



3	ENGLISH
14	DEUTSCH
25	NEDERLANDS
36	DANSK
47	FRANÇAIS
58	ESPAÑOL
69	ITALIANO
80	ΕΛΛΗΝΙΚΑ
91	POLSKI
102	PORTUGUÊS
113	РУССКИЙ
124	繁體中文
135	日本語
146	한국어
157	TIẾNG VIỆT
168	ภาษาไทย
179	العربية



IMPORTANT PRECAUTIONS

SAVE THESE INSTRUCTIONS

When using exercise equipment, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this equipment. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this equipment are adequately informed of all warnings and precautions.

This equipment is for indoor use only. This training equipment is a Class S product designed for use in a commercial environment such as a fitness facility.

This equipment is for use only in a climate-controlled room. If your exercise equipment has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that this equipment is warmed up to room temperature prior to use.

DANGER!

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the equipment from the electrical outlet before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.

WARNING!

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- Use this equipment only for its intended use as described the equipment's Owner's Manual.
- At NO time should children under the age of 14 use the equipment.
- At NO time should pets or children under the age of 14 be closer to the equipment than 10 feet / 3 meters.
- This equipment is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are supervised or have been given instruction concerning use of the equipment by a person responsible for their safety.
- Always wear athletic shoes while using this equipment. NEVER operate the exercise equipment with bare feet.
- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of this equipment.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death.
- Incorrect or excessive exercise may result in serious injury or death. If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- Do not jump on the equipment.
- At no time should more than one person be on the equipment.
- Set up and operate this equipment on a solid level surface.
- Never operate the equipment if it is not working properly or if it has been damaged.
- Use handlebars to maintain balance when mounting and dismounting, and for additional stability while exercising.
- To avoid injury, do not expose any body parts (for example, fingers, hands, arms or feet) to the drive mechanism or other potentially moving parts of the equipment.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.
- This equipment should never be left unattended when plugged in. When not in use, and prior to servicing, cleaning, or moving equipment, turn off power, then unplug from outlet.
- Do not use any equipment that is damaged or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Customer Technical Support or an authorized dealer.
- Never operate this equipment if it has been dropped, damaged, or is not working properly, has a damaged cord or plug, is located in a damp or wet environment, or has been immersed in water.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not pull on this power cord or apply any mechanical loads to this cord.
- Do not remove any protective covers unless instructed by Customer Technical Support. Service should only be done by an authorized service technician.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- This equipment should not be used by persons weighing more than the specified maximum weight capacity as listed in the equipment Owner's Manual. Failure to comply will void the warranty.
- This equipment must be used in an environment that is both temperature and humidity controlled. Do not use this equipment in locations such as, but not limited to: outdoors, garages, car ports, porches, bathrooms, or located near a swimming pool, hot tub, or steam room. Failure to comply will void the warranty.
- Contact Customer Technical Support or an authorized dealer for examination, repair and/or service.
- Never operate this exercise equipment with the air opening blocked. Keep the air opening and internal components clean, free of lint, hair, and the like.
- Do not modify this exercise device or use unapproved attachments or accessories. Modifications to this equipment or use of unapproved attachments or accessories will void your warranty and may cause injury.
- To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- Use the stationary training equipment in a supervised environment.
- Individual human power to perform exercise may be different than the mechanical power displayed.
- When exercising, always maintain a comfortable and controlled pace.
- Ensure that adjustment levers (seat and handlebar fore-and-aft) are properly secured and do not interfere with range of motion during exercise.
- Do not attempt to ride the exercise bike in a standing position at high RPMs until you have practiced at slower speeds.
- When adjusting the seat height position, lift the saddle height adjustment lever and gently lower seat to a lower height, or raise the seat to the desired height. Push down on saddle height adjustment lever to clamp, and ensure clamp is fully engaged prior to use.
- Make sure handlebars are secure before each use.
- Never rotate the foot pedals by hand.
- Never dismount the equipment until the pedals come to a complete STOP.
- This unit is not equipped with a free wheel. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.
- Care should be taken when mounting or dismounting the equipment. Before mounting or dismounting, move the foot pedal on the mounting or dismounting side to its lowest position.



ASSEMBLY

UNPACKING

Unpack the equipment where you will be using it. Place the carton on a level flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Never open box when it is on its side.

IMPORTANT NOTES

During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded.

Several parts have been pre-lubricated to aid in assembly and usage. Please do not wipe this off. If you have difficulty, a light application of lithium grease is recommended.

WARNING!

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the equipment could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the equipment, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

NEED HELP?

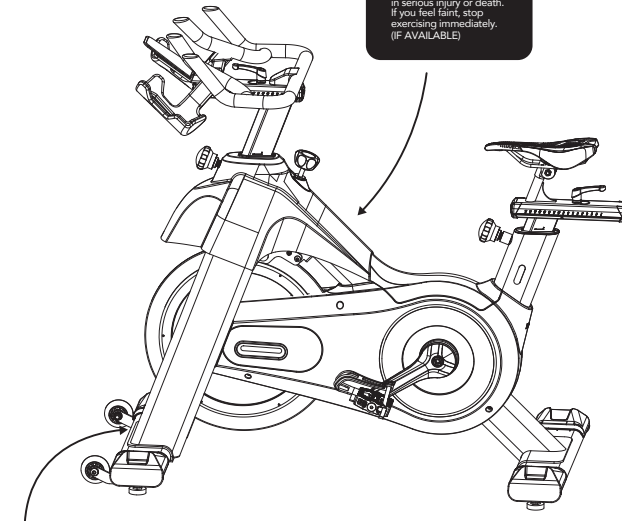
If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support.

TOOLS REQUIRED:

- ☐ 10 mm Allen Wrench
- ☐ 13 mm Flat Wrench
- ☐ 19 mm Flat Wrench
- ☐ Phillips Screwdriver

⚠ WARNING

1. Misuse of this machine may result in serious injury.
2. Read users manual prior to use and follow all warnings and instructions.
3. Replace label if damaged, illegible, or removed.
4. Keep children away.
5. Use only on a solid, level surface.
6. Spinning pedals can cause injury.
7. This bike does not free-wheel.
8. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.
9. This exercise bicycle should only be used after a thorough review of the operational manual or under direct supervision of a trained instructor.
10. Rotate the tension knob clockwise or press the brake down to lock the flywheel when not in use.
11. Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately. (IF AVAILABLE)



SERIAL NUMBER

MODEL

☐ **IC700** **VISION INDOOR CYCLE**

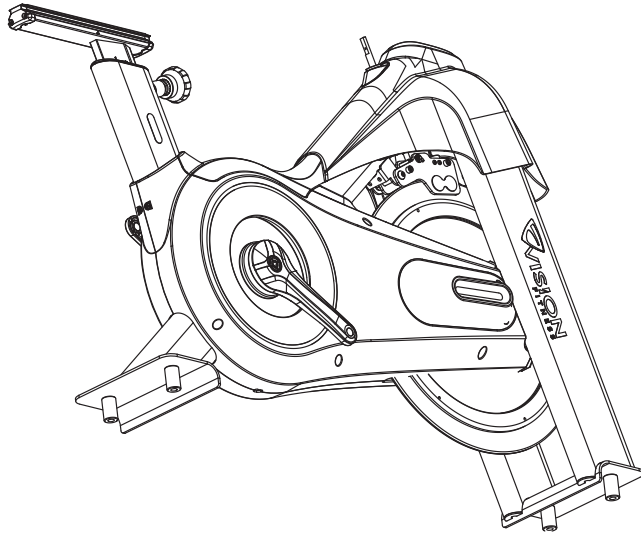
* Use the information above when calling for service.



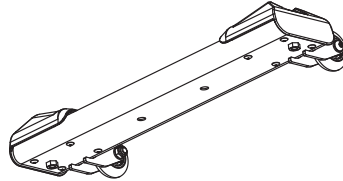
ASSEMBLY

PARTS INCLUDED:

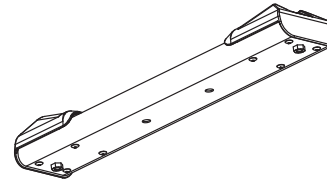
1



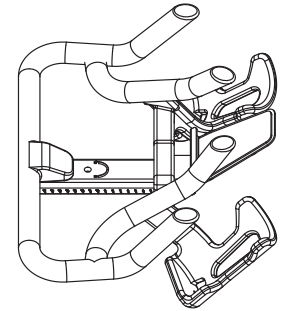
2



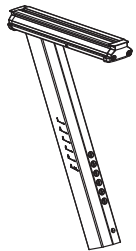
3



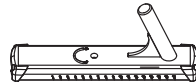
4



5



6



7



8



9



x2

10



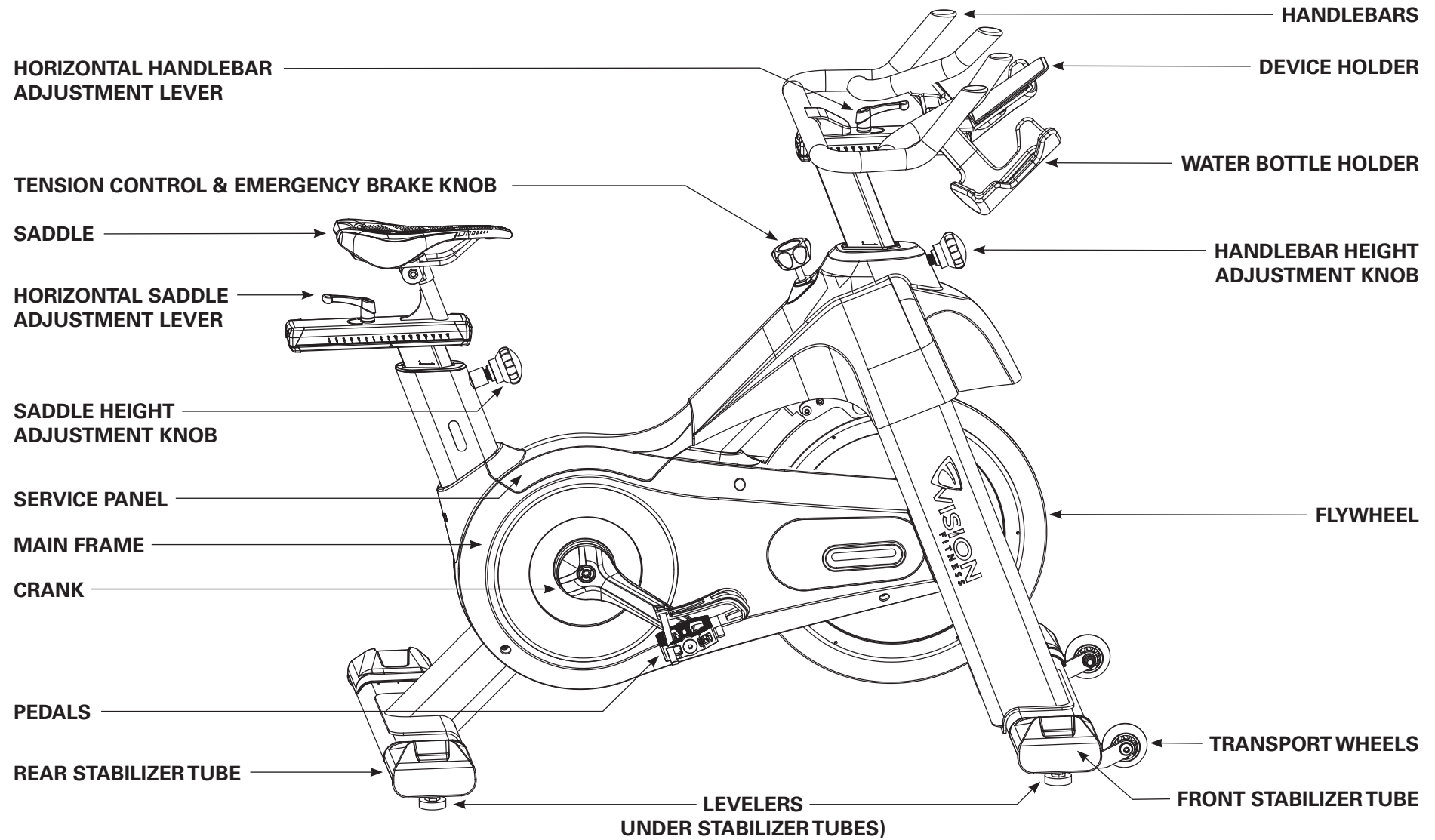
11



x2



ASSEMBLY





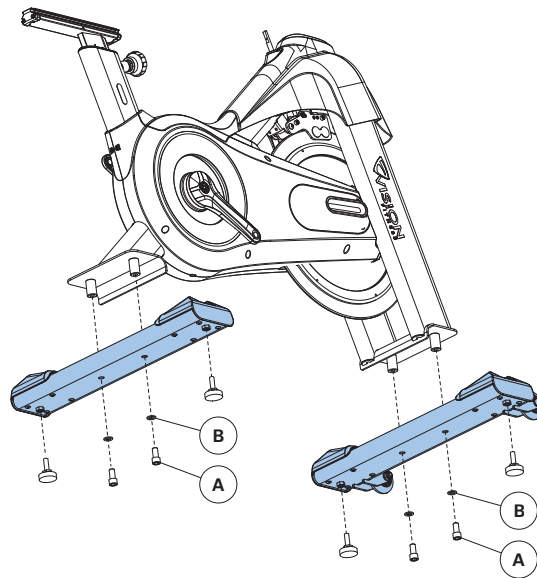
ASSEMBLY

1

Hardware

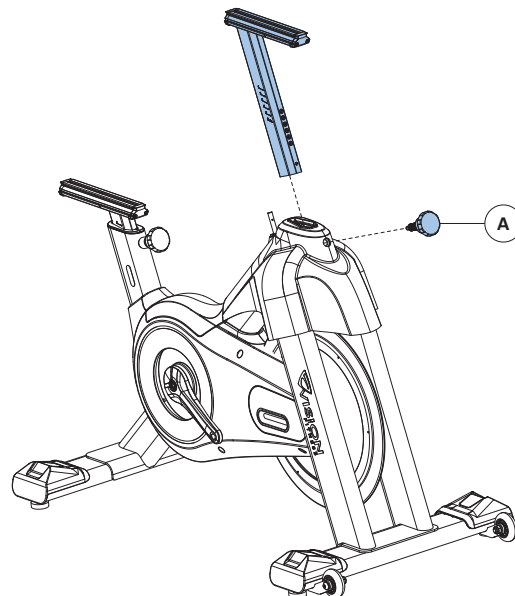
Qty

A	Bolt (M12x25L)	4
B	Flat Washer (Φ12xΦ20)	4



Torque Value
78 Nm / 58 ft-lb.

2

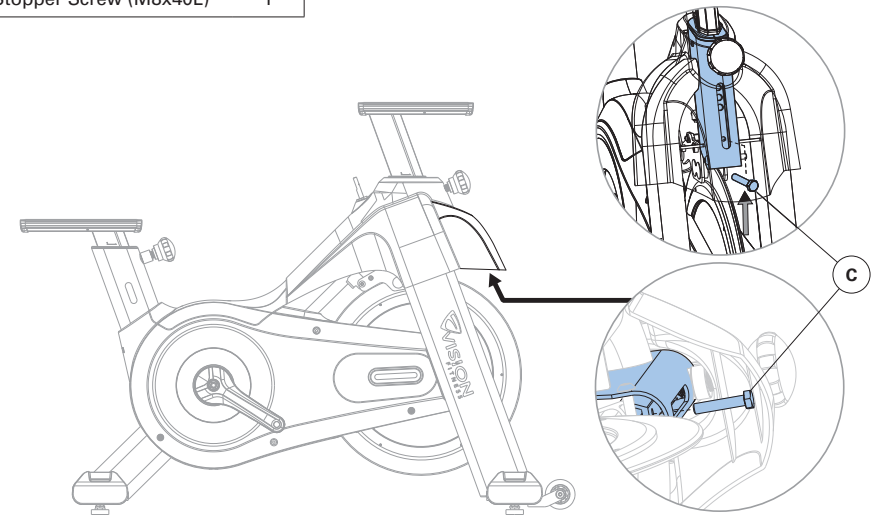


3

Hardware

Qty

C	Stopper Screw (M8x40L)	1
---	------------------------	---



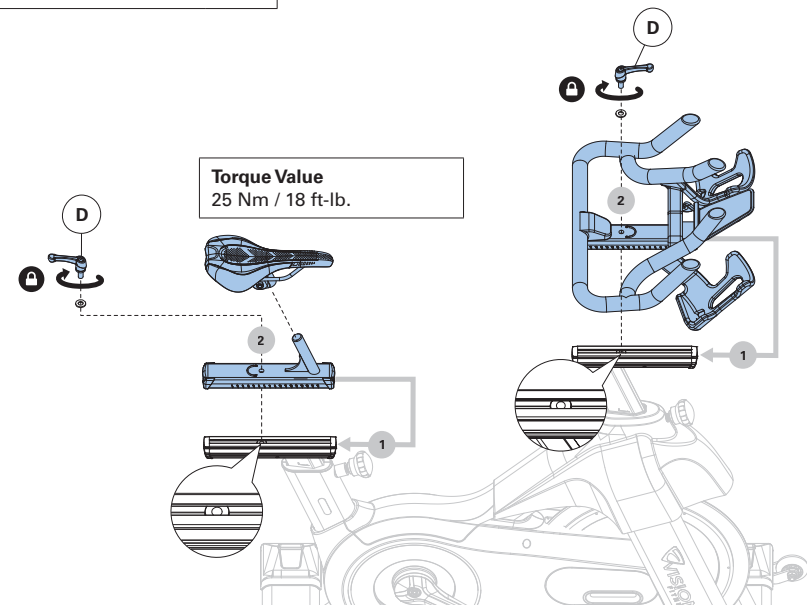
Torque Value
10 Nm / 7.4 ft-lb.

4

Hardware

Qty

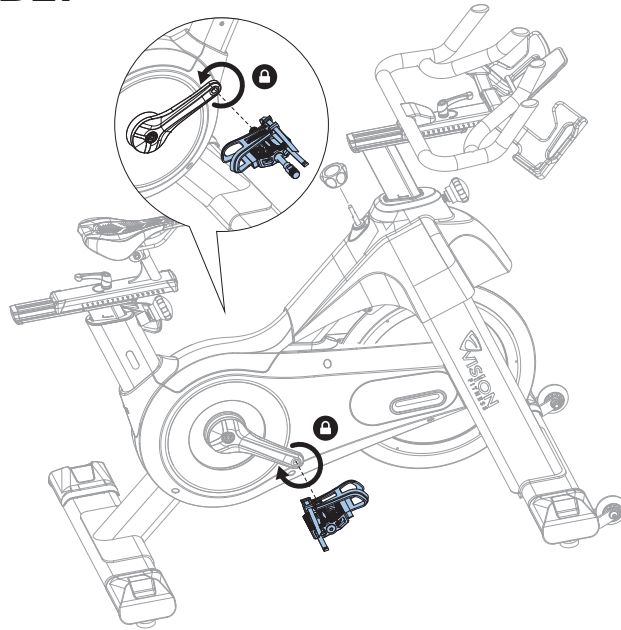
D	Flat Washer (Φ10xΦ20)	2
---	-----------------------	---



Torque Value
25 Nm / 18 ft-lb.



ASSEMBLY

5

Torque Value
40 Nm / 29.5 ft-lb.

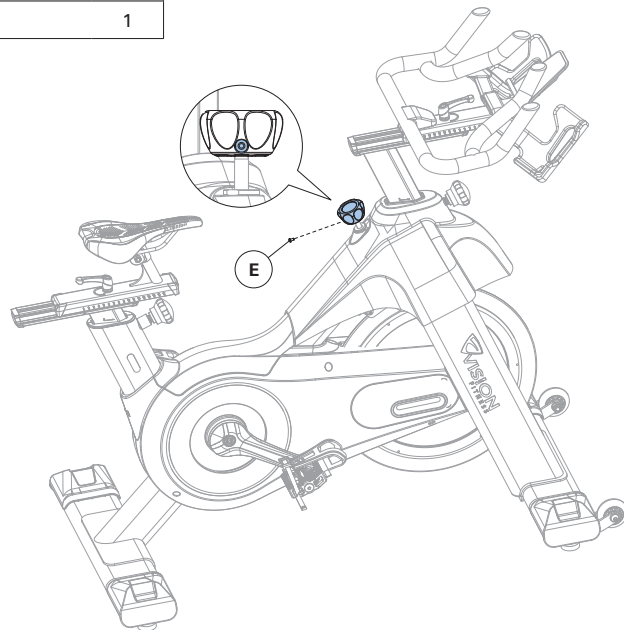
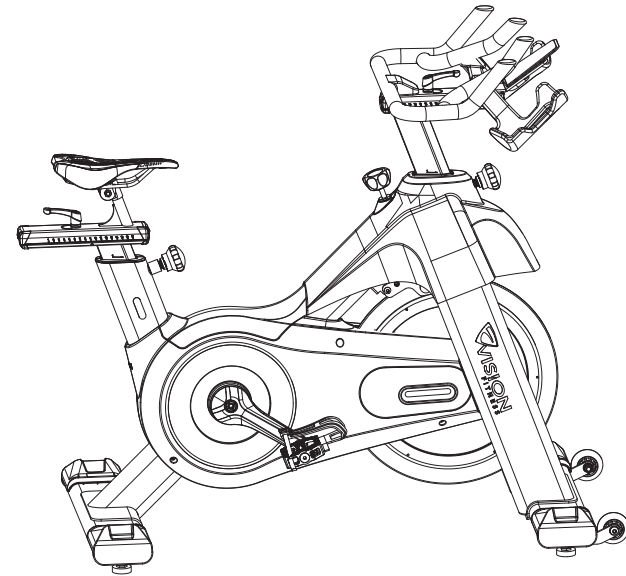
6

Hardware

Qty

E Screw (M4x8L)

1

**7****ASSEMBLY COMPLETE**



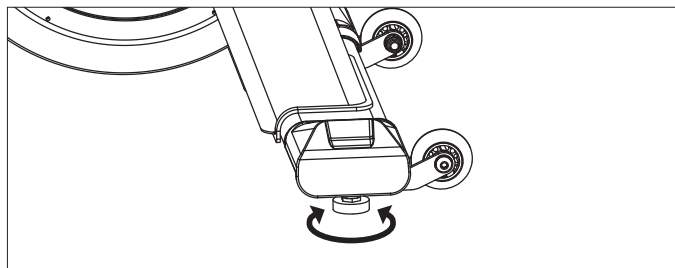
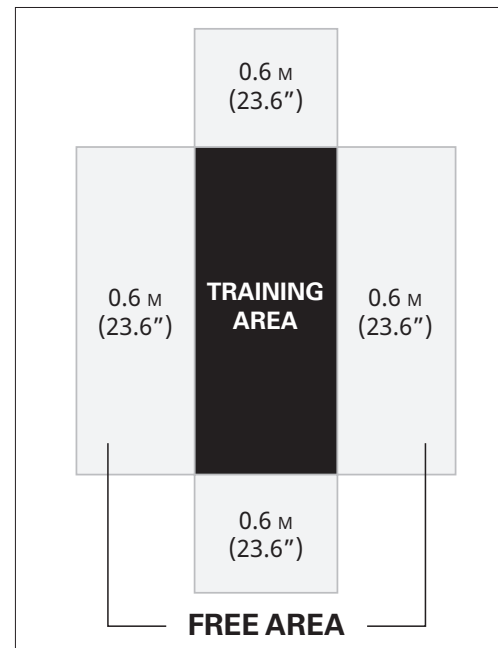
BEFORE YOU BEGIN

LOCATION OF THE UNIT

Place the equipment on a level and stable surface away from direct sunlight. The intense UV light can cause discoloration on the plastics. Locate your equipment in an area with cool temperatures and low humidity. Please leave a clear zone on all sides of the equipment that is at least 60 cm (23.6"). This zone must be clear of any obstruction and provide the user a clear exit path from the machine. Do not place the equipment in any area that will block any vent or air openings. The equipment should not be located in a garage, covered patio, near water or outdoors.

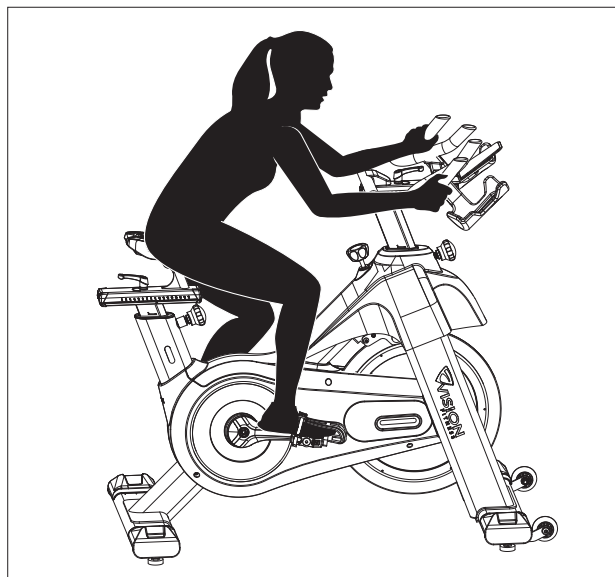
WARNING!

Our equipment is heavy, use care and additional help if necessary when moving. Failure to follow these instructions could result in injury.



LEVELING THE EQUIPMENT

It is extremely important that the levelers are correctly adjusted for proper operation. Turn leveling foot clockwise to lower and counter-clockwise to raise unit. Adjust each side as needed until the equipment is level. An unbalanced unit may cause belt misalignment or other issues. Use of a level is recommended.

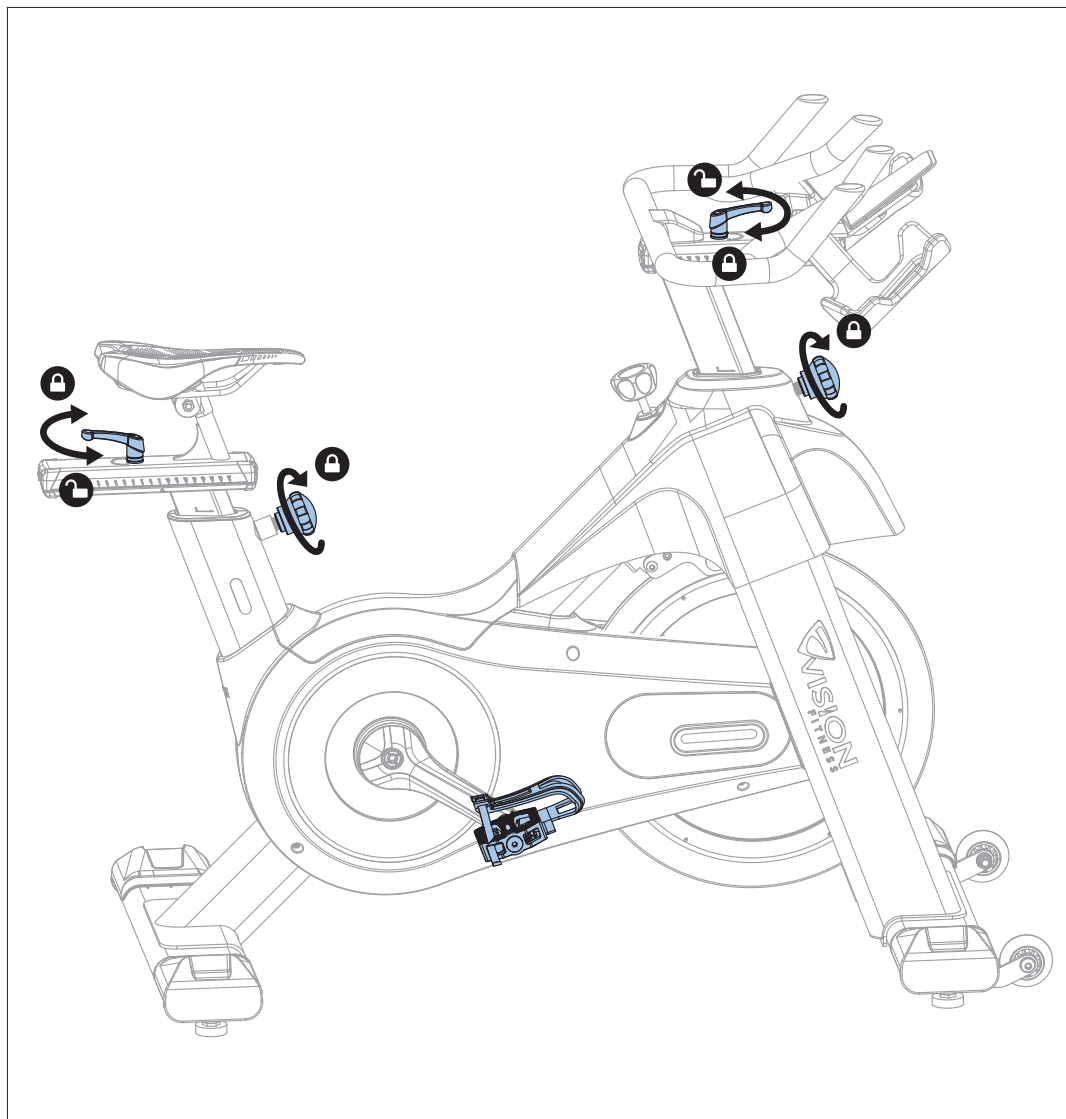


PROPER USAGE

1. Sit on the cycle facing the handlebars. Both feet should be on the floor one on each side of the frame.
2. To determine proper seat position, sit on the seat and position both feet on the pedals. Your knee should bend slightly at the furthest pedal position. You should be able to pedal without locking your knees or shifting your weight from side to side.
3. Adjust pedal straps to desired tightness.
4. To get off of the cycle, follow the proper usage steps in reverse.



BEFORE YOU BEGIN



HOW TO ADJUST THE INDOOR CYCLE

The indoor cycle can be adjusted for maximum comfort and exercise effectiveness. The instructions below describe one approach to adjusting the indoor cycle to ensure optimal user comfort and ideal body positioning; you may choose to adjust the indoor cycle differently.

SADDLE ADJUSTMENT

Proper saddle height helps ensure maximum exercise efficiency and comfort, while reducing the risk of injury. Adjust the saddle height to make sure it's in proper position, one that keeps a slight bend in your knee while your legs are in the extended position

HANDLEBAR ADJUSTMENT

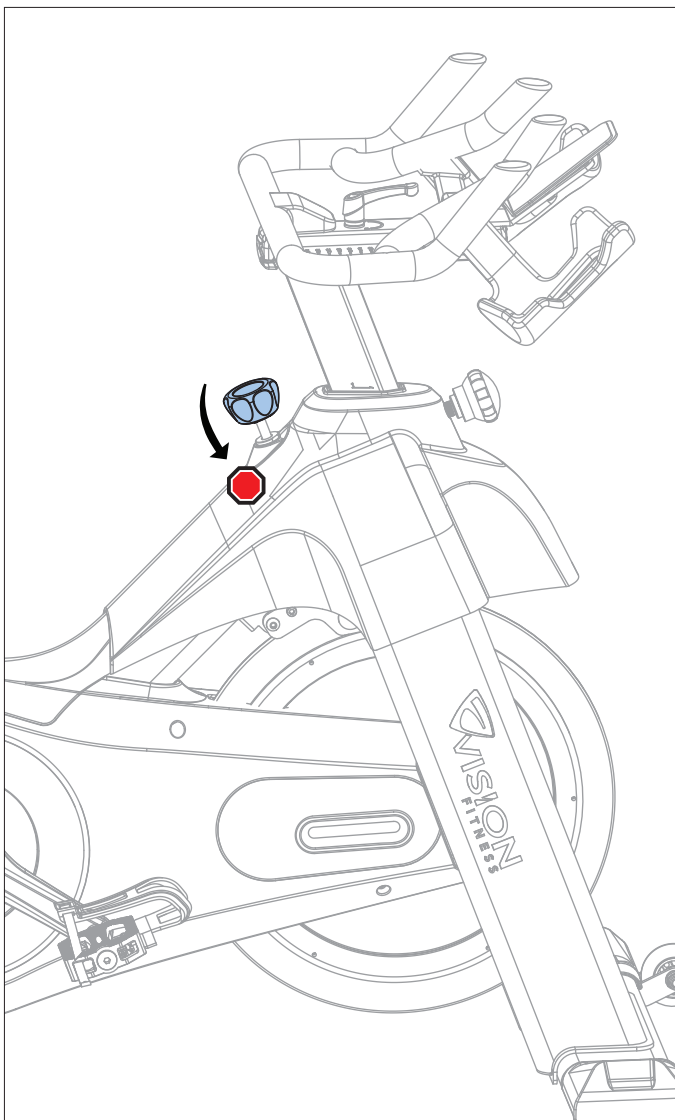
Proper position for the handlebar is based primarily on comfort. Typically, the handlebar should be positioned slightly higher than the saddle for beginning cyclists. Advanced cyclists could try different heights to get the arrangement most suitable for them.

PEDAL STRAPS

Place the ball of the foot into the toe cage until the ball of the foot is centered over the pedal, reach down and pull the pedal strap up to tighten prior to use. To remove your foot from the toe cage, loosen the strap and pull out.



BEFORE YOU BEGIN



RESISTANCE CONTROL / EMERGENCY BRAKE

IMPORTANT:

- To stop the flywheel while pedaling, push down hard on the knob.
- The flywheel should quickly come to a complete stop.
- Make sure your shoes are fixed into the toe clip.
- Apply full resistance load when the bike is not in use to prevent injuries due to moving drive gear components.

WARNING

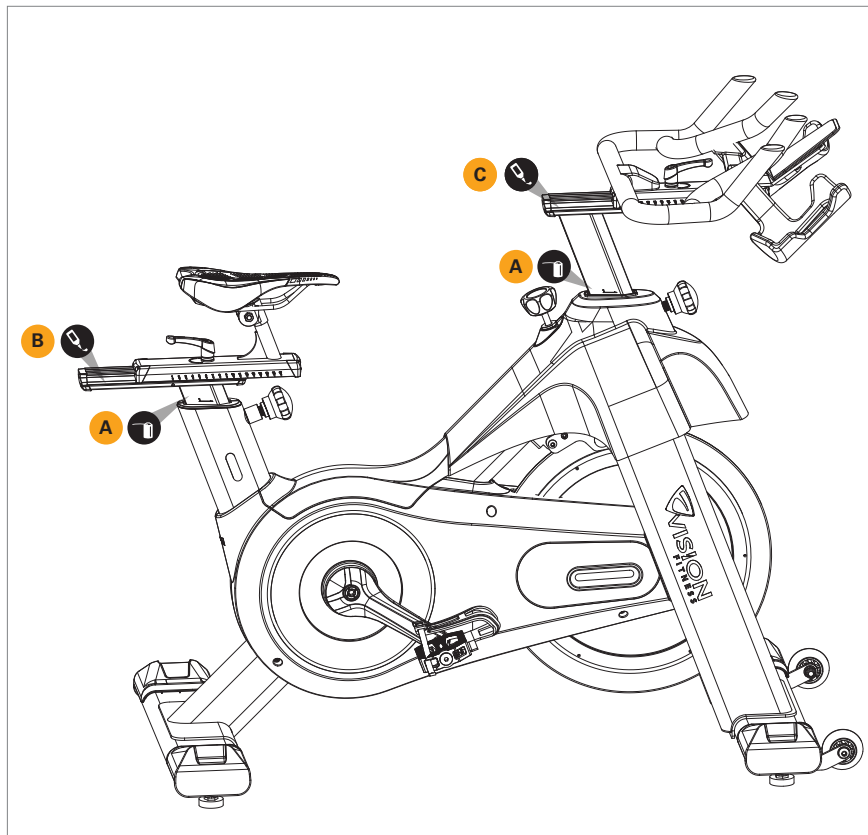
The indoor cycle does not have a free moving flywheel; the pedals will continue to move together with the flywheel until the flywheel stops. Reducing speed in a controlled manner is required. To stop the flywheel immediately, push down the red emergency brake knob. Always pedal in a controlled manner and adjust your desired cadence according to your own abilities. Push the red knob down = emergency stop.

The indoor cycle uses a fixed flywheel that builds momentum and will keep the pedals turning even after the user stops pedaling or if the user's feet slip off. **DO NOT ATTEMPT TO REMOVE YOUR FEET FROM THE PEDALS OR DISMOUNT THE MACHINE UNTIL BOTH THE PEDALS AND THE FLYWHEEL HAVE COMPLETELY STOPPED.** Failure to follow these instructions may lead to loss of control and the potential for serious injury.



MAINTENANCE

1. Any and all part removal or replacement must be performed by a qualified service technician.
2. DO NOT use any equipment that is damaged and or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by your country's local dealer.
3. MAINTAIN LABELS AND NAMEPLATES: Do not remove labels for any reason. They contain important information. If unreadable or missing, contact your dealer for a replacement.
4. MAINTAIN ALL EQUIPMENT: Preventative maintenance is the key to smooth operating equipment as well as keeping your liability to a minimum. Equipment needs to be inspected at regular intervals.
5. Ensure that any person(s) making adjustments or performing maintenance or repair of any kind is qualified to do so. Dealers will provide service and maintenance training at our corporate facility upon request.



MAINTENANCE SCHEDULE

ACTION	FREQUENCY
Clean the indoor cycle using soft cloths or paper towels or other approved solution (cleaning agents should be alcohol and ammonia free). Disinfect the saddle and handlebars and wipe off all bodily residues.	AFTER EACH USE
Make sure that the indoor cycle is level and does not rock.	DAILY
Clean entire machine using water and a mild soap or other approved solution (cleaning agents should be alcohol and ammonia free). Clean all exterior parts, the steel frame, front and rear stabilizers, seat and handlebars.	WEEKLY
Test the emergency brake to make sure it is functioning properly. To do this, press down the red emergency brake lever while pedaling. When functioning properly, it should immediately slow down the flywheel until it comes to a complete stop.	BI-WEEKLY
Lubricate the saddle post (A). To do this, raise the saddle post to the MAX position, spray with maintenance spray and rub down the entire exterior surfaces with a soft cloth. Clean the saddle slide (B) with a soft cloth and if necessary apply a small amount of lithium/silicone grease.	BI-WEEKLY
Clean the handlebar slide (C) with a soft cloth and if necessary apply a small amount of lithium/silicone grease.	BI-WEEKLY
Inspect all assembly bolts and pedals on the machine for proper tightness.	MONTHLY



PRODUCT INFORMATION

	IC700
Max User Weight	159 kg / 350 lbs.
Product Weight	58 kg / 127.6 lbs
Dimensions (max saddle & handlebar height)	142 x 62 x 116 cm / 55.9 x 24.4 x 45.6"
Overall Dimensions (L x W x H)*	127 x 62 x 108 cm / 50 x 24.4 x 42.5"

* Ensure a minimum clearance width of 0.6 meters (24") for access to and passage around equipment.
Please note, 0.91 meters (36") is the ADA recommended clearance width for individuals in wheelchairs.

For most current owner's manual and information, check jhtsupport.com/eng/vision/manuals



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNGEN SICHER AUF

Bei der Verwendung von Trainingsausrüstung sollten die folgenden grundlegenden Sicherheitshinweise unbedingt beachtet werden: Lesen Sie alle Anleitungen, bevor Sie das Gerät benutzen. Der Besitzer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer dieses Geräts über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind.

Dieses Gerät ist nur für die Nutzung in Innenräumen gedacht. Dieses Gerät ist ein Produkt der Klasse S und wurde für die Verwendung in einer kommerziellen Umgebung wie ein Fitnessstudio entworfen.

Diese Ausrüstung ist für den Einsatz in einem klimatisierten Raum gedacht. Ist Ihr Trainingsgerät niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt gewesen, sollte es vor dem Gebrauch unbedingt auf Raumtemperatur erwärmt werden.

GEFAHR!

ZUR MINDERUNG DES RISIKOS EINES ELEKTRISCHEN SCHLAGES:

Trennen Sie das Gerät immer sofort nach dem Gebrauch sowie vor der Reinigung, Wartung oder dem Anbringen oder Abnehmen von Teilen vom Stromnetz.

WARNUNG!

ZUR MINDERUNG DES RISIKOS VON VERBRENNUNGEN, BRÄNDEN, ELEKTRISCHEN SCHLÄGEN ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN:

- Verwenden Sie dieses Gerät nur zu dem im Benutzerhandbuch des Geräts beschriebenen Zweck.
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren von diesem Krafttrainingsgerät UNBEDINGT FERN.
- Kinder unter 14 Jahren oder Haustiere müssen einen Abstand von mindestens 3 Metern zu diesem Trainingsgerät UNBEDINGT einhalten.
- Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen vorgesehen, die verminderte körperliche, sensorielle oder geistige Fähigkeiten haben oder nicht über ausreichende Erfahrung und Kenntnisse verfügen, außer sie werden beaufsichtigt oder haben von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, Anweisungen für den Gebrauch des Geräts erhalten.
- Tragen Sie stets Sportschuhe bei der Verwendung des Geräts. Verwenden Sie das Trainingsgerät NIEMALS barfuß.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich an den beweglichen Komponenten dieses Geräts verfangen könnte.
- Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen.
- Unsachgemäßes oder exzessives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Sollten während des Trainings Schmerzen jeglicher Art, etwa Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit, auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Springen Sie nicht auf das Gerät.
- Das Gerät darf nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Dieses Gerät darf nur auf einem festen und ebenen Untergrund aufgestellt und betrieben werden.
- Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es ordnungsgemäß funktioniert und nicht beschädigt ist.
- Verwenden Sie die Handgriffe, um beim Auf- und Absteigen das Gleichgewicht zu halten und für zusätzliche Stabilität beim Training.
- Um Verletzungen zu vermeiden, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Finger, Hände, Arme oder Füße vom Antriebsmechanismus oder anderen beweglichen Teilen des Geräts fernhalten.
- Schließen Sie das Trainingsgerät nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
- Dieses Gerät sollte niemals unbeaufsichtigt bleiben, wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist. Wenn es nicht benutzt oder gewartet, gereinigt oder umgestellt wird, schalten Sie das Gerät ab und trennen Sie es von der Steckdose.
- Verwenden Sie kein Gerät, das beschädigt ist oder abgenutzte bzw. beschädigte Komponenten aufweist. Verwenden Sie nur Ersatzteile, die Sie über den technischen Kundendienst oder bei einem autorisierten Händler erworben haben.
- Nehmen Sie dieses Gerät niemals in Betrieb, wenn es fallen gelassen wurde, beschädigt ist, nicht ordnungsgemäß funktioniert, Kabel oder Stecker beschädigt sind, sich in einer feuchten oder nassen Umgebung befindet oder in Wasser getaucht wurde.
- Halten Sie das Netzkabel von aufgeheizten Oberflächen fern. Ziehen Sie nicht am Netzkabel und üben Sie keine mechanischen Belastungen auf dieses Kabel aus.
- Entfernen Sie die Schutzabdeckungen nur nach Aufforderung durch den technischen Kundendienst. Die Wartung sollte nur durch autorisiertes Servicepersonal durchgeführt werden.
- Zur Vermeidung von Stromschlägen dürfen keine Gegenstände in Öffnungen am Gerät eingeworfen oder eingeführt werden.
- Nehmen Sie das Gerät nicht an Orten in Betrieb, an denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, die mehr als das im Benutzerhandbuch angegebene Höchstgewicht haben. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Dieses Gerät darf nur in einer Umgebung mit Temperatur- und Feuchtigkeitsregulierung verwendet werden. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an Orten wie im Freien, in Garagen, Carports, Terrassen, Badezimmern oder
- in der Nähe eines Swimmingpools, Whirlpools oder einer Sauna. Bei Zuwiderhandlung verfällt die Garantie.
- Wenden Sie sich an den technischen Kundendienst oder einen autorisierten Händler, um das Gerät überprüfen, reparieren und/oder warten zu lassen.
- Betreiben Sie dieses Trainingsgerät niemals, wenn die Belüftungsöffnung blockiert ist. Halten Sie die Belüftungsöffnung und Komponenten im Inneren des Geräts sauber und frei von Staub, Haaren usw.
- Modifizieren Sie dieses Trainingsgerät nicht und verwenden Sie keine unzulässigen Anbau- oder Zubehörteile. Modifizierungen an diesem Gerät oder die Verwendung von unzulässigen Anbau- oder Zubehörteilen führen zum Erlöschen der Garantie und können Verletzungen verursachen.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife. Verwenden Sie niemals Lösungsmittel. (Siehe „WARTUNG“.)
- Verwenden Sie das stationäre Trainingsgerät in einer überwachten Umgebung.
- Die individuelle menschliche Kraft beim Training kann von der angezeigten mechanischen Kraft abweichen.
- Trainieren Sie stets in einem für Sie angenehmen und kontrollierbarem Tempo.
- Stellen Sie sicher, dass die Stellhebel (Sitz und Lenkstange vorne & hinten) ordnungsgemäß gesichert sind und beim Training den Bewegungsablauf des Benutzers nicht stören.
- Fahren Sie den Ergometer erst im Stehen bei hohen Drehzahlen, wenn Sie bei langsamerer Geschwindigkeit geübt haben.
- Um die Sitzhöhe einzustellen, heben Sie den Hebel für die Höhenverstellung an und senken Sie den Sitz leicht ab oder heben ihn auf die gewünschte Höhe an. Anschließend drücken Sie den Hebel für die Höhenverstellung nach unten, um ihn zu verriegeln. Stellen Sie vor dem Training sicher, dass die Verriegelung vollständig eingerastet ist.
- Stellen Sie vor jedem Gebrauch sicher, dass die Handgriffe sicher installiert sind.
- Drehen Sie die Fußpedale niemals von Hand.
- Beginnen Sie mit dem Abbau des Geräts erst, wenn die Pedale vollständig in der RUHEPOSITION sind.
- Das Gerät ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet. Trittschwindigkeit sollte kontrolliert gesenkt werden.
- Montage und Demontage des Geräts müssen mit Vorsicht durchgeführt werden. Bringen Sie das Fußpedal vor Montage- oder Demontearbeiten auf der Seite der Arbeiten in die niedrigste Position.



MONTAGE

AUSPACKEN

Packen Sie das Gerät am Aufstellungsort aus. Stellen Sie den Karton auf einer ebenen Fläche auf. Wir empfehlen, dass Sie eine Schutzdecke auf den Boden legen. Öffnen Sie den Karton nicht, wenn dieser auf der Seite liegt.

WICHTIGE HINWEISE

Stellen Sie während jedes Montageschritts sicher, dass **ALLE** Muttern und Schrauben eingesteckt und teilweise eingeschraubt sind.

Mehrere Teile wurden zur Vereinfachung von Montage und Nutzung vorgeschmiert. Wischen Sie dieses Schmiermittel nicht ab. Wenn Probleme auftreten, wird das Auftragen von etwas Lithiumfett empfohlen.

WARNUNG!

Es gibt mehrere Bereiche, auf die während des Montagevorgangs besonders geachtet werden muss. Das korrekte Befolgen der Montageanleitung ist sehr wichtig, und es muss sichergestellt werden, dass alle Teile sicher befestigt wurden. Wenn die Montageanleitung nicht korrekt befolgt wird, sitzen Teile des Geräts ggf. nicht fest und scheinen locker zu sein, was zu irritierenden Geräuschen führen könnte. Zur Vermeidung von Beschädigungen am Gerät müssen die Montageanleitung gelesen und Korrekturmaßnahmen ergriffen werden.

BRAUCHEN SIE HILFE?

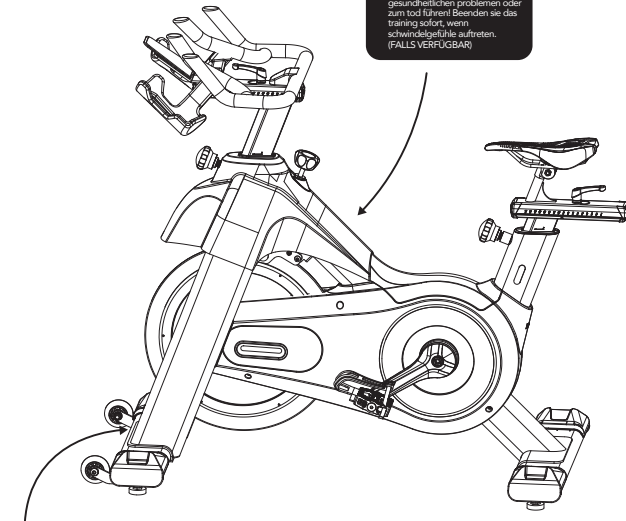
Wenden Sie sich bei Fragen oder fehlenden Teilen an den technischen Kunden-Support.

BENÖTIGTE WERKZEUGE:

- ☐ Inbusschlüssel (10 mm)
- ☐ Gabelschlüssel (13 mm)
- ☐ Gabelschlüssel (19 mm)
- ☐ Kreuzschlitzschraubendreher

⚠ WARNUNG

1. Verwenden Sie das Gerät nur auf die dafür vorgesehene Art und Weise, da es sonst zu schweren Verletzungen führen kann.
2. Lesen Sie vor der Benutzung aufmerksam die Gebrauchsanweisung und beachten Sie die Warnungen und Anweisungen.
3. Ersetzen Sie diesen Aufkleber, falls er beschädigt, unlesbar oder entfernt wurde.
4. Kinder sind von dem Gerät fernzuhalten.
5. Verwendung nur auf einem stabilen, ebenen Untergrund.
6. Drehende Pedale können zu Verletzungen führen.
7. Dieses Gerät hat keinen Freilauf.
8. Die Geschwindigkeit der Pedale sollte stets kontrolliert reduziert werden. Nutzen Sie die Bremse.
9. Dieses Gerät sollte erst nach gründlichem Lesen der Gebrauchsanweisung oder unter direkter Aufsicht durch einen geschulten Trainer erfolgen.
10. Drehen Sie den Knauf im Uhrzeigersinn oder drücken Sie den Bremshebel ganz nach unten, um das Schwungrad festzustellen, während Sie es nicht benutzen.
11. Herzfrequenz-überwachungssysteme sind ggf. ungenau. Eine Überlastung während des Trainings kann zu schweren gesundheitlichen Problemen oder zum Tod führen! Beenden Sie das Training sofort, wenn schwindelartige Gefühle auftreten. (FALLS VERFÜGBAR)



SERIENNUMMER

MODELL

☐ **IC700** **VISION INDOOR CYCLE**

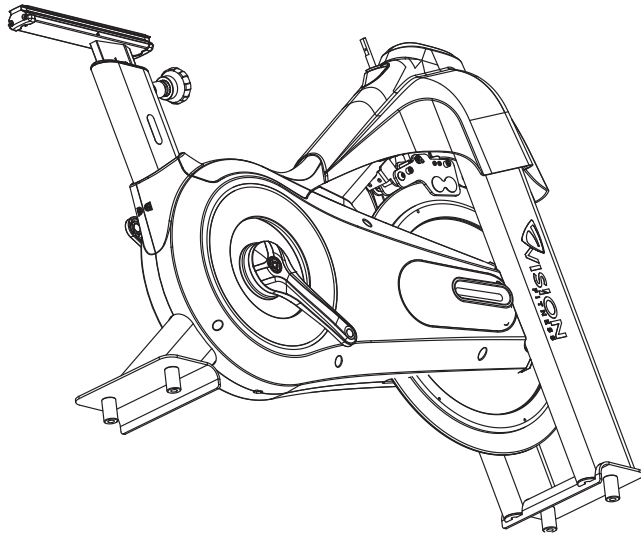
* Geben Sie bei jedem Kontakt mit dem Kundendienst die oben stehenden Informationen an.



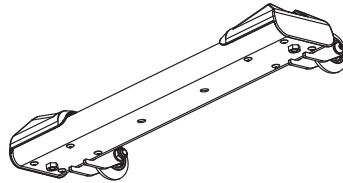
MONTAGE

ENTHALTENE TEILE:

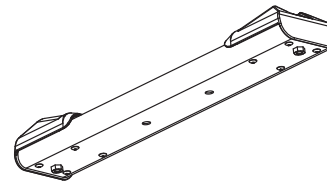
1



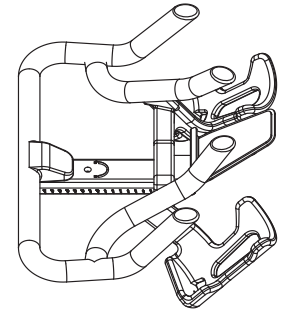
2



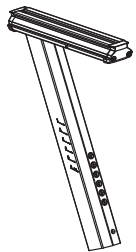
3



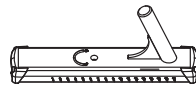
4



5



6



7



8



9



x2

10



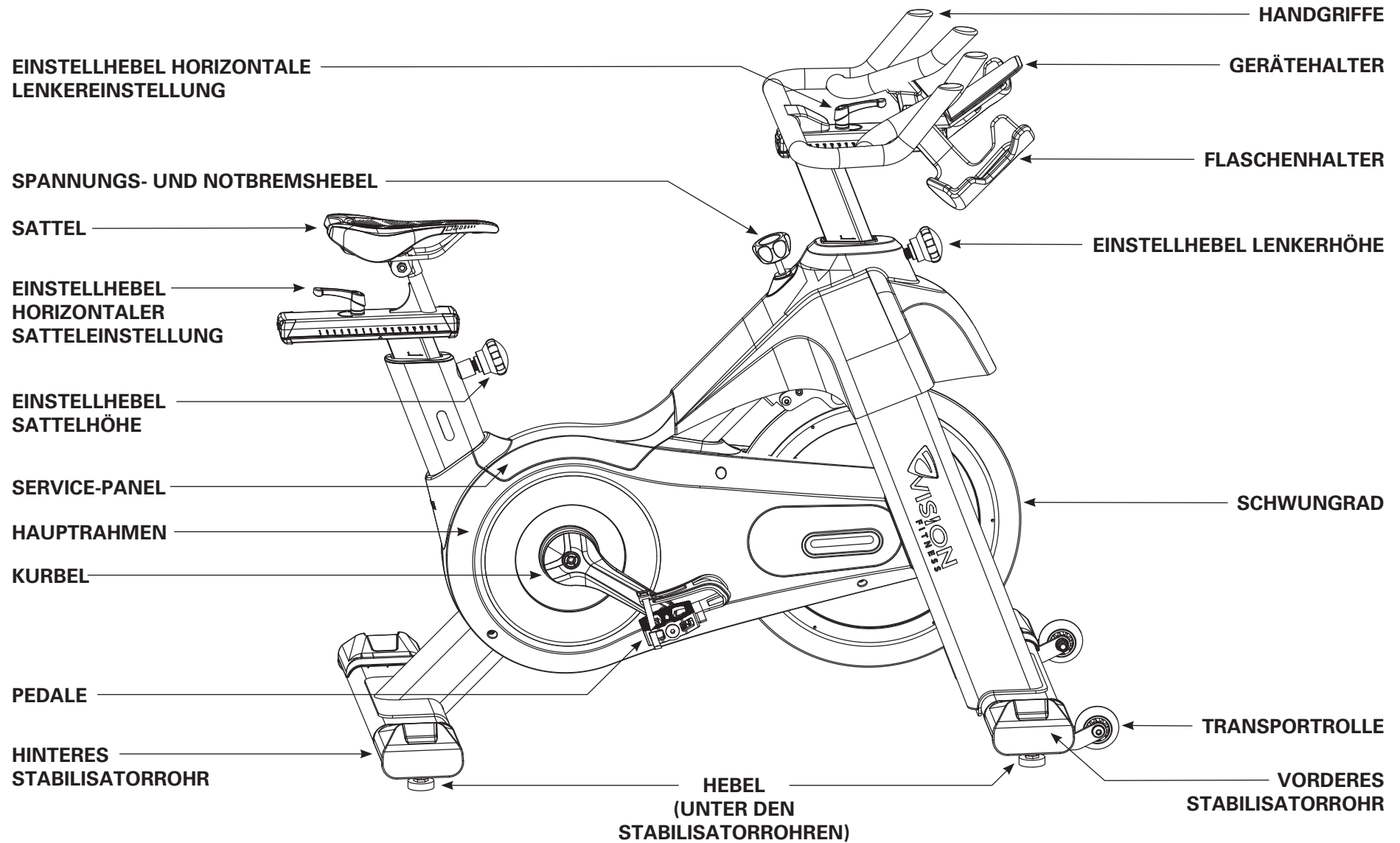
11



x2



MONTAGE

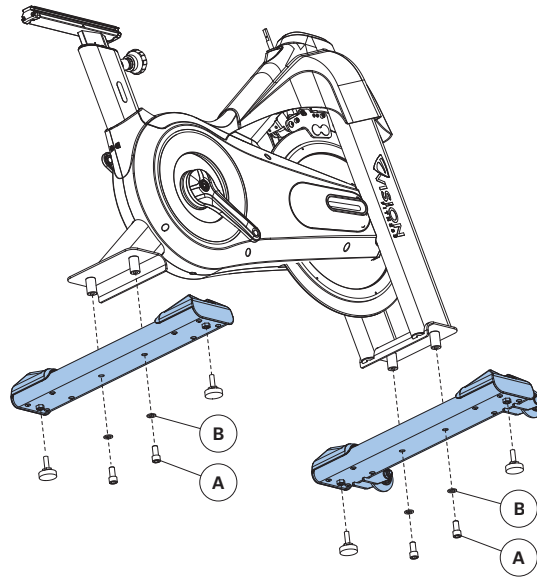




MONTAGE

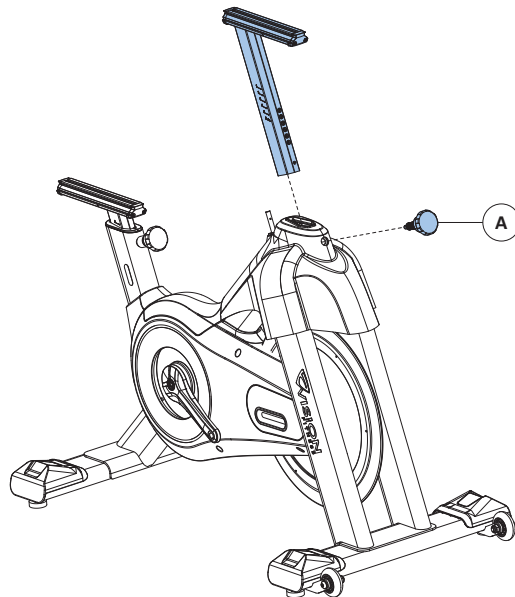
1 Hardware Menge

A	Schraube (M12x25L)	4
B	Flache Unterlegscheibe (Φ12xΦ20)	4



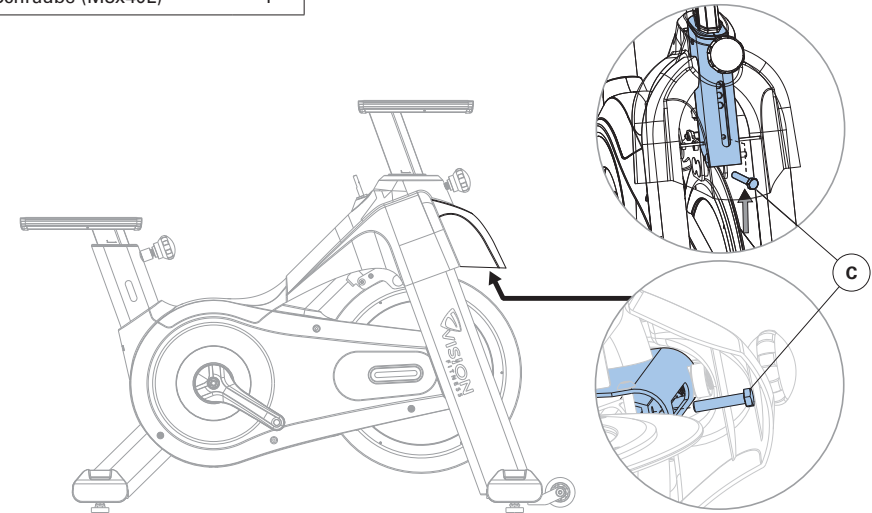
Drehmomentwert
78 Nm

2



3 Hardware Menge

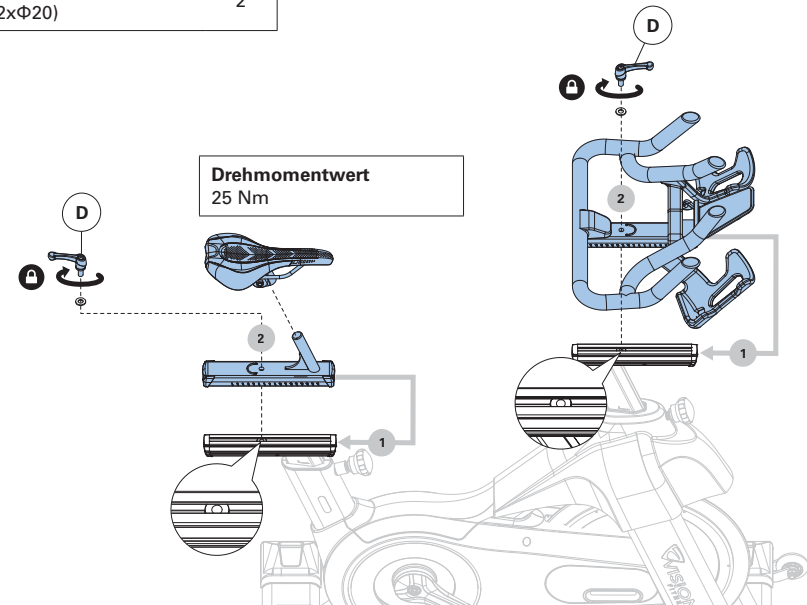
C	Schraube (M8x40L)	1
---	-------------------	---



Drehmomentwert
10 Nm

4 Hardware Menge

D	Flache Unterlegscheibe (Φ12xΦ20)	2
---	----------------------------------	---

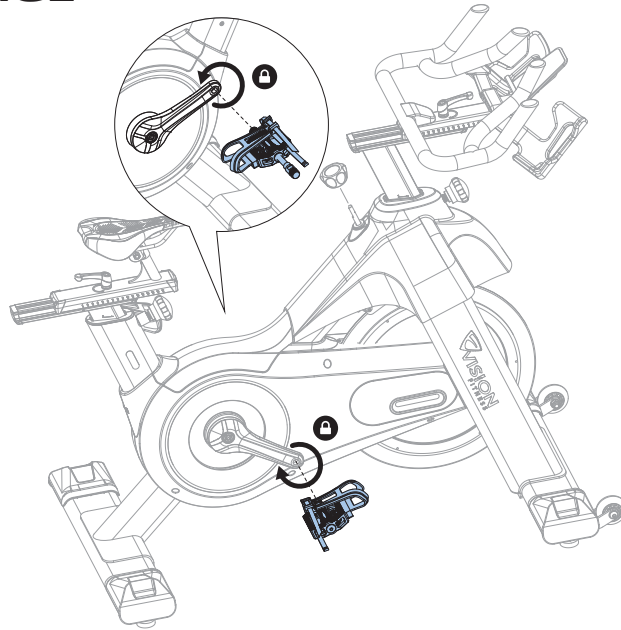


Drehmomentwert
25 Nm



MONTAGE

5



Drehmomentwert
40 Nm

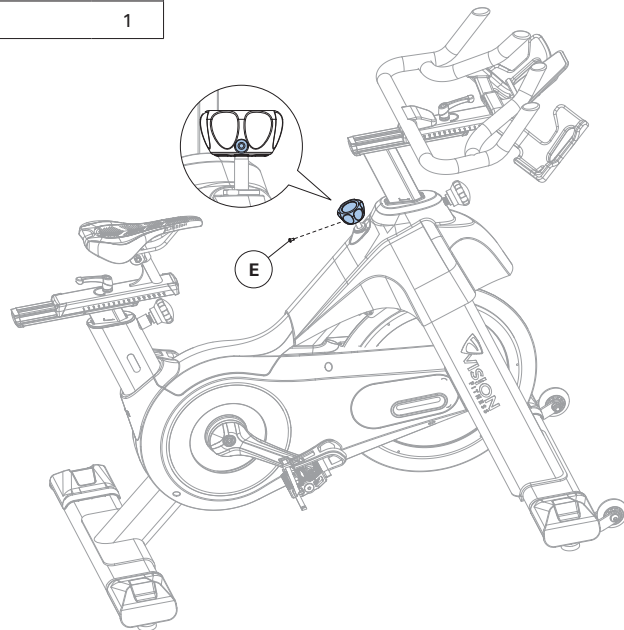
6

Hardware

Menge

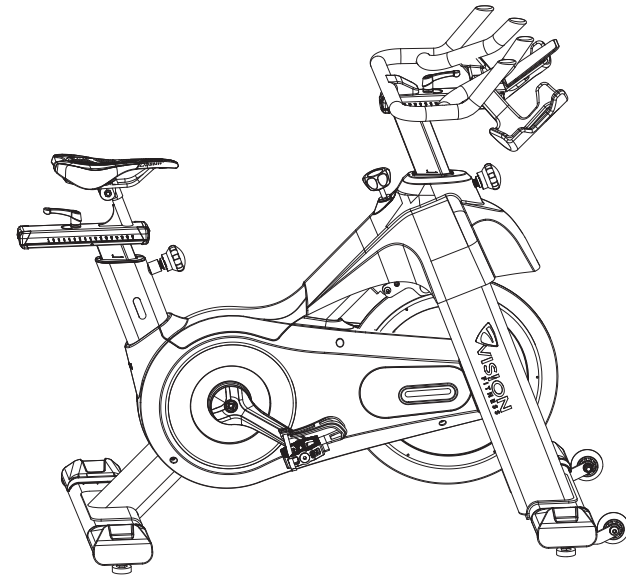
E Schraube (M4x8L)

1



7

MONTAGE ABGESCHLOSSEN





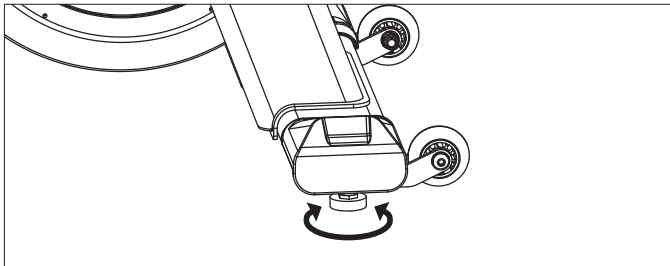
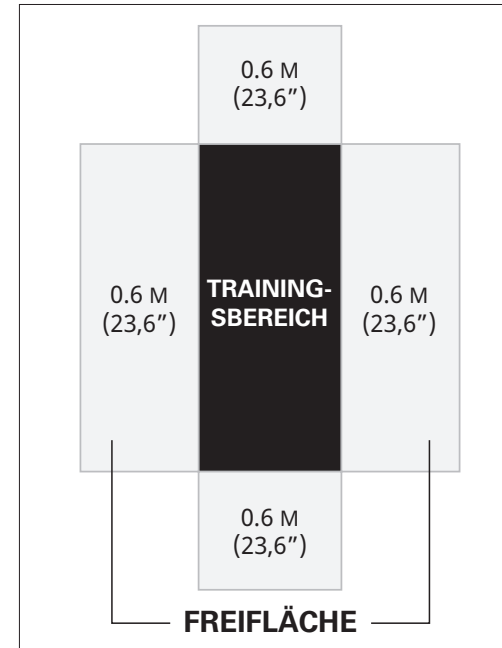
VOR DEM START

STANDORT DER EINHEIT

Stellen Sie das Gerät auf einer stabilen und ebenen Fläche ohne direkte Sonneneinstrahlung auf. Intensives UV-Licht kann zum Verblässen der Kunststofffarbe führen. Stellen Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort auf. Bitte lassen Sie auf allen Seiten des Geräts einen Bereich frei, die mindestens 60 cm (23,6") groß ist. Dieser Bereich muss frei von jeglichen Hindernissen sein und dem Benutzer einen freien Weg zum Absteigen von der Maschine bieten. Stellen Sie das Gerät so auf, dass keine Lüftungsöffnungen blockiert werden. Das Gerät darf nicht in Garagen, auf überdachten Terrassen, in der Nähe von Gewässern oder im Freien aufgestellt werden.

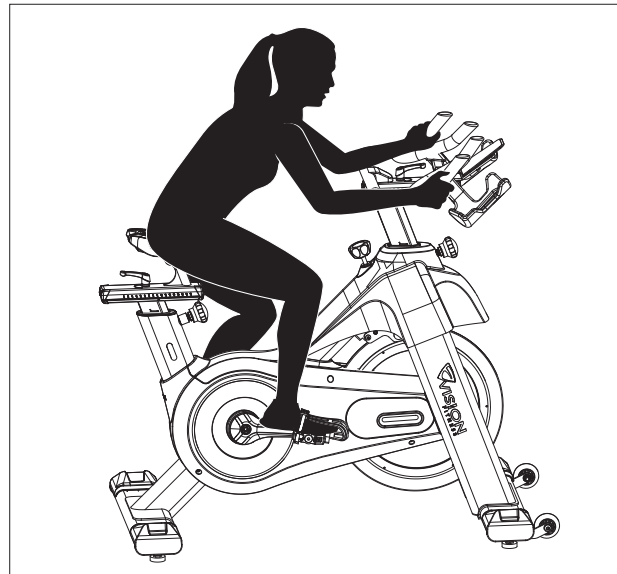
WARNUNG!

Unsere Geräte sind schwer; gehen Sie beim Bewegen vorsichtig vor und holen Sie bei Bedarf Hilfe hinzu. Eine Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann Verletzungen zur Folge haben.



NIVELLIERUNG DER AUSRÜSTUNG

Es ist äußerst wichtig, dass die Nivelliervorrichtungen korrekt eingestellt sind, um einen ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten. Drehen Sie den Stellfuß zum Absenken der Einheit im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn, um die Einheit anzuheben. Passen Sie jede Seite nach Bedarf an, bis das Gerät waagrecht steht. Wenn das Laufband nicht richtig ausgewuchtet ist, kann dies zur Fehlausrichtung des Bands und anderen Problemen führen. Die Verwendung einer Wasserwaage wird empfohlen.

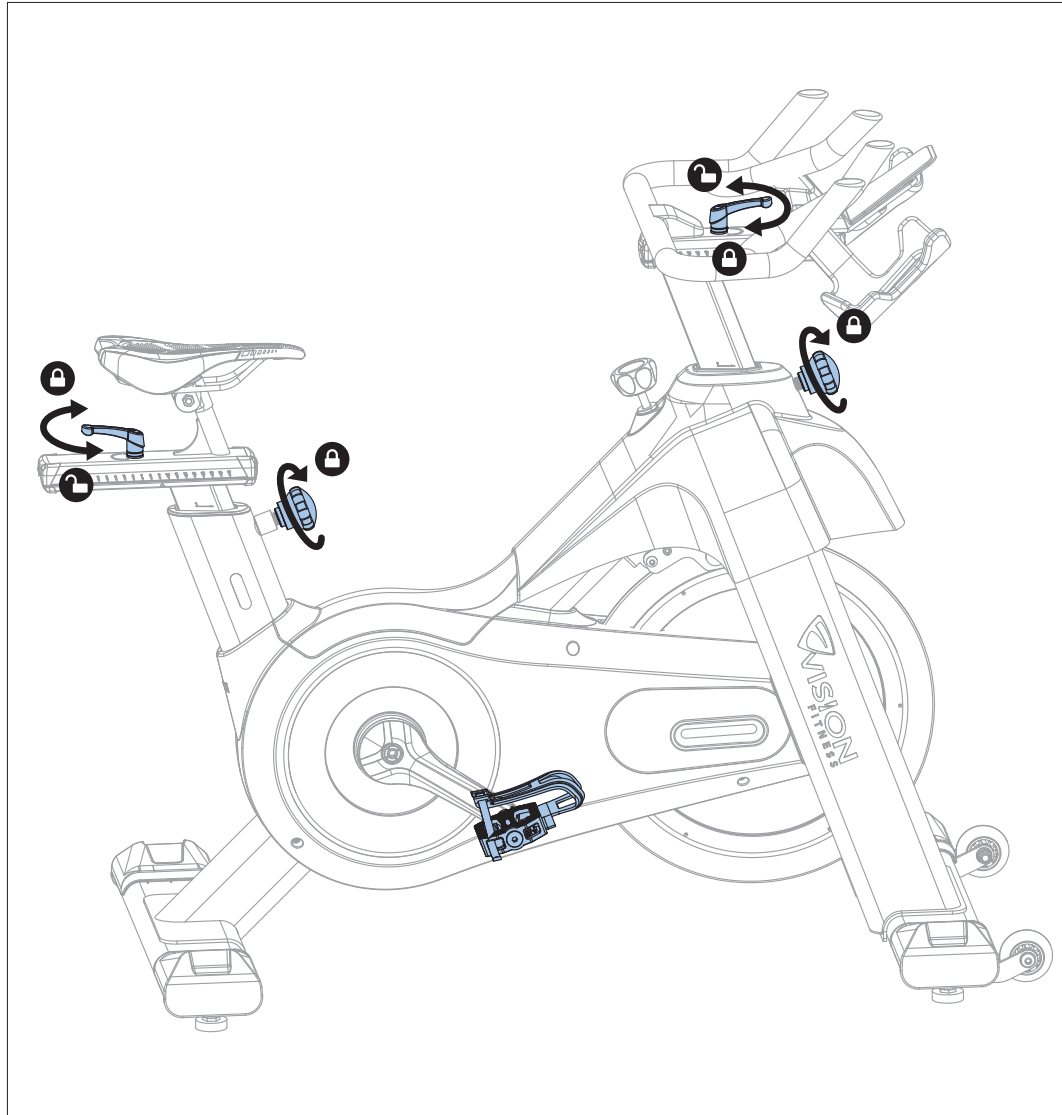


BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH

1. Setzen Sie sich auf das Fahrrad, mit Blick zum Lenker. Beide Füße sollten jeweils seitlich des Rahmens auf dem Boden stehen.
2. Um die richtige Sitzposition zu bestimmen, setzen Sie sich auf den Sitz und positionieren Sie beide Füße auf den Pedalen. Ihr Knie sollte sich am längsten Pedalweg leicht beugen. Sie sollten in der Lage sein, das Pedal zu treten, ohne Ihre Knie durchzustrecken oder das Gewicht zu verlagern.
3. Stellen Sie die Pedalriemen auf die gewünschte Straffheit ein.
4. Zum Absteigen von dem Fahrrad befolgen Sie die Schritte in umgekehrter Reihenfolge.



VOR DEM START



EINSTELLEN DES INDOOR-FAHRRADS

Das Indoor-Fahrrad kann für maximalen Komfort und maximale Trainingseffektivität angepasst werden. Die folgenden Anweisungen beschreiben einen Ansatz zur Anpassung des Indoor-Fahrrads, um einen optimalen Benutzerkomfort und eine ideale Körperposition zu gewährleisten. Sie können das Indoor-Fahrrad auch anders einstellen.

SATTELEINSTELLUNG

Die richtige Sattelhöhe sorgt für maximale Übungseffizienz und optimalen Komfort und reduziert das Verletzungsrisiko. Stellen Sie die Sattelhöhe ein, um sicherzustellen, dass sich dieser in der richtigen Position befindet. Dabei ist das Knie in der am meisten gestreckten Position leicht gebeugt.

EINSTELLEN DES LENKERS

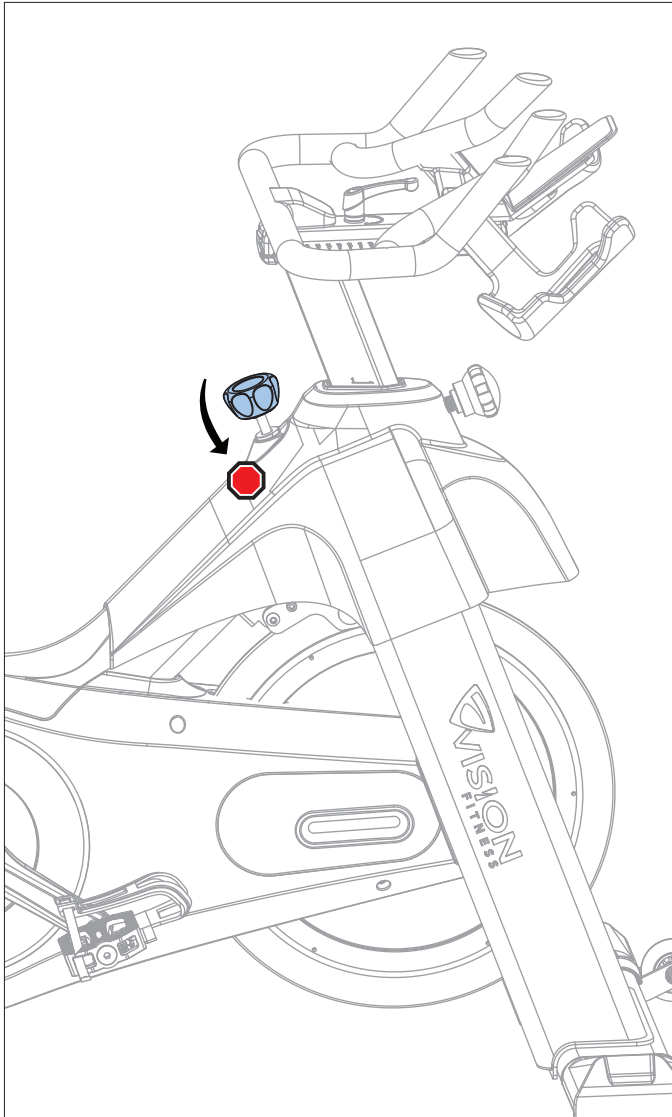
Die richtige Lenkerposition basiert hauptsächlich auf Komfort. Normalerweise sollte der Lenker für Radfahrer auf Einsteigerniveau etwas höher als der Sattel positioniert werden. Fortgeschrittene Radfahrer könnten verschiedene Höhen ausprobieren, um die für sie am besten geeignete Position zu finden.

PEDALRIEMEN

Platzieren Sie den Fußballen in den Zehenkäfig, bis der Fußballen mittig über dem Pedal steht, greifen Sie nach unten und ziehen Sie den Pedalgurt vor dem Gebrauch nach oben, um ihn festzuziehen. Um den Fuß aus dem Zehenkäfig herauszunehmen, lösen Sie den Gurt und ziehen Sie ihn heraus.



VOR DEM START



WIDERSTANDSKONTROLLE / NOTBREMSE

WICHTIG:

- Um das Schwungrad während des Tretens anzuhalten, kräftig den Hebel drücken.
- Das Schwungrad sollte schnell zum Stillstand kommen.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Schuhe fest in den Pedalhaken sitzen.
- Wenn das Fahrrad nicht genutzt wird, stellen Sie den höchsten Tretwiderstand ein, um Verletzungen durch sich bewegende Antriebskomponenten zu vermeiden.

⚠ WARNUNG

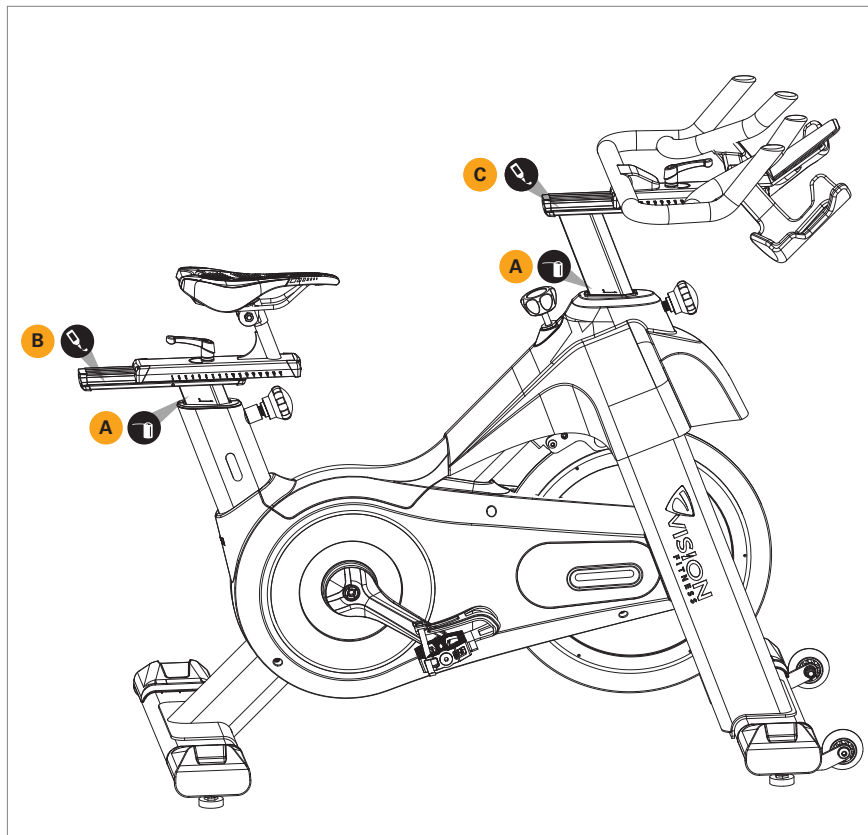
Das Indoor-Fahrrad hat kein frei bewegliches Schwungrad. Die Pedale bewegen mit dem Schwungrad weiter, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt. Eine kontrollierte Geschwindigkeitsreduzierung ist erforderlich. Um das Schwungrad sofort anzuhalten, drücken Sie den roten Notbremshebel nach unten. Treten Sie immer kontrolliert und stellen Sie Ihre gewünschte Trittfrequenz nach Ihren eigenen Fähigkeiten ein. Den roten Hebel nach unten drücken = Notstopp.

Das Indoor-Fahrrad verwendet ein feststehendes Schwungrad, das Schwung erzeugt und die Pedale auch dann dreht, wenn der Benutzer aufhört zu treten oder wenn die Füße des Benutzers abrutschen. **VERSUCHEN SIE NICHT DIE FÜSSE VON DEN PEDALEN ZU NEHMEN ODER VOM GERÄT ABZUSTEIGEN, BEVOR BEIDE PEDALE UND DAS SCHWUNGRAD NICHT VOLLSTÄNDIG STILL STEHEN.** Nichtbeachten dieser Anweisungen kann zum Kontrollverlust bis hin zu möglichen schweren Verletzungen führen.



WARTUNG

1. Die Entfernung bzw. der Austausch von Teilen muss von einem qualifizierten Servicetechniker durchgeführt werden.
2. Benutzen Sie KEINE beschädigten Geräte oder solche, die verschlissene oder defekte Teile aufweisen. Verwenden Sie nur Ersatzteile, die vom örtlichen Händler geliefert wurden.
3. **AUFKLEBER UND TYPENSCHILDER BEWAHREN:** Etiketten dürfen aus keinem Grund entfernt werden. Sie enthalten wichtige Informationen. Wenn ein Aufkleber unleserlich ist oder fehlt, fordern Sie Ersatz beim Händler an.
4. **ALLE GERÄTE WARTEN:** Vorbeugende Wartung ist der Schlüssel zum reibungslosen Betrieb der Ausrüstung und zur Minimierung Ihrer Haftung. Die Geräte müssen in regelmäßigen Abständen überprüft werden.
5. Sicherstellen, dass nur dafür qualifizierte Personen Anpassungen vornehmen oder Wartungs- oder Reparaturarbeiten durchführen. Auf Anfrage führen Händler Wartungs- und Instandhaltungsschulungen in unserem Unternehmen durch.



WARTUNGSPLAN

AKTION	HÄUFIGKEIT
Reinigen Sie das Indoor Cycle mit einem weichen Tuch, Küchenpapier oder einer anderen von zugelassenen Lösung (nur alkohol- und ammoniakfreie Reinigungsmittel). Desinfizieren Sie den Sattel und den Lenker und entfernen Sie Schweiß und andere Rückstände.	NACH JEDEM GEBRAUCH
Stellen Sie sicher, dass das Indoor Cycle auf einer ebenen Fläche steht und nicht wackelt.	TÄGLICH
Reinigen Sie das Indoor Cycle mit einem weichen Tuch, Küchenpapier oder einer anderen von zugelassenen Lösung (nur alkohol- und ammoniakfreie Reinigungsmittel). Reinigen Sie alle externen Komponenten, den Stahlrahmen, beide Stellfüße (vorne und hinten), den Sitz und den Lenker.	WÖCHENTLICH
Testen Sie die Notbremse, um sicherzugehen, dass diese ordnungsgemäß funktioniert. Drücken Sie hierbei den roten Notfallhebel nach unten, während Sie in die Pedale treten. Bei ordnungsgemäßer Funktion sollte das Schwungrad sofort abgebremst werden, bis es zum vollständigen Stillstand gekommen ist.	ZWEIWÖCHENTLICH
Fetten Sie die Sattelstütze (A). Bringen Sie die Sattelstütze hierzu in die maximale Position, sprühen Sie sie mit Wartungsspray ein und wischen Sie die äußere Oberfläche mit einem weichen Tuch ab. Reinigen Sie die Sattelschiene (B) mit einem weichen Tuch und tragen Sie bei Bedarf eine kleine Menge Lithium-/Silikonfett auf.	ZWEIWÖCHENTLICH
Reinigen Sie die Lenkerschiene (C) mit einem weichen Tuch und tragen Sie bei Bedarf eine kleine Menge Lithium-/Silikonfett auf.	ZWEIWÖCHENTLICH
Kontrollieren Sie alle Befestigungsschrauben und die Pedale am Gerät auf eine korrekte Verschraubung.	MONATLICH



PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

	IC700
Max. Benutzergewicht	159 kg / 350 lbs
Produktgewicht	58 kg / 127.6 lbs
Abmessungen (max. Sattel- und Lenkerhöhe)	142 x 62 x 116 cm
Gesamtabmessungen (L x B x H)*	127 x 62 x 108 cm

* Lassen Sie einen Mindestabstand von 60 cm für den Zugang zum Gerät und zum Umgehen des Geräts.
Hinweis: Die gemäß ADA empfohlene Durchfahrtsbreite für die Nutzung durch Rollstuhlfahrer beträgt 91 cm.

Das aktuellste Benutzerhandbuch und neueste Informationen finden Sie auf jhtsupport.com/eng/vision/manuals



BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Bij het gebruik van trainingsproducten dienen altijd basisvoorzorgen te worden aangehouden, inclusief de volgende: Lees alle instructies voor u deze apparatuur gebruikt. De eigenaar is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers van de apparatuur afdoende geïnformeerd worden over alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.

Deze apparatuur is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Deze apparatuur is een product van Klasse S ontworpen voor gebruik in een commerciële omgeving zoals een fitnesscentrum.

Deze apparatuur is alleen bestemd voor gebruik in een ruimte met klimaatregeling. Als uw trainingsapparatuur is blootgesteld aan koudere temperaturen of een vochtige omgeving wordt het ten zeerste aangeraden om deze apparatuur voorafgaand aan het eerste gebruik op kamertemperatuur te brengen.

GEVAAR!

OM HET RISICO OP ELEKTRISCHE SCHOKKEN TE VERKLEINEN:

Trek altijd de stekker uit het stopcontact voordat u het apparaat schoonmaakt, onderhoud uitvoert en onderdelen aanbrengt of verwijdt.

WAARSCHUWING!

TOM HET RISICO VAN VERBRANDING, BRAND, ELEKTRISCHE SCHOKKEN OF LICHAAMELIJK LETSEL TE VERMINDEREN:

- Gebruik deze apparatuur uitsluitend zoals beoogd en zoals omschreven in de gebruikshandleiding van de apparatuur.
- Kinderen jonger dan 14 jaar mogen deze apparatuur NOOIT gebruiken.
- Huisdieren of kinderen jonger dan 14 jaar mogen NOOIT dichterbij dan 3 meter bij de apparatuur komen.
- Deze apparatuur is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij zij dit onder toezicht doen of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de apparatuur door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Draag altijd sportschoenen tijdens het gebruik van deze apparatuur. Gebruik de trainingsapparatuur NOOIT op blote voeten.
- Draag geen kleding die aan bewegende onderdelen van deze apparatuur kan blijven haken.
- Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben.
- Onjuist of overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts voor u verder gaat.
- Spring niet op het toestel.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de apparatuur bevinden.
- Plaats en gebruik deze apparatuur op een stevige, stabiele ondergrond.
- Gebruik de apparatuur nooit als deze niet naar behoren werkt of beschadigd is.
- Gebruik de handgrepen om het evenwicht te bewaren bij het op- en afstappen en voor extra stabiliteit tijdens het trainen.
- Om letsel te voorkomen, mag u geen lichaamsdelen (bijvoorbeeld vingers, handen, armen of voeten) blootstellen aan het aandrijfmecanisme of andere mogelijk bewegende delen van de apparatuur.
- Sluit dit trainingsapparaat alleen aan op een geaard stopcontact.
- Deze apparatuur mag nooit onbeheerd worden achtergelaten wanneer deze is aangesloten op het stopcontact. Schakel de stroom uit en trek de stekker uit het stopcontact wanneer deze apparatuur niet wordt gebruikt en voordat u onderhoud, reiniging of verplaatsing uitvoert.
- Gebruik geen apparatuur die beschadigd is en/of versleten of kapotte onderdelen heeft. Gebruik uitsluitend vervangende onderdelen die worden verstrekt door de technische klantenondersteuning of een officiële dealer.
- Gebruik deze apparatuur nooit als deze is gevallen, beschadigd is of niet goed werkt, als het netsnoer of de stekker beschadigd is, als het in een vochtige of natte omgeving staat of als het in water is ondergedompeld.
- Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen. Trek niet aan dit netsnoer en oefen geen mechanische belasting uit op dit snoer.
- Verwijder beschermende afdekkingen alleen als u hiervoor instructies hebt gekregen van de technische klantenondersteuning. Onderhoud mag alleen worden uitgevoerd door een bevoegde servicemonteur.
- Laat nooit voorwerpen in een opening vallen en steek nooit voorwerpen in openingen om elektrische schokken te voorkomen.
- Niet gebruiken waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of als zuurstof wordt toegediend.
- Deze apparatuur mag niet worden gebruikt door personen die meer wegen dan het gespecificeerde maximale gewicht zoals vermeld in de gebruiksaanwijzing van de apparatuur. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Dit apparaat moet worden gebruikt in een omgeving waar zowel de temperatuur als de vochtigheidsgraad worden gecontroleerd. Gebruik deze apparatuur niet op plaatsen zoals garages, carports, veranda's, badkamers, of in de buurt van een zwembad, hot tub of stoombad. Indien u zich hier niet aan houdt zal de garantie komen te vervallen.
- Neem contact op met technische klantenondersteuning of een officiële dealer voor onderzoek, reparatie en/of service.
- Gebruik het trainingstoestel nooit als de luchtopening geblokkeerd is. Houd de luchtopening schoon en vrij van stof, haren en dergelijke.
- Breng geen wijzigingen aan in dit trainingsapparaat en gebruik alleen goedgekeurde hulpstukken of accessoires. Wijzigingen aan dit apparaat of gebruik van niet-goedgekeurde hulpstukken of accessoires maken uw garantie ongeldig en kunnen letsel veroorzaken.
- Wrijf oppervlakken alleen schoon met zeep en een licht vochtige doek; gebruik nooit oplosmiddelen. (zie ONDERHOUD)
- Gebruik het stationaire trainingstoestel in een omgeving met toezicht.
- De individuele menselijke kracht kan anders zijn dan de getoonde mechanische kracht.
- Houd altijd een comfortabel tempo aan tijdens de training.
- Zorg dat stelhendels (zadel en stuur voor- en achterzijde) correct beveiligd zijn en het bewegingsbereik niet beperken tijdens de training.
- Probeer de fietstrainer niet staande te rijden bij hoge toerentallen totdat u op lagere snelheden hebt geoefend.
- Om de zithoogte aan te passen, tilt u de hendel voor zadelhoogteverstelling op en brengt u het zadel voorzichtig omlaag naar een lagere hoogte, of verhoogt u het zadel tot de gewenste hoogte. Duw de hendel voor aanpassing van de zadelhoogte omlaag om het zadel vast te klemmen en zorg ervoor dat de klem vóór gebruik volledig vast is. Controleer voor ieder gebruik of de handgrepen goed vastzitten.
- Draai de voetpedalen nooit met de hand.
- Stap niet van de apparatuur af voor de pedalen helemaal STILSTAAN.
- Dit apparaat is niet uitgerust met een vrijloopwiel. De trapsnelheid moet gecontroleerd worden verlaagd.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het apparaat. Beweeg het voetpedaal aan de kant waar
- u op- of afstapt naar de laagste positie voor u op- of afstapt.



