
2,5 ET 6 MM



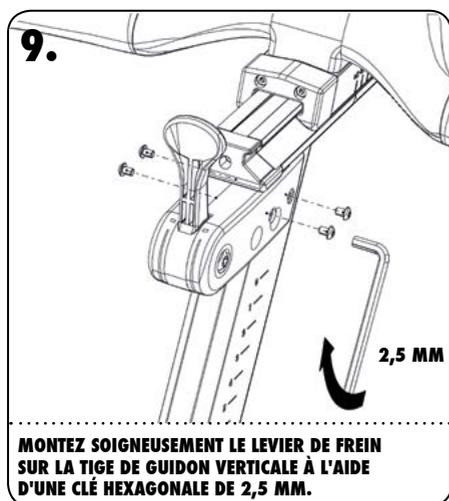
2
PERSONNES



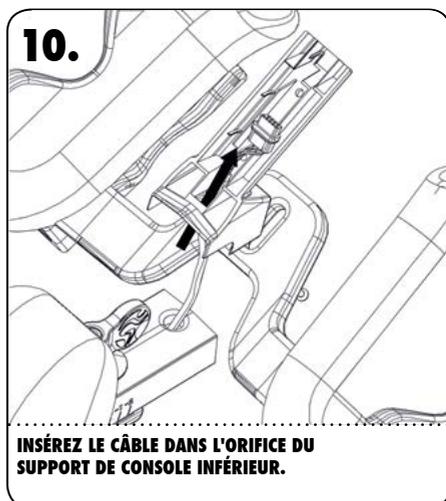
DESERREZ LA GOUPILLE DE SÉCURITÉ ET RETIREZ-LA À L'AIDE D'UNE CLÉ HEXAGONALE DE 6 MM.



LEVEZ LE GUIDON DANS LA POSITION 6 ET VISSEZ LE BOUTON DE RÉGLAGE COMPLÈTEMENT DANS LE CADRE POUR VERROUILLER LA TIGE DU GUIDON.



MONTEZ SOIGNEUSEMENT LE LEVIER DE FREIN SUR LA TIGE DE GUIDON VERTICALE À L'AIDE D'UNE CLÉ HEXAGONALE DE 2,5 MM.



INSÉREZ LE CÂBLE DANS L'ORIFICE DU SUPPORT DE CONSOLE INFÉRIEUR.

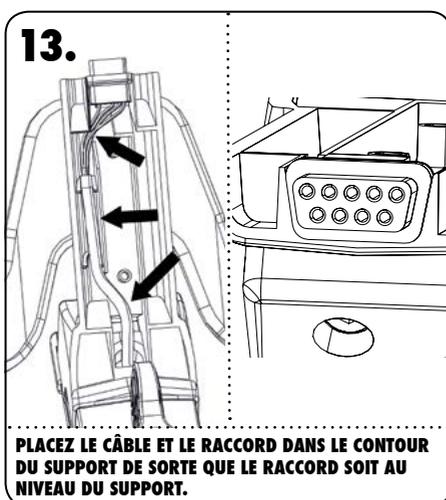
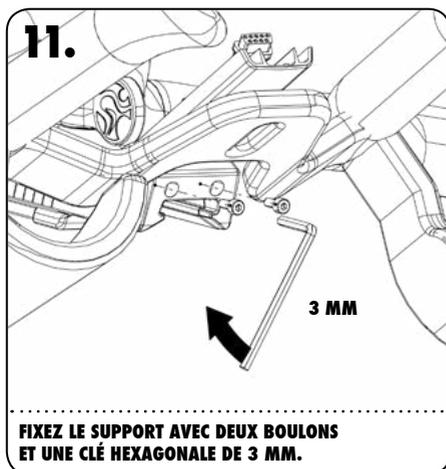
COMMENT MONTER LE VELO D'INTERIEUR