MONTAGE

UITPAKKEN

Haal het apparaat uit de verpakking op de plek waar u het wilt gebruiken. Plaats de kartonnen doos op een horizontale, vlakke ondergrond. We adviseren dat u een kleed ter bescherming op de vloer legt. Open nooit een doos die op haar kant ligt.

BELANGRIJKE OPMERKINGEN

Zorg er tijdens elke montageslap voor dat ALLE moeren en bouten op hun plek zitten en deels vastgedraaid zijn.

Enkele onderdelen zijn reeds op voorhand gesmeerd zodat ze gemakkelijker gemonteerd en gebruikt kunnen worden. Veeg deze onderdelen niet schoon. Indien u moeilijkheden ondervindt, raden we u aan om een beetje lithiumvet aan te brengen.

WAARSCHUWING!

Er zijn verschillende delen van het montageproces die bijzondere aandacht vereisen. Het is heel belangrijk om de montage-instructies correct uit te voeren en na te gaan of alle onderdelen stevig vastzitten. Als u de montage-instructies niet correct volgt, kan het zijn dat niet alle onderdelen van de apparatuur aangespannen zijn, waardoor ze los lijken te zitten en irriterende geluiden kunnen veroorzaken. Om schade aan de apparatuur te voorkomen, dient u de montage-instructies te raadplegen en corrigerende maatregelen te nemen.

HULP NODIG?

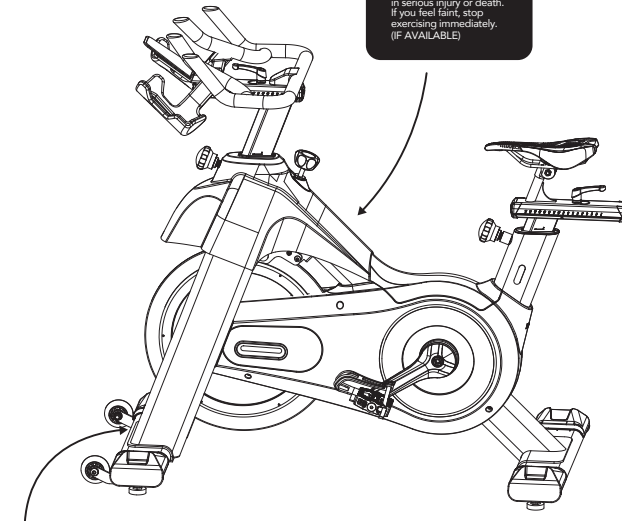
Hebt u vragen of ontbreken er onderdelen, neem dan contact op met onze technische klantendienst.

VEREIST GEREEDSCHAP:

- ☐ Inbussleutel van 10 mm
- ☐ Steeksleutel 13 mm
- ☐ Steeksleutel 19 mm
- ☐ Kruiskopschroevendraaier

⚠ WARNING

1. Misuse of this machine may result in serious injury.
2. Read users manual prior to use and follow all warnings and instructions.
3. Replace label if damaged, illegible, or removed.
4. Keep children away.
5. Use only on a solid, level surface.
6. Spinning pedals can cause injury.
7. This bike does not free-wheel.
8. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.
9. This exercise bicycle should only be used after a thorough review of the operational manual or under direct supervision of a trained instructor.
10. Rotate the tension knob clockwise or press the brake down to lock the flywheel when not in use.
11. Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately. (IF AVAILABLE)



SERIENUMMER

MODEL

☐ **IC700** **VISION INDOOR CYCLE**

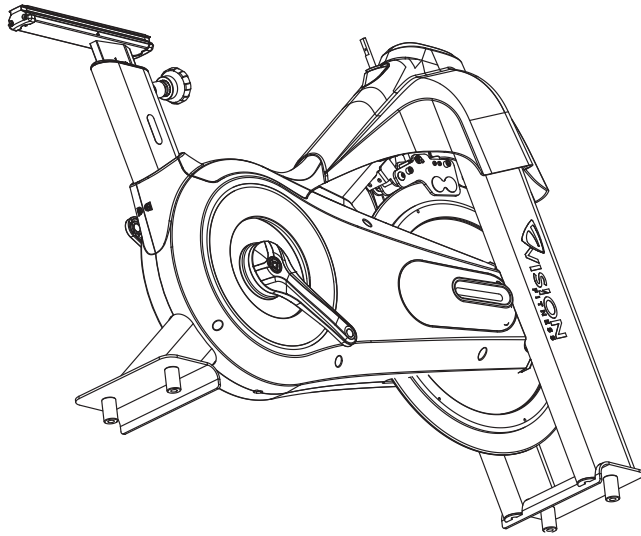
* Vermeld de bovenstaande informatie wanneer u naar de klantenservice belt.



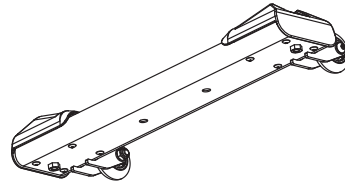
MONTAGE

MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

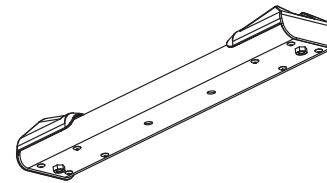
1



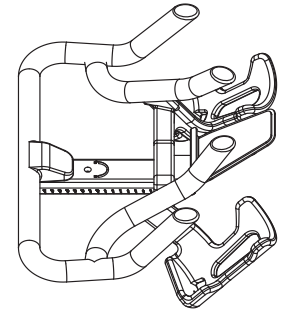
2



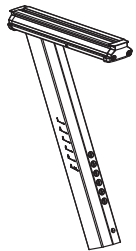
3



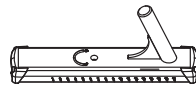
4



5



6



7



8



9



x2

10



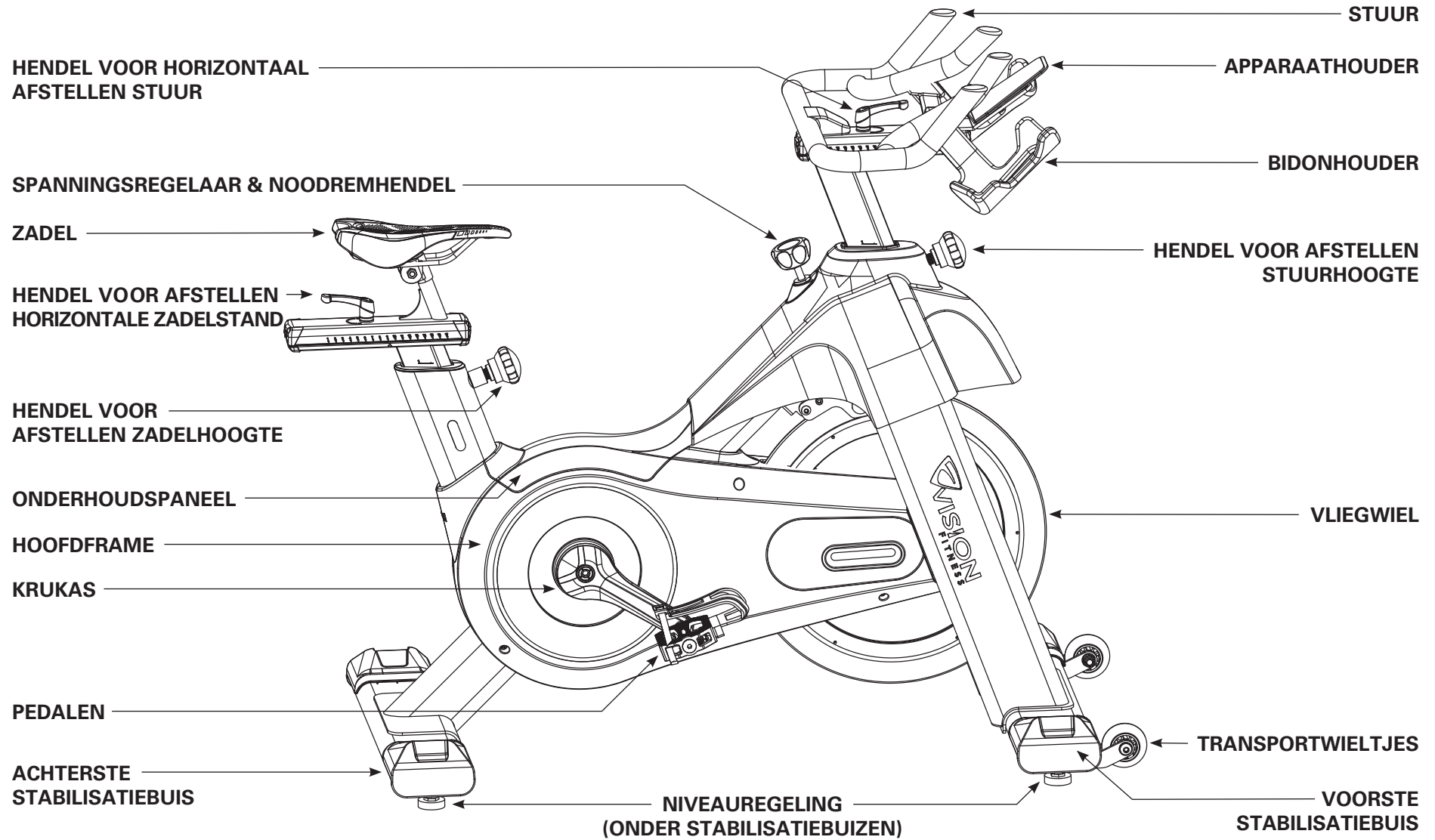
11



x2



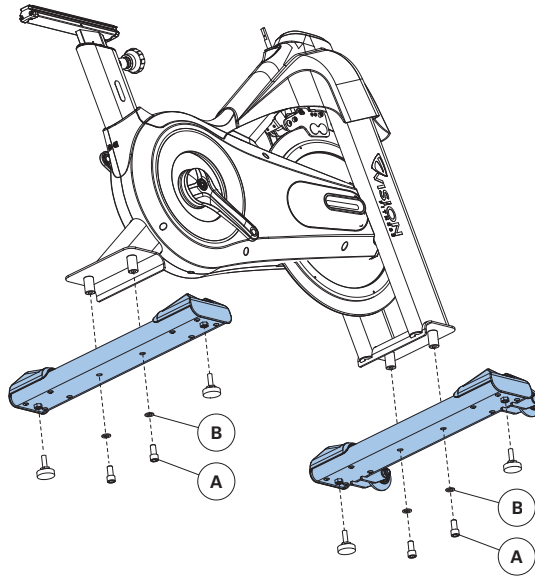
MONTAGE





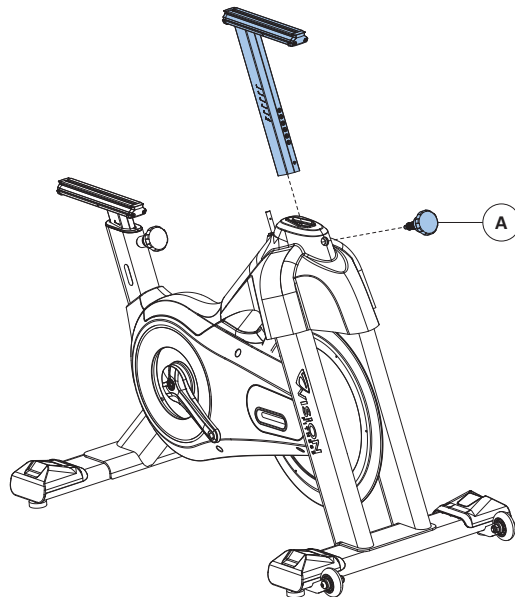
MONTAGE

1	Hardware	Aantal
A	Bout (M12x25L)	4
B	Vlakke sluitring (Φ12xΦ20)	4

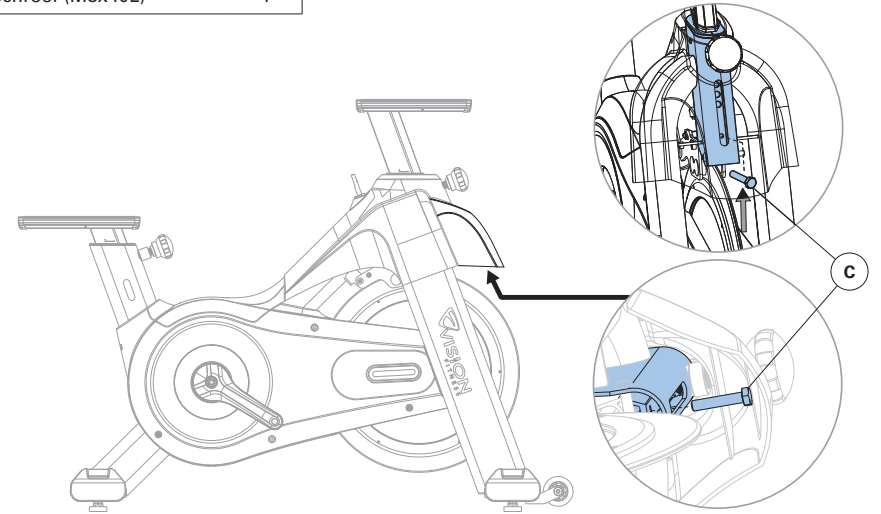


Koppelwaarde
78 Nm / 58 ft-lb.

2

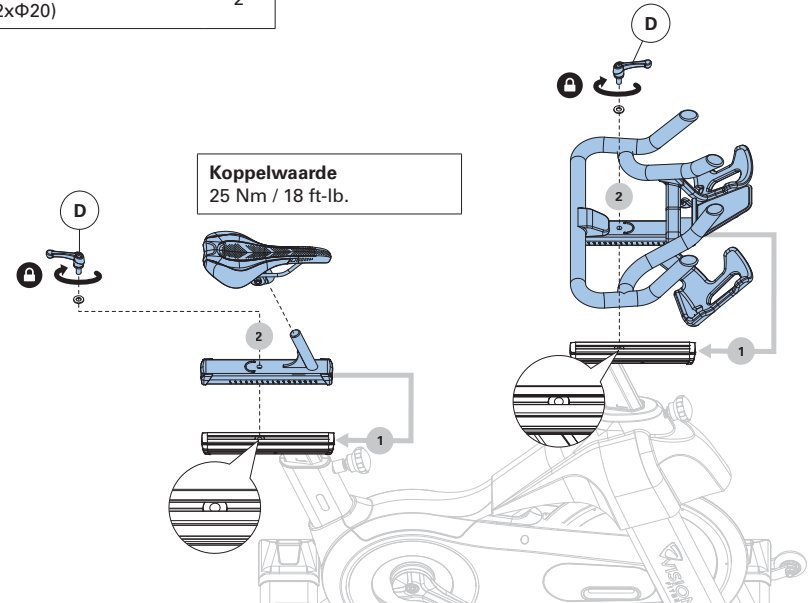


3	Hardware	Aantal
C	Schroef (M8x40L)	1



Koppelwaarde
10 Nm / 7.4 ft-lb.

4	Hardware	Aantal
D	Vlakke sluitring (Φ12xΦ20)	2

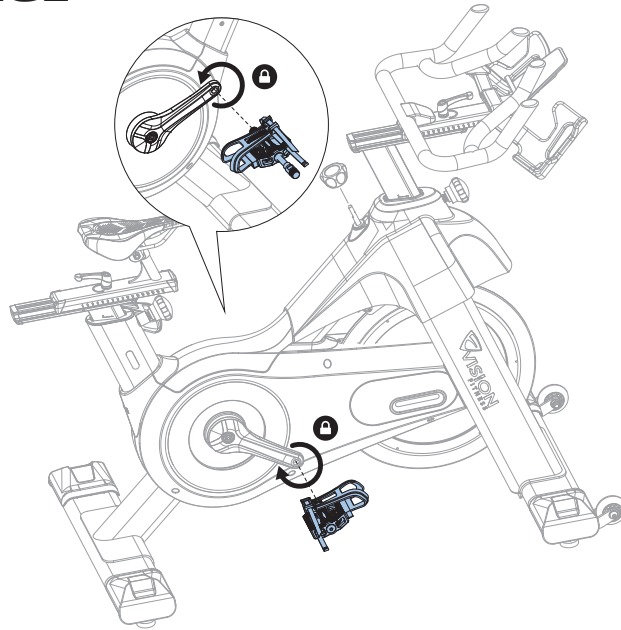


Koppelwaarde
25 Nm / 18 ft-lb.



MONTAGE

5



Koppelwaarde
40 Nm / 29.5 ft-lb.

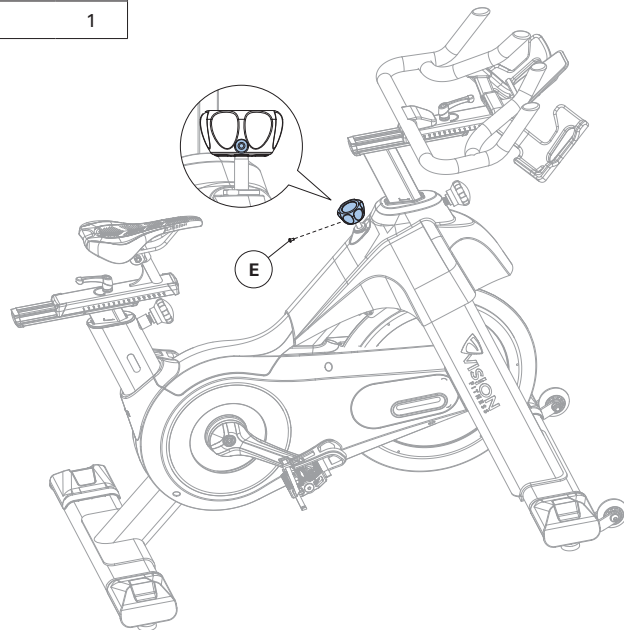
6

Hardware

Aantal

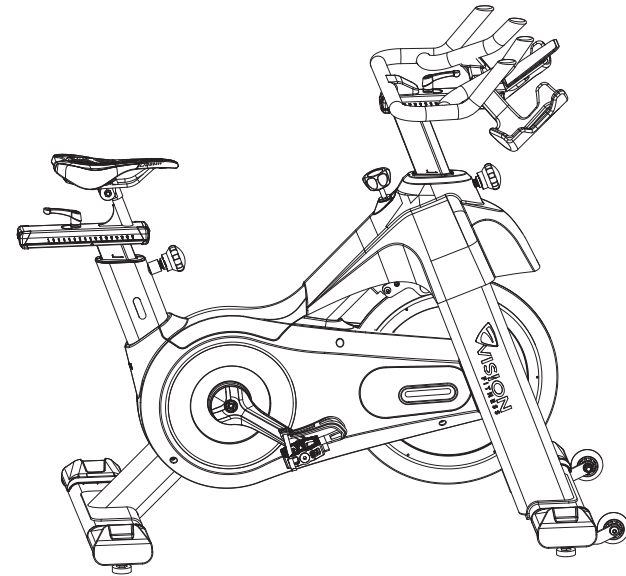
E Schroef (M4x8L)

1



7

MONTAGE VOLTOOID





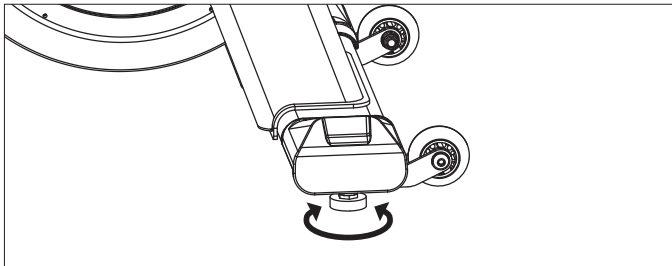
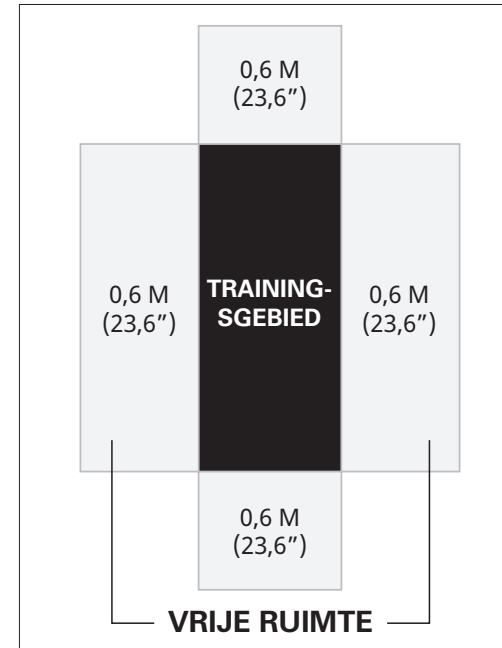
VOORDAT U BEGINT

LOCATIE VAN HET APPARAAT

Plaats het apparaat op een vlakke en stabiele ondergrond, uit de buurt van direct zonlicht. Intens UV-licht kan de plastic onderdelen verkleuren. Plaats uw apparaat in een koele ruimte met een lage luchtvochtigheid. Laat aan alle zijden van het apparaat een vrije zone van minstens 60 cm. Deze ruimte mag geen obstakels bevatten, zodat de gebruiker langs deze weg het toestel kan verlaten. Zorg bij de plaatsing dat het apparaat geen ventilatie- of luchtgaten blokkeert. Het apparaat dient niet in een garage, op een overdekt terras, in de buurt van water of buiten te worden geplaatst.

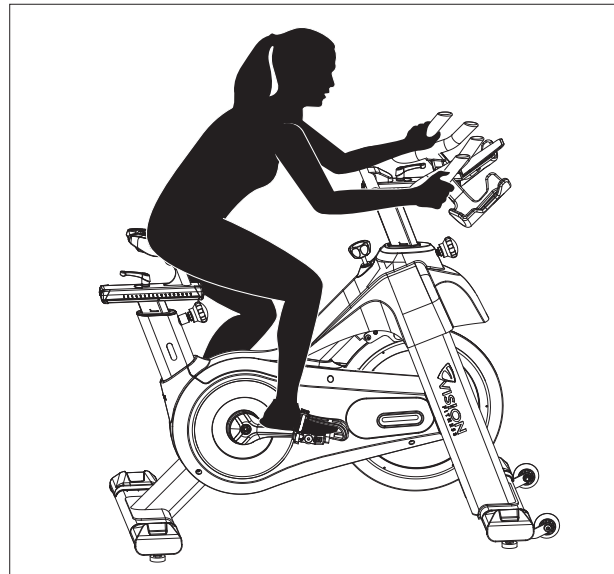
WAARSCHUWING!

Onze apparaten zijn zwaar; wees voorzichtig en vraag iemand u te helpen bij het verplaatsen. Doet u dit niet, dan kan dit verwondingen veroorzaken.



HET APPARAAT WATERPAS ZETTEN

Met het oog op een correcte werking is het uitermate belangrijk dat de stelvoetjes naar behoren zijn afgesteld. Draai het stelvoetje met de klok mee om de hometrainer lager te stellen en tegen de klok in om hem hoger te stellen. Pas zo nodig iedere zijde aan totdat het apparaat waterpas staat. Als de hometrainer niet waterpas staat, kan dit leiden tot een verkeerde uitlijning van de hometrainer of andere problemen. Het gebruik van een waterpas wordt aanbevolen.

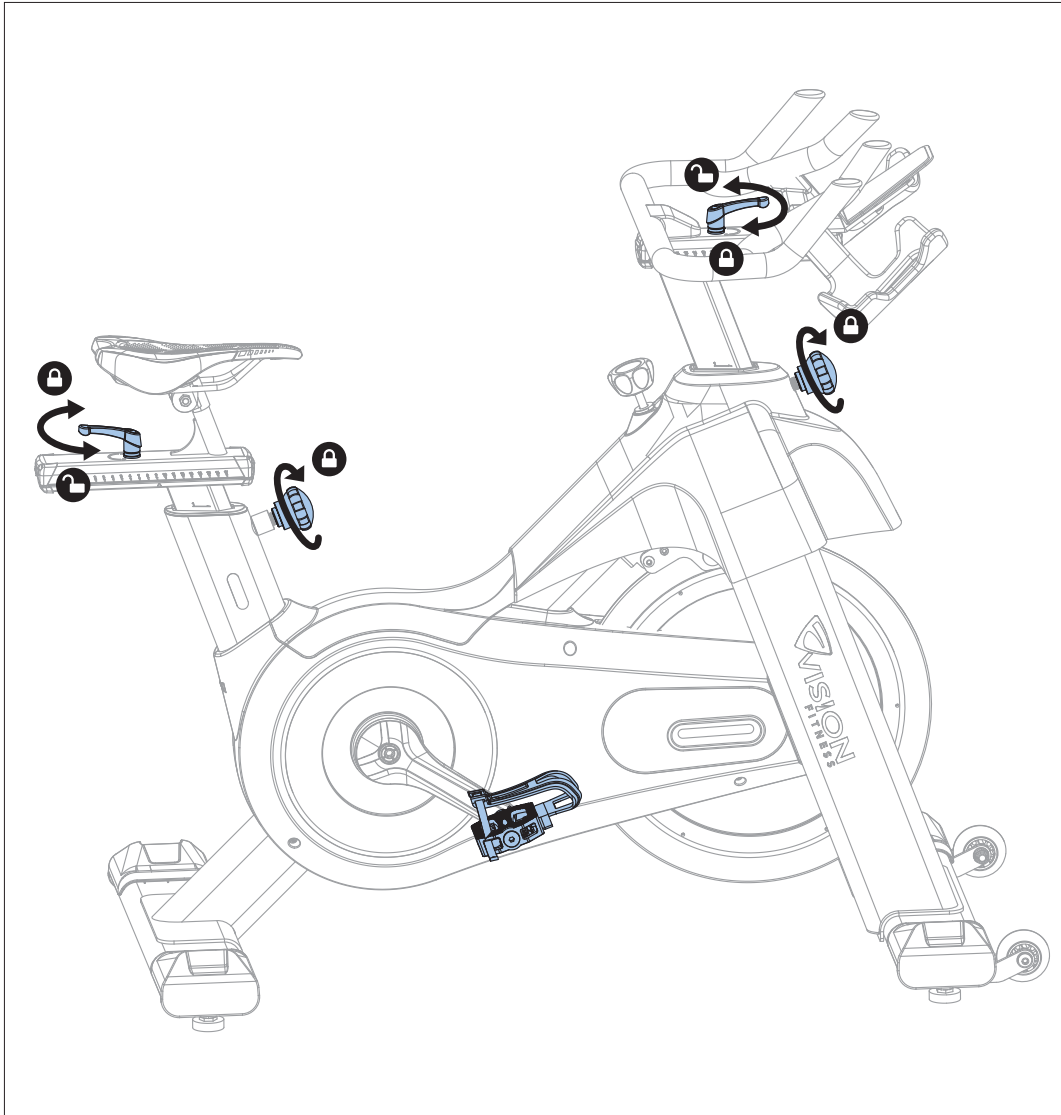


CORRECT GEBRUIK

1. Ga op de fiets zitten met uw gezicht richting het stuur. Beide voeten moeten op de vloer staan, aan elke zijde van het frame één.
2. Om de juiste positie van de zitting te bepalen, gaat u op de zitting zitten en plaatst u beide voeten op de pedalen. Uw knie moet enigszins gebogen blijven wanneer het pedaal in de verste positie staat. U moet kunnen trappen zonder de knieën te blokkeren of uw gewicht van de ene naar de andere kant te verplaatsen.
3. Trek de pedaalriemen strak in de gewenste positie.
4. Om van de fiets af te stappen, volgt u de stappen onder correct gebruik in omgekeerde volgorde.



VOORDAT U BEGINT



DE HOMETRAINER AFSTELLEN

De hometrainer kan worden aangepast voor maximaal comfort en optimale effectiviteit van de training. In de onderstaande instructies wordt beschreven hoe de hometrainer kan worden aangepast voor optimaal gebruikerscomfort en ideale lichaamspositie; u kunt ervoor kiezen om de hometrainer anders in te stellen.

ZADELAFSTELLING

De juiste zadelhoogte zorgt voor een maximale trainingsefficiëntie en comfort, en vermindert het risico op persoonlijk letsel. Pas de zadelhoogte aan om te zorgen dat deze in de juiste stand staat, zodat uw knie licht gebogen blijft als u uw benen uitgestrekt houdt.

STUUR VERSTELLEN

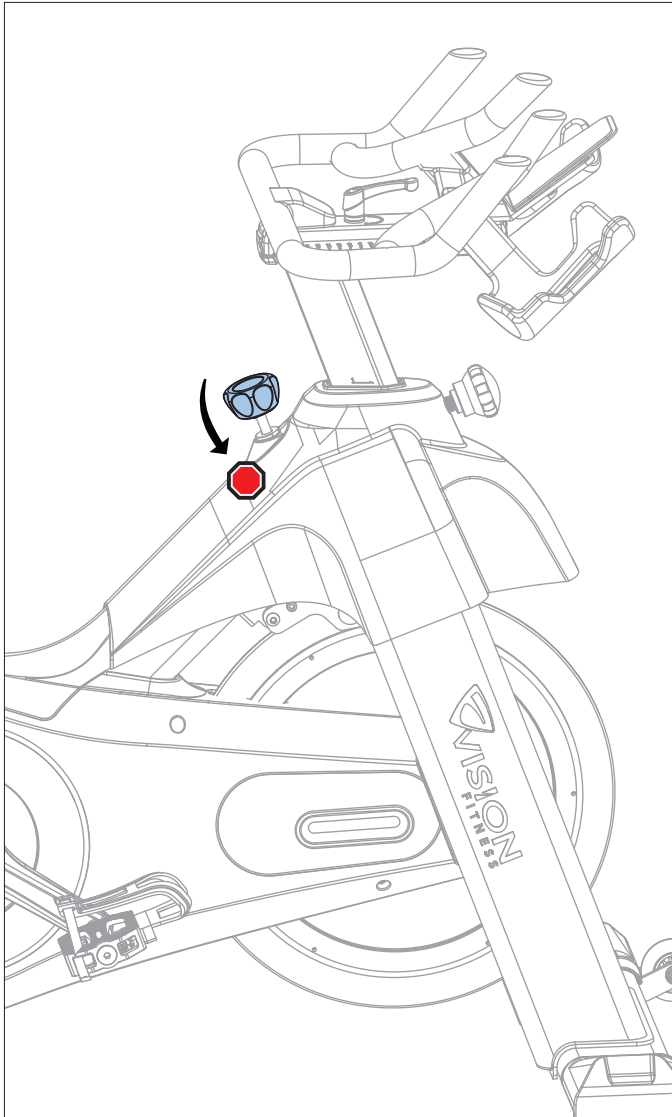
De correcte positie van het stuur hangt voornamelijk af van comfort. Voor beginnende fietsers moet het stuur over het algemeen iets hoger staan dan het zadel. Gevorderde fietsers kunnen verschillende hoogten uitproberen om de voor hen beste afstelling te krijgen.

PEDAALRIEMEN

Plaats vóór gebruik de bal van de voet in de teenhouder totdat de bal van de voet zich midden op de pedaal bevindt, buk naar beneden en trek de pedaalriem strak aan. Als u uw voet uit de teenhouder wilt halen, trekt u de riem los en trekt u uw voet uit de houder.



VOORDAT U BEGINT



INSTELLEN WEERSTAND/NOODREM

BELANGRIJK:

- Druk de hendel stevig naar beneden om het vliegwiel te stoppen tijdens het fietsen.
- Het vliegwiel komt snel volledig tot stilstand.
- Zorg ervoor dat uw schoenen in de teenbeugel zijn bevestigd.
- Pas volledige weerstandsbelasting toe wanneer de fiets niet wordt gebruikt om verwondingen te voorkomen als gevolg van bewegende onderdelen van de aandrijving.

⚠ WAARSCHUWING

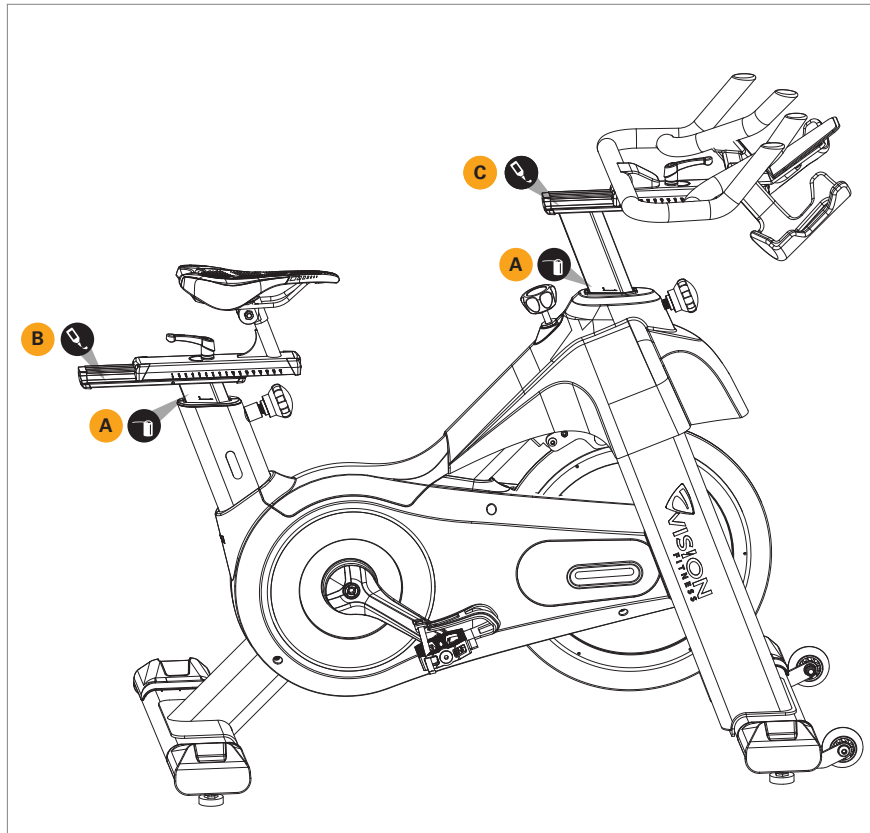
De hometrainer heeft geen onafhankelijk bewegend vliegwiel; de pedalen blijven ronddraaien door het vliegwiel, tot het vliegwiel tot stilstand komt. U moet de snelheid op een gecontroleerde manier verlagen. Om het vliegwiel onmiddellijk te stoppen, drukt u de rode noodremhendel omlaag. Trap altijd op een gecontroleerde manier en pas de gewenste cadans aan, afhankelijk van uw eigen vaardigheden. De rode hendel omlaag duwen = noodstop.

De hometrainer heeft een vast vliegwiel dat een momentum opbouwt. De pedalen blijven draaien, zelfs als de gebruiker stopt met fietsen of de voeten van de gebruiker van de pedalen glijden. **PROBEER NIET OM UW VOETEN VAN DE PEDALEN TE HALEN OF VAN DE MACHINE AF TE STAPPEN TOTDAT BEIDE PEDALEN EN HET VLEGWIEL VOLLEDIG TOT STILSTAND ZIJN GEKOMEN.** Het niet naleven van deze instructies kan leiden tot controleverlies en het risico op ernstig letsel.



ONDERHOUD

1. Het verwijderen of vervangen van onderdelen mag slechts worden uitgevoerd door een bevoegde onderhoudstechnicus.
2. Gebruik **GEEN** apparatuur die beschadigd of versleten is of waarvan onderdelen kapot zijn. Gebruik alleen de vervangende onderdelen die door uw lokale dealer worden geleverd.
3. **LAAT LABELS EN NAAMPLAATJES ZITTEN:** Verwijder de labels in geen geval. Ze bevatten belangrijke informatie. Als ze niet meer leesbaar zijn of ontbreken, neem dan contact op met uw dealer om ze te vervangen.
4. **ONDERHOUD ALLE APPARATUUR:** Preventief onderhoud is cruciaal voor soepel werkende apparatuur, evenals om uw aansprakelijkheid tot een minimum te beperken. Apparaten moeten regelmatig worden geïnspecteerd.
5. Zorg ervoor dat iedereen die wijzigings-, onderhouds- of reparatiewerkzaamheden aan het toestel uitvoert, daartoe gekwalificeerd is. Dealers geven op verzoek training in reparaties en onderhoud op onze bedrijfsvestiging.



ONDERHOUDSSCHEMA

ACTIE	FREQUENTIE
Maak de indoor-fiets schoon met zachte doeken of papieren handdoeken, of een andere oplossing die door is goedgekeurd (schoonmaakmiddelen dienen geen alcohol of ammoniak te bevatten). Desinfecteer het zadel en het stuur en veeg zweet e.d. af.	NA IEDER GEBRUIK
Zorg dat de indoor-fiets waterpas staat en niet wankelt.	DAGELIJKS
Maak het gehele toestel schoon met water en een milde zeep, of een andere oplossing die door is goedgekeurd (schoonmaakmiddelen dienen geen alcohol of ammoniak te bevatten). Maak alle onderdelen aan de buitenkant schoon, het stalen frame, de stabilatiestangen voor en achter, het zadel en het stuur.	WEKELIJKS
Controleer de noodrem om zeker te weten dat deze correct functioneert. Druk hiervoor de rode noodremhendel naar beneden terwijl u trapt. Als de noodrem correct functioneert zou dit het vliegwiel direct moeten vertragen tot het volledig tot stilstand komt.	OM DE WEEK
Smeer de zadelpen (A). Til hiervoor de zadelpen naar de MAX-positie, spuit in met onderhoudsspray en wrijf alle buitenoppervlakken schoon met een zachte doek. Maak de zadelslede (B) schoon met een zachte doek en breng indien nodig een klein beetje lithium-/siliconenvet aan.	OM DE WEEK
Maak de stuurslede (C) schoon met een zachte doek en breng indien nodig een klein beetje lithium-/siliconenvet aan.	OM DE WEEK
Controleer of alle montagebouten en pedalen op de machine goed vastzitten.	MAANDELIJKS



PRODUCTSPECIFICATIES

	IC700
Max. gewicht gebruiker	159 kg
Productgewicht	58 kg
Afmetingen (max. zadel- en stuurhoogte)	142 x 62 x 116 cm / 55,9 x 24,4 x 45,6"
Totale afmetingen (L x B x H)*	127 x 62 x 108 cm / 50 x 24,4 x 42,5"

* Zorg dat er een vrije ruimte van 0,6 meter behouden blijft voor toegang tot en doorgang langs het apparaat. Let op dat de door ADA aanbevolen vrije ruimte voor personen in een rolstoel 0,91 meter is.

Zie jhtsupport.com/eng/vision/manuals voor de meest recente gebruikershandleiding en informatie.



VIGTIGE FORHOLDSREGLER

GEM DISSE INSTRUKTIONER

Ved brug af træningsudstyr skal de grundlæggende forholdsregler altid følges, herunder følgende: Læs alle instruktioner, inden du bruger dette udstyr. Det er ejerens ansvar at sikre, at alle brugere af dette udstyr er tilstrækkeligt informeret om alle advarsler og forholdsregler.

Dette udstyr er kun til indendørs brug. Dette træningsudstyr er et Klasse S-produkt, som er udviklet til brug i et kommercielt miljø såsom et fitnesscenter.

Dette udstyr er kun til brug i klimakontrollerede rum. Hvis dit træningsudstyr har været udsat for koldere temperaturer eller høj luftfugtighed, anbefales det kraftigt, at dette udstyr opvarmes til stuetemperatur inden brug.

FARE!

FOR AT MINDSKE RISIKOEN FOR ELEKTRISK STØD:

Tag altid stikket ud af stikkontakten efter brug, inden rengøring, udførelse af vedligeholdelse og påsætning og udtagning af dele.

ADVARSEL!

FOR AT REDUCERE RISIKOEN FOR FORBRÆNDINGER, BRAND, ELEKTRISK STØD ELLER PERSONSKADE:

- Brug kun dette udstyr til den tilsigtede brug som beskrevet i udstyrets brugsanvisning.
- På intet tidspunkt bør børn under 14 år bruge udstyret.
- På intet tidspunkt må kæledyr eller børn under 14 år være tættere på udstyret end 3 m.
- Dette udstyr er ikke beregnet til brug af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, medmindre de har er under opsyn eller har modtaget instruktion om brugen af udstyret af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Brug altid sportssko, mens du bruger dette udstyr. Brug aldrig udstyret med bare fødder.
- Brug ikke tøj, der kan fanges i nogen af de bevægelige dele på udstyret.
- Pulsmålersystemer kan være unøjagtige. Overdreven motion kan resultere i alvorlig skade eller død.
- Forkert eller overdreven motion kan resultere i alvorlig skade eller død. Hvis du oplever nogen form for smerte, herunder, men ikke begrænset til brystsmerte, kvalme, svimmelhed eller åndenød, skal du straks stoppe træningen og kontakte din læge, inden du fortsætter.
- Hop ikke på udstyret.
- På intet tidspunkt må mere end en person være på udstyret, når den er i drift.
- Opsæt og brug udstyret på en solid overflade.
- Brug aldrig udstyret, hvis den ikke fungerer korrekt, eller hvis den er beskadiget.
- Brug styr til at opretholde balancen under montering og afmontering og for yderligere stabilitet under træning.
- For at undgå skader må du ikke placere kropsdele (f.eks. fingre, hænder, arme eller fødder) på drivmekanismen eller andre potentielt bevægelige dele af udstyret.
- Tilslut kun dette træningsredskab til stikkontakt med korrekt jordforbindelse.
- Dette udstyr må aldrig efterlades uden opsyn, når det er tilsluttet. Når det ikke er i brug, og før servicering, rengøring eller flytning af udstyret, skal du slukke for strømmen og derefter tage stikket ud af stikkontakten.
- Brug ikke udstyr, der er beskadiget eller har slidte eller ødelagte dele. Brug kun reservedele, der leveres af teknisk kundesupport eller en autoriseret forhandler.

- Brug aldrig dette udstyr, hvis det er blevet tabt, beskadiget eller ikke fungerer korrekt, har en beskadiget ledning eller et beskadiget stik, er placeret i fugtige eller våde omgivelser eller har været nedsænket i vand.
- Hold strømledningen væk fra opvarmede overflader. Træk ikke i netledningen og påfør ikke mekaniske belastninger på denne ledning.
- Fjern ikke beskyttelsesdæksler, medmindre du er blevet instrueret af kundesupport. Service bør kun udføres af en autoriseret servicetekniker.
- For at forhindre elektrisk stød må du aldrig tabe eller indsætte noget objekt i en åbning.
- Må ikke anvendes, hvor der anvendes aerosolprodukter (spray) eller når der gives ilt.
- Dette udstyr må ikke anvendes af personer, der vejer mere end den angivne maksimale vægtkapacitet som angivet i brugsanvisningen. Ved manglende overholdelse bortfalder garantien.
- Dette udstyr skal anvendes i et miljø, der er såvel temperatur- som fugtighedsstyret. Udstyret må ikke anvendes på steder såsom, men ikke begrænset til: udendørs faciliteter, garager, carporte, verandaer, badeværelser eller steder tæt på en swimmingpool, spa- eller dampbad. Ved manglende overholdelse bortfalder garantien.
- Kontakt kundesupport eller en autoriseret forhandler angående eftersyn, reparation og/eller service.
- Brug aldrig træningsudstyret, når luftåbningen er blokeret. Hold luftåbningen og de indvendige komponenter rene samt fri for fnug, hår og lignende.
- Foretag ikke ændringer af træningsudstyret, og brug ikke ikke-godkendte udvidelser eller tilbehør. Ændringer af udstyret eller brug af ikke-godkendte udvidelser eller tilbehør gør garantien ugyldig og kan forårsage legemsbeskadigelse.
- Ved rengøring skal overfladerne kun tørres af med en let fugtig klud og sæbe. Brug aldrig opløsningsmidler. (Se VEDLIGEHOLDELSE)
- Brug det stationære træningsudstyr i et overvåget miljø.
- Den enkelte persons kraft til udførelse af øvelsen, kan variere fra den viste mekaniske kraft.
- Hold altid et behageligt, kontrolleret tempo under træningen.
- Sørg for, at justeringshåndtagene (sædet og styret foran og bagved) er ordentligt sikrede og ikke forstyrrer bevægelsesområdet under træning.
- Forsøg ikke at køre på motionscyklen i stående stilling ved høje omdrejningstal, før du har øvet dig ved langsommere hastigheder.
- Sådan justerer du sædehøjden: Løft håndtaget for højdejustering, og sæt forsigtigt højden ned, eller hæv sædet til den ønskede højde. Tryk ned på håndtaget til justering af sadelhøjden for at låse, og sørg for, at klemmelåsen er på plads, inden du benytter maskinen.
- Kontroller, at styret er sikkert monteret før hver brug.
- Drej aldrig fodpedalerne manuelt.
- Afmonter aldrig udstyret, før pedalerne er nået til et fuldstændigt STOP.
- Denne enhed er ikke udstyret med et frit hjul. Pedalhastigheden skal reduceres på en kontrolleret måde.
- Vær forsigtig, når du stiller dig op på eller går ned fra maskinen. Inden du stiller dig op på eller går ned fra maskinen, skal du bevæge fodpedalen i den side du går op eller ned til den laveste position.



MONTERING

UDPAKNING

Pak udstyret ud, hvor du skal bruge det. Placer papkassen på en plan, flad overflade. Det anbefales, at du lægger en beskyttende afdækning på gulvet. Åbn aldrig kassen, når den står på siden.

VIGTIGE BEMÆRKNINGER

Under hvert samlingstrin skal du sikre, at ALLE møtrikker og bolte er på plads og delvist skruet på.

Flere dele er blevet smurt i forvejen for at lette samlingen og brugen. Smøremidlet må ikke tørres af. I tilfælde af besvær med samlingen anbefales en let påføring af litiumfedt.

ADVARSEL!

Der er flere steder i samlingsprocessen, som kræver særlig opmærksomhed. Det er meget vigtigt, at samlingsvejledningen følges korrekt, og at alle dele er strammet til. Hvis samlingsinstruktionerne ikke følges korrekt, kan der være dele af udstyret, der ikke er strammet ordentligt og virker løse, hvilket kan medføre irriterende lyde. For at forhindre skader på udstyret skal samlingsinstruktionerne gennemgås igen, og problemet skal udbedres.

HAR DU BRUG FOR HJÆLP?

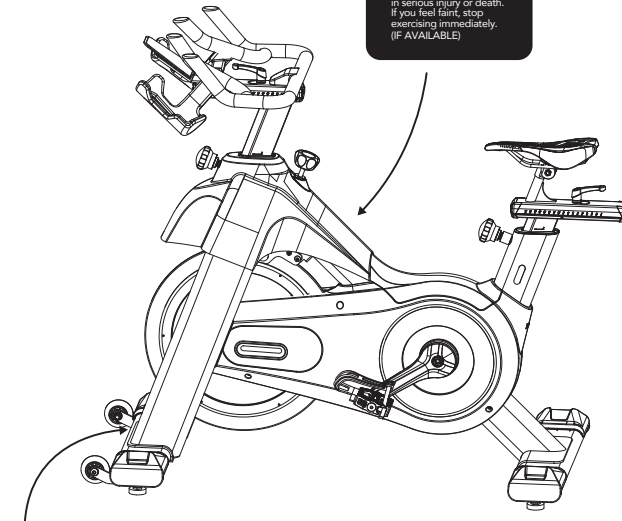
Hvis du har spørgsmål, eller hvis der mangler dele, kan du kontakte kundeservice.

PÅKRÆVET VÆRKTØJ:

- ☐ 10 mm unbrakonøgle
- ☐ 13 mm Gaffelnøgle
- ☐ 19 mm Gaffelnøgle
- ☐ Stjerneskruestrækker

⚠ WARNING

1. Misuse of this machine may result in serious injury.
2. Read users manual prior to use and follow all warnings and instructions.
3. Replace label if damaged, illegible, or removed.
4. Keep children away.
5. Use only on a solid, level surface.
6. Spinning pedals can cause injury.
7. This bike does not free-wheel.
8. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.
9. This exercise bicycle should only be used after a thorough review of the operational manual or under direct supervision of a trained instructor.
10. Rotate the tension knob clockwise or press the brake down to lock the flywheel when not in use.
11. Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately. (IF AVAILABLE)



SERIENUMMER

MODEL

☐ **IC700** **VISION INDOOR CYCLE**

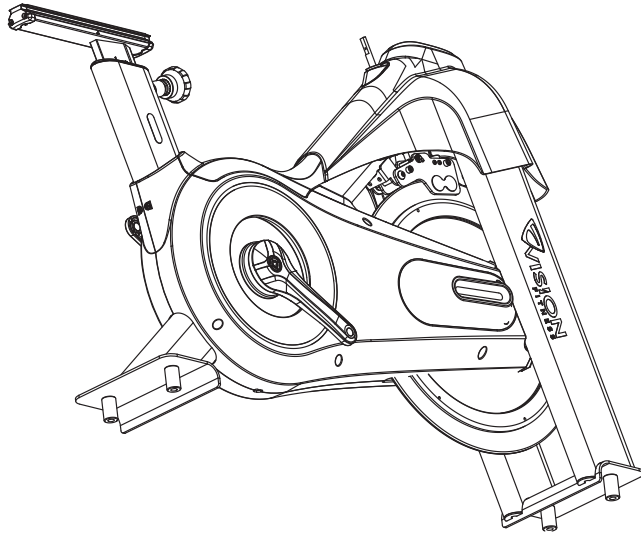
* Du skal bruge ovenstående oplysninger, når du ringer efter service.



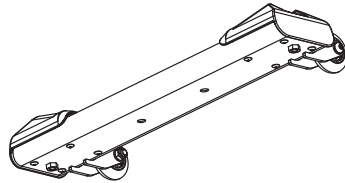
MONTERING

MEDFØLGENDE DELE:

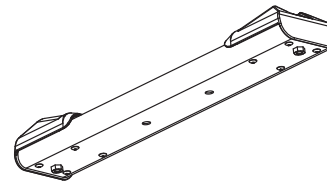
1



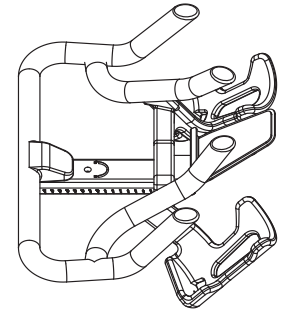
2



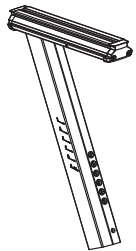
3



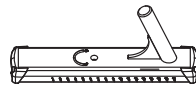
4



5



6



7



8



9



x2

10



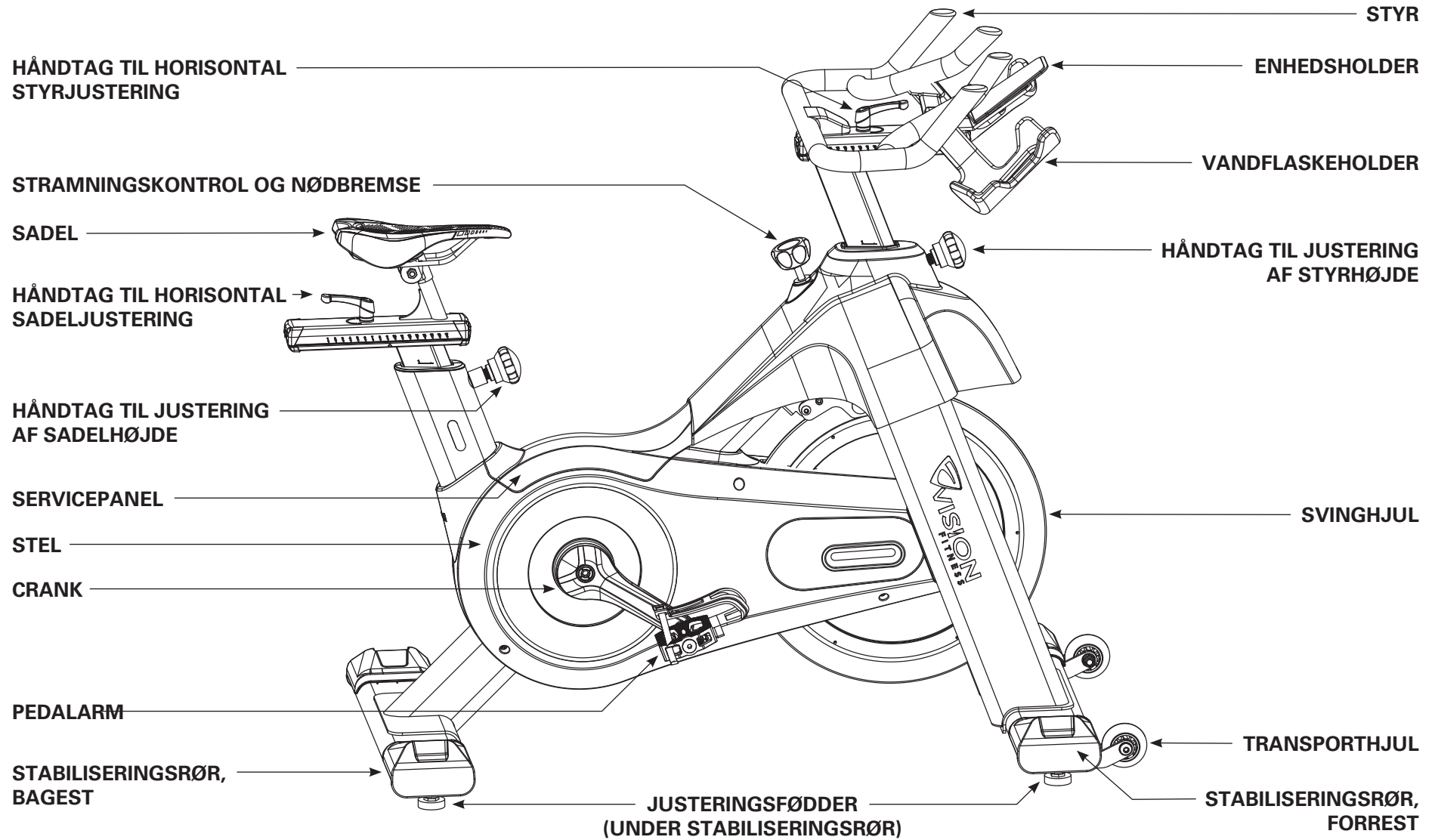
11



x2



MONTERING

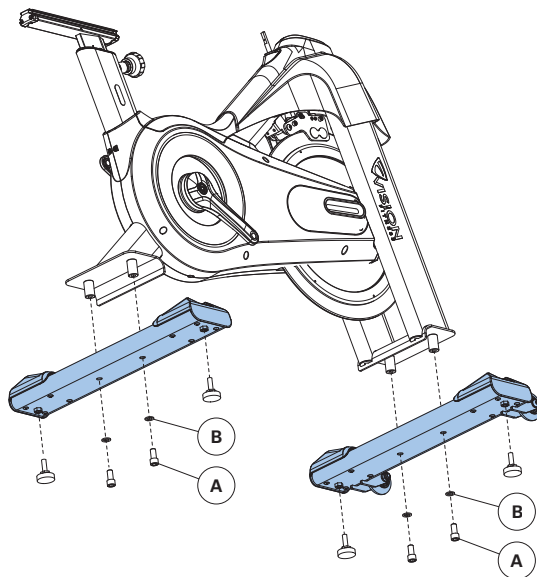




MONTERING

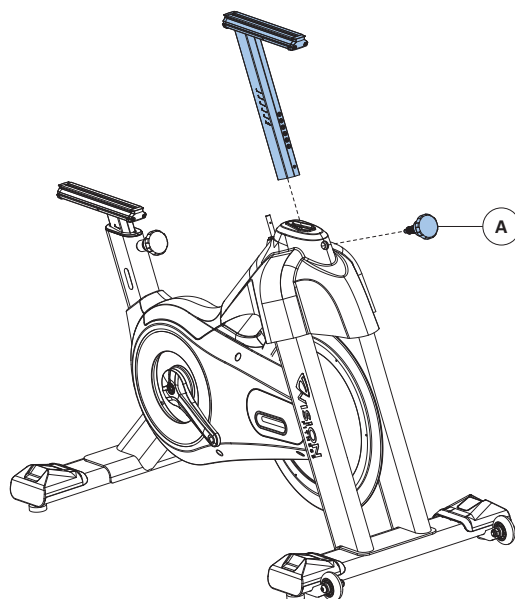
1 Hardware Antal

A	Bolt (M12x25L)	4
B	Flad spændeskive (Φ12xΦ20)	4



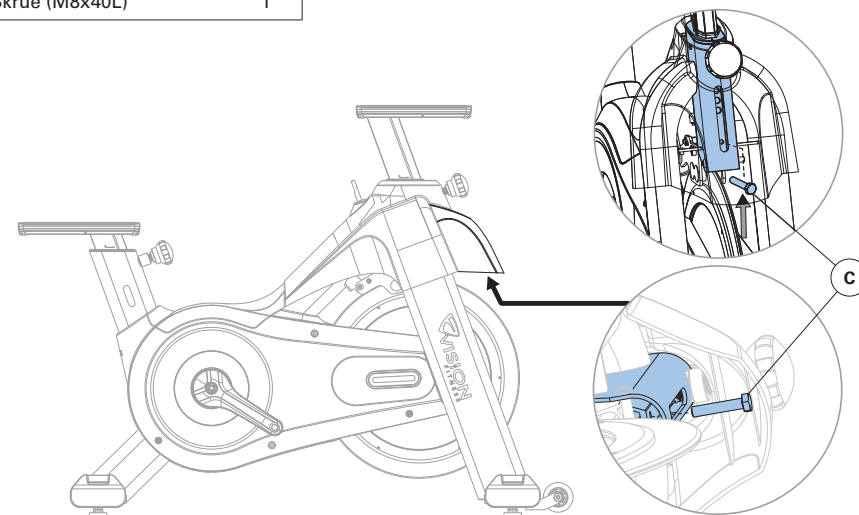
Drejningsmomentets værd
78 Nm / 58 ft-lb.

2



3 Hardware Antal

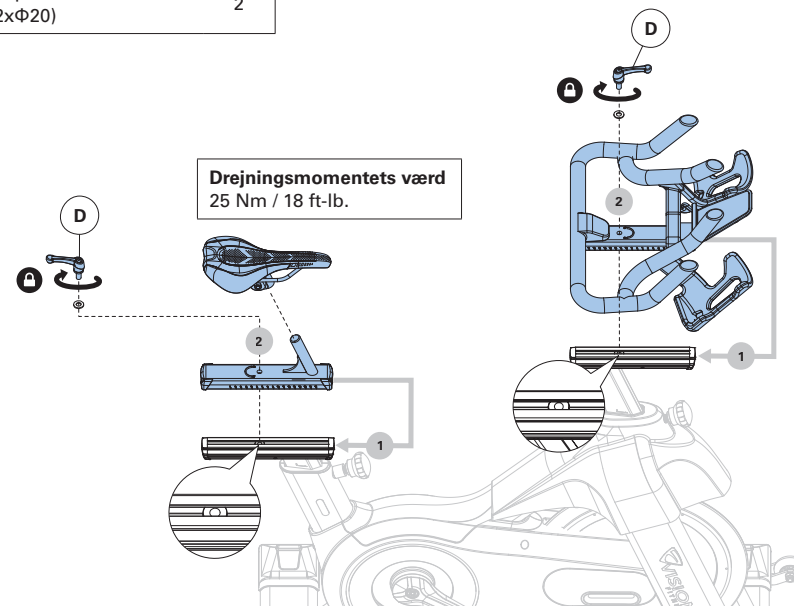
C	Skrue (M8x40L)	1
---	----------------	---



Drejningsmomentets værd
10 Nm / 7.4 ft-lb.

4 Hardware Antal

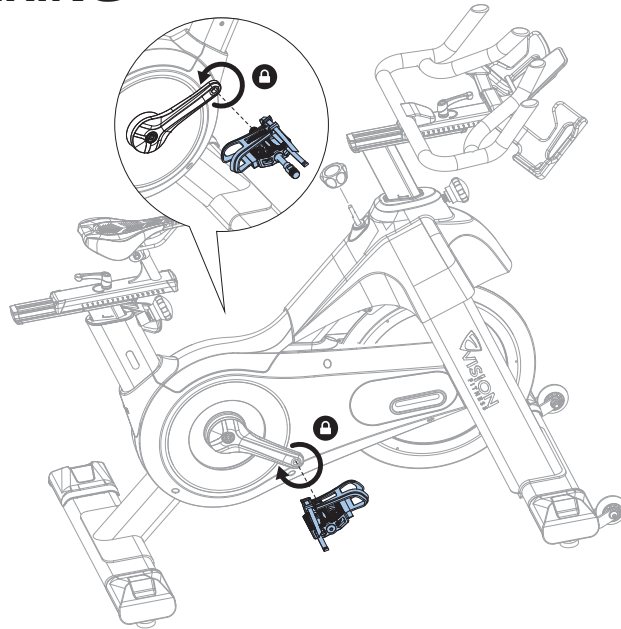
D	Flad spændeskive (Φ12xΦ20)	2
---	----------------------------	---





MONTERING

5



Drejningsmomentets værd
40 Nm / 29.5 ft-lb.

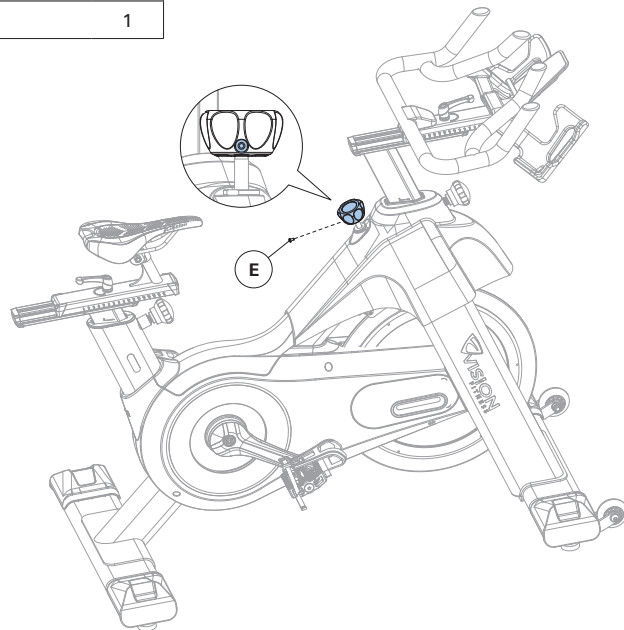
6

Hardware

Antal

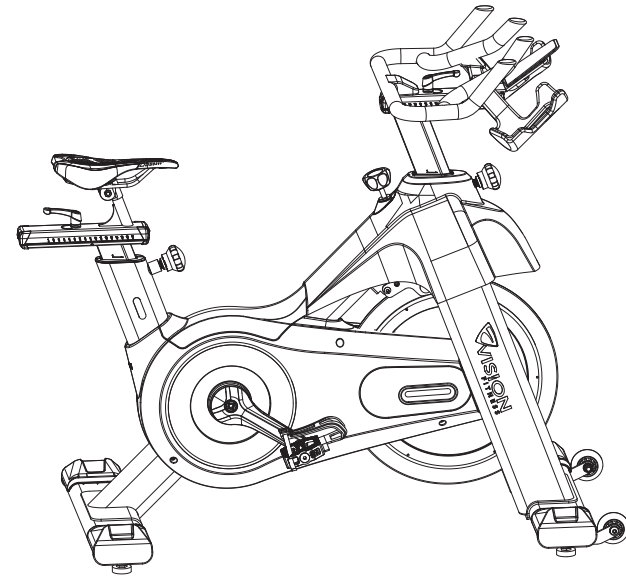
E Skrue (M4x8L)

1



7

SAMLING FULDFØRT





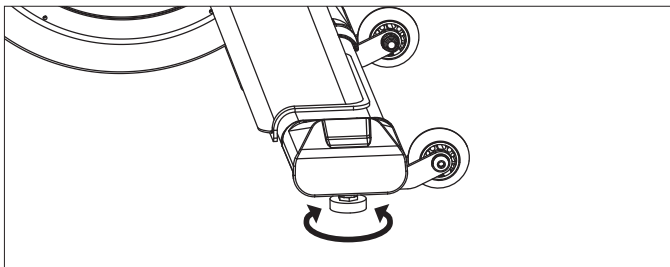
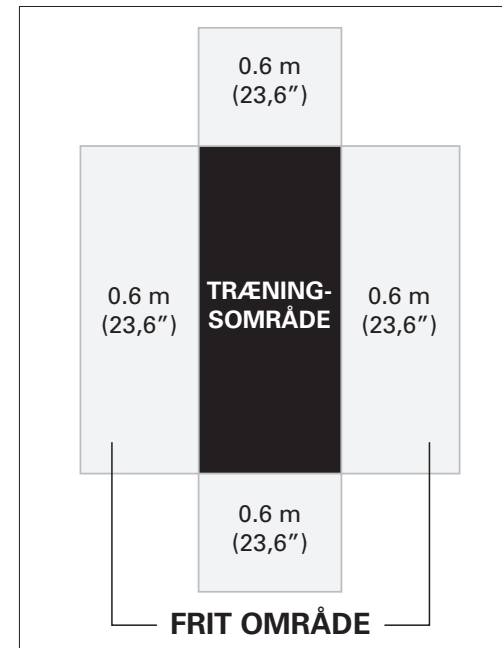
INDEN DU BEGYNDER

PLACERING AF ENHEDEN

Placer udstyret på en plan og stabil overflade væk fra direkte sollys. Intensivt UV-lys kan medføre misfarvning af plastdelene. Placer dit udstyr et køligt sted med lav luftfugtighed. Sørg for, at der er mindst 60 cm fri plads omkring udstyret på alle sider. Dette område skal være frit for forhindringer og give brugeren en uhindret vej væk fra udstyret. Placer ikke udstyret et sted, hvor ventilations- eller luftåbningerne kan blokeres. Udstyret må ikke placeres i en garage, på en overdækket terrasse, i nærheden af vand eller udendørs.

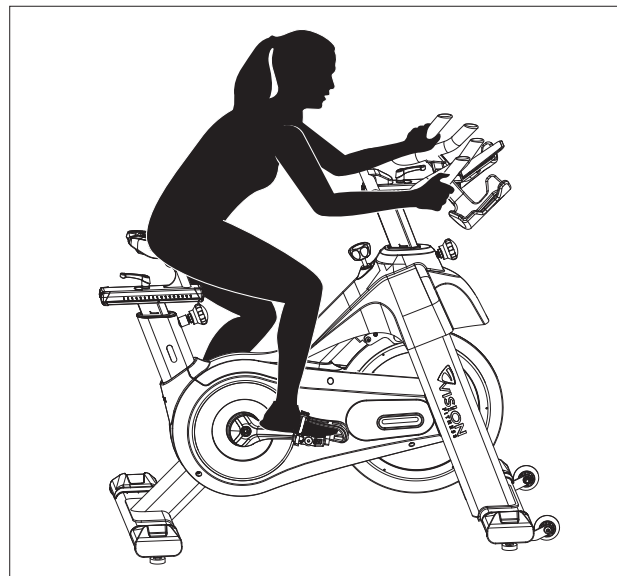
ADVARSEL!

Vores udstyr er tungt. Vær forsigtig, og få ekstra hjælp om nødvendigt, når du skal flytte det. Manglende overholdelse af disse instruktioner kan medføre personskader.



NIVELLERING AF UDSKYRET

Det er meget vigtigt, at justeringsfødderne er korrekt indstillede for forsvarlig drift. Drej justeringsfoden med uret for at sænke og mod uret for at hæve enheden. Juster hver side efter behov, indtil udstyret står jævnt og stabilt. En skæv enhed kan medføre skævhed af båndet eller andre problemer. Det anbefales at bruge et vaterpas.

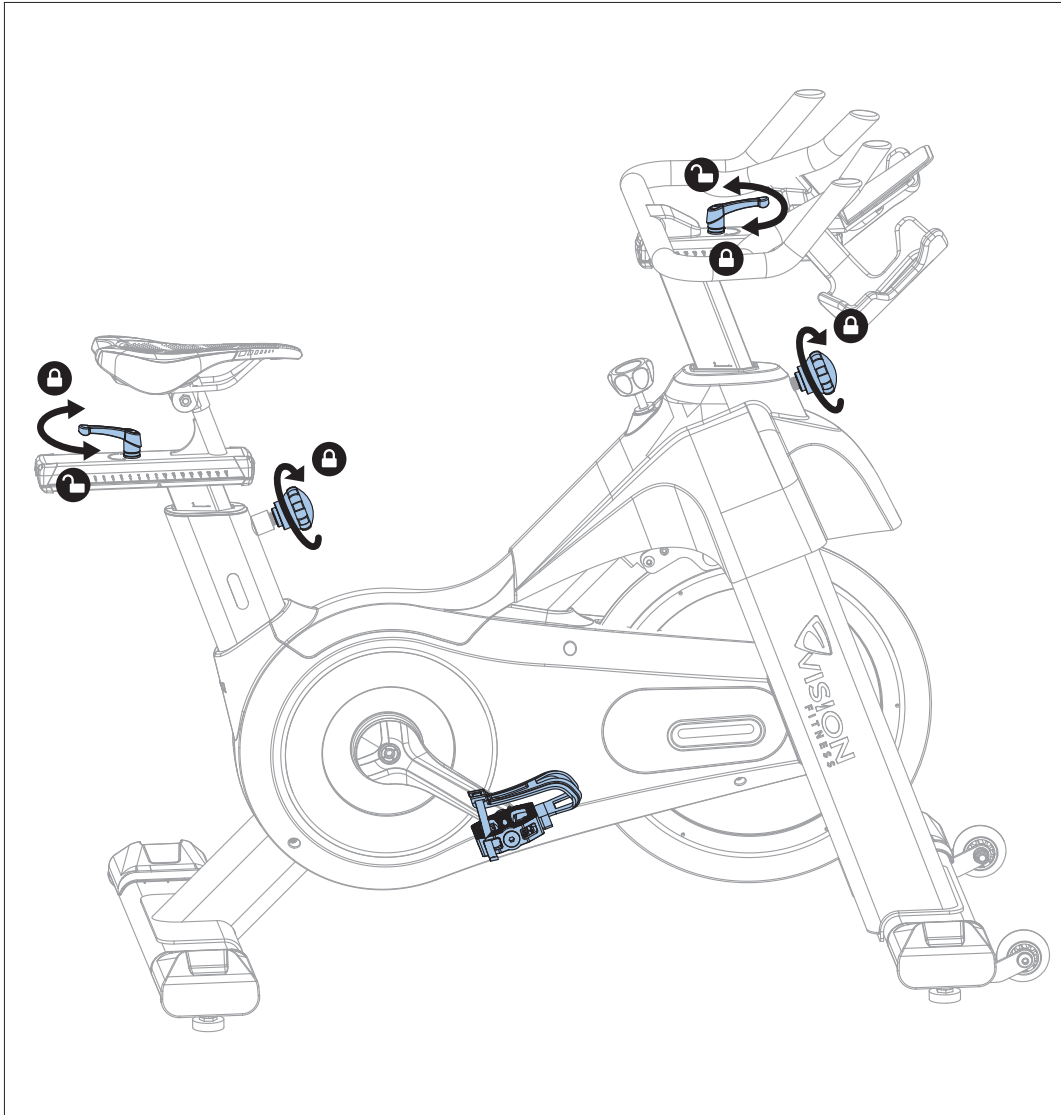


KORREKT BRUG

1. Sid på motionscyklen med ansigtet mod styret. Begge fødder skal være på gulvet, en på hver side af stellet.
2. Bestem den korrekte sadelposition ved at sidde på sadlen og placere begge fødder på pedalerne. Dit knæ skal bøje let i den yderste pedalposition. Du skal kunne træde i pedalerne, uden at dine knæ låser, eller uden at din vægt forskydes fra side til side.
3. Juster pedalremmene til den ønskede stramhed.
4. Følg trinene for korrekt brug i omvendt rækkefølge, når du stiger af cyklen.



INDEN DU BEGYNDER



JUSTERING AF MOTIONSCYKLEN

Motionscyklen kan justeres for maksimal komfort og træningseffektivitet. Nedenstående instruktioner beskriver én metode til justering af motionscyklen for at sikre optimal brugerkomfort og ideel kroppsplacering. Du kan vælge at justere motionscyklen på en anden måde.

SADELJUSTERING

En korrekt sadelhøjde hjælper med at sikre maksimal træningseffektivitet og komfort samtidig med, at risikoen for skader reduceres. Justér sadelhøjden for at sikre, at den befinder sig i korrekt position. Dit knæ skal forblive let bøjet, når dit ben er strakt.

JUSTERING AF STYRET

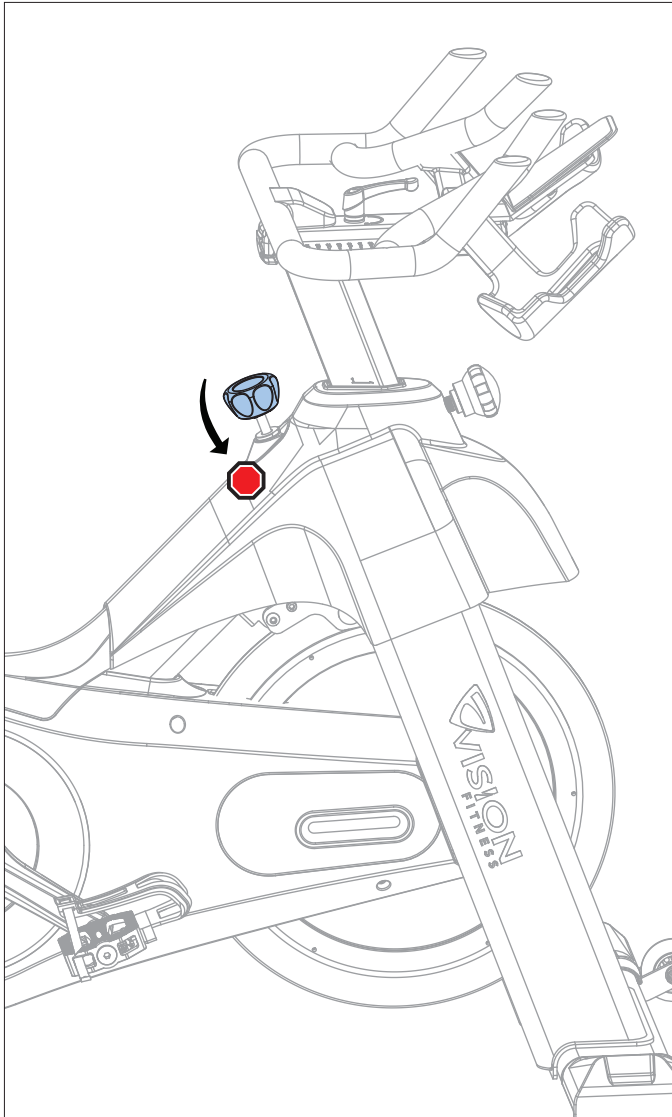
En korrekt styrposition er primært baseret på komforten. Styret skal typisk placeres lidt højere end sadlen for nybegyndere. Avancerede brugere kan prøve forskellige højder for at finde den bedst egnede.

PEDALREMME

Placér fodballen i tåkappen, indtil fodballen er centreret over pedalen. Ræk derefter ned og træk pedalremmen op, og spænd den før brug. Løsn remmen og træk foden ud for at fjerne den fra tåkappen.



INDEN DU BEGYNDER



MODSTANDSKONTROL/NØDBREMSE

VIGTIGT:

- For at standse svinghjulet, mens du træder i pedalerne, skal du trykke håndtaget hårdt ned.
- Svinghjulet bør derefter hurtigt standse helt.
- Sørg for, at dine sko sidder fast i tåclipsene.
- Påfør fuld modstandsbelastning, når cyklen ikke er i brug, for at forhindre personskader forårsaget af de bevægelige gearkomponenter.

⚠ ADVARSEL

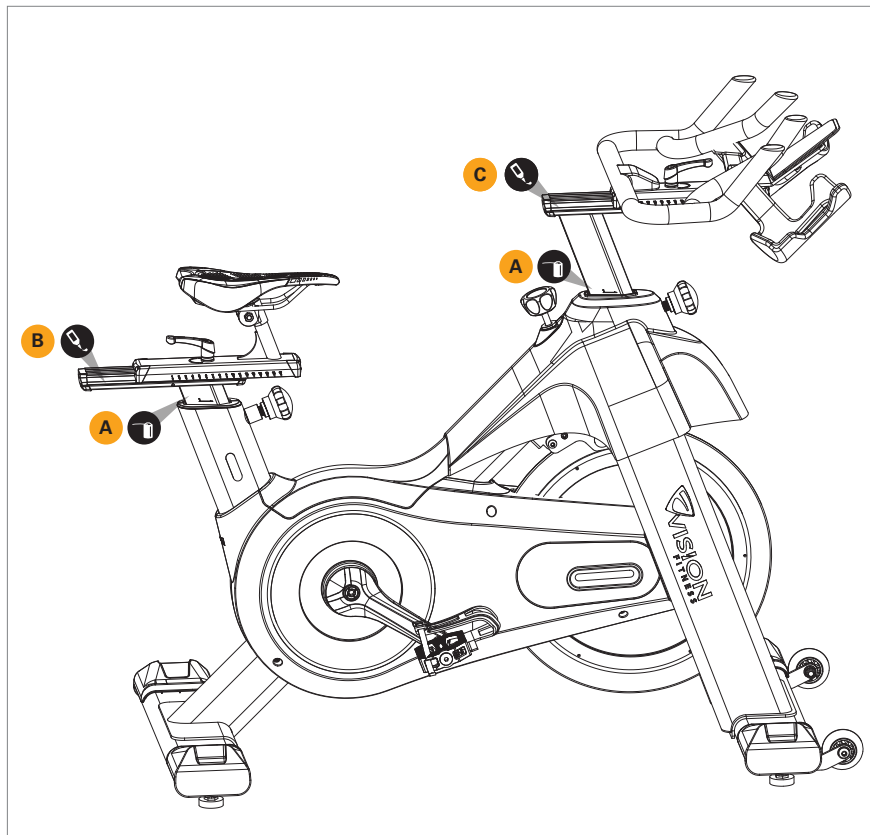
Motionscyklen har ikke et frit bevægende svinghjul. Pedalerne fortsætter med at bevæge sig sammen med svinghjulet, indtil svinghjulet stopper. Hastigheden skal reduceres på en kontrolleret måde. For at standse svinghjulet øjeblikkeligt skal du trykke det røde nødbremsehåndtag ned. Træd altid pedalerne rundt på en kontrolleret måde, og juster din ønskede rytme, så den passer til dine evner. Skub det røde håndtag ned = nødstop.

Motionscyklen bruger et fast svinghjul, der opbygger et momentum og holder pedalerne i gang, selv når brugeren holder op med at træde i pedalerne, eller hvis brugerens fødder glider af. **FORSØG IKKE AT FJERNE FØDDERNE FRA PEDALERNE ELLER STIGE AF MASKINEN, FØR BÅDE PEDALERNE OG SVINGHJULET ER HELT STOPPET.** Manglende overholdelse af disse instruktioner kan føre til tab af kontrol og risiko for alvorlig personskade.



VEDLIGEHOELDELSE

1. Alle former for fjernelse eller udskiftning af dele skal udføres af en uddannet servicetekniker.
2. BRUG IKKE udstyr, der er beskadiget eller har slidte eller ødelagte dele. Brug kun reservedele fra den lokale forhandler i dit land.
3. LAD MÆRKATER OG NAVNESKILTE SIDDE: Du må ikke fjerne mærkaterne af nogen grund. De indeholder vigtige oplysninger. Hvis de er ulæselige eller mangler, skal du kontakte din forhandler for at få nogle nye tilsendt.
4. VEDLIGEHOLD ALT Udstyr: Præventiv vedligeholdelse er nøglen til træningsudstyr, der fungerer gnidningsfrit, samt til at minimere dit ansvar. Udstyret skal efterses med jævne mellemrum.
5. Sørg for, at enhver, der foretager justeringer eller vedligeholdelse eller reparationer af nogen art, er kvalificeret til det. På anmodning vil vores forhandlere tilbyde oplæring i service og vedligeholdelse på vores træningsanlæg.



VEDLIGEHOELDESESPLAN

HANDLING	HYPPIGHED
Rengør den indendørs cykel med en blød klud eller papirhåndklæder eller anden godkendt løsning (rengøringsmidler skal være alkohol- og ammoniakfri). Desinficerer sadlen og håndtagene og tør alle organiske rester af.	EFTER BRUG
Sørg for, at den indendørs cykel er nivelleret og ikke rokker.	DAGLIGT
Rengør hele maskinen med vand og en mild sæbe eller anden godkendt løsning (rengøringsmidler skal være alkohol og ammoniakfri). Rengør alle udvendige dele, stålrammen, for- og bagstabilisatorer, sæde og styr.	UGENTLIGT
Test nødbremsen for at sikre, at den fungerer korrekt. For at gøre dette skal du trykke ned på det røde nødbremsehåndtag, mens du pedalerer. Når den fungerer korrekt, skal den straks sænke farten på svinghjulet, indtil det kommer til et fuldstændigt stop.	HVER ANDEN UGE
Smør sadelpinden (A). For at gøre dette skal du hæve sadelpinden til MAX-positionen, spraye med vedligeholdelsesspray og gnide alle ydre flader med en blød klud. Rengør sadelslæden (B) med en blød klud og giv den eventuelt lidt lithium-/siliconefedt.	HVER ANDEN UGE
Rengør håndtagsslæden (C) med en blød klud og giv den eventuelt lidt lithium-/siliconefedt.	HVER ANDEN UGE
Kontroller at alle monteringsbolte og pedaler på maskinen er strammet korrekt.	MÅNEDLIGT



PRODUKTSPECIFIKATIONER

	IC700
Maksimal brugervægt	159 kg / 350 lbs
Produktvægt	58 kg / 127,6 lbs
Mål (maks. sadel- og styrehøjde)	142 x 62 x 116 cm / 55,9 x 24,4 x 45,6"
Samlede mål (L x B x H)*	127 x 62 x 108 cm / 50 x 24,4 x 42,5"

* Sørg for, at der er mindst 60 cm frirum omkring udstyret for at sikre let adgang og passage.

Bemærk: ADA anbefaler mindst 91 cm frirum for personer i kørestole.

Se den seneste opdaterede brugermanual og de nyeste oplysninger på jhtsupport.com/eng/vision/manuals



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Lors de l'utilisation d'un équipement d'exercice, des précautions de base doivent toujours être respectées, notamment les suivantes : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet équipement. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet équipement sont correctement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.

Cet équipement est destiné à une utilisation en intérieur uniquement. Cet équipement d'entraînement est un produit de classe S conçu pour une utilisation dans un environnement commercial tel qu'un centre de fitness.

Cet équipement ne doit être utilisé dans une pièce climatisée. Si votre équipement a été exposé à des températures plus froides ou à des climats très humides, il est fortement recommandé de réchauffer cet équipement jusqu'à la température ambiante avant utilisation.

DANGER !

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE :

Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant avant de nettoyer, d'effectuer l'entretien et de mettre ou d'enlever des pièces.

AVERTISSEMENT !

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURE, D'INCENDIE, DE CHOC ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- Utilisez cet équipement uniquement pour l'usage prévu, tel que décrit dans le manuel du propriétaire.
- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent à aucun moment utiliser l'équipement.
- À aucun moment, les animaux de compagnie et les enfants de moins de 14 ans ne doivent s'approcher de cet équipement à moins de 3 mètres.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins d'être supervisées ou avoir été formées à l'utilisation de l'équipement par une personne responsable de leur sécurité.
- Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez cet équipement. N'utilisez JAMAIS l'équipement d'exercice pieds nus.
- Ne portez pas de vêtements susceptibles de se coincer dans des pièces mobiles de cet équipement.
- Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. S'exercer de manière excessive peut entraîner des blessures graves ou la mort.
- Un exercice incorrect ou excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une douleur quelconque, notamment des douleurs à la poitrine, des nausées, des étourdissements ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
- Ne sautez pas sur l'équipement.
- À aucun moment, plus d'une personne ne doit se trouver sur l'équipement.
- Installez et faites fonctionner l'équipement sur une surface plane et solide.
- N'utilisez jamais l'équipement s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il a été endommagé.
- Utilisez les barres de maintien pour garder l'équilibre lors de la montée et de la descente, et pour une stabilité supplémentaire pendant l'exercice.
- Pour éviter toute blessure, n'exposez aucune partie du corps (par exemple les doigts, mains, bras ou pieds) au mécanisme d'entraînement ou à d'autres pièces de l'équipement potentiellement mobiles.
- Connectez ce produit d'exercice uniquement à une prise correctement mise à la terre.
- Cet équipement ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. En cas de non-utilisation,
- et avant de procéder à la maintenance, au nettoyage ou au déplacement de l'équipement, coupez l'alimentation et débranchez la prise.
- N'utilisez pas de matériel endommagé ou présentant des pièces usées ou cassées. Utilisez uniquement des pièces de rechange fournies par le support technique client ou un revendeur agréé.
- N'utilisez jamais cet équipement s'il est tombé, s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement, si son cordon ou sa fiche est endommagé, s'il est situé dans un environnement humide ou mouillé ou s'il a été immergé dans l'eau.
- Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne tirez pas sur ce cordon d'alimentation et n'appliquez pas de charges mécaniques sur ce cordon.
- Ne retirez pas les caches de protection, sauf sur demande de l'assistance technique client. L'entretien ne doit être effectué que par un technicien de service autorisé.
- Pour éviter les chocs électriques, ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture.
- Ne l'utilisez pas lorsque des aérosols (sprays) sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
- Cet équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus que la capacité de poids maximum spécifiée dans le manuel du propriétaire de l'équipement. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Cet équipement doit être utilisé dans un environnement à température et humidité contrôlées. N'utilisez pas cet équipement dans des endroits tels que, mais sans s'y limiter, à l'extérieur, les garages, les abris de voiture, les vérandas, les salles de bain, ou à proximité d'une piscine, d'un jacuzzi ou d'un hammam. En cas de non respect de ces instructions, la garantie sera annulée.
- Contactez le support technique client ou un revendeur agréé pour examen, réparation et/ou entretien.
- N'utilisez jamais cet appareil d'exercice avec l'ouverture d'air bloquée. Gardez l'ouverture d'air propre et les composants internes exempts de peluches, de cheveux et autres crasses.
- Ne modifiez pas cet appareil d'exercice ou n'utilisez pas de pièces ou accessoires ou non approuvés. La modification de cet équipement ou l'utilisation de pièces non approuvées annule la garantie et peut causer des blessures.
- Pour nettoyer, frottez les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; n'utilisez jamais de solvants. (Voir MAINTENANCE)
- Utilisez l'équipement d'entraînement fixe dans un environnement supervisé.
- La puissance humaine individuelle pour effectuer l'exercice peut être différente de la puissance mécanique affichée.
- Lors de l'exécution de tout exercice, maintenez toujours un rythme confortable et contrôlé.
- Assurez-vous que les leviers de réglage (siège et guidon avant et arrière) sont correctement fixés et ne gênent pas l'amplitude de mouvement pendant l'exercice.
- N'essayez pas d'utiliser le vélo d'exercice en position debout à des régimes élevés tant que vous n'avez pas essayé à des vitesses plus lentes.
- Pour régler la position en hauteur de la selle, soulevez le levier de réglage de la hauteur de la selle et abaissez doucement la selle à une hauteur inférieure, ou élevez la selle à la hauteur souhaitée. Poussez le levier de réglage de la hauteur de la selle vers le bas pour le bloquer, et assurez-vous que le blocage est complètement engagé avant l'utilisation.
- Assurez-vous que le guidon est bien fixé avant chaque utilisation.
- Ne faites jamais tourner les pédales à la main.
- Ne démontez jamais l'équipement tant que les pédales ne sont pas complètement ARRÊTÉES.
- Cette unité n'est pas équipée d'une roue libre. La vitesse des pédales doit être réduite de manière contrôlée.
- Des précautions doivent être prises en montant sur l'équipement ou en descendant. Avant de monter ou de descendre, placez la pédale du côté montée ou descente dans sa position la plus basse.



MONTAGE

DÉBALLAGE

Déballiez l'équipement à l'endroit où vous allez l'installer. Installez le carton d'emballage sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. N'ouvrez jamais le carton d'emballage lorsqu'il est couché sur le côté.

REMARQUES IMPORTANTES

À chaque étape du montage, assurez-vous que TOUS les écrous et boulons sont bien mis en place et partiellement serrés.

Certaines pièces ont été prélubrifiées afin de faciliter leur montage et fonctionnement. N'essayez pas ces pièces. En cas de difficulté, appliquez une fine couche de graisse au lithium.

AVERTISSEMENT !

Au cours du montage, plusieurs étapes nécessiteront une attention toute particulière. Il est très important de suivre correctement les instructions de montage et de vous assurer que toutes les pièces sont fermement fixées. En cas de non-respect des instructions de montage, le matériel pourra comporter des pièces mal fixées, ne paraîtra pas stable et pourra également être à l'origine de bruits dérangeants. Dans ce cas, pour éviter d'endommager le matériel, il est recommandé de vérifier les instructions de montage et de vérifier correctement le montage de l'appareil.

BESOIN D'AIDE ?

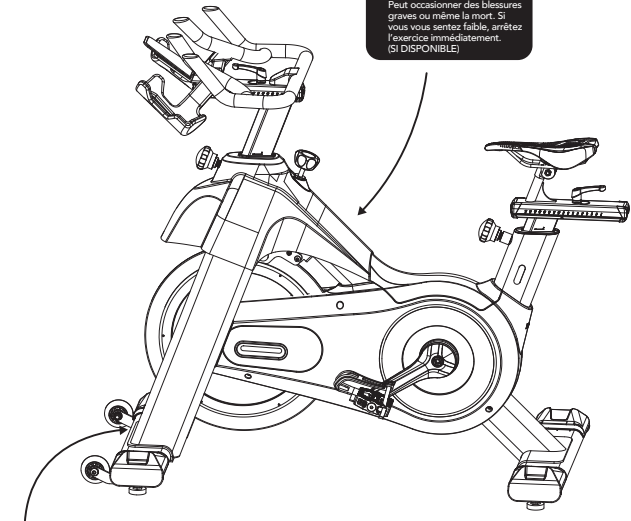
Pour toute question ou si une pièce est manquante, contactez l'assistance technique.

OUTILS NÉCESSAIRES :

- ☐ Clé Allen 10 mm
- ☐ Clé plate 13 mm
- ☐ Clé plate 19 mm
- ☐ Tournevis cruciforme

⚠ AVERTISSEMENT

1. Une mauvaise utilisation de cette machine peut entraîner des blessures graves.
2. Lisez le mode d'emploi avant utilisation et respectez tous les avertissements et instructions.
3. Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou retirée.
4. Tenez les enfants de moins de 14 ans à l'écart.
5. Utilisez uniquement sur une surface solide et plane.
6. Les pédales en rotation peuvent causer des blessures.
7. Ce vélo ne roule pas en roue libre.
8. La vitesse des pédales doit être réduite de manière contrôlée.
9. Ce vélo d'appartement ne doit être utilisé qu'après un examen approfondi du manuel d'utilisation ou sous la supervision directe d'un instructeur qualifié.
10. Tournez le bouton de tension dans le sens des aiguilles d'une montre ou appuyez sur le frein pour verrouiller le volant lorsqu'il n'est pas utilisé.
11. Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent manquer de fiabilité. Un entraînement excessif peut occasionner des blessures graves ou même la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez l'exercice immédiatement. (SI DISPONIBLE)



NUMÉRO DE SÉRIE

MODÈLE

☐ IC700 **VISION INDOOR CYCLE**

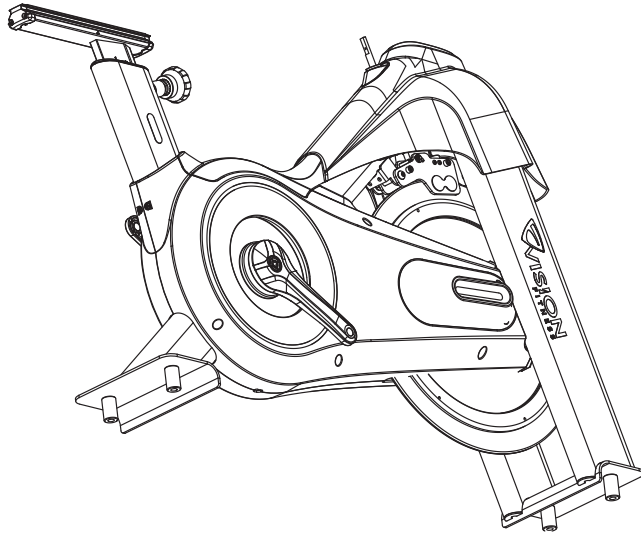
* Utilisez les informations ci-dessus lorsque vous appelez l'assistance.