2,5 ET 3 MM



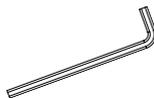
2
PERSONNES



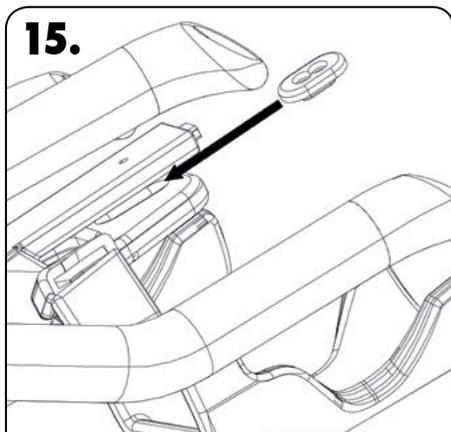
COMMENT MONTER LE VELO D'INTERIEUR



2
PERSONNES

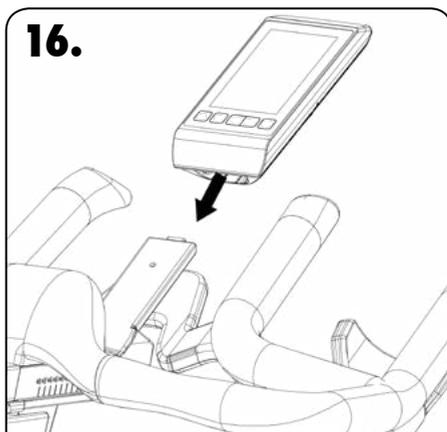


3 MM



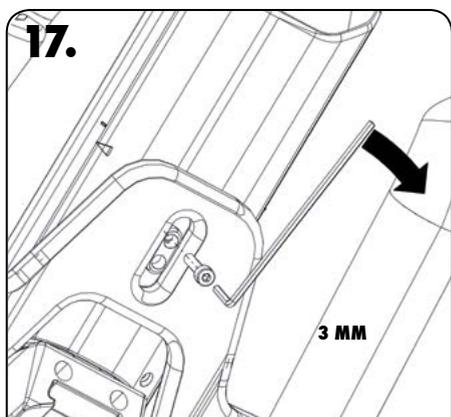
15.

FAITES GLISSER L'ENTRETOISE ENTRE LE SUPPORT ET LE GUIDON.



16.

FAITES GLISSER LA CONSOLE DU VELO SUR LE SUPPORT DE CONSOLE.



17.

3 MM

FIXEZ LA CONSOLE DU VELO DEPUIS LA FACE INFÉRIEURE DU GUIDON AVEC UN BOULON.

Le manuel d'utilisation de la console est fourni séparément et contient les informations nécessaires au paramétrage et à l'utilisation de la console.

COMMENT MONTER LE VELO D'INTERIEUR



**CLÉ À PÉDALE
DE 15 MM**

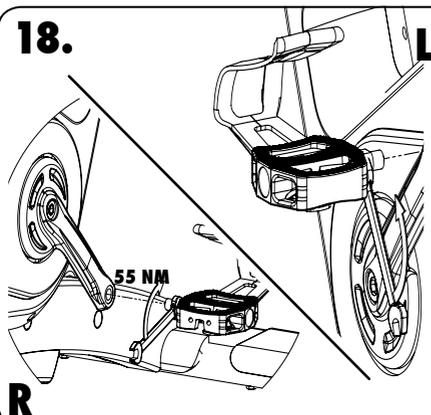


**SERRAGE À LA
MAIN**



**2
PERSONNES**

18.



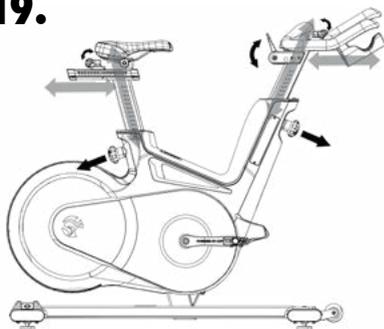
AVERTISSEMENT!

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.

19.



Testez le fonctionnement du guidon et de la selle réglables.

Levez et abaissez à plusieurs reprises le levier de résistance/frein.

Montez et abaissez puis avancez et reculez le guidon et la selle. Testez le fonctionnement des leviers d'arrêt sur les coulisseaux et le fonctionnement des boutons de réglage.

TESTEZ LE FONCTIONNEMENT DU RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU GUIDON ET DE LA SELLE, DES COULISSEAUX HORIZONTAUX ET DU FREIN D'URGENCE.

INSTALLATION ET REGLAGES

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** 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.