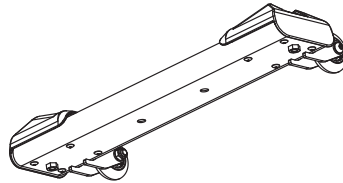
MONTAGE

PIÈCES INCLUSES :

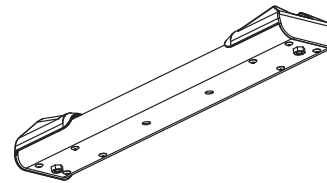
1



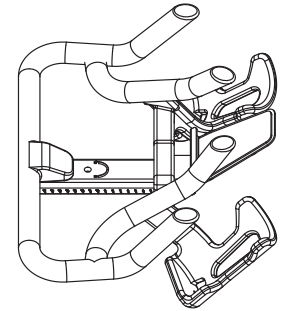
2



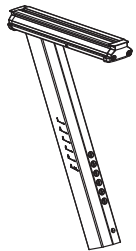
3



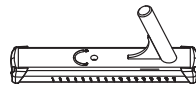
4



5



6



7



8



9



x2

10



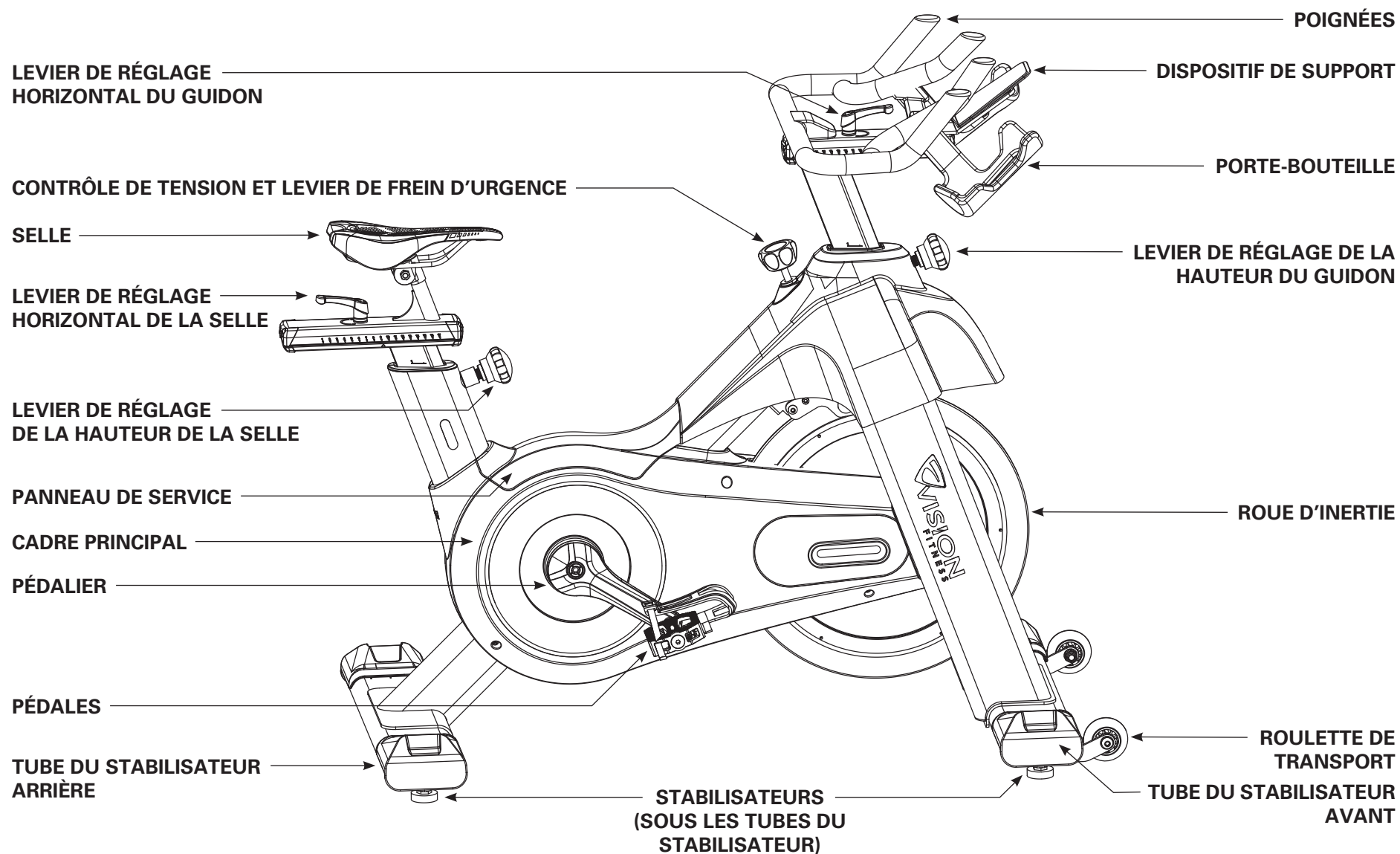
11



x2



MONTAGE

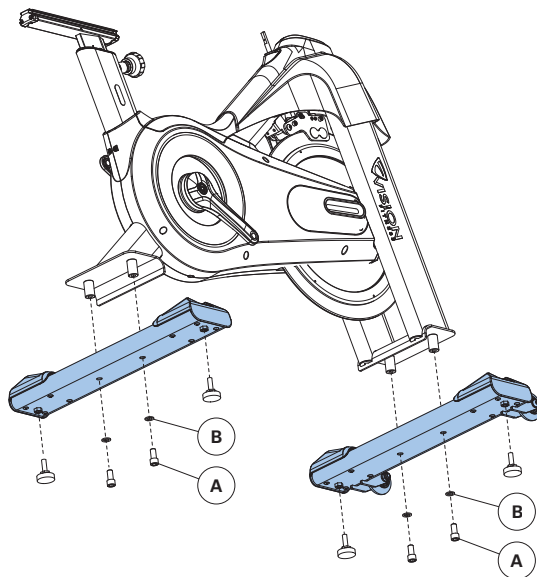




MONTAGE

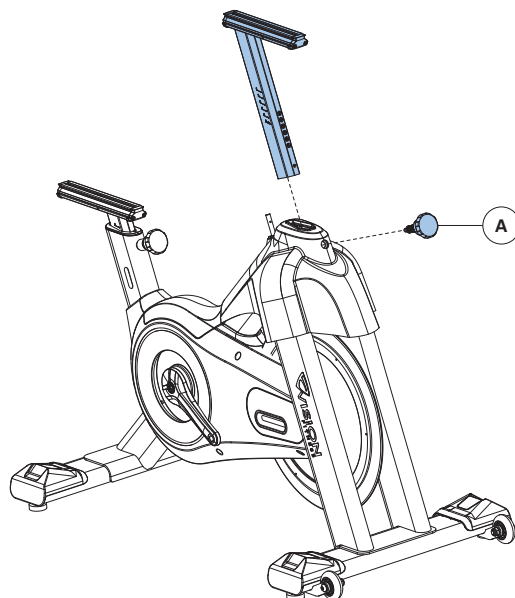
1 Matériel Qté

A	Boulon (M12x25L)	4
B	Rondelle plate (Φ12xΦ20)	4



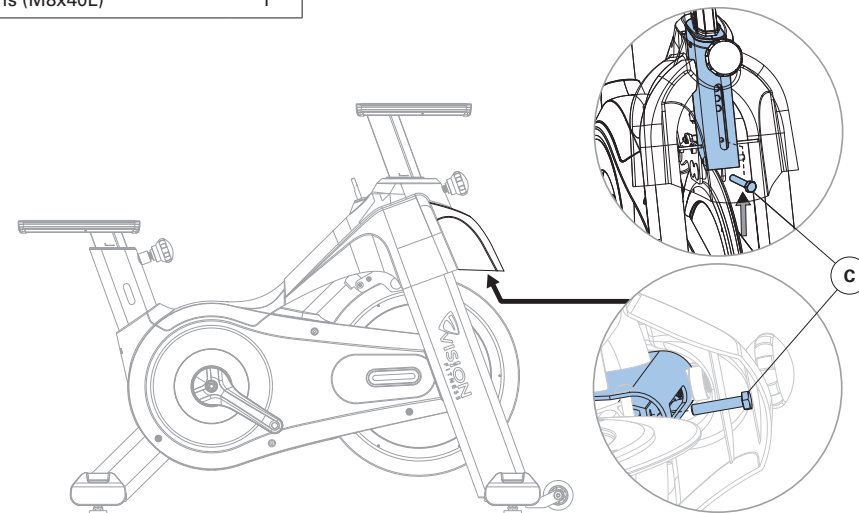
Couple de serrage
78 Nm / 58 ft-lb.

2



3 Matériel Qté

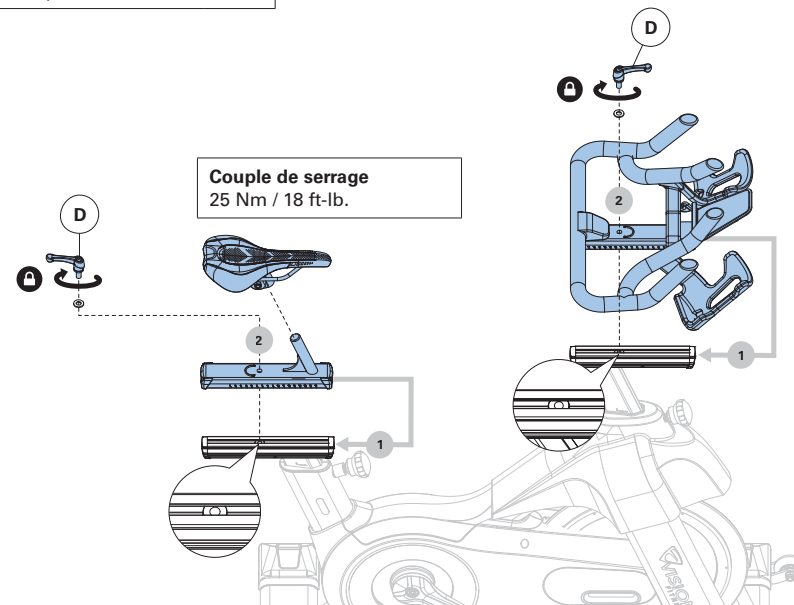
C	Vis (M8x40L)	1
---	--------------	---



Couple de serrage
10 Nm / 7.4 ft-lb.

4 Matériel Qté

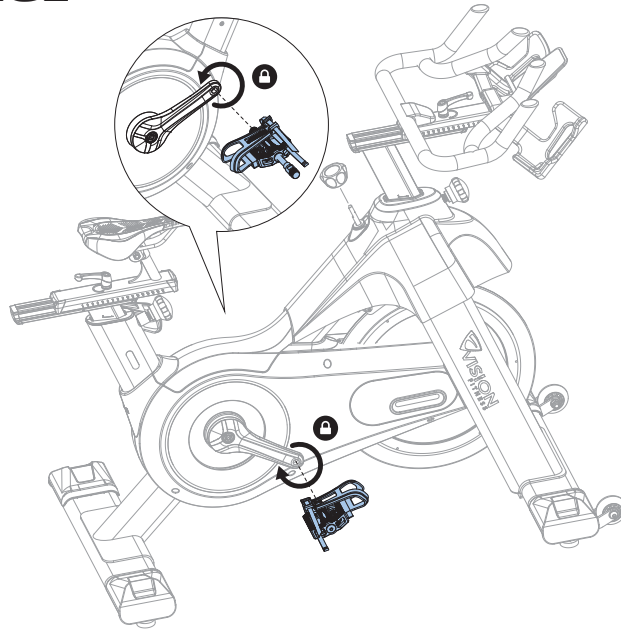
D	Rondelle plate (Φ12xΦ20)	2
---	--------------------------	---





MONTAGE

5



Couple de serrage
40 Nm / 29.5 ft-lb.

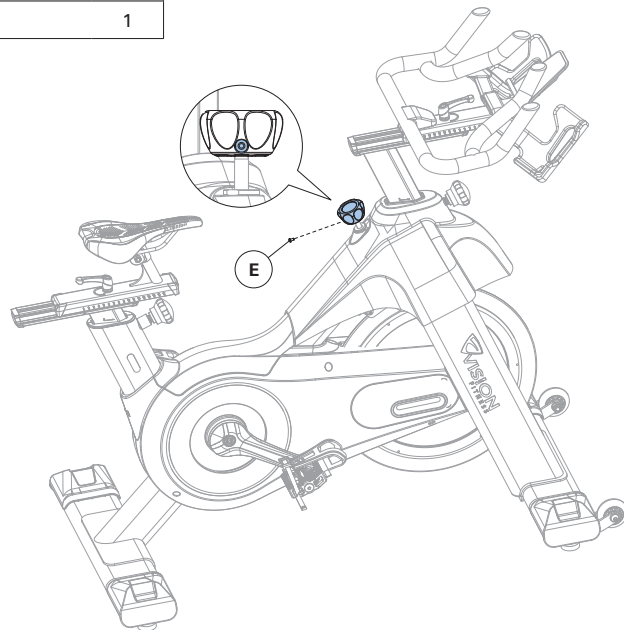
6

Matériel

Qté

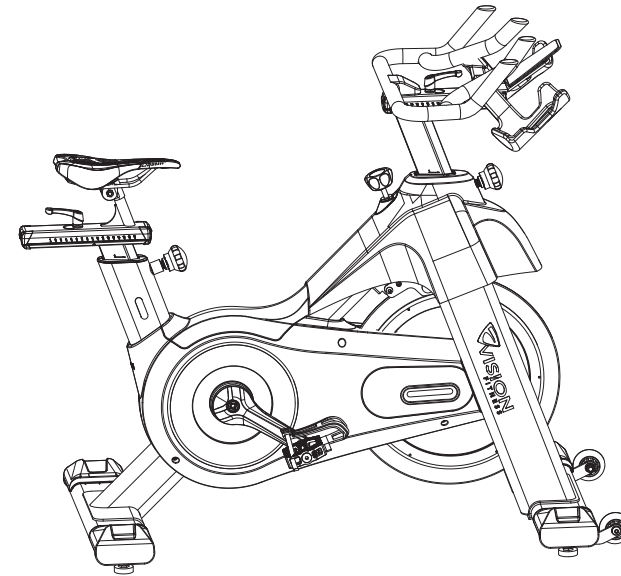
E Vis (M4x8L)

1



7

LE MONTAGE EST TERMINÉ





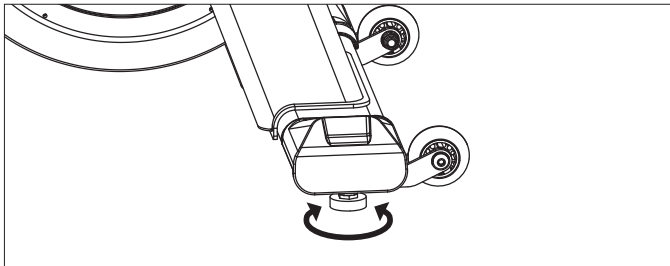
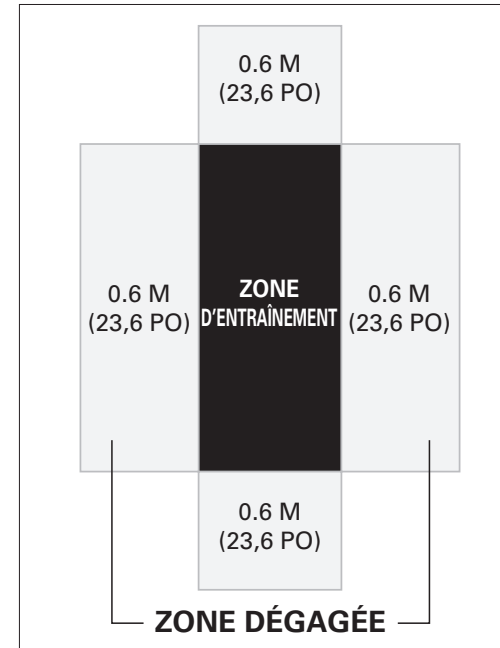
AVANT DE COMMENCER

EMPLACEMENT DE VOTRE APPAREIL

Placez le vélo d'appartement sur une surface stable et plane, à l'abri de la lumière directe du soleil. La lumière UV intense peut provoquer une décoloration du plastique. Placez votre vélo d'appartement dans un endroit à basse température et à faible humidité. Veuillez dégager l'espace de tous les côtés de l'équipement sur une distance d'au moins 60 cm (23,6 po). Cet espace doit être exempt de tout obstacle et permettre à l'utilisateur de descendre de l'appareil sans encombre. Ne placez pas le vélo d'appartement de façon à bloquer la circulation d'air ou les grilles d'aération. Le vélo d'appartement ne doit pas être placé dans un garage, une véranda, près d'une source d'eau ni à l'extérieur.

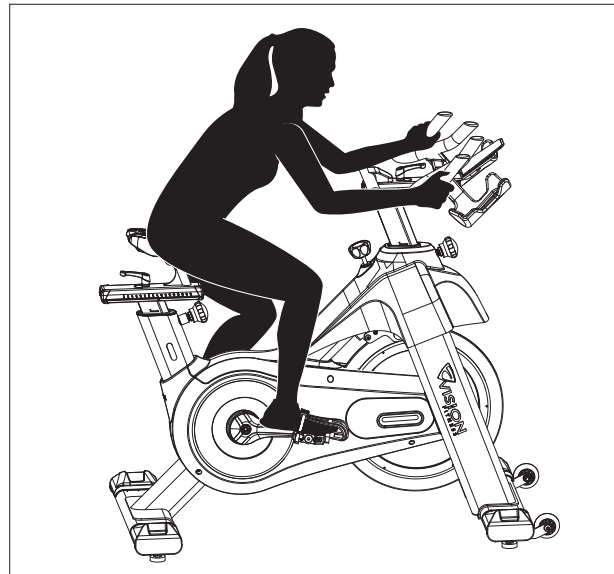
AVERTISSEMENT !

Nos vélos d'appartement sont très lourds, soyez prudent et appelez quelqu'un pour vous aider à transporter votre appareil si nécessaire. Le non-respect de ces instructions peut provoquer des blessures.



MISE DE NIVEAU DE L'ÉQUIPEMENT

Il est extrêmement important que les instruments de nivellement soient correctement réglés pour le bon fonctionnement de l'appareil. Tournez le pied de nivellement dans le sens des aiguilles d'une montre pour abaisser l'équipement et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'élever. Ajustez chaque côté si nécessaire, jusqu'à ce que l'équipement soit à l'horizontal. Un équipement mal équilibré peut entraîner un mauvais alignement de la bande de course ou d'autres problèmes. Il est recommandé d'utiliser un niveau.

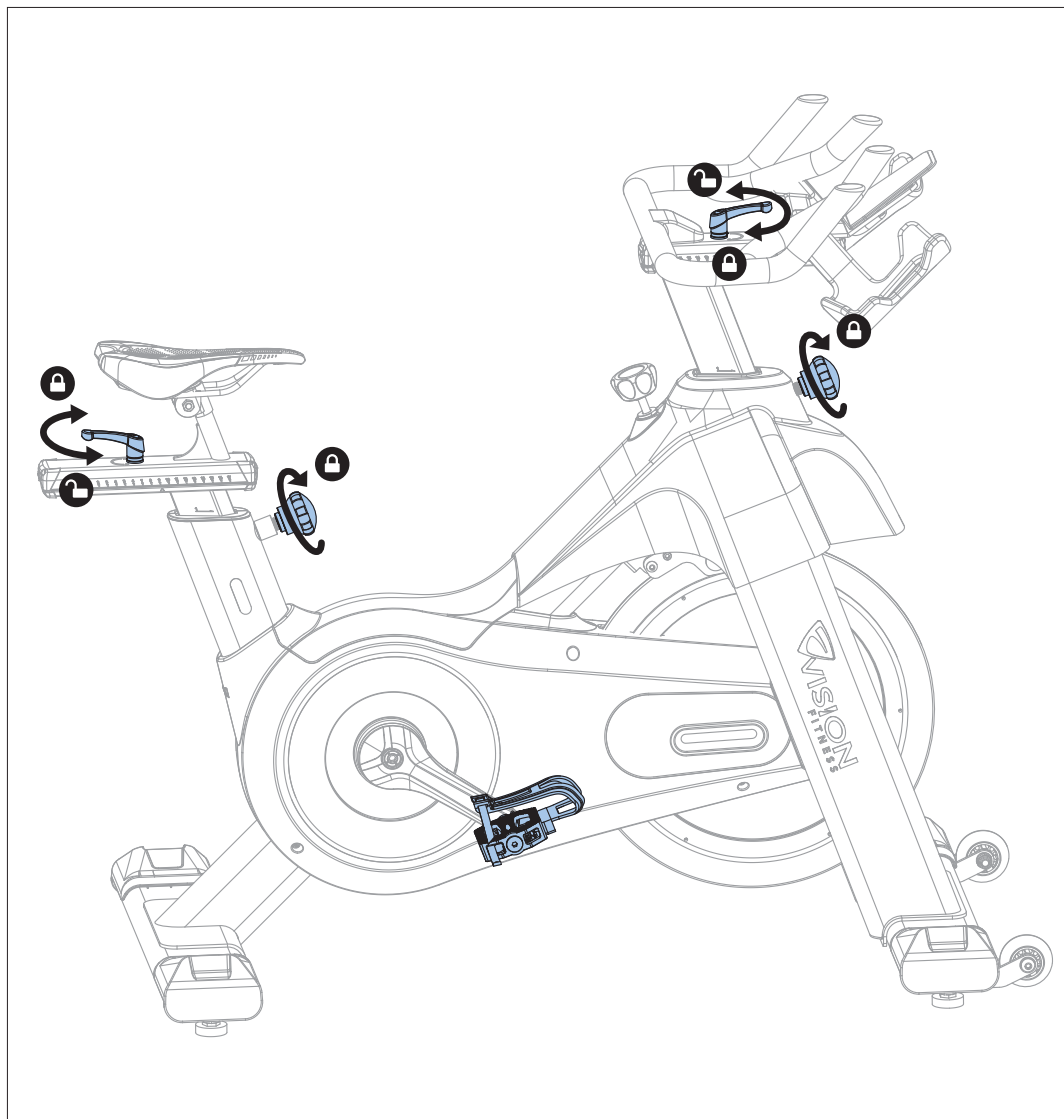


UTILISATION APPROPRIÉE

1. Asseyez-vous sur le vélo face au guidon. Vos deux pieds doivent être posés sur le sol, d'un côté et de l'autre du cadre.
2. Afin de déterminer la position adéquate du siège, installez-vous dessus et placez vos pieds sur les pédales. Votre genou doit être légèrement plié lorsque la pédale est dans la position la plus éloignée. Vous devriez pouvoir pédaler sans bloquer les genoux ni balancer votre corps d'un côté à l'autre.
3. Réglez les sangles des pédales à la tension souhaitée.
4. Pour descendre du vélo, suivez les règles d'utilisation appropriée dans l'ordre inverse.



AVANT DE COMMENCER



COMMENT RÉGLER LE VÉLO D'APPARTEMENT

Le vélo d'appartement peut être réglé pour un confort optimal et un entraînement efficace. Les instructions ci-dessous décrivent une méthode de réglage du vélo d'appartement afin d'optimiser le confort de l'utilisateur et le positionnement du corps idéal ; vous pouvez choisir de régler le vélo d'appartement de différentes façons.

RÉGLAGE DE LA SELLE

Une hauteur de selle correcte garantit un entraînement d'une efficacité et d'un confort maximums, tout en réduisant le risque de blessure. Ajustez la hauteur de la selle afin de vous assurer qu'elle est dans une position appropriée, une position qui vous permet de garder les genoux légèrement fléchis lorsque votre jambe est étendue.

RÉGLAGE DU GUIDON

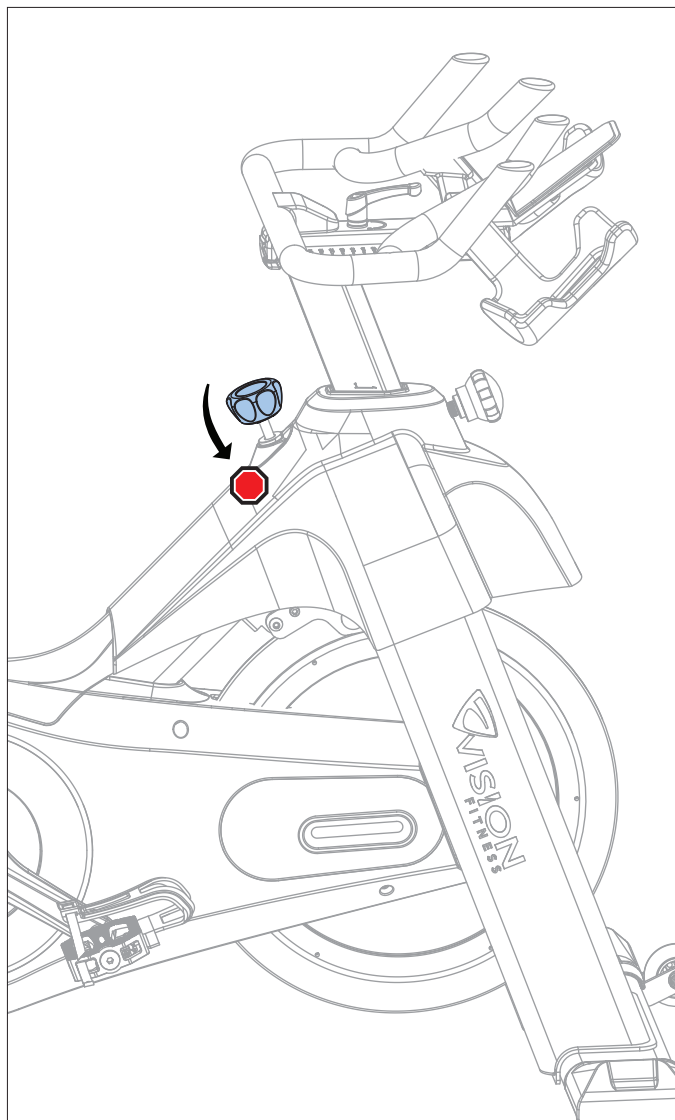
La position appropriée du guidon se base principalement sur le confort. Pour les cyclistes débutants, le guidon est généralement positionné légèrement plus haut que la selle. Les cyclistes avancés peuvent essayer différentes hauteurs pour obtenir la position la plus appropriée.

SANGLES DES PÉDALES

Placez la plante de vos pieds dans le cale-pied jusqu'à ce qu'elle soit au centre de la pédale. Appuyez sur la pédale et tirez sur la sangle de la pédale pour serrer. Pour retirer le pied du cale-pied, desserrez la sangle et sortez votre pied.



AVANT DE COMMENCER



COMMANDE DU NIVEAU DE RÉSISTANCE/FREIN D'URGENCE

IMPORTANT :

- Pour arrêter la roue d'inertie lorsque vous pédalez, appuyez vigoureusement sur le levier.
- La roue d'inertie doit rapidement s'arrêter complètement.
- Assurez-vous que vos chaussures sont fixées dans le cale-pied.
- Appliquez une résistance totale lorsque le vélo n'est pas utilisé pour éviter les blessures dues au déplacement des composants du pignon d'entraînement.

⚠ AVERTISSEMENT

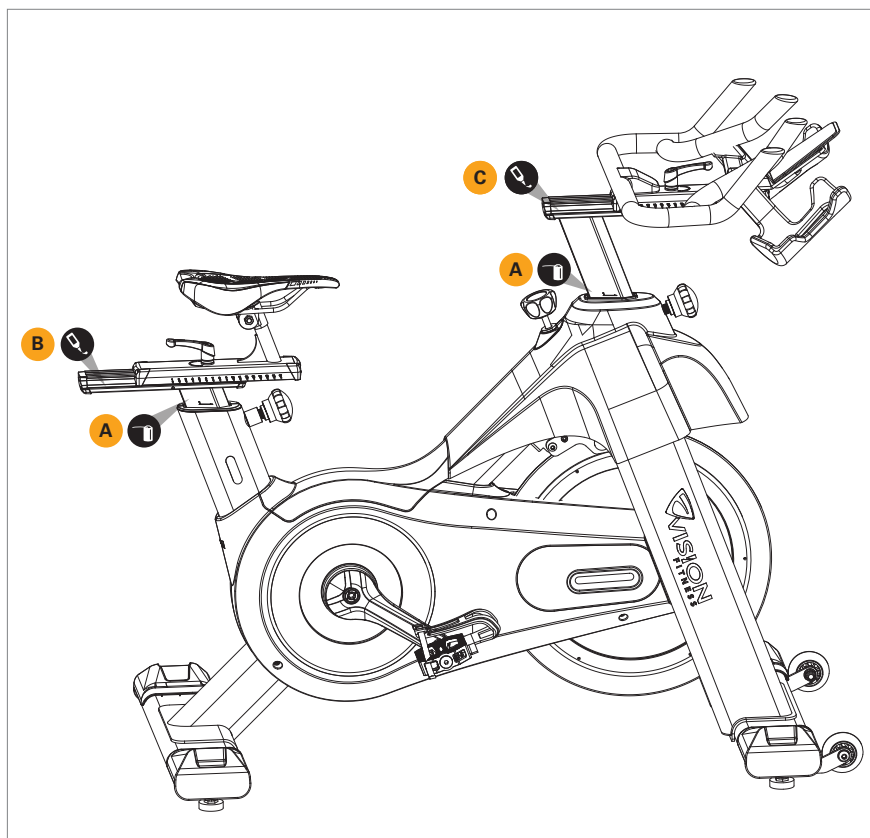
Le vélo d'appartement ne possède pas de roue d'inertie libre ; les pédales continueront de bouger selon le mouvement de la roue d'inertie jusqu'à l'arrêt de cette dernière. La réduction de la vitesse de manière contrôlée est nécessaire. Pour arrêter la roue d'inertie immédiatement, appuyez sur le levier de frein d'urgence rouge. Pédalez toujours de manière contrôlée et ajustez votre cadence en fonction de vos propres capacités. Pousser le levier rouge vers le bas = arrêt d'urgence.

Le vélo d'appartement intègre une roue d'inertie fixe qui donne de l'élan et qui continuera de faire tourner les pédales, même après que l'utilisateur a cessé de pédaler ou si ses pieds ont quitté les pédales. **N'ESSAYEZ PAS DE RETIRER VOS PIEDS DES PÉDALES OU DE DESCENDRE DE L'APPAREIL AVANT QUE LES DEUX PÉDALES ET LA ROUE D'INERTIE NE SOIENT COMPLÈTEMENT IMMOBILES.** Le non-respect de ces instructions peut entraîner une perte de contrôle et un risque de blessures graves.



ENTRETIEN

1. Le retrait ou le remplacement d'un ou de tous les élément(s) doit être effectué par un technicien qualifié.
2. N'utilisez PAS un appareil endommagé ou présentant des pièces usagées ou cassées. N'utilisez que des pièces de rechange fournies par votre revendeur local.
3. **VÉRIFIEZ RÉGULIÈREMENT L'ÉTAT DES ÉTIQUETTES ET DES PLAQUES SIGNALÉTIQUES** : ne les enlevez en aucun cas. Elles contiennent des informations importantes. Si elles sont manquantes ou deviennent illisibles, contactez votre revendeur afin de les faire remplacer.
4. **MAINTENEZ L'ENSEMBLE DE L'APPAREIL EN BON ÉTAT** : réaliser un entretien préventif est essentiel au bon fonctionnement de l'appareil et limite votre responsabilité en cas d'incident. L'appareil doit être vérifié régulièrement.
5. Assurez-vous que l'entretien, les réglages ou les réparations sont effectués par une personne qualifiée. Les revendeurs proposeront sur demande, dans nos locaux, des formations relatives à l'entretien et à la maintenance.



PROGRAMME DE MAINTENANCE

ACTION	FRÉQUENCE
Nettoyez le vélo d'intérieur à l'aide de chiffons doux, d'essuie-tout ou d'une autre solution approuvée par (les produits de nettoyage doivent être exempts d'alcool et d'ammoniac). Désinfectez la selle et le guidon et essuyez tous les résidus corporels.	APRÈS CHAQUE UTILISATION
Assurez-vous que le vélo d'intérieur est de niveau et qu'il ne bascule pas.	QUOTIDIENNEMENT
Nettoyez la machine entière avec de l'eau et un savon doux ou une autre solution approuvée par (les produits de nettoyage doivent être exempts d'alcool et d'ammoniac). Nettoyez toutes les pièces extérieures, le cadre en acier, les stabilisateurs avant et arrière, le siège et le guidon.	HEBDOMADAIREMENT
Testez le frein d'urgence pour vous assurer qu'il fonctionne correctement. Pour ce faire, appuyez sur le levier du frein d'urgence rouge tout en pédalant. S'il fonctionne correctement, il devrait immédiatement ralentir le volant jusqu'à son arrêt complet.	BI-HEBDOMADAIREMENT
Lubrifiez la tige de la selle (A). Pour ce faire, soulevez la tige de la selle jusqu'à la position MAX, vaporisez avec un spray d'entretien et frottez toutes les surfaces extérieures avec un chiffon doux. Nettoyez la glissière de la selle (B) avec un chiffon doux et, si nécessaire, appliquez une petite quantité de graisse au lithium / silicone.	BI-HEBDOMADAIREMENT
Nettoyez la glissière du guidon (C) avec un chiffon doux et, si nécessaire, appliquez une petite quantité de graisse au lithium / silicone.	BI-HEBDOMADAIREMENT
Inspectez tous les boulons d'assemblage et les pédales de la machine pour vérifier qu'ils sont bien serrés.	MENSUELLEMENT



CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

	IC700
Poids max. de l'utilisateur	159 kg / 350 lb
Poids du produit	58 kg / 127,6 lb
Dimensions (hauteur max. de la selle et du guidon)	142 x 62 x 116 cm / 55,9 x 24,4 x 45,6 po
Dimensions du produit (L x l x H)*	127 x 62 x 108 cm / 50 x 24,4 x 42,5 po

* Respectez une largeur d'espace libre minimale de 0,6 mètre (24 po) afin qu'il soit possible de se déplacer autour de l'appareil et d'y accéder.

Veuillez noter toutefois que la largeur recommandée par le CNCPH (Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées) est de 0,91 m (36 po) afin de faciliter l'accès aux personnes en fauteuil roulant.

Pour obtenir des informations et le dernier guide d'utilisation, consultez le site jhtsupport.com/eng/vision/manuals



PRECAUCIONES IMPORTANTES

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

A la hora de utilizar un equipo de ejercicio, siempre se deben adoptar precauciones básicas. Entre ellas, las siguientes: Lea todas las instrucciones antes de utilizar este equipo. El propietario es responsable de garantizar que todos los usuarios de este equipo estén informados de manera adecuada sobre todas las advertencias y precauciones.

Este equipo está destinado únicamente para su uso en interiores. Este equipo de entrenamiento es un producto de clase S diseñado para su uso en un entorno comercial, como una instalación deportiva.

Este equipo es para uso exclusivo dentro de una sala con control de la temperatura. Si el equipo de entrenamiento se ha visto expuesto a temperaturas más bajas o climas muy húmedos, se recomienda encarecidamente que se ajuste el equipo a la temperatura de la habitación antes de utilizarlo.

PELIGRO

PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:

Desenchufe siempre el equipo de la corriente eléctrica antes de proceder a su limpieza, durante las tareas de mantenimiento y al montar o desmontar piezas.

ADVERTENCIA

PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES PERSONALES:

- Use el equipo únicamente para su uso previsto de acuerdo con lo que se describe en el manual de usuario.
- Los niños menores de 14 años no deben utilizar el equipo BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA.
- Las mascotas y los niños menores de 14 años no deben estar BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA a menos de 10 ft/3 m del equipo.
- Este equipo no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, ni personas con falta de experiencia y conocimientos, a menos que reciban vigilancia o instrucciones relativas al uso del equipo por parte de una persona responsable de su seguridad.
- Póngase siempre zapatillas de deporte para utilizar el equipo. NUNCA utilice el equipo de entrenamiento descalzo.
- No lleve ninguna prenda de ropa que pueda engancharse en los elementos móviles del equipo.
- Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. El ejercicio excesivo puede producir lesiones graves o la muerte.
- El ejercicio excesivo o inadecuado puede producir lesiones graves o la muerte. Si nota algún tipo de dolor, como, por ejemplo, dolores en el pecho, náuseas, mareos o dificultades para respirar, pare de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- No salte sobre el equipo.
- En ningún momento debe haber más de una persona en el equipo.
- Instale y utilice el equipo en una superficie nivelada sólida.
- No utilice nunca el equipo si este no funciona correctamente o si ha sufrido algún daño.
- Utilice las agarraderas para mantener el equilibrio al subirse al equipo o bajarse de él y también para obtener una mayor estabilidad durante el entrenamiento.
- Para evitar lesiones, no acerque ninguna parte del cuerpo (como, por ejemplo, dedos, manos, brazos o pies) al mecanismo de accionamiento del equipo o a cualquier otro elemento móvil.
- Conecte la máquina únicamente a una toma de corriente con conexión a tierra.
- Nunca deje el equipo sin vigilancia mientras está enchufado. Siempre que no esté en funcionamiento y antes de realizar las tareas de mantenimiento, limpieza o traslado, apague el equipo y desenchúfelo.
- No utilice un equipo que esté dañado o tenga piezas desgastadas o rotas. Utilice solo piezas de repuesto suministradas por el servicio de asistencia técnica o un distribuidor autorizado.
- No utilice nunca el equipo si este se ha caído, ha sufrido algún daño, no funciona correctamente o si algún cable o enchufe están dañados. De igual forma, no lo utilice en lugares húmedos o mojados ni si se ha sumergido en agua.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las superficies calientes. No tire del cable de alimentación ni aplique cargas mecánicas sobre él.
- No retire las cubiertas protectoras a menos que se lo indique el servicio de asistencia técnica. El mantenimiento deberá ser llevado a cabo únicamente por un técnico de mantenimiento autorizado.
- Para evitar las descargas eléctricas, no introduzca ni deje caer ningún objeto en las aberturas.
- No utilice el equipo en lugares en los que se emplean aerosoles (pulverizadores) o si se está administrando oxígeno.
- Las personas con un peso superior a la capacidad de carga especificada en el manual de usuario no deben usar el equipo. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- Este equipo se debe utilizar en un entorno en que se controle la temperatura y la humedad. No utilice el equipo en lugares como, por ejemplo: exteriores, garajes, porches, baños o en las inmediaciones de una piscina, una bañera o una sauna. El incumplimiento de estas indicaciones dará lugar a la anulación de la garantía.
- Póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica o con un distribuidor autorizado para que examinen o reparen el equipo, así como para realizar las tareas de mantenimiento.
- No use este equipo con el orificio de ventilación bloqueado. Mantenga el orificio de ventilación y los componentes internos limpios y libres de pelos, pelusas y similares.
- No modifique este equipo ni utilice accesorios que no estén aprobados. Las modificaciones realizadas a este equipo o el uso de accesorios no aprobados dejarán sin validez su garantía y pueden causar lesiones.
- Para limpiarla, pase únicamente un paño ligeramente húmedo y con jabón por las superficies. Nunca utilice disolventes. (Ver MANTENIMIENTO)
- Utilice el equipo fijo de entrenamiento en un lugar con supervisión.
- La capacidad humana para realizar ejercicio puede diferir de la energía mecánica mostrada.
- A la hora de hacer ejercicio, mantenga en todo momento un ritmo que le resulte cómodo y controlado.
- Compruebe que las palancas de ajuste (para el ajuste adelante y atrás del manillar y el asiento) están bien fijadas y que no interfieren en el movimiento durante el ejercicio.
- No intente ponerse de pie en la bicicleta de entrenamiento a altas revoluciones por minuto hasta que no haya practicado antes a velocidades más bajas.
- A la hora de ajustar la posición de altura del sillín, levante la palanca de ajuste de altura del sillín y descienda con cuidado el sillín o eleve el sillín a la altura deseada. Presione la palanca de ajuste de altura del sillín para que se sujete y asegúrese de que la abrazadera está totalmente apretada antes de utilizar el equipo.
- Compruebe que las agarraderas y los manillares estén bien asegurados antes de cada uso.
- No gire nunca los pedales con las manos.
- No baje nunca del equipo hasta que los pedales estén completamente PARADOS.
- El equipo no incluye una rueda de repuesto. La velocidad de los pedales debe reducirse de manera controlada.
- Debe tener precaución a la hora de subirse al equipo o bajarse de él. Antes de subir o bajar, ponga el pedal del lado por donde va a subir o bajar en su posición más baja.



MONTAJE

DESEMBALAJE

Desembale el equipo donde lo vaya a emplear. Coloque el paquete sobre una superficie plana nivelada. Se recomienda colocar alguna protección sobre el suelo. Nunca abra la caja cuando esté apoyada sobre un lateral.

NOTAS IMPORTANTES

Asegúrese de que **TODOS** los pernos y todas las tuercas están en su sitio y parcialmente apretados en todos los pasos del montaje.

Varias piezas se han lubricado previamente para facilitar el montaje y la utilización. No las limpie. Si tiene dificultades, se recomienda aplicar una ligera capa de grasa de litio.

ADVERTENCIA

El proceso de montaje tiene varios pasos que requieren atención especial. Es muy importante seguir correctamente las instrucciones de montaje y asegurarse de que todas las piezas estén bien apretadas. Si no se siguen correctamente las instrucciones de montaje, es posible que haya piezas del equipo que no estén apretadas y provoquen ruidos molestos. Para evitar daños en el equipo, debe consultar las instrucciones de montaje y llevar a cabo las medidas correctivas que se precisen.

¿NECESITA AYUDA?

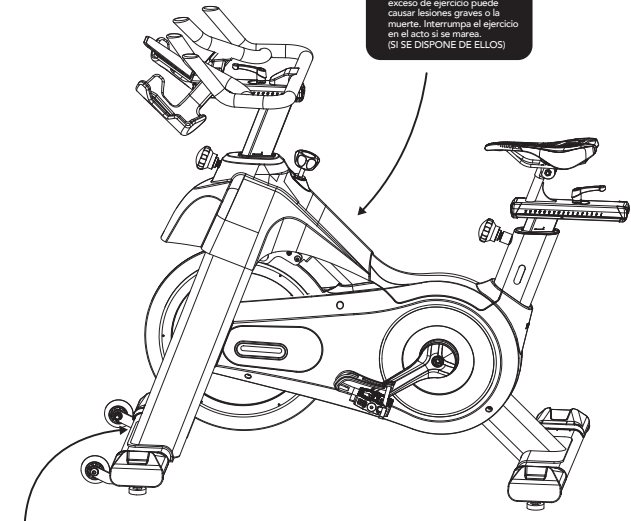
Si tiene alguna duda o le falta algún componente, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica al consumidor.

HERRAMIENTAS NECESARIAS:

- ☐ Llave Allen de 10 mm
- ☐ Llave plana 13 mm
- ☐ Llave plana 19 mm
- ☐ Destornillador de estrella

⚠ PRECAUCIÓN

1. El uso incorrecto de esta máquina podría provocar lesiones graves.
2. Lea el manual de usuario antes de utilizar esta máquina y respete todas las instrucciones y advertencias.
3. Si la etiqueta está dañada, no se puede leer o si se ha quitado, coloque una nueva.
4. Mantenga la máquina fuera del alcance de los niños menores de 14 años.
5. Utilice la máquina solamente en una superficie firme y nivelada.
6. Los pedales giratorios pueden causar lesiones.
7. Esta bicicleta no marcha con rueda libre.
8. La velocidad de los pedales debe reducirse de manera controlada.
9. Para utilizar esta bicicleta estática debe leer detenidamente el manual de funcionamiento o encontrarse bajo la supervisión directa de un instructor cualificado.
10. Gire la perilla de ajuste hacia la derecha o pise el freno para bloquear el volante de inercia cuando no esté utilizando la bicicleta.
11. Los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden no ser precisos. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Interrumpa el ejercicio en el acto si se mareas. (SI SE DISPONE DE ELLOS)



NÚMERO DE SERIE

MODELO

☐ IC700 **VISION INDOOR CYCLE**

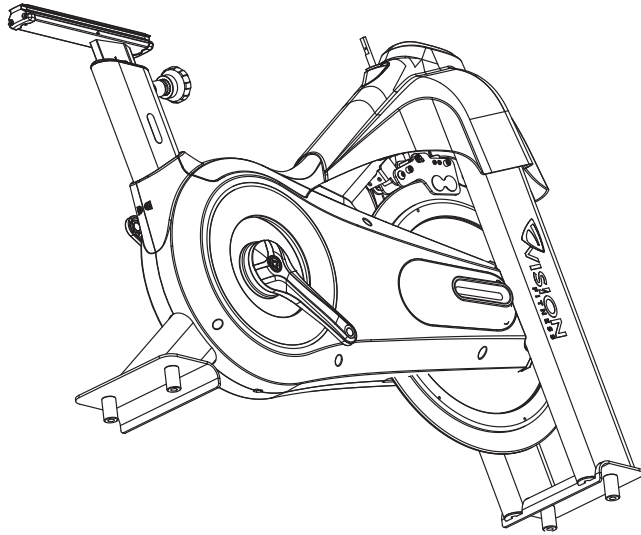
* Indique la información que se menciona arriba cuando llame al servicio de asistencia técnica.



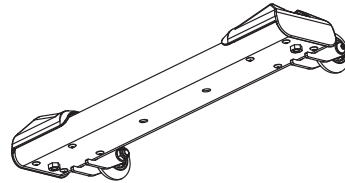
MONTAJE

PIEZAS INCLUIDAS:

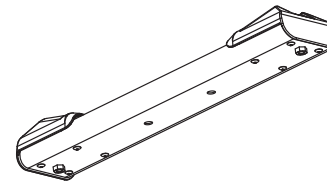
1



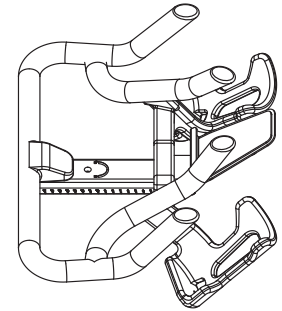
2



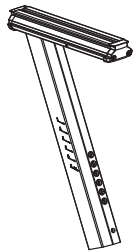
3



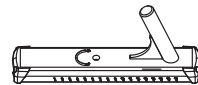
4



5



6



7



8



9



x2

10



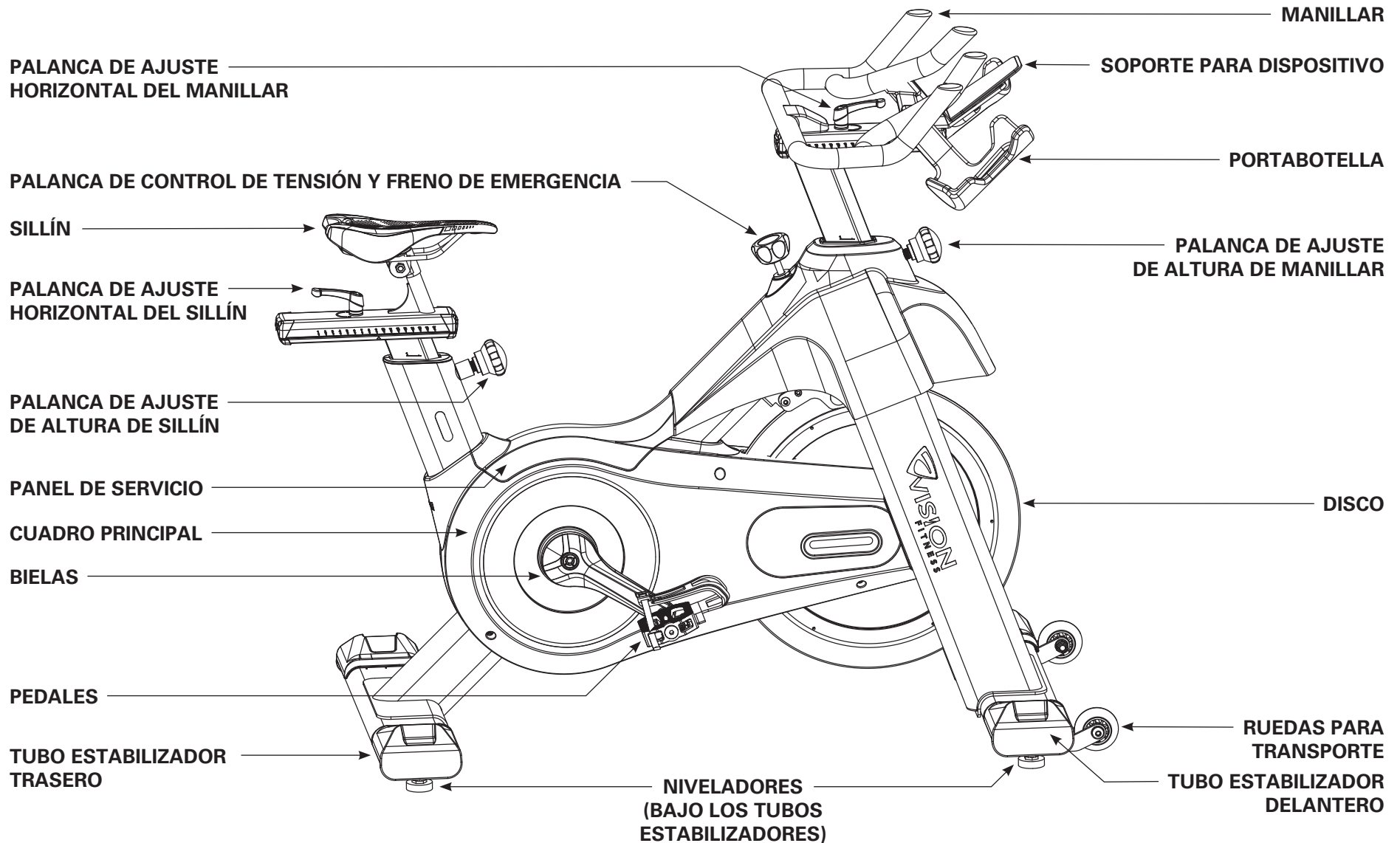
11



x2



MONTAJE

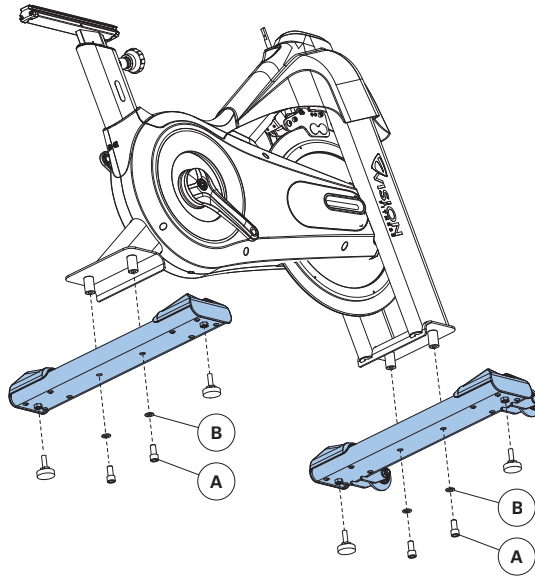




MONTAJE

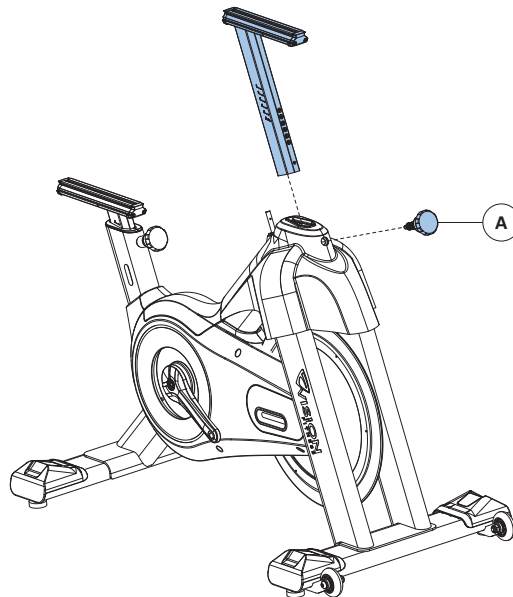
1 Piezas de tornillería Cantidad

A	Perno (M12x25L)	4
B	Arandela plana (Φ12xΦ20)	4



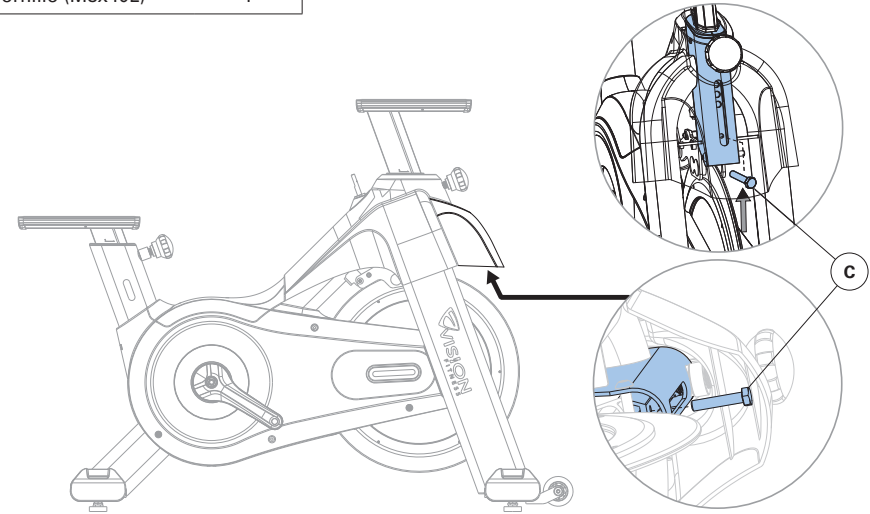
Par de apriete
78 Nm / 58 ft-lb.

2



3 Piezas de tornillería Cantidad

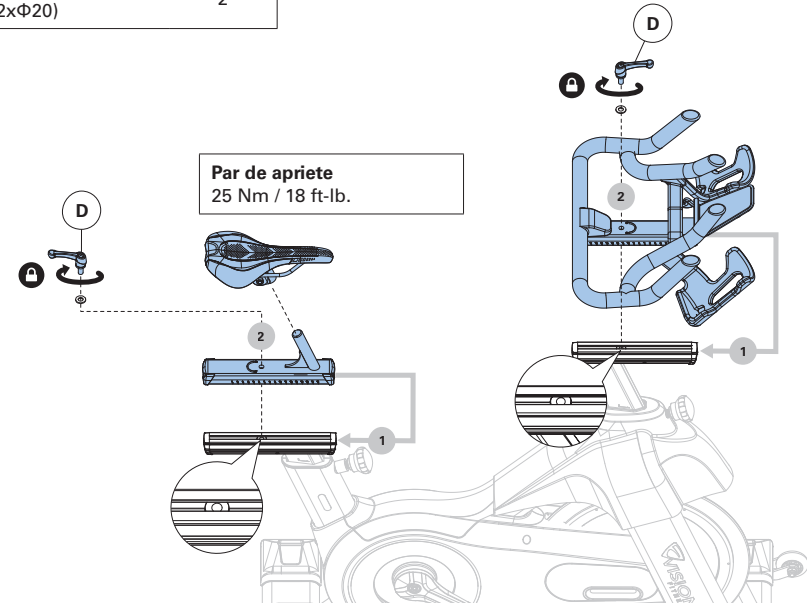
C	Tornillo (M8x40L)	1
---	-------------------	---



Par de apriete
10 Nm / 7.4 ft-lb.

4 Piezas de tornillería Cantidad

D	Arandela plana (Φ12xΦ20)	2
---	--------------------------	---

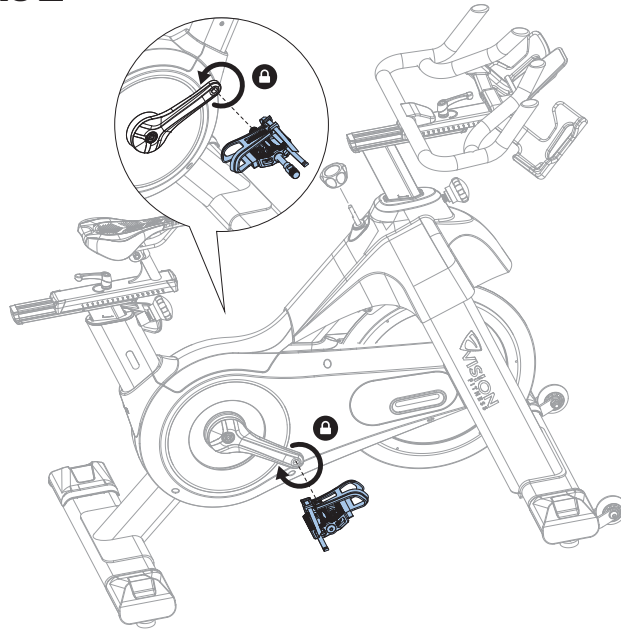


Par de apriete
25 Nm / 18 ft-lb.



MONTAJE

5

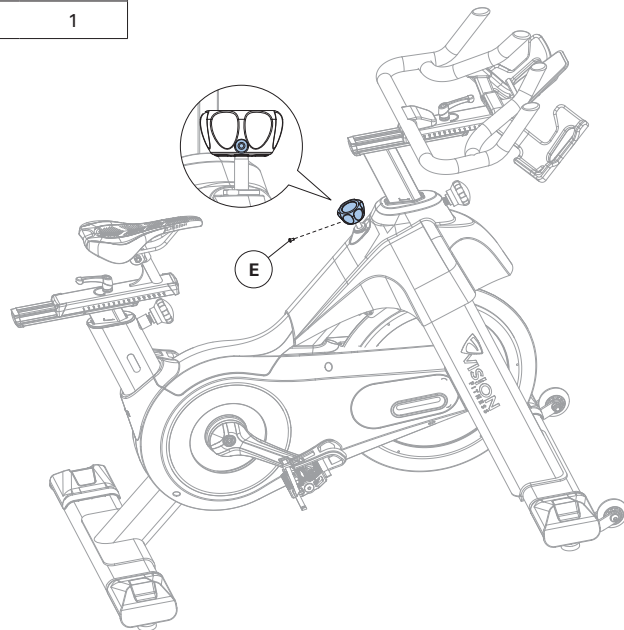


Par de apriete
40 Nm / 29.5 ft-lb.

6

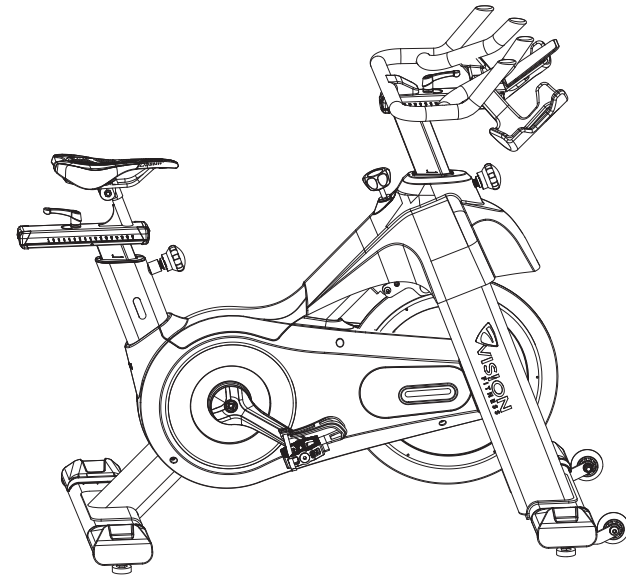
Piezas de tornillería Cantidad

E	Tornillo (M4x8L)	1
---	------------------	---



7

MONTAJE FINALIZADO





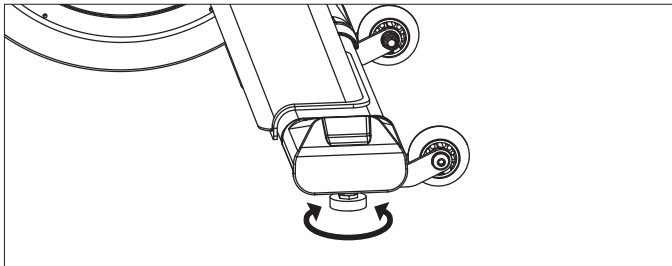
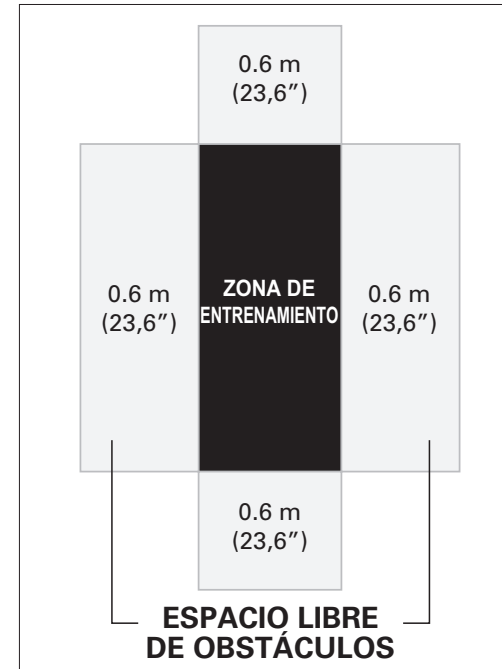
ANTES DE COMENZAR

UBICACIÓN DEL EQUIPO

Coloque el equipo sobre una superficie estable y nivelada que no esté expuesta a la luz directa del sol. La luz ultravioleta intensa puede provocar que el plástico se decolore. Coloque el equipo en un lugar con temperatura fresca y poca humedad. Deje una zona libre alrededor de todos los lados del equipo de al menos 0.6 m (23,6"). Esta zona debe quedar libre de cualquier obstáculo y permitir al usuario bajarse del aparato. No coloque el equipo en un lugar donde bloquee una rejilla de ventilación o salida de aire. No se debe instalar en un garaje, en un patio cubierto, cerca del agua o al aire libre.

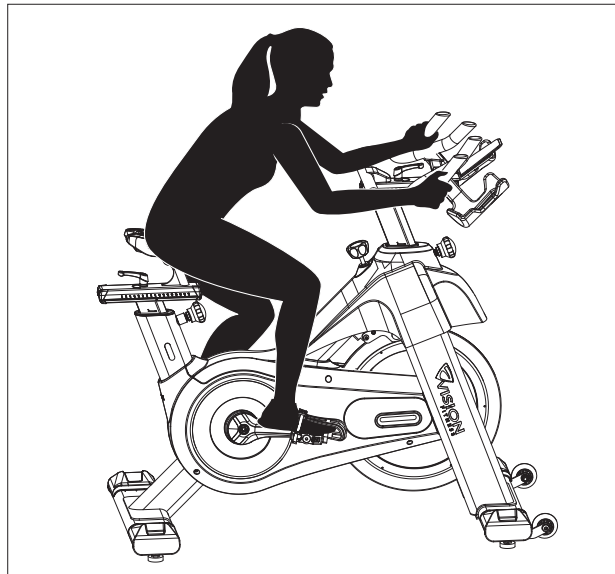
ADVERTENCIA

Nuestras elípticas son pesadas; desplácelas con cuidado y solicite ayuda si es necesario. Si no sigue estas instrucciones pueden producirse lesiones.



NIVELACIÓN DEL EQUIPO

Es de vital importancia que los niveladores estén ajustados de forma correcta para poder utilizarlos adecuadamente. Gire el pie de nivelación en sentido horario para hacer bajar el equipo y antihorario para subirlo. Ajuste cada lado según sea necesario hasta que el equipo esté nivelado. Si el equipo no está equilibrado, puede provocar que la banda se desalinee o causar otros problemas. Se recomienda emplear un nivel.

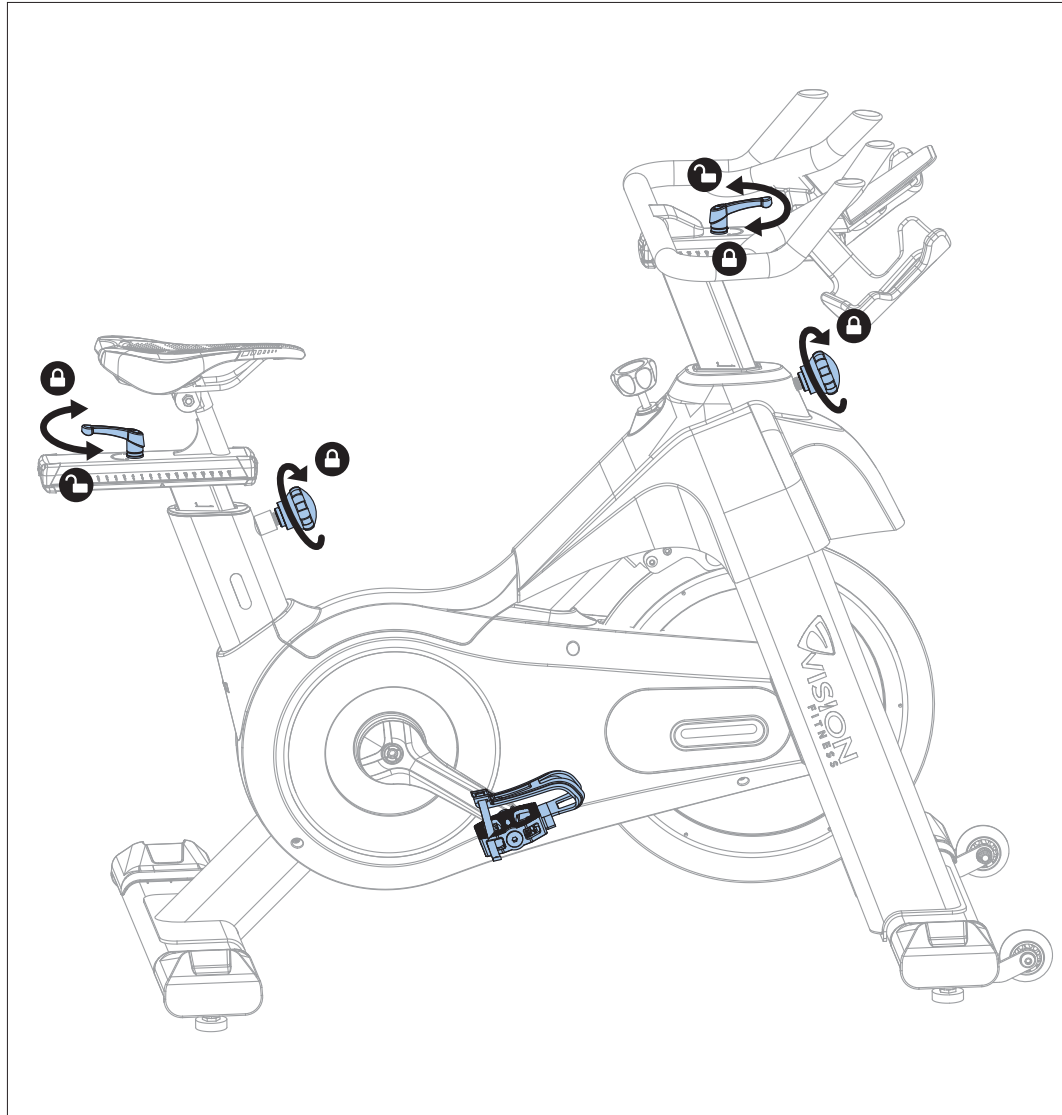


USO CORRECTO

1. Siéntese en la bicicleta mirando hacia el manillar. Ambos pies deben estar en el suelo uno a cada lado del cuadro.
2. Para determinar la posición adecuada del asiento, siéntese en el asiento y coloque los dos pies en los pedales. Al llevar el pedal hasta la posición más lejana, la rodilla se debería flexionar ligeramente. Debería ser capaz de pedalear sin tener que bloquear las rodillas (flexionándolas hasta el tope) ni de balancear el peso del cuerpo de un lado al otro.
3. Ajuste las correas de los pedales hasta la tensión deseada.
4. Para bajarse de la bicicleta, siga los pasos de uso correcto en sentido contrario.



ANTES DE COMENZAR



CÓMO AJUSTAR LA BICICLETA DE SPINNING

La bicicleta de spinning permite su ajuste para conseguir una comodidad y eficacia de ejercicio máximos. Las siguientes instrucciones describen un método para ajustar la bicicleta de spinning con el fin de garantizar la comodidad óptima del usuario y la posición ideal del cuerpo. Sin embargo, puede ajustar la bicicleta de spinning de manera diferente.

AJUSTE DEL SILLÍN

La altura adecuada del sillín ayuda a garantizar la máxima eficiencia y comodidad durante el ejercicio, a la vez que reduce el riesgo de lesionarse. Ajuste la altura del sillín para asegurarse de que está en la posición correcta, una que mantenga una ligera flexión en las rodillas cuando las piernas se encuentran en la posición más extendida.

AJUSTE DEL MANILLAR

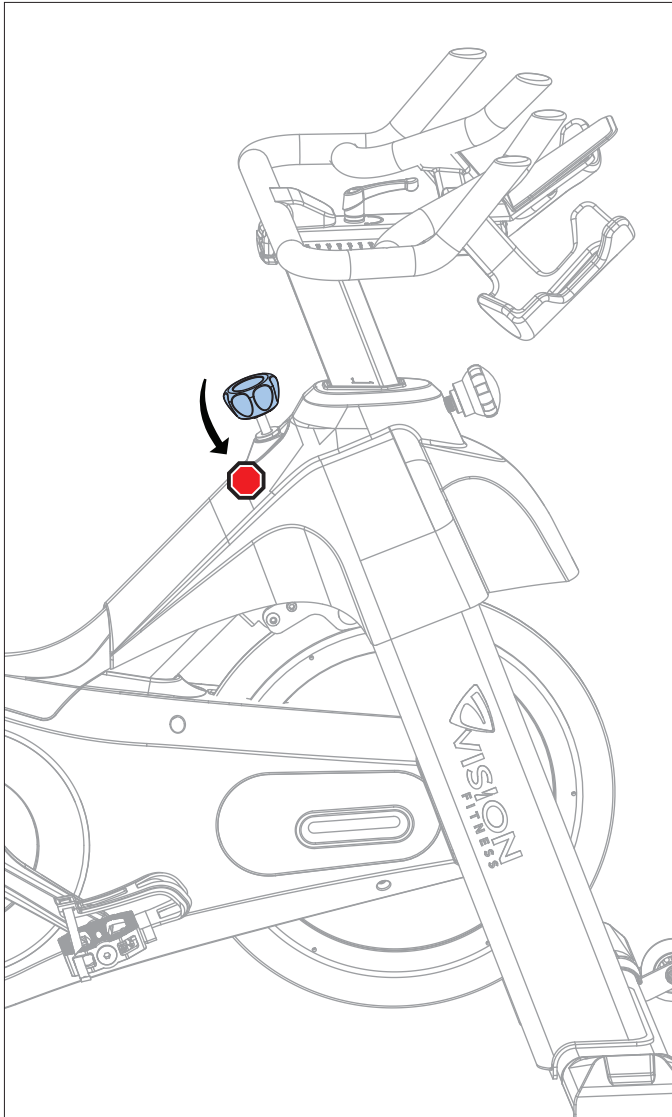
La posición correcta del manillar se basa principalmente en la comodidad. Normalmente, el manillar debe situarse ligeramente más arriba que el sillín para los ciclistas principiantes. Los ciclistas avanzados podrían probar diferentes alturas para conseguir la posición más adecuada para ellos.

CORREAS DE LOS PEDALES

Coloque la zona de los metatarsos del pie en la puntera del pedal hasta que el pie esté centrado sobre el pedal, agáchese y tire de la correa del pedal hacia arriba para tensarla antes de usar. Para sacar el pie de la puntera del pedal, afloje la correa y tire hacia fuera.



ANTES DE COMENZAR



CONTROL DE RESISTENCIA/FRENO DE EMERGENCIA

IMPORTANTE:

- Para detener el disco mientras pedalea, empuje fuerte la palanca hacia abajo.
- El disco debería detenerse rápidamente.
- Asegúrese de tener el calzado fijado en el calapiés.
- Aplique una carga de resistencia total cuando la bicicleta no esté en uso para evitar lesiones debidas al movimiento de los componentes del engranaje impulsor.

⚠ ADVERTENCIA

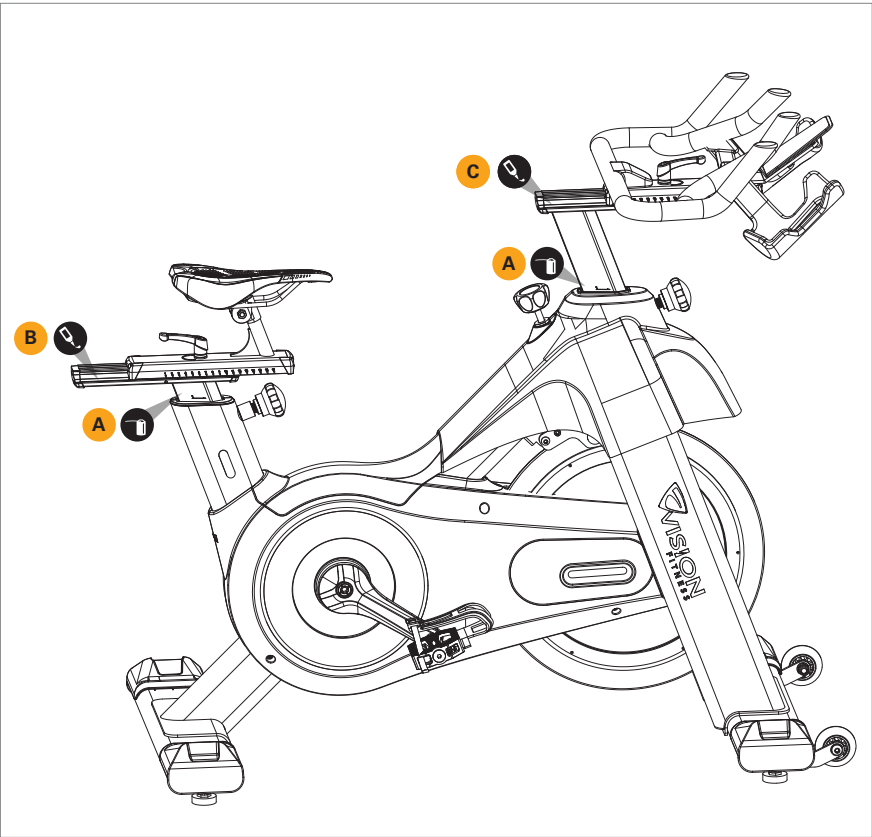
La bicicleta de spinning no tiene un disco de movimiento libre; los pedales continuarán moviéndose junto con el disco hasta que este se detenga. Es necesario reducir la velocidad de manera controlada. Para detener el disco de inmediato, presione la palanca roja de freno de emergencia. Pdalee siempre de manera controlada y ajuste la cadencia de acuerdo con su capacidad. Empuje la palanca roja hacia abajo = parada de emergencia.

La bicicleta de spinning utiliza un disco fijo que crea impulso y mantendrá los pedales girando incluso después de que el usuario deje de pedalear o si se le resbalan los pies. **NO TRATE DE QUITAR LOS PIES DE LOS PEDALES NI BAJE DEL APARATO HASTA QUE SE HAYAN PARADO POR COMPLETO TANTO LOS PEDALES COMO EL DISCO.** El incumplimiento de estas instrucciones puede ocasionar la pérdida de control y la posibilidad de lesiones graves.



MANTENIMIENTO

- 1. La retirada y recambio de todas y cada una de las piezas debe realizarla un técnico de servicio cualificado.
- 2. NUNCA utilice equipos que estén dañados o tengan piezas rotas o desgastadas. Utilice solamente piezas de repuesto suministradas por el distribuidor local de en su país.
- 3. CONSERVE LAS ETIQUETAS Y LAS PLACAS DE IDENTIFICACIÓN: No quite las etiquetas en ningún caso. Contienen información importante. Si son ilegibles o faltan, póngase en contacto con su distribuidor de para obtener repuestos.
- 4. REALICE EL MANTENIMIENTO DE TODO EL EQUIPO: El mantenimiento preventivo es la clave para que el equipo funcione correctamente, así como para mantener al mínimo su responsabilidad. El equipo se debe someter a una inspección de forma periódica.
- 5. Asegúrese de que todas las personas que realizan ajustes o efectúan tareas de mantenimiento o reparación de cualquier tipo estén cualificadas para ello. Previa solicitud, los distribuidores de proporcionarán en nuestras instalaciones cursos de formación sobre la puesta a punto y el mantenimiento.



PLAN DE MANTENIMIENTO	
ACCIÓN	FRECUENCIA
Limpie la bicicleta estática con paños suaves, papel absorbente u otro producto aprobado por (los productos de limpieza no deben contener ni alcohol ni amoníaco). Desinfecte el sillín y el manillar y limpie todos los residuos corporales.	DESPUÉS DE CADA USO
Asegúrese de que la bicicleta estática se encuentra nivelada y no se balancea.	DIARIA
Limpie toda la máquina con agua y un jabón suave, o bien con cualquier otro producto aprobado por (los productos de limpieza no deben contener ni alcohol ni amoníaco). Limpie todas las piezas exteriores, el cuadro de acero, los estabilizadores delantero y trasero, el asiento y el manillar.	SEMANAL
Pruebe el freno de emergencia para asegurarse de que funciona correctamente. Para ello, presione la palanca roja del freno de emergencia mientras pedalea. Si funciona correctamente, la rueda de inercia debe reducir la velocidad de inmediato hasta detenerse por completo.	BISEMANAL
Lubrique la tija del sillín (A). Para ello, levante la tija del sillín hasta la posición MAX, pulverice aerosol de mantenimiento y frote toda la superficie exterior con un paño suave. Limpie la guía de deslizamiento del sillín (B) con un paño suave y, si es necesario, aplique una pequeña cantidad de grasa de litio/silicona.	BISEMANAL
Limpie la guía de deslizamiento del manillar (C) con un paño suave y, si es necesario, aplique una pequeña cantidad de grasa de litio/silicona.	BISEMANAL
Compruebe si todos los pernos de montaje y los pedales de la máquina están bien apretados.	MENSUAL



ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

	IC700
Peso máximo del usuario	159 kg / 350 lb
Peso del producto	58 kg / 127,6 lb
Dimensiones (altura máxima del sillín y el manillar)	142 x 62 x 116 cm/ 55,9 x 24,4 x 45,6"
Dimensiones generales (L. x An. x Al.)*	127 x 62 x 108 cm/ 50 x 24,4 x 42,5"

* Asegúrese de dejar una distancia mínima de 0,6 m (24") de acceso y paso en torno al equipo.
Tenga en cuenta que la separación recomendada por la ley sobre personas con discapacidad de EE. UU. (ADA) para las personas con silla de ruedas es de 0,91 metros (36").

Para acceder a más información y al manual del propietario más actual, visite jhtsupport.com/eng/vision/manuals



PRECAUZIONI IMPORTANTI

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

Durante l'utilizzo di attrezzi per l'attività fisica è necessario osservare sempre le precauzioni di base, comprese le seguenti: Leggere tutte le istruzioni prima di usare l'attrezzo. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utilizzatori siano adeguatamente informati in merito alle avvertenze e alle precauzioni.

Questo attrezzo è solo per uso interno. Questo attrezzo è un prodotto di classe S progettato per l'uso in ambito commerciale, ad esempio in palestre.

Questo attrezzo deve essere utilizzato soltanto in stanze climatizzate. Se l'attrezzo per allenamento è stato esposto a temperature fredde o climi ad umidità elevata, si raccomanda fortemente di riscaldare l'attrezzo a temperatura ambiente prima dell'uso.

PERICOLO!

PER RIDURRE IL RISCHIO DI ELETTROSHOCK:

Scollegare sempre l'attrezzo dalla corrente prima di pulirla, eseguire operazioni di manutenzione e aggiungere o rimuovere parti.

ATTENZIONE!

PER RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDIO, ELETTROSHOCK O LESIONI A PERSONE:

- Utilizzare questo attrezzo soltanto per l'uso descritto nel Manuale del proprietario.
- Non consentire MAI a bambini al di sotto dei 14 anni questo attrezzo.
- Non consentire MAI ad animali o bambini al di sotto dei 14 anni di avvicinarsi a meno di 3 metri da questo attrezzo.
- L'attrezzo non è progettato per persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o con scarse esperienze e conoscenze, a meno che non siano sotto supervisione o abbiano ricevuto istruzioni in merito all'uso dell'attrezzo da parte di una persona responsabile della loro sicurezza.
- Indossare sempre scarpe da ginnastica quando si utilizza questo attrezzo. Non utilizzare MAI l'attrezzo per allenamento a piedi nudi.
- Non indossare indumenti che possano incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.
- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. L'eccesso di esercizio può causare lesioni gravi o morte.
- Un esercizio non corretto o eccessivo può causare lesioni gravi o la morte. Se si avverte qualsiasi tipo di dolore, ad esempio dolore al torace, nausea, capogiro o respiro affannoso, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico prima di continuare.
- Non saltare sull'attrezzo.
- L'attrezzo non dovrebbe essere mai utilizzato da più di una persona.
- Installare e utilizzare l'attrezzo su una superficie piana e solida.
- Non utilizzare l'attrezzo se non funziona correttamente o se è danneggiato.
- Utilizzare i manubri per mantenersi in equilibrio in fase di salita e di discesa, e per una maggiore stabilità durante l'allenamento.
- Per evitare lesioni, non esporre arti del corpo (per esempio dita, mani, braccia o piedi) al meccanismo di guida.
- o alte parti potenzialmente mobili dell'attrezzo.
- Collegare questo prodotto soltanto a prese con un'adeguata messa a terra.
- Quando è collegato, questo attrezzo non deve mai essere lasciato incustodito. Quando non è in uso, e prima di effettuare la manutenzione, la pulizia o lo spostamento dell'attrezzo, scollegare l'alimentazione, quindi scollegare la spina dalla presa di corrente.

- NON utilizzare componenti danneggiate o con parti rotte o usurate. Utilizzare solo parti di ricambio fornite dall'Assistenza Tecnica Clienti o da un rivenditore autorizzato.
- Non utilizzare questo attrezzo se è caduto, è danneggiato o non funziona correttamente, se ha un cavo o una spina danneggiati o se è stato immerso nell'acqua.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano dalle superfici riscaldate. Non tirare il cavo di alimentazione e non applicare carichi meccanici a questo cavo.
- Non rimuovere le coperture protettive se non indicato dall'Assistenza Tecnica Clienti. Le operazioni di assistenza devono essere eseguite solo da un tecnico di assistenza autorizzato.
- Per prevenire l'elettroshock, non fare cadere o inserire mai oggetti nelle aperture.
- Non utilizzare dopo l'impiego di prodotti spray o la somministrazione di ossigeno.
- Questo attrezzo non dovrebbe essere usato da persone di peso superiore a quello massimo specificato nel Manuale del proprietario. Il mancato rispetto di questo limite annulla la garanzia.
- Questo attrezzo deve essere utilizzato in un ambiente con temperatura e umidità controllate. Non utilizzare questo attrezzo all'aperto, in garage, posti auto, portici, bagni o vicino a una piscina, una vasca idromassaggio o una sauna. Il mancato rispetto di questo limite annulla la garanzia.
- Contattare l'Assistenza Tecnica Clienti o un rivenditore autorizzato per ispezioni e riparazioni e/o assistenza.
- Non utilizzare mai questo attrezzo se la presa d'aria è ostruita. Tenere la presa d'aria e i componenti interni puliti, privi di pelucchi, capelli e simili.
- Non modificare questo attrezzo e non utilizzare attacchi o accessori non approvati. Le modifiche a questo attrezzo o l'uso di attacchi o accessori non approvati annullano la garanzia e possono causare lesioni.
- Per pulire, passare un panno leggermente inumidito con acqua e sapone sulle superfici; non usare mai solventi. (Vedere MANUTENZIONE)
- Utilizzare gli attrezzi da allenamento stazionario in un ambiente controllato.
- La potenza umana individuale per eseguire gli esercizi può differire dalla potenza meccanica indicata.
- Durante l'attività fisica mantenere sempre un ritmo confortevole e controllato.
- Assicurarsi che le leve per la regolazione (sellino e manubrio anteriore e posteriore) siano correttamente bloccate e non interferiscano con i movimenti durante l'esercizio.
- Non cercare di guidare la cyclette ad alta velocità stando in piedi finché non ci si è esercitati a velocità inferiori.
- Quando si regola la posizione dell'altezza del sellino, sollevare la leva di regolazione dell'altezza del sellino e abbassare delicatamente il sellino a un'altezza inferiore oppure alzare il sellino all'altezza desiderata. Spingere verso il basso la leva di regolazione dell'altezza del sellino per bloccare e assicurarsi che il morsetto sia completamente inserito prima dell'uso.
- Prima dell'uso, assicurarsi che i manubri siano saldi.
- Non ruotare mai i pedali a mano.
- Non smontare mai l'attrezzo finché i pedali non sono completamente FERMI.
- Questa unità non è dotata di ruota libera. La velocità di pedalata deve essere ridotta in modo controllato.
- Porre attenzione quando si sale o si scende dall'attrezzo. Prima di salire o scendere, portare il pedale sul lato di salita o discesa al punto più basso.



ASSEMBLAGGIO

DISIMBALLAGGIO

Disimballare la macchina nel luogo prescelto per l'utilizzo. Collocare la confezione su una superficie piana orizzontale. Si consiglia di collocare sul pavimento un rivestimento di protezione. Non aprire mai la scatola quando è poggiata su un lato.

NOTE IMPORTANTI

Durante ogni passaggio dell'assemblaggio, assicurarsi che TUTTI i dadi e i bulloni siano in posizione e parzialmente infilati.

Diversi componenti sono stati lubrificati precedentemente per agevolare l'assemblaggio e l'utilizzo. Si prega di non pulirli con un panno. Se si incontrano difficoltà, si consiglia una leggera applicazione di grasso al litio.

AVVERTENZA!

Durante il processo di assemblaggio vi sono diverse aree per le quali è necessario prestare particolare attenzione. È fondamentale seguire correttamente le istruzioni di assemblaggio e assicurarsi che tutte le componenti siano saldamente serrate. Qualora le istruzioni di assemblaggio non vengano adeguatamente seguite, l'attrezzatura potrebbe presentare componenti non serrati che appariranno allentati e causeranno potenziali rumori molesti. Per evitare danni all'apparecchiatura, esaminare le istruzioni di assemblaggio e adottare azioni correttive.

BISOGNO DI ASSISTENZA?

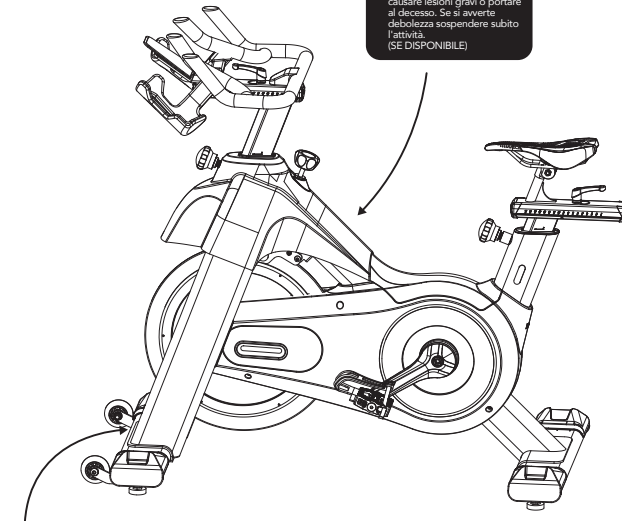
In caso di domande o di componenti mancanti, contattare l'assistenza clienti.

STRUMENTI NECESSARI:

- ☐ Chiave a brugola da 10 mm
- ☐ Chiave combinata 13 mm
- ☐ Chiave combinata 19 mm
- ☐ Cacciavite a croce

⚠ AVVERTENZA

1. L'uso improprio di questa macchina può provocare gravi lesioni.
2. Leggere il manuale utente prima dell'uso e seguire tutte le avvertenze e le istruzioni.
3. Sostituire l'etichetta se danneggiata, illeggibile o rimossa.
4. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore a 14 anni.
5. Usare solo su una superficie solida e piana.
6. La rotazione dei pedali può causare lesioni.
7. Questa bici non è a ruota libera.
8. La velocità di pedalata deve essere ridotta in modo controllato.
9. Questa bici deve essere usata solo dopo aver letto attentamente il manuale operativo o sotto la diretta supervisione di un istruttore addestrato.
10. Ruotare la manopola di tensione in senso orario per bloccare il volano quando non è in uso.
11. I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. L'esercizio fisico eccessivo potrebbe causare lesioni gravi o portare al decesso. Se si avverte debolezza sospendere subito l'attività. (SE DISPONIBILE)



NUMERO DI SERIE

MODELLO

☐ **IC700** **VISION INDOOR CYCLE**

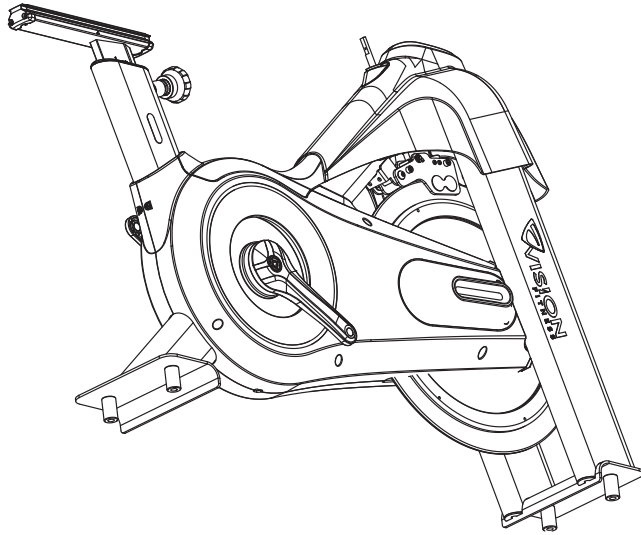
* Utilizzare le informazioni sopracitate quando si chiama per richiedere assistenza.