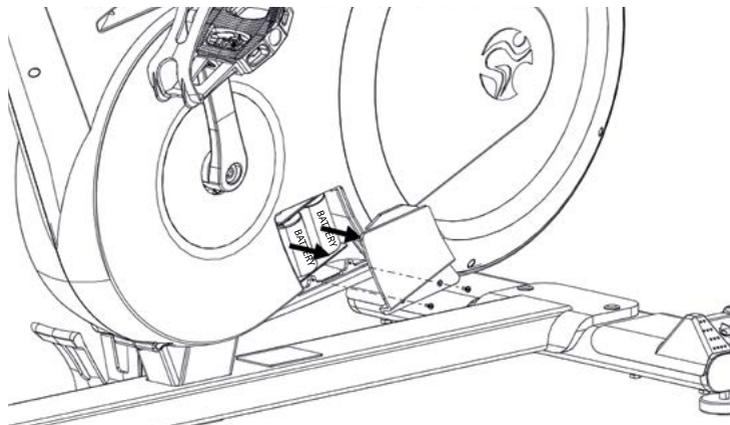
- 4.** Essayez le cadre du vélo à l'aide d'un chiffon imbibé de lubrifiant sans acide ni solvant en vaporisateur.
- 5.** Il est possible que certaines pièces du vélo se soient desserrées pendant l'expédition. Vérifiez les bras de manivelle, et toutes les vis, tous les boulons et les écrous visibles et assurez-vous qu'ils sont tous fixes et bien serrés.

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 doit être contre-signé par vos soins et un autre doit être conservé par le client.
- 3.** Seuls des techniciens d'entretien agréés par le fabricant sont autorisés à procéder aux réparations.

INSTALLATION ET ÉLIMINATION DES PILES

VOTRE VÉLO LIFE FITNESS IC5 NÉCESSITE L'UTILISATION DE DEUX PILES D.



LES PILES NE DOIVENT PAS:

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

Les produits ou piles 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 piles et respecter celles-ci.

Les produits ou piles comportant ce symbole ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers normaux. Veuillez vous renseigner sur les lois ou les directives en vigueur dans votre pays concernant l'élimination des dispositifs électriques et des piles et respecter celles-ci.

Si possible, veuillez utiliser des piles rechargeables pour contribuer à respecter l'environnement. Dans ce cas, assurez-vous qu'elles fournissent une puissance de 1,5 V. Avant d'éliminer la console, veuillez retirer les piles.

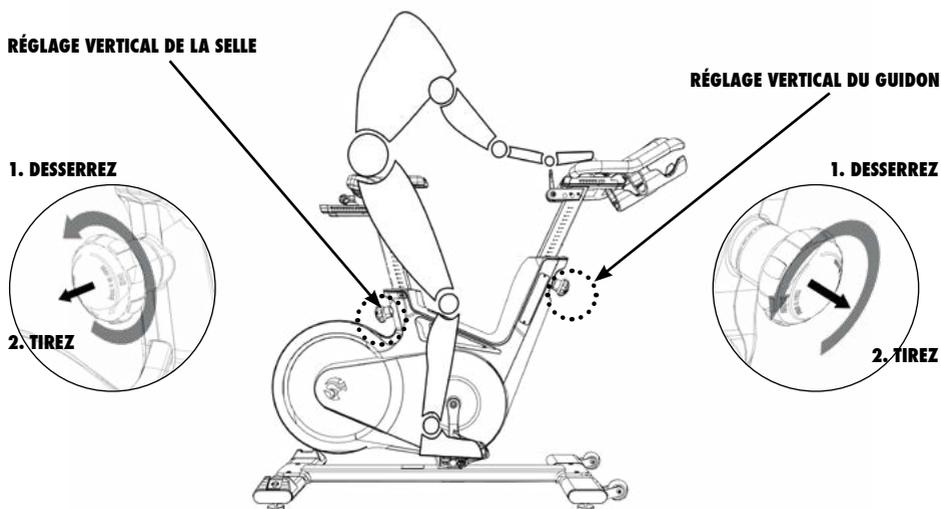


COMMENT RÉGLER LE VELO D'INTERIEUR

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.



AVERTISSEMENT!

Ne réglez pas la selle et le guidon pendant un exercice. Vérifiez que les boutons de réglage utilisés pour régler la hauteur du guidon et de la selle sont bien serrés et que les leviers d'arrêt destinés au réglage horizontal sont fermés, avant de vous asseoir sur le vélo. Descendez toujours du vélo pour procéder aux 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. La hauteur de la selle doit être réglée de façon à ce que vos genoux soient toujours légèrement pliés lorsque la pédale est tout en bas, 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.