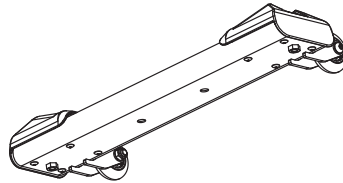
ASSEMBLAGGIO

COMPONENTI INCLUSI:

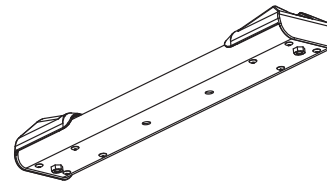
1



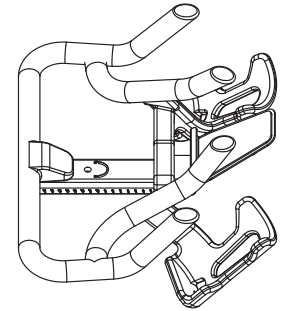
2



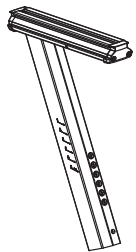
3



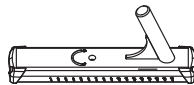
4



5



6



7



8



9



x2

10



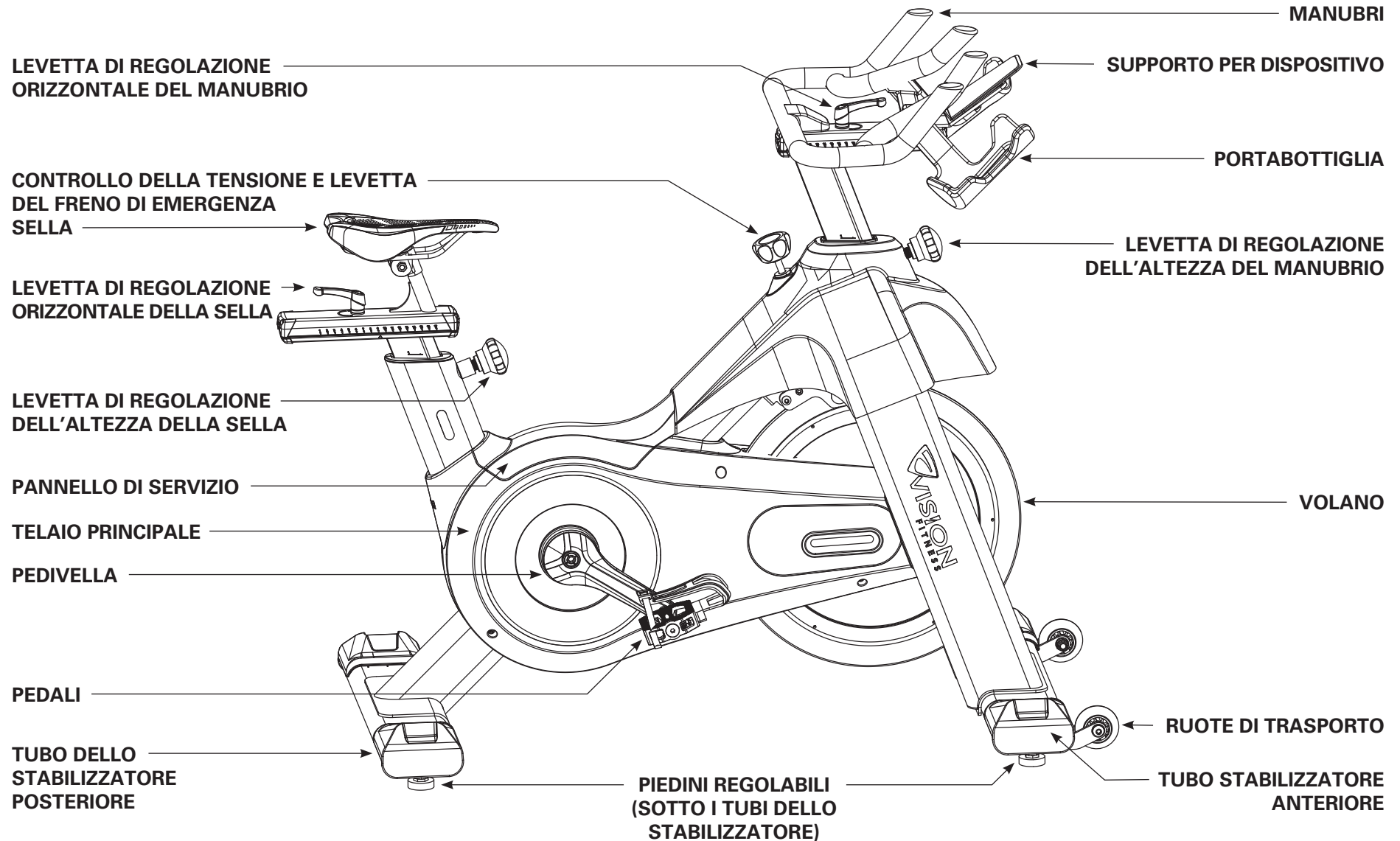
11



x2



ASSEMBLAGGIO

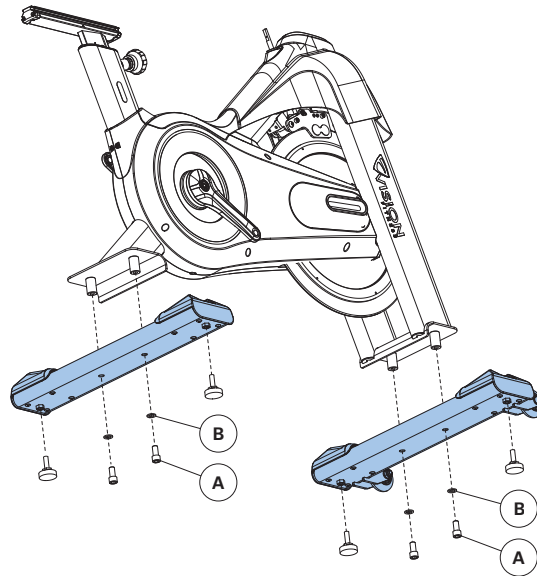




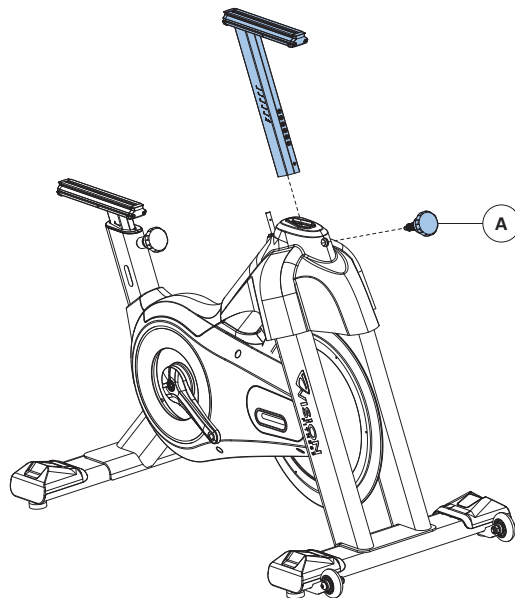
ASSEMBLAGGIO

1
Materiali
Qtà

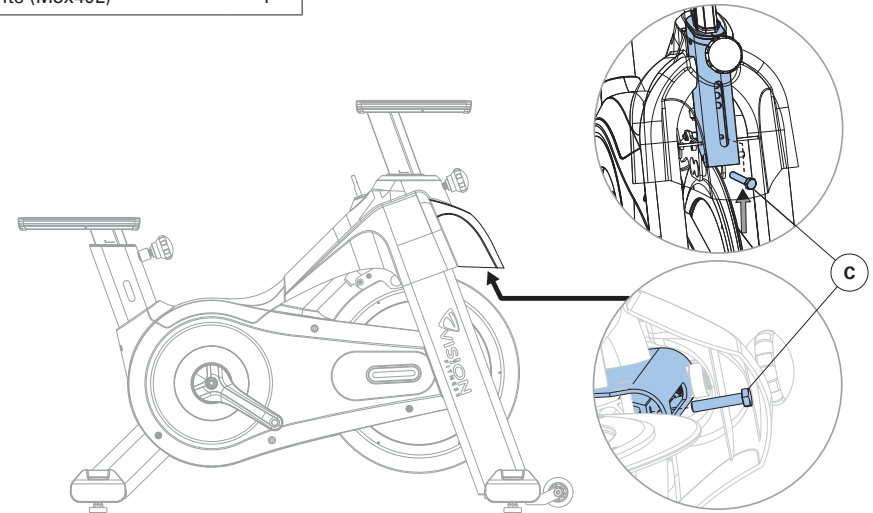
A	Bullone (M12x25L)	4
B	Rondella piana (Φ12xΦ20)	4



Valore di coppia
78 Nm / 58 ft-lb.

2

3
Materiali
Qtà

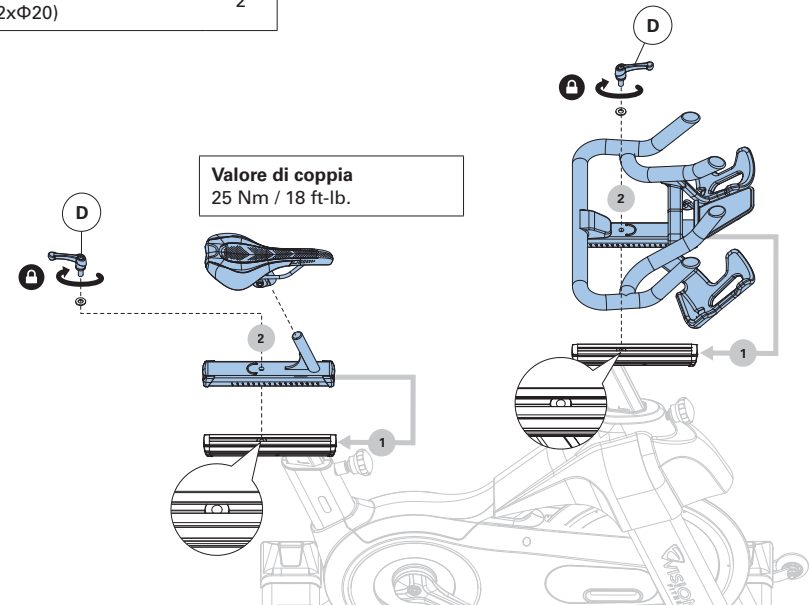
C	Vite (M8x40L)	1
---	---------------	---



Valore di coppia
10 Nm / 7.4 ft-lb.

4
Materiali
Qtà

D	Rondella piana (Φ12xΦ20)	2
---	-----------------------------	---

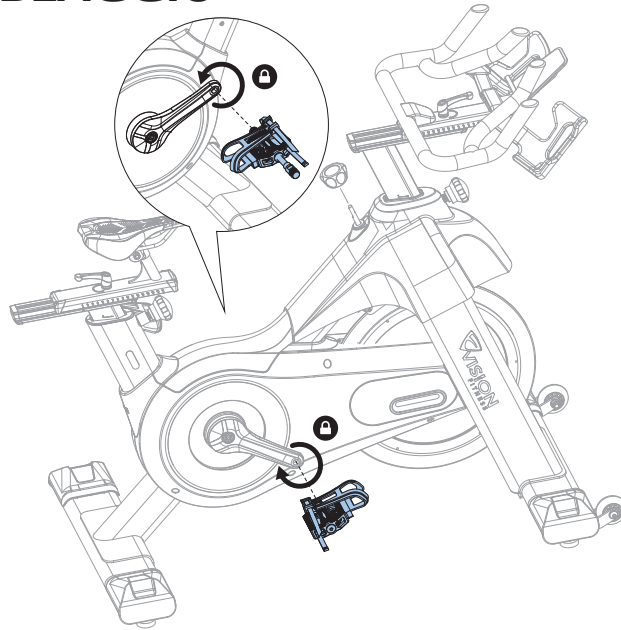


Valore di coppia
25 Nm / 18 ft-lb.



ASSEMBLAGGIO

5



Valore di coppia
40 Nm / 29.5 ft-lb.

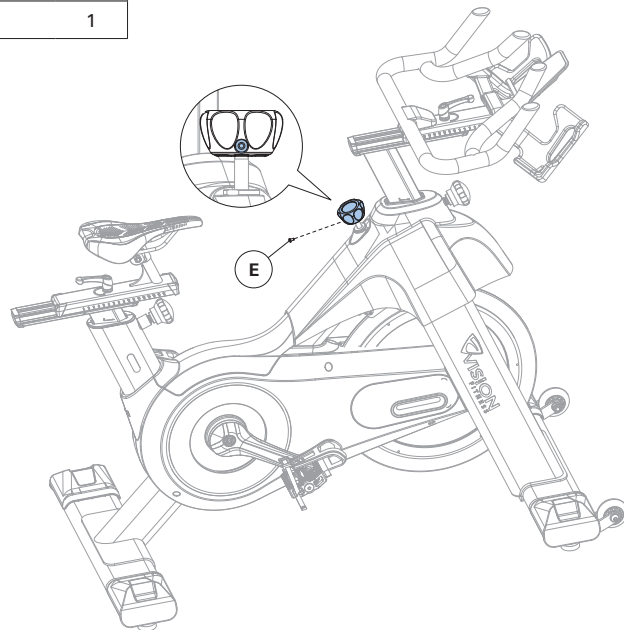
6

Materiali

Qtà

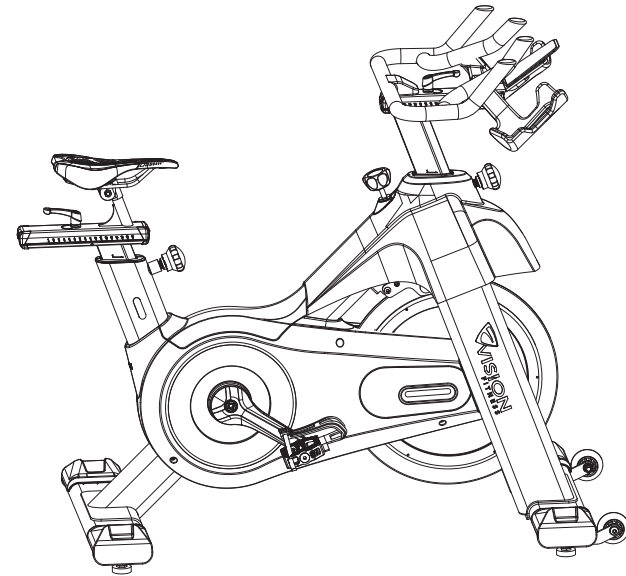
E Vite (M4x8L)

1



7

ASSEMBLAGGIO COMPLETATO





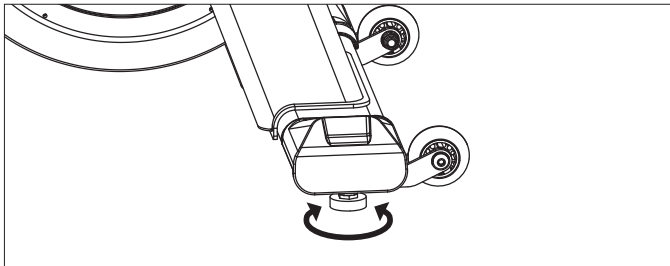
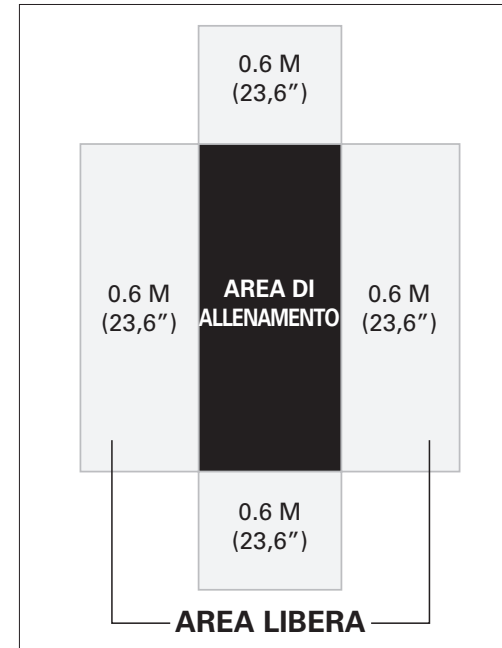
PRIMA DI INIZIARE

UBICAZIONE DELL'UNITÀ

Posizionare l'attrezzatura su una superficie piana e stabile, lontano dalla luce diretta del sole. L'intensità dei raggi UV può causare lo sbiadimento della parte in plastica. Posizionare l'attrezzatura in una zona con temperatura fresca e bassa umidità. Lasciare uno spazio libero di almeno 60 cm (23,6") su tutti i lati dell'attrezzatura. Questa zona deve essere priva di ostacoli e offrire all'utilizzatore un percorso di uscita dalla macchina sgombrato. Non posizionare l'attrezzatura in un'area che possa bloccare eventuali aperture dell'aria e di ventilazione. Non collocare l'attrezzatura in un garage, in un patio coperto, vicino all'acqua o all'aperto.

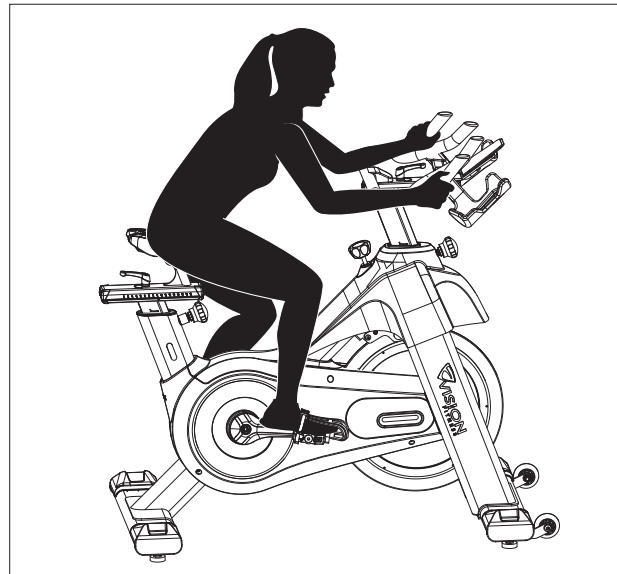
AVVERTENZA!

Le nostre apparecchiature sono pesanti; fare attenzione durante lo spostamento e richiedere aiuto, se necessario. La mancata osservanza di queste istruzioni può causare infortuni.



LIVELLAMENTO DELL'ATTREZZATURA

È estremamente importante che piedini siano regolati correttamente per un funzionamento ottimale. Ruotare il piede regolabile in senso orario per abbassare l'unità e in senso antiorario per sollevarla. Regolare ciascun lato secondo necessità, fino a quando l'attrezzatura non risulta in piano. Un'unità sbilanciata può comportare il disallineamento del nastro o altri problemi. Si consiglia di utilizzare una livella.

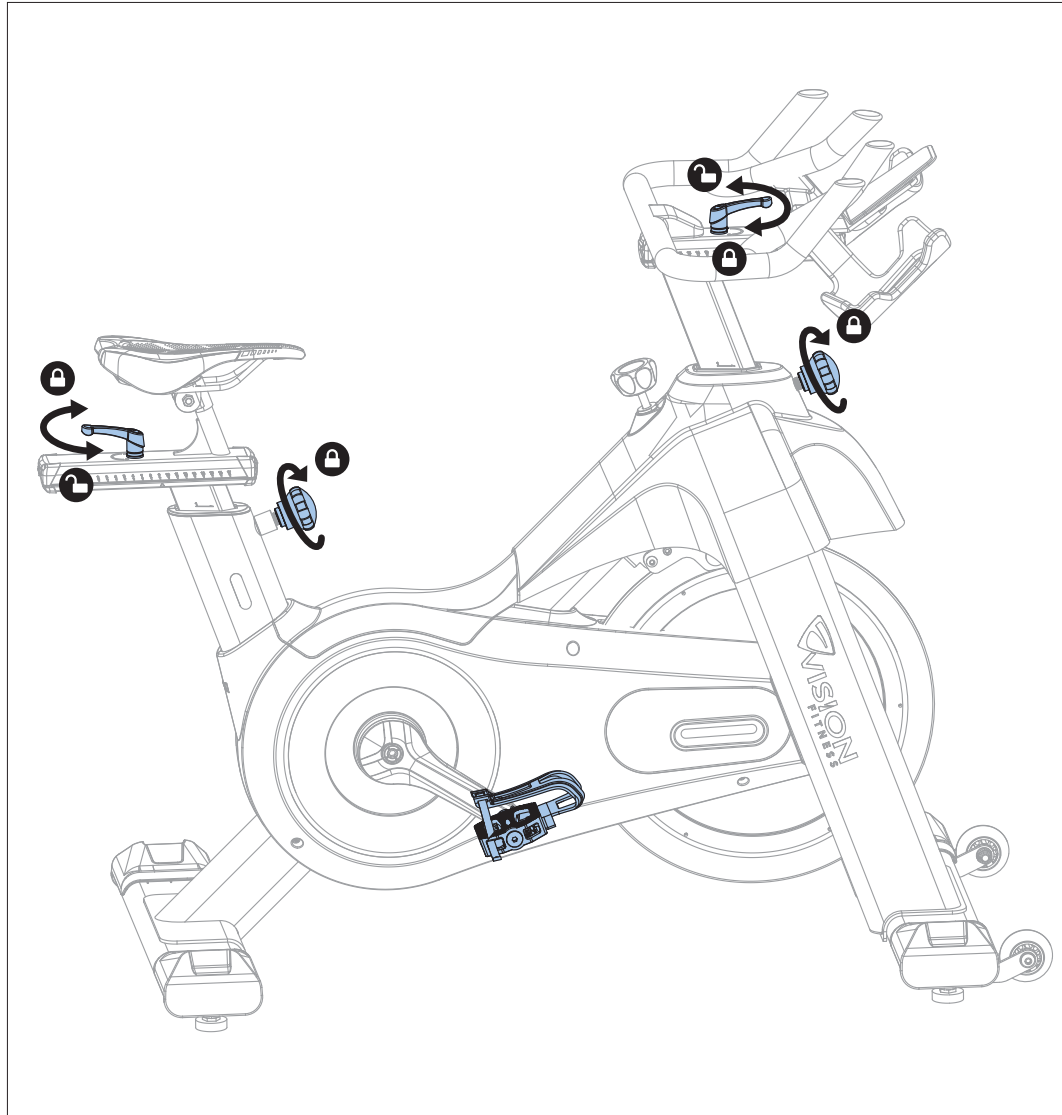


UTILIZZO CORRETTO

1. Sedersi sulla bike con i manubri di fronte a sé. Entrambi i piedi dovranno essere sul pavimento, uno per lato del telaio.
2. Per stabilire la posizione corretta della sella, sedersi su di essa e posizionare entrambi i piedi sui pedali. Il ginocchio deve essere leggermente flesso nella posizione di massimo allungamento. È necessario essere in grado di pedalare senza bloccare le ginocchia o spostare il peso da un lato all'altro.
3. Stringere come desiderato le fascette dei pedali.
4. Per scendere dalla bike, eseguire i passaggi di utilizzo corretto in ordine invertito.



PRIMA DI INIZIARE



COME REGOLARE LA BIKE

La bike può essere regolata in modo tale da ottenere il massimo comfort e la massima efficacia di esercizio. Le istruzioni qui sotto descrivono un approccio alla regolazione della bike per garantire comodità ottimale e posizionamento del corpo ideale; è possibile scegliere di regolare la bike in molti modi diversi.

REGOLAZIONE DELLA SELLA

Un'adeguata altezza della sella garantisce massima efficienza dell'esercizio e massimo comfort, riducendo al tempo stesso il rischio di lesioni. Regolare l'altezza della sella per accertarsi che si trovi in posizione corretta, con il ginocchio leggermente flesso quando le gambe sono distese.

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

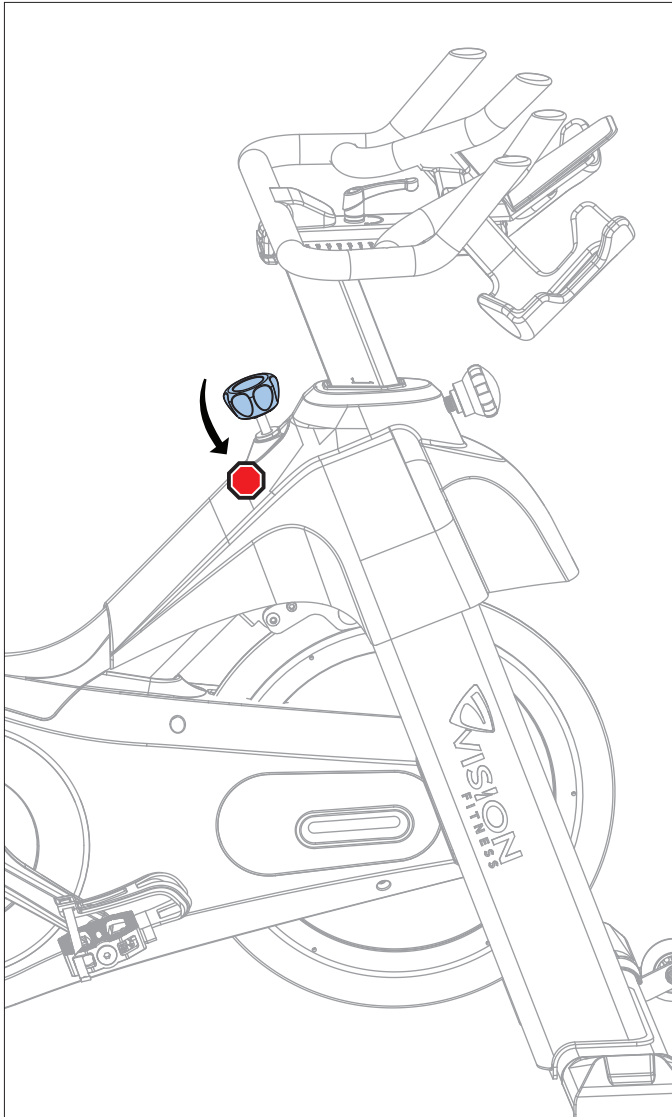
La correttezza della posizione del manubrio si basa innanzitutto sulla comodità. Di solito, il manubrio deve essere posizionato leggermente più in alto rispetto al sellino per i ciclisti principianti. I ciclisti più esperti possono provare diverse altezze per ottenere la sistemazione a loro più comoda.

FASCETTE DEI PEDALI

Posizionare l'avampiede nella gabbietta fino a quando non risulta centrato sul pedale, quindi tendere il braccio verso il pedale e tirare la relativa fascetta verso l'alto per stringerla prima dell'uso. Per estrarre il piede dalla gabbietta, allentare la fascetta e tirarlo fuori.



PRIMA DI INIZIARE



CONTROLLO DELLA RESISTENZA/FRENO DI EMERGENZA

IMPORTANTE:

- Per arrestare il volano mentre si pedala, premere la leva in modo energico.
- Il volano deve immediatamente arrestarsi del tutto.
- Accertarsi che le scarpe siano fissate all'interno della gabbietta.
- Applicare un carico di resistenza completo quando la bike non è in uso per impedire lesioni dovute al movimento di componenti degli ingranaggi.

⚠ AVVERTENZA

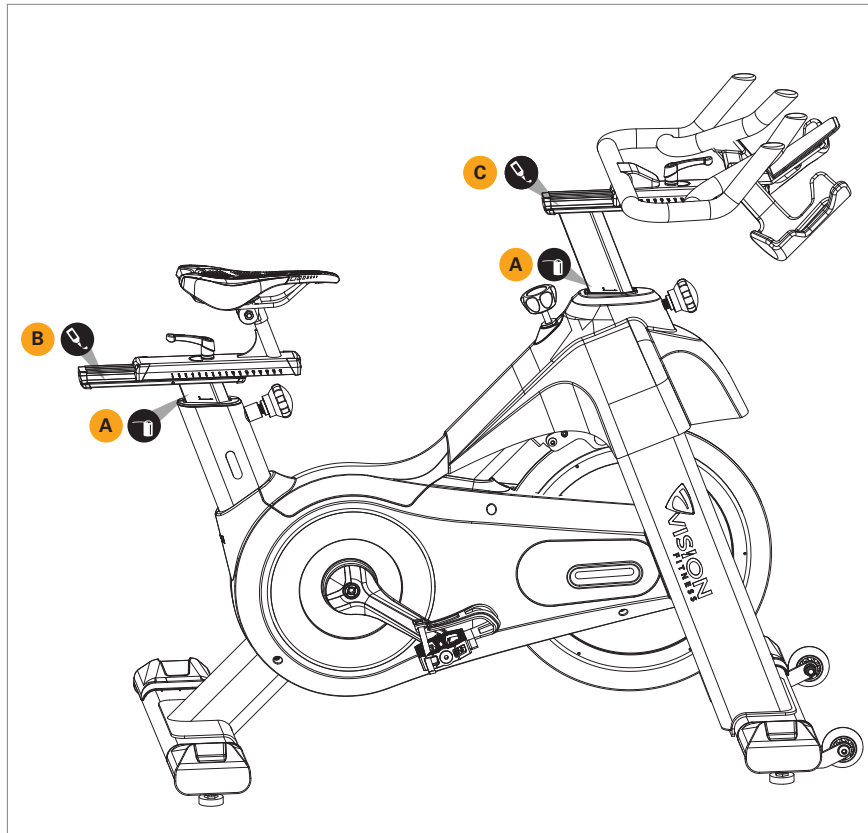
La bike non è dotata di un volano che si muove liberamente; i pedali continuano a muoversi insieme al volano fino a quando quest'ultimo si ferma. È necessario diminuire la velocità in modo controllato. Per arrestare immediatamente il volano, premere la leva rossa del freno di emergenza. Pedalare sempre in modo controllato e regolare la cadenza desiderata in base alle proprie capacità. Premere in basso la leva rossa = arresto di emergenza.

La bike utilizza un volano fisso che crea un moto e mantiene i pedali in rotazione anche quando l'utente ha smesso di pedalare o se il piede dell'utente scivola fuori. **NON CERCARE DI TOGLIERE I PIEDI DAI PEDALI O DI SCENDERE DALL'ATTREZZO PRIMA CHE I PEDALI E IL VOLANO SI SIANO COMPLETAMENTE ARRESTATI.** La mancata osservanza di queste istruzioni può comportare la perdita di controllo e potenziali lesioni gravi.



MANUTENZIONE

1. La rimozione o sostituzione di qualche parte o di tutte le parti deve essere effettuata da un tecnico di assistenza qualificato.
2. NON utilizzare attrezzature danneggiate e/o usurate o con parti rotte. Utilizzare esclusivamente parti di ricambio fornite dal rivenditore locale.
3. **CONSERVARE ETICHETTE E TARGHETTE:** non rimuovere le etichette per alcun motivo. Contengono informazioni importanti. Se mancano o diventano illeggibili, contattare il rivenditore per una sostituzione.
4. **ESEGUIRE LA MANUTENZIONE DI TUTTA L'ATTREZZATURA:** una manutenzione preventiva è fondamentale per un funzionamento regolare dell'attrezzatura e per mantenere al minimo la propria responsabilità. L'attrezzatura deve essere esaminata a intervalli regolari.
5. Verificare che chiunque effettui regolazioni, interventi di manutenzione o riparazioni di qualsiasi tipo disponga delle qualifiche necessarie per tali operazioni. Su richiesta, i rivenditori forniranno una formazione relativa ad assistenza e manutenzione presso la nostra struttura aziendale.



CALENDARIO DI MANUTENZIONE

INTERVENTO	FREQUENZA
Pulire la bici da indoor utilizzando panni morbidi o fazzoletti di carta o altre soluzioni approvate da (i prodotti di pulizia non devono contenere alcool e ammoniaca). Disinfettare il sellino e i manubri e ripulirli da tutti i residui corporei.	DOPO OGNI USO
Assicurarsi che la bici da indoor sia bilanciata e non oscilli.	OGNI GIORNO
Pulire l'intera macchina utilizzando acqua e un sapone delicato o altre soluzioni approvate da (i prodotti di pulizia non devono contenere alcool e ammoniaca). Pulire le parti esterne, il telaio in acciaio, gli stabilizzatori anteriori e posteriori, il sellino e i manubri.	SETTIMANALMENTE
Provare il freno di emergenza per assicurarsi che funzioni correttamente. Per farlo, spingere verso il basso la leva rossa del freno di emergenza mentre si pedala. Se funziona correttamente, dovrebbe immediatamente rallentare il volano fino ad arrestarlo completamente.	OGNI DUE SETTIMANE
Lubrificare il reggisella (A). Per farlo, alzare il reggisella in posizione MAX, spruzzare lo spray di manutenzione e strofinare tutte le superfici esterne con un panno morbido. Pulire la sella (B) con un panno morbido e, se necessario, applicare una piccola quantità di grasso al litio/silicone.	OGNI DUE SETTIMANE
Pulire il canotto del manubrio (C) con un panno morbido e, se necessario, applicare una piccola quantità di grasso al litio/silicone.	OGNI DUE SETTIMANE
Controllare la tenuta di tutti i bulloni di assemblaggio e i pedali della macchina.	MENSILMENTE



SPECIFICHE DEL PRODOTTO

	IC700
Peso massimo dell'utente	159 kg / 350 lb
Peso del prodotto	58 kg / 127,6 lb
Dimensioni (altezza massima della sella e del manubrio)	142 x 62 x 116 cm / 55,9 x 24,4 x 45,6"
Dimensioni totali (P x L x A)*	127 x 62 x 108 cm / 50 x 24,4 x 42,5"

* Verificare che vi sia uno spazio largo almeno 0,6 metri (24") per l'accesso e il passaggio attorno all'attrezzatura.
Da notare che lo spazio raccomandato da ADA per gli utenti su sedia a rotelle è di 0,91 metri (36").

Per le informazioni e i manuali utenti più aggiornati, visitare il sito jhtsupport.com/eng/vision/manuals



ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

ΦΥΛΑΞΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΟΥΣΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Όταν χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό άσκησης, θα πρέπει να τηρούνται πάντα οι βασικές προφυλάξεις, μεταξύ των οποίων συμπεριλαμβάνονται και οι ακόλουθες: Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό. Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη να διασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες του εξοπλισμού αυτού είναι επαρκώς ενημερωμένοι για όλες τις προειδοποιήσεις και προφυλάξεις.

Ο παρών εξοπλισμός προορίζεται μόνο για χρήση σε εσωτερικούς χώρους. Ο παρών εξοπλισμός εξάσκησης αποτελεί προϊόν Κατηγορίας S σχεδιασμένος για χρήση σε εμπορικό περιβάλλον όπως μία εγκατάσταση γυμναστηρίου.

Ο εξοπλισμός αυτός προορίζεται για χρήση μόνο σε δωμάτιο με ελεγχόμενο κλίμα. Εάν ο εξοπλισμός άσκησης έχει εκτεθεί σε ψυχρότερες θερμοκρασίες ή σε κλίματα με υψηλή υγρασία, συνιστάται ιδιαίτερα η προθέρμανση του εξοπλισμού σε θερμοκρασία δωματίου πριν από τη χρήση.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ!

ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ:

Αποσυνδέστε πάντα τον εξοπλισμό από την πρίζα πριν τον καθαρισμό, κατά την συντήρηση και την τοποθέτηση ή αφαίρεση εξαρτημάτων.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ, ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ Η ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΩΝ:

- Χρησιμοποιείτε αυτό τον εξοπλισμό μόνο για την προβλεπόμενη χρήση του όπως περιγράφεται στο Εγχειρίδιο Ιδιοκτήτη του εξοπλισμού.
- Σε ΚΑΜΙΑ περίπτωση δεν θα πρέπει παιδιά ηλικίας κάτω των 14 ετών να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό.
- Σε ΚΑΜΙΑ περίπτωση δεν θα πρέπει κατοικίδια ή παιδιά ηλικίας κάτω των 14 ετών να βρίσκονται σε απόσταση μικρότερη των 10 ποδιών/3 μέτρων από τον εξοπλισμό.
- Ο εξοπλισμός αυτός δεν προορίζεται για χρήση από άτομα με μειωμένες φυσικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες, ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εκτός εάν βρίσκονται υπό επίβλεψη ή τους έχουν δοθεί οδηγίες αναφορικά με τη χρήση του εξοπλισμού από ένα άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.
- Να φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια όταν χρησιμοποιείτε αυτόν τον εξοπλισμό. Μην χρησιμοποιείτε ΠΟΤΕ τον εξοπλισμό άσκησης με γυμνά πόδια.
- Μην φοράτε ρούχα που μπορεί να πιαστούν σε τυχόν κινητά μέρη του εξοπλισμού.
- Τα συστήματα παρακολούθησης του καρδιακού παλμού ενδέχεται να μην είναι ακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.
- Η μη ορθή ή υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν βιώσετε οποιοδήποτε είδος πόνου, συμπεριλαμβανομένου ενδεικτικά, του πόνου στον στήθος, της ναυτίας, της ζαλάδας ή της δυσκολίας στην αναπνοή, σταματήστε την άσκηση αμέσως και συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν συνεχίσετε.
- Μην πηδάτε πάνω στον εξοπλισμό.
- Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να βρίσκονται πάνω στον εξοπλισμό περισσότερα από ένα άτομα.
- Εγκαταστήστε και λειτουργήστε τον εξοπλισμό σε στερεή επίπεδη επιφάνεια.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ τον εξοπλισμό εάν δεν λειτουργεί σωστά ή έχει υποστεί βλάβη.
- Χρησιμοποιείτε τις χειρολαβές για τη διατήρηση της ισορροπίας όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε και για επιπλέον σταθερότητα κατά την άσκηση.
- Προς αποφυγή τραυματισμού, μην εκθέτετε μέρη του σώματος (για παράδειγμα, δάχτυλα, χέρια, βραχίονες ή πόδια) στον μηχανισμό μετάδοσης κίνησης ή σε άλλα πιθανώς κινούμενα μέρη του εξοπλισμού.
- Συνδέστε το προϊόν άσκησης μόνο σε μία σωστά γειωμένη πρίζα.
- Ο εξοπλισμός δεν θα πρέπει να μένει ποτέ χωρίς επίβλεψη όσο είναι συνδεδεμένος. Όταν δεν χρησιμοποιείται, και πριν από τη συντήρηση, τον καθαρισμό ή τη μετακίνηση του εξοπλισμού, απενεργοποιήστε την τροφοδοσία και, στη συνέχεια, αποσυνδέστε τον από την πρίζα.
- Μην χρησιμοποιείτε οποιονδήποτε εξοπλισμό που έχει υποστεί βλάβη ή έχει φθαρμένα ή σπασμένα μέρη. Χρησιμοποιείτε αποκλειστικά τα ανταλλακτικά που διαθέτει η Τεχνική Υποστήριξη Πελατών ή ένας εξουσιοδοτημένος αντιπρόσωπος.
- Μην θέτετε ποτέ σε λειτουργία αυτόν τον εξοπλισμό εάν έχει πέσει, έχει υποστεί ζημιά ή δεν λειτουργεί σωστά, έχει υποστεί ζημιά το καλώδιο ή το βύσμα, βρίσκεται σε περιβάλλον με υγρασία ή έχει βραχεί με νερό.
- Κρατήστε το καλώδιο ρεύματος μακριά από θερμαινόμενες επιφάνειες. Μην τραβάτε το καλώδιο τροφοδοσίας ή μην εφαρμόζετε μηχανικά φορτία σε αυτό το καλώδιο.
- Μην αφαιρείτε τυχόν προστατευτικά καλύμματα, εκτός εάν λάβετε οδηγίες από την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών. Η συντήρηση θα πρέπει να γίνεται μόνο από εξουσιοδοτημένο τεχνικό συντήρησης.
- Για να αποτρέψετε την ηλεκτροπληξία μην ρίχνετε ή εισάγετε οποιοδήποτε αντικείμενο σε οποιοδήποτε άνοιγμα.
- Μην θέτετε σε λειτουργία όταν χρησιμοποιούνται προϊόντα αεροζόλ (σπρέι) ή όταν χορηγείται οξυγόνο.
- Ο εξοπλισμός δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα που ζυγίζουν περισσότερο από την καθορισμένη μέγιστη χωρητικότητα βάρους όπως αναφέρεται στο Εγχειρίδιο Ιδιοκτήτη Εξοπλισμού. Η αδυναμία συμμόρφωσης θα καταστήσει άκυρη την εγγύηση.
- Ο εξοπλισμός αυτός πρέπει να χρησιμοποιείται σε περιβάλλον με ελεγχόμενη θερμοκρασία και υγρασία. Μη χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό αυτό σε μέρη όπως, ενδεικτικά αλλά χωρίς περιορισμό, σε εξωτερικούς χώρους, γκαράζ, στέγαστρα αυτοκινήτων, βεράντες, μπάνια ή μέρη κοντά σε πισίνες, υδρομασάζ ή σάουνα. Η αδυναμία συμμόρφωσης θα καταστήσει άκυρη την εγγύηση.
- Επικοινωνήστε με την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών ή έναν εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο για εξέταση, επισκευή ή/και συντήρηση.
- Μην λειτουργείτε ποτέ τον εξοπλισμό άσκησης με μπλοκαρισμένο το άνοιγμα αέρα. Διατηρήστε το άνοιγμα αέρα και τα εσωτερικά εξαρτήματα καθαρά, χωρίς χνούδια, τρίχες και λοιπά.
- Μην τροποποιείτε τη συσκευή άσκησης ή μην χρησιμοποιείτε μη εγκεκριμένα εξαρτήματα ή αξεσουάρ. Οι τροποποιήσεις αυτού του εξοπλισμού ή η χρήση μη εγκεκριμένων εξαρτημάτων ή αξεσουάρ θα ακυρώσει την εγγύησή σας και ενδέχεται να προκαλέσει τραυματισμό.
- Για να καθαρίσετε, σκουπίστε τις επιφάνειες μόνο με σαπούνι και ένα ελαφρώς υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ διαλύτες. (Βλέπε ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ)
- Να χρησιμοποιείτε τον σταθερό εξοπλισμό εξάσκησης σε επιτηρούμενο περιβάλλον.
- Η ατομική ανθρώπινη δύναμη για την εκτέλεση της άσκησης ενδεχομένως να διαφέρει από την μηχανική ισχύ που απεικονίζεται.
- Κατά την άσκηση να διατηρείτε πάντα άνετο και ελεγχόμενο ρυθμό.
- Βεβαιωθείτε ότι οι μοχλοί ρύθμισης (στο κάθισμα και στη χειρολαβή μπροστά και πίσω) είναι σωστά ασφαλισμένοι και δεν επηρεάζουν το εύρος της κίνησης κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Μην επιχειρήσετε να κάνετε ποδήλατο σε όρθια θέση σε υψηλές ταχύτητες έως ότου έχετε εξασκηθεί σε χαμηλότερες ταχύτητες.
- Κατά την ρύθμιση του ύψους του καθίσματος, ανασηκώστε το μοχλό ρύθμισης ύψους της σέλας και χαμηλώστε ή ανυψώστε το κάθισμα στο επιθυμητό ύψος. Πιέστε προς τα κάτω το μοχλό ρύθμισης ύψους της σέλας για να στερεωθεί και βεβαιωθείτε ότι ο σφικτήρας είναι πλήρως δεμένος πριν από τη χρήση.
- Βεβαιωθείτε ότι οι χειρολαβές είναι ασφαλείς πριν από κάθε χρήση.
- Μην περιστρέφετε ποτέ τα πεντάλ ποδιών με το χέρι.
- Μην κατεβαίνετε ποτέ από τον εξοπλισμό έως ότου τα πεντάλ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΝ πλήρως.
- Η μονάδα αυτή δεν είναι εξοπλισμένη με ελεύθερο τροχό. Η ταχύτητα των πεντάλ θα πρέπει να μειώνεται με ελεγχόμενο τρόπο.
- Απαιτείται προσοχή όταν ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε από τον εξοπλισμό. Πριν να ανεβείτε ή κατεβείτε, μετακινήστε το πεντάλ ποδιού από την πλευρά που ανεβαίνετε ή κατεβαίνετε στην χαμηλότερη θέση του.



ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΑΠΟΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Αποσυνελευάστε τον εξοπλισμό στον χώρο όπου πρόκειται να τον χρησιμοποιείτε. Τοποθετήστε το χαρτοκιβώτιο σε μια ομαλή επίπεδη επιφάνεια. Συνιστάται να τοποθετήσετε προστατευτικό κάλυμμα στο δάπεδό σας. Ποτέ μην ανοίγετε το κιβώτιο όταν βρίσκεται πλάγια.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Κατά τη διάρκεια του κάθε βήματος συναρμολόγησης, διασφαλίστε ότι ΟΛΑ τα παξιμάδια και τα μπουλόνια βρίσκονται στη θέση τους και είναι μερικώς βιδωμένα.

Ορισμένα εξαρτήματα έχουν προ-λιπανθεί για ευκολότερη συναρμολόγηση και χρήση. Μην σκουπίζετε τη λίπανση. Εάν συναντήσετε δυσκολίες, συνιστάται η εφαρμογή μικρής ποσότητας γράσου λιθίου.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Υπάρχουν αρκετά βήματα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας συναρμολόγησης που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή. Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τις οδηγίες συναρμολόγησης σωστά και να διασφαλίσετε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι καλά σφιγμένα. Εάν δεν ακολουθηθούν σωστά οι οδηγίες συναρμολόγησης, ο εξοπλισμός μπορεί να περιλαμβάνει εξαρτήματα που δεν είναι σφιγμένα καλά, φαίνονται χαλαρά και μπορεί να προκαλούν ενοχλητικούς θορύβους. Για να αποτρέψετε την καταστροφή του εξοπλισμού, οι οδηγίες συναρμολόγησης πρέπει να ανασκοπηθούν και να ληφθούν διορθωτικά μέτρα.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

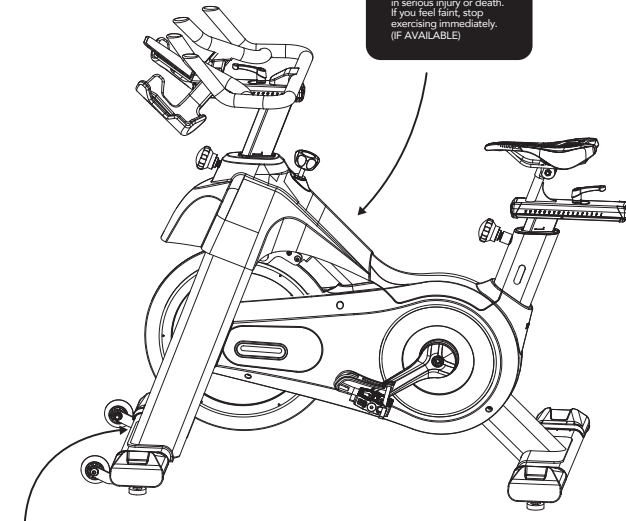
Εάν έχετε ερωτήσεις ή εάν κάποια εξαρτήματα λείπουν, επικοινωνήστε με την Τεχνική Υποστήριξη Πελατών.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ:

- ☐ Κλειδί Allen 10 mm
- ☐ Επίπεδο κλειδί 13 mm
- ☐ Επίπεδο κλειδί 19 mm
- ☐ Κατσαβίδι Phillips

⚠ WARNING

1. Misuse of this machine may result in serious injury.
2. Read users manual prior to use and follow all warnings and instructions.
3. Replace label if damaged, illegible, or removed.
4. Keep children away.
5. Use only on a solid, level surface.
6. Spinning pedals can cause injury.
7. This bike does not free-wheel.
8. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.
9. This exercise bicycle should only be used after a thorough review of the operational manual or under direct supervision of a trained instructor.
10. Rotate the tension knob clockwise or press the brake down to lock the flywheel when not in use.
11. Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately. (IF AVAILABLE)



ΣΕΙΡΙΑΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ

☐ IC700 VISION INDOOR CYCLE

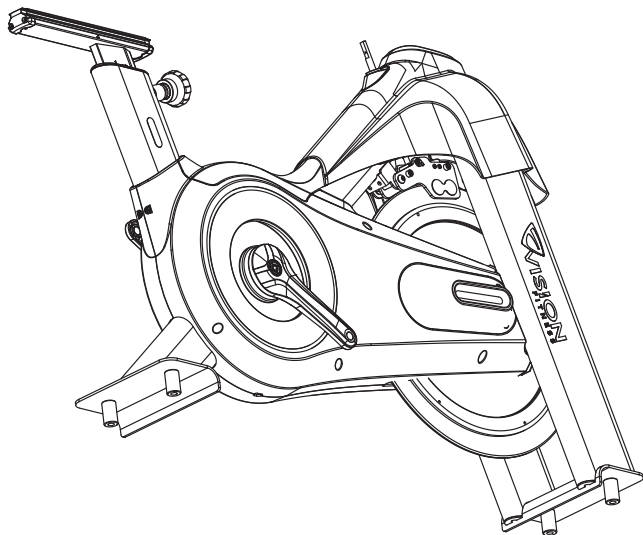
* Χρησιμοποιήστε τις παραπάνω πληροφορίες όταν καλείτε για τεχνική υποστήριξη.



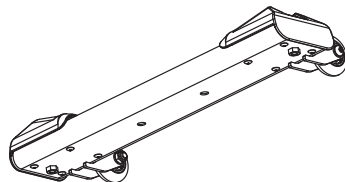
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:

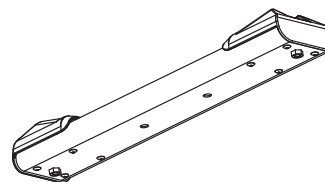
1



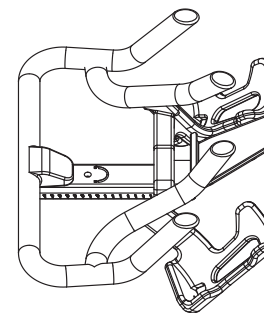
2



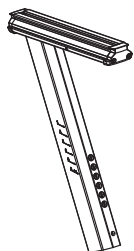
3



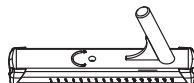
4



5



6



7



8



9

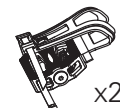


x2

10



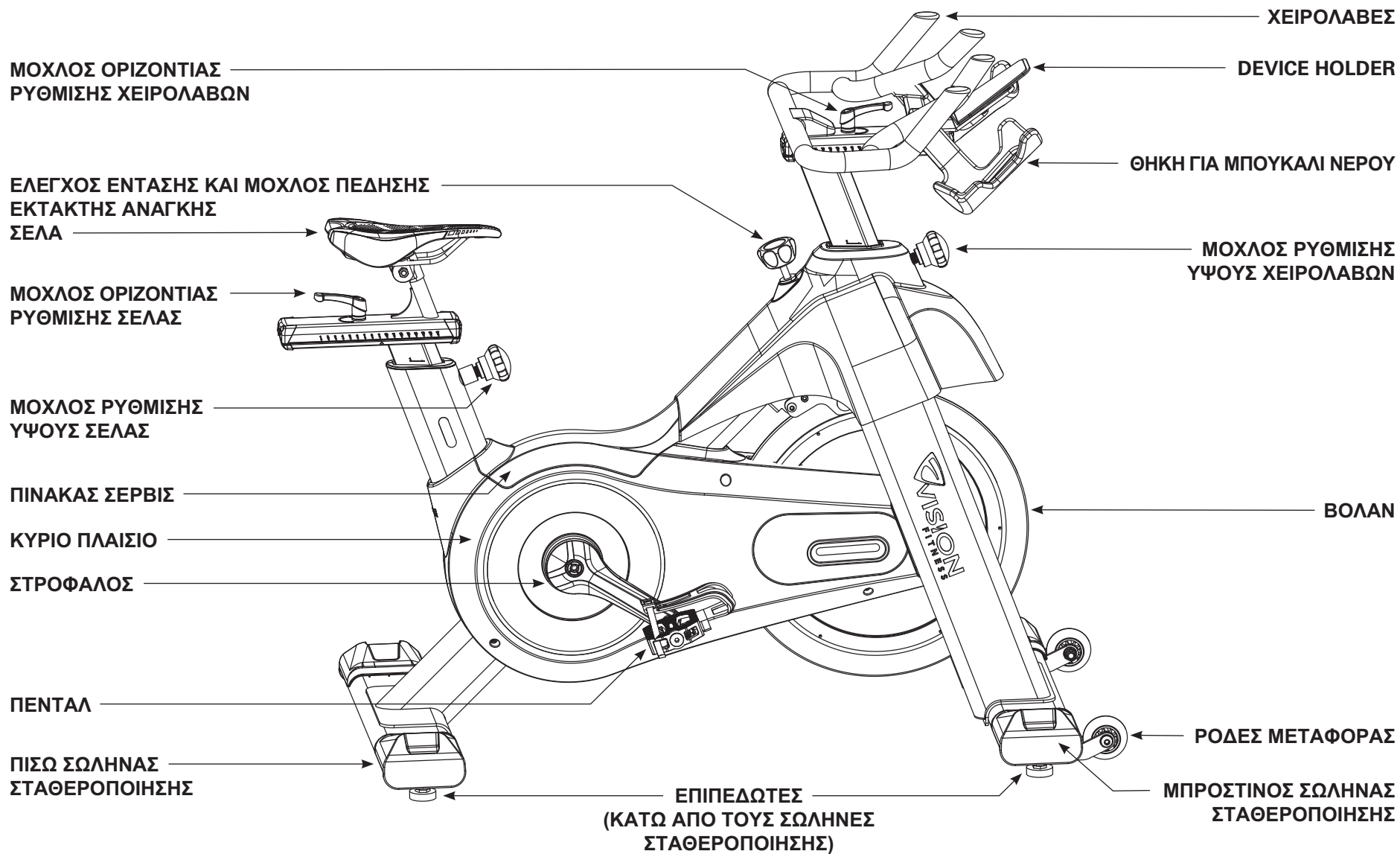
11



x2



ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

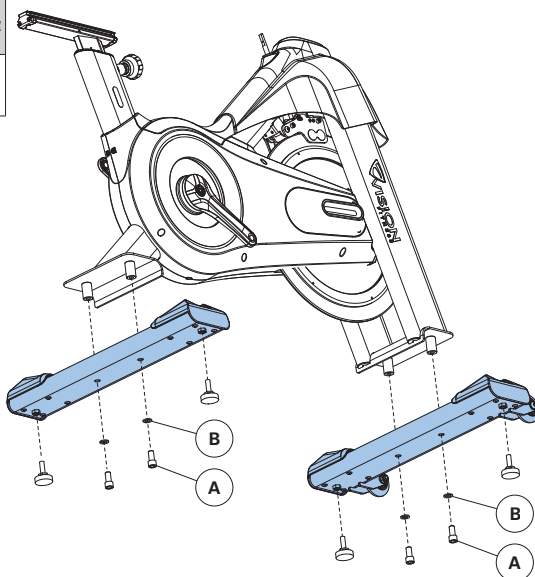




ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

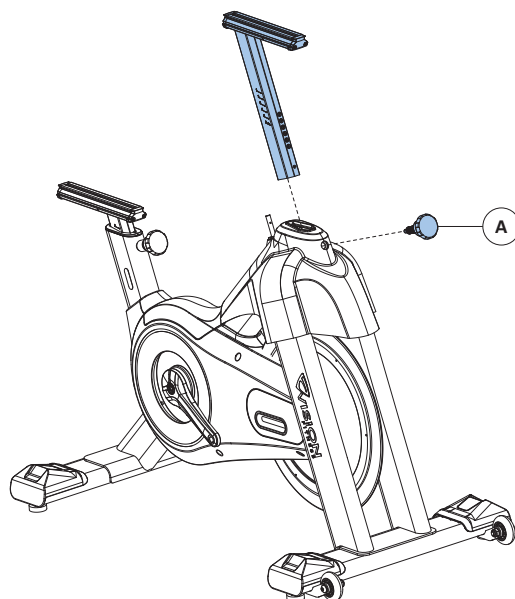
1 Υλικό Ποσότητα

A	Μπουλόνι (M12x25L)	4
B	Επίπεδη ροδέλα (Φ12xΦ20)	4



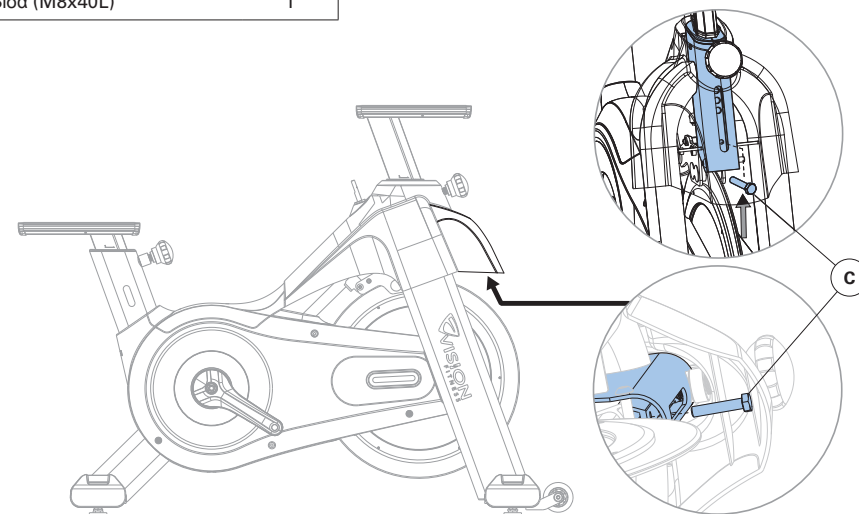
Τιμή ροπής
78 Nm / 58 ft-lb.

2



3 Υλικό Ποσότητα

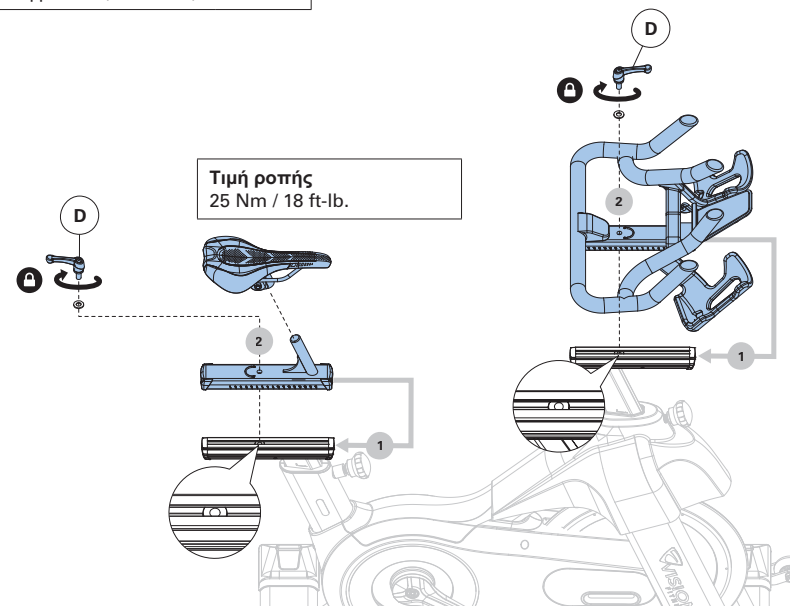
C	Βίδα (M8x40L)	1
---	---------------	---



Τιμή ροπής
10 Nm / 7.4 ft-lb.

4 Υλικό Ποσότητα

D	Επίπεδη ροδέλα (Φ12xΦ20)	2
---	--------------------------	---

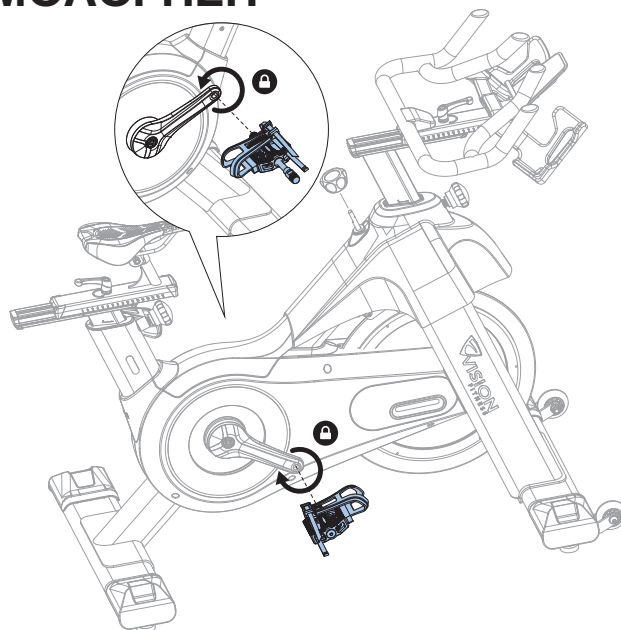


Τιμή ροπής
25 Nm / 18 ft-lb.



ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

5



Τιμή ροπής
40 Nm / 29.5 ft-lb.

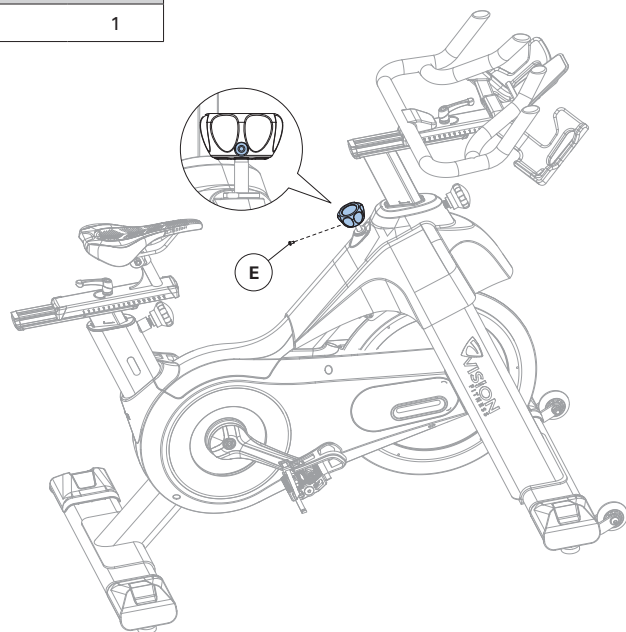
6

Υλικό

Ποσότητα

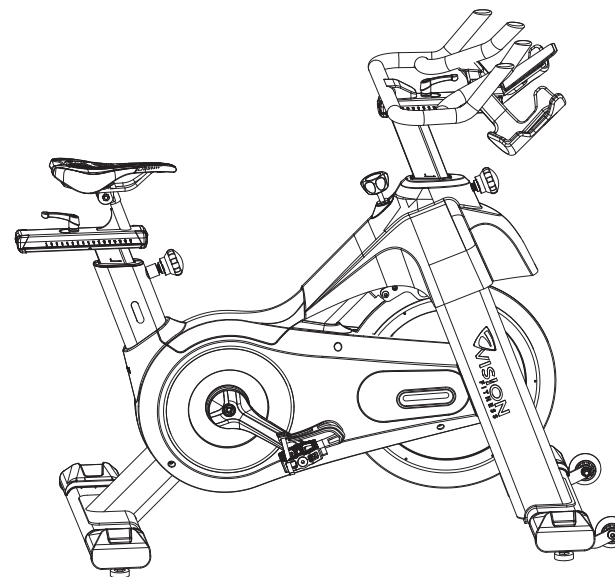
E Βίδα (M4x8L)

1



7

Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ





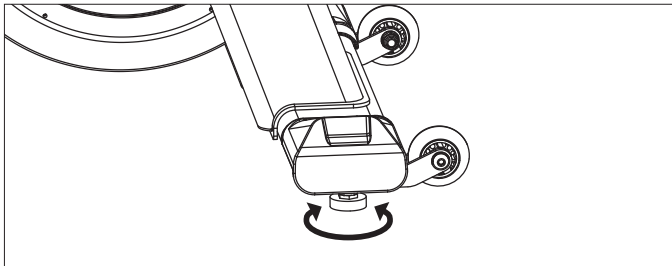
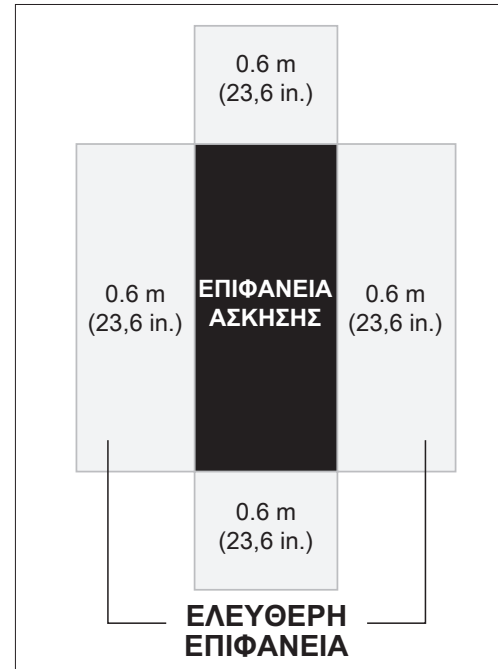
ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ

ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια μακριά από άμεσο ηλιακό φως. Η έντονη υπεριώδης (UV) ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει αποχρωματισμό στα πλαστικά μέρη. Τοποθετήστε τον εξοπλισμό σε έναν χώρο με δροσερές θερμοκρασίες και χαμηλή υγρασία. Αφήστε μια ελεύθερη ζώνη σε όλες τις πλευρές του εξοπλισμού που είναι τουλάχιστον 60 cm (23,6 in.). Αυτή η ζώνη πρέπει να είναι απαλλαγμένη από οποιοδήποτε εμπόδιο και να παρέχει στον χρήστη μια ελεύθερη διαδρομή εξόδου από το μηχάνημα. Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό σε χώρο όπου θα μπορούσαν να φράξουν τα ανοίγματα εξαερισμού ή διέλευσης αέρα. Ο εξοπλισμός δεν πρέπει να βρίσκεται σε γκαράζ, σκεπαστό αίθριο, κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο.

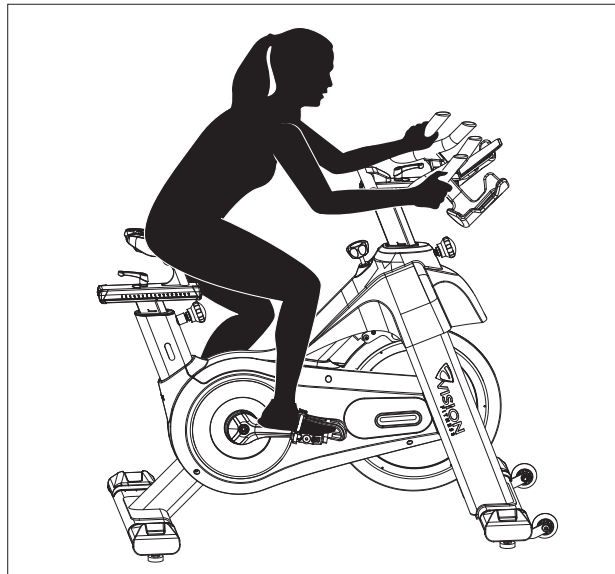
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Ο εξοπλισμός της εταιρείας μας είναι βαρύς — να είστε προσεκτικοί και να εξασφαλίζετε επιπλέον βοήθεια εάν είναι αναγκαίο κατά τη μετακίνηση. Η παράλειψη της τήρησης αυτών των οδηγιών μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τραυματισμό.



ΕΠΙΠΕΔΩΣΗ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Είναι εξαιρετικά σημαντικό οι επιπεδωτές να είναι σωστά ρυθμισμένοι για σωστή λειτουργία. Περιστρέψτε το ποδαράκι επιπεδωσης δεξιόστροφα για να χαμηλώσετε και αριστερόστροφα για να ανυψώσετε τη μονάδα. Ρυθμίστε κάθε πλευρά όπως απαιτείται μέχρι ο εξοπλισμός να είναι επίπεδος. Μια ανισόροπη μονάδα μπορεί να προκαλέσει κακή ευθυγράμμιση του ιμάντα ή άλλα προβλήματα. Συνιστάται η χρήση αλφαδιού.

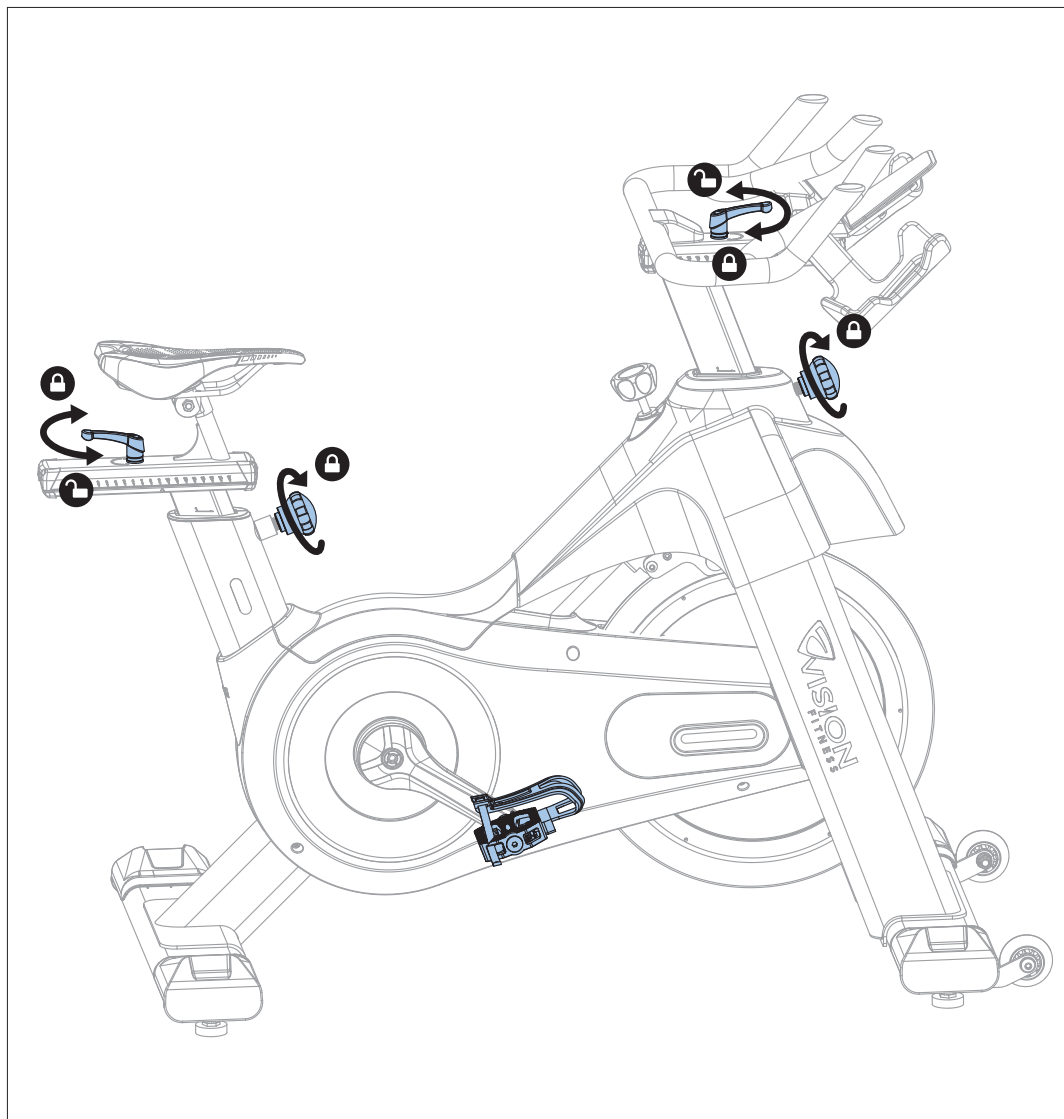


ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ

1. Καθίστε στο ποδήλατο κοιτάζοντας προς τις χειρολαβές. Και τα δύο πόδια πρέπει να βρίσκονται στο δάπεδο σε κάθε πλευρά του πλαισίου.
2. Για να καθορίσετε τη σωστή θέση του καθίσματος, καθίστε στο κάθισμα και τοποθετήστε και τα δύο πόδια στα πεντάλ. Το γόνατό σας θα πρέπει να λυγίζει ελαφρά στην πιο απομακρυσμένη θέση του πεντάλ. Θα πρέπει να μπορείτε να χρησιμοποιείτε το πεντάλ χωρίς να κλειδώνουν τα γόνατά σας ή να μετατοπίζετε το βάρος σας από τη μία πλευρά στην άλλη.
3. Προσαρμόστε τα λουριά του πεντάλ όσο σφιχτά επιθυμείτε.
4. Για να κατεβείτε από το ποδήλατο, ακολουθήστε τα κατάλληλα βήματα χρήσης αντίστροφα.



ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ



ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

Το ποδήλατο εσωτερικού χώρου μπορεί να ρυθμιστεί για μέγιστη άνεση και αποτελεσματικότητα άσκησης. Οι παρακάτω οδηγίες περιγράφουν μία προσέγγιση στη ρύθμιση του ποδηλάτου εσωτερικού χώρου για να διασφαλιστεί η βέλτιστη άνεση του χρήστη και η ιδανική στάση του σώματος· μπορείτε να επιλέξετε να ρυθμίσετε το ποδήλατο εσωτερικού χώρου διαφορετικά.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΕΛΑΣ

Το σωστό ύψος σέλας βοηθά να διασφαλιστεί η μέγιστη αποτελεσματικότητα και άνεση άσκησης, μειώνοντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο τραυματισμού. Ρυθμίστε το ύψος της σέλας για να διασφαλίσετε ότι βρίσκεται στη σωστή θέση, δηλ. μια θέση που διατηρεί μια ελαφριά κάμψη του γονάτου σας ενώ τα πόδια σας βρίσκονται στην εκτεταμένη θέση

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΩΝ ΧΕΙΡΟΛΑΒΩΝ

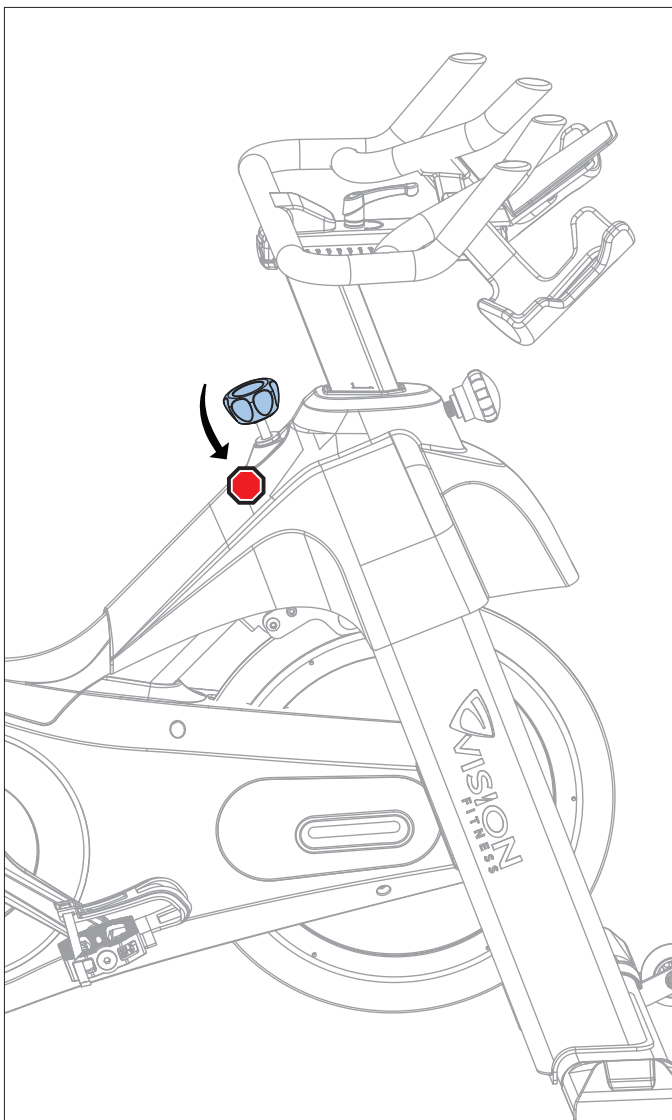
Η σωστή θέση των χειρολαβών βασίζεται κυρίως στην άνεση. Τυπικά, οι χειρολαβές θα πρέπει να βρίσκονται ελαφρά ψηλότερα από τη σέλα για αρχάριους ποδηλάτες. Οι προχωρημένοι ποδηλάτες μπορούν να δοκιμάσουν διαφορετικά ύψη για να επιτύχουν τη ρύθμιση που είναι καταλληλότερη για αυτούς.

ΛΟΥΡΙΑ ΠΕΝΤΑΛ

Τοποθετήστε την μπάλα του ποδιού μέσα στον κλωβό δακτύλων μέχρι η μπάλα του ποδιού να κεντραριστεί επάνω στο πεντάλ, σκύψτε και τραβήξτε το λουρί πεντάλ προς τα πάνω για να σφίξετε πριν τη χρήση. Για να απομακρύνετε το πόδι σας από τον κλωβό δακτύλων, χαλαρώστε το λουρί και τραβήξτε το προς τα έξω.



ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ



ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ / ΠΕΔΗΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

- Για να διακόψετε το βολάν ενώ κάνετε πεντάλ, ωθήστε προς τα κάτω με δύναμη τον μοχλό.
- Το βολάν θα πρέπει γρήγορα να σταματήσει τελείως.
- Βεβαιωθείτε ότι τα παπούτσια σας είναι στερεωμένα μέσα στο κλιπ δακτύλων.
- Εφαρμόστε πλήρες φορτίο αντίστασης όταν το ποδήλατο δεν χρησιμοποιείται για να αποφύγετε τραυματισμούς λόγω κινούμενων εξαρτημάτων μετάδοσης κίνησης.

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

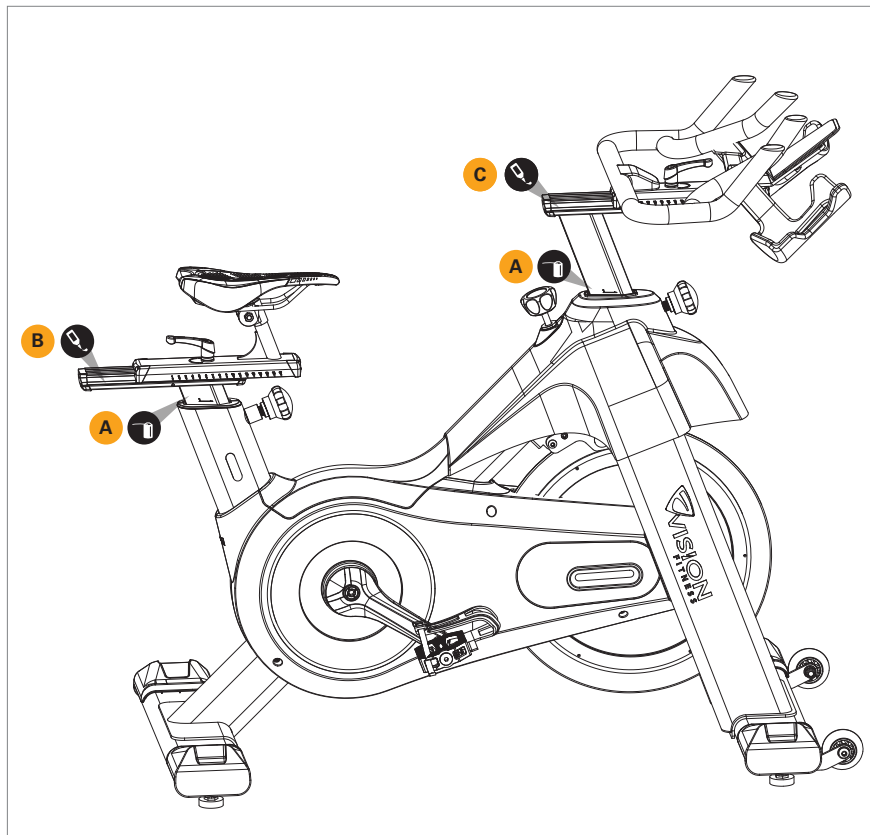
Το ποδήλατο εσωτερικού χώρου δεν έχει ελεύθερα κινούμενο βολάν· τα πεντάλ θα συνεχίσουν να κινούνται μαζί με το βολάν μέχρι να σταματήσει το βολάν. Απαιτείται η μείωση της ταχύτητας με ελεγχόμενο τρόπο. Για να σταματήσετε το βολάν αμέσως, ωθήστε προς τα κάτω τον κόκκινο μοχλό πέδησης έκτακτης ανάγκης. Πάντα να κάνετε πεντάλ με ελεγχόμενο τρόπο και να προσαρμόζετε τον επιθυμητό ρυθμό σας σύμφωνα με τις ικανότητές σας. Ωθηση του κόκκινου μοχλού προς τα κάτω = σταμάτημα έκτακτης ανάγκης.

Το ποδήλατο εσωτερικού χώρου χρησιμοποιεί σταθερό βολάν το οποίο αναπτύσσει ορμή και θα κάνει τα πεντάλ να περιστρέφονται ακόμα και αφού ο χρήστης σταματήσει να κάνει πεντάλ ή εάν τα πόδια του χρήστη γλιστρήσουν. ΜΗΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΤΕ ΝΑ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΤΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΠΕΝΤΑΛ Ή ΝΑ ΚΑΤΕΒΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΠΕΝΤΑΛ ΚΑΙ ΤΟ ΒΟΛΑΝ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΤΕΛΕΙΩΣ. Η μη τήρηση αυτών των οδηγιών μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια του ελέγχου και στην πιθανότητα σοβαρού τραυματισμού.



ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

1. Η οποιαδήποτε αφαίρεση ή αντικατάσταση ενός ή όλων των εξαρτημάτων πρέπει να διενεργείται από έναν πιστοποιημένο τεχνικό σέρβις.
2. ΜΗ χρησιμοποιείτε εξοπλισμό που έχει βλάβη ή περιλαμβάνει φθαρμένα ή κατεστραμμένα εξαρτήματα. Χρησιμοποιείτε αποκλειστικά τα γνήσια ανταλλακτικά που διαθέτει ο τοπικός σας αντιπρόσωπος της.
3. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΕΤΙΚΕΤΩΝ ΚΑΙ ΠΙΝΑΚΙΔΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ: Σε καμία περίπτωση μην αφαιρέσετε τις ετικέτες. Αναγράφουν σημαντικές πληροφορίες. Εάν είναι δυσανάγνωστες ή λείπουν, επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της για την αντικατάστασή τους.
4. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ: Η προληπτική συντήρηση είναι το κλειδί για την ομαλή λειτουργία του εξοπλισμού, αλλά και τον περιορισμό στο ελάχιστο των κινδύνων για τους οποίους ευθύνεστε. Ο εξοπλισμός πρέπει να ελέγχεται ανά τακτά διαστήματα.
5. Εξασφαλίστε ότι το προσωπικό που εκτελεί ρυθμίσεις, συντήρηση ή οποιοδήποτε είδους επισκευή είναι κατάλληλα καταρτισμένο. Εάν το ζητήσετε, οι αντιπρόσωποι της παρέχουν, στις εγκαταστάσεις τους, εκπαίδευση σχετικά με την επισκευή ή τη συντήρηση.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
Καθαρίστε το ποδήλατο γυμναστικής χρησιμοποιώντας μαλακά πανιά ή χάρτινες πετσέτες ή άλλο διάλυμα εγκεκριμένο από την (τα προϊόντα καθαρισμού δεν πρέπει να περιέχουν αλκοόλ και αμμωνία). Απολυμαίνετε την σέλα και το τιμόνι και σκουπίστε όλα τα σωματικά κατάλοιπα.	ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΧΡΗΣΗ
Βεβαιωθείτε ότι το ποδήλατο γυμναστικής έχει σταθεροποιηθεί και δεν ταλαντεύεται.	ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ
Καθαρίστε όλο το μηχανήμα χρησιμοποιώντας νερό και ήπιο σαπούνι ή άλλη εγκεκριμένη λύση της (τα μέσα καθαρισμού δεν πρέπει να περιέχουν αλκοόλ και αμμωνία). Καθαρίστε όλα τα εξωτερικά μέρη, το χαλύβδινο πλαίσιο, τους εμπρόσθιους και οπίσθιους σταθεροποιητές, το κάθισμα και το τιμόνι.	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΣ
Ελέγξτε την πέδη έκτακτης ανάγκης για να βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί σωστά. Για να το κάνετε αυτό, πιέστε προς τα κάτω τον κόκκινο μοχλό πέδης έκτακτης ανάγκης ενώ κάνετε πεντάλ. Όταν λειτουργεί σωστά θα πρέπει να επιβραδύνει αμέσως τον σφόνδυλο μέχρι να σταματήσει πλήρως.	ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Λιπάνετε την βάση της σέλας (Α). Για να το κάνετε αυτό, σηκώστε τη βάση της σέλας στην ΜΕΓΙΣΤΗ θέση, ψεκάστε με σπρέι συντήρησης και τρίψτε ολόκληρη την εξωτερική επιφάνεια με ένα μαλακό πανί. Καθαρίστε τη βάση ολίσθησης της σέλας (Β) με ένα μαλακό πανί και εάν είναι απαραίτητο εφαρμόστε μία μικρή ποσότητα λιπαντικού με βάση το λίθιο/τη σιλικόνη.	ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Καθαρίστε τη βάση ολίσθησης του τιμονιού (Γ) με ένα μαλακό πανί και εάν είναι απαραίτητο εφαρμόστε μία μικρή ποσότητα λιπαντικού με βάση το λίθιο/τη σιλικόνη.	ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Ελέγξτε όλους του κοχλίες συναρμολόγησης και τα πεντάλ στο μηχανήμα εάν είναι κατάλληλα σφιγμένα.	ΜΗΝΙΑΙΩΣ



ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

	IC700
Μέγ. βάρος χρήστη	159 kg / 350 lb
Βάρος προϊόντος	58 kg / 127,6 lb
Διαστάσεις (μέγιστο ύψος σέλας και χειρολαβών)	142 x 62 x 116 cm / 55,9 x 24,4 x 45,6 in.
Συνολικές διαστάσεις (Μ x Π x Υ)*	127 x 62 x 108 cm / 50 x 24,4 x 42,5 in.

* Εξασφαλίστε ελεύθερο χώρο πλάτους 0,6 μέτρων (24 in.) για την πρόσβαση και τη διέλευση γύρω από τον εξοπλισμό.

Σημειώστε ότι το συνιστώμενο από την νομοθεσία των ΗΠΑ (Νόμος για τους Αμερικανούς με Ανικανότητες, ADA) ελεύθερο πλάτος για άτομα σε αναπηρικό αμαξίδιο είναι 0,91 μέτρα (36 in.).

Για το πλέον πρόσφατο εγχειρίδιο και πληροφορίες κατόχου, επισκεφθείτε το jhtsupport.com/eng/vision/manuals



WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

ZACHOWAĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ

Podczas korzystania ze sprzętu do ćwiczeń firmy należy zawsze przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa wymienionych poniżej: Przed użyciem urządzenia należy przeczytać wszystkie instrukcje. Obowiązkiem właściciela jest zapewnienie, że wszyscy użytkownicy tego urządzenia są odpowiednio poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.

To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku w pomieszczeniach.

To urządzenie treningowe jest produktem klasy S przeznaczonym do użytku w środowisku komercyjnym, takim jak centrum fitness.

Urządzenie jest przeznaczone do użytku wyłącznie w pomieszczeniach klimatyzowanych. Jeśli urządzenie zostało wystawione na działanie niższych temperatur lub otoczenia o wysokiej wilgotności, zdecydowanie zaleca się, aby przed użyciem pozwolić urządzeniu osiągnąć temperaturę pokojową.

NIEBEZPIECZEŃSTWO!

ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM:

ZAWSZE NALEŻY ODŁĄCZYĆ URZĄDZENIE OD GNIAZDKA ELEKTRYCZNEGO PRZED CZYSZCZENIEM, KONSERWACJĄ I MONTAŻEM ORAZ DEMONTAŻEM CZĘŚCI.

OSTRZEŻENIE!

W CELU ZMNIJSZENIA RYZYKA OPARZEŃ, POŻARU, PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM LUB OBRAŻEŃ CIAŁA:

- Z urządzenia należy korzystać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, opisanym w instrukcji obsługi urządzenia.
- Dzieci poniżej 14. roku życia W ŻADNYM wypadku nie powinny korzystać z urządzenia.
- Zwierzęta domowe i dzieci poniżej 14. roku życia W ŻADNYM wypadku nie powinny znajdować się bliżej niż 3 metry (10 stóp) od urządzenia.
- Niniejszy sprzęt nie jest przeznaczony do użytku przez osoby o obniżonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, lub nieposiadające odpowiedniego doświadczenia i wiedzy, chyba że zostały one objęte nadzorem lub poinstruowane w zakresie użytkowania urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
- Podczas korzystania z tego sprzętu należy zawsze nosić buty sportowe. NIGDY nie należy uruchamiać urządzenia treningowego gołymi stopami.
- Nie nosić ubrań, które mogłyby się zaczepić o ruchome części urządzenia.
- Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć.
- Nieprawidłowe lub nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia ciała lub śmierć. W przypadku wystąpienia bólu, w tym między innymi bólu w klatce piersiowej, nudności, zawrotów głowy lub duszności, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed kontynuacją ćwiczeń.
- Nie skakać na urządzeniu.
- Podczas eksploatacji urządzenia nie powinna znajdować się na nim więcej niż jedna osoba.
- Urządzenie należy ustawić i obsługiwać na twardej i płaskiej powierzchni.
- Nigdy nie należy uruchamiać urządzenia, jeśli nie działa prawidłowo lub zostało uszkodzone.
- Należy korzystać z rączek, aby zachować równowagę podczas wchodzenia i schodzenia z urządzenia, a także do zapewnienia dodatkowej stabilności podczas ćwiczeń.
- Aby nie doszło do urazu, nie należy zbliżać części ciała (przykładowo, palców, dłoni, ramion czy stóp) do mechanizmu napędowego lub innych potencjalnie niebezpiecznych ruchomych części urządzenia.
- Sprzęt do ćwiczeń należy podłączać tylko do prawidłowo uziemionego gniazdka elektrycznego.
- Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy jest podłączone do sieci. Po zakończeniu użytkowania, a także przed przenoszeniem, czyszczeniem czy serwisowaniem, należy wyłączyć zasilanie i odłączyć urządzenie od sieci.
- Nie wolno używać urządzenia, które jest uszkodzone, zużyte lub ma zepsute części. Należy używać wyłącznie części zamiennych dostarczonych przez Dział Obsługi Technicznej Klienta lub autoryzowanego sprzedawcę.
- Nie należy korzystać z urządzenia, jeśli zostało upuszczone, uszkodzone lub nie działa w pełni sprawnie, uszkodzeniu uległ przewód lub wtyczka, bądź gdy znajduje się w wilgotnym lub mokrym środowisku, a także gdy doszło do zanurzenia w wodzie.
- Przewód zasilający należy trzymać z dala od rozgrzanych powierzchni. Nie należy ciągnąć za przewód ani poddawać go naprężeniom mechanicznym.
- Nie należy zdejmować żadnych osłon ochronnych, chyba że Dział Obsługi Technicznej Klienta zdecyduje inaczej. Prace serwisowe mogą być wykonywane wyłącznie przez autoryzowanego technika.
- Aby zapobiec porażeniu prądem elektrycznym, nigdy nie należy wrzucać ani wkładać żadnych przedmiotów do żadnego otworu.
- Nie używać w miejscach, w których używane są produkty aerozolowe (spray) lub w których podawany jest tlen.
- Z urządzenia nie powinny korzystać osoby o wadze przekraczającej maksymalny podany udźwig, zgodnie z instrukcją użytkownika do urządzenia. Niezastosowanie się do tego wymogu powoduje utratę gwarancji.
- Sprzęt ten musi być używany w środowisku o kontrolowanej temperaturze i wilgotności. Nie należy używać tego urządzenia w miejscach takich jak, ale nie tylko: na zewnątrz, w garażach, wiatlach garażowych, na gankach, w łazienkach lub w pobliżu basenu, jacuzzi lub łaźni parowej. Niezastosowanie się do tego wymogu powoduje utratę gwarancji.
- W celu przeprowadzenia kontroli i/lub naprawy należy skontaktować się z Działem Obsługi Technicznej Klienta lub autoryzowanym dealerem.
- Nigdy nie należy korzystać z urządzenia, gdy otwór wentylacyjny jest zablokowany. Otwór powietrza i elementy wewnętrzne powinny być utrzymywane w czystości, wolne od zanieczyszczeń, włosów i tym podobnych.
- Nie należy modyfikować tego urządzenia do ćwiczeń ani używać niezatwierdzonych dodatków lub akcesoriów. Modyfikacje tego urządzenia lub użycie niezatwierdzonych dodatków lub akcesoriów spowoduje utratę gwarancji i może być przyczyną obrażeń.
- W ramach czyszczenia powierzchni należy przetrzeć tylko mydłem i lekko zwilżoną ściereczką; nigdy nie używać rozpuszczalników. (Patrz KONSERWACJA)
- Stacjonarny sprzęt treningowy należy używać wyłącznie w nadzorowanych warunkach.
- Indywidualna siła ludzka do wykonywania ćwiczeń może różnić się od wyświetlanej mocy mechanicznej.
- Podczas ćwiczeń należy zawsze utrzymywać wygodne i kontrolowane tempo.
- Upewnić się, że dźwignie regulacyjne (siedzisko i kierownica w przód i w tył) są prawidłowo zamocowane i nie zakłócają zakresu ruchu podczas ćwiczeń.
- Nie należy próbować ćwiczeń w pozycji stojącej przy wysokiej prędkości bez uprzedniej próby przy niskiej prędkości.
- Podczas regulacji wysokości siodełka należy podnieść dźwignię regulacji wysokości siodełka i delikatnie opuścić siodełko na niższą wysokość lub podnieść je na żądaną wysokość. Naciśnij w dół dźwignię regulacji wysokości siodełka, aby się zatrzasnęła, a przed użyciem upewnij się, że zacisk jest w pełni zatrzaśnięty.
- Przed każdym użyciem należy upewnić się, że kierownica jest bezpiecznie zamocowana.
- Nie należy obracać pedałów rękoma.
- Zejście z urządzenia jest możliwe dopiero po całkowitym ZATRZYMANIU pedałów.
- Urządzenie nie jest wyposażone w mechanizm wolnego biegu. Prędkość pedałów należy zmniejszać w sposób kontrolowany.
- Należy zachować ostrożność podczas wchodzenia na urządzenie i schodzenia z urządzenia. Przed wejściem na urządzenie lub zejściem z urządzenia przesunąć pedał po stronie wejścia na urządzenie lub zejścia z urządzenia do najniższej pozycji.