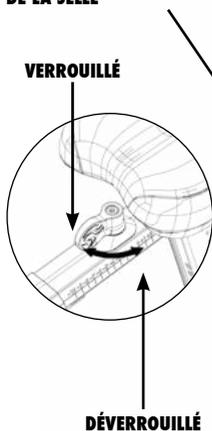
COMMENT RÉGLER LE VELO D'INTERIEUR

RÉGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE:

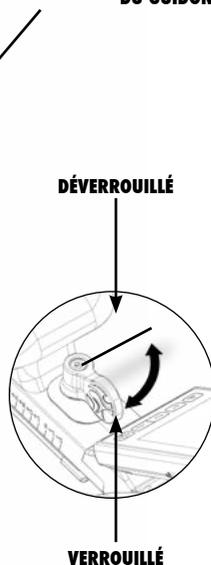
Positionner correctement la selle sur le plan horizontal est très important pour éviter toute blessure aux genoux. Asseyez-vous sur la selle et faites tourner les pédales jusqu'à ce que les bras de manivelle soient en position horizontale.

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



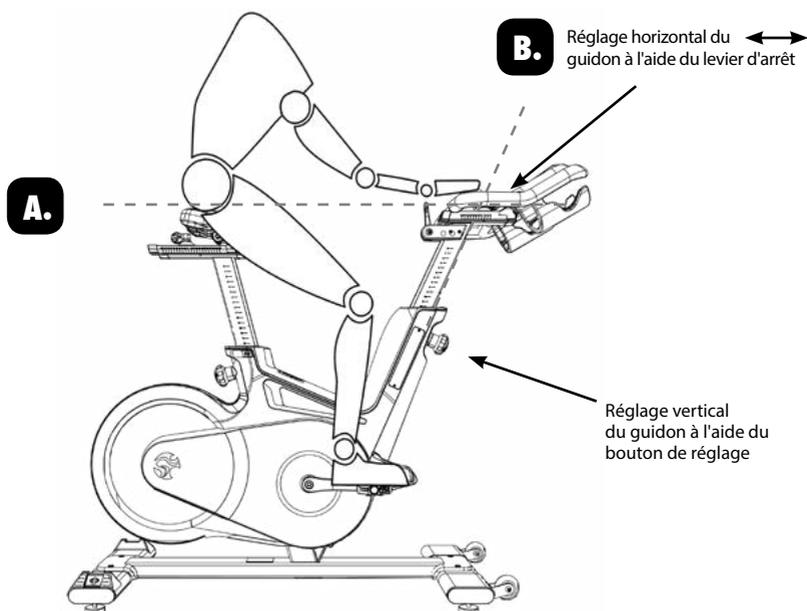
AVERTISSEMENT!

Vérifiez que les boutons de réglage utilisés pour régler la hauteur du guidon et de la selle sont bien serrés et que les leviers d'arrêt destinés au réglage horizontal sont fermés, avant de vous asseoir sur le vélo. Descendez toujours du vélo pour procéder aux 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° par rapport à la ligne horizontale (**A**).

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 montant ou abaissant le levier de résistance/frein. Le levier de réglage possède une amplitude de 110°. Lorsque le levier est en haut, la résistance est de 0 % et lorsqu'il est en bas, elle est de 100 %. Lorsqu'il est réglé au-delà de 100 %, le frein s'enclenche. La résistance à l'entraînement s'affiche avec précision sur la console du vélo d'intérieur. Ce vélo d'intérieur est équipé d'un système de frein magnétique. Ainsi, la résistance augmente avec la fréquence de pédalage.

Ne pédalez jamais en arrière avec de la résistance, car cela risque de desserrer les vis raccordant les pédales au bras de manivelle, voire même de les détacher. Pour arrêter le volant d'inertie en cours d'utilisation, appuyez sur le levier de résistance/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 appuyer simplement sur le levier de résistance/frein d'urgence pour ralentir rapidement le mouvement et ainsi faire s'arrêter le volant d'inertie et suspendre la séance d'entraînement.