MONTAŻ

ROZPAKOWYWANIE

Urządzenie należy rozpakować w miejscu użytkowania. Umieścić karton na równej, płaskiej powierzchni. Na podłożu zaleca się umieszczenie maty ochronnej. Zabrania się otwierania opakowania leżącego na boku.

ISTOTNE UWAGI

Podczas każdego kroku montażowego należy upewnić się, że **WSZYSTKIE** nakrętki i śruby są na miejscu i zostały częściowo wkręcone.

Kilka części zostało wstępnie nasmarowanych w celu ułatwienia montażu i użytkowania. Nie należy tego zmywać. W przypadku trudności zaleca się zastosowanie małej ilości smaru litowego.

OSTRZEŻENIE!

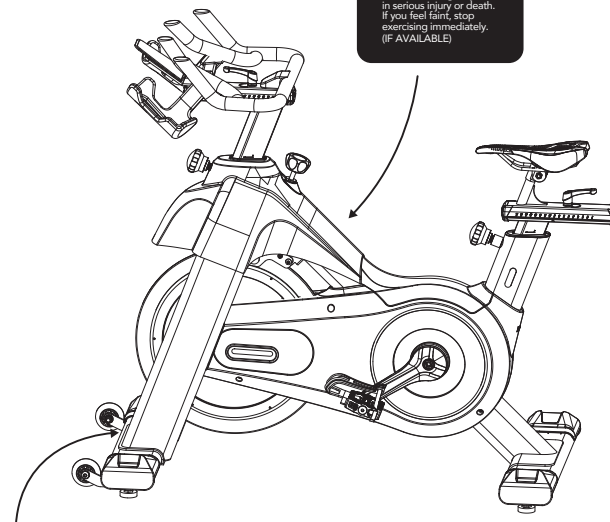
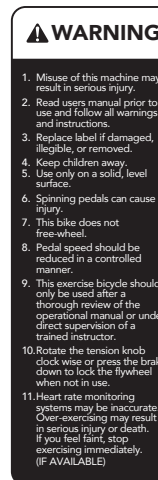
Podczas montażu należy zwrócić szczególną uwagę na kilka kwestii. Bardzo ważne jest, aby postępować zgodnie z instrukcją montażu i upewnić się, że wszystkie części są mocno dokręcone. W przypadku nieprzestrzegania instrukcji montażu, sprzęt może wydawać irytujące dźwięki na skutek niedokręconych śrub lub innych luźnych elementów. Aby zapobiec uszkodzeniu sprzętu, należy odwołać się do instrukcji montażu i podjąć działania naprawcze.

POTRZEBNA POMOC?

W przypadku pytań lub brakujących części należy skontaktować się z działem pomocy technicznej klienta.

WYMAGANE NARZĘDZIA:

- ☐ Klucz imbusowy 10 mm
- ☐ Klucz płaski 13 mm
- ☐ Klucz płaski 19 mm
- ☐ Śrubokręt krzyżakowy



NUMER SERYJNY

MODEL

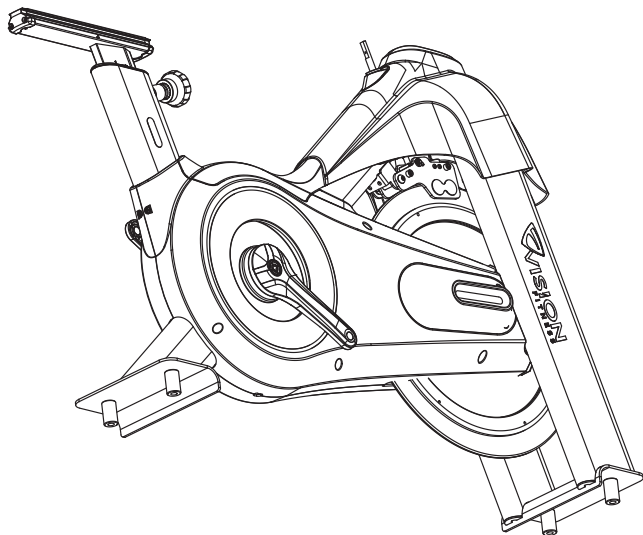
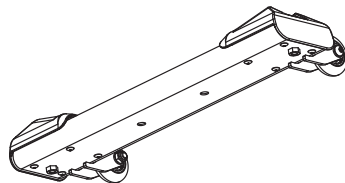
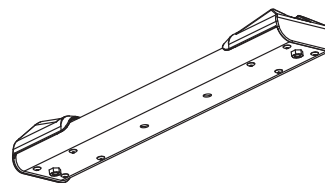
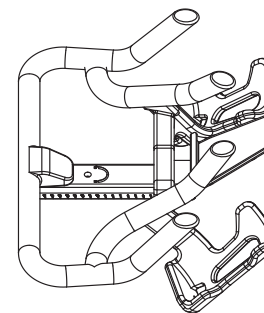
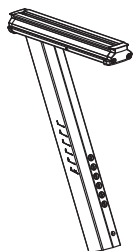
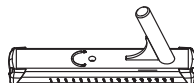
☐ **IC700** **VISION INDOOR CYCLE**

* Podczas kontaktu z serwisem należy podać powyższe informacje.

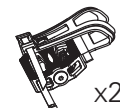


MONTAŻ

ELEMENTY ZESTAWU:

1**2****3****4****5****6****7****8****9**

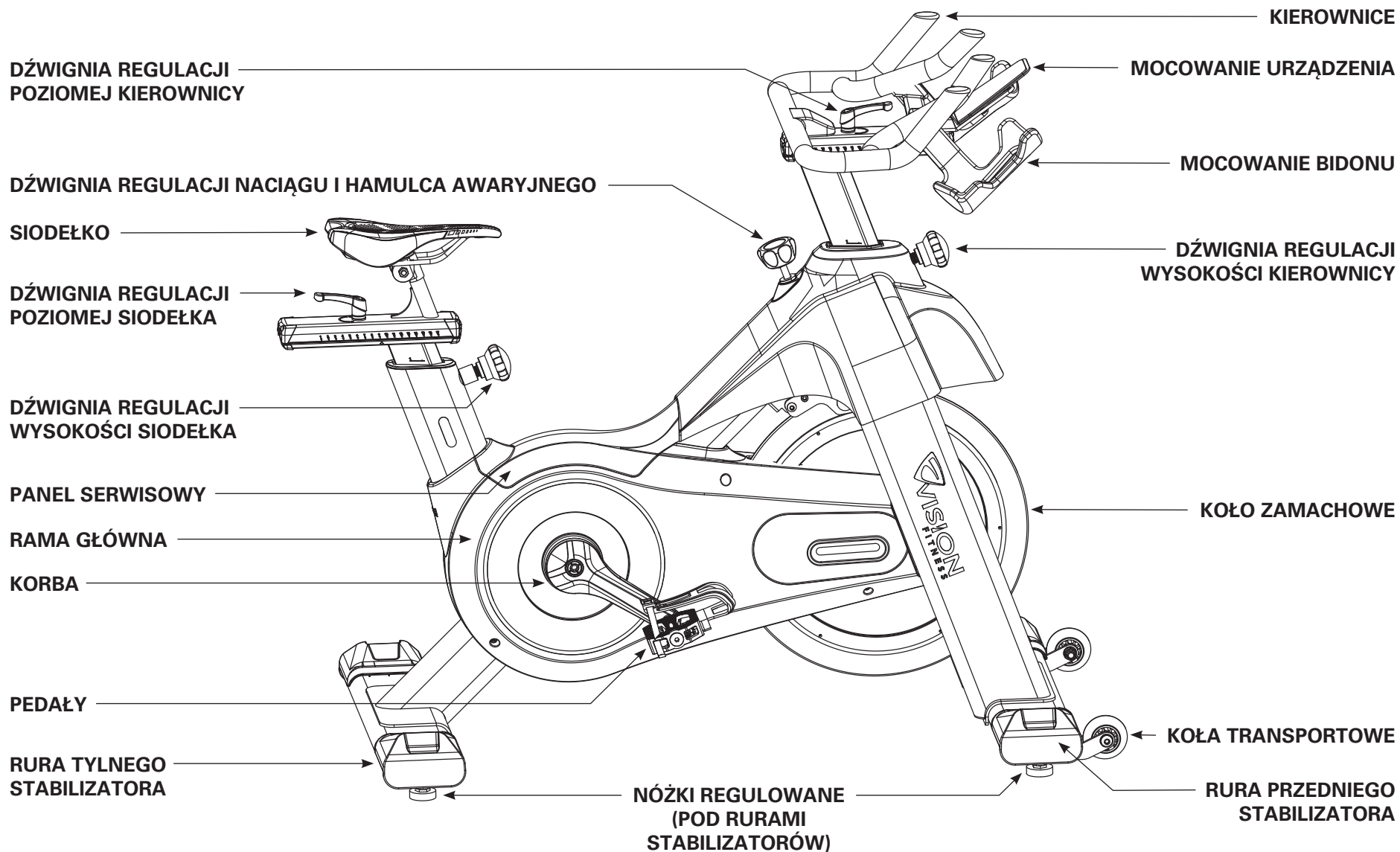
x2

10**11**

x2



MONTAŻ

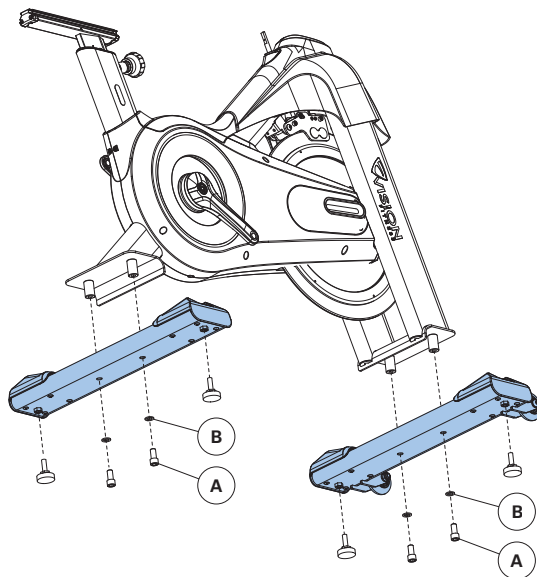




MONTAŻ

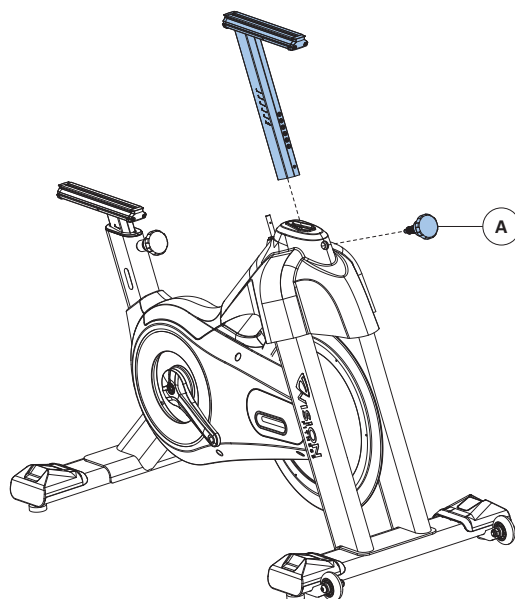
1 Sprzęt Ilość

A	Śruba (M12x25L)	4
B	Podkładka płaska (Φ12xΦ20)	4



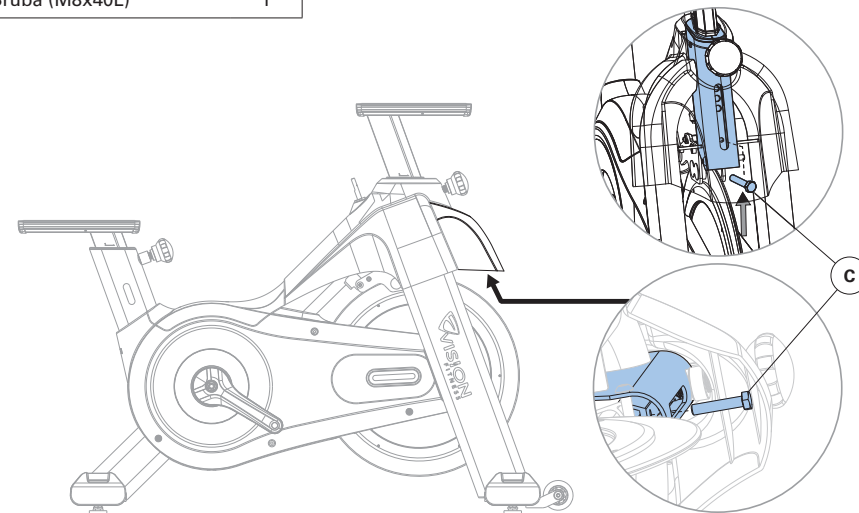
Wartość momentu obrotowego
78 Nm / 58 ft-lb.

2



3 Sprzęt Ilość

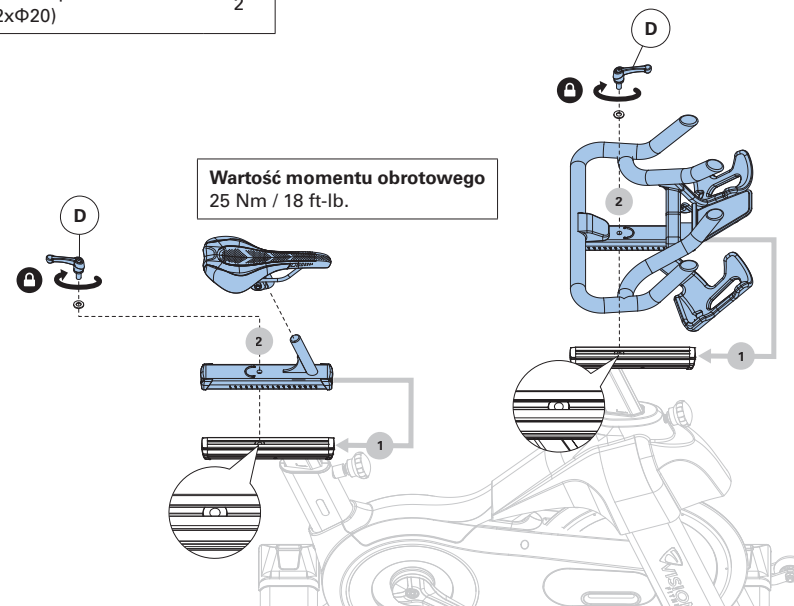
C	Śruba (M8x40L)	1
---	----------------	---



Wartość momentu obrotowego
10 Nm / 7.4 ft-lb.

4 Sprzęt Ilość

D	Podkładka płaska (Φ12xΦ20)	2
---	----------------------------	---

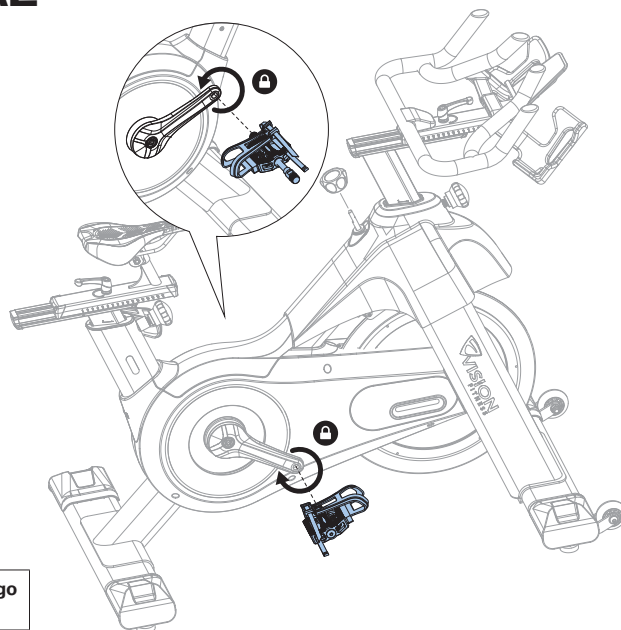


Wartość momentu obrotowego
25 Nm / 18 ft-lb.



MONTAŻ

5



Wartość momentu obrotowego
40 Nm / 29.5 ft-lb.

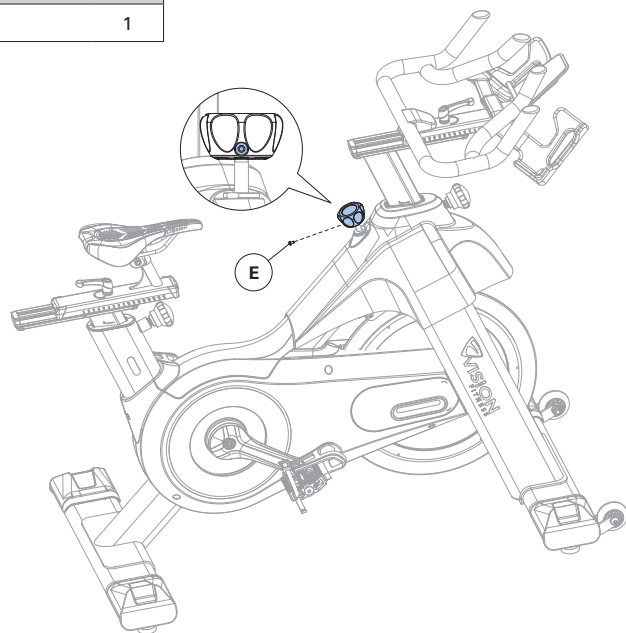
6

Sprzęt

Ilość

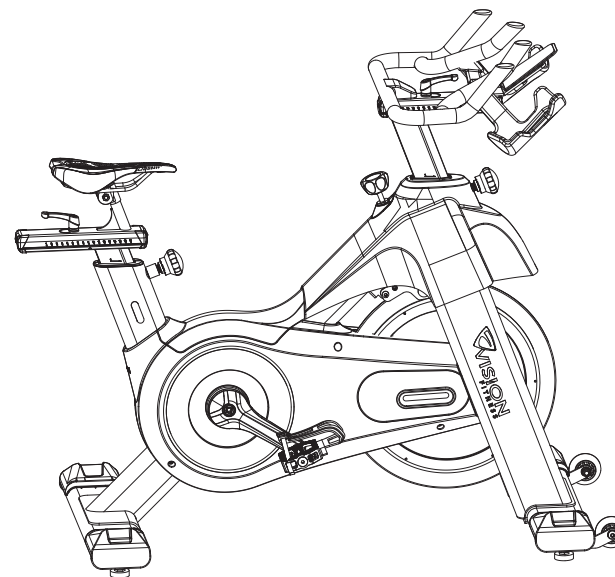
E Śruba (M4x8L)

1



7

MONTAŻ ZAKOŃCZONY





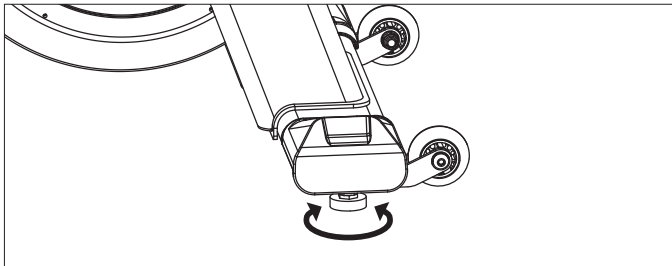
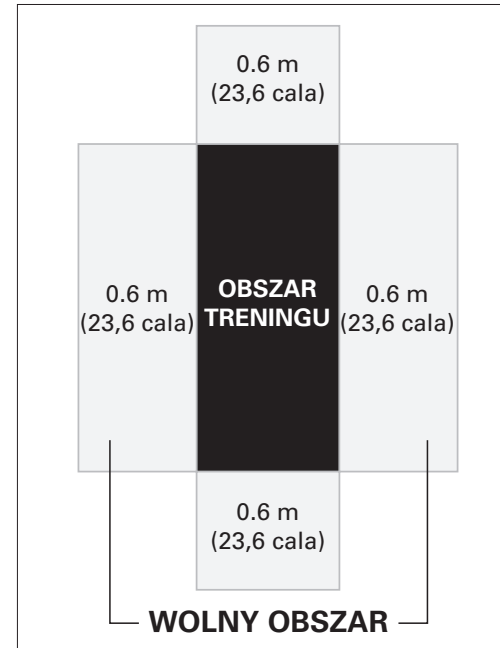
PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA

LOKALIZACJA URZĄDZENIA

Urządzenie należy umieścić na płaskiej i stabilnej powierzchni, w miejscu chroniącym przed bezpośrednim światłem słonecznym. Intensywne promieniowanie UV może powodować przebarwienia na plastiku. Urządzenie należy postawić w chłodnym miejscu o niskiej wilgotności. Ze wszystkich stron urządzenia należy zostawić wolną strefę o wymiarze co najmniej 60 cm (23,6 cala). Strefa ta musi być wolna od wszelkich przeszkód i zapewniać użytkownikowi możliwość swobodnego zejścia z urządzenia. Nie należy ustawiać urządzenia w miejscu, w którym jakiegokolwiek otwory wentylacyjne lub wylotowe mogą ulec zablokowaniu. Urządzenia nie należy ustawiać w garażu, na krytym ganku, blisko wody ani na zewnątrz budynku.

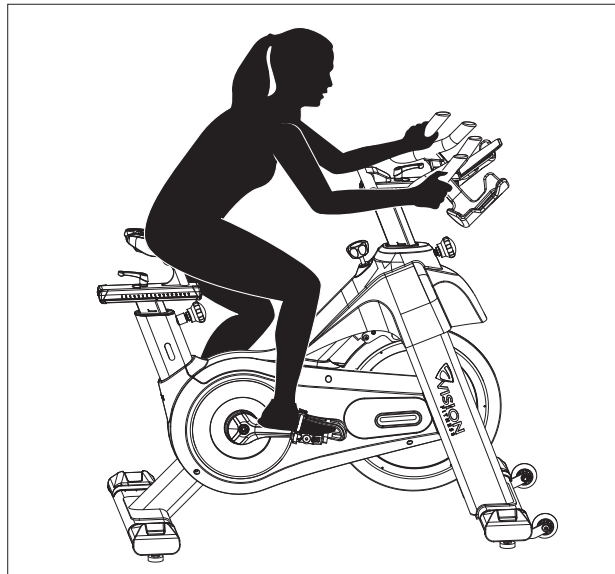
OSTRZEŻENIE!

Nasze urządzenie jest ciężkie. Podczas przemieszczania, jeśli to konieczne, należy zachować ostrożność i ewentualnie poprosić o dodatkową pomoc. Niestosowanie się do niniejszych instrukcji może prowadzić do urazów.



POZIOMOWANIE SPRZĘTU

Do prawidłowego działania niezwykle ważne jest prawidłowe ustawienie regulowanych nóżek. Aby obniżyć, należy obrócić regulowaną nóżkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub przeciwnie, aby podnieść urządzenie. W razie potrzeby wyreguluj każdą stronę, aż sprzęt zostanie wypoziomowany. Nieodpowiednie wypoziomowanie urządzenia może skutkować nieprawidłowym wyrównaniem pasa i innymi problemami. Zaleca się skorzystanie z poziomicy.

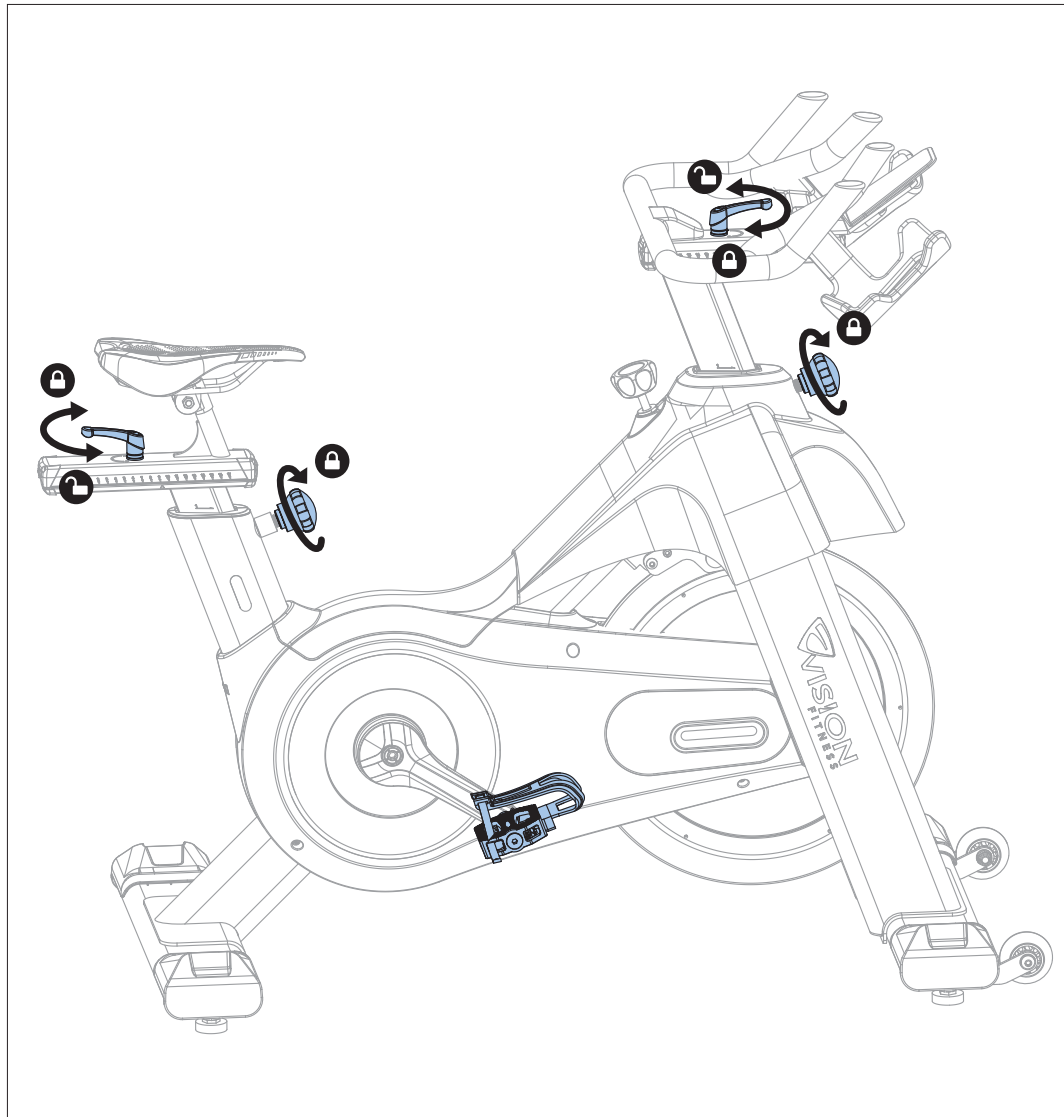


PRAWIDŁOWE ZASTOSOWANIE

1. Należy usiąść na rowerze w stronę kierownicy. Obie stopy powinny znajdować się na podłodze po obu stronach ramy.
2. Aby ustawić prawidłową pozycję siodełka, należy na nim usiąść i umieścić obie stopy na pedalach. Przy najdalszym położeniu pedału Twoje kolano powinno być lekko zgięte. Pedalowanie powinno być możliwe bez blokowania kolan ani przesuwania ciężaru z boku na bok.
3. Paski pedałów należy wyregulować do pożądanego napięcia.
4. Aby zejść z roweru, należy postępować zgodnie z odpowiednimi krokami dotyczącymi użytkowania, ale w odwrotnej kolejności.



PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA



REGULACJA ROWERU TRENINGOWEGO

Rower treningowy można ustawić w celu uzyskania maksymalnej wygody i skuteczności ćwiczeń. Poniższe instrukcje opisują jedno podejście do regulacji roweru treningowego, aby zapewnić optymalną wygodę użytkownika i idealne ułożenie ciała. Można jednak również inaczej wyregulować rower treningowy.

REGULACJA SIODEŁKA

Prawidłowa wysokość siodła zapewnia maksymalną wydajność treningu i wygodę, zmniejszając ryzyko urazów. Wyregulować wysokość siodła, upewniając się, że jest w prawidłowej pozycji, tzn. takiej, w której kolana są lekko ugięte, podczas gdy nogi są prawie wyprostowane.

REGULACJA KIEROWNICY

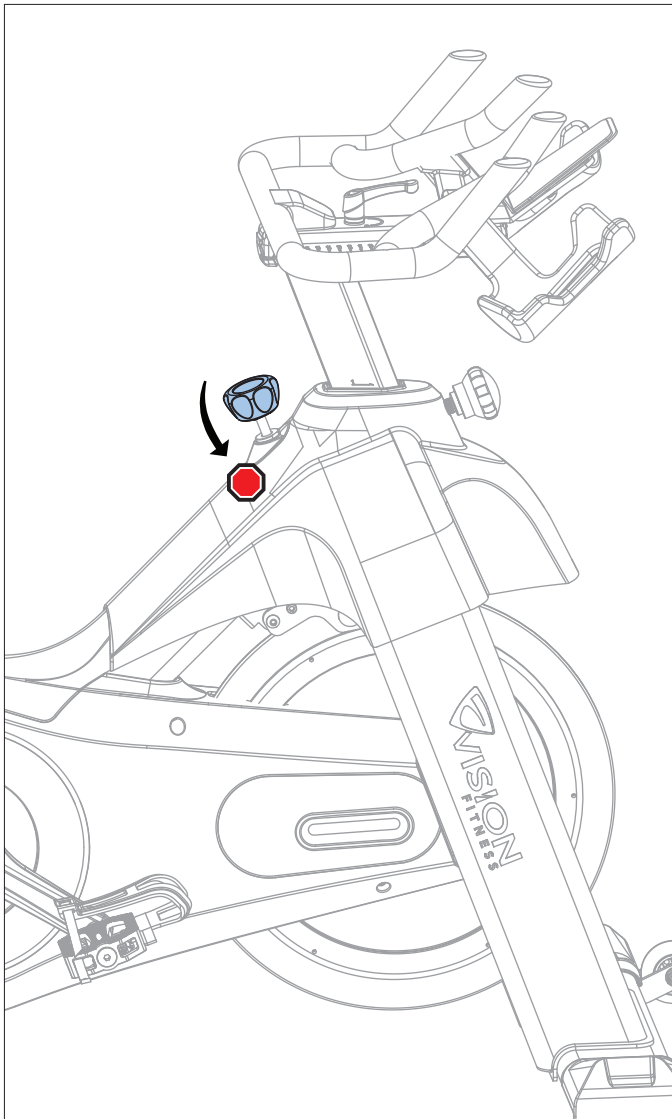
Prawidłowa pozycja kierownicy to przede wszystkim taka, która zapewnia wygodę. Zazwyczaj, dla początkujących rowerzystów, kierownica powinna znajdować się nieco wyżej niż siodło. Zaawansowani rowerzyści mogą próbować różnych wysokości, aby uzyskać najbardziej odpowiednie położenie.

PASKI PEDAŁÓW

Umieścić śródstopie w nosku, aż znajdzie się ono pośrodku pedału, sięgnąć w dół i pociągnąć pasek pedału do góry, aby dociągnąć go przed użyciem. Aby wyjąć stopę z noska, należy poluzować pasek i ją wyciągnąć.



PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA



STEROWANIE OPOREM / HAMULEC AWARYJNY

WAŻNE:

- Aby zatrzymać koło zamachowe podczas pedałowania, należy mocno popchnąć dźwignię w dół.
- Koło zamachowe powinno szybko zostać całkowicie zatrzymane.
- Upewnić się, że buty są zamonowane w nosku.
- Gdy rower nie jest używany, należy ustawić pełne obciążenie oporu, aby zapobiec urazom powodowanym przez ruchome elementy napędu.

⚠ OSTRZEŻENIE

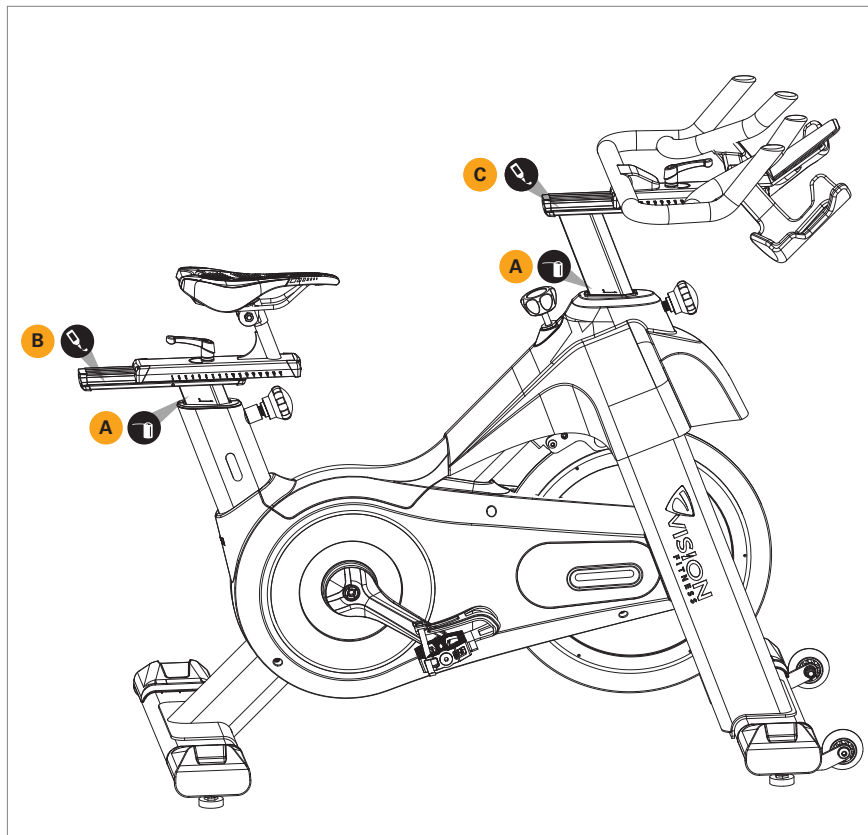
Rower treningowy nie ma niezależnie poruszającego się koła zamachowego. Dopóki koło zamachowe się nie zatrzyma, pedały będą poruszać się wraz z nim. Konieczne jest zmniejszanie prędkości w kontrolowany sposób. Aby natychmiast zatrzymać koło zamachowe, należy popchnąć w dół czerwoną dźwignię hamulca awaryjnego. Należy zawsze pedałować w kontrolowany sposób i dostosowywać tempo do swoich możliwości. Popchnięcie w dół czerwonej dźwigni = zatrzymanie awaryjne.

Rower treningowy jest wyposażony w sztywne koło zamachowe, nabierające rozpędu i powodujące obrót pedałów nawet po zaprzestaniu pedałowania lub ześlizgnięciu się stopy użytkownika. **NIE NALEŻY PRÓBOWAĆ ZDEJMOWAĆ STÓP Z PEDAŁÓW ANI SCHODZIĆ Z ROWERU, DOPÓKI OBA PEDAŁY I KOŁO ZAMACHOWE NIE ZATRZYMAJĄ SIĘ CAŁKOWICIE.** Niestosowanie się do niniejszych instrukcji może prowadzić do utraty kontroli i potencjalnie poważnych urazów.



KONSERWACJA

1. Wszelki demontaż lub wymiana jakichkolwiek części musi być wykonywana przez wykwalifikowanego serwisanta.
2. NIE NALEŻY używać sprzętu, który jest uszkodzony lub zawiera uszkodzone lub zużyte elementy. Należy stosować wyłącznie części zamienne dostarczane przez krajowy i autoryzowany serwis marki.
3. UTRZYMYWANIE ETYKIET I TABLICZEK ZNAMIONOWYCH: Z żadnego powodu nie należy usuwać etykiet. Zawierają one ważne informacje. Jeśli są one nieczytelne lub ich nie ma, należy skontaktować się z serwisem marki w celu uzyskania zamienników.
4. KONSERWACJA CAŁEGO SPRZĘTU: Konserwacja zapobiegawcza jest kluczem do sprawnego działania sprzętu, a także do ograniczenia odpowiedzialności do minimum. Należy regularnie kontrolować stan sprzętu.
5. Należy dopilnować, aby każda osoba, która dokonuje jakichkolwiek regulacji, prac konserwacyjnych lub napraw, miała odpowiednie kwalifikacje. Na życzenie, serwis marki zapewni szkolenie dotyczące serwisowania i konserwacji w siedzibie firmy.



HARMONOGRAM KONSERWACJI

DZIAŁANIE	CZĘSTOTLIWOŚĆ
Czyścić rower stacjonarny miękką ściereczką, ręcznikami papierowymi lub innym roztworem zatwierdzonym przez (środki czyszczące nie powinny zawierać alkoholu ani amoniaku). Zdezynfekować siodełko i kierownicę oraz usunąć wszelkie pozostałości powstałe podczas używania urządzenia.	PO KAŻDYM UŻYCIU
Należy upewnić się, że rower stacjonarny jest wypoziomowany i się nie kołysze.	CODZIENNIE
Czyścić całe urządzenie wodą i łagodnym mydłem lub innym roztworem zatwierdzonym przez (środki czyszczące nie powinny zawierać alkoholu ani amoniaku). Wyczyścić wszystkie części zewnętrzne, ramę stalową, przednie i tylne stabilizatory, siedzisko i kierownicę.	COTYDZIEŃ
Sprawdzić prawidłowe działanie hamulca bezpieczeństwa. W tym celu podczas pedałowania należy nacisnąć czerwoną dźwignię hamulca awaryjnego. Przy prawidłowym działaniu należy natychmiast zwolnić koło zamachowe, aż do jego całkowitego zatrzymania.	DWA RAZY WTYGODNIU
Nasmarować wspornik siodełka (A). W tym celu podnieść wspornik siodełka do pozycji MAX, spryskać sprayem konserwującym i przetrzeć miękką ściereczką wszystkie powierzchnie zewnętrzne. Wyczyścić prowadnicę siodełka (B) miękką ściereczką i w razie potrzeby nanieść niewielką ilość smaru litowo-silikonowego.	DWA RAZY WTYGODNIU
Wyczyścić prowadnicę kierownicy (C) miękką ściereczką i w razie potrzeby nanieść niewielką ilość smaru litowo-silikonowego.	DWA RAZY WTYGODNIU
Sprawdzić prawidłowość dokręcenia wszystkich śrub montażowych i pedałów maszyny.	CO MIESIĄC



SPECYFIKACJA PRODUKTU

	IC700
Maks. masa użytkownika	159 kg / 350 funtów
Masa produktu	58 kg / 127,6 funtów
Wymiary (maks. wysokość siodełka i kierownicy)	142 x 62 x 116 cm / 55,9 x 24,4 x 45,6"
Wymiary całkowite (dł. x szer. x wys.)*	127 x 62 x 108 cm / 50 x 24,4 x 42,5"

* Wokół maszyny marki należy pozostawić wolną przestrzeń o minimalnej szerokości 0,6 m (24 cali), która zapewni dostęp do sprzętu i możliwość swobodnego przejścia koło niego.

Zalecany w ustawie ADA odstęp dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich wynosi 0,91 m (36 cali).

Większość aktualnych instrukcji obsługi i informacji można znaleźć na: jhtsupport.com/eng/vision/manuals



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

Ao utilizar um equipamento de exercícios, precauções básicas devem ser seguidas sempre, incluindo o seguinte: Leia todas as instruções antes de utilizar este equipamento. É da responsabilidade do proprietário assegurar que todos os usuários deste equipamento sejam informados de modo adequado sobre todos os avisos e as precauções.

Este equipamento destina-se apenas para uso interno. Este equipamento de treinamento é um produto Classe S projetado para ser utilizado em um ambiente comercial, como uma academia de ginástica.

Este equipamento é para uso apenas em uma sala climatizada. Se o seu equipamento de exercícios tiver sido exposto a temperaturas mais frias ou ambientes com alta umidade, é extremamente recomendado que o equipamento seja aquecido à temperatura ambiente antes de utilizá-lo.

PERIGO!

PARA REDUZIR O RISCO DE CHOQUE ELÉTRICO:

Sempre desconecte o equipamento da unidade da tomada elétrica antes de limpar, realizar manutenção e colocar e retirar peças.

AVISO!

PARA REDUZIR O RISCO DE QUEIMADURAS, INCÊNDIO, CHOQUE ELÉTRICO OU FERIMENTOS ÀS PESSOAS:

- Utilize este equipamento apenas para sua utilização prevista conforme descrito no manual do proprietário do equipamento.
- Em NENHUM momento, crianças menores de 14 anos podem utilizar o equipamento.
- Em NENHUM momento, animais domésticos ou crianças com menos de 14 anos devem estar a uma distância menor do que 10 pés (3 m) do equipamento.
- Este equipamento não é destinado para uso por pessoas com reduzidas capacidades físicas, sensoriais ou mentais, ou falta de experiência e conhecimento, a não ser que sejam supervisionadas ou tenham recebido instruções relativas ao uso do equipamento por uma pessoa responsável por sua segurança.
- Sempre use calçado esportivo ao utilizar este equipamento. NUNCA opere o equipamento de exercícios com os pés descalços.
- Não utilize roupas que possam se prender a quaisquer partes móveis deste equipamento.
- Os sistemas de monitoramento de frequência cardíaca podem ser imprecisos. O exercício excessivo pode causar lesões graves ou morte.
- O uso incorreto ou excessivo pode causar sérios ferimentos ou morte. Se você experimentar qualquer tipo de dor, incluindo, mas não limitado a dores no tórax, náusea, tontura ou falta de ar, pare os exercícios imediatamente e consulte seu médico antes de continuar.
- Não pule no equipamento.
- Em momento nenhum, mais de uma pessoa deve estar no equipamento.
- Ajuste e opere este equipamento sobre uma superfície firme e nivelada.
- Nunca opere o equipamento se não estiver funcionando adequadamente ou tiver sido danificado.
- Use o guidão para manter o equilíbrio ao subir e descer, e para estabilidade adicional durante o exercício.
- Para evitar ferimentos, não exponha nenhuma parte do corpo (por exemplo, dedos, mãos, braços ou pés) ao mecanismo de acionamento ou a outras partes potencialmente móveis do equipamento.
- Conecte este produto de exercícios apenas em uma tomada adequadamente aterrada.

- Este equipamento nunca deve ser deixado sem supervisão quando estiver conectado. Quando não estiver em uso e antes de realizar manutenção, limpeza ou movimentação do equipamento, desligue a alimentação e desconecte-o da tomada.
- Não utilize nenhum equipamento que esteja danificado ou tenha partes desgastadas ou quebradas. Utilize apenas peças de reposição fornecidas pelo Suporte Técnico ao Cliente ou por um distribuidor autorizado.
- Nunca opere este equipamento se tiver caído, estiver danificado ou não estiver funcionando adequadamente, se tiver um cabo ou plugue danificado, se estiver localizado em um ambiente úmido ou molhado, ou se tiver sido imerso em água.
- Mantenha o cabo de alimentação distante de superfícies quentes. Não puxe este cabo de alimentação nem aplique qualquer carga mecânica nesse cabo.
- Não remova nenhuma cobertura protetora a não ser se instruído pelo Suporte Técnico ao Cliente. O serviço deve ser realizado somente por um técnico de serviço autorizado.
- Para evitar choque elétrico, nunca deixe cair nem insira algum objeto dentro de qualquer abertura.
- Não opere onde produtos de aerossol (spray) estejam sendo utilizados ou quando oxigênio está sendo administrado.
- Este equipamento não deve ser usado por pessoas que pesem mais do que a capacidade máxima de peso conforme listado no manual do proprietário do equipamento. O não cumprimento invalidará a garantia.
- Este equipamento deve ser utilizado em um ambiente que seja controlado tanto pela temperatura quanto pela umidade. Não utilize este equipamento em locais como: ao ar livre, garagens, coberturas para carros, varandas, banheiros ou localizados perto de uma piscina, banheira de hidromassagem ou sala de vapor. O não cumprimento invalidará a garantia.
- Entre em contato com o Suporte Técnico ao Cliente ou um distribuidor autorizado para teste, reparo e/ou serviço.
- Nunca opere esse equipamento de exercício com a abertura de ventilação bloqueada. Mantenha a abertura de ventilação e os componentes internos limpos, livres de fiapos, fios de cabelo e similares.
- Não modifique esse equipamento de exercício nem use acoplamentos ou acessórios não aprovados. Modificações nesse equipamento ou o uso de acoplamentos ou acessórios não aprovados anularão sua garantia e poderão causar ferimentos.
- Para limpar, limpe as superfícies apenas com sabão e pano levemente úmido; nunca utilize solventes. (Veja MANUTENÇÃO)
- Utilize o equipamento de treinamento estacionário em um ambiente supervisionado.
- A força humana individual para realizar exercícios pode ser diferente da força mecânica exibida.
- Ao se exercitar, mantenha sempre um ritmo confortável e controlado.
- Assegure que alavancas de ajuste (do selim e guidões para frente e para trás) estejam adequadamente seguras e não interfiram com a área de movimento durante o exercício.
- Não tente pedalar a bicicleta de treino em uma posição em pé a altas rotações até praticar em velocidades mais baixas.
- Ao ajustar a posição de altura do selim, levante a alavanca de ajuste da altura do selim e baixe suavemente o selim até uma altura mais baixa, ou eleve o selim até à altura desejada. Empurre para baixo a alavanca de ajuste da altura do selim para fixar, e assegure-se de que o grampo esteja totalmente engatado antes do uso.
- Certifique-se de que o guidão esteja seguro antes de cada uso.
- Nunca gire os pedais com as mãos.
- Nunca desça do equipamento até que os pedais parem completamente.
- Esta unidade não é equipada com uma roda livre. A velocidade dos pedais deve ser reduzida de modo controlado.
- Cuidados devem ser tomados ao subir ou descer do equipamento. Antes de subir ou descer, mova o pedal no lado de subida ou descida para a posição mais baixa.



MONTAGEM

RETIRADA DA EMBALAGEM

Retire o equipamento da embalagem no local em que você vai utilizá-lo. Coloque a caixa em uma superfície plana. É recomendável que você coloque uma proteção sobre o chão. Nunca abra a caixa de lado.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

Durante cada etapa da montagem, certifique-se de que TODAS as porcas e parafusos estejam no lugar e parcialmente rosqueados.

Várias peças foram pré-lubrificadas para auxiliar na montagem e utilização. Não retire a lubrificação das peças. Se você tiver qualquer dificuldade, recomenda-se uma leve aplicação de graxa de lítio.

AVISO!

Durante o processo de montagem, há várias áreas que devem receber atenção especial. É muito importante seguir as instruções de montagem corretamente e certificar-se de que todas as peças estejam firmemente apertadas. Se as instruções de montagem não forem seguidas corretamente, o equipamento pode ter peças que não foram apertadas e que estão soltas e isso pode causar ruídos irritantes. Para evitar danos ao equipamento, as instruções de montagem devem ser consultadas e ações corretivas devem ser tomadas.

PRECISA DE AJUDA?

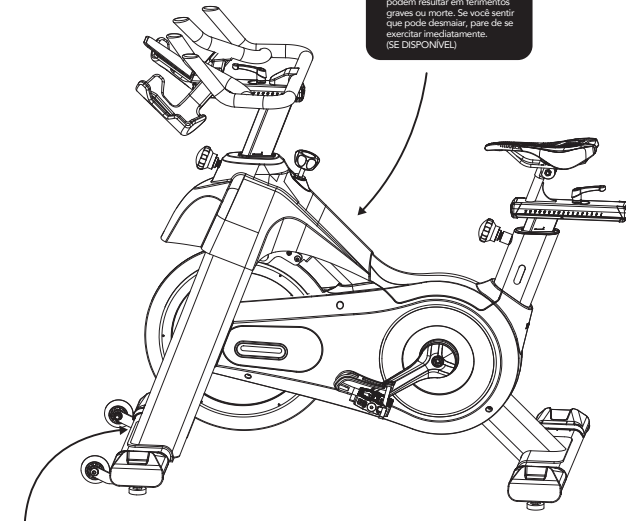
Se você tiver perguntas ou houver peças faltando, entre em contato com o Suporte Técnico ao Consumidor.

FERRAMENTAS NECESSÁRIAS:

- ☐ Chave Allen de 10 mm
- ☐ Chave de boca 13 mm
- ☐ Chave de boca 19 mm
- ☐ Chave Philips

⚠ ADVERTÊNCIA

1. Un mal uso de esta máquina podría resultar en lesiones graves.
2. Lea el manual de usuario antes de usar y siga todas las precauciones e instrucciones.
3. Reemplace la etiqueta en caso de que resulte dañada, ilegible o retirada.
4. Mantenga fuera del alcance de los niños.
5. Use sólo sobre una superficie sólida nivelada.
6. Los pedales rotatorios pueden causar lesiones.
7. Esta bicicleta no rueda libremente.
8. La velocidad de los pedales debe reducirse de manera controlada.
9. Esta bicicleta de ejercicio sólo debe de ser usada tras una revisión detallada del manual operativo o bajo la supervisión directa de instructor cualificado.
10. Gire la perilla en el sentido de las agujas del reloj o presione el freno hacia abajo para bloquear el volante de inercia cuando no se esté usando.
11. Sistemas de monitorización de frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Ejercicios en exceso pueden resultar en fatiga, lesiones graves o muerte. Si usted siente que puede desmayar, pare de usar inmediatamente. (SE DISPONIBLE)



NÚMERO DE SÉRIE

MODELO

☐ IC700 **VISION INDOOR CYCLE**

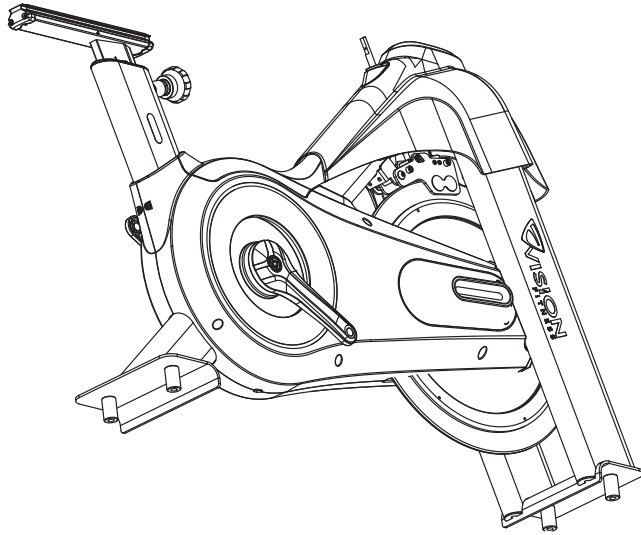
* Use as informações acima ao telefonar para o atendimento ao cliente.



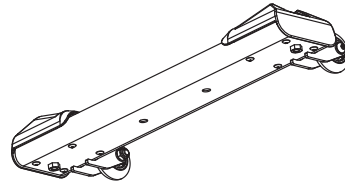
MONTAGEM

PEÇAS INCLUSAS:

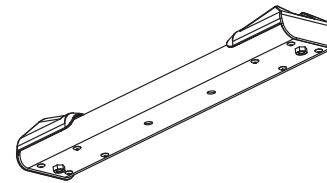
1



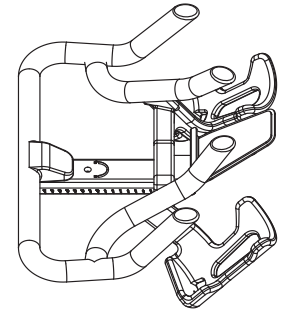
2



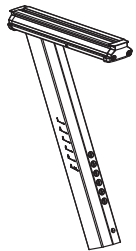
3



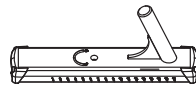
4



5



6



7



8



9



x2

10



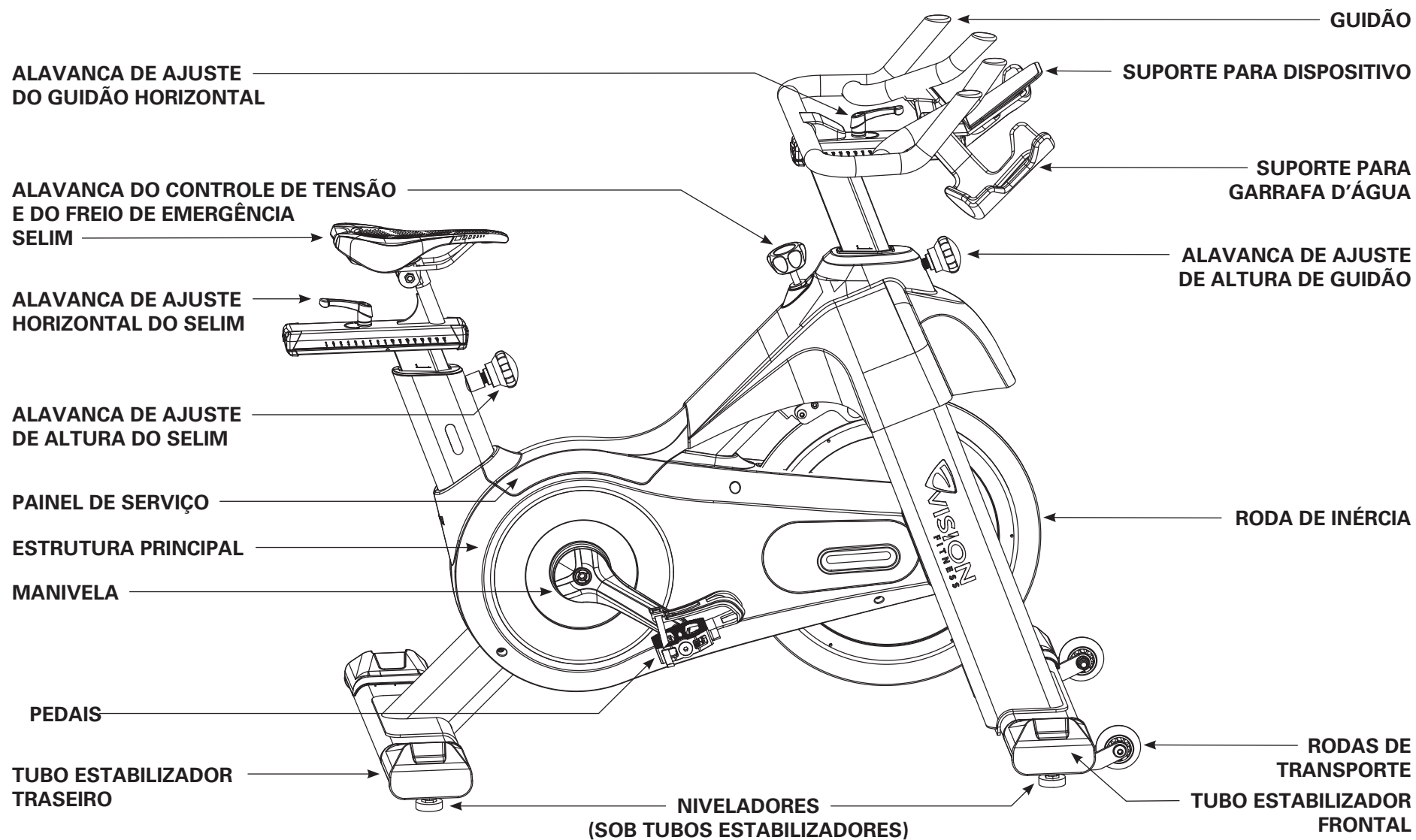
11



x2



MONTAGEM

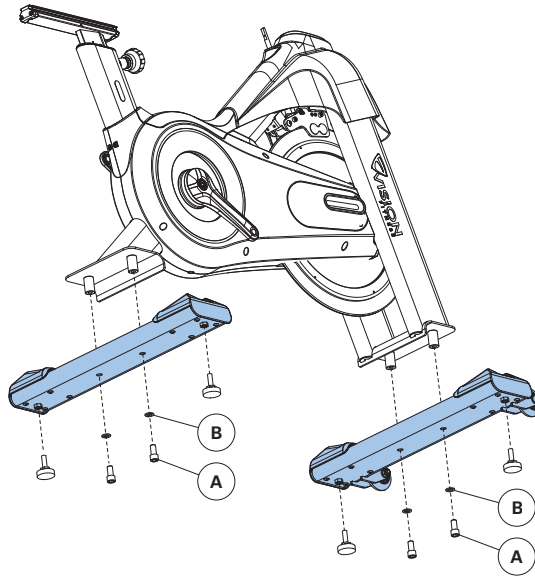




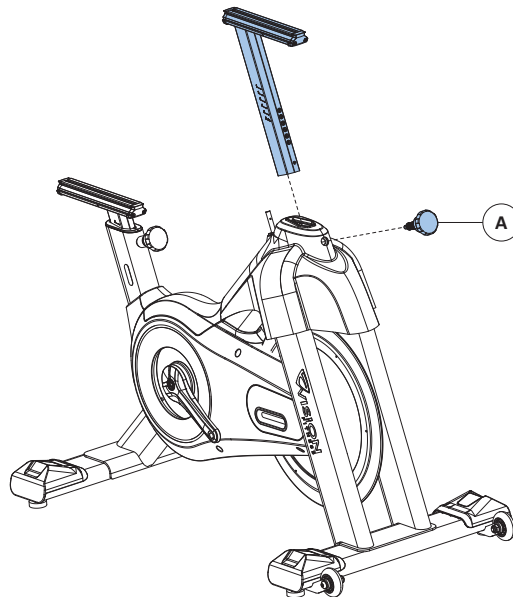
MONTAGEM

1
Ferragens
Qty.

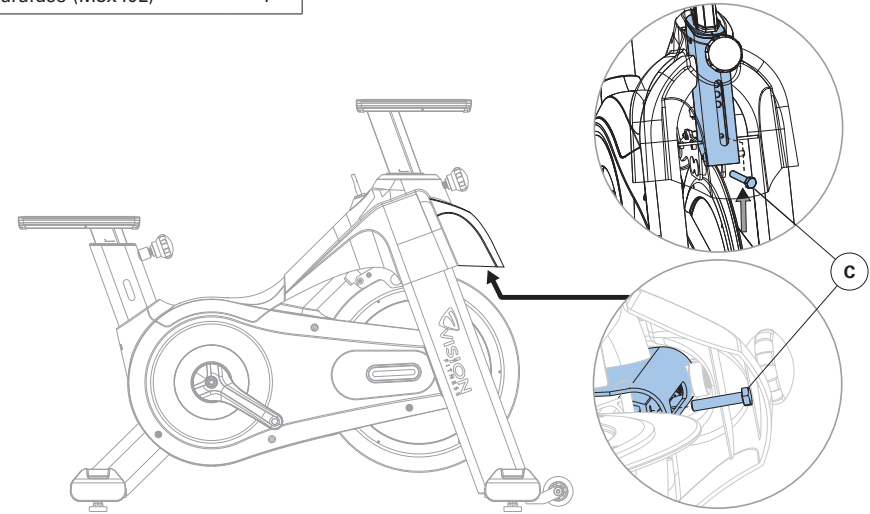
A	Parafuso (M12x25L)	4
B	Arruela lisa (Φ12xΦ20)	4



Valor do torque
78 Nm / 58 ft-lb.

2

3
Ferragens
Qty.

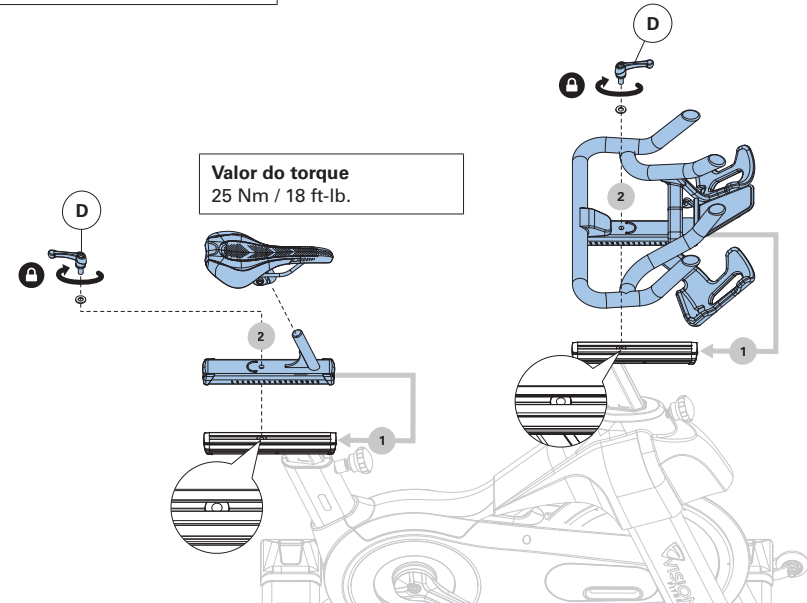
C	Parafuso (M8x40L)	1
---	-------------------	---



Valor do torque
10 Nm / 7.4 ft-lb.

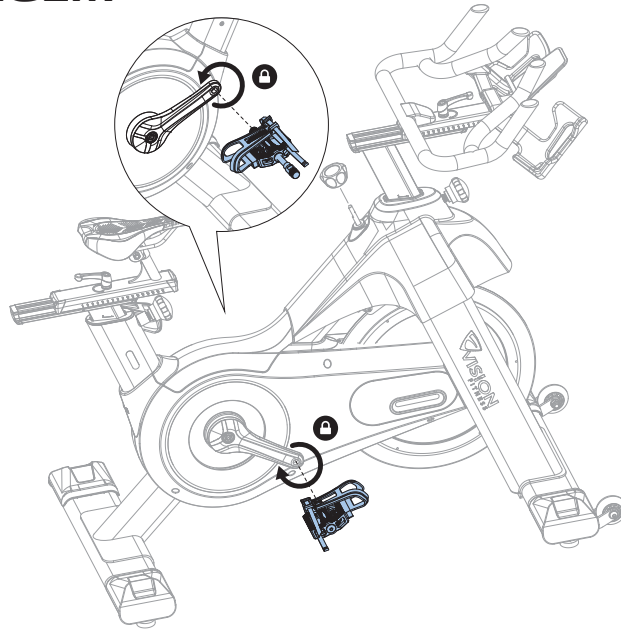
4
Ferragens
Qty.

D	Arruela lisa (Φ12xΦ20)	2
---	------------------------	---





MONTAGEM

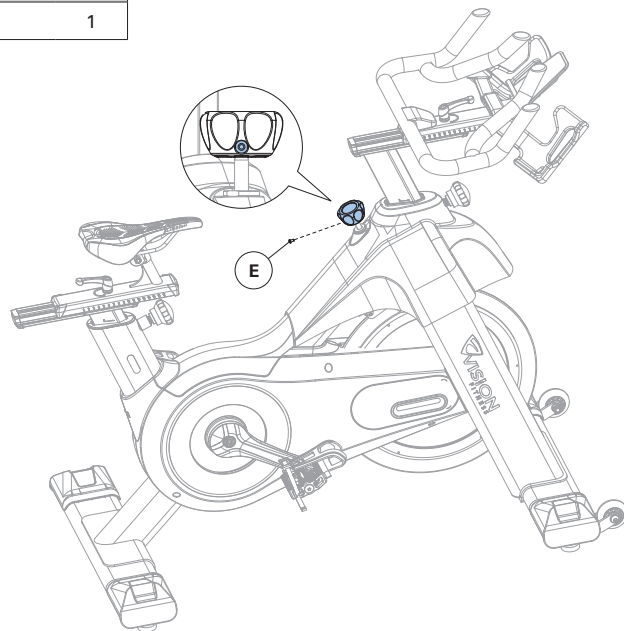
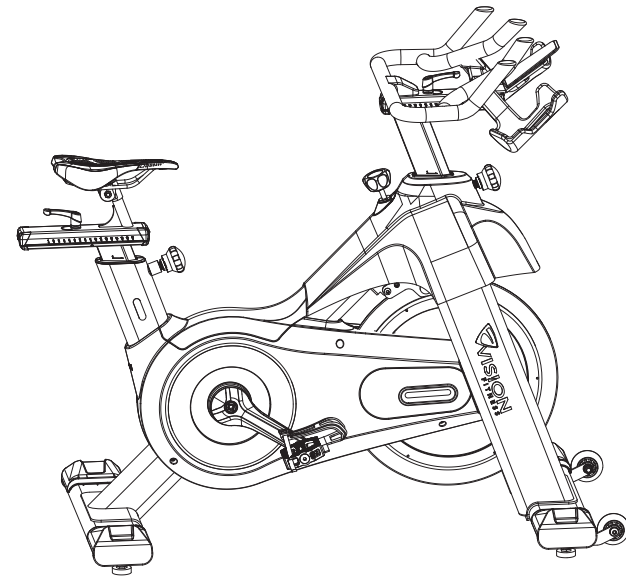
5

Valor do torque
40 Nm / 29.5 ft-lb.

6**Ferragens****Qtd.**

E Parafuso (M4x8L)

1

**7****MONTAGEM CONCLUÍDA**



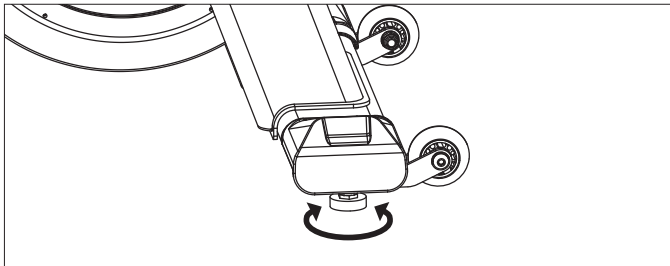
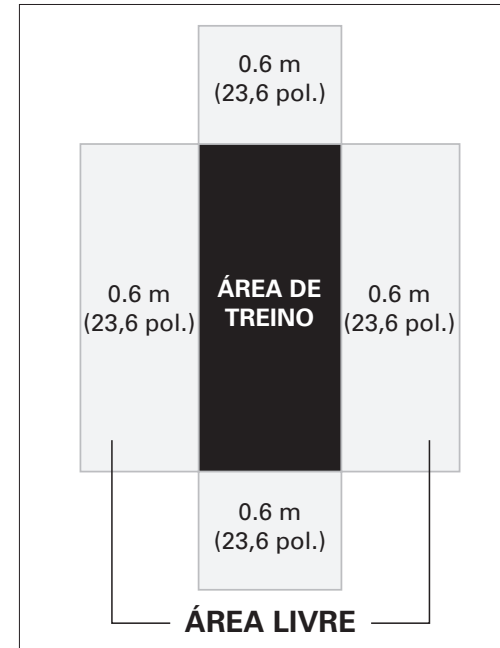
ANTES DE USAR

LOCALIZAÇÃO DA UNIDADE

Coloque o equipamento numa superfície nivelada e estável, longe da luz solar direta. A luz UV intensa pode causar descoloração dos materiais plásticos. Coloque a bicicleta em área de baixa temperatura e baixa umidade. Deixe uma área livre em todos os lados do equipamento que tenha, pelo menos, 60 cm (23,6 pol.). Esta área deve estar desobstruída e fornecer ao usuário um caminho aberto para a saída da máquina. Não coloque o equipamento em qualquer área que possa bloquear aberturas de ventilação ou ar. A bicicleta não deve ficar em uma garagem, pátio coberto, perto de água ou ao ar livre.

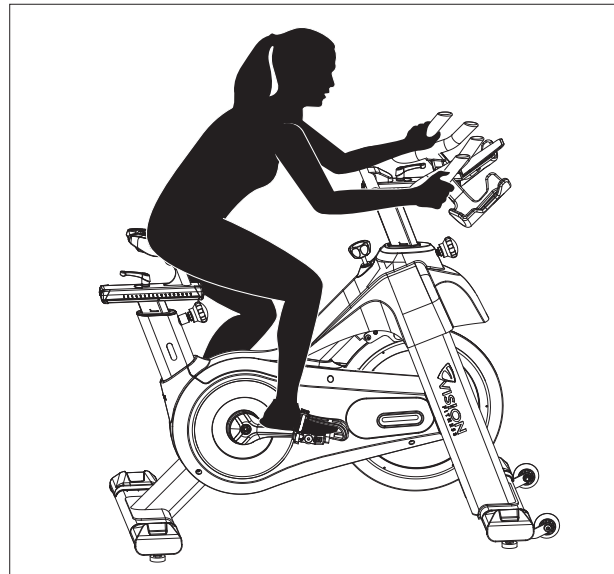
AVISO!

Nosso equipamento é pesado, tenha cuidado e peça ajuda adicional, se necessário, ao deslocá-lo. O não cumprimento dessas instruções pode resultar em lesões.



COMO NIVELAR O EQUIPAMENTO

É extremamente importante que os niveladores estejam ajustados corretamente para a operação correta. Gire o pé de nivelamento no sentido horário para baixar e no sentido anti-horário para levantar a unidade. Ajuste cada lado conforme necessário, até que o equipamento esteja nivelado. Uma unidade desequilibrada pode causar desalinhamento de correia ou outros problemas. Recomenda-se o uso de um nível.

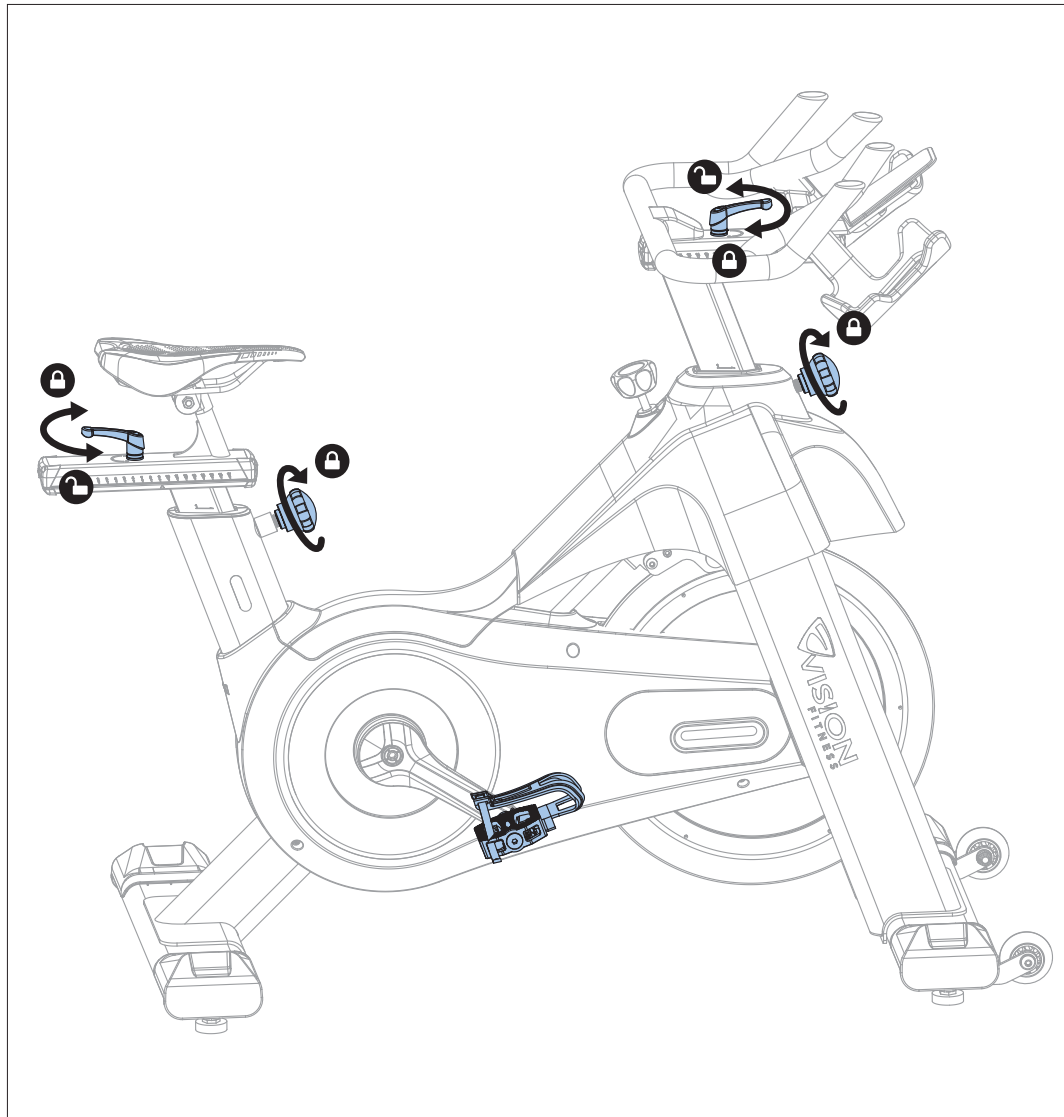


USO ADEQUADO

1. Sente-se na bicicleta, voltado para o guidão. Ambos os pés devem estar no chão, um de cada lado da estrutura.
2. Para determinar a posição adequada do selim, sente-se sobre o assento e posicione ambos os pés nos pedais. Seu joelho deve estar levemente dobrado na posição mais distante sobre o pedal. Você deve pedalar com os joelhos levemente dobrados ou evitando alternar seu peso de um lado a outro.
3. Ajuste as tiras dos pedais no aperto desejado.
4. Para sair da bicicleta, siga as etapas de uso adequado ao contrário.



ANTES DE USAR



COMO AJUSTAR A BIKE INDOOR

A bike indoor pode ser ajustada para o máximo conforto e a eficiência do exercício. As instruções abaixo descrevem uma abordagem para ajustar a bike indoor para garantir o conforto ideal do usuário e o posicionamento ideal do corpo; você pode optar por ajustar a bike indoor de forma diferente.

AJUSTE DO SELIM

A altura adequada do selim ajuda a garantir o máximo de eficácia e conforto durante o exercício, ao mesmo tempo em que reduz o risco de lesões. Ajuste a altura do selim para certificar-se de que ele esteja na posição adequada, uma que mantenha o joelho ligeiramente dobrado enquanto suas pernas estão na posição estendida.

AJUSTE DO GUIDÃO

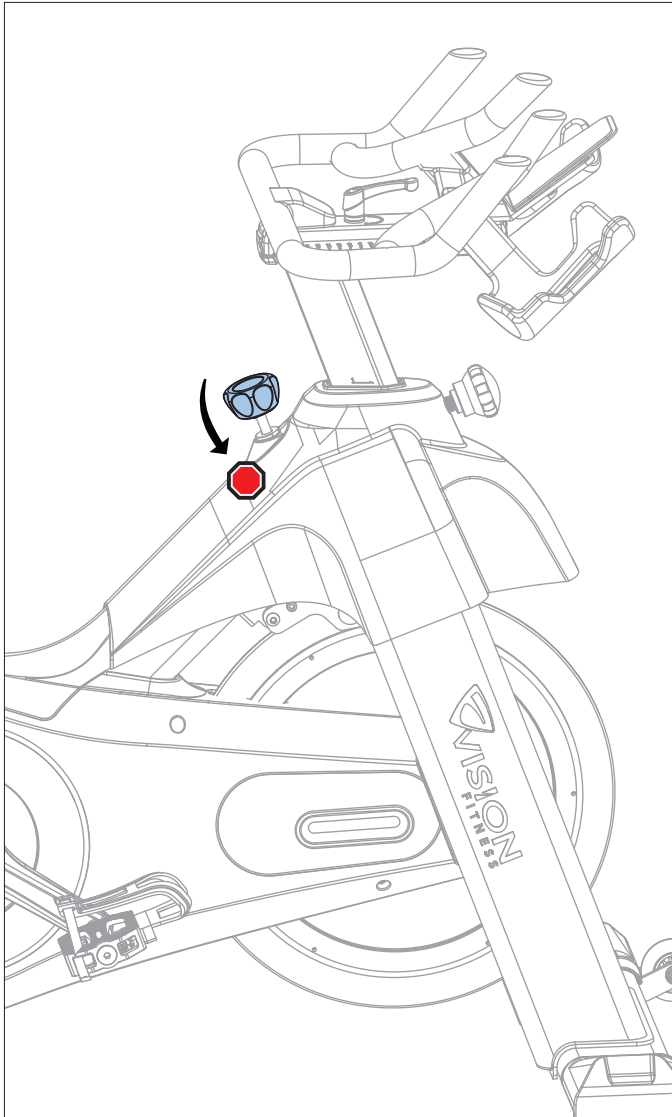
A posição correta para o guidão baseia-se, basicamente, no conforto. Normalmente, o guidão deve ser posicionado um pouco mais alto do que o selim para ciclistas iniciantes. Os ciclistas avançados podem tentar diferentes alturas para obter o ajuste mais adequado para eles.

TIRAS DOS PEDAIS

Coloque a planta do pé no encaixe do pé, até que ela esteja centralizada sobre o pedal, abaixe e empurre a tira do pedal para cima, para apertar antes do uso. Para remover o pé do encaixe de pé, solte a tira e puxe.



ANTES DE USAR



CONTROLE DE RESISTÊNCIA/FREIO DE EMERGÊNCIA

IMPORTANTE:

- Para parar a roda de inércia enquanto pedala, empurre para baixo a alavanca, com força.
- A roda de inércia deve atingir a parada completa rapidamente.
- Certifique-se de que seus calçados estejam fixos na alça do pedal.
- Aplique a carga total de resistência quando a bicicleta não estiver em uso para evitar lesões devido ao movimento dos componentes móveis.

⚠ AVISO

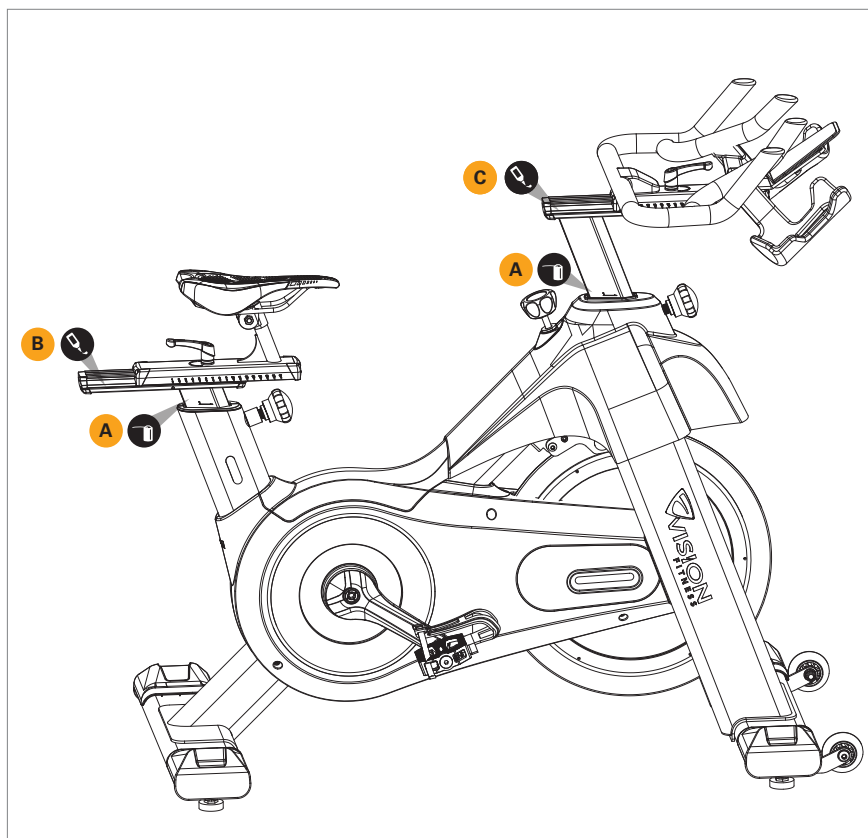
A bike indoor não tem uma roda de inércia se movendo de forma independente; os pedais continuarão a se mover junto com a roda de inércia até que esta pare. É necessário reduzir a velocidade de modo controlado. Para parar a roda de inércia imediatamente, empurre para baixo a alavanca vermelha do freio de emergência. Sempre pedale de forma controlada e ajuste a cadência desejada de acordo com suas próprias capacidades. Empurrar a alavanca vermelha para baixo = parada de emergência.

A bike indoor usa uma roda de inércia fixa que se baseia no impulso e ajudará a manter os pedais girando até mesmo depois que o usuário para de pedalar ou se os pés do usuário escorregarem. **NÃO TENTE TIRAR OS PÉS DOS PEDAIS OU SAIR DO EQUIPAMENTO ATÉ QUE AMBOS OS PEDAIS E A RODA DE INÉRCIA TENHAM PARADO COMPLETAMENTE.** O não cumprimento dessas instruções pode levar à perda de controle e aumenta a chance de lesão grave.



MANUTENÇÃO

1. Todas e quaisquer peças removíveis ou substituíveis devem ter a manutenção realizada por um técnico de assistência qualificado.
2. NÃO use nenhum equipamento que esteja danificado e/ou tenha peças desgastadas ou quebradas. Use apenas peças de substituição fornecidas pelo representante local da em seu país.
3. **MANUTENÇÃO DE RÓTULOS E DE PLACAS DE IDENTIFICAÇÃO:** Nunca remova os rótulos. Eles contêm informações importantes. Se estiverem ilegíveis ou faltando, entre em contato com o revendedor da para obter rótulos substitutos.
4. **MANUTENÇÃO DE TODO EQUIPAMENTO:** A manutenção preventiva é a chave para que o equipamento funcione bem, além de minimizar seus riscos. O equipamento precisa ser inspecionado em intervalos regulares.
5. Certifique-se de que qualquer pessoa que faça ajustes, manutenção ou reparos de qualquer tipo seja qualificada para isso. Os revendedores da fornecerão treinamento de assistência e de manutenção em nossas instalações corporativas, mediante solicitação.



PROGRAMA DE MANUTENÇÃO

AÇÃO	FREQUÊNCIA
Limpe a bicicleta utilizando panos macios ou toalhas de papel ou outra solução aprovada pela (os agentes de limpeza não devem conter álcool e amônia). Desinfete o selim e os guidões e remova todos os resíduos corporais.	APÓS CADA USO
Assegure-se de que a bicicleta esteja nivelada e não balance.	DIARIAMENTE
Limpe toda a bicicleta utilizando água e sabão neutro ou outra solução aprovada pela (os agentes de limpeza não devem conter álcool e amônia). Limpe as partes externas, a estrutura de aço, estabilizadores dianteiro e traseiro, selim e guidões.	SEMANALMENTE
Teste o freio de emergência para assegurar o funcionamento adequado. Para fazer isto, pressione a alavanca vermelha do freio de emergência enquanto pedala. Ao funcionar de modo adequado, a roda dentada deve reduzir imediatamente a rotação até parar por completo.	QUINZENALMENTE
Lubrifique a haste do selim (A). Para fazer isto, erga a haste do selim até a posição MAX, vaporize com o spray de manutenção e esfregue toda a superfície externa com um pano macio. Limpe a parte deslizante do selim (B) com um pano macio e, se necessário, aplique uma pequena quantidade de lítio / graxa de silicone.	QUINZENALMENTE
Limpe a parte deslizante dos guidões (C) com um pano macio e, se necessário, aplique uma pequena quantidade de lítio / graxa de silicone.	QUINZENALMENTE
Inspeção todos os parafusos de montagem e pedais na bicicleta quanto ao aperto adequado.	MENSALMENTE



ESPECIFICAÇÕES DO PRODUTO

	IC700
Peso máximo do usuário	159 kg / 350 libras
Peso do produto	58 kg / 127,6 libras
Dimensões (altura máxima de selim e guidão)	142 x 62 x 116 cm/ 55,9 x 24,4 x 45,6 pol.
Dimensões gerais (C x L x A)*	127 x 62 x 108 cm/ 50 x 24,4 x 42,5 pol.

* Garanta um espaço livre mínimo de 0,6 metro (24 pol.) para acesso e passagem ao redor do equipamento da.
Lembre-se de que a largura livre recomendada pela ADA para indivíduos em cadeira de rodas é de 0,91 metro (36 pol.).

Para o manual do proprietário mais atualizado e informações, verifique br.jhtsupport.com/eng/vision/manuals



ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

При использовании оборудования необходимо всегда соблюдать основные меры предосторожности, включая указанные далее: Внимательно прочтите все инструкции перед началом использования оборудования. Владелец обязан обеспечить, чтобы все пользователи оборудования были надлежащим образом проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

Оборудование предназначено исключительно для использования внутри помещений. Этот тренажер представляет собой оборудование класса S, предназначенное для использования в коммерческих спортивных комплексах, например в фитнес-клубах.

Оборудование разрешается использовать только в помещениях с контролируемым микроклиматом. Если оборудование подвергалось воздействию низких температур или высокой влажности, настоятельно рекомендуется перед использованием прогреть его до комнатной температуры.

ОПАСНОСТЬ!

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ВЫПОЛНЯЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Всегда отключайте тренажер от электрической сети перед выполнением работ по техническому обслуживанию, очистке, а также перед установкой и снятием компонентов.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ РИСКА ОЖОГОВ, ПОЖАРОВ, ПОРАЖЕНИЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ ИЛИ ТРАВМ УЧИТЫВАЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Данное оборудование следует использовать надлежащим образом, как указано в руководстве пользователя.
- Дети в возрасте до 14 лет НИ ПРИ КАКИХ УСЛОВИЯХ не должны пользоваться данным оборудованием.
- Домашние животные или дети в возрасте до 14 лет НИ ПРИ КАКИХ УСЛОВИЯХ не должны приближаться к данному оборудованию на расстояние менее 3 метров/10 футов.
- Данное оборудование не предназначено для использования людьми с ограниченными физическими, сенсорными и ментальными способностями, а также людьми с недостатком опыта или знаний, за исключением случаев, когда оборудование используется под наблюдением или после соответствующего инструктажа, проводимого лицом, отвечающим за безопасность пользователей этой категории.
- При использовании этого оборудования необходимо носить спортивную обувь. ЗАПРЕЩАЕТСЯ выполнять упражнения на данном тренажере без обуви.
- Не надевайте одежду, которая может зацепиться за движущиеся части тренажера.
- Возможны погрешности систем мониторинга ЧСС. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к тяжелым травмам или летальному исходу.
- Неправильно выполняемые или избыточные упражнения могут привести к тяжелым травмам или летальному исходу. При ощущении боли любого рода, включая боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнения и перед их продолжением обратитесь за консультацией к врачу.
- Не прыгайте на тренажере.
- На тренажере ни в коем случае не должно находиться более одного человека.
- Установите и используйте данный тренажер на ровной твердой поверхности.
- Запрещается использовать тренажер при возникновении сбоев в его работе или каких-либо повреждений.
- Используйте рукоятки для сохранения равновесия при подъеме на тренажер и спходе с него, а также для дополнительной устойчивости во время тренировки.
- Во избежание травм запрещается прикасаться какими-либо частями тела (например, пальцами, руками, ладонями или ногами) к приводным механизмам или другим подвижным компонентам оборудования.
- Подключать тренажер следует только к правильно заземленной розетке.
- Запрещается оставлять без присмотра оборудование, подключенное к сети электропитания. Если оборудование не используется, а также перед его обслуживанием, чисткой или перемещением, необходимо выключить оборудование и отсоединить его от розетки.
- Не используйте оборудование, которое повреждено либо содержит изношенные или сломанные детали. Используйте только запасные части, поставляемые службой технической поддержки клиентов или авторизованным дилером.
- Запрещается использовать данное оборудование после падения, повреждения или возникновения сбоев в его работе, с поврежденным шнуром или вилкой, во влажной или мокрой среде, либо после погружения в воду.
- Держите шнур питания на достаточном расстоянии от нагретых поверхностей. Запрещается натягивать шнур питания или подвергать его каким-либо механическим нагрузкам.
- Не снимайте защитные крышки, если это не указано специалистами службы технической поддержки. Обслуживание должно выполняться только авторизованным сервисным специалистом.
- Во избежание поражения электрическим током не роняйте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия тренажера.
- Запрещена эксплуатация в зоне распыления аэрозолей (спреев) или подачи кислорода.
- Данное оборудование не должно использоваться людьми, чей вес превышает максимальную грузоподъемность, указанную в руководстве пользователя оборудования. Невыполнение этих условий ведет к аннулированию гарантии.
- Данное оборудование предназначено для использования в помещениях с контролируемой температурой и влажностью воздуха. Не используйте данное оборудование в таких помещениях как, например, гаражи, веранды, помещения при бассейнах, ванные комнаты, крытые парковки, а также на улице. Невыполнение этих условий ведет к аннулированию гарантии.
- Обратитесь в службу технической поддержки клиентов или к авторизованному дилеру для проверки, ремонта и/или технического обслуживания тренажера.
- Запрещается эксплуатировать оборудование при заблокированных отверстиях для выпуска воздуха. Отверстие для выпуска воздуха и внутренние компоненты должны быть чистым и свободным от ворса, волос и т. п.
- Запрещается вносить изменения в конструкцию данного оборудования, а также использовать не одобренные производителем приспособления и аксессуары. Внесение изменений в конструкцию оборудования и использование приспособлений и аксессуаров, не одобренных производителем, может стать причиной травм и ведет к аннулированию гарантии.
- Для очистки промывайте поверхности с использованием мыла и слегка влажной тряпки; ни в коем случае не используйте растворители. (См. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.)
- Используйте стационарное оборудование для тренировок только в контролируемых условиях.
- Индивидуальное усилие, применяемое человеком при выполнении упражнения, может отличаться от механической мощности, отображаемой на дисплее тренажера.
- Во время тренировки следует всегда выбирать комфортный темп и контролировать его.
- Убедитесь в том, что регулировочные рычаги (регулировка сиденья и рукояток в продольном направлении) надлежащим образом зафиксированы и не мешают диапазону движения во время упражнений.
- Не пытайтесь вращать педали велотренажера в положении стоя с большой скоростью без предварительной тренировки на более медленных оборотах.
- Для регулировки высоты сиденья потяните рычаг регулировки высоты и плавно опустите сиденье в крайнее нижнее положение или поднимите его на нужную высоту. Опустите рычаг регулировки высоты в положение фиксации и перед использованием убедитесь в том, что фиксатор полностью защелкнут.
- Прежде чем приступить к использованию, необходимо убедиться в надежной фиксации рукояток.
- Запрещается вращать педали вручную.
- Запрещается сходить с тренажера до тех пор, пока педали полностью не ОСТАНОВЯТСЯ.
- Данное устройство не оснащено колесом свободного хода. Скорость движения педалей следует уменьшать плавно, соблюдая осторожность.
- При подъеме на оборудование и спходе с него необходимо соблюдать осторожность. Перед подъемом или спходом переместите педаль со стороны подъема или спхода в крайнее нижнее положение.



СБОРКА

РАСПАКОВКА

Распакуйте оборудование в месте, где оно будет использоваться. Поместите картонную коробку на плоскую горизонтальную поверхность. Рекомендуется расстелить на полу защитное покрытие. Никогда не открывайте коробку, если она находится на боку.

ВАЖНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ

Во время каждого этапа сборки следует проверять, на месте ли ВСЕ гайки и болты и частично ли они затянуты.

Для содействия в сборке и эксплуатации несколько деталей были предварительно смазаны. Не стирайте смазку. При возникновении трудностей рекомендуется нанести тонкий слой литиевой смазки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Существует несколько участков, на которые следует обратить особое внимание в процессе сборки. Очень важно правильно соблюдать инструкции по сборке и проверять, все ли детали надежно затянуты. Если не соблюдать правильно инструкции по сборке, в оборудовании могут использоваться свободные, незатянутые детали, которые могут вызывать раздражающие звуки. Для предотвращения повреждения оборудования следует пересматривать инструкции по сборке и выполнять корректирующие действия.

НУЖНА ПОМОЩЬ?