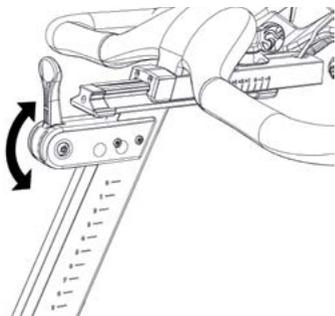
Frein d'urgence = appuyez sur le levier de résistance/frein d'urgence rouge.

AVERTISSEMENT!

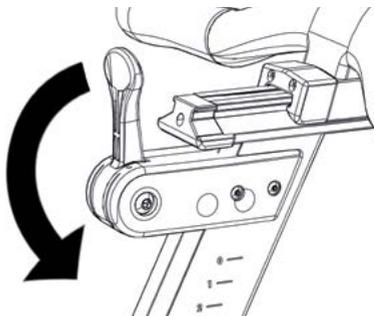
Veillez à toujours pédaler en avant sur le vélo d'intérieur. Le fonctionnement du frein d'urgence est limité en cas de pédalage en arrière. N'essayez pas de régler la selle et le guidon en position verticale ou horizontale lorsque vous pédalez ou que vous êtes assis sur le vélo.

COMMENT UTILISER LE VELO D'INTERIEUR

LEVIER DE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE



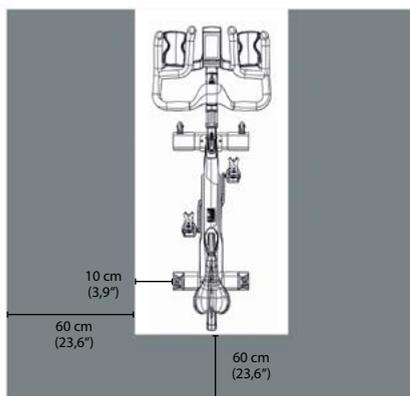
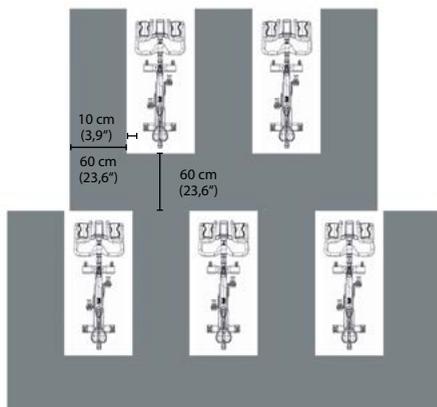
FREIN D'URGENCE (POUSSEZ LE LEVIER DE RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE VERS LE BAS)



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.**

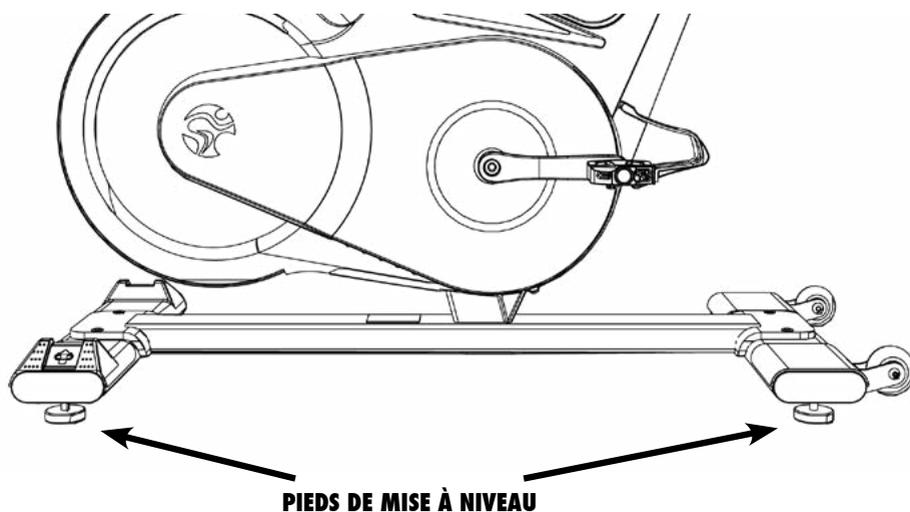


COMMENT UTILISER LE VELO D'INTERIEUR

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 10 mm ! Le vélo d'intérieur ne doit être installé et utilisé que sur un sol stable et plan.



MAINTENANCE PREVENTIVE

AVERTISSEMENT!

Veuillez 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.

Veuillez utiliser exclusivement le produit de maintenance et d'entretien sans acide ni solvant que nous recommandons afin de prévenir la détérioration des composants du vélo d'intérieur.