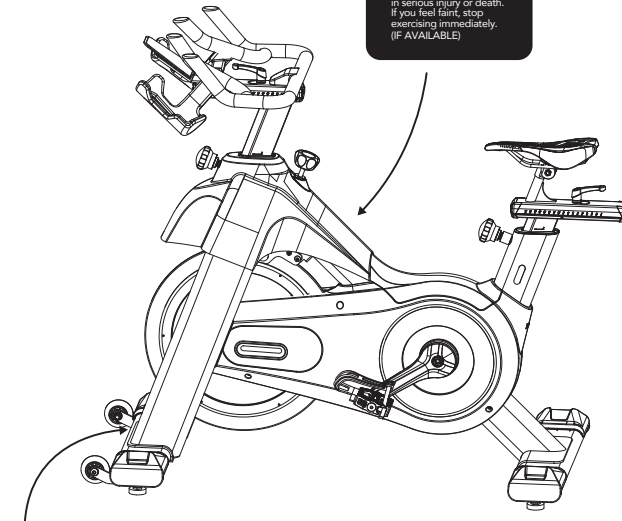
При возникновении вопросов или отсутствии некоторых деталей обращайтесь в службу технической поддержки клиентов.

НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

- ☐ Шестигранный торцевой гаечный ключ 10 мм
- ☐ Рожковый гаечный ключ 13 мм
- ☐ Рожковый гаечный ключ 19 мм
- ☐ Крестообразная отвертка

⚠ WARNING

1. Misuse of this machine may result in serious injury.
2. Read users manual prior to use and follow all warnings and instructions.
3. Replace label if damaged, illegible, or removed.
4. Keep children away.
5. Use only on a solid, level surface.
6. Spinning pedals can cause injury.
7. This bike does not free-wheel.
8. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.
9. This exercise bicycle should only be used after a thorough review of the operational manual or under direct supervision of a trained instructor.
10. Rotate the tension knob clockwise or press the brake down to lock the flywheel when not in use.
11. Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately. (IF AVAILABLE)



СЕРИЙНЫЙ НОМЕР

МОДЕЛЬ

☐ IC700 **VISION INDOOR CYCLE**

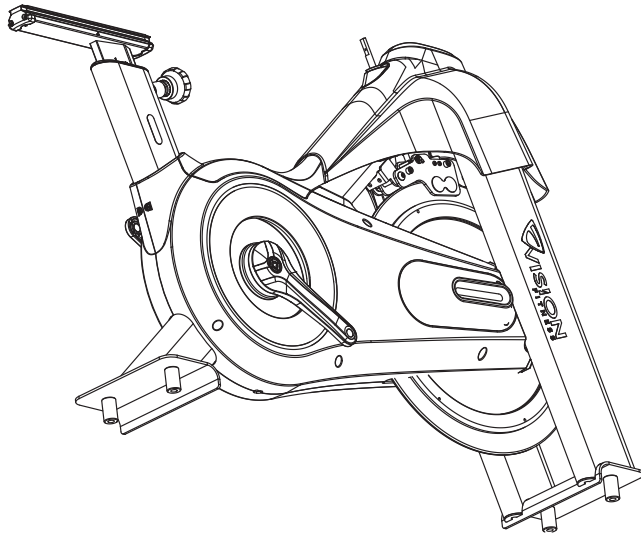
* Используйте приведенную выше информацию при обращении в службу технической поддержки.



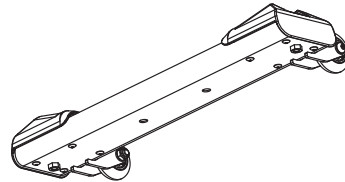
СБОРКА

ДЕТАЛИ, ВХОДЯЩИЕ В КОМПЛЕКТ:

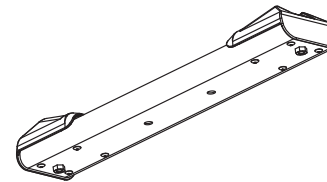
1



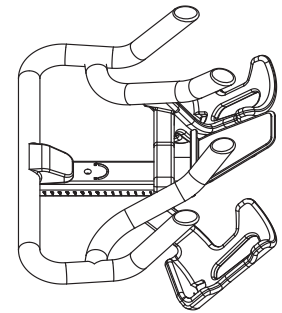
2



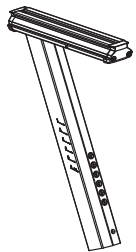
3



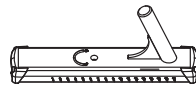
4



5



6



7



8



9



x2

10



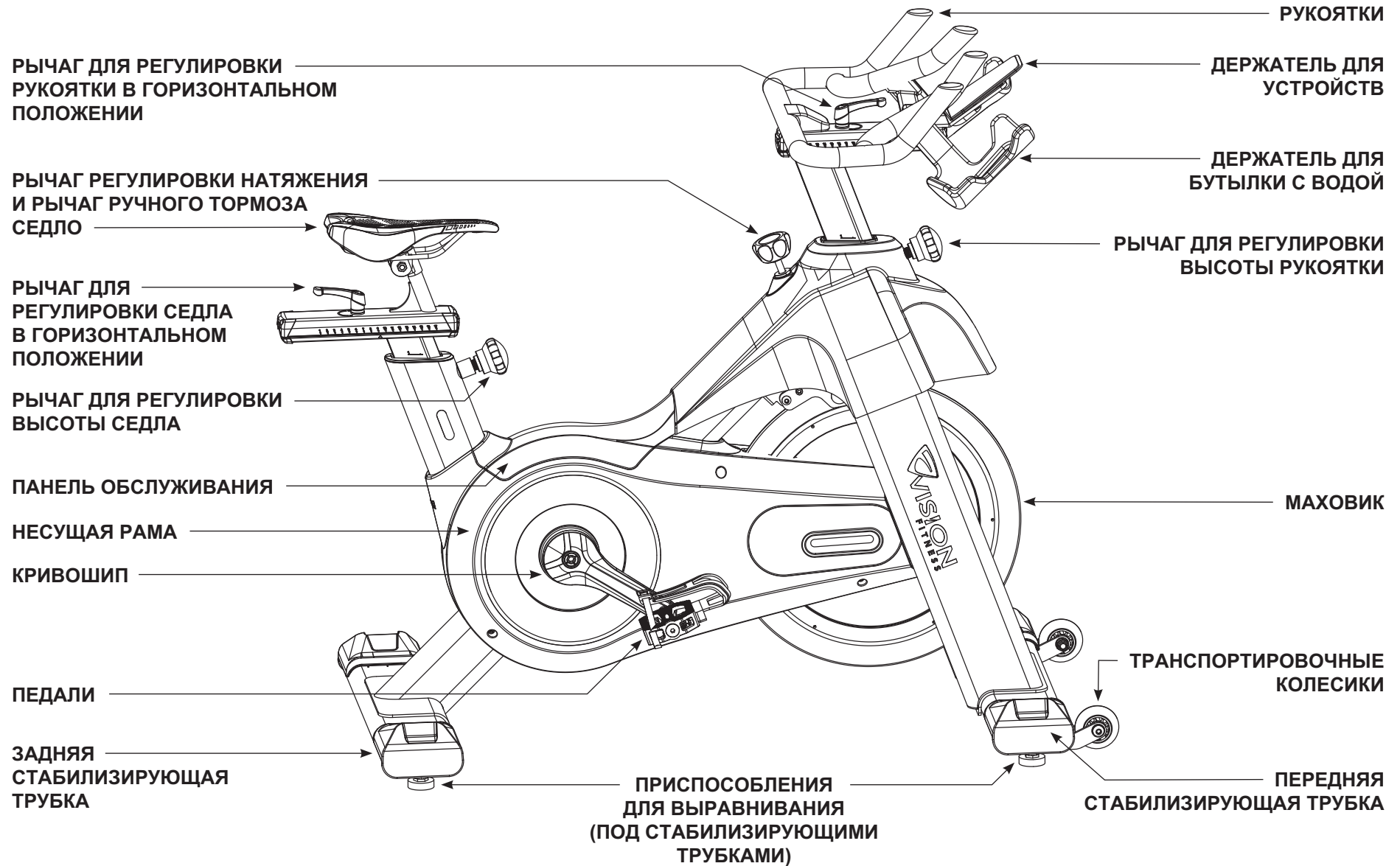
11



x2



СБОРКА

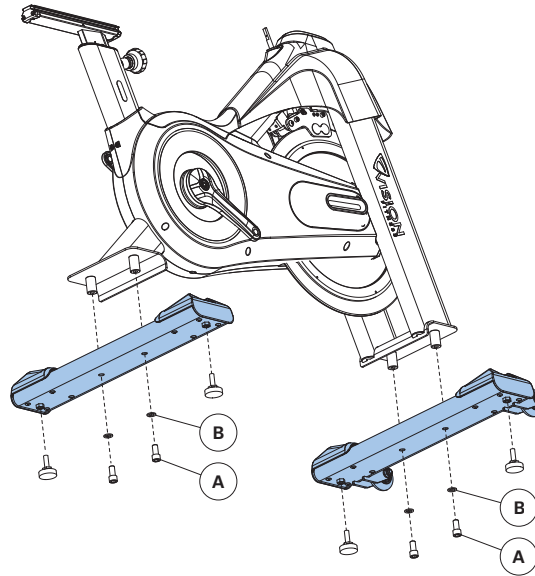




СБОРКА

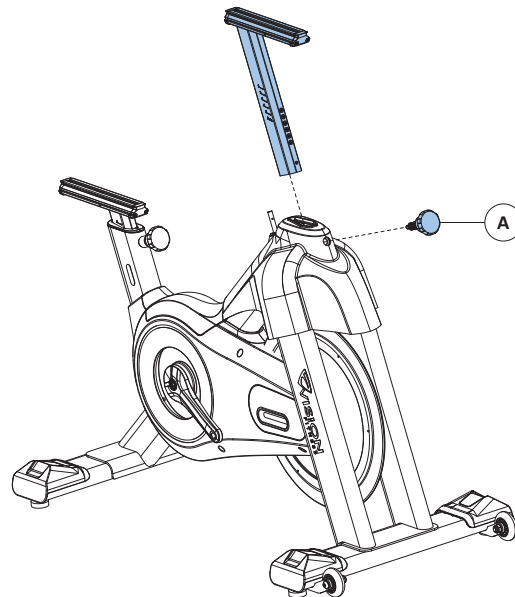
1 Оборудование Кол-во

A	Болт (M12x25L)	4
B	Плоская шайба (Ф12xФ20)	4



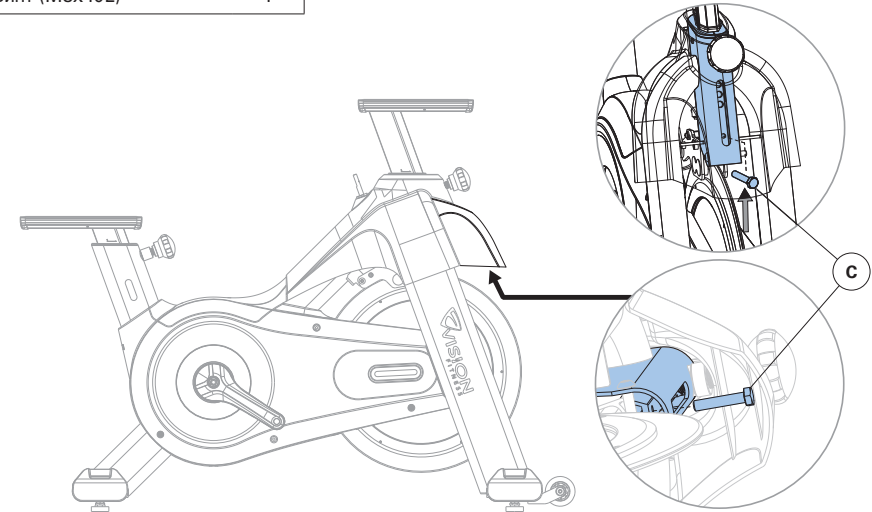
Значение крутящего момента
78 Nm / 58 ft-lb.

2



3 Оборудование Кол-во

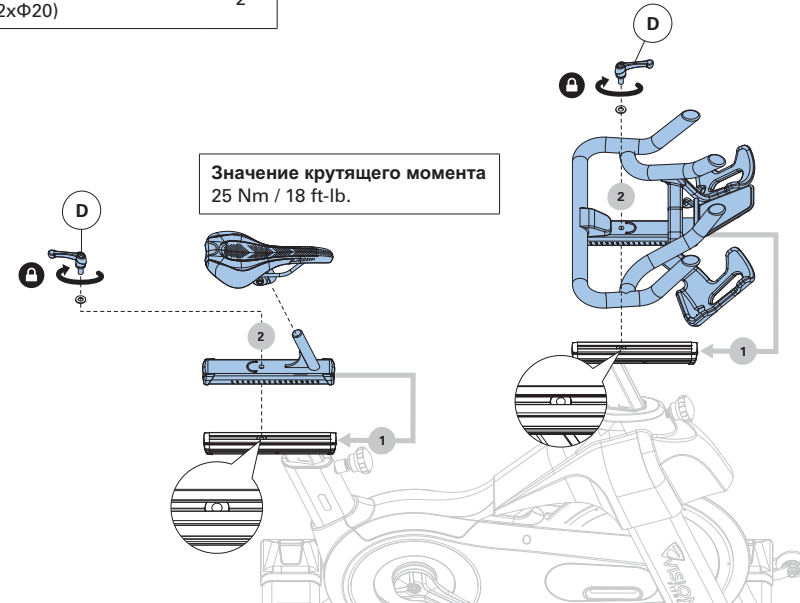
C	Винт (M8x40L)	1
---	---------------	---



Значение крутящего момента
10 Nm / 7.4 ft-lb.

4 Оборудование Кол-во

D	Плоская шайба (Ф12xФ20)	2
---	-------------------------	---

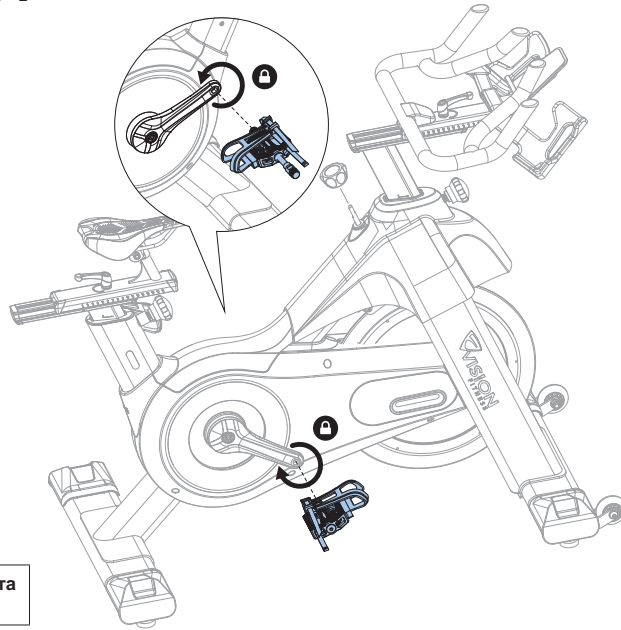


Значение крутящего момента
25 Nm / 18 ft-lb.



СБОРКА

5



Значение крутящего момента
40 Nm / 29.5 ft-lb.

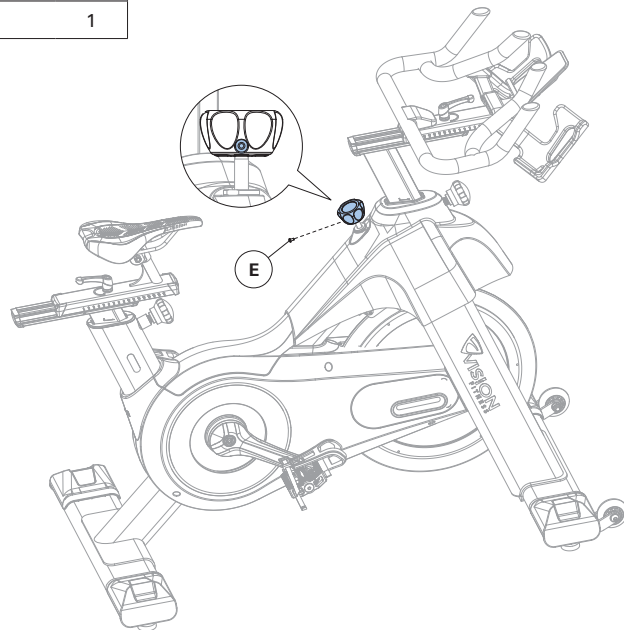
6

Оборудование

Кол-во

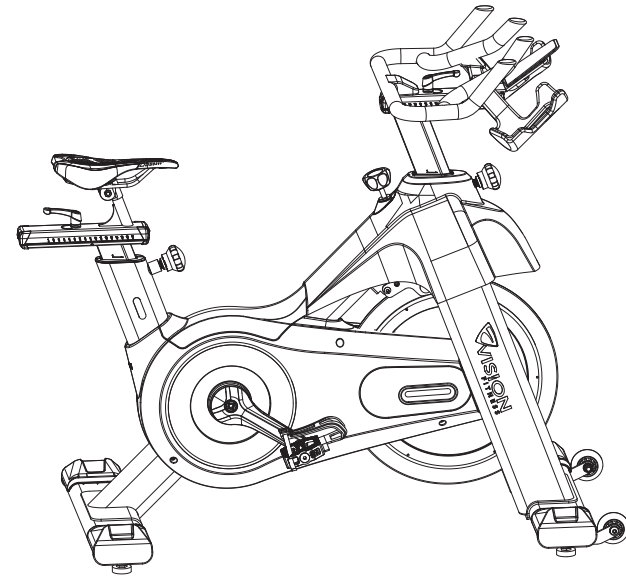
E Винт (M4x8L)

1



7

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА





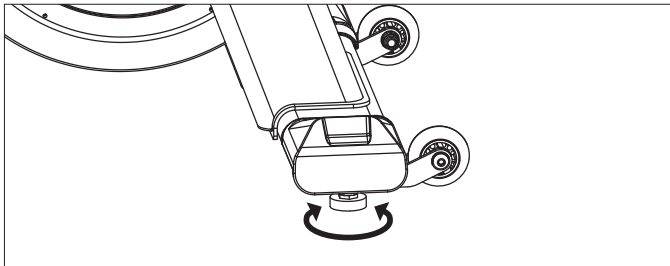
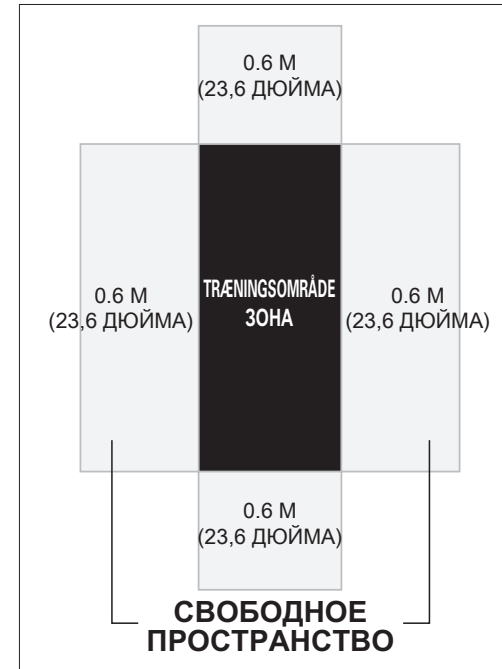
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ

РАСПОЛОЖЕНИЕ УСТРОЙСТВА

Разместите оборудование на горизонтальной устойчивой поверхности в месте, куда не попадают прямые солнечные лучи. Интенсивное УФ-излучение может привести к изменению окраски пластиковых деталей. Расположите оборудование в месте с невысокой температурой и низкой влажностью. Вокруг оборудования должно оставаться свободное пространство не менее 60 см (23,6 дюйма). В этом пространстве не должно быть каких-либо препятствий для того, чтобы пользователь мог свободно сойти с тренажера. Не располагайте оборудование в местах, где будут заблокированы вентиляционные или воздушные отверстия. Оборудование не должно находиться в гараже, на крытой террасе, рядом с водой или вне помещения.

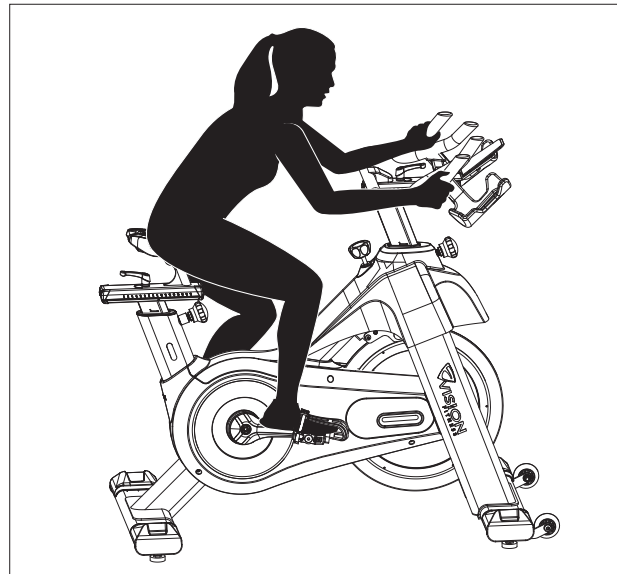
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Наше оборудование тяжелое, поэтому при его перемещении следует проявлять осторожность и обращаться за дополнительной помощью, если это потребуется. Несоблюдение этих инструкций может привести к травме.



УСТАНОВКА ОБОРУДОВАНИЯ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ

Для надлежащей работы на тренажере крайне важно, чтобы приспособления для выравнивания были правильно отрегулированы. Поверните выравнивающую опору по часовой стрелке для того, чтобы опустить устройство, и против часовой стрелки, чтобы поднять его. В случае необходимости регулируйте высоту с каждой стороны, пока положение оборудования не будет выровнено. Несбалансированность устройства может привести к нарушению прямолинейности ремня или другим проблемам. Рекомендуется использовать уровень.

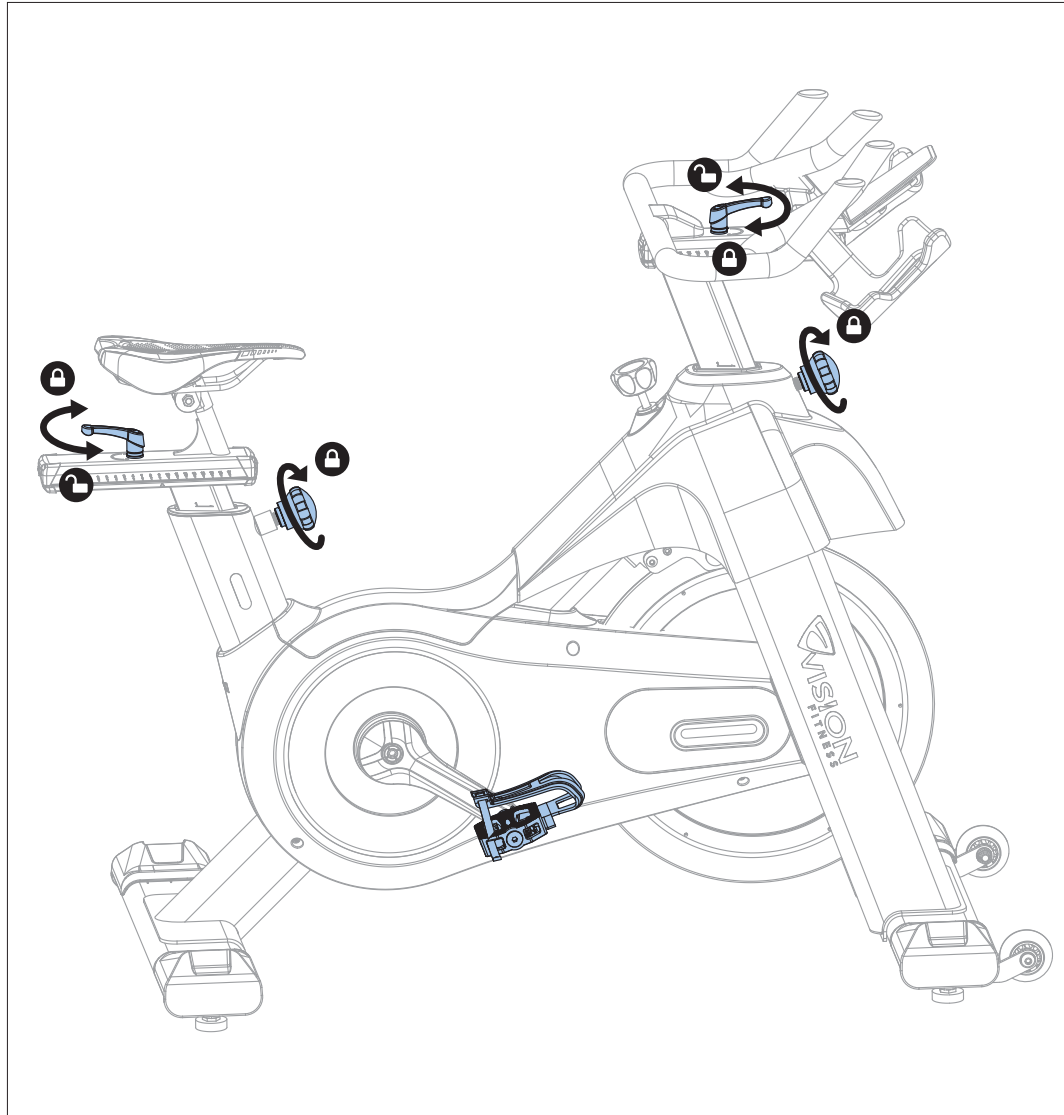


НАДЛЕЖАЩЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

1. Сидеть на велотренажере следует лицом к рукояткам. Обе ноги должны располагаться на полу по обе стороны рамы.
2. Для определения правильного положения сиденья сядьте на него и поставьте обе ноги на педали. Колено должно слегка сгибаться при отведении педалей в самое дальнее положение. У вас должно получаться крутить педали, не зажимая колени и не раскачиваясь из стороны в сторону.
3. Отрегулируйте необходимую степень натяжки ремней педалей.
4. Для схода с велотренажера выполните действия надлежащего использования в обратной последовательности.



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ



РЕГУЛИРОВКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ПОМЕЩЕНИЙ

Велотренажер для помещений может быть отрегулирован для обеспечения максимального комфорта и эффективности выполнения упражнений. Приведенные ниже инструкции описывают один из способов регулировки велотренажера для помещений с целью обеспечения оптимального комфорта и идеального положения тела пользователя, однако можно также использовать любой другой метод.

РЕГУЛИРОВКА СЕДЛА

Установка седла на правильной высоте обеспечивает максимальную эффективность и комфорт тренировки, а также способствует снижению риска получения травмы. Отрегулируйте высоту седла для того, чтобы гарантировать, что оно находится в правильном положении: в таком положении вытянутые ноги должны быть немного согнуты в коленях.

РЕГУЛИРОВКА РУКОЯТКИ

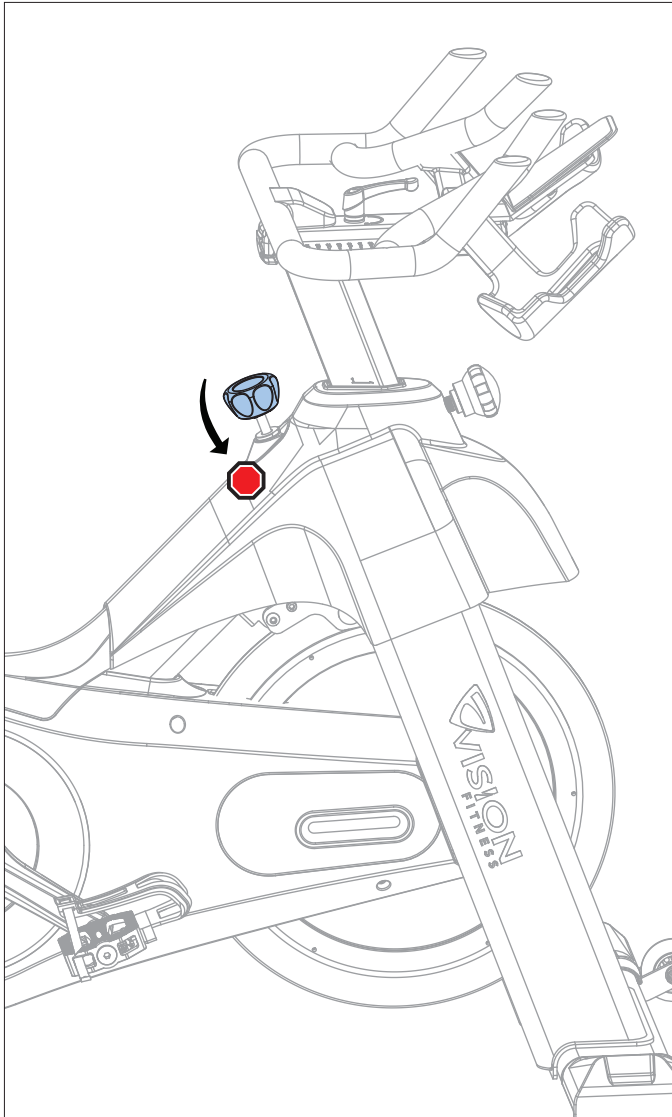
Правильное положение рукоятки в первую очередь обеспечивает комфорт пользователя. Для начинающих пользователей рукоятка, как правило, должна находиться немного выше седла. Более подготовленные пользователи могут устанавливать рукоятку на разной высоте для достижения максимального удобства.

РЕМНИ ПЕДАЛЕЙ

Перед началом работы на тренажере оставьте подушечку стопы в стремя для носка так, чтобы она находилась по центру педали, наклонитесь и потяните ремни педалей вверх для того, чтобы затянуть их. Для того чтобы высвободить ногу из стремени для носка, ослабьте ремень и вытяните ее.



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ



РЫЧАГ РЕГУЛИРОВКИ СОПРОТИВЛЕНИЯ И РУЧНОЙ ТОРМОЗ

ВАЖНО!

- Для того чтобы остановить маховик во время вращения педалей, с силой потяните рычаг вниз.
- Это действие должно привести к быстрой и полной остановке маховика.
- Убедитесь, чтобы ноги были надежно зафиксированы в стремени для носков.
- Когда велотренажер не используется, следует устанавливать предельное сопротивление для того, чтобы предотвратить травмирование в результате движения элементов зубчатой передачи.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Велотренажер для помещений не оснащен свободно движущимся маховиком; педали будут продолжать двигаться вместе с маховиком, пока маховик не остановится. Снижение скорости необходимо контролировать. Для того чтобы немедленно остановить маховик, потяните вниз рычаг ручного тормоза красного цвета. Всегда следует контролировать вращение педалей и устанавливать предпочитаемую частоту вращений в соответствии с физическими возможностями пользователя. Если потянуть вниз рычаг ручного тормоза красного цвета, произойдет аварийная остановка.

Велотренажер для помещений оснащен неподвижным маховиком, который набирает обороты и поддерживает вращение педалей, даже если пользователь прекратит движение или же если нога пользователя соскользнет с педали. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УБРАТЬ НОГИ С ПЕДАЛЕЙ ИЛИ ВСТАТЬ С ТРЕНАЖЕРА ДО ПОЛНОЙ ОСТАНОВКИ ОБЕИХ ПЕДАЛЕЙ И МАХОВИКА. Несоблюдение этих инструкций может привести к потере контроля и риску получения серьезной травмы.



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Любые процедуры снятия или замены деталей должны выполняться квалифицированным специалистом по обслуживанию.
2. НЕ используйте поврежденное оборудование и (или) оборудование с изношенными либо сломанными деталями. Используйте только запасные части, предоставленные местным дилером компании в вашей стране.
3. СОХРАНЕНИЕ ЭТИКЕТОК И ФИРМЕННЫХ ТАБЛИЧЕК. Ни при каких обстоятельствах не удаляйте этикетки. На них указана важная информация. Если информацию сложно прочитать или она отсутствует, обратитесь к дилеру компании для замены.
4. ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ. Профилактическое техническое обслуживание является ключевым фактором бесперебойной работы оборудования, который гарантирует несение вами минимальной степени ответственности. Оборудование необходимо осматривать через регулярные промежутки времени.
5. Убедитесь в том, что любые лица, осуществляющие регулировку или выполняющие техническое обслуживание либо ремонт любого рода, имеют соответствующую квалификацию. По запросу дилеры компании проводят тренинги по сервисному и техническому обслуживанию на нашем корпоративном объекте.

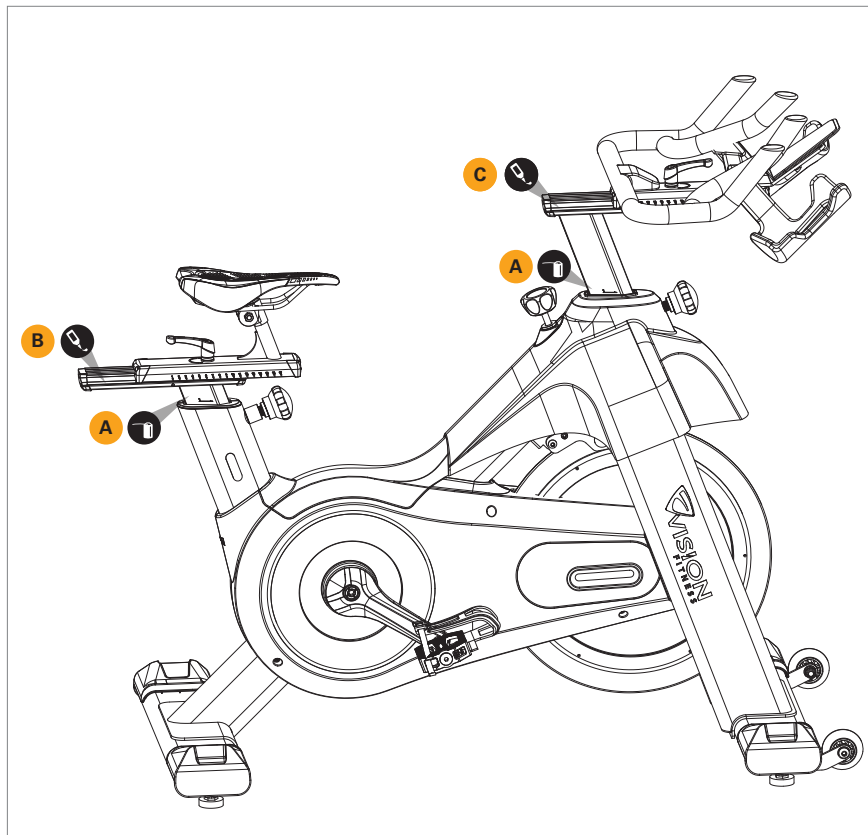


ГРАФИК ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ДЕЙСТВИЕ	ЧАСТОТА
Очистка велотренажера с помощью мягкой ткани, бумажных полотенец или иных средств, разрешенных компанией (чистящие средства не должны содержать спирта и аммиака). Дезинфекция седла и рукояток, удаление всех следов пребывания человека.	ПОСЛЕ КАЖДОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
Контроль ровного положения тренажера и отсутствия раскачивания.	ЕЖЕДНЕВНО
Очистка всего устройства с помощью воды, мягкого мыла или иных средств, разрешенных компанией (чистящие средства не должны содержать спирта и аммиака). Очистка всех наружных деталей, стальной рамы, переднего и заднего стабилизаторов, сиденья и рукояток.	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО
Проверка надлежащей работоспособности аварийного тормоза. Для этого необходимо нажать на красный рычаг аварийного тормоза во время вращения педалей. Если тормоз исправен, он должен сразу же замедлить маховик до полной остановки.	ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ
Смазка штыря седла (А). Для этого штырь седла необходимо выдвинуть в положение МАКС. (MAX), опрыскать его спреем для технического обслуживания и протереть все наружные поверхности мягкой тканью. Очистка направляющей седла (В) мягкой тканью и при необходимости нанесение небольшого количества литиевой/силиконовой консистентной смазки.	ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ
Очистка направляющей рукояток (С) мягкой тканью и при необходимости нанесение небольшого количества литиевой/силиконовой консистентной смазки.	ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ
Контроль правильности затяжки всех болтов и педалей машины.	ЕЖЕМЕСЯЧНО



СПЕЦИФИКАЦИИ ИЗДЕЛИЯ

	IC700
Максимальная масса пользователя	159 кг (350 фунтов)
Масса изделия	58 кг (127,6 фунта)
Размеры (макс. высота седла и рукоятки)	142 x 62 x 116 см (55,9 x 24,4 x 45,6 дюйма)
Общие размеры (Д x Ш x В)*	127 x 62 x 108 см (50 x 24,4 x 42,5 дюйма)

* Обеспечьте минимальную ширину зазора 0,6 м (24 дюйма) для доступа к оборудованию компании и передвижения вокруг него.

Обратите внимание на то, что ширина зазора для лиц на инвалидных колясках, установленная Законом о защите прав граждан с ограниченными возможностями (ADA), составляет 0,91 м (36 дюймов).

Для получения наиболее актуальной информации и ознакомления с последним руководством пользователя посетите jhtsupport.com/eng/vision/manuals



重要注意事項

請妥善保存說明書

使用健身器材時，請務必遵守基本注意事項，包括以下各點：使用本器材前請閱讀所有使用說明。持有人應負責確保已充分告知本器材使用者所有警告與注意事項。

本器材僅供室內使用。本訓練器材屬 S 系列產品（專用於健身房等的商務環境）。

本器材只能在可控制溫度的室內使用。如果您的運動器材曾暴露在低溫或高度潮濕的環境下，強烈建議您在使用前先讓該器材暖機至符合室溫。

危險！

為降低觸電風險：

在清潔、執行保養及裝上或拆下零件之前，請務必從電源插座拔出器材的電源插頭。

警告！

為降低燒燙傷、觸電或受傷的風險或人身傷害：

- 請務必遵照器材使用手冊的說明使用本器材。
- 嚴禁未滿 14 歲的兒童使用本器材。
- 無論任何情況下，都不應該讓寵物或 14 歲以下兒童，接近本器材周圍 3 公尺（10 英尺）內。
- 本器材不適用於體能、知覺或精神機能不佳或欠缺經驗及知識的人士；如欲使用，必須在他人監督下進行，且須由可負責其人身安全者指導器材用途及使用方式。
- 使用本器材時請一律穿著運動鞋。切勿赤腳使用本器材。
- 請勿穿著任何可能會碰到本器材任何活動零件之衣物。
- 心率監測系統可能不準確。運動過量可能會導致嚴重受傷或死亡。
- 錯誤運動方式和運動過量可能會導致嚴重受傷或死亡。若您感覺各種不同的疼痛，包括胸痛、噁心、暈眩或呼吸困難等，應立即停止運動並請教醫師此症狀之後，才可繼續使用。
- 請勿在器材上跳動。
- 本器材在任何時候均限單人使用。
- 請在穩固、平坦的地面上架設與操作本器材。
- 若本器材無法正常運作或已損壞，切勿使用。
- 請使用把手在進出本器材時維持平衡，以及在使用器材期間加強穩定性。
- 為了避免受傷，切勿將任何身體部位（例如手指、手掌、手臂或足部）暴露於活動的機械之間，或本器材其他可能活動的部分。
- 本健身產品必須使用正確接地的電源插座。
- 本器材切勿置於插電後無人看管的環境。在閒置時及清潔、保養前，或在移動本器材時，請關閉電源並拔除插頭。
- 任何器材一旦損壞或零件磨損、破損，一律不得繼續使用。請使用由客戶技術支援部門或授權經銷商取得的替換零件。
- 如果本器材有以下情形，切勿使其運轉：曾摔落、受損或不正常運作，或是電源線或插頭受損，或置於濕氣濃厚或潮濕的環境，或是曾浸泡於水中。
- 將電源線放在遠離高溫表面的地方。請勿拉扯電源線，或對電源線施加任何機械負載。
- 除非經客服技術人員指示，請勿拆下任何保護蓋。僅交由經授權的維修技師進行維修。
- 為避免觸電，請勿將任何物品扔進或插入任何開口處。
- 使用氣霧（噴霧）產品時，或當氧氣受限情況下，請勿操作本器材。
- 體重超過本器材手冊規定的最大承重能力之人員請勿使用本器材。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 本器材務必只在溫度及濕度控制的環境中使用。請勿在例如但不限於戶外、車庫、陽台、泳池室、浴室、停車場或位在泳池、熱管或蒸汽室附近的地方使用本器材。未遵守規定所導致的損害，皆不在保固範圍內。
- 請聯絡客戶技術支援部門或授權經銷商進行檢查、維修和/或保養。
- 當運動器材的通風口阻塞時，請勿操作本器材。通風口應保持清潔、沒有任何棉絮、毛髮和類似污垢。
- 請勿改造本運動器材，或安裝任何未經許可的附件或配件。若本器材如經改造或使用未經許可的附件或配件，將會使保固失效並可能導致使用者受傷。
- 清潔時，請使用肥皂及微濕的布擦拭器材表面，切勿使用溶劑。（請參閱「保養」乙節）
- 請在受監督的環境下使用固定式訓練器材。
- 個人進行鍛煉的力量可能不同於顯示的機械力量。
- 運動時請保持適當且受控的配速。
- 確定所有調整桿（座椅和前後握把）皆牢牢固定，運動時的活動範圍內不可有障礙物。
- 除非您以較低的速度踩踏，否則請勿嘗試以站立的姿勢高速踩踏健身車。
- 如果您想要調整座位高度，請先將調整座墊高度的拉桿向上拉，再輕輕將座位向下調整，或是輕輕將座位往上拉到想要的高度。再將拉桿向下壓直到鎖定，並確保拉桿狀態足夠穩固能供使用。
- 使用前，請確認把手已經固定。
- 切勿用手轉動踏板。
- 請等待腳踏板完全靜止之後再離開本器材。
- 本器材未配備飛輪。請在可控制範圍內，降低踏板速度。
- 折收或展開本器材時請小心謹慎。進出器材前，請先將進出該側的踏板調到最低位置。



組裝

拆開包裝

在預定要使用本器材的地方拆封。請將紙箱放在平坦的表面上。建議您在地板上鋪一層保護層。切勿在包裝箱側放的情況下打開包裝箱。

重要注意事項

在每個組裝步驟期間，請確認將所有螺帽和螺栓安裝在正確位置，並將其局部旋緊。

部分零件有事先潤滑過，以方便您組裝和使用。請勿擦除潤滑油。如果組裝有困難，建議您塗抹少量針車油。

警告！

組裝過程中有幾個部份須特別注意。請務必正確遵循組裝說明，以確認所有零件均完全固定。若未確實遵照組裝說明可能會導致本器材的零件未鎖緊而鬆脫，並發出擾人的噪音。為避免損壞器材，請務必詳閱組裝說明並予以修正。

需要協助嗎？

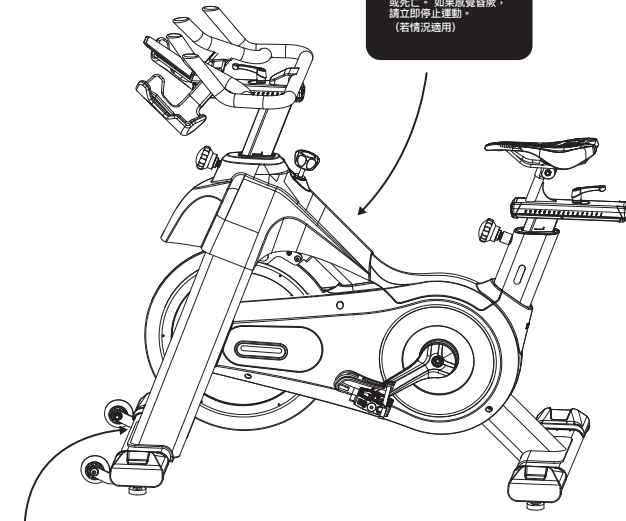
如果有任何疑問或有缺少零件，請聯絡客戶技術支援部門。

所需工具：

- ☐ 10 mm 內六角扳手
- ☐ 13 mm 扁平扳手
- ☐ 19 mm 扁平扳手
- ☐ 十字螺絲起子

警告

1. 錯誤使用本器材可能導致嚴重傷害。
2. 使用前詳閱說明書並遵循圖解與指示。
3. 若是貼標受損或剝落請更換。
4. 請勿讓兒童靠近本器材。
5. 請在穩固平坦的地面上使用。
6. 旋轉中的踏板可能會導致受傷。
7. 本產品沒有裝置戶外腳踏車的飛輪。
8. 降低踏板速度必須維持在可控制範圍。
9. 本產品使用前必需詳細閱讀說明書或是在受過專業訓練的教練直接指導下使用。
10. 運動結束後，依據不同產品，可順時針旋轉旋鈕或是下壓煞車把手讓飛輪停止。
11. 心率監測系統可能不準確。運動過重可能會引起嚴重傷害或死亡。總是感覺疲勞，請立即停止運動。
(若情況適用)



序號

機型

☐ IC700 VISION INDOOR CYCLE

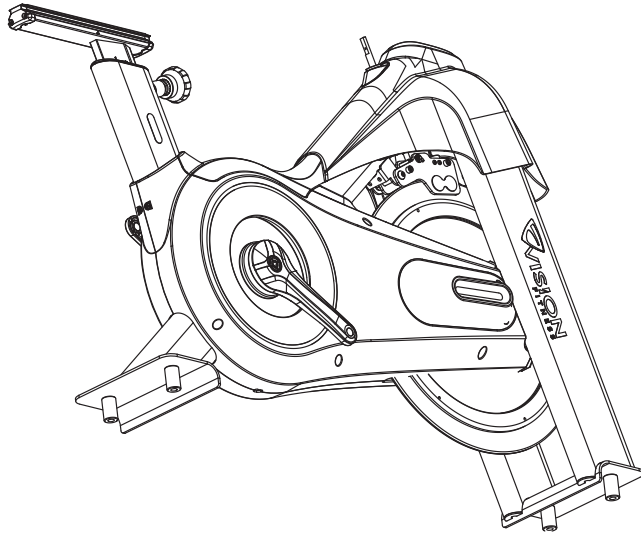
* 報修時請提供以上資訊。



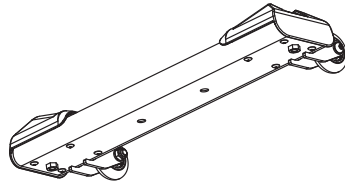
組裝

隨附零件：

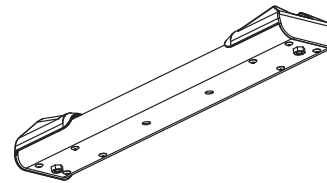
1



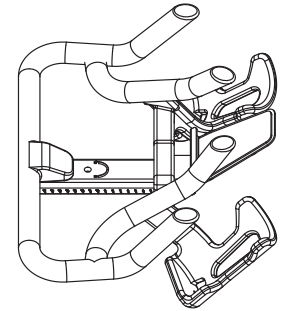
2



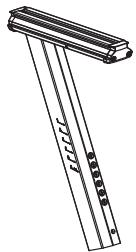
3



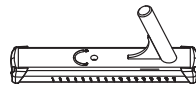
4



5



6



7



8



9

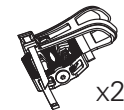


x2

10



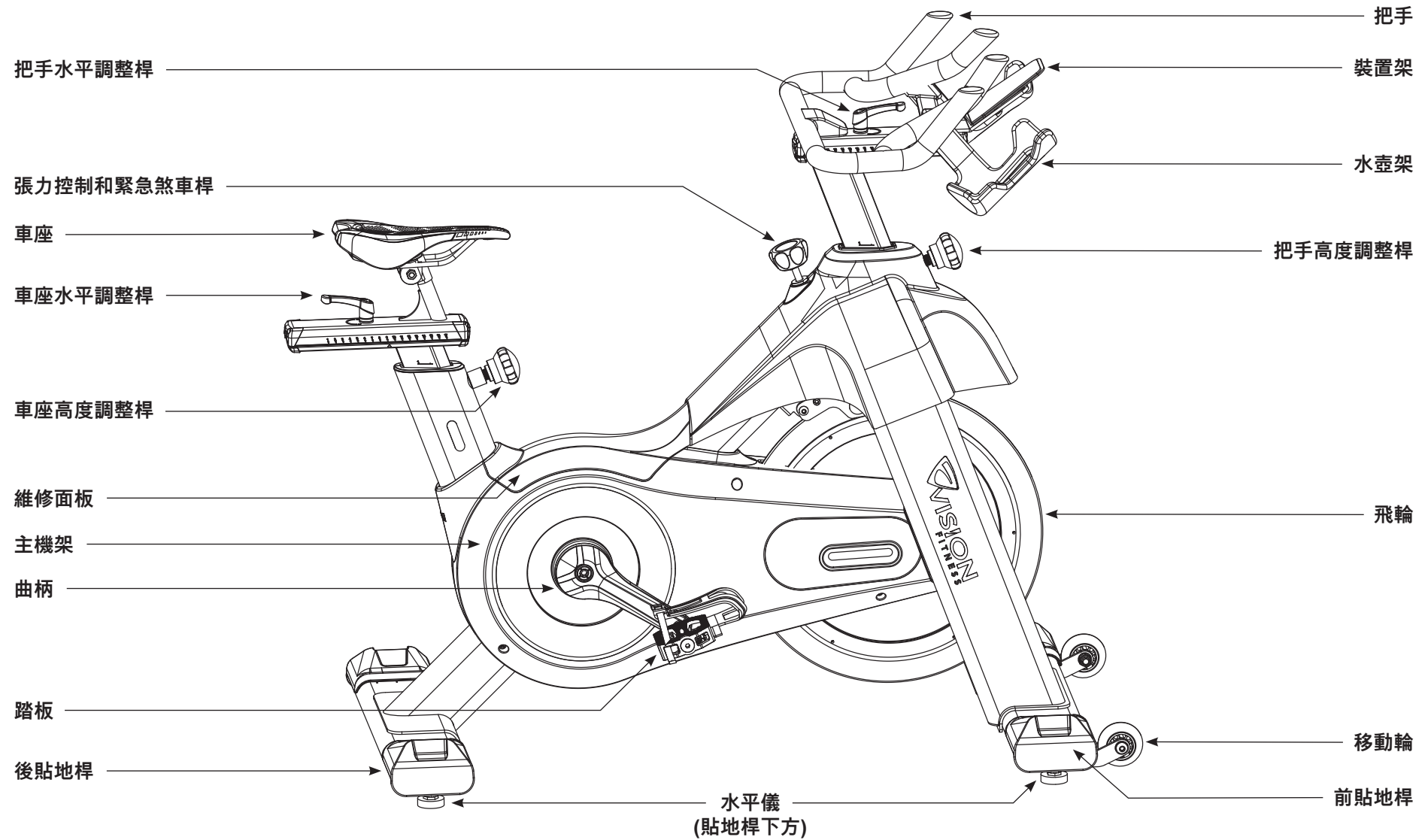
11



x2



組裝





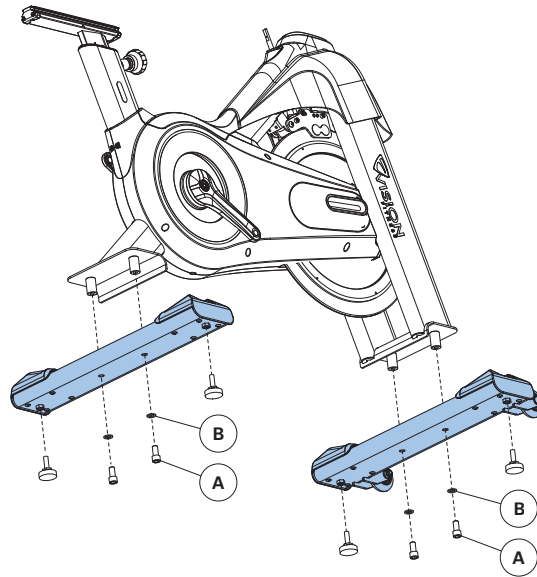
組裝

1

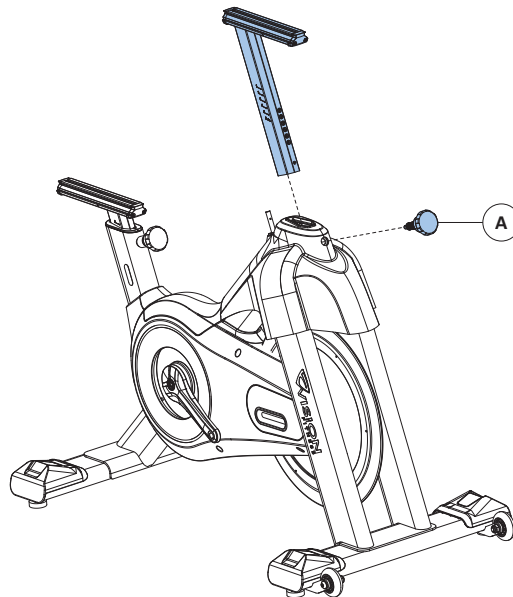
五金

數量

A	螺栓 (M12x25L)	4
B	平墊圈 (Φ12xΦ20)	4



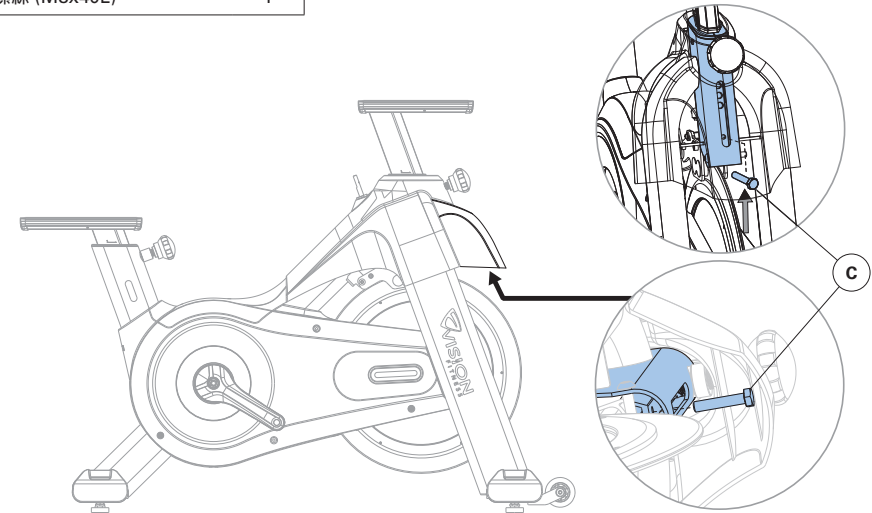
扭力值
78 Nm / 58 ft-lb.

2

3

五金

數量

C	螺絲 (M8x40L)	1
---	-------------	---



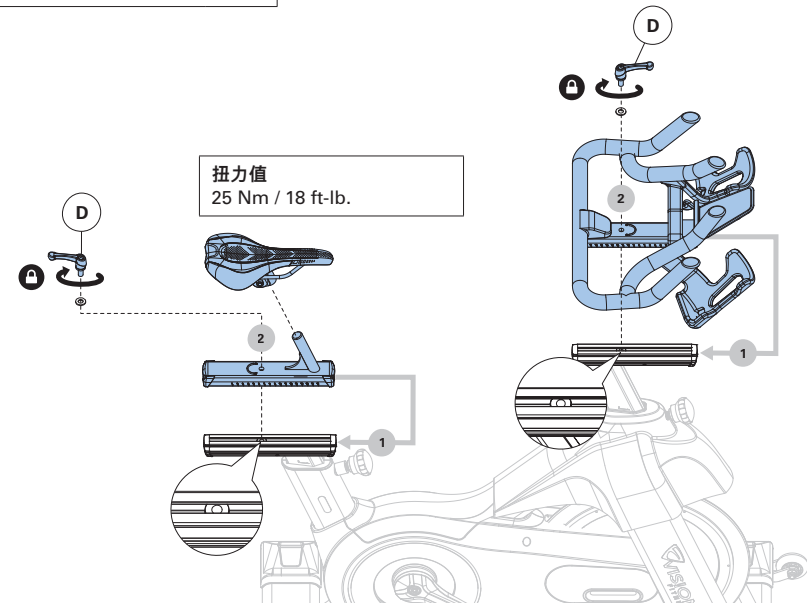
扭力值
10 Nm / 7.4 ft-lb.

4

五金

數量

D	平墊圈 (Φ12xΦ20)	2
---	---------------	---

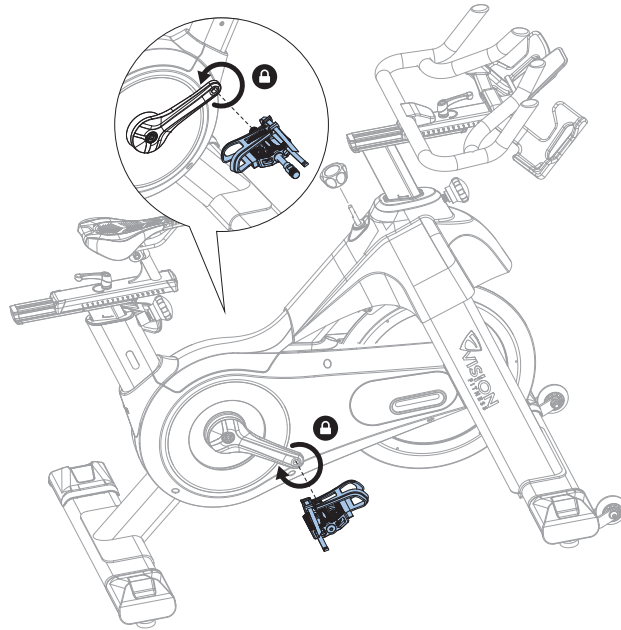


扭力值
25 Nm / 18 ft-lb.



組裝

5



扭力值
40 Nm / 29.5 ft-lb.

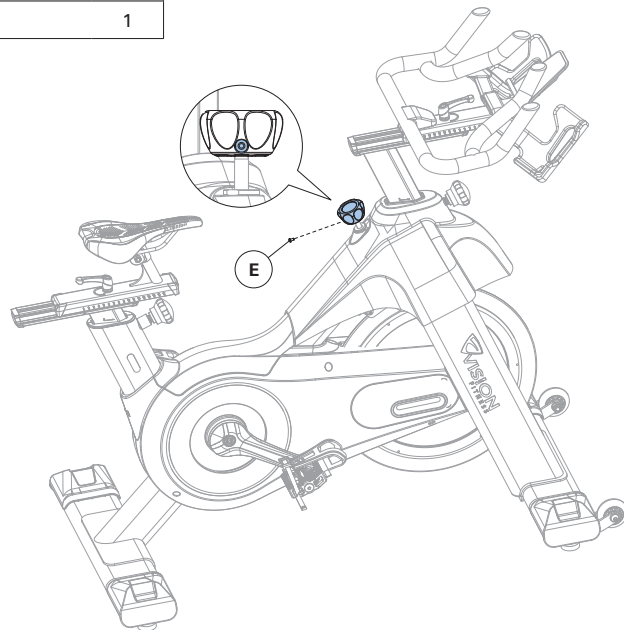
6

五金

數量

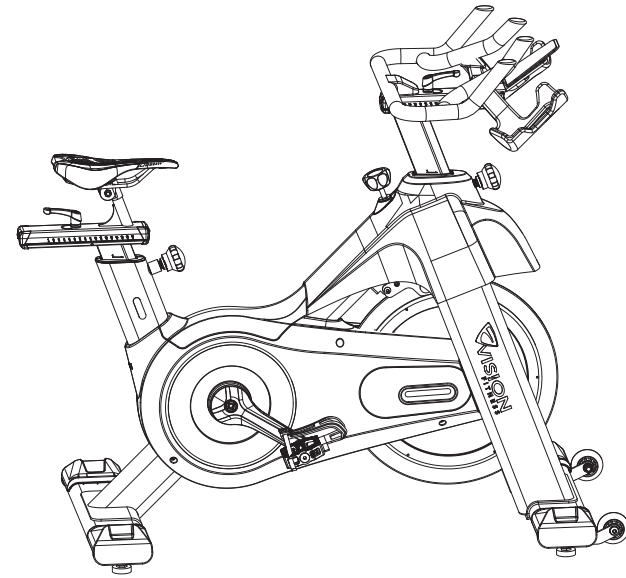
E 螺絲 (M4x8L)

1



7

組裝完成





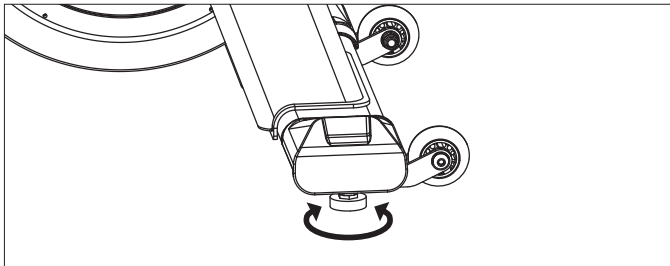
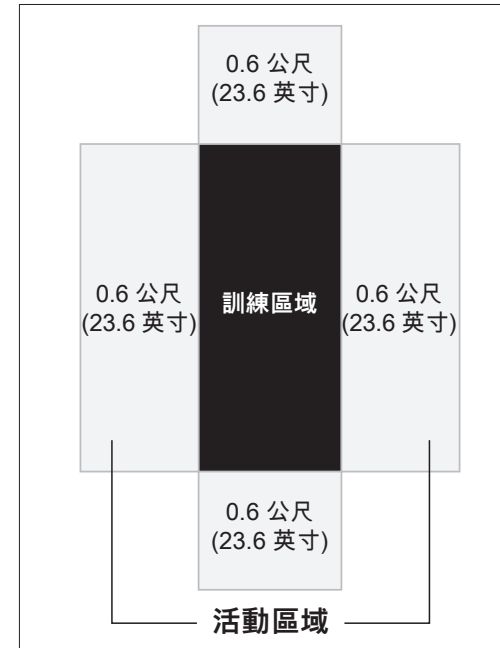
開始之前

器材位置

請將本器材放在平坦穩固且遠離陽光直射的地面上。強烈的紫外線可能導致塑膠褪色。請將本器材放在溫度涼爽且濕度低的區域中。器材前後左右至少都需預留 60 公分 (23.6 英寸) 的空間。此區域必須沒有任何障礙物，提供使用者離開本器材的通暢路線。請勿將本器材放置於會阻礙任何通風口或通氣孔的區域。本器材不應置於車庫、遮雨棚、水邊或戶外。

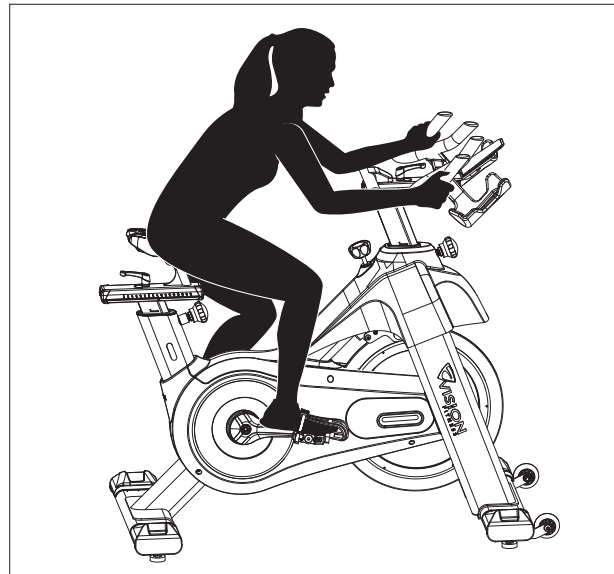
警告！

本公司的器材非常重，移動時請小心，有必要時請找人協助。若未遵守上述說明可能會導致受傷。



器材的水平調整

水平儀的正確調整對於器材的妥善運作極為重要。順時針轉動水平調整腳可使器材降低，逆時針轉動則使器材升高。根據需要調整每一側，直到器材放平。跑步機若不平衡，可能會造成跑帶偏移或其他的問題。建議使用水平儀。

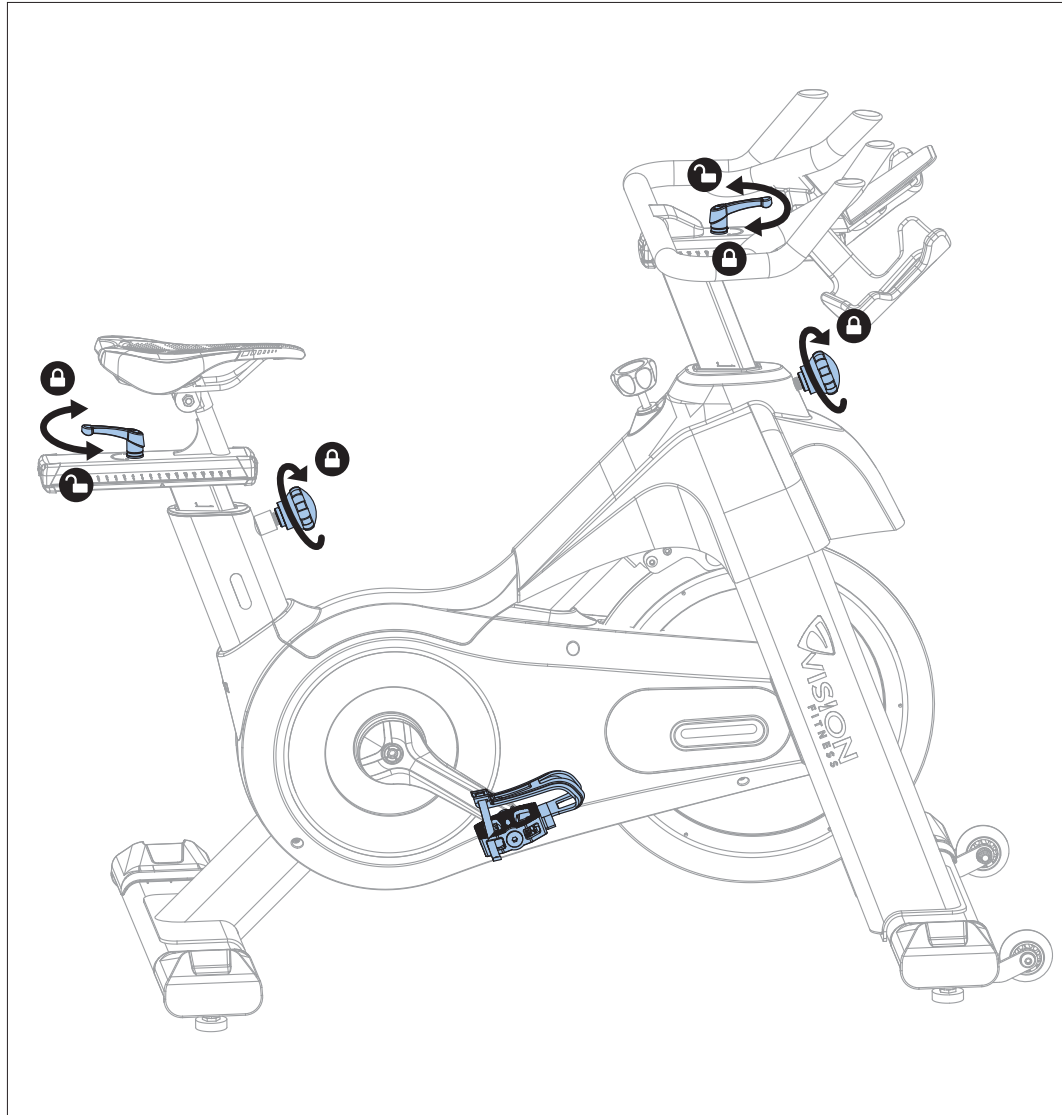


正確的使用方式

1. 面向把手坐在健身車上。雙腳都要踩在地板上，分別踩在機架的兩側。
2. 如需判斷座椅位置是否適當，請坐在座椅上，然後把雙腳放在踏板上。腳踩到底時，膝蓋應呈現微彎狀態。踩踏時膝蓋不應感到緊繃，身體也不會搖晃。
3. 將踏板束帶調整到適當的緊度。
4. 請按照正確使用步驟的反向順序離開健身車。



開始之前



如何調整室內健身車

室內健身車可加以調整，以達到最大的舒適度和鍛鍊效果。下文中說明一種調整室內健身車的方法，可確保達到使用者最大的舒適度和理想的身體姿勢；您也可以選擇以其他方式調整室內健身車。

車座調整

合適的車座高度有助於確保最大的運動效率和舒適度，同時降低受傷風險。調整車座高度，以確保其位置正確，即在您伸展腿部時，膝蓋可以保持略微彎曲。

把手調整

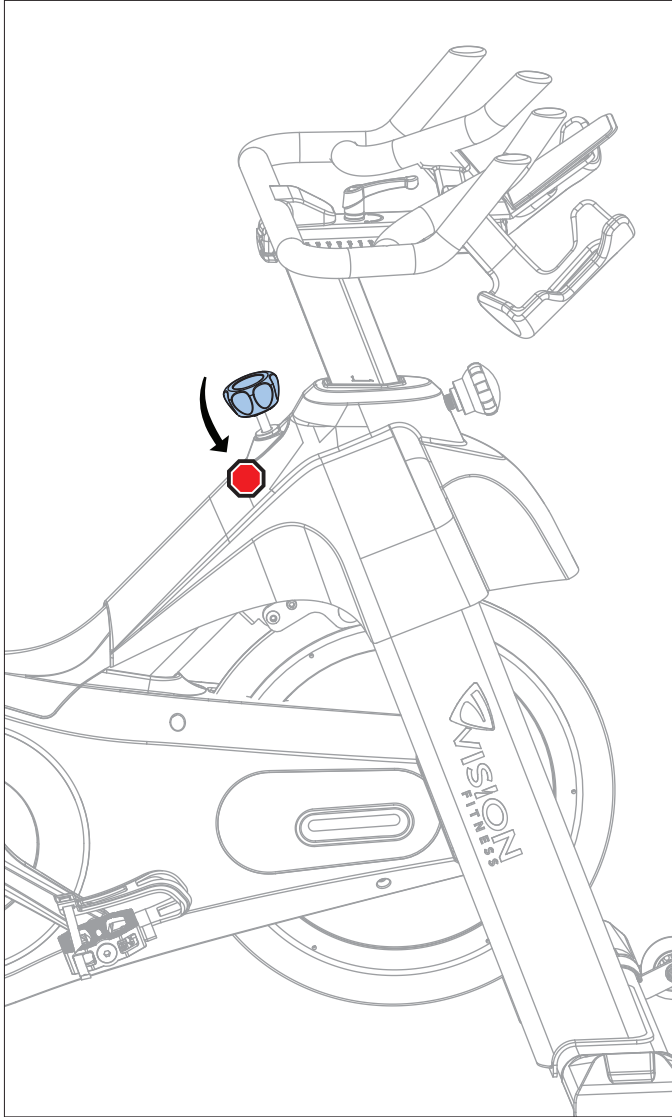
把手的正確位置主要是依據舒適程度。一般來說，初學健身車車手應將把手設定為比坐墊略高位置。進階健身車車手可以嘗試不同的高度，找出最適合車手自己的安排。

踏板束帶

將腳掌放入定趾套中直到腳掌位在踏板中央，向下踩，並在使用之前將踏板束帶上拉束緊。如需把腳從定趾套中移出，請鬆開束帶並把腳抽出。



開始之前



阻力控制/緊急煞車

重要提示：

- 如需在踩下踏板時停止飛輪，請用力把控制桿往下推。
- 飛輪應該會很快地完全停住。
- 請確認您的鞋子固定在定趾套中。
- 不使用健身車時，請施加完整的阻力負載，以防止驅動齒輪組件移動而造成受傷。

⚠ 警告

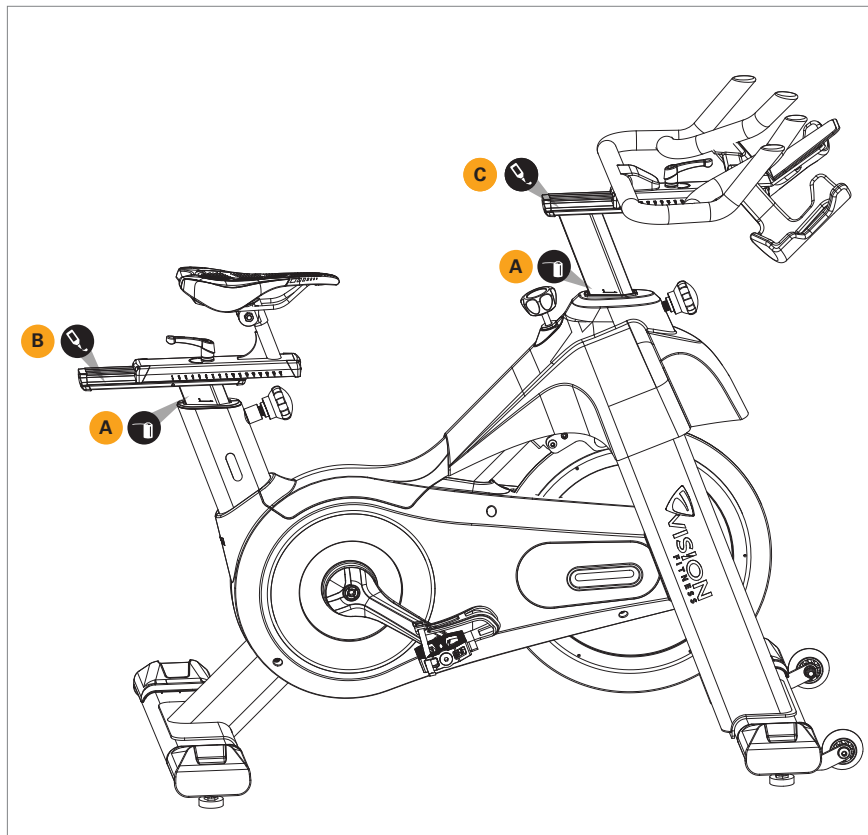
室內健身車看不到可自由移動的飛輪；當停止踩踏時，踏板會繼續隨著飛輪一起移動，直到飛輪停止。您需要在適度的控制範圍內降低速度。如需立即停止飛輪，請壓下紅色的緊急煞車桿。請務必在適度的控制範圍內踩踏踏板，並根據自己的能力調整所需的節奏。壓下紅桿 = 緊急停止。

室內健身車使用累積動量的固定飛輪，即使在使用者停止踩踏或使用者的腳離開之後，踏板也會繼續保持轉動。在兩側踏板和飛輪完全停止之前，切勿試圖把腳從踏板上抽出，或離開本器材。不遵守這些指示，可能會使騎乘情況失控，並可能導致重傷。



維護

1. 任何及所有的零件拆卸或更換，都必須由合格的維修技術人員執行。
2. 任何器材一旦損壞或零件磨損/破損，一律不得繼續使用。請使用當地經銷商所販售的替換零件。
3. 保養標籤和貼標：不可因任何原因撕除標籤。標籤內含重要資訊。如標籤模糊不清或不見，請聯絡經銷商並要求重新張貼。
4. 保養所有器材：預防性保養是保持器材功能正常及善盡安全責任的關鍵。請定期檢查器材。
5. 確認負責調整或保養/維修器材的人員均為合格人員。可應經銷要求，提供公司器材的維修及保養訓練。



維修保養計畫

行動	頻率
使用軟布、紙巾或其他許可之溶劑清潔飛輪健身車（清潔劑應不含酒精和氨）。消毒座墊和握把，並擦掉所有殘餘體液。	每次使用過後
確認飛輪健身車保持平衡不搖晃。	每日
使用清水與中性肥皂或其他許可之溶劑清潔整台設備（清潔劑應不含酒精和氨）。清潔所有外部零件、不鏽鋼架構、前後穩定器、座墊與握把。	每週
測試緊急煞車，確保其運作正常。要執行此動作，請在踩踏板的同时按下紅色緊急剎車桿。若功能正常，飛輪應會立刻減速，直到完全靜止。	每兩週
潤滑座墊柱（A）。將座墊抬高到MAX位置，噴灑保養噴霧，並用軟布擦拭整個外表面。使用軟布清潔座墊滑塊（B），如有必要，塗抹少量鋰 / 矽脂。	每兩週
使用軟布清潔握把滑塊（C），如有必要，塗抹少量鋰 / 矽脂。	每兩週
檢查機器組裝中心螺絲與踏板是否拴緊。	每月



產品規格

	IC700
使用者體重承載上限	159 公斤 / 350 磅
產品重量	58 公斤 / 127.6 磅
尺寸 (最大車座和把手高度)	142 x 62 x 116 公分 / 55.9 x 24.4 x 45.6 英寸
總尺寸 (長 x 寬 x 高)*	127 x 62 x 108 公分 / 50 x 24.4 x 42.5 英寸

* 器材周圍務必保留至少 0.6 公尺 (24 英寸) 的寬度，以方便使用及通行。
請注意，美國身心障礙法案 (ADA) 建議的輪椅通行寬度是 0.91 公尺 (36 英寸)。

如需最新的使用手冊和資訊，請參閱 jhtsupport.com/eng/vision/manuals



重要な注意事項

本説明書は大切に保管してください

エクササイズ装置をご使用の際、次を含んだ基本的な安全に関する注意事項を常にお守りください：本機のご使用前にすべての説明をお読みください。本機を所有している方が責任を持って、使用者全員が警告および注意事項をすべて理解するようにしてください。

本機は屋内専用です。本トレーニング装置は、フィットネス施設のような商業環境での使用を目的として設計されたSクラスの製品です。

本機は温度と湿度が制御されている部屋での使用専用です。エクササイズ装置が低温または高温の気候にさらされた場合は、使用する前に本機を室温に慣らしてから使うことを強く推奨します。

危険！

感電のリスクを減らすために：

清掃やメンテナンス、部品の取り付けや取り外しを行う前に必ず本機の電源プラグをコンセントから抜いてください。

警告！

やけど、火事、電気ショック、怪我のリスクを低減するため：

- 本機は、装置のオーナーズマニュアルに記載された用途のみにご使用ください。
- 14 歳未満の子どもは本機を使用してはなりません。
- 本機から 10 フィート / 3 メートル以内の範囲にペットまたは 14 歳未満の子どもを近づけないでください。
- 本機は、身体能力、感覚能力または精神的な能力に障害をお持ちの方、または本機の使用について十分な経験および知識をお持ちでない方による使用を対象としていません。但し、監督者がいる場合、あるいは安全責任者から使用方法の指導を受けている場合はこの限りではありません。
- 本機の使用中は常に運動靴を着用してください。裸足では本エクササイズ装置を絶対に使用しないでください。
- 本機の可動部に引っかかるような衣服を着用しないでください。
- 心拍数モニタリングシステムは正確でないこともあります。適度な範囲を超えた運動は、重度の怪我や死亡に至る恐れがあります。
- 正しい方法に従わずに、または適度な範囲を超えて運動を行うと、重度の怪我や死亡に至る恐れがあります。胸の痛み、吐き気、めまい、息切れなど、何らかの身体の異常を感じた場合、運動を直ちに中止して、続行する前に医師にご相談ください。
- 本機に飛び乗らないでください。
- 本機の定員は1名です。
- 本機は十分な強度のある水平な表面に設置してご使用ください。
- 本機が正常に動作していない場合、または損傷している場合は絶対に使用しないでください。
- ハンドルバーを使用することで、乗り降りする際のバランスを維持し、運動中の安定性を高めることができます。
- 怪我を避けるために、駆動機構や本機他の可動部分に体の一部（指、手、腕、足など）をさらさないでください。
- 本機は適切に接地したコンセントにのみ接続してください。
- 本機にプラグを差し込んだまま放置しないでください。使用しないとき、および装置を修理、清掃、または装置を移動する前には、電源を切り、コンセントからプラグを抜いてください。

- 本機が損傷した場合、または一部の部品が摩耗しているか、壊れている場合、本機を使用しないでください。カスタマー技術サポートまたは認定販売店からご購入の交換パーツのみを使用してください。
- 落下させたり、破損したり、正常に動作しない場合、コードやプラグが破損している場合、湿った環境や濡れた環境に置かれている場合、水に浸かっている場合は、絶対に本機を操作しないでください。
- 電源コードを加熱した表面から離してください。この電源コードを引っ張ったり、このコードに機械的な負荷をかけたりしないでください。
- カスタマー技術サポートから指示されるまでは保護カバーを取り外さないでください。メンテナンスは公認のサービスエンジニアのみが行ってください。
- 感電防止のために、どの開口部にも絶対に物体を落としたり、挿入したりしないでください。
- エアロゾル（スプレー）製品が使用される場所、または酸素投与が行われる場所で本機を使用しないでください。
- 本機のオーナーズマニュアルに記載されている指定最大重量を超える体重の方は、本機を使用しないでください。これに従わない場合、保証が無効になります。
- 本機は必ず屋内の、温度と湿度が制御されている環境で使用しなければなりません。本機を以下、またはそれに限定されない場所で使用しないでください：屋外、ガレージ、カーポート、ポーチ、洗面所、または水泳プール、浴槽、スチームルームに近い場所。これに従わない場合、保証が無効になります。
- 検査、修理、サービスについては、カスタマー技術サポートまたは正規販売店にお問い合わせください。
- 通気口が塞がれている状態では絶対に本エクササイズ装置を稼働させないでください。通気口と内部コンポーネントを糸くずや髪の毛等のない清潔な状態に保ってください。
- このエクササイズ機器を改造したり、承認されていない付属物やアクセサリを使用しないでください。本機を改造したり、承認されていない付属品やアクセサリを使用すると、保証が無効になり、怪我のもとになります。
- クリーニングには表面を石鹸水でわずかに湿らせた布で拭いてください。溶剤は使用しないでください。
- （メンテナンス参照）
- 固定式のトレーニング装置は監視者の下で使用してください。
- エクササイズを行う個々人のパワーは、表示される機械的なパワーとは異なる場合があります。
- エクササイズを行う際は、必ず無理のない制御されたペースで行ってください。
- 調節レバー（シートとハンドルバー前後）が正しく固定されており、エクササイズ中の本機の動作範囲外にあることを確認してください。
- ゆっくりとした速度で練習するまでは、立ち漕ぎ姿勢かつ高回転でエクササイズバイクに乗ることはしないでください。
- シートの高さを調節するときには、サドル高さ調節レバーを持ち上げて、シートをゆっくりと低い位置に下げるか、必要な高さまで上げるかのいずれかを行ってください。サドル高さ調節レバーを押し下げてクランプし、使用前にクランプが完全に噛みあっていることを確認します。
- 毎回使用する前にハンドルが固定されていることを確認してください。
- フットペダルを手で回すことは絶対にしないでください。
- ペダルが完全に停止するまで本機から絶対に降りないでください。
- 本機にはフリーホイールが装備されていません。ペダルの速度は制御しながら落としてください。
- 本機の乗り降りの際には細心の注意を払ってください。乗り降りする前に、乗り降りする側のフットペダルを最も低い位置に動かしてください。



本器具の設置

製品の開梱

本器具を設置する場所で開梱してください。平らな場所に箱を置きます。床を保護するためカバーを敷くことをお勧めします。横向きのままで箱を開けないでください。

重要な注意事項

各組み立て段階で、すべてのナットやボルトが確実にはめ込まれていることをご確認ください。

部品には、スムーズに組み立てや使用ができるよう、あらかじめ潤滑剤が塗られているものがあります。潤滑剤を拭き取らないでください。滑りが悪い場合は、リチウムグリースを軽く塗ることをお勧めします。

警告！

組み立て時には、特別な注意が必要な工程があります。指示に従って正しく組み立て、すべての部品がしっかりと固定されているか確認することが非常に重要です。指示に従って正しく組み立てないと、部品が固定されず緩んだり、異音をたてたりすることがあります。そのような場合は、本器具への損傷を防ぐため、指示を再確認し、組み立て直す必要があります。

お問い合わせ

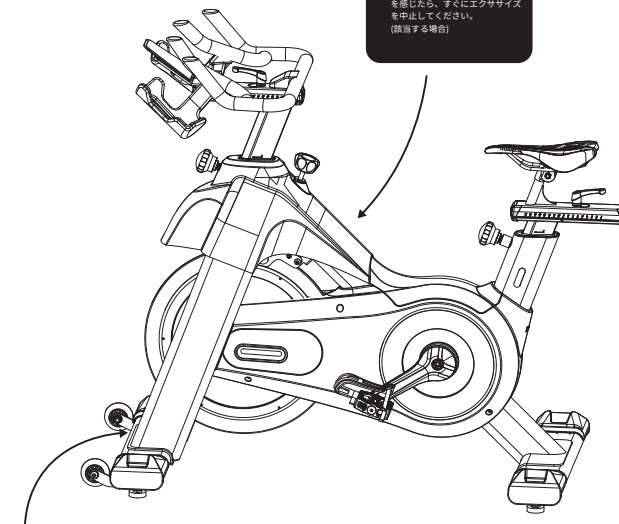
ご質問がある場合や足りない部品がある場合は、カスタマーサービスにご連絡ください。

組み立てに必要な工具

- ☐ 六角レンチ (10 mm)
- ☐ フラットレンチ (13 mm)
- ☐ フラットレンチ (19 mm)
- ☐ プラスドライバー

警告

1. 本機を誤った方法で使用する、誤用は怪我をする恐れがあります。
2. 使用前に必ず取扱説明書を読み、警告や指示に従って使用してください。
3. シールが傷んだり割れたりした場合は新しいものに取り換えてください。
4. 小さなお子様を本機に近づけないでください。
5. 本機は傾斜のない平らな床の上のみで使ってください。
6. ペダル駆動中に手を近づけると、怪我をする恐れがあります。
7. このバイクは、漕がずに空回転はしません。
8. ペダルの速さは、自分でコントロールできる範囲内に抑えてください。
9. 運動前に取扱説明書をよく読むか、周りに指導員がいる環境で運動を行ってください。
10. 使用しない際は、ブレーキレバーを押し下げて、フライングホイールをロックしてください。
11. 心拍数モニタリングシステムは正確でない可能性があります。過度なエクササイズは深刻なけがや死に至る可能性があります。目まいを感じたら、すぐにエクササイズを中止してください。(該当する場合)



シリアルナンバー

モデル

☐ IC700 VISION INDOOR CYCLE

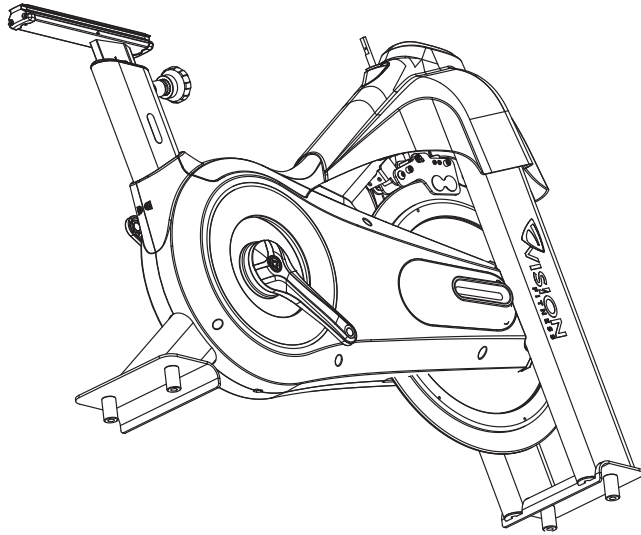
* お問い合わせ時には上記情報をお知らせください。



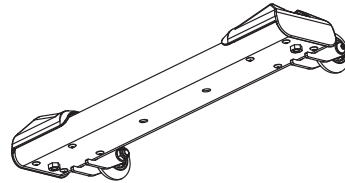
本器具の設置

梱包内容

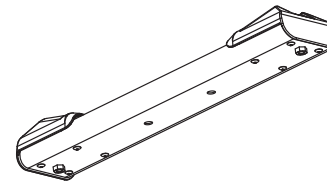
1



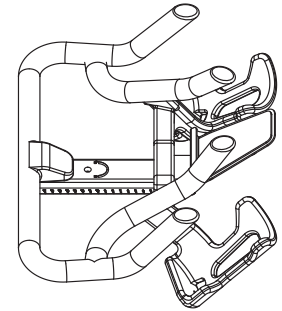
2



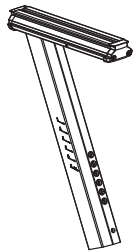
3



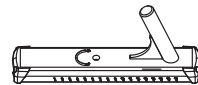
4



5



6



7



8



9



x2

10



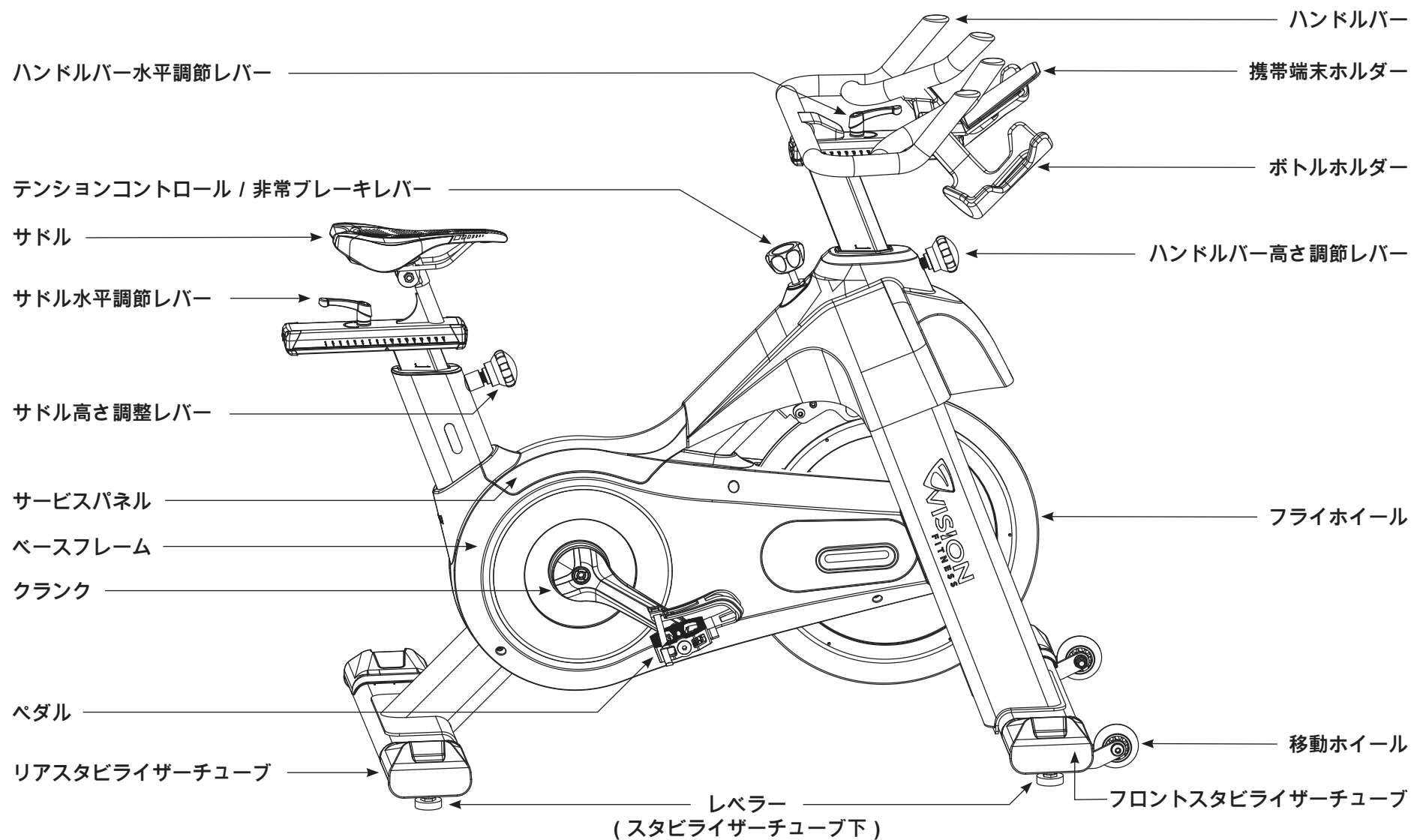
11



x2



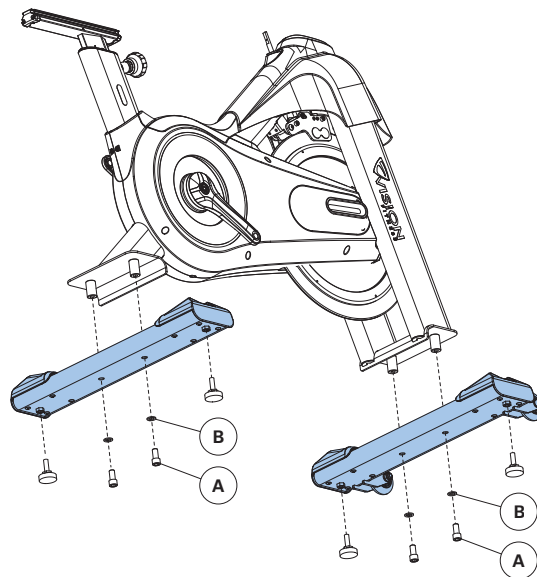
本器具の設置



本器具の設置

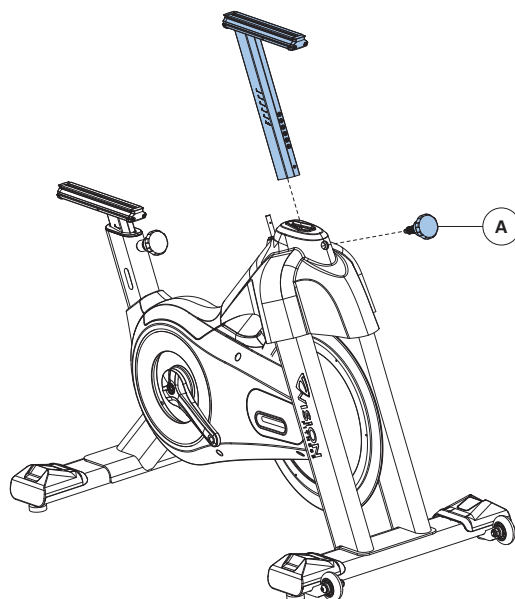
1 ハードウェア 数量

A	ボルト (M12x25L)	4
B	フラットワッシャー (Φ12xΦ20)	4



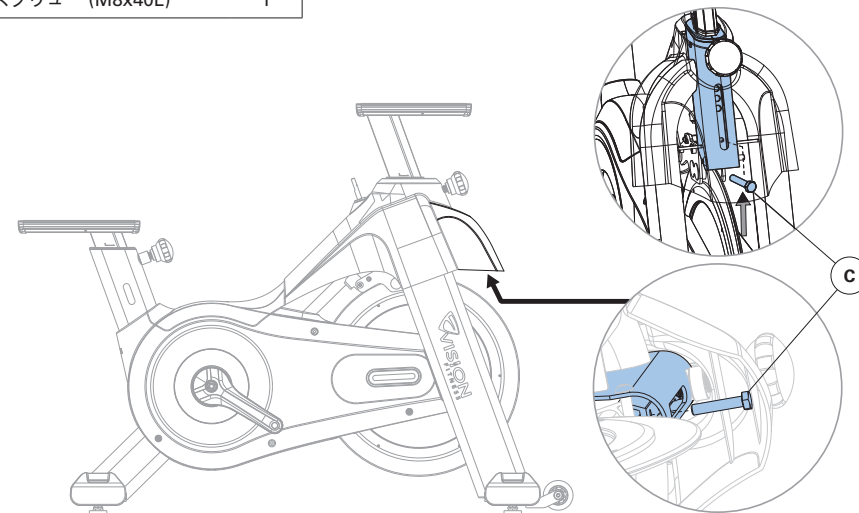
トルク値
78 Nm / 58 ft-lb.