MAINTENANCE QUOTIDIENNE:

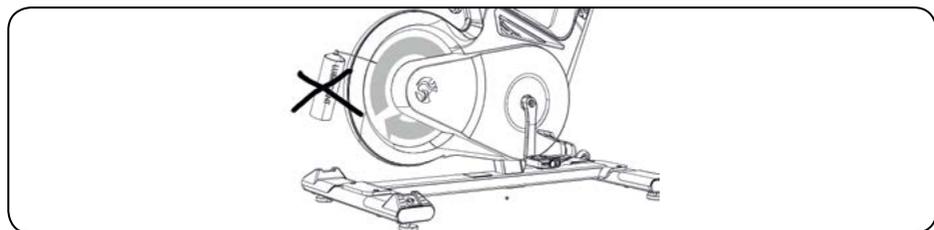
1. Assurez-vous que le vélo d'intérieur est plan et qu'il ne bascule pas
(Si nécessaire, procédez aux réglages décrits p. 21).

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 ou tout autre produit directement sur le volant d'inertie ou les pédales pour faciliter leur nettoyage, car cela pourrait entraîner le glissement de la courroie d'entraînement en cours d'utilisation, diminuer les performances de freinage ou endommager les composants internes.



MAINTENANCE PREVENTIVE

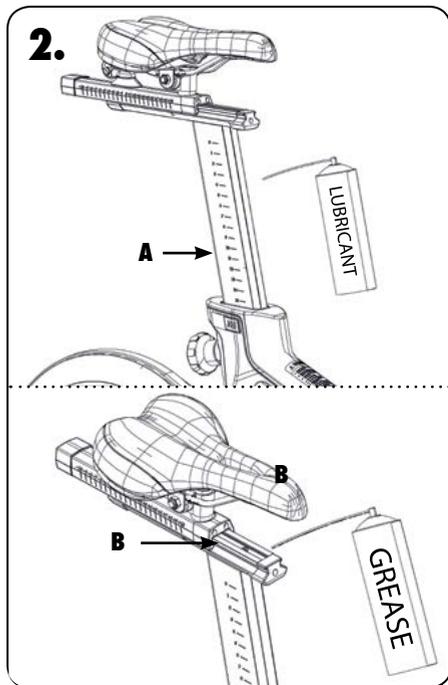
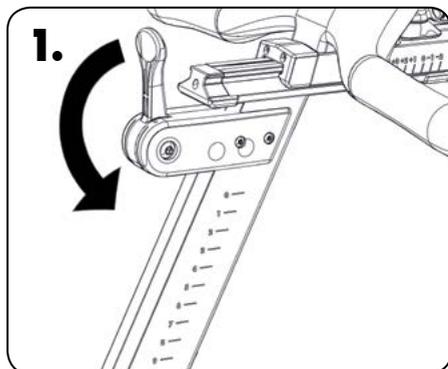
MAINTENANCE BI-HEBDOMADAIRE:

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, abaissez complètement le levier de résistance/frein 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.

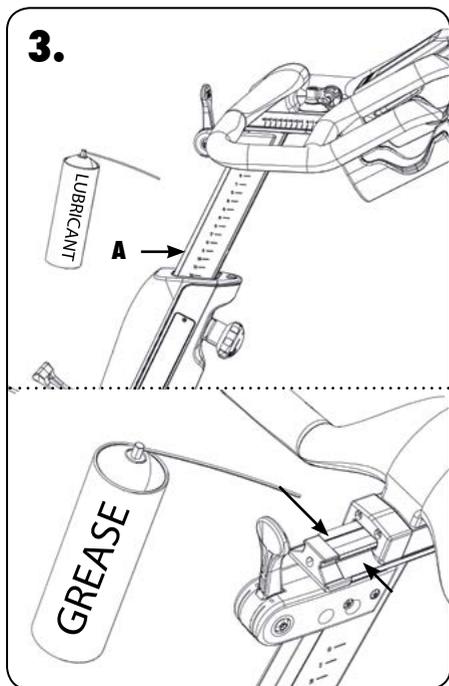
Le volant d'inertie ne peut être débloqué par la fonction de freinage d'urgence qu'après un arrêt complet et le retrait de toute pression sur les pédales.

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.