2



3 ハードウェア 数量

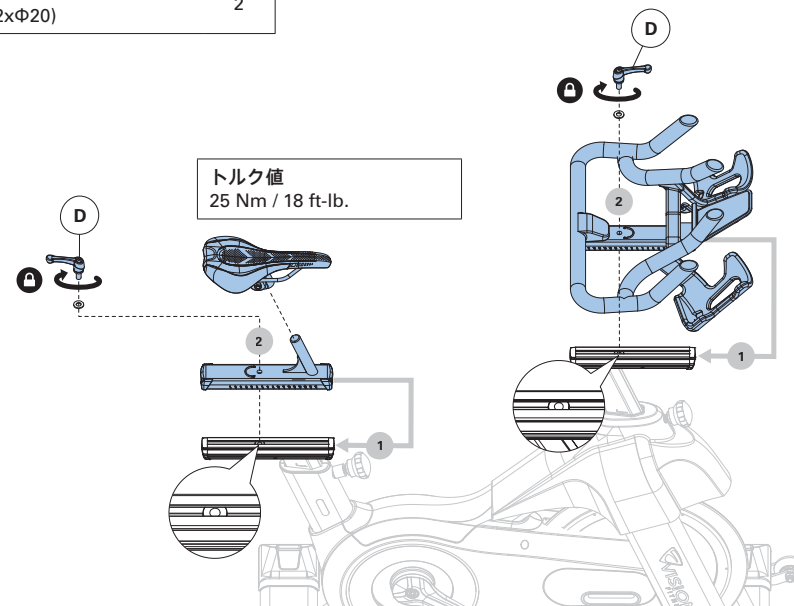
C	スクリュー (M8x40L)	1
---	----------------	---



トルク値
10 Nm / 7.4 ft-lb.

4 ハードウェア 数量

D	フラットワッシャー (Φ12xΦ20)	2
---	------------------------	---

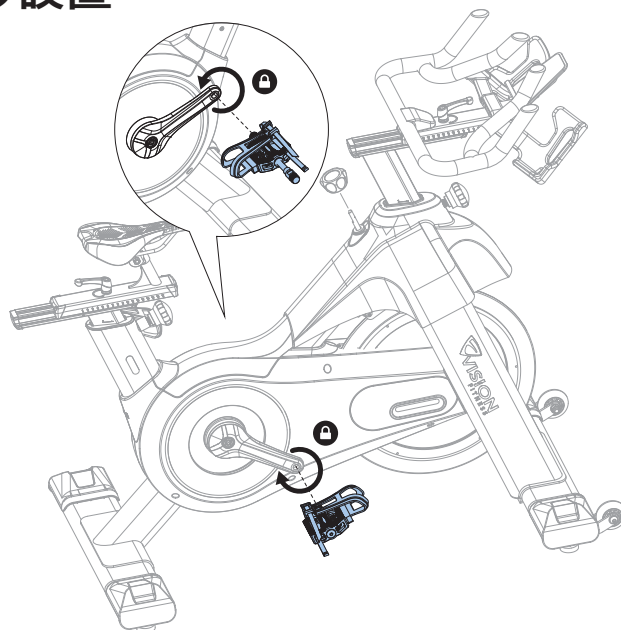


トルク値
25 Nm / 18 ft-lb.



本器具の設置

5



トルク値
40 Nm / 29.5 ft-lb.

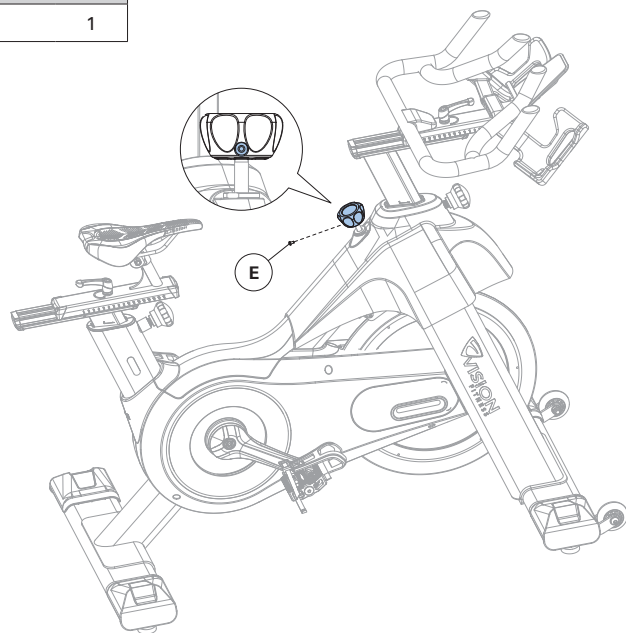
6

ハードウェア

数量

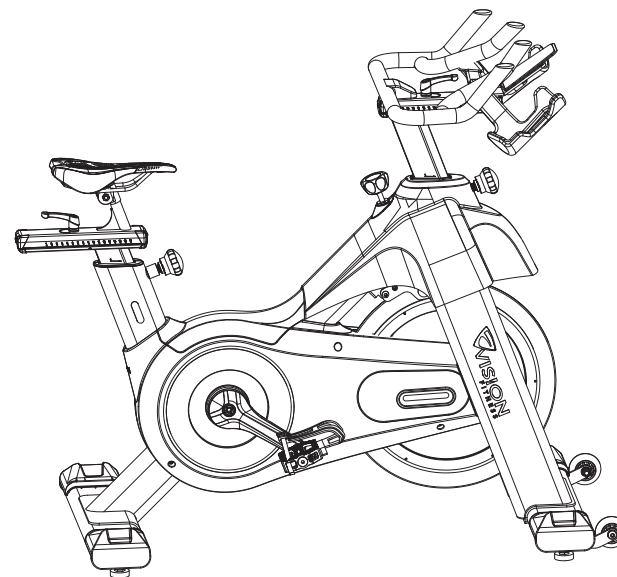
E スクリュー (M4x8L)

1



7

組み立て完了





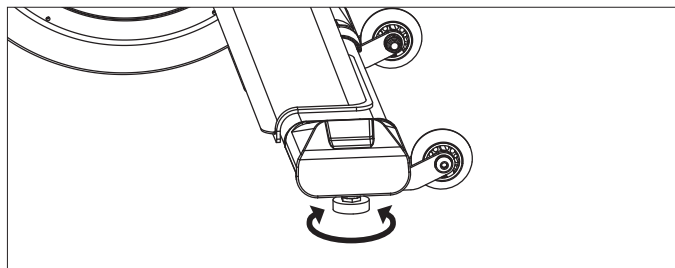
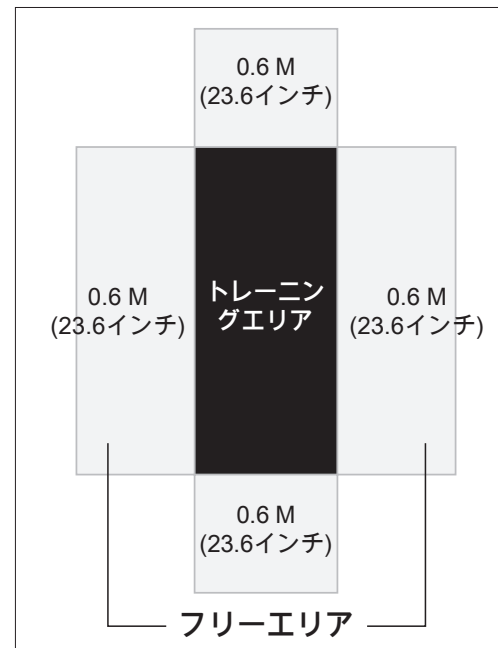
ご使用前の準備

設置場所

直射日光が当たらず、平らで安定した床に設置してください。強い紫外線に当たるとプラスチック部分に変色することがあります。涼しく湿度の低い場所に置いてください。器具の周囲には、何も置かないスペース（60 cm以上）を残してください。このスペースには障害物を置かないようにし、使用者が器具を降りて出口まで進むことができる経路を確保してください。通気を止めたり開口部を塞いだりするような場所には置かないでください。また車庫、屋根つきのパティオ、水場の近く、屋外には置かないでください。

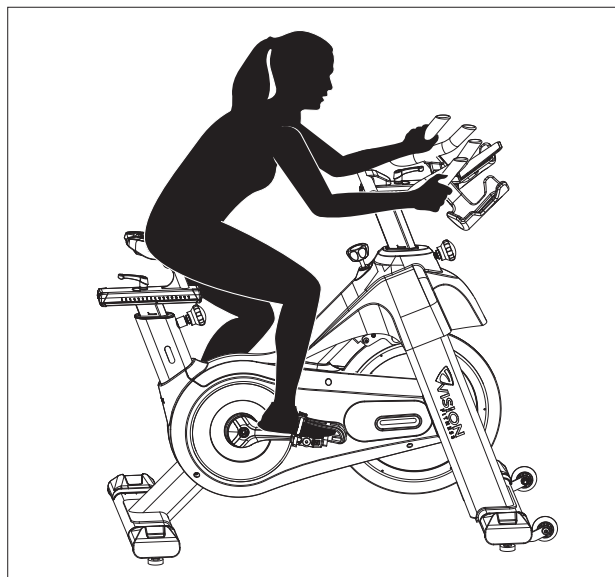
警告！

器具は重いため、動かすときには注意を払い、必要に応じて他の人に手伝ってもらってください。上記の指示に従わないと、けがの原因となるおそれがあります。



器具を水平に保つ

本器具を適切に使用するには、水平調節がきちんと行われていることが非常に大切です。ユニットは、水平調節フットを時計回りに回すと下がり、反時計回りに回すと上がります。器具が水平になるまで、必要に応じて両側とも調節します。ユニットのバランスが取れていないと、ベルトのずれなどの問題が発生するおそれがあります。本体裏面のレベラーで調節することをお勧めします。

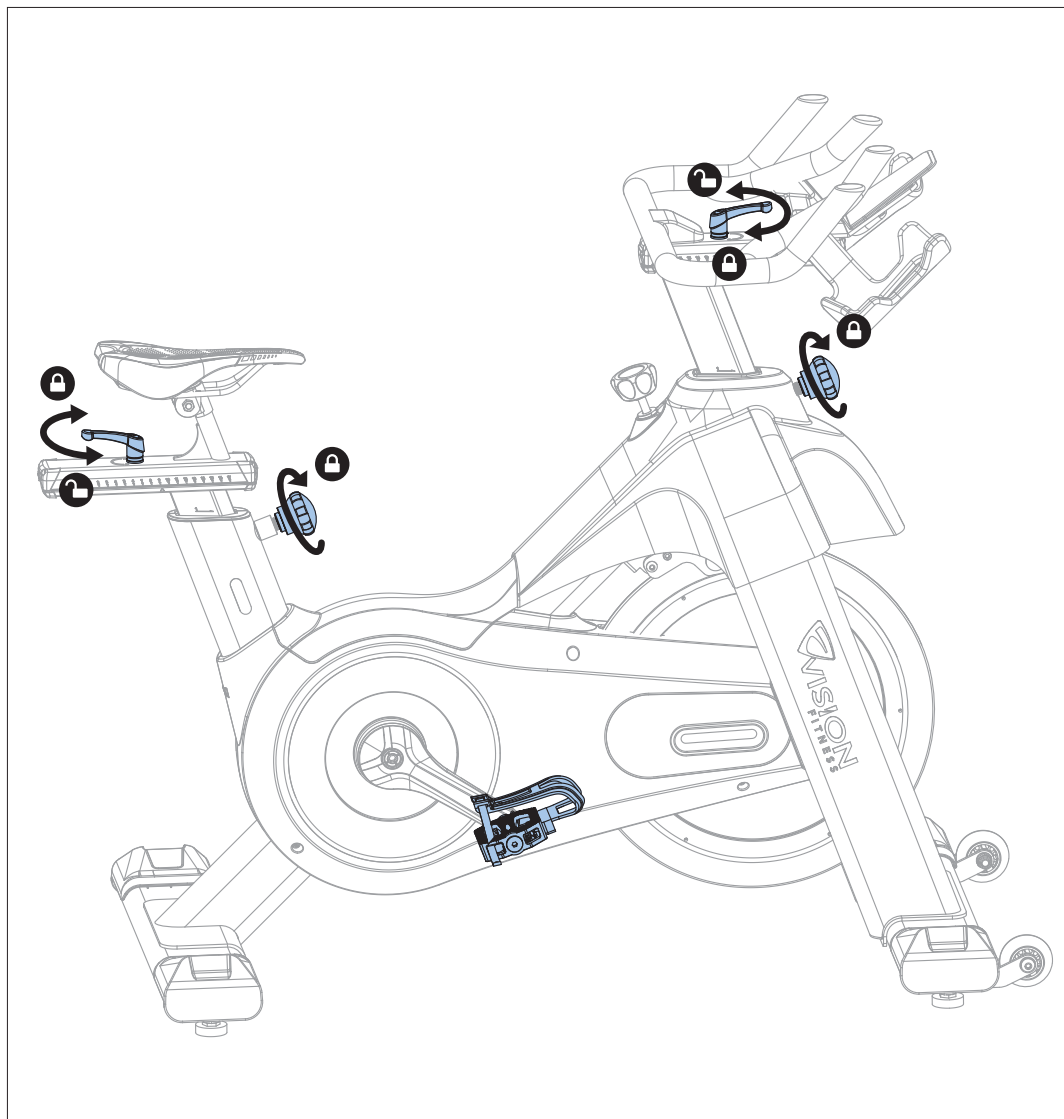


正しい使用法

1. バイクには、ハンドルバーに向かって座ります。両足がフレーム両側の床につくようにしてください。
2. 適切なシート位置を決めるには、シートに座り、両足をペダルに乗せます。ペダルを最も踏み込んだ位置で膝がわずかに曲がるようにしてください。膝が曲がりすぎたり、左右に体重を移動させたりせずにペダルを踏めるようにしてください。
3. ペダルストラップの締め具合を適宜調節します。
4. バイクから降りる際は、正しい使用手順を逆に辿ってください。



ご使用前の準備



インドアバイクの調整方法

インドアバイクは、快適性とエクササイズ効果を最大限に高められるよう、調整できます。以下の手順では、快適性を最適化し、理想的なボディポジションを確保できるようインドアバイクを調整する方法を説明しています。なお、これは一例ですので、別の方法で調整することもできます。

サドル調整

サドルを適切な高さにすると、けがのリスクを軽減しながら、エクササイズの効率と快適性を最大限に高めることができます。サドルの高さを調整して、足を伸ばした位置で膝が少し曲がるようにしてください。

ハンドルバー調整

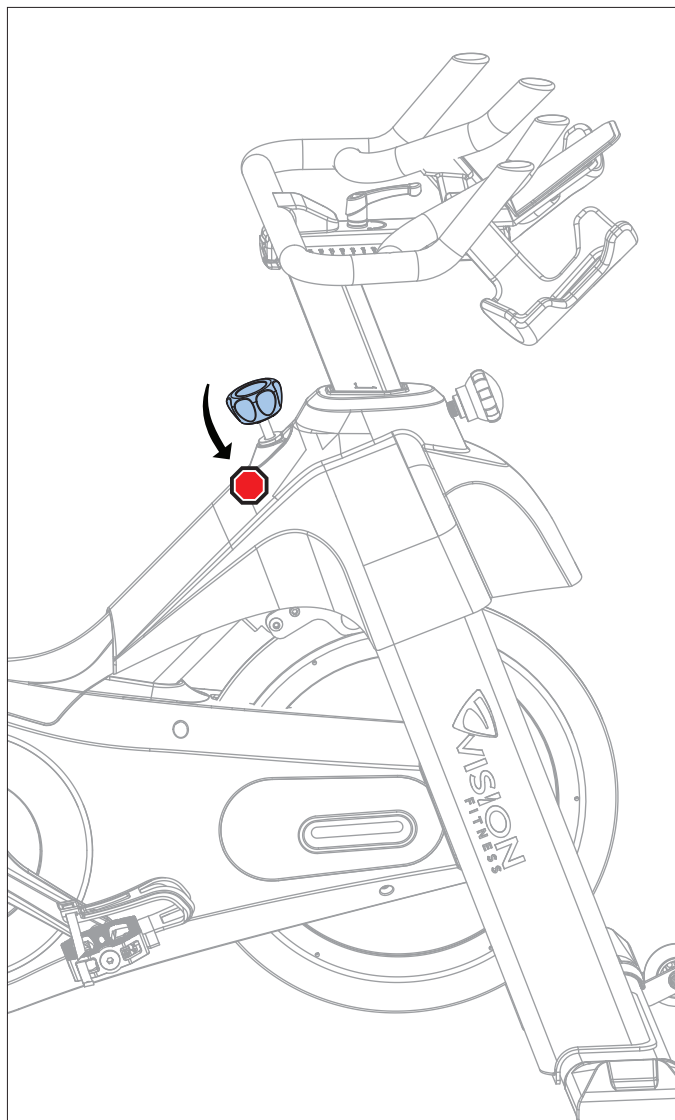
ハンドルバーの正しい位置は、主に快適であるかどうかを基に決めます。一般的に、初心者向けの場合、ハンドルバーはサドルよりもわずかに高い位置に調整する必要があります。上級者の場合は、各自に最適な位置になるよう、さまざまな高さを試すことができます。

ペダルストラップ

母指球がペダルの中央に合うまで母指球をつま先ケージに乗せ、ペダルストラップを手で引き上げ、使用する前に引き締めます。つま先ケージから足を離す際は、ストラップを緩めて引き抜きます。



ご使用前の準備



負荷コントロール / 緊急ブレーキ

重要：

- ペダリング中にフライホイールを停止させるには、レバーを強く押し下げます。
- フライホイールはすぐに完全停止します。
- シューズがつま先クリップに固定されていることを確認してください。
- 駆動装置部品の動作によるけがを防ぐために、バイクを使用しないときは、負荷を最大値に設定してください。

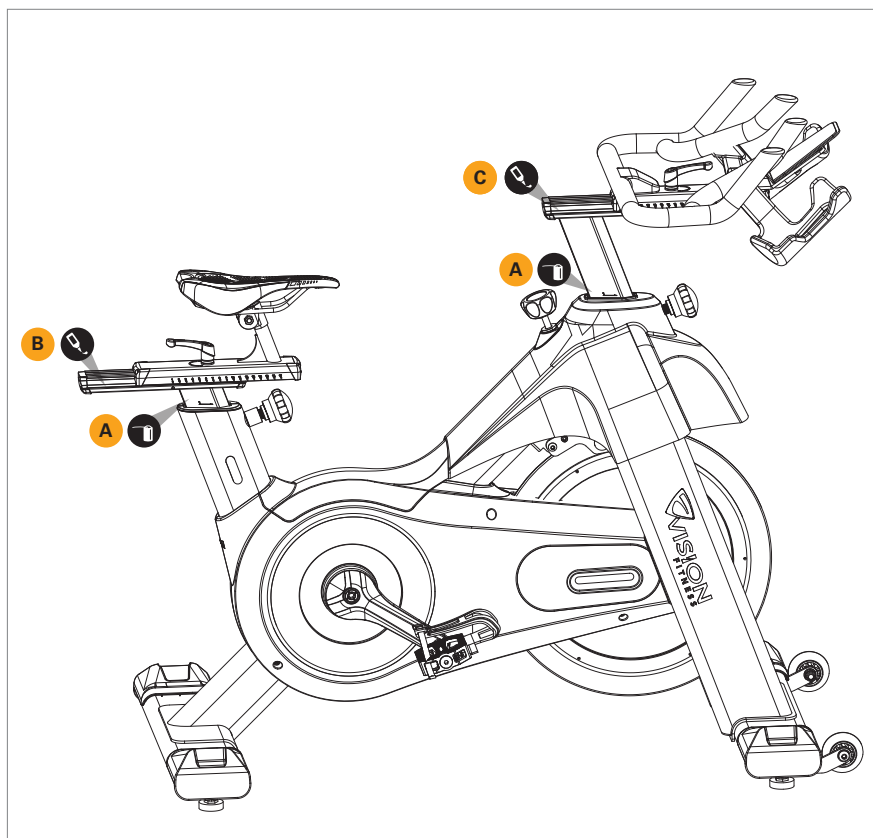
⚠ 警告

インドアバイクのフライホイールは自由に動作するわけではありません。ペダルと連動しており、ペダルはフライホイールが停止するまで動作します。慎重に操作しながら速度を下げてください。フライホイールを急停止するには、赤い緊急ブレーキレバーを押し下げます。常に慎重にペダリングし、自分の能力に応じて希望のリズムに調整してください。赤いレバーを押し下げる = 緊急停止。

インドアバイクは、勢いのつく固定型のフライホイールを使用しています。ペダリングを止めた後や、使用者の足がペダルから外れた場合でも、ペダルはそのまま回転します。ペダルとフライホイールの両方が完全に止まるまで、ペダルから足を離したり、器具から降りたりしないでください。上記の指示に従わない場合、器具のコントロールを失い、重傷を負うおそれがあります。

✕ メンテナンス

1. 認定サービス技術員以外は、部品の取り外しや交換を行わないでください。
2. 器具が故障している場合や、部品が摩耗・破損している場合は決して使用しないでください。交換部品は必ずお住まいの国・地域の販売代理店からお求めください。
3. ラベルとネームプレートの保持：ラベルは決して剥がさないでください。重要事項が記載されています。紛失したり、読み取れなくなったりした場合は、販売代理店に連絡して交換を依頼してください。
4. 器具全体のメンテナンス：メンテナンスは、器具を円滑に作動させて責任範囲を最小限に抑えるために重要です。器具は定期的に点検する必要があります。
5. 調整、メンテナンス、修理は必ず当該作業を行う資格のある担当者が実施してください。ご希望に応じて、の販売代理店で点検とメンテナンス研修を実施します。



メンテナンスのスケジュール

作業	頻度
屋内サイクルを柔らかい布またはペーパータオル、または認定液を使用して洗浄します（洗浄剤には非アルコール系および非アンモニア系のもので使用ください）。サドルとハンドルバーを消毒して、汗などを拭きとります。	毎回の使用後
屋内サイクルが水平の状態、揺れがないことを確認します。	毎日
機械全体を水と中性洗剤、またはその他認定液を使用して洗浄します（洗浄剤には非アルコール系および非アンモニア系のもので使用ください）。外部パーツ、スチールフレーム、フロントおよびリアスタビライザー、シートとハンドルバーをすべて洗浄します。	毎週
非常用ブレーキをテストして正しく作動することを確認します。 このためには、ペダリング中に赤い非常用ブレーキレバーを下に押します。正常に作動している場合、フライホイールが直ちに減速して完全に停止します。	隔週
サドルポスト（A）に潤滑剤を塗布します。このためにはサドルポストを MAX 位置まで上げて、メンテナンススプレーを塗布し、外面全体を柔らかい布でこすります。サドルスライド（B）は柔らかい布で洗浄し、必要に応じて少量のリチウム/シリコングリスを適用します。	隔週
ハンドルバースライド（C）を柔らかい布で洗浄し、必要に応じて少量のリチウム/シリコングリスを適用します。	隔週
マシンの組み立て用ボルトとペダルが正しいトルクで締まっているかどうかを点検します。	毎月



製品仕様

	IC700
最大使用者重量	159 kg (350ポンド)
本体重量	58 kg (127.6ポンド)
寸法 (サドルおよびハンドルバーの最大高さ)	142 x 62 x 116 cm (55.9 x 24.4 x 45.6 インチ)
本体寸法 (L x W x H)*	127 x 62 x 108 cm (50 x 24.4 x 42.5 インチ)

* 本器具を使用する際は、通路を確保するため最低60 cm (24インチ) のスペースを必ず周囲に設けてください。

ADA (障害を持つアメリカ人法) では、車いす利用者のために91 cm (36インチ) の幅を空けておくことを推奨しています。

最新版の取扱説明書と情報については、jhtsupport.com/eng/vision/manualsをご覧ください。



중요한 주의 사항

아래의 지침을 지켜주세요

운동 기구를 사용할 때는 다음 사항을 비롯하여 기본 주의 사항을 항상 따라야 합니다. 본 기구를 사용하기 전에는 모든 지침사항을 읽어주세요. 본 기구의 소유자는 모든 사용자에게 경고 및 주의 사항을 올바르게 알려주어야 할 의무가 있습니다.

이 기구는 실내에서만 사용할 수 있습니다. 이 트레이닝 기구는 피트니스 시설과 같은 상업 환경에서 사용하도록 설계된 S 등급 제품입니다.

본 기구는 기온이 조절되는 공간에서만 사용해야 합니다. 기구가 낮은 기온이나 습도가 높은 기후에 노출된 경우에는 기구를 사용하기 전에 실내 온도로 예열하기를 강력히 권장합니다.

위험!

감전의 위험을 줄이려면:

청소 전, 유지보수 수행 전, 또는 부품 탈부착 전 항상 제품 플러그를 전기 콘센트에서 뽑으세요.

경고!

연소, 화재, 감전 또는 부상의 위험을 줄이려면:

- 기구의 사용설명서에 설명된 용도로만 이 기구를 사용하세요.
- 14세 미만의 어린이는 이 기구를 사용하지 않아야 합니다.
- 애완동물이나 14세 미만의 어린이는 이 기구와 3미터 이내에 가까이 있지 않아야 합니다.
- 신체적, 감각적 또는 정신적 능력이 떨어지는 사용자 또는 경험과 지식이 부족한 사용자는 기구 사용과 관련하여 안전 책임자의 감독이나 지시를 받는 상태에서만 이 기구를 사용해야 합니다.
- 이 기구를 사용하는 동안에는 항상 운동화를 착용하세요. 맨발로는 이 운동 기구를 절대 작동하지 마세요.
- 이 기구의 움직이는 부품에 끼일 수도 있는 옷은 착용하지 마세요.
- 심박수 모니터링 시스템은 정확도가 떨어질 수 있습니다. 과도한 운동은 심각한 부상이나 사망을 초래할 수 있습니다.
- 올바르게 많은 방법으로 혹은 과도하게 운동하면 심각한 부상이나 사망에 이를 수 있습니다. 가슴 통증, 메스꺼움, 현기증 또는 호흡 곤란 등의 통증을 경험하는 경우 즉시 운동을 중단하고, 의사의 진찰을 받은 후에 재개하세요.
- 기구에 뛰어오르지 마세요.
- 한 명 이상의 사람이 이 기구를 동시에 사용해서는 안 됩니다.
- 이 기구를 단단한 곳에 설치하고 작동하십시오.
- 올바르게 작동하지 않거나 파손된 경우에는 이 기구를 절대 조작하지 마세요.
- 기구에 타거나 내릴 때 그리고 운동 중 추가적인 안정이 필요할 때는 핸들바를 사용하세요.
- 부상을 방지하기 위해 손가락, 손, 팔 또는 발과 같은 신체 부위를 구동 메커니즘 또는 기타 잠재적으로 움직일 수 있는 부품에 노출하지 마세요.
- 본 운동 기구를 올바르게 접지된 콘센트에만 연결하세요.
- 이 기구는 플러그가 꽂혀 있을 때 절대 방치해서는 안 됩니다. 사용하지 않을 때와 장비를 수리, 청소 또는 이동하기 전에는 전원을 끈 다음 콘센트에서 플러그를 뽑으세요.
- 부품이 손상되었거나 마모되었거나 파손된 기구는 절대 사용하지 마세요. 고객 기술 지원팀이나 대리점에서 공급한 교체 부품만 사용하세요.
- 떨어뜨리거나 손상되거나 제대로 작동하지 않거나, 코드 또는 플러그가 손상되었거나, 습하거나 습한 환경에 있거나, 물에 젖은 경우에는 이 기구를 절대 작동하지 마세요.

- 전원 코드를 가열된 표면 가까이에서 두지 마세요. 전원 코드를 잡아당기거나 이 코드에 어떠한 기계적인 하중도 가하지 마세요.
- 고객 기술 지원팀의 지시가 없는 한 보호 커버를 제거하지 마세요. 수리는 공인된 서비스 기술자만 수행해야 합니다.
- 감전을 방지하려면 기구의 구멍 안에 어떠한 물체도 떨어뜨리거나 끼우지 마세요.
- 에어로졸(스프레이) 제품을 사용 중이거나 산소를 공급 중일 때에는 제품을 조작하지 마세요.
- 이 기구는 사용설명서에 명시된 최대 체중을 초과하는 사람이 사용하면 안 됩니다. 이를 준수하지 않으면 제품의 품질보증이 무효화됩니다.
- 이 기구는 온도 및 습도가 모두 조절되는 환경에서 사용해야 합니다. 야외, 차고, 간이 차고, 현관, 욕실 또는 수영장, 온수 욕조나 한중실 근처와 같은 장소에서 이 기구를 사용하지 마세요. 이를 준수하지 않으면 제품의 품질보증이 무효화됩니다.
- 검사, 수리 및/또는 서비스는 고객 기술 지원팀이나 대리점에 문의하세요.
- 외기구가 막힌 상태에서 이 운동 기구를 조작하면 안 됩니다. 모든 외기구 및 내부 구성 요소에 보풀, 머리카락 등의 이물질이 끼지 않도록 깨끗이 유지하세요.
- 이 운동 기구를 개조하거나 승인되지 않은 부착물 또는 액세서리를 사용하지 마십시오. 이 기구를 개조하거나 승인되지 않은 부착물 또는 액세서리를 사용하면 품질보증이 무효화되고 부상을 입을 수 있습니다.
- 기구를 청소하려면 비누와 싯작 젖은 천으로만 표면을 닦으세요. 용제는 절대 사용하지 마세요. (유지보수 항목 참조)
- 고정식 훈련 기구는 지도받는 환경에서 사용하세요.
- 운동을 수행하는 사용자의 힘은 디스플레이에 표시되는 기구의 힘과 다를 수 있습니다.
- 운동할 때는 항상 편안하고 조절된 페이스를 유지하세요.
- 조절 레버(시트와 핸들바의 앞뒤 조절)가 적절하게 고정되어 있고 운동 중 동작 범위를 방해하지 않는지 확인하세요.
- 낮은 속도에서 충분히 연습을 하기 전에는 서 있는 자세로 높은 RPM에서 운동 자전거를 타려고 하지 마세요.
- 시트 높이 위치를 조정할 때 안장 높이 조정 레버를 들어 올리고 시트를 천천히 낮은 높이로 내리거나 시트를 원하는 높이로 올리세요. 안장 높이 조절 레버를 아래로 눌러 고정하고 사용하기 전에 클램프가 완전히 체결되었는지 확인하세요.
- 사용 전에는 항상 핸들바가 안전한 상태인지 확인하세요.
- 발 페달을 절대 손으로 돌리지 마세요.
- 페달이 완전히 멈춘 후에만 이 기구에서 내리세요.
- 본 제품에는 프리 휠이 장착되어 있지 않습니다. 페달 속도는 통제된 방식으로 줄여야 합니다.
- 기구를 타거나 내릴 때는 주의해야 합니다. 기구를 타거나 내리기 전에 타거나 내리는 쪽의 페달을 가장 낮은 위치로 이동시키세요.



조립

포장 풀기

사용할 위치에서 장비의 포장을 풉니다. 수평의 평평한 표면에 상자를 놓습니다. 바닥에 보호 덮개를 놓는 것이 좋습니다. 상자가 눕혀 있을 때에는 개봉하지 마십시오.

중요 알림

각 조립 단계에서 너트와 볼트가 모두 제자리에 있고 부분적으로 나사산을 냈는지 확인합니다.

몇 개의 부품은 조립 및 사용에 도움이 되도록 사전 운할 처리되었습니다. 운할제를 닦아내지 마십시오. 사용에 불편한 점이 있다면 약간의 리튬 윤활제를 사용할 것을 권합니다.

경고!

조립 과정 중에 특별히 주의해야 하는 몇 가지 사항이 있습니다. 조립 설명서를 올바르게 따르고 모든 부품을 단단히 조였는지 확인하는 것이 중요합니다. 조립 설명서를 올바르게 따르지 않으면 장비의 부품이 제대로 조여지지 않아 느슨해지고 불쾌한 소음을 야기할 수 있습니다. 장비 손상을 방지하려면 조립 설명서를 충분히 검토하고 시정 조치를 취해야 합니다.

도움이 필요하세요?

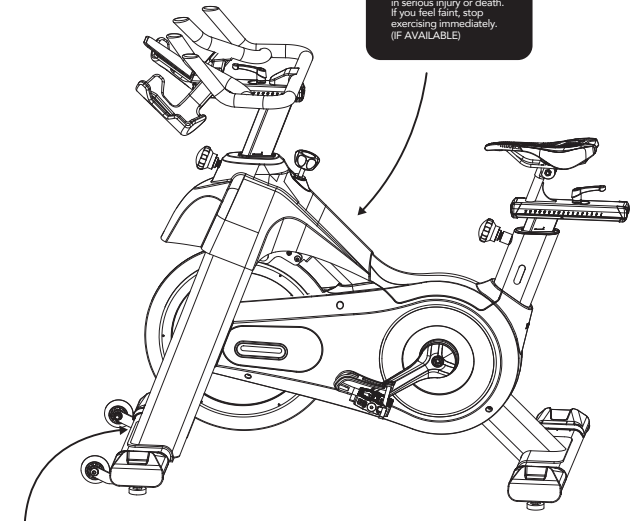
궁금한 점이 있거나 없어진 부품이 있는 경우 고객 기술지원 부서에 연락하십시오.

필요한 도구:

- ☐ 10 mm 앨런 렌치
- ☐ 13 mm 플랫 렌치
- ☐ 19 mm 플랫 렌치
- ☐ 십자 드라이버

⚠ WARNING

1. Misuse of this machine may result in serious injury.
2. Read users manual prior to use and follow all warnings and instructions.
3. Replace label if damaged, illegible, or removed.
4. Keep children away.
5. Use only on a solid, level surface.
6. Spinning pedals can cause injury.
7. This bike does not free-wheel.
8. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.
9. This exercise bicycle should only be used after a thorough review of the operational manual or under direct supervision of a trained instructor.
10. Rotate the tension knob clockwise or press the brake down to lock the flywheel when not in use.
11. Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately. (IF AVAILABLE)



일련 번호

모델

☐ IC700 VISION INDOOR CYCLE

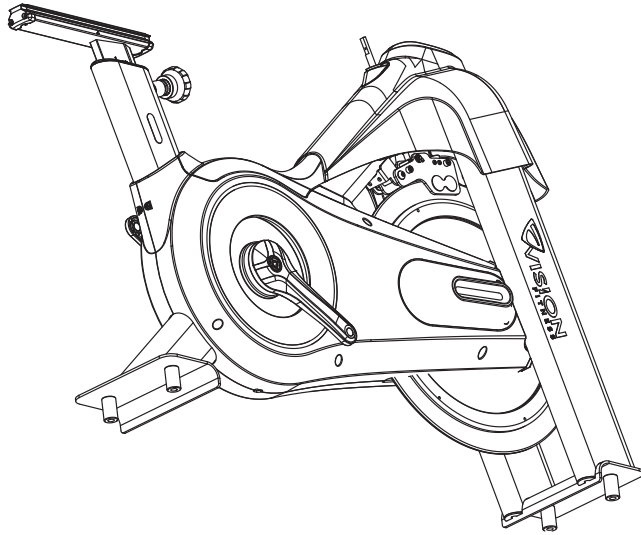
* 서비스를 요청할 때 위의 정보를 사용합니다.



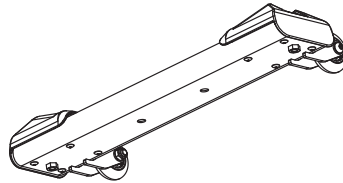
조립

포함된 부품:

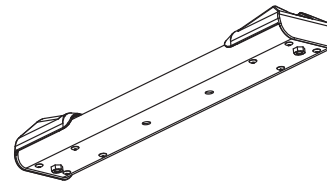
1



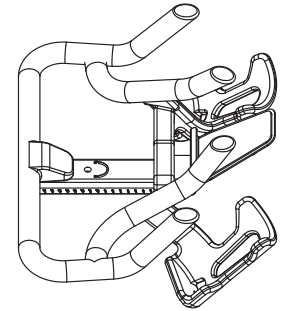
2



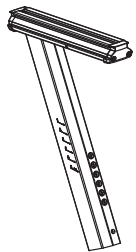
3



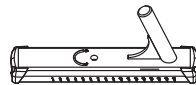
4



5



6



7



8



9

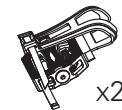


x2

10



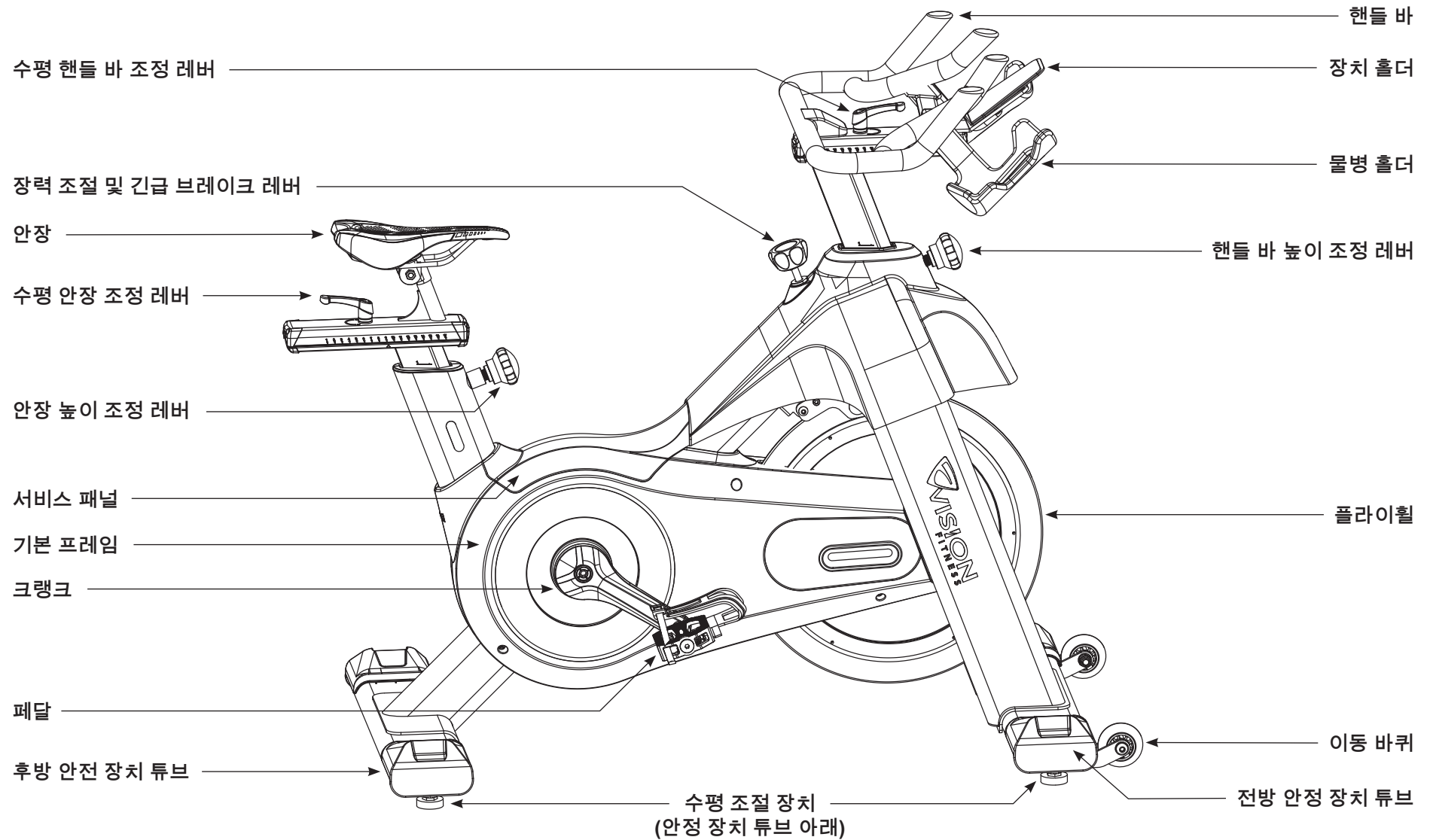
11



x2



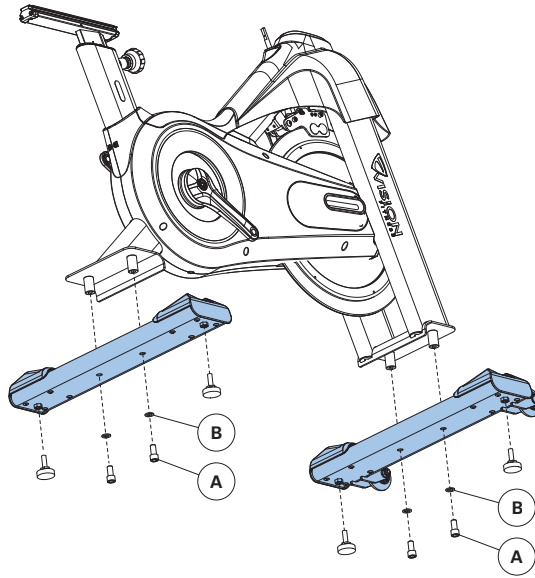
조립





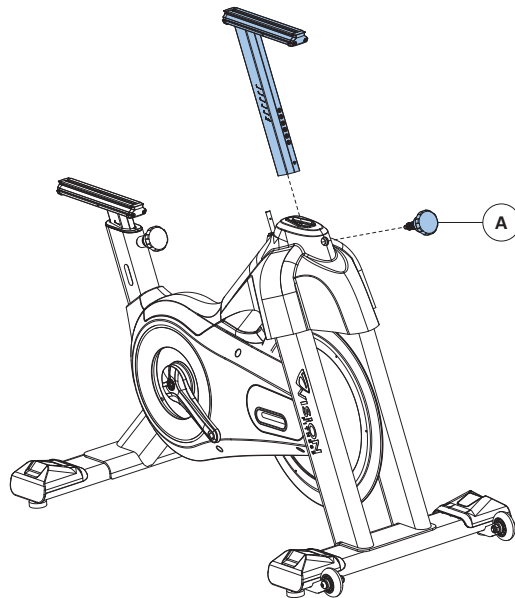
조립

1	하드웨어	수량
A	나사 (M12x25L)	4
B	평와셔 (Φ12xΦ20)	4

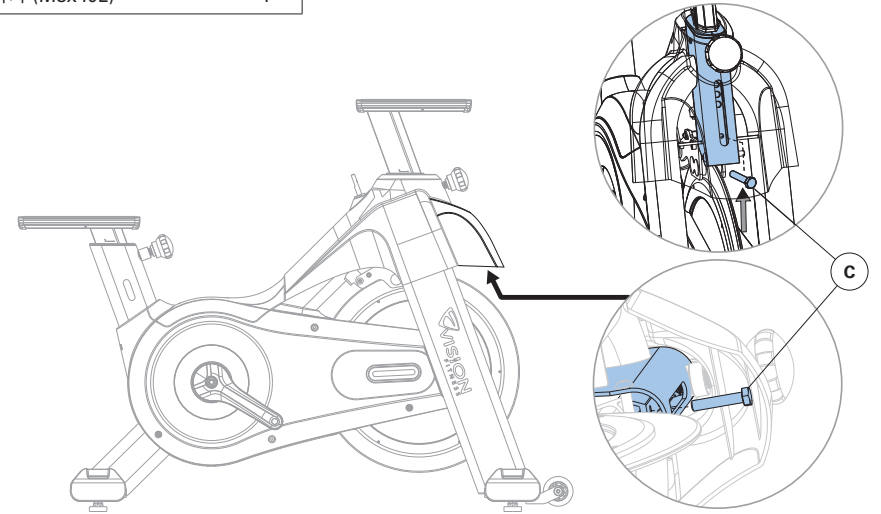


토크값
78 Nm / 58 ft-lb.

2

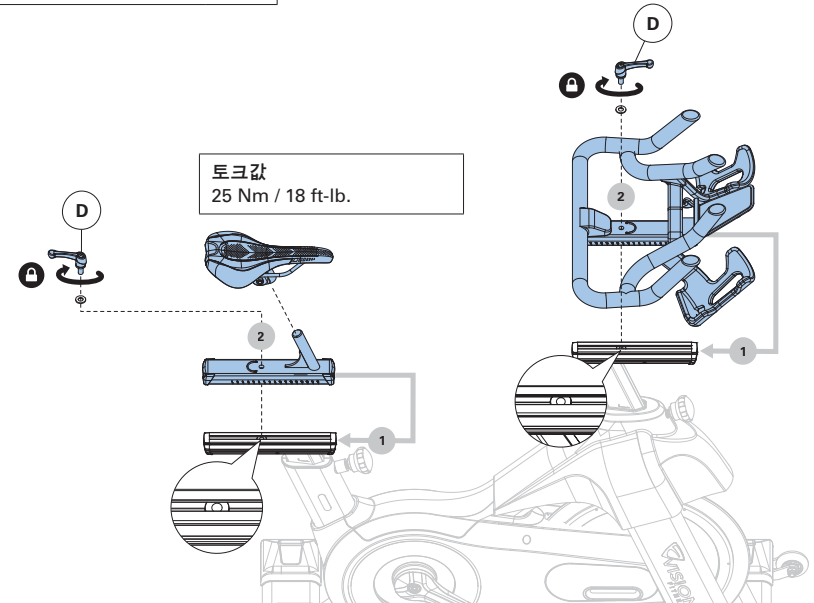


3	하드웨어	수량
C	나사 (M8x40L)	1



토크값
10 Nm / 7.4 ft-lb.

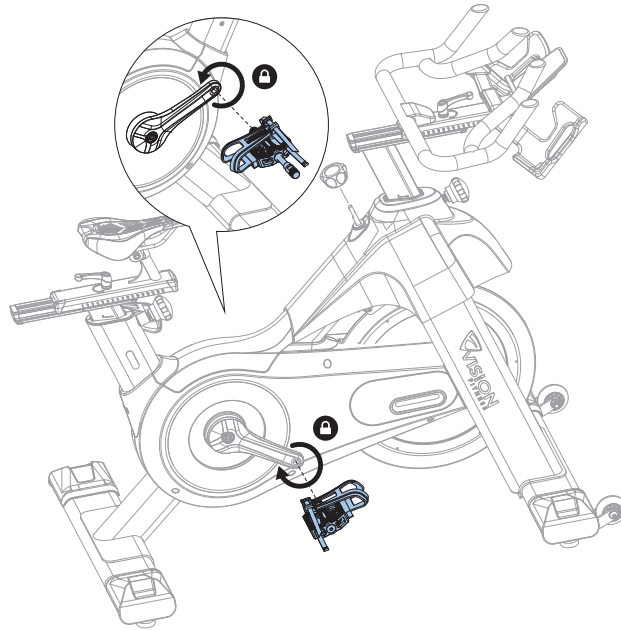
4	하드웨어	수량
D	평와셔 (Φ12xΦ20)	2





조립

5



토크값
40 Nm / 29.5 ft-lb.

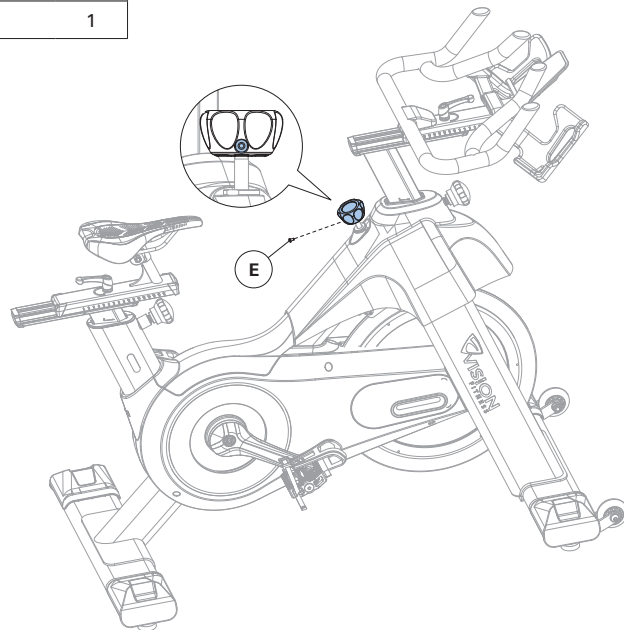
6

하드웨어

수량

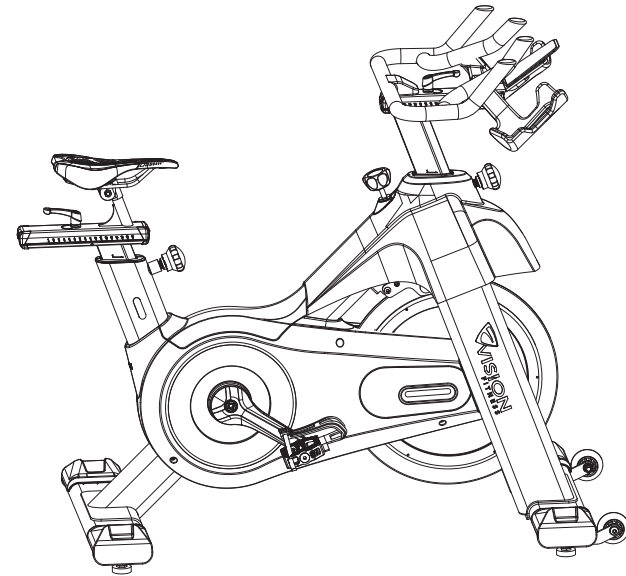
E 나사 (M4x8L)

1



7

조립이 완료되었습니다!





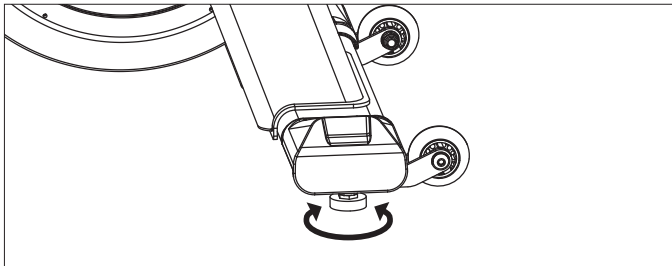
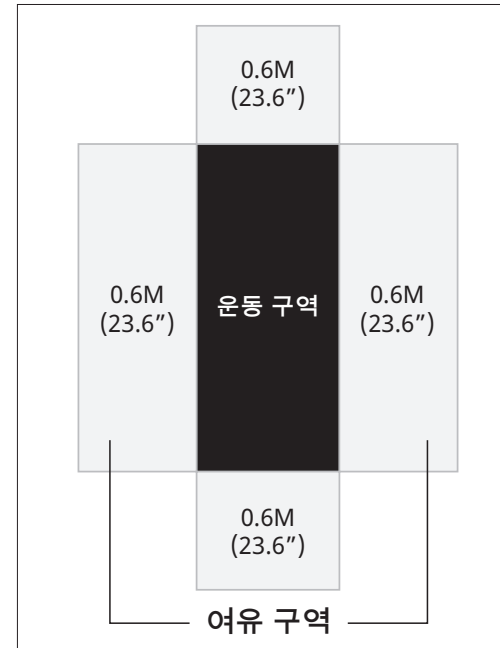
시작하기 전에

장치의 배치

직사광선을 피해 평평하고 안정적인 표면에 장비를 놓습니다. 강한 자외선은 플라스틱을 변색시킬 수 있습니다. 기온이 낮고 습도가 낮은 곳에 장비를 놓습니다. 장비의 모든 면에 최소 60cm(23.6")인 여유 구역을 만드십시오. 이 구역에는 장애물이 없어야 하며 여기에서 사용자는 자유롭게 드나들 수 있어야 합니다. 배출구나 공기 구멍을 막는 곳에는 장비를 놓지 마십시오. 차고, 덮개가 있는 테라스, 물 근처나 야외에는 장비를 놓아서는 안 됩니다.

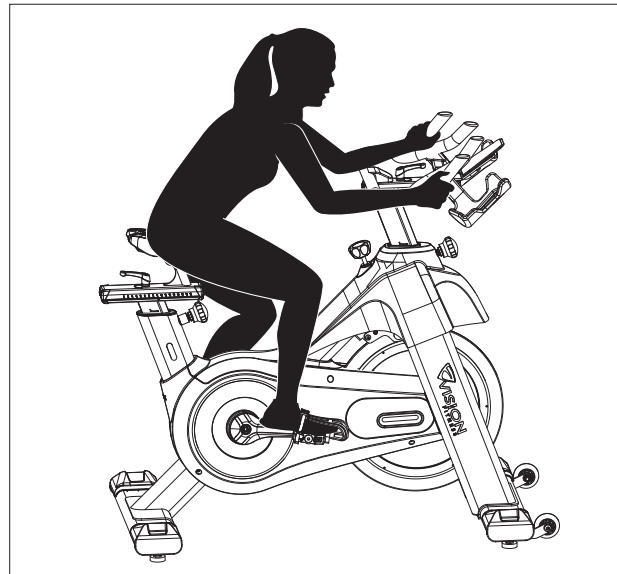
경고!

장비는 무거우므로, 이동해야 할 경우 주의를 기울이고 부수적인 도움을 받으십시오. 이 지침을 준수하지 않으면 부상을 당할 수 있습니다.



장비 수평 조절

제대로 작동시키기 위해 수평 조절 장치를 올바르게 조정하는 것이 매우 중요합니다. 수평 조절 다리를 시계 방향으로 돌려서 장치를 낮추거나 시계 반대 방향으로 돌려서 올립니다. 장비가 수평이 될 때까지 필요에 따라 각각의 면을 조정합니다. 장치의 수평이 맞지 않으면 벨트가 잘못 조절되거나 다른 문제가 발생할 수 있습니다. 레벨의 사용을 권장합니다.

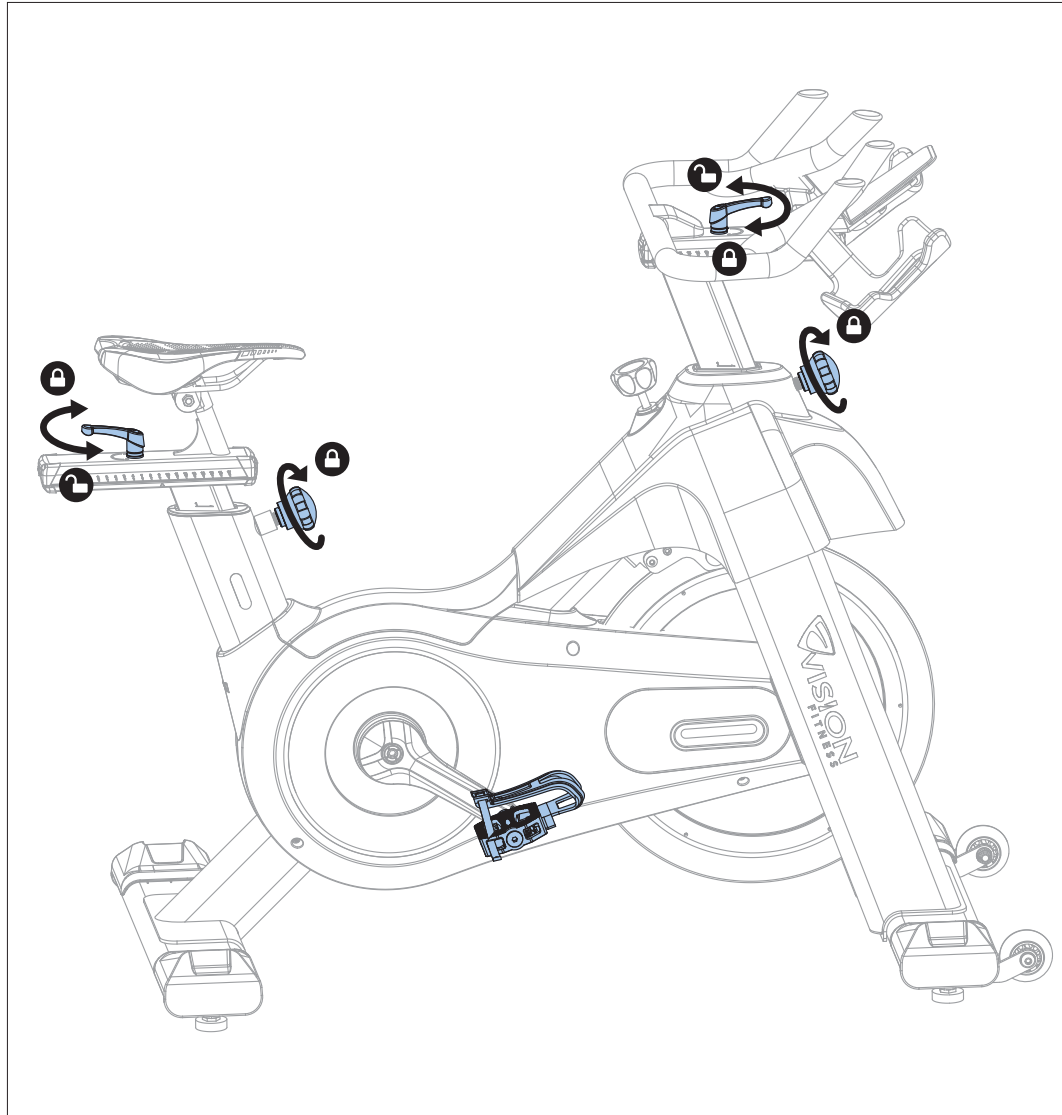


적절한 사용법

1. 핸들 바를 바라보고 사이클에 앉으십시오. 두 발은 프레임의 양쪽 바닥에 하나씩 두어야 합니다.
2. 적절한 시트 위치를 결정하려면 시트에 앉아 두 발을 페달에 듭니다. 무릎은 가장 먼 페달 위치에서 약간 구부러야 합니다. 무릎을 고정하거나 체중을 좌우로 옮기지 않고 페달을 밟을 수 있어야 합니다.
3. 페달 스트랩의 조임을 원하는 상태로 조정하십시오.
4. 사이클에서 내리려면 적절한 사용 단계를 역으로 수행하십시오.



시작하기 전에



실내 사이클 조정 방법

실내 사이클은 최대한의 편안함과 운동 효과를 위해 조정될 수 있습니다. 아래의 지침은 최적의 사용자 편의와 이상적인 신체 위치를 보장하기 위해 실내 사이클을 조정하는 한 가지 방법을 설명합니다. 실내 사이클을 다르게 조정할 수도 있습니다.

안장 조정

올바른 안장 높이는 부상 위험을 줄이면서 최대의 운동 효율성과 편안함을 보장합니다. 다리가 확장된 위치에 있을 때 무릎이 약간의 굽혀지는 올바른 위치에 있는지 안장 높이를 조정하여 확인하십시오.

핸들 바 조정

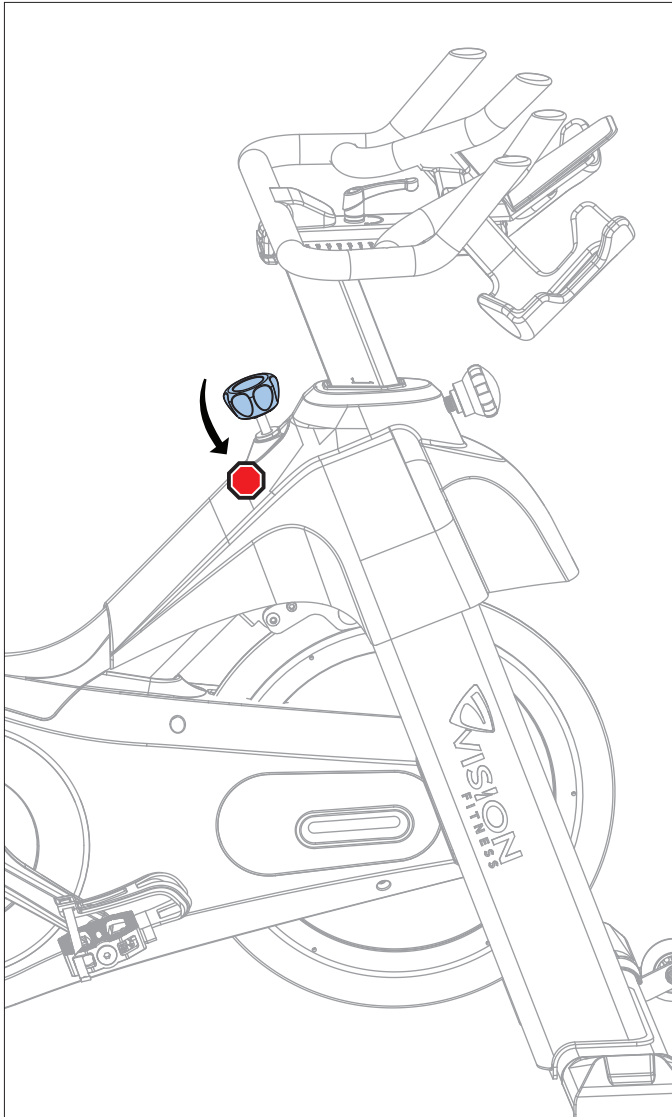
핸들 바의 올바른 위치는 주로 편안함을 기준으로 합니다. 일반적으로 핸들 바는 자전거를 처음 타는 사람을 위해 안장보다 약간 높게 위치해야 합니다. 자전거 경험이 풍부한 사람은 자신에게 가장 적합한 배치를 확인하기 위해 다른 높이를 시도할 수 있습니다.

페달 스트랩

발의 종자골이 페달 중앙에 올 때까지 발가락 받침대에 종자골을 놓고 발을 아래로 뺏습니다. 사용하기 전에 페달 스트랩을 위로 당겨 조입니다. 발가락 받침대에서 발을 빼려면 스트랩을 느슨하게 하고 당겨서 뺏니다.



시작하기 전에



저항 제어 / 비상 브레이크

중요:

- 페달을 밟고 있는 동안 플라이휠을 멈추려면 레버를 세게 아래로 누릅니다.
- 플라이휠은 신속하게 완전히 정지해야 합니다.
- 신발이 발가락 클립에 고정되어 있는지 확인합니다.
- 자전거를 사용하지 않을 때에는 움직이는 구동 기어 구성 요소로 인해 부상을 당하지 않도록 전체 저항 하중을 적용합니다.

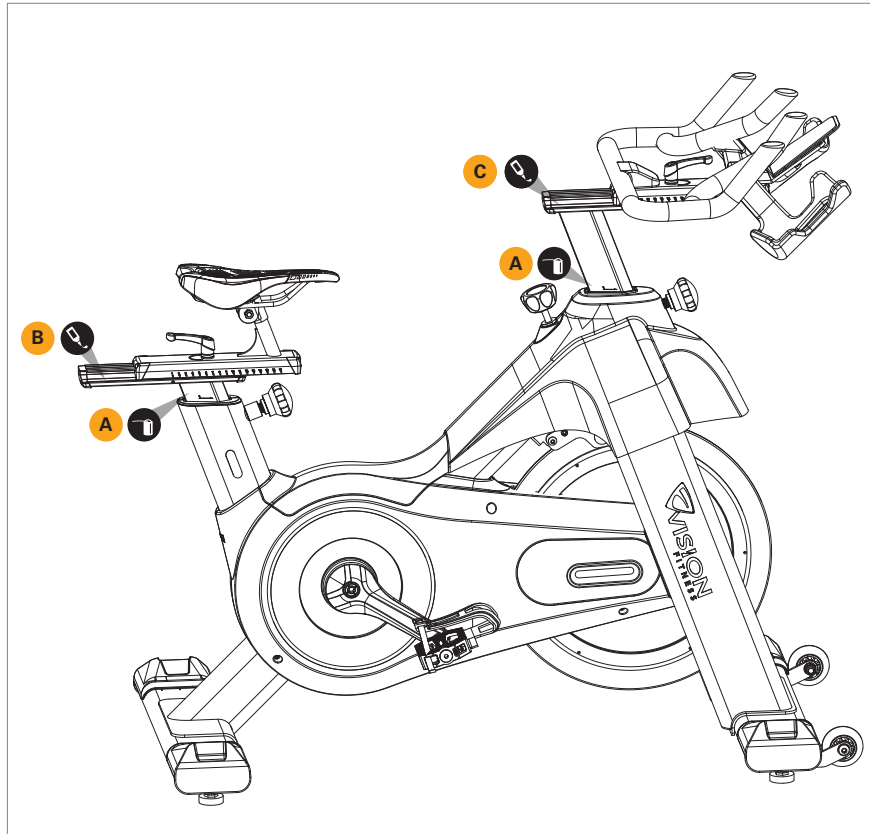
⚠ 경고

실내 사이클에는 독립적으로 움직이는 플라이휠이 없습니다. 플라이휠이 멈출 때까지 페달은 플라이휠과 함께 계속 움직입니다. 제어된 방식으로 속도를 줄이는 것이 필요합니다. 플라이휠을 즉시 정지 시키려면 빨간색 비상 브레이크 레버를 아래로 누릅니다. 항상 제어된 방식으로 페달을 밟고 자신의 능력에 맞게 원하는 반복 동작을 조정합니다. 빨간색 레버를 아래로 밀면 비상 정지됩니다.

실내 사이클은 운동량을 형성하는 고정 플라이휠을 사용하며 페달을 멈추거나 발이 미끄러지더라도 페달을 계속 돌립니다. 페달과 플라이휠이 완전히 멈출 때까지 페달에서 발을 떼거나 기계에서 내리지 마십시오. 이 지침을 따르지 않을 경우 제어를 할 수 없게 되고 심각한 부상을 입을 수 있습니다.

✕ 유지 관리

1. 모든 부품은 유자격 서비스 기술자가 제거하거나 교체해야 합니다.
2. 손상되었거나 낡거나 부러진 부품이 있는 장비는 사용하지 마십시오.
현지 국가의 딜러가 공급하는 교체 부품만 사용하십시오.
3. 기본 라벨 및 명판: 어떤 이유로든 라벨을 제거하지 마십시오. 라벨에는 중요한 정보가 들어 있습니다. 읽을 수 없거나 없어진 경우 딜러에게 문의하여 교체하십시오.
4. 모든 장비 유지 관리: 예방차원의 유지 관리가 장비 작동을 원활하게 하고 책임을 최소로 유지하는 열쇠입니다. 장비는 정기적인 검사가 필요합니다.
5. 어떤 종류의 장비든 조정 또는 유지 관리나 수리를 수행하는 사람은 모두 해당 작업을 할 자격이 있는지 확인해야 합니다. 요청이 있을 경우 딜러가 당사 시설에서 서비스와 유지 관리 교육을 제공합니다.



유지보수 일정

조치	빈도
부드러운 천이나 종이 타월 또는 에서 인가된 용액(무알코올 및 무암모니아 세제이어야 합니다)을 사용하여 실내 사이클을 세척하세요. 안장과 핸들바를 소독하고 땀 등을 모두 닦아내세요.	매번 사용 후
실내 사이클이 수평 상태에 있고 흔들리지 않는지 확인하세요.	매일
물과 순한 비누 또는 에서 인가된 용액(무알코올 및 무암모니아 세제이어야 합니다)을 사용하여 기구 전체를 세척하세요. 외부 부품, 철제 프레임, 전방 및 후방 스태빌라이저, 시트, 핸들바를 모두 청소하세요.	매주
비상 브레이크를 시험하여 제대로 작동하는지 확인하세요. 이렇게 하려면 페달을 밟으면서 빨간색 비상 브레이크 레버를 짝 누르세요. 제대로 작동하면 플라이휠이 완전히 멈출 때까지 즉시 속도가 줄어야 합니다.	격주
안장 기둥(A)을 윤활하세요. 이렇게 하려면 안장 기둥을 MAX 위치까지 올리고 유지보수 스프레이를 분사한 후 전체 외부 표면을 부드러운 천으로 닦으세요. 안장 슬라이드(B)를 부드러운 천으로 닦고 필요한 경우에는 소량의 리튬/실리콘 그리스를 바르세요.	격주
핸들바 슬라이드(C)를 부드러운 천으로 닦고 필요한 경우에는 소량의 리튬/실리콘 그리스를 바르세요.	격주
기구의 조립 볼트와 페달이 적절히 조여 있는지 모두 검사하세요.	매월



제품 사양

	IC700
사용자 최대 체중	159 kg / 350 lbs
제품 중량	58 kg / 127.6 lbs
치수 (최대 안장 및 핸들 바 높이)	142 x 62 x 116 cm / 55.9 x 24.4 x 45.6"
전체 크기 (L x W x H)*	127 x 62 x 108 cm / 50 x 24.4 x 42.5"

* 장비 주위로 최소 0.6m(24")의 간격을 두어 접근하거나 통과할 수 있게 하십시오.
휠체어 사용자에 대한 ADA 권장 간격은 0.91m(36")입니다.

대부분의 현재 소유자 설명서 및 정보는 jhtsupport.com/eng/vision/manuals에서 확인할 수 있습니다.



CÁC LƯU Ý QUAN TRỌNG

HÃY LƯU CÁC HƯỚNG DẪN NÀY

Khi sử dụng thiết bị tập luyện, hãy tuân thủ các lưu ý cơ bản, bao gồm những điều sau: Đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng thiết bị. Người sở hữu có trách nhiệm đảm bảo mọi người dùng thiết bị được thông báo đầy đủ về tất cả các cảnh báo và lưu ý.

Thiết bị này chỉ để sử dụng trong nhà. Thiết bị tập luyện này là sản phẩm Class S được thiết kế để sử dụng trong môi trường thương mại như phòng thể dục.

Thiết bị này chỉ được sử dụng trong phòng có thể kiểm soát nhiệt độ. Nếu thiết bị tập luyện của bạn tiếp xúc với nhiệt độ lạnh hoặc khí hậu có độ ẩm cao, thì cần làm nóng thiết bị đến nhiệt độ phòng trước khi sử dụng.

NGUY HIỂM!

ĐỂ GIẢM NGUY CƠ BỊ ĐIỆN GIẬT:

Luôn rút phích cắm của thiết bị ra khỏi ổ cắm điện trước khi vệ sinh, bảo dưỡng và lắp hoặc tháo các bộ phận.

CẢNH BÁO!

ĐỂ GIẢM NGUY CƠ BÔNG, HÒA HOẠN, ĐIỆN GIẬT HOẶC THƯƠNG TÍCH CHO NGƯỜI:

- Chỉ sử dụng thiết bị này cho mục đích được nêu trong Sổ tay Người dùng của thiết bị.
- Trẻ em dưới 14 tuổi tuyệt đối KHÔNG được sử dụng thiết bị này.
- Vật nuôi hoặc trẻ em dưới 14 tuổi KHÔNG nên lại gần thiết bị này trong vòng 10 feet / 3 mét.
- Thiết bị này không dành cho những người bị khiếm khuyết về thể chất, giác quan hay tâm thần hoặc thiếu kinh nghiệm hay hiểu biết, trừ phi họ được giám sát hoặc hướng dẫn về việc sử dụng thiết bị bởi một người chịu trách nhiệm cho sự an toàn của họ.
- Luôn luôn mang giày thể thao trong khi sử dụng thiết bị này. TUYỆT ĐỐI KHÔNG ĐƯỢC sử dụng thiết bị tập luyện nếu đang đi chân trần.
- Không mặc những quần áo có thể vướng vào các bộ phận chuyển động của thiết bị.
- Các hệ thống theo dõi nhịp tim có thể không chính xác. Luyện tập quá mức có thể dẫn tới chấn thương nặng hoặc tử vong.
- Bài tập không đúng hoặc quá mức có thể gây chấn thương nặng hoặc tử vong. Nếu bạn cảm thấy đau ở bất kỳ chỗ nào, gồm nhưng không giới hạn ở: đau ngực, buồn nôn, chóng mặt, hoặc thở gấp, hãy dừng tập luyện ngay lập tức và tham khảo ý kiến của bác sĩ trị liệu trước khi tiếp tục.
- Không được nhảy lên thiết bị.
- Không bao giờ cho phép hơn một người ở trên thiết bị.
- Thiết lập và vận hành thiết bị này tính trên bề mặt cứng bằng phẳng.
- Tuyệt đối không được sử dụng nếu thiết bị hoạt động không chính xác hoặc bị hỏng.
- Sử dụng tay cầm để giữ thăng bằng khi lên và xuống thiết bị, đồng thời để tăng độ ổn định khi tập luyện.
- Để tránh bị thương, không để bất kỳ bộ phận cơ thể nào (ví dụ: ngón tay, bàn tay, cánh tay hoặc bàn chân) tiếp xúc với cơ cấu truyền động hoặc các bộ phận chuyển động khác của thiết bị.
- Chỉ kết nối sản phẩm tập thể dục này với ổ cắm được nối đất đúng cách.
- Luôn chú ý thiết bị này khi đang cắm điện. Khi không sử dụng và trước khi bảo dưỡng, vệ sinh hoặc di chuyển thiết bị, hãy tắt nguồn, sau đó rút phích cắm khỏi ổ cắm.
- Không được sử dụng thiết bị đã hỏng hoặc có các bộ phận bị mòn hay vỡ. Chỉ sử dụng các bộ phận thay thế được cung cấp bởi bộ phận Hỗ trợ Kỹ thuật Khách hàng hoặc đại lý ủy quyền.
- Không bao giờ vận hành thiết bị này nếu nó bị rơi, hư hỏng hoặc hoạt động không bình thường, có dây hoặc phích cắm bị hỏng, đặt trong môi trường ẩm ướt hoặc bị ngâm trong nước.
- Tránh cho dây điện tiếp xúc với bề mặt nóng. Không kéo dây nguồn này hoặc đặt bất kỳ tải trọng cơ học nào lên dây này.
- Không được tháo nắp bảo vệ trừ khi có hướng dẫn của bộ phận Hỗ trợ Kỹ thuật Khách hàng. Chỉ kỹ thuật viên dịch vụ được ủy quyền mới được thực hiện dịch vụ.
- Để tránh bị điện giật, không làm rơi hoặc chèn bất kỳ vật gì vào các khe hở.
- Không sử dụng ở nơi có các sản phẩm xịt hoặc có khí ô-xy phát ra.
- Không nên để những người có trọng lượng vượt quá trọng lượng tối đa cho phép theo Hướng dẫn Người dùng sử dụng thiết bị này. Việc không tuân theo chỉ dẫn sẽ làm mất hiệu lực bảo hành.
- Thiết bị này phải được sử dụng ở môi trường có thể kiểm soát nhiệt độ và độ ẩm. Không sử dụng thiết bị này ở các địa điểm như sau, bao gồm nhưng không giới hạn ở: ngoài trời, ga-ra, bến giữ xe ô tô, hiên nhà, phòng tắm, hoặc gần hồ bơi, bồn tắm nước nóng hoặc phòng xông hơi. Việc không tuân theo chỉ dẫn sẽ làm mất hiệu lực bảo hành.
- Liên hệ bộ phận Hỗ trợ Kỹ thuật Khách hàng hoặc đại lý ủy quyền để kiểm tra và sửa chữa và/hoặc bảo dưỡng.
- Không bao giờ vận hành thiết bị tập luyện này khi khe khí bị chắn. Giữ cho khe khí và các bộ phận bên trong luôn sạch sẽ, không có xơ, tóc và các thứ tương tự.
- Không điều chỉnh thiết bị tập luyện này hoặc sử dụng các phụ tùng hoặc phụ kiện không được phê duyệt. Những điều chỉnh với thiết bị này hoặc sử dụng các phụ tùng hoặc phụ kiện không được phê duyệt sẽ làm mất hiệu lực bảo hành của bạn và có thể gây ra thương tích.
- Để làm sạch, hãy lau chùi bề mặt với xà phòng và vải ẩm; không được dùng các dung môi có khả năng hòa tan. (Xem BẢO DƯỠNG)
- Hãy sử dụng thiết bị tập luyện cố định trong môi trường được giám sát.
- Sức người bỏ ra khi thực hiện bài tập có thể khác với thông tin về cường độ của máy được hiển thị.
- Khi tập luyện, luôn duy trì nhịp độ tập thoải mái và có kiểm soát.
- Đảm bảo các cần điều chỉnh (ghế và tay lái trên khắp xe đạp) được bảo vệ hoàn toàn và không can thiệp vào các cần điều chỉnh ảnh hưởng đến vận động khi đang tập.
- Không cố đạp xe ở tư thế đứng với RPM cao cho đến khi bạn đã tập ở tốc độ chậm hơn.
- Khi điều chỉnh vị trí độ cao của yên xe, hãy nâng cần điều chỉnh độ cao yên và nhẹ nhàng hạ yên xe xuống độ cao thấp hơn hoặc nâng yên xe lên độ cao mong muốn. Đẩy cần điều chỉnh độ cao yên xe xuống để kẹp và đảm bảo kẹp được lắp vào hoàn toàn trước khi sử dụng.
- Đảm bảo tay cầm đã chắc chắn trước mỗi lần sử dụng.
- Không xoay bàn đạp bằng tay.
- Không rời khỏi thiết bị cho đến khi bàn đạp DỪNG hẳn.
- Thiết bị này không được trang bị bánh xe tự do. Cần giảm tốc độ bàn đạp một cách có kiểm soát.
- Cần cẩn thận khi lên hoặc xuống thiết bị. Trước khi lên hoặc xuống thiết bị, hãy di chuyển bàn đạp ở bên lên hoặc bên xuống về vị trí thấp nhất.



LẮP RÁP

THÁO BAO BÌ

Tháo bao bì thiết bị ở nơi bạn sẽ sử dụng nó. Đặt thùng carton lên một bề mặt bằng phẳng. Bạn nên đặt một tấm bảo vệ lên sàn nhà. Không bao giờ được mở hộp khi đặt nó nằm nghiêng.

LƯU Ý QUAN TRỌNG

Trong mỗi bước lắp ráp, đảm bảo rằng TẤT CẢ đai ốc và bulông nằm đúng vị trí và được tháo ren một phần.

Một số bộ phận đã được bôi trơn sẵn để hỗ trợ lắp ráp và sử dụng. Vui lòng không lau đầu bôi trơn này. Nếu bạn gặp khó khăn, nên thoa một lớp mỡ lithium mỏng.

CẢNH BÁO!

Có một số khu vực phải đặc biệt chú ý trong quá trình lắp ráp. Điều rất quan trọng là phải tuân thủ chính xác các hướng dẫn lắp ráp và đảm bảo rằng tất cả các bộ phận được siết chặt. Nếu không tuân thủ chính xác các hướng dẫn lắp ráp, thiết bị có thể có các bộ phận không được siết và có vẻ lỏng và có thể gây ra tiếng ồn khó chịu. Để tránh làm hư hỏng thiết bị, phải xem hướng dẫn lắp ráp và phải thực hiện các biện pháp khắc phục.

CẦN GIÚP ĐỠ?

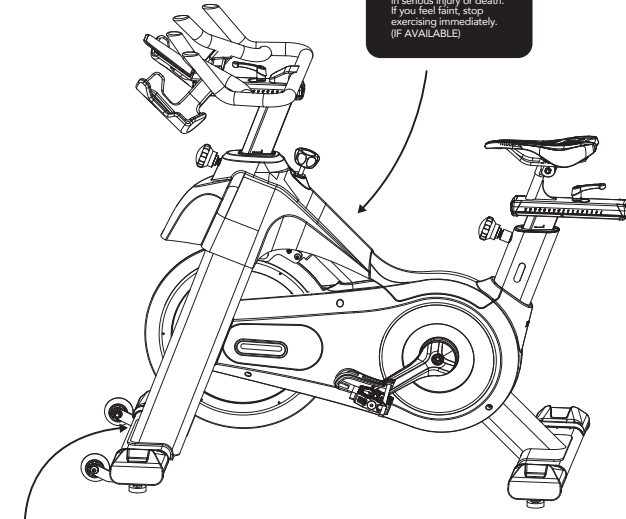
Nếu bạn có thắc mắc hoặc nếu thiếu bất kỳ bộ phận nào, hãy liên hệ với bộ phận Hỗ Trợ Kỹ Thuật Khách Hàng.

DỤNG CỤ BẮT BUỘC:

- ☐ Cờ lê Lỗ Lục Giác 10 mm
- ☐ Cờ lê Phẳng 13 mm
- ☐ Cờ lê Phẳng 19 mm
- ☐ Tuốc vít Phillips

⚠ WARNING

1. Misuse of this machine may result in serious injury.
2. Read users manual prior to use and follow all warnings and instructions.
3. Replace label if damaged, illegible, or removed.
4. Keep children away.
5. Use only on a solid, level surface.
6. Spinning pedals can cause injury.
7. This bike does not free-wheel.
8. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.
9. This exercise bicycle should only be used after a thorough review of the operational manual or under direct supervision of a trained instructor.
10. Rotate the tension knob clockwise or press the brake down to lock the flywheel when not in use.
11. Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately. (IF AVAILABLE)



SỐ SÊRI

MẪU

☐ IC700 VISION INDOOR CYCLE

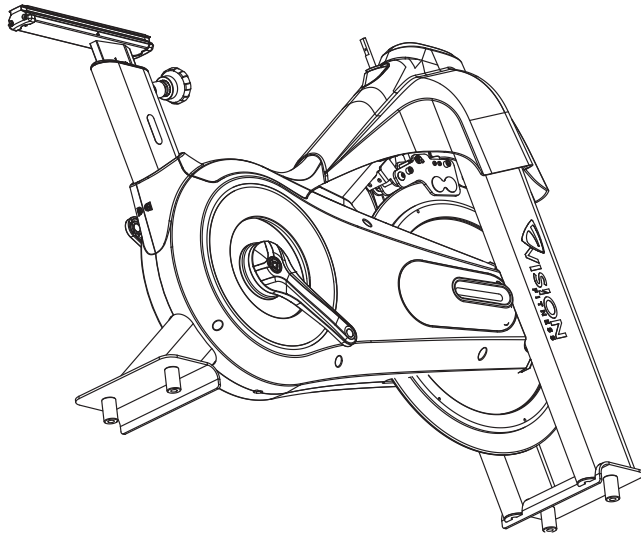
* Sử dụng thông tin bên trên khi gọi yêu cầu bảo trì.



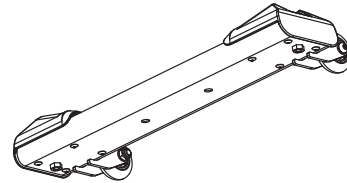
LẮP RÁP

CÁC BỘ PHẬN KÈM THEO:

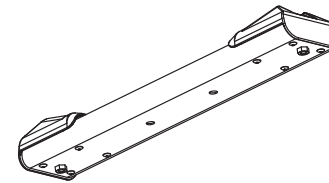
1



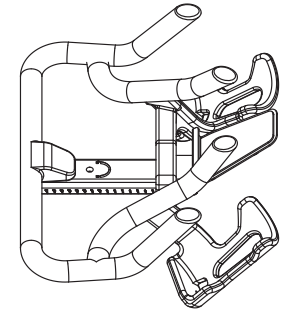
2



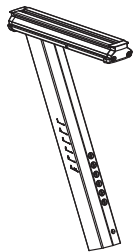
3



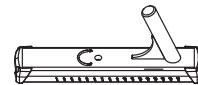
4



5



6



7



8



9



x2

10



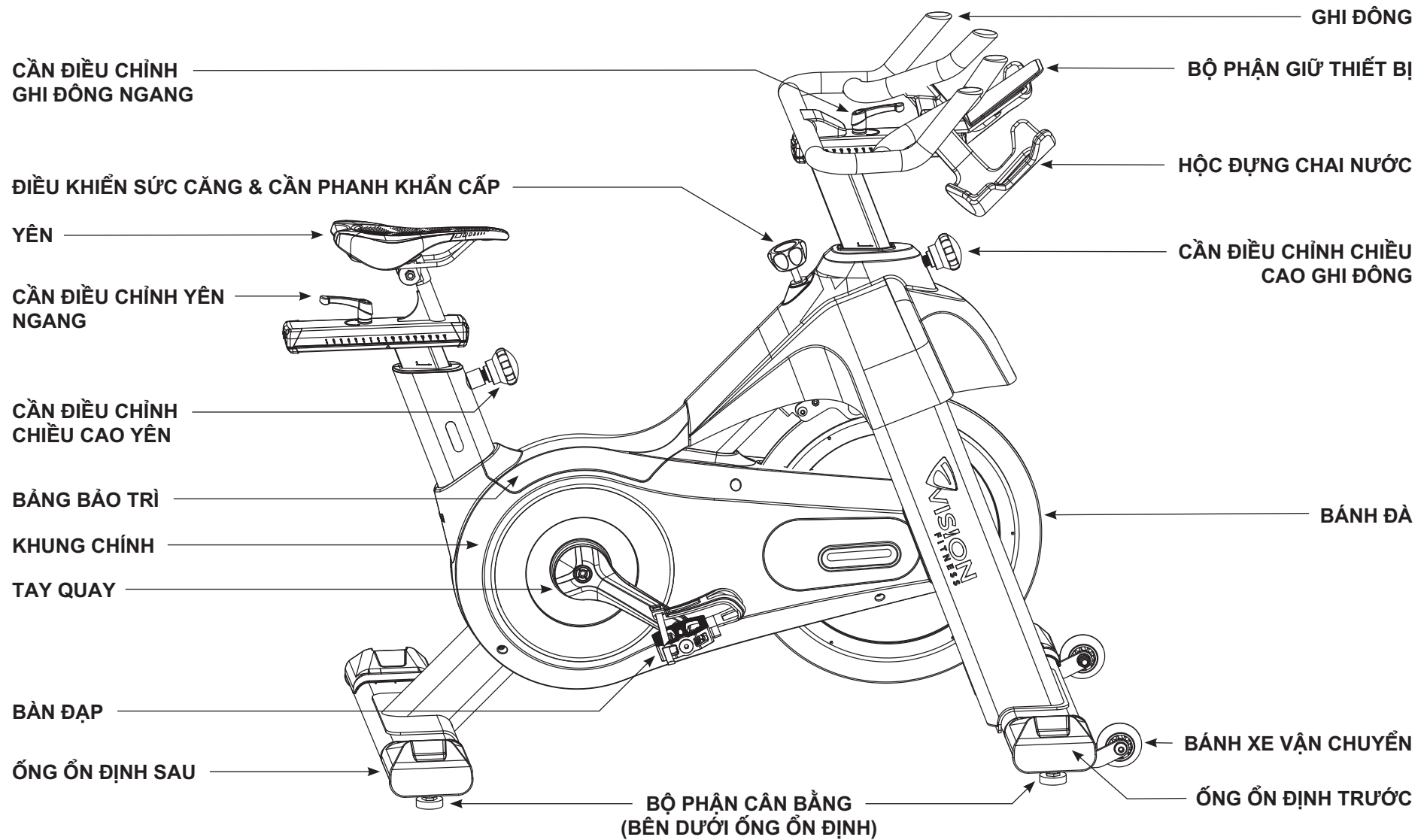
11



x2



LẮP RÁP





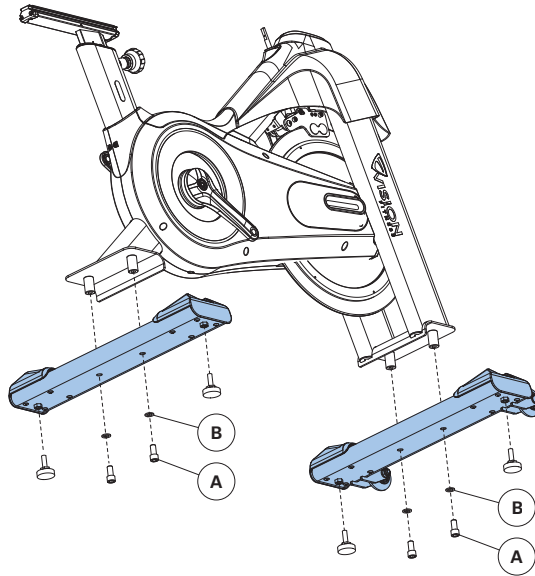
LẮP RÁP

1

Phần cứng

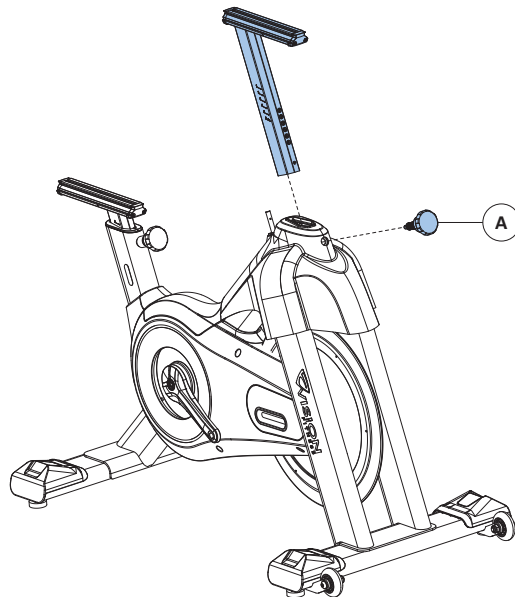
Số lượng

- A Bulông (M12x25L)
B Vòng Đệm Phẳng (Φ12xΦ20)



Giá trị mô-men xoắn
78 Nm / 58 ft-lb.