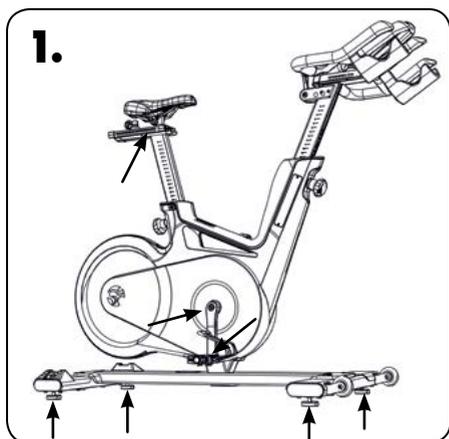
Éliminez les résidus de transpiration sur les surfaces de contact (**B**) de la tige de selle horizontale au préalable et appliquez, si nécessaire, une petite quantité de graisse au lithium.



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.



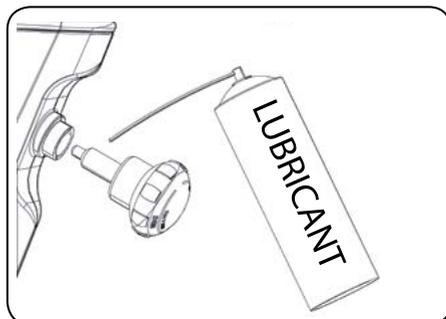
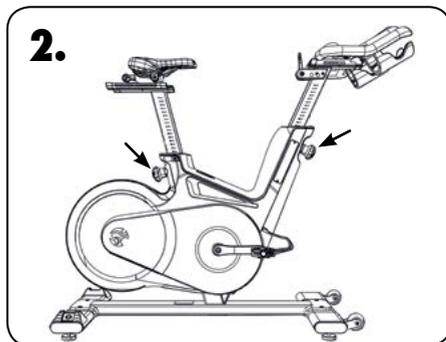
MAINTENANCE MENSUELLE

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'intérieur sont bien serrés et qu'ils fonctionnent correctement. Les pièces usées ou endommagées (selle, dents des pédales, pédales, système SPD) doivent être remplacées.

MAINTENANCE PREVENTIVE

2. 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, il convient de lubrifier le filetage du bouton de réglage. Nous vous recommandons d'utiliser de la graisse au lithium.



CALENDRIER DE MAINTENANCE ET LISTE DE CONTRÔLE

LISTE DE CONTRÔLE DE MAINTENANCE BI-HEBDOMADAIRE					
N° DU VÉLO	CODE DE PRODUCTION	OBSERVATIONS	MESURE PRISE	RÉSULTAT	NOM / DATE

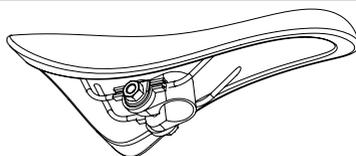
LISTE DE CONTRÔLE DE MAINTENANCE MENSUELLE					
N° DU VÉLO	CODE DE PRODUCTION	OBSERVATIONS	MESURE PRISE	RÉSULTAT	NOM / DATE

PIÈCES DE RECHANGE

En raison des révisions, les références des pièces de rechange peuvent faire l'objet de modifications. Pour plus d'informations, veuillez contacter votre distributeur local ou consulter le site www.indoorcycling.com.

120-01-00015-02

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



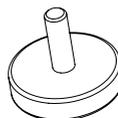
320-00-00010-01

**CONSOLE LCD WATTRATE® COMPRENANT LE
MATÉRIEL DE FIXATION POUR IC5**



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 :

GARANTIE 1 AN :

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 SYSTÈMES DE LIAISON ET SANGLES)

MANCHONS D'INSERTION POUR GUIDON ET TIGE DE SELLE

CÂBLES BOWDEN (RÉGLAGE DU FREIN)

SYSTÈME DE FREIN

RESSORT À GAZ

PIEDS DE MISE À NIVEAU

HABILLAGE ET CACHES SUPÉRIEURS

COMPOSANTS ÉLECTRONIQUES

(CONSOLE, FAISCEAU DE CÂBLES, CARTES DE CIRCUIT IMPRIMÉ ET CAPTEURS, GÉNÉRATEUR)

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

LES ARTICLES SUIVANTS SONT EXCLUS DE LA GARANTIE :

Sangles de pédale, systèmes 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