2

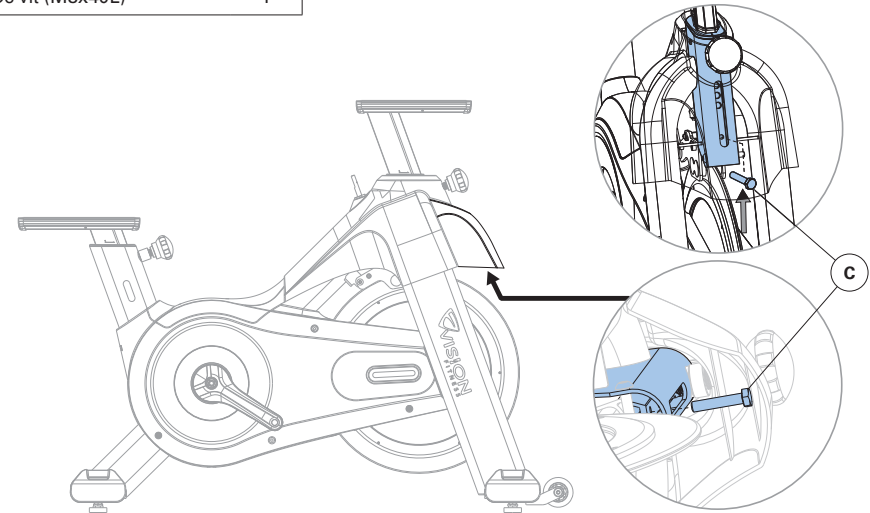


3

Phần cứng

Số lượng

- C Ốc vít (M8x40L)



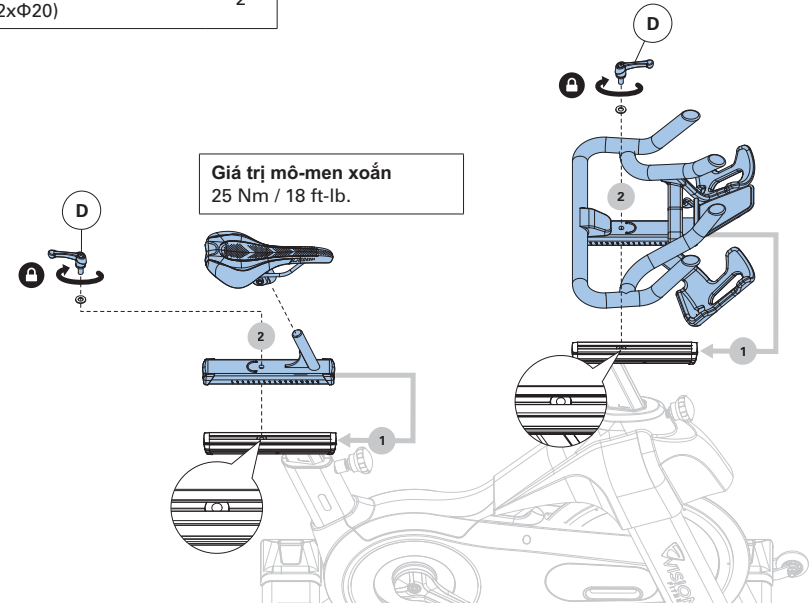
Giá trị mô-men xoắn
10 Nm / 7.4 ft-lb.

4

Phần cứng

Số lượng

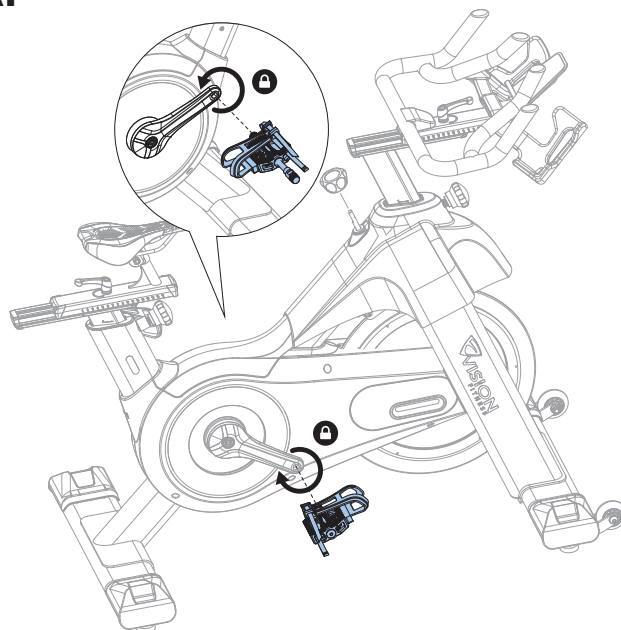
- D Vòng Đệm Phẳng
(Φ12xΦ20)





LẮP RÁP

5



Giá trị mô-men xoắn
40 Nm / 29.5 ft-lb.

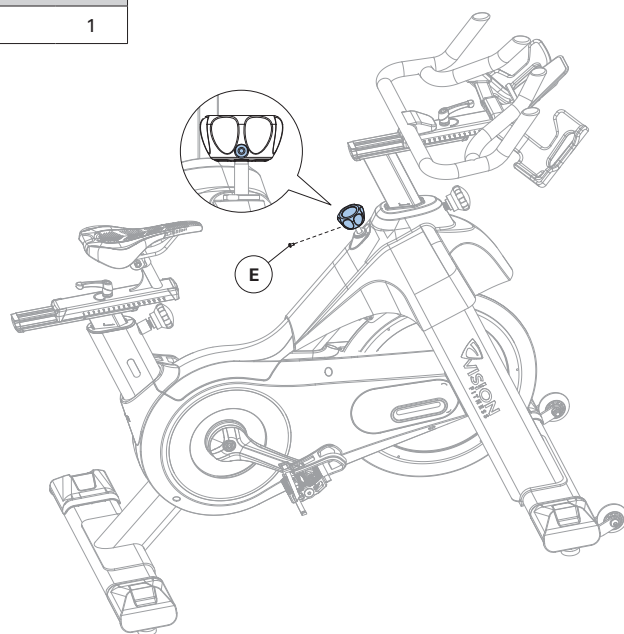
6

Phần cứng

Số
lượng

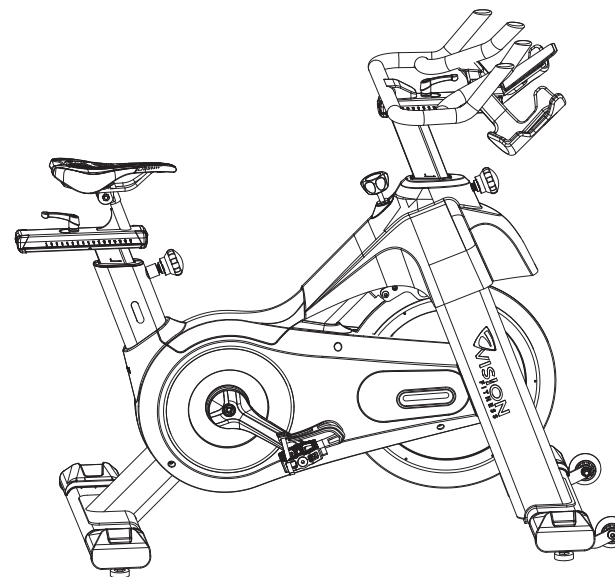
E Ốc vít (M4x8L)

1



7

HOÀN THÀNH LẮP ĐẶT





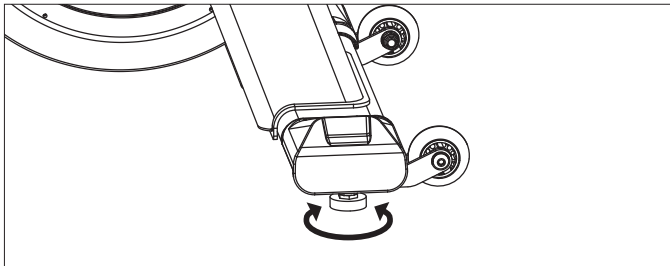
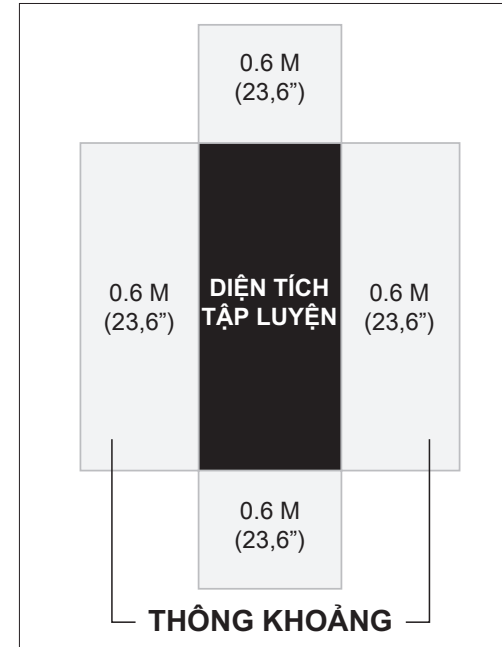
TRƯỚC KHI BẠN BẮT ĐẦU

ĐỊA ĐIỂM ĐẶT THIẾT BỊ

Đặt thiết bị lên một bề mặt cân bằng và ổn định cách xa ánh nắng trực tiếp. Tia UV mạnh có thể làm mất màu các bộ phận nhựa. Đặt thiết bị của bạn ở một khu vực có nhiệt độ mát và độ ẩm thấp. Vui lòng chừa một khoảng trống ở tất cả các mặt của thiết bị với ít nhất 60 cm (23,6"). Khu vực này phải không có chướng ngại vật và cung cấp cho người dùng lối thoát dễ dàng ra khỏi máy. Không được đặt thiết bị ở khu vực làm cản trở lối thông khí. Không được đặt thiết bị này trong gara, hành lang lộ thiên, gần nước hoặc ở ngoài trời.

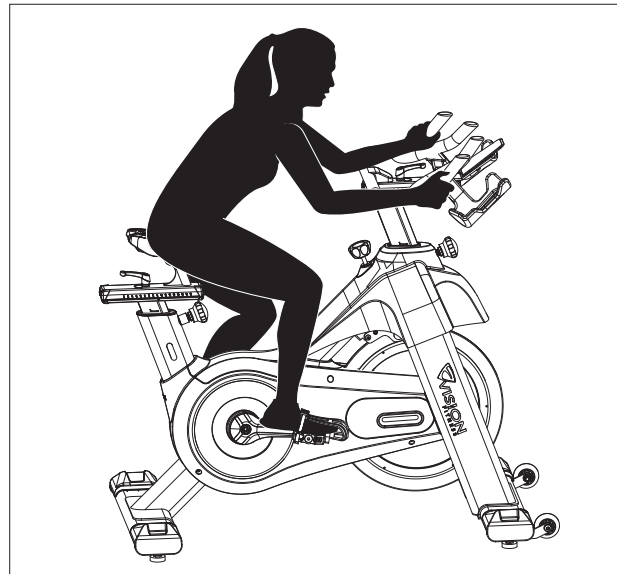
CẢNH BÁO!

Thiết bị của chúng tôi có trọng lượng nặng, hãy cẩn thận và nhờ người khác giúp nếu cần khi di chuyển. Không tuân thủ các hướng dẫn này có thể dẫn đến thương tật.



CÂN BẰNG THIẾT BỊ

Điều cực kỳ quan trọng là phải điều chỉnh chính xác các bộ phận cân bằng để vận hành đúng cách. Xoay cân cân bằng theo chiều kim đồng hồ để hạ và ngược chiều kim đồng hồ để nâng thiết bị. Điều chỉnh từng bên khi cần cho đến khi thiết bị cân bằng. Thiết bị không cân bằng có thể dẫn đến lệch băng chuyền hoặc các vấn đề khác. Nên sử dụng thước thủy chuẩn.

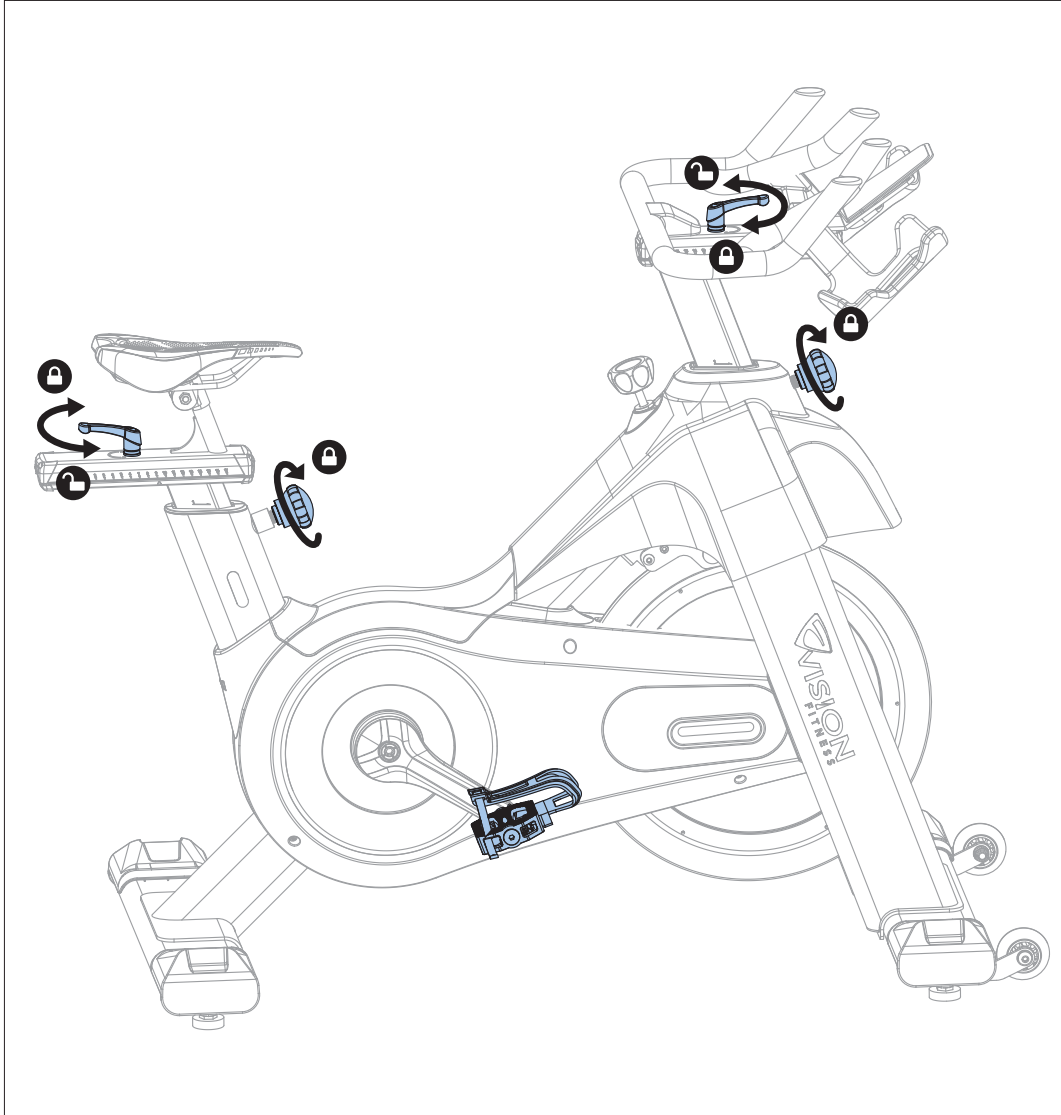


SỬ DỤNG ĐÚNG CÁCH

1. Ngồi lên xe đạp hướng mặt về ghi đồng. Phải đặt cả hai bàn chân lên sàn nhà, mỗi chân ở một bên của khung.
2. Để xác định vị trí ngồi thích hợp, hãy ngồi lên yên và đặt cả hai chân lên bàn đạp. Đầu gối của bạn phải gấp nhẹ ở vị trí xa nhất của bàn đạp. Bạn phải có thể đạp mà đầu gối không bị vướng hoặc không cần dịch chuyển trọng lượng của bạn từ bên này sang bên kia.
3. Điều chỉnh dây bàn đạp đến độ căng mong muốn.
4. Để xuống khỏi xe đạp, thực hiện theo các bước sử dụng thích hợp theo thứ tự đảo ngược.



TRƯỚC KHI BẠN BẮT ĐẦU



CÁCH ĐIỀU CHỈNH XE ĐẠP TRONG NHÀ

Có thể điều chỉnh xe đạp trong nhà để mang lại sự thoải mái và hiệu quả tập tối đa. Các hướng dẫn bên dưới mô tả một cách để điều chỉnh xe đạp trong nhà để đảm bảo sự thoải mái tối đa cho người dùng và vị trí lý tưởng của cơ thể; bạn có thể chọn điều chỉnh xe đạp trong nhà theo cách khác.

ĐIỀU CHỈNH YÊN

Chiều cao yên thích hợp giúp đảm bảo hiệu quả tập và sự thoải mái tối đa, trong khi giảm nguy cơ bị thương. Điều chỉnh chiều cao yên để đảm bảo nó ở vị trí thích hợp, vị trí giữ cho đầu gối của bạn gấp nhẹ trong khi chân bạn ở vị trí đang ra.

ĐIỀU CHỈNH GHI ĐỒNG

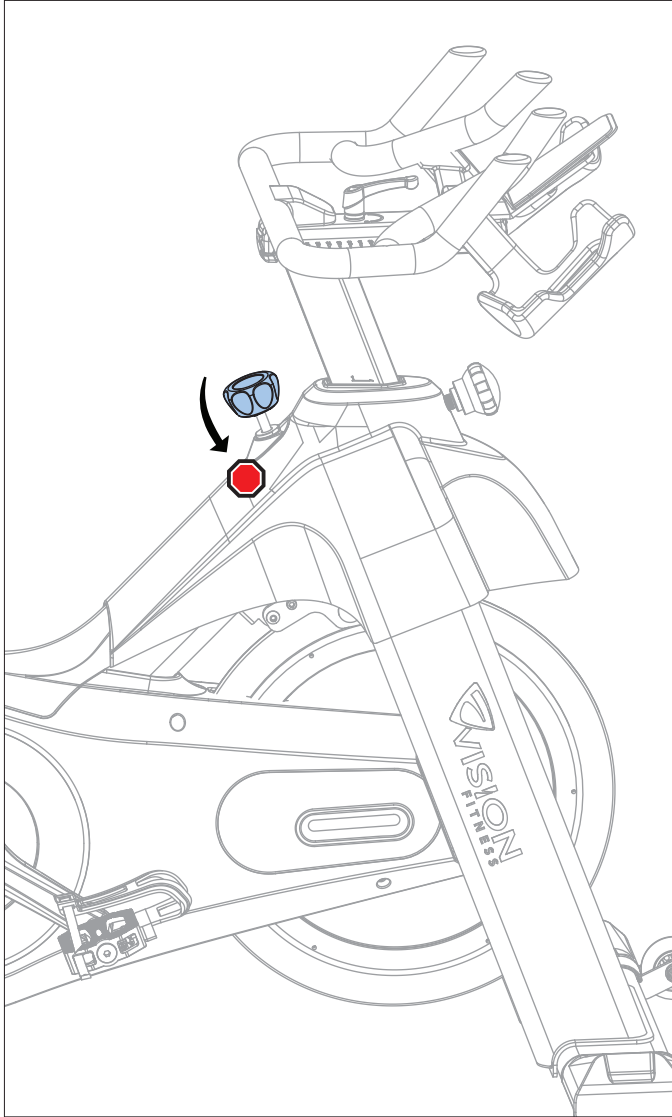
Vị trí thích hợp của ghi đồng chủ yếu dựa trên sự thoải mái. Thông thường, phải đặt ghi đồng ở vị trí cao hơn một chút so với yên đối với người mới sử dụng. Người dùng có kinh nghiệm có thể thử các chiều cao khác nhau để có được sự bố trí thích hợp nhất với họ.

DÂY BÀN ĐẠP

Đặt lòng bàn chân vào khung đỡ ngón chân cho đến khi lòng bàn chân nằm giữa bên trên bàn đạp, với xuống và kéo dây bàn đạp lên để siết lại trước khi sử dụng. Để rút chân ra khỏi khung đỡ ngón chân, nới lỏng dây và kéo ra.



TRƯỚC KHI BẠN BẮT ĐẦU



KIỂM SOÁT LỰC TRỞ / PHANH KHẨN CẤP

QUAN TRỌNG:

- Để dừng bánh đà trong khi đạp, đẩy mạnh cần này.
- Bánh đà sẽ nhanh chóng dừng hẳn.
- Đảm bảo giày của bạn cố định trên kẹp ngón chân.
- Áp dụng tải trọng lực trở đầy đủ khi xe không được sử dụng để tránh bị thương do các bộ phận truyền động gây ra.

⚠ CẢNH BÁO

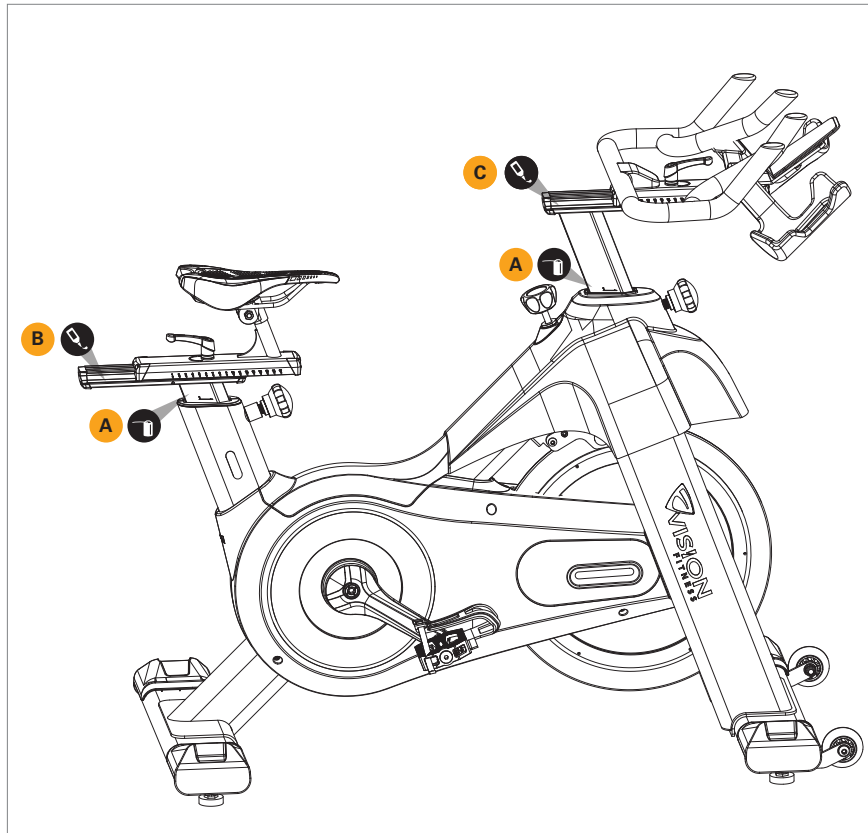
Xe đạp trong nhà không có bánh đà chuyển động tự do; bàn đạp sẽ tiếp tục di chuyển cùng với bánh đà cho đến khi bánh đà dừng lại. Cần phải giảm tốc độ theo cách có kiểm soát. Để dừng bánh đà ngay lập tức, đẩy cần phanh khẩn cấp màu đỏ xuống. Luôn đạp theo cách có kiểm soát và điều chỉnh nhịp mong muốn theo khả năng của bạn. Đẩy cần màu đỏ xuống = dừng khẩn cấp.

Xe đạp trong nhà sử dụng một bánh đà cố định tích động năng và sẽ duy trì chuyển động quay của bàn đạp ngay cả sau khi người dùng dừng đạp hoặc nếu chân người dùng trượt ra. **KHÔNG ĐƯỢC TÌM CÁCH RÚT CHÂN RA KHỎI BÀN ĐẠP HOẶC XUỐNG XE CHO ĐẾN KHI CẢ BÀN ĐẠP VÀ BÁNH ĐÀ ĐÃ DỪNG HẸN.** Không tuân thủ các hướng dẫn này có thể dẫn đến mất kiểm soát và có khả năng dẫn đến thương tích nghiêm trọng.



BẢO DƯỠNG

1. Thao tác tháo hay thay thế bất kỳ và tất cả bộ phận nào phải được thực hiện bởi một kỹ thuật viên bảo trì có năng lực.
2. **KHÔNG** được sử dụng bất kỳ thiết bị nào đã bị hỏng và/hoặc có các bộ phận bị hư mòn hoặc hỏng. Chỉ sử dụng các bộ phận thay thế được cung cấp bởi đại lý bán hàng tại địa phương của bạn.
3. **DUY TRÌ NHÃN VÀ BẢNG THÔNG SỐ:** Không được gỡ nhãn vì bất kỳ lý do gì. Chúng chứa thông tin quan trọng. Nếu không thể đọc được hoặc thiếu, hãy liên hệ với đại lý bán hàng để thay thế.
4. **BẢO DƯỠNG TẤT CẢ THIẾT BỊ:** Bảo dưỡng phòng ngừa đóng vai trò quan trọng để vận hành thiết bị một cách suôn sẻ cũng như giữ cho trách nhiệm pháp lý của bạn ở mức tối thiểu. Cần phải kiểm tra thiết bị đều đặn.
5. Đảm bảo rằng bất kỳ ai thực hiện điều chỉnh hay bảo dưỡng hay sửa chữa dưới bất kỳ hình thức nào đều có năng lực thực hiện. Các đại lý bán hàng sẽ tổ chức huấn luyện bảo trì và bảo dưỡng tại cơ sở công ty của chúng tôi theo yêu cầu.



LỊCH BẢO TRÌ

HÀNH ĐỘNG	TẦN SUẤT
Vệ sinh xe đạp tập tại chỗ bằng vải mềm hoặc khăn giấy hoặc dung dịch được chấp thuận (chất tẩy rửa không nên chứa cồn và amoniac). Khử trùng yên và tay lái, lau sạch mồ hôi cơ thể.	SAU MỖI LẦN SỬ DỤNG
Đảm bảo rằng xe đạp tập tại chỗ cân bằng và không rung đưa.	HẰNG NGÀY
Vệ sinh toàn bộ máy bằng nước và xà phòng dịu nhẹ hoặc dung dịch được chấp thuận (chất tẩy rửa không nên chứa cồn và amoniac). Lau tất cả các bộ phận bên ngoài, khung thép, chân chống trước và sau, ghế ngồi và tay lái.	HẰNG TUẦN
Thử phanh khẩn cấp để đảm bảo phanh hoạt động chính xác. Để làm vậy, nhấn cần phanh khẩn cấp màu đỏ khi đạp. Nếu hoạt động chính xác, nó sẽ ngay lập tức làm bánh đà chạy chậm lại cho tới khi dừng hoàn toàn.	HAI TUẦN MỘT LẦN
Bôi trơn thanh trụ yên (A). Để làm vậy, nâng thanh trụ yên tới vị trí MAX, xịt nước bảo trì và chà toàn bộ mặt ngoài bằng vải mềm. Lau thanh trượt yên (B) bằng vải mềm và nếu cần, bôi một lượng mỡ lithium/silicon lên.	HAI TUẦN MỘT LẦN
Lau thanh trượt tay lái (C) bằng vải mềm và nếu cần, bôi một lượng mỡ lithium/silicon lên.	HAI TUẦN MỘT LẦN
Kiểm tra tất cả các bu lông lắp ráp và bàn đạp trên máy xem có chắc chắn không.	HẰNG THÁNG



THÔNG SỐ KỸ THUẬT CỦA SẢN PHẨM

	IC700
Cân Nặng Tối Đa Của Người Dùng	159 kg / 350 cân Anh
Trọng Lượng Sản Phẩm	58 kg / 127,6 cân Anh
Kích thước (chiều cao yên & ghi đồng tối đa)	142 x 62 x 116 cm / 55,9 x 24,4 x 45,6"
Kích Thước Chung (Dài x Rộng x Cao)*	127 x 62 x 108 cm / 50 x 24,4 x 42,5"

* Đảm bảo chiều rộng thông khoảng tối thiểu là 0,6 mét (24") để tiếp cận và di chuyển quanh thiết bị.
Vui lòng lưu ý, 0,91 mét (36") là thông khoảng khuyến cáo của ADA đối với người ngồi xe lăn.

Để biết tài liệu hướng dẫn và thông tin mới nhất, tham khảo jhtsupport.com/eng/vision/manuals



ข้อควรระวังที่สำคัญ

บันทึกคำแนะนำเหล่านี้

เมื่อใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย ติดตามข้อควรระวังพื้นฐานอยู่เสมอซึ่งรวมถึงสิ่งต่อไปนี้: อ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนที่จะใช้อุปกรณ์นี้ เจ้าของอุปกรณ์มีความรับผิดชอบที่จะทำให้มั่นใจว่าผู้ใช้อุปกรณ์นี้ทุกคนได้รับข้อมูลค่าเตือนและข้อควรระวังทั้งหมดอย่างเพียงพอ

อุปกรณ์นี้มิได้สำหรับการใช้งานในอาคารเท่านั้น อุปกรณ์ออกกำลังกายนี้เป็นผลิตภัณฑ์ระดับ S (ออกแบบสำหรับใช้งานในสภาพแวดล้อมเชิงพาณิชย์ เช่น ฟิตเนส)

อุปกรณ์ต้องใช้งานในห้องที่ควบคุมสภาพอากาศเท่านั้น หากอุปกรณ์ออกกำลังกายนี้ตั้งอยู่ในสภาวะที่มีอุณหภูมิเย็นหรือมีอุณหภูมิสูง ขอแนะนำเป็นอย่างยิ่งให้อุ่นเครื่องอุปกรณ์ให้ได้อุ่นภูมิห้องก่อนการใช้งาน

อันตราย!

เพื่อลดความเสี่ยงจากไฟฟ้าช็อต:

ให้ถอดปลั๊กอุปกรณ์จากเต้ารับไฟฟ้าทุกครั้งก่อนทำความสะอาด บำรุงรักษา รวมทั้งติดตั้งและถอดชิ้นส่วน

ค่าเตือน!

เพื่อลดความเสี่ยงจากการถูกความร้อนลวก ไฟไหม้ ไฟฟ้าช็อตหรือการบาดเจ็บต่อบุคคล:

- ใช้อุปกรณ์ตามที่อธิบายวัตถุประสงค์การใช้งานที่อธิบายในคู่มือเจ้าของของอุปกรณ์เท่านั้น
- ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 14 ปีใช้งานอุปกรณ์นี้ในทุกกรณี
- ห้ามสัตว์เลี้ยงหรือเด็กอายุต่ำกว่า 14 ปีเข้าใกล้อุปกรณ์นี้ในระยะ 10 ฟุต / 3 เมตรในทุกกรณี
- อุปกรณ์นี้ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้โดยบุคคลที่มีความบกพร่องด้านความสามารถทางร่างกาย ทางประสาทสัมผัส หรือทางจิต หรือขาดประสบการณ์และความรู้ เว้นแต่จะได้รับคำดูแลหรือคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ อุปกรณ์โดยบุคคลที่รับผิดชอบด้านความปลอดภัย
- สวมใส่รองเท้ากีฬาเสมอเมื่อใช้งานอุปกรณ์นี้ ห้ามใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายด้วยเท้าเปล่าโดยเด็ดขาด
- ห้ามสวมใส่เสื้อผ้าที่อาจเข้าไปติดกับชิ้นส่วนเคลื่อนไหวนของอุปกรณ์นี้
- ระบบการเฝ้าดูการเต้นของหัวใจอาจจะไม่แม่นยำ การออกกำลังกายที่มากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้
- การออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องหรือมากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้ หากคุณพบอาการปวดใด ๆ ซึ่งไม่จำกัดเฉพาะอาการเจ็บหน้าอก คลื่นไส้เวียนศีรษะ หรือหายใจหอบถี่ ให้หยุดการออกกำลังกายทันทีและปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนที่จะออกกำลังกายต่อ
- อย่ากระโดดบนอุปกรณ์
- อย่าให้คนมากกว่าหนึ่งคนขึ้นไปบนอุปกรณ์ในขณะที่ใช้งานในทุกกรณี
- ติดตั้งและใช้งานอุปกรณ์บนพื้นราบที่มั่นคง
- อย่าใช้อุปกรณ์ที่ทำงานไม่อย่างถูกต้องหรือได้รับความเสียหาย
- ใช้มือจับรักษาสมดุลขณะขึ้นและลงจากอุปกรณ์ และเพื่อเสถียรภาพเพิ่มเติมขณะออกกำลังกาย
- เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ อย่าให้ส่วนใด ๆ ของร่างกาย (เช่น นิ้ว มือ แขน หรือขา) ผลักกลไกหรือชิ้นส่วนที่อาจเคลื่อนไหวอื่นๆ ของอุปกรณ์
- เชื่อมต่ออุปกรณ์ออกกำลังกายเข้ากับเต้ารับที่ติดตั้งสายดินอย่างเหมาะสมเท่านั้น
- อุปกรณ์นี้ไม่ควรเสียบปลั๊กไว้โดยไม่มีการดูแลโดยเด็ดขาด เมื่อไม่ใช้งาน และก่อนการซ่อมบำรุง ทำความสะอาด หรือเคลื่อนย้ายอุปกรณ์ ให้ปิดเครื่อง จากนั้นถอดปลั๊กออกจากเต้ารับ
- อย่าใช้อุปกรณ์ใดๆ ที่เสียหายหรือมีส่วนประกอบที่เสื่อมสภาพหรือชำรุด ให้อะไหล่เปลี่ยนที่จัดหาจากฝ่ายสนับสนุนทางเทคนิคหรือตัวแทนจัดจำหน่ายที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น
- ห้ามใช้งานหากอุปกรณ์ตรวจตก ชำรุด หรือทำงานไม่ถูกต้อง สายหรือปลั๊กชำรุด ตั้งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เปียกหรือชื้น หรือจมอยู่ในน้ำ

- เก็บรักษาสายไฟให้ห่างจากพื้นผิวร้อน อย่าดึงสายไฟเส้นนี้หรือวางสิ่งของที่มีน้ำหนักทับสายไฟเส้นนี้
- ห้ามถอดฝาปิดป้องกัน เว้นแต่ได้รับคำแนะนำจากฝ่ายสนับสนุนทางเทคนิคของลูกค้า การซ่อมบำรุงควรดำเนินการโดยช่างซ่อมบำรุงที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น
- เพื่อปกป้องไฟฟ้า อย่าทำวัตถุร่วงตกหรือสอดวัตถุใด ๆ ลงไปในช่องเปิดใด ๆ เด็ดขาด
- ห้ามใช้เครื่องในขณะที่มีการใช้งานผลิตภัณฑ์ที่สร้างละออง (สเปรย์) หรือเมื่อมีการใช้อุปกรณ์ช่วยหายใจ
- อุปกรณ์นี้ไม่ควรใช้โดยผู้ที่มีน้ำหนักมากกว่าขีดจำกัดน้ำหนักสูงสุดที่ระบุไว้ในคู่มือเจ้าของของอุปกรณ์ การไม่ปฏิบัติตามจะทำให้การรับประกันเป็นโมฆะ
- อุปกรณ์นี้ต้องใช้งานในสภาพแวดล้อมที่มีการควบคุมทั้งอุณหภูมิและความชื้น ห้ามใช้อุปกรณ์นี้ในสถานที่ที่ไม่มีการควบคุมอุณหภูมิ เช่น กลางแจ้ง ในโรงรถ ที่จอดรถ ระเบียง หอพัก หรือพื้นที่ใกล้สระว่ายน้ำ อ่างน้ำร้อน หรือห้องอบไอน้ำ เป็นต้น การไม่ปฏิบัติตามจะทำให้การรับประกันเป็นโมฆะ
- ติดต่อฝ่ายสนับสนุนทางเทคนิคของลูกค้าหรือตัวแทนจำหน่ายที่ได้รับอนุญาตสำหรับการตรวจสอบ ซ่อมแซม และ/หรือซ่อมบำรุง
- ห้ามใช้เครื่องออกกำลังกายนี้ขณะที่มีการอุดกั้นช่องอากาศโดยเด็ดขาด รักษาความสะอาดของช่องอากาศและส่วนประกอบภายใน ให้ปราศจากเศษผ้า เศษผม หรือสิ่งที่คล้ายกัน
- อย่าดัดแปลงอุปกรณ์ออกกำลังกายนี้หรือใช้ส่วนต่อพ่วงหรืออุปกรณ์เสริมที่ไม่มีการรับรอง การดัดแปลงอุปกรณ์นี้หรือใช้งานส่วนต่อพ่วงหรืออุปกรณ์เสริมที่ไม่มีการรับรองจะทำให้การรับประกันเป็นโมฆะ และอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บ
- ในการทำมาสะอาด ให้เช็ดพื้นผิวด้วยสบู่น้ำและผ้าชุบน้ำหมาด ๆ เล็กน้อย อย่าใช้สารทำละลาย (ดูการบำรุงรักษา)
- ใช้อุปกรณ์การฝึกในสภาพแวดล้อมที่ได้รับการดูแล
- แรงที่ใช้ในการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างจากแรงเชิงกลที่แสดง
- ขณะออกกำลังกาย ให้ใช้ความเร็วที่สบายและอยู่ในการควบคุม
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคั่นโยกการปรับ (ที่นั่งและแฮนด์หน้าและหลัง) ถูกยึดไว้อย่างถูกต้องและไม่รบกวนการเคลื่อนไหวในระหว่างการออกกำลังกาย
- อย่าพยายามซึ่งจักรยานออกกำลังกายในท้ายขณะวิ่งด้วย RPM สูงจนกว่าคุณจะฝึกหัดด้วยความเร็วต่ำแล้ว
- ขณะปรับตำแหน่งความสูงที่นั่ง ให้ยกคั่นปรับความสูงและลดที่นั่งมาถึงความสูงที่ต่ำกว่า หรือยกที่นั่งไปยังความสูงที่ต้องการ ดันคั่นปรับความสูงลงเหยียด ตรวจสอบให้แน่ใจว่าส่วนยึดแน่นหนาใช้งาน
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่ามีมือจับมั่นคงก่อนใช้งานแต่ละครั้ง
- ห้ามหมุนบันไดจักรยานด้วยมือโดยเด็ดขาด
- ห้ามลงจากอุปกรณ์จนกว่าบันไดจักรยานจะหยุดนิ่ง
- อุปกรณ์นี้ไม่ได้ติดตั้งล้ออิสระ ความเร็วก้าวควรลดลงอย่างควบคุมได้
- ใช้ความระมัดระวังขณะก้าวขึ้นหรือลงจากอุปกรณ์ ก่อนก้าวขึ้นหรือลงจากอุปกรณ์ ขยับบันไดจักรยานบนด้านที่จะก้าวขึ้นหรือลงไปยังตำแหน่งล่างสุด



การประกอบ

การเปิดกล่องบรรจุ

เปิดกล่องบรรจุอุปกรณ์ในจุดที่คุณต้องการติดตั้งอุปกรณ์ วางกล่องบนพื้นเรียบที่ได้ระดับ ขอแนะนำให้คุณวางบนแผ่นปูพื้นสำหรับป้องกันความเสียหายกับพื้นผิว ห้ามเปิดกล่องบรรจุขณะกล่องวางตะแคงด้านข้าง

หมายเหตุสำคัญ

ในแต่ละขั้นตอนการประกอบ ตรวจสอบว่าน็อตและโบลท์ทุกตัวเข้าที่และขันเกลียวบางส่วน

หลายชิ้นส่วนหาสารหล่อลื่นให้มาแล้วเพื่อช่วยในการประกอบและการใช้งาน โปรดอย่าชะลอออก หากคุณประสบปัญหา แนะนำให้ทางาระบิลเทียบมาบาง ๆ

คำเตือน!

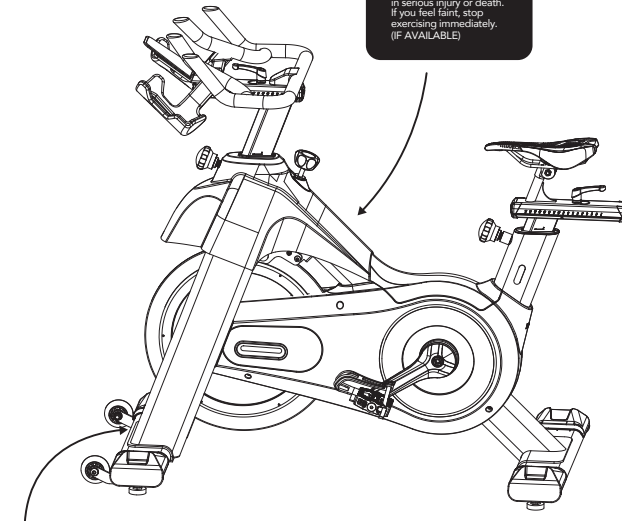
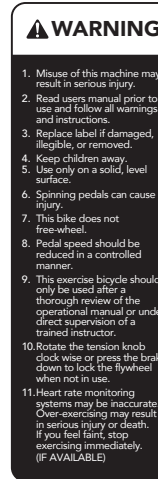
มีหลายจุดในระหว่างขั้นตอนการประกอบที่ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ สิ่งสำคัญคือทำตามคำแนะนำในการประกอบอย่างถูกต้องและตรวจสอบให้มั่นใจว่าชิ้นส่วนทั้งหมดยึดแน่น หากไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำในการประกอบอย่างถูกต้อง อุปกรณ์อาจมีชิ้นส่วนที่ยึดไม่แน่นและหลวมหลุดและอาจทำให้เกิดเสียงรบกวน เพื่อป้องกันความเสียหายที่อาจเกิดขึ้นกับอุปกรณ์ ต้องทบทวนคำแนะนำในการประกอบและดำเนินการแก้ไขให้ถูกต้อง

ต้องการความช่วยเหลือหรือไม่

หากคุณมีคำถามหรือหากมีชิ้นส่วนที่ขาดหาย ติดต่อแผนกสนับสนุน

เครื่องมือที่จำเป็นต้องใช้:

- ☐ ประแจหกเหลี่ยม 10 มม
- ☐ ประแจปากแบน 13 มม
- ☐ ประแจปากแบน 19 มม
- ☐ ไขควง Phillips



หมายเลขอุปกรณ์

รุ่น

☐ IC700 VISION INDOOR CYCLE

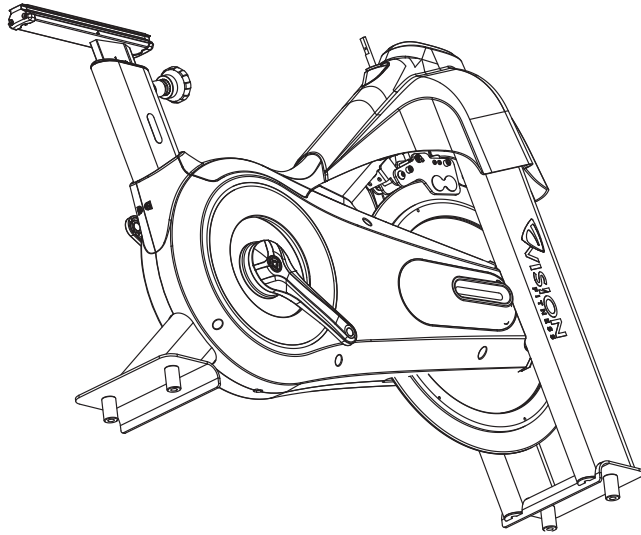
* ใช้ข้อมูลข้างต้นเมื่อโทรติดต่อสอบถามบริการ



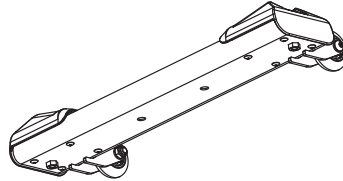
การประกอบ

ชิ้นส่วนที่ให้มา:

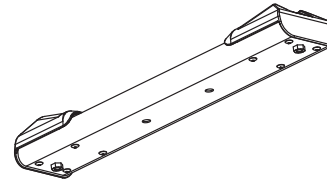
1



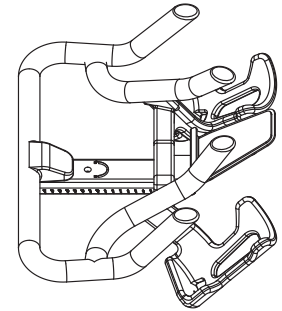
2



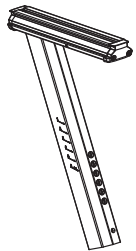
3



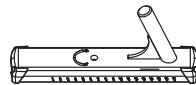
4



5



6



7



8



9



x2

10



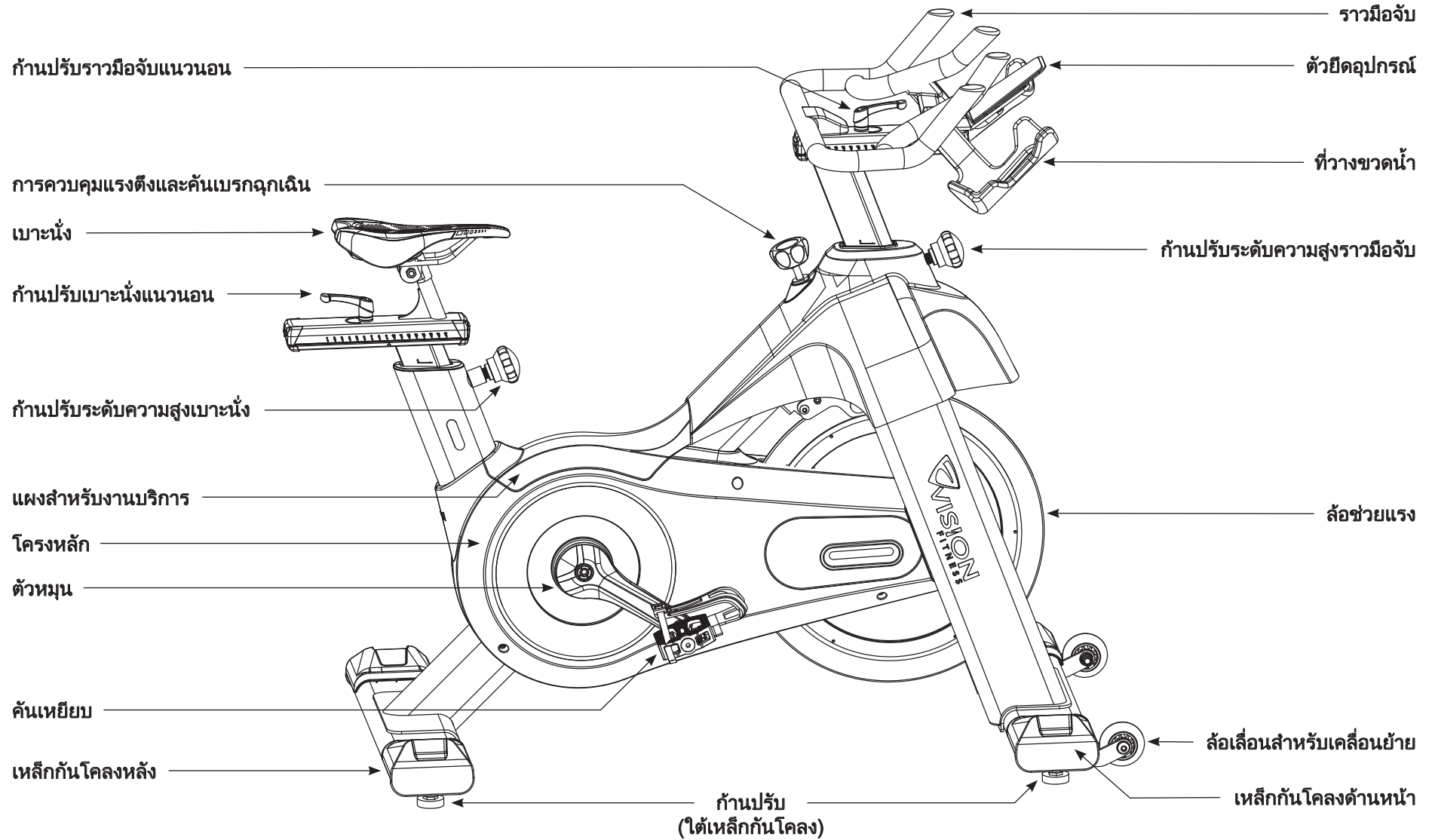
11



x2



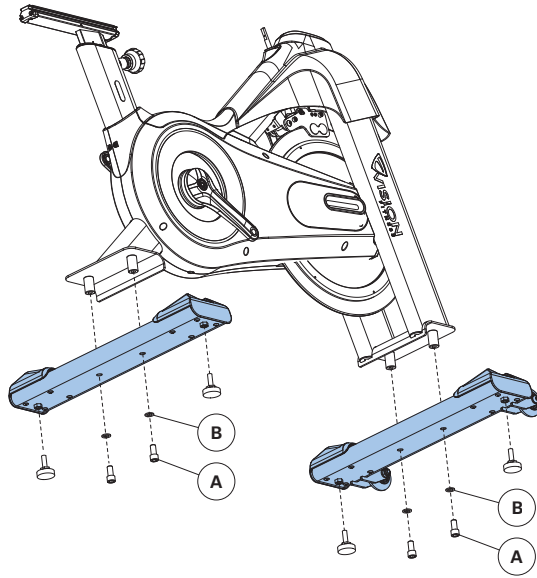
การประกอบ





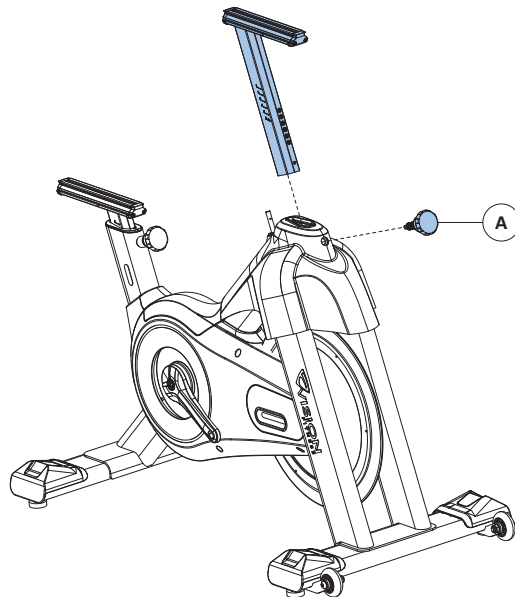
การประกอบ

1	ฮาร์ดแวร์	จำนวน
A	โบลท์ (M12x25L)	4
B	แหวนรองชนิดแบน (Φ12xΦ20)	4

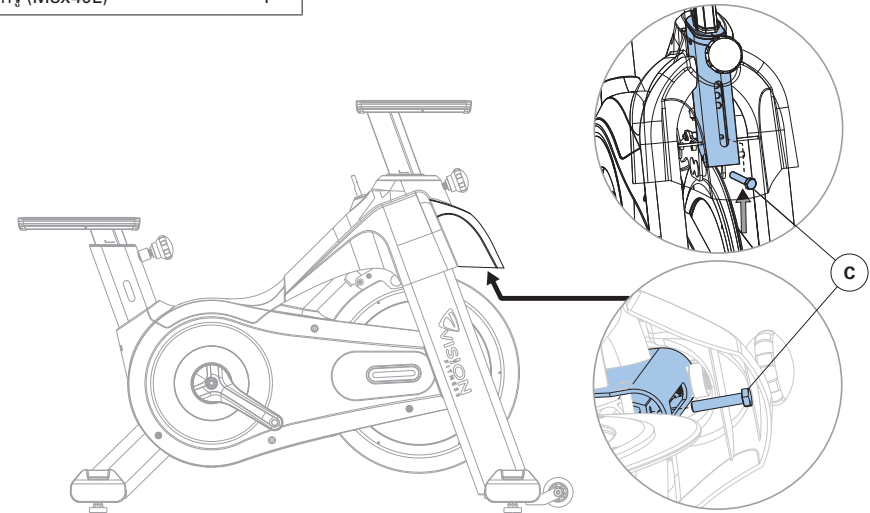


ค่าแรงบิด
78 Nm / 58 ft-lb.

2

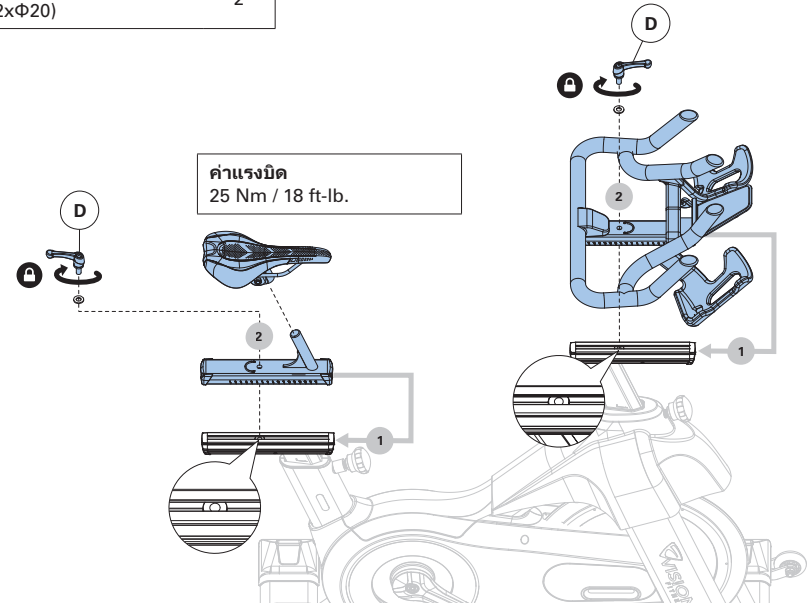


3	ฮาร์ดแวร์	จำนวน
C	สกรู (M8x40L)	1



ค่าแรงบิด
10 Nm / 7.4 ft-lb.

4	ฮาร์ดแวร์	จำนวน
D	แหวนรองชนิดแบน (Φ12xΦ20)	2

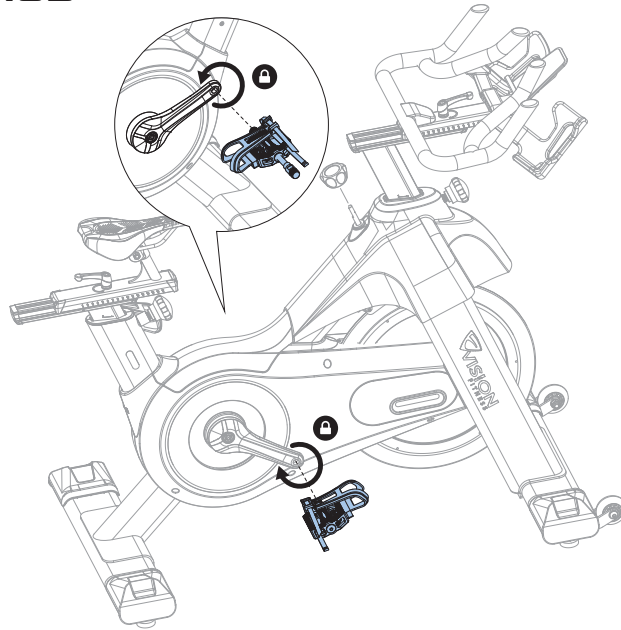


ค่าแรงบิด
25 Nm / 18 ft-lb.



การประกอบ

5



ค่าแรงบิด
40 Nm / 29.5 ft-lb.

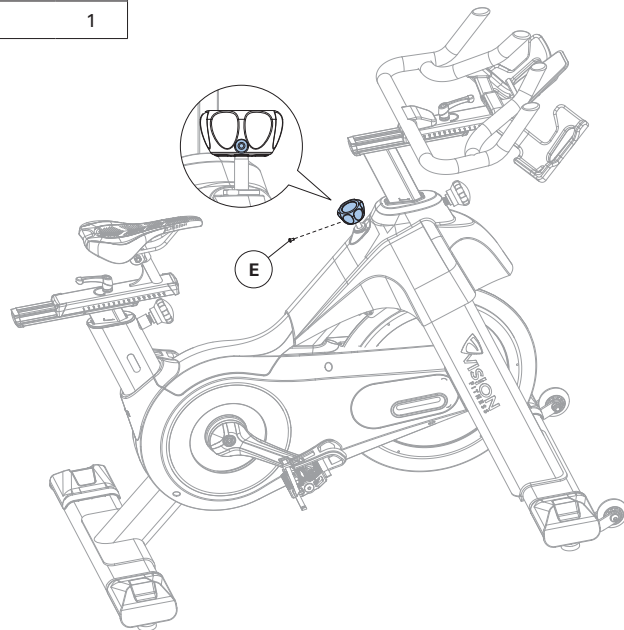
6

ฮาร์ดแวร์

จำนวน

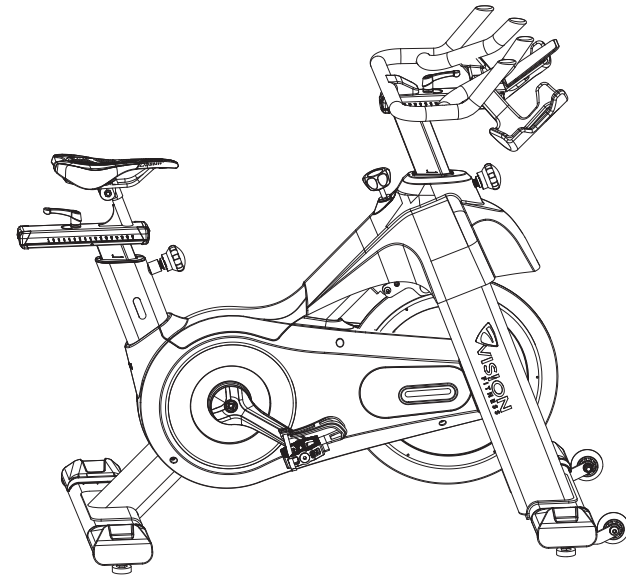
E สกรู (M4x8L)

1



7

ประกอบเรียบร้อยแล้ว





ก่อนเริ่มต้น

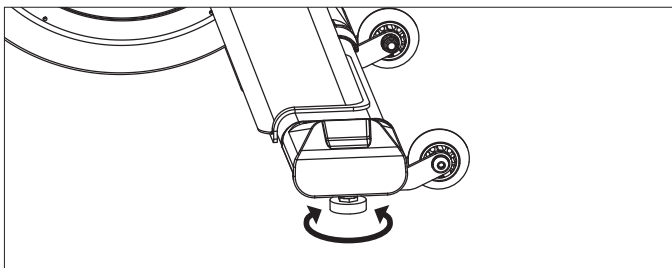
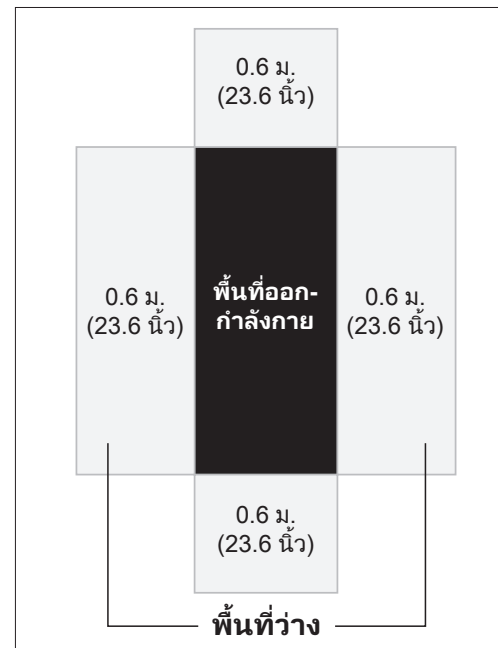
ตำแหน่งอุปกรณ์

วางจักรยานออกกำลังกายบนพื้นระดับและพื้นผิวที่มั่นคงห่างจากแสงแดดส่องตรง แสงยูวีเข็มข้นอาจทำให้พลาสติกของจักรยานออกกำลังกายเปลี่ยนสีได้ วางตำแหน่งจักรยานออกกำลังกายของคุณในจุดที่มีอุณหภูมิเย็นและความชื้นต่ำ เว้นที่ว่างโดยรอบอุปกรณ์อย่างน้อย 60 ซม. (23.6 นิ้ว) พื้นที่นี้ต้องปราศจากสิ่งกีดขวางใดๆ และใช้เป็นทางออกจากอุปกรณ์สำหรับผู้ใช้ได้สะดวก ห้ามวางจักรยานออกกำลังกายในพื้นที่ที่ไม่มีการระบายอากาศหรือไม่มีช่องอากาศออก ห้ามวางจักรยาน

ออกกำลังกายในโรงรถ ลานบ้านที่ปิดมิดชิด ใกล้แหล่งน้ำหรือกลางแจ้ง

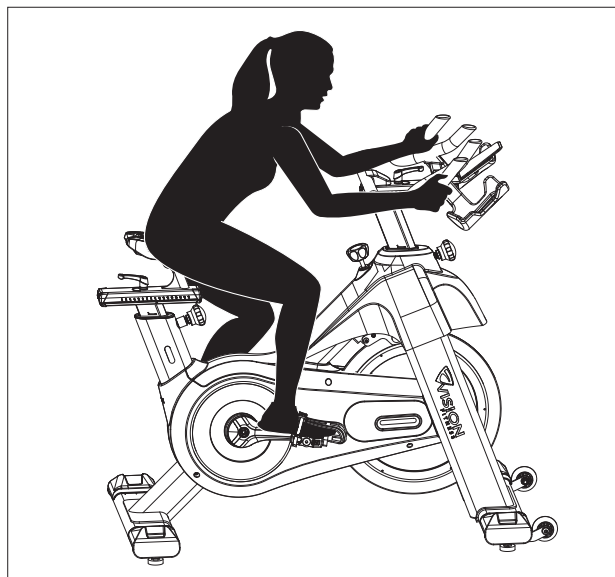
คำเตือน!

จักรยานออกกำลังกายของเรามีน้ำหนักมาก โปรดใช้ความระมัดระวังและหากจำเป็นขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นขณะเคลื่อนย้าย การไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำนี้อาจทำให้ได้รับบาดเจ็บ



การปรับระดับอุปกรณ์

สิ่งสำคัญอย่างยิ่งคือ ต้องปรับตัวปรับระดับจักรยานออกกำลังกายอย่างถูกต้องเพื่อการทำงานที่ถูกต้อง หมุนขาปรับระดับตามเข็มนาฬิกาเพื่อลดระดับและทวนเข็มนาฬิกาเพื่อยกอุปกรณ์ขึ้น ปรับแต่ละด้านตามความจำเป็นจนกว่าอุปกรณ์ได้ระดับ อุปกรณ์ที่วางตำแหน่งไม่สมดุลอาจส่งผลให้สายพานไม่เสมอกันหรือเกิดปัญหาอื่นตามมา แนะนำให้ใช้ขาปรับระดับ

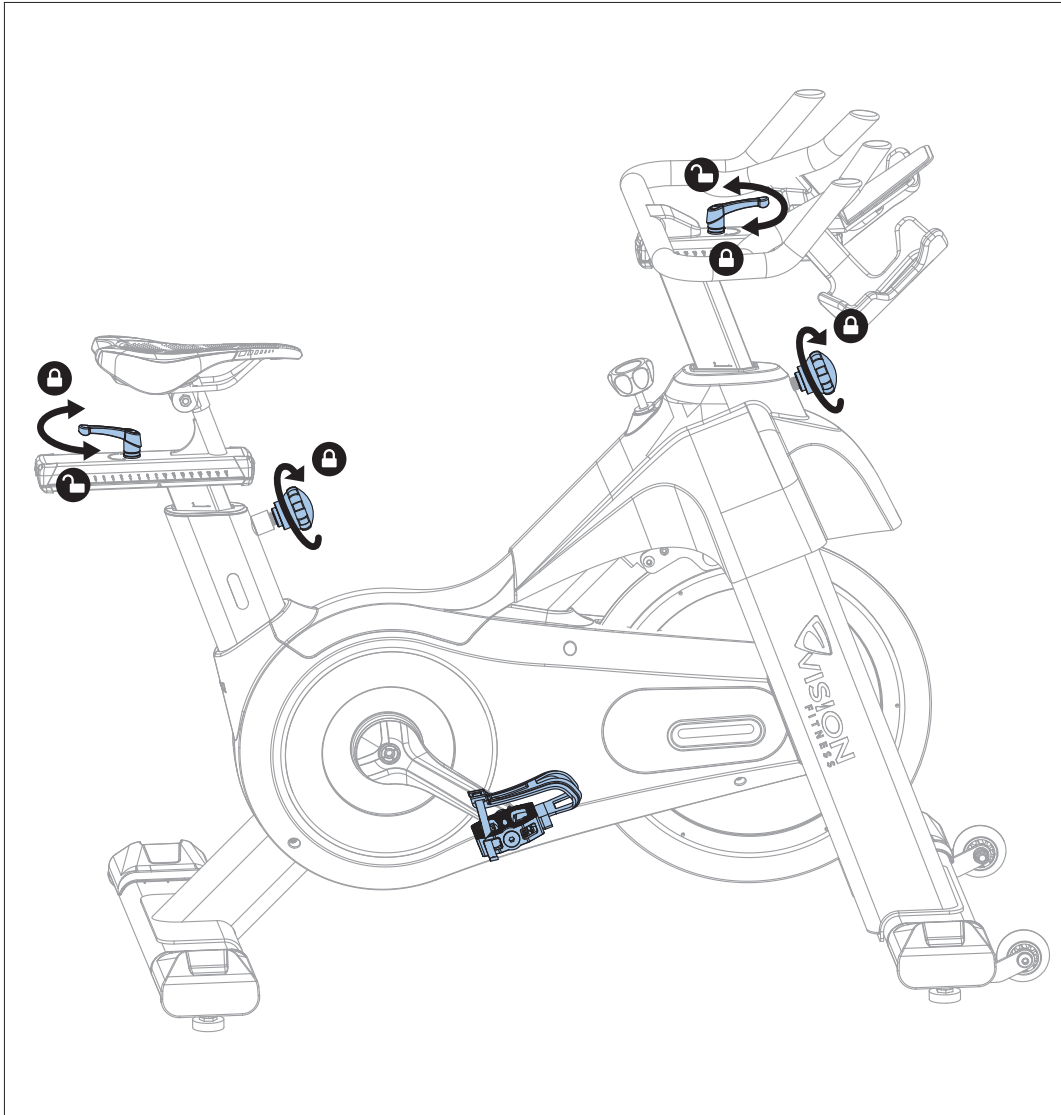


การใช้งานจักรยานออกกำลังกายที่ถูกต้อง

1. นั่งบนจักรยานหันหน้าไปทางราวมือจับ เท้าทั้งสองข้างวางบนพื้นแต่ละข้างของโครง
2. เพื่อหาตำแหน่งการนั่งที่ถูกต้อง นั่งบนที่นั่งโดยให้เท้าทั้งสองข้างวางบนคันเหยียบ งอเข่าเล็กน้อยในตำแหน่งเหยียบที่ใกล้ที่สุด คุณสามารถเหยียบคันเหยียบโดยไม่ต้องยืดเข่าจนสุดหรือเอียงน้ำหนักจากด้านหนึ่งไปด้านหนึ่ง
3. ปรับสายรัดคันเหยียบให้แน่นตามต้องการ
4. หากต้องการลงจากจักรยาน ย้อนขั้นตอนการใช้งานจักรยานออกกำลังกายที่ถูกต้อง



ก่อนเริ่มต้น



วิธีการปรับจักรยานออกกำลังกายในร่ม

คุณสามารถปรับจักรยานออกกำลังกายในร่มให้รู้สึกสบายที่สุดและออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ คำแนะนำด้านล่างอธิบายวิธีการปรับจักรยานออกกำลังกายในร่มเพื่อให้มั่นใจว่าผู้ใช้ได้รับความสบายที่สุดและร่างกายอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมที่สุด คุณอาจเลือกปรับจักรยานออกกำลังกายในร่มได้ตามต้องการ

การปรับเบาะนั่ง

ระดับความสูงของเบาะนั่งที่เหมาะสมจะช่วยให้คุณออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดและรู้สึกสบายที่สุด อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บ ปรับระดับความสูงของเบาะนั่งเพื่อให้มั่นใจว่าอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม โดยให้คุณงอเข่าได้เล็กน้อยเมื่อขาของคุณอยู่ในท่ายืดออก

การปรับราวจับ

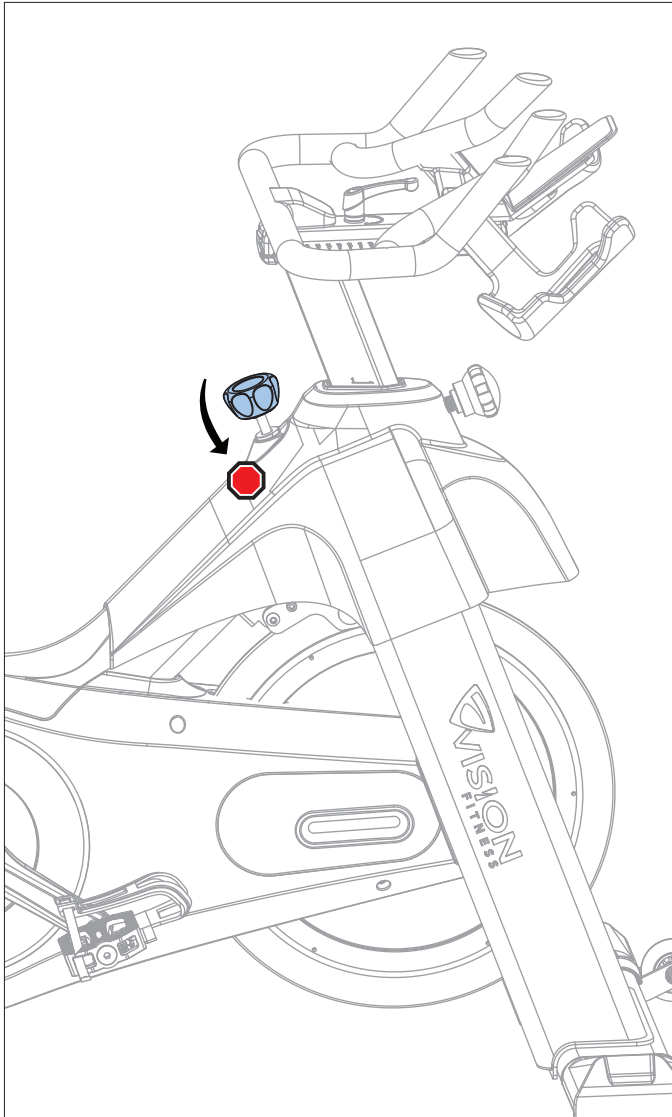
ตำแหน่งที่เหมาะสมสำหรับราวจับขึ้นอยู่กับความรู้สึกสบายของคุณ โดยทั่วไป ควรให้ตำแหน่งราวจับอยู่สูงกว่าเบาะนั่งเล็กน้อยสำหรับผู้เริ่มขี่จักรยาน ผู้ขี่จักรยานที่มีประสบการณ์สามารถปรับระดับความสูงเพื่อให้รู้สึกสบายและเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด

สายรัดคางเหยียบ

วางหน้าเท้าในสายรัดนิ้วเท้าโดยหน้าเท้าอยู่ตรงกลางคางเหยียบ เหยียดเท้าและดึงสายรัดขึ้นเพื่อขันแน่นก่อนใช้งาน หากต้องการเอาเท้าออกจากสายรัดนิ้วเท้า ปลดสายรัดและดึงออก



ก่อนเริ่มต้น



การควบคุมแรงต้าน / เบรกฉุกเฉิน

ข้อสำคัญ:

- หากต้องการหยุดล้อช่วยแรงขณะเหยียบคันเหยียบ กดก้านปรับลงอย่างแรง
- ล้อช่วยแรงจะหยุดอย่างรวดเร็ว
- ตรวจสอบว่ารองเท้าของคุณยึดอยู่กับตัวหนีบเท้า
- ใช้แรงต้านทั้งหมดเมื่อไม่ใช้จักรยานออกกำลังกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บเนื่องจากชิ้นส่วนเฟืองขับที่เคลื่อนที่

⚠ คำเตือน

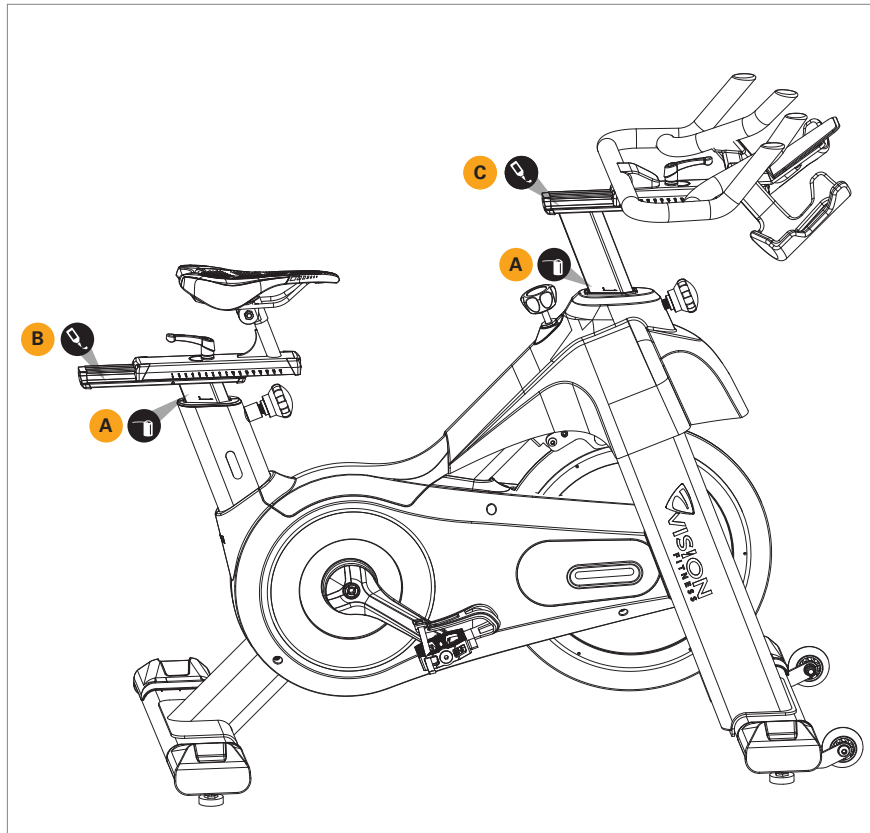
จักรยานออกกำลังกายในร่มไม่มีล้อช่วยแรงที่เคลื่อนที่ได้อิสระ คันเหยียบจะหมุนต่อไปพร้อมกับล้อช่วยแรงจนกว่าล้อช่วยแรงจะหยุด ต้องลดความเร็วเพื่อควบคุม หากต้องการหยุดล้อช่วยแรงทันที กดคันเบรกฉุกเฉินสีแดงลง เหยียบคันเหยียบอย่างควบคุมเสมอและปรับจังหวะที่ต้องการตามความสามารถของคุณ กดคันเบรกสีแดงเพื่อหยุดฉุกเฉิน

จักรยานออกกำลังกายในร่มใช้ล้อช่วยแรงที่ยึดอยู่สร้างจังหวะ และรักษาการหมุนของคันเหยียบหลังจากผู้ใช้หยุดเหยียบคันเหยียบหรือหากเท้าของผู้ใช้หลุดออก อย่าพยายามเอาเท้าออกจากคันเหยียบหรือถอดอุปกรณ์ออกจนกว่าเท้าทั้งสองข้างและล้อช่วยแรงจะหยุดสนิท การไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้อาจทำให้สูญเสียการควบคุมและเสี่ยงต่อการบาดเจ็บรุนแรง



การบำรุงรักษา

1. การถอดหรือการเปลี่ยนชิ้นส่วนใด ๆ และทั้งหมดต้องทำโดยช่างเทคนิคบริการที่มีความชำนาญ
2. ห้ามใช้อุปกรณ์ใด ๆ ที่ชำรุดเสียหายและ/หรือมีชิ้นส่วนที่ฉีกขาดหรือแตกหัก ใช้เฉพาะชิ้นส่วนอะไหล่ที่จัดหาโดยตัวแทนจำหน่าย ในประเทศของคุณเท่านั้น
3. การดูแลรักษาป้ายและป้ายชื่อต่าง ๆ: ห้ามดึงป้ายออกไม่ว่าด้วยเหตุผลใด ๆ เนื่องจากมีข้อมูลสำคัญ หากไม่สามารถอ่านป้ายได้หรือหลุดหาย ควรติดต่อตัวแทนจำหน่าย ของคุณเพื่อขอเปลี่ยนป้ายใหม่
4. การดูแลรักษาอุปกรณ์ทั้งหมด: การบำรุงรักษาเชิงป้องกันมีความสำคัญต่อการทำงานที่ราบรื่นของอุปกรณ์ และลดภาระการดูแลรักษาของคุณให้น้อยที่สุดต้องตรวจสอบอุปกรณ์ตามระยะเวลาที่กำหนดอย่างสม่ำเสมอ
5. ตรวจสอบให้ผู้ทำการปรับหรือบำรุงรักษาหรือทำงานซ่อมทุกชนิดมีคุณสมบัติที่เหมาะสมในการดำเนินการ ตัวแทนจำหน่าย จะจัดให้มีการฝึกอบรม การบริการและการบำรุงรักษาในบริษัทเมื่อได้รับการร้องขอ



กำหนดเวลาการบำรุงรักษา

การกระทำ	ความถี่
ทำความสะอาดจักรยานในร่มโดยใช้ผ้านุ่มหรือผ้าขนหนู กระจกตาหรือสารละลายอื่น ๆ ที่ได้รับการรับรองจาก (สารทำความสะอาดควรเป็นสารที่ปราศจากแอลกอฮอล์และแอมโมเนีย) เช็ดเช็ดที่อานและแฮนด์ และเช็ดสิ่งตกค้างทั้งหมด	หลังจากการใช้แต่ละครั้ง
ตรวจสอบให้มั่นใจว่าจักรยานในร่มตั้งวางในแนวราบและไม่โอนเอียง	แต่ละวัน
ทำความสะอาดเครื่องจักรทั้งหมดโดยใช้น้ำและสบู่ที่อ่อนโยน สารละลายอื่น ๆ ที่ได้รับการรับรองจาก (สารทำความสะอาดควรเป็นสารที่ปราศจากแอลกอฮอล์และแอมโมเนีย) ทำความสะอาดชิ้นส่วนภายนอกทั้งหมด โครงเหล็ก ตัวกันโคลงหน้าและหลัง ที่นั่ง และ แฮนด์	รายสัปดาห์
ทดสอบเบรคฉุกเฉินเพื่อตรวจสอบให้มั่นใจว่าทำงานได้เหมาะสม เพื่อดำเนินการสิ่งนี้ ให้กดคันโยกเบรคฉุกเฉินสีแดงขณะถีบจักรยานอยู่ หากสิ่งนี้ทำงานได้อย่างถูกต้อง มันควรชะลอการเคลื่อนที่ของล้อให้ช้าลงจนกว่าจะหยุดสนิท	รายสัปดาห์
ใส่สารหล่อลื่นเสาอาน (A) เพื่อดำเนินการสิ่งนี้ ให้ยกเสาอานขึ้นไป ที่ตำแหน่ง MAX ฉีดพ่นด้วยสเปรย์บำรุงรักษาและเช็ดถูพื้นผิวด้านนอกทั้งหมดด้วยผ้านุ่ม ทำความสะอาดอานสไลด์ (B) ด้วยผ้านุ่มและถ้าจำเป็นให้ใช้จารบีลิเทียม / ซิลิโคนเพียงเล็กน้อย	รายสัปดาห์
ทำความสะอาดแฮนด์ (C) ด้วยผ้านุ่มและถ้าจำเป็นให้ใช้จารบีลิเทียม / ซิลิโคนเพียงเล็กน้อย	รายสัปดาห์
ตรวจสอบสลักเกลียวที่ใช้ประกอบทั้งหมดและบันไดจักรยานของเครื่องนี้ว่ามีความแน่นที่เหมาะสม	รายเดือน



ข้อมูลด้านเทคนิคของผลิตภัณฑ์

	IC700
น้ำหนักผู้ใช้สูงสุด	159 กก. / 350 ปอนด์
น้ำหนักผลิตภัณฑ์	58 กก. / 127.6 ปอนด์
ขนาด (ความสูงเบาะนั่งและราวจับสูงสุด)	142 x 62 x 116 ซม. / 55.9 x 24.4 x 45.6 นิ้ว
ขนาดโดยรวม (ยาว x กว้าง x สูง)*	127 x 62 x 108 ซม. / 50 x 24.4 x 42.5 นิ้ว

* ต้องมีระยะห่างอย่างน้อย 0.6 เมตร (24 นิ้ว) สำหรับเดินเข้าออกโดยรอบอุปกรณ์
โปรตทราบบ ADA แนะนำให้เว้นระยะห่าง 0.91 เมตร (36 นิ้ว) สำหรับผู้ใช้รถเข็น

ตรวจสอบคู่มือและข้อมูลสำหรับเจ้าของอุปกรณ์เวอร์ชันล่าสุดได้ที่ jhtsupport.com/eng/vision/manuals



احتياطات مهمة

احتفظ بهذه الإرشادات

احتفظ بهذه الإرشادات

عند استخدام جهاز التمارين الرياضية يجب دومًا اتباع الاحتياطات الأساسية، والتي تشمل ما يلي: اقرأ جميع التعليمات قبل استخدام هذا الجهاز. يتحمل المالك مسؤولية التأكد من أن مستخدمى هذا الجهاز على دراية كافية بجميع التحذيرات والاحتياطات.

هذا الجهاز مخصص للاستخدام الداخلي فقط. جهاز التمرين هذا هو منتج من الفئة S مصمم للاستخدام في بيئة تجارية مثل مراكز اللياقة البدنية.

هذا الجهاز مخصص للاستعمال فقط في غرفة مكيفة الهواء. إذا تعرض هذا الجهاز لدرجات حرارة أكثر برودة أو لطقس عالي الرطوبة، فيوصى بشدة بتدفئة الجهاز حسب درجة حرارة الغرفة قبل استخدامه.

خطر!

لتقليل مخاطر التعرض لصدمة كهربائية:

احرص دومًا على فصل الجهاز عن مأخذ التيار الكهربائي قبل تنظيفه، وعند إجراء الصيانة وتركيب الأجزاء أو فكها.

تحذير!

للحد من مخاطر الإصابة بحروق أو اندلاع حريق أو التعرض لصدمة كهربية أو إصابات للأشخاص:

- استخدم هذا الجهاز فقط للاستخدام المقصود منه كما هو موضح في دليل مالك الجهاز.
- يُمنع تمامًا استخدام الجهاز للأطفال تحت سن 14 سنة.
- يُمنع تمامًا اقتراب الحيوانات الأليفة أو الأطفال تحت سن 14 سنة من الجهاز بمسافة تقل عن 10 أقدام / 3 أمتار.
- هذا الجهاز غير مخصص للاستخدام من قبل الأشخاص ذوي القدرات الجسدية أو الشعورية أو العقلية المحدودة، أو من ينسبون بقلّة الخبرة والمعرفة، ما لم يتم ذلك تحت إشراف أو بإرشاد الأشخاص المسؤولين عن سلامتهم بشأن استخدام الجهاز.
- احرص دائمًا على ارتداء أحذية رياضية أثناء استخدام هذا الجهاز. لا تعتمد مطلقًا لتشغيل جهاز التمرين حافي القدمين.
- لا ترتد أي ملابس قد تعلق بأي جزء متحرك من هذا الجهاز.
- قد تكون أنظمة مراقبة معدل نبض القلب غير دقيقة. قد يؤدي التمرين بجهد مفرط إلى التعرض لإصابة خطيرة أو الوفاة.
- قد ينجم عن التمرين غير الصحيح أو العنيف التعرض لإصابة شديدة أو الوفاة. إذا شعرت بأي نوع من الألم، كالأم الصدر أو الغثان أو الدوار أو ضيق التنفس على سبيل المثال وليس الحصر، فأوقف التمرين على الفور واستشر طبيبك قبل المتابعة.
- لا تقفز على الجهاز.
- لا يجب بأي حال من الأحوال أن يوجد أكثر من شخص واحد على الجهاز.
- قم بإعداد وتشغيل هذا الجهاز على سطح مستو صلب.
- لا تقم مطلقًا بتشغيل الجهاز إذا كان لا يعمل بشكل صحيح أو في حالة تلفه.
- استخدم المقودين للحفاظ على التوازن عند التركيب والفك، ولتحقيق مزيد من الثبات أثناء التمرين.
- لتجنب الإصابة، لا تعرض أي أجزاء من الجسم (على سبيل المثال: الأصابع أو اليدين أو الذراعين أو القدمين) لآلية القيادة أو الأجزاء الأخرى التي يحتمل أن تتحرك في الجهاز.
- وصل منتج التمرين هذا بماخذ تيار كهربائي مؤرض على نحو ملائم فقط.
- يجب عدم ترك هذا الجهاز دون مراقبة عند توصيله بمصدر الطاقة. عندما لا يكون الجهاز قيد الاستخدام، وقبل الصيانة أو التنظيف أو نقل المعدات، قم بإيقاف تشغيل الطاقة ثم افصله من المأخذ.
- تجنب استخدام أي جهاز تالف أو يتضمن أجزاءً بالية أو مكسورة. وإنما استخدم فقط قطع الغيار التي يوفرها الدعم الفني للعملاء أو الوكيل المعتمد.

- لا تقم مطلقًا بتشغيل هذا الجهاز في حالة سقوطه أو تلفه أو عدم عمله بشكل صحيح، أو إذا كان به سلك أو قابس تالف، أو إذا كان في بيئة رطبة أو مبللة، أو إذا تم غمره في الماء.
- احتفظ بكبل التيار الكهربائي بعيدًا عن الأسطح الساخنة. لا تسحب كبل التيار الكهربائي هذا أو تضع أي أحمال ميكانيكية عليه.
- لا تقم بإزالة أي أغشية واقية إلا إذا طلب منك ذلك الدعم الفني للعملاء. يجب إجراء أعمال الخدمة فقط من قبل فني خدمة مصرح له.
- للحيلولة دون حدوث صدمة كهربائية، لا تعتمد مطلقًا لإسقاط أو إدخال أي شيء في أية فتحة.
- لا تُشغل الجهاز أثناء استخدام منتجات الأيروسول (الريذاذ) أو أثناء إعطاء الأكسجين.
- لا ينبغي استخدام هذا الجهاز من قبل الأشخاص الذين يزيد وزنهم عن الحد الأقصى لسعة الوزن المحددة في دليل مالك الجهاز. يؤدي عدم الالتزام بهذه الإرشادات إلى إلغاء الضمان.
- يجب أن يُستخدم هذا الجهاز في بيئة يتم التحكم فيها في درجة الحرارة والرطوبة. لا تستخدم هذا الجهاز في أماكن منها، على سبيل المثال وليس الحصر، في الهواء الطلق أو في المرابب أو منافذ السيارات، أو الشرفات أو بالقرب من حمام السباحة أو حوض الاستحمام الساخن أو غرفة البخار. يؤدي عدم الالتزام بهذه الإرشادات إلى إلغاء الضمان.
- اتصل بدعم العملاء الفني أو الوكيل المعتمد للفحص والإصلاح وأو الصيانة.
- لا تُشغل جهاز التمارين هذا أثناء سد فتحات التهوية. حافظ على نظافة فتحات التهوية والمكونات الداخلية واحرص على خلوها من الوبر والشعر وما شابه.
- لا تعدل جهاز التمارين هذا أو تستخدم توصيلات أو ملحقات غير معتمدة. ويؤدي إجراء التعديلات على هذا الجهاز أو استخدام توصيلات أو ملحقات غير معتمدة إلى إلغاء الضمان وقد يتسبب في حدوث إصابة.
- لتنظيف الجهاز، امسح الأسطح بقطعة قماش مبللة قليلًا بالماء والصابون فقط، ولا تستخدم أية مواد مذيبة على الإطلاق. (راجع جزء الصيانة)
- استخدم جهاز التدريب الثابت في محيط خاضع للإشراف.
- قد تختلف القدرة البشرية الفردية على أداء التمارين عن القدرة الميكانيكية المعروضة.
- عند ممارسة التمارين، حافظ دائمًا على سرعة مريحة ويتم التحكم فيها.
- تأكد من ثبات أذرع الضبط (المقعد والمقود في المقدمة والمؤخرة) وعدم تداخلها مع نطاق الحركة أثناء ممارسة التمرين.
- لا تحاول ركوب دراجة التمرين في وضع الوقوف بسرعات عالية إلا بعد أن تتمرن أولاً بسرعات أقل.
- عند ضبط وضع ارتفاع المقعد، ارفع ذراع ضبط ارتفاع سرج الدراجة، وأخفض المقعد برفق إلى الارتفاع الأقل، أو ارفع المقعد إلى الارتفاع المطلوب. اضغط لأسفل على ذراع ضبط ارتفاع سرج الدراجة لتثبيته وتأكد من تعشيق المثبت تمامًا قبل الاستخدام.
- تأكد من ثبات المقودين قبل كل استخدام.
- لا تقم أبدًا بتدوير دواسات القدم يدويًا.
- لا تقم مطلقًا بفك الجهاز حتى تتوقف الدواسات تمامًا.
- الوحدة ليست مزودة بعجلة حرة. يجب تقليل سرعة الدواستين بأسلوب خاضع للرقابة.
- يجب توخي الحذر عند الصعود أو النزول عن الجهاز. قبل التركيب أو الفك، حرك دواسة القدم على جانب التركيب أو الفك إلى أدنى موضع لها.



تفريغ المحتويات

أفرغ الجهاز في المكان حيث ستستخدمه. ضع الصندوق الكرتوني على سطح مستو. نوصي بوضع غطاء واق على الأرضية. لا تفتح الصندوق أبداً عندما يكون على جانبه.

ملاحظات هامة

أثناء كل خطوة من خطوات التجميع، تأكد من أن جميع الصواميل والمسامير في مكانها ومربوطة جزئياً.

تم تشجيع العديد من الأجزاء مسبقاً للمساعدة على التجميع والاستخدام. يرجى عدم مسح مادة التشحيم. في حال مواجهة صعوبة، يُوصى باستخدام طبقة خفيفة من شحم الليثيوم.

تحذير!

توجد العديد من المناطق التي يجب الانتباه لها أثناء عملية التجميع. ومن المهم جداً اتباع تعليمات التجميع بشكل صحيح والتأكد من إحكام تثبيت جميع الأجزاء. في حال عدم اتباع تعليمات التجميع بشكل صحيح، فقد يوجد بالجهاز أجزاء غير محكمة التثبيت ومرتخية وقد تتسبب في صدور ضوضاء مزعجة. لمنع تلف الجهاز، تجنب مراجعة تعليمات التجميع وينبغي اتخاذ الإجراءات التصحيحية اللازمة.

هل تحتاج إلى المساعدة؟

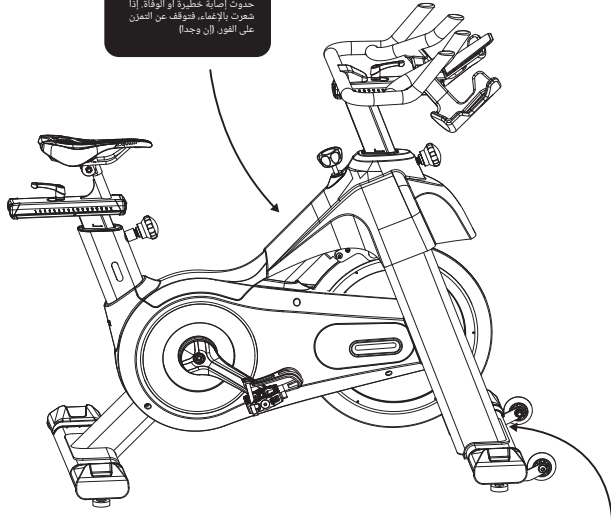
إذا كانت لديك أسئلة أو إذا كان هناك أي أجزاء مفقودة، فاتصل بالدعم الفني للعملاء.

الأدوات اللازمة:

- ☐ مفتاح ربط ألين 10 مم
- ☐ مفتاح مفتوح الطرف (مقاس 13 مم)
- ☐ مفتاح مفتوح الطرف (مقاس 19 مم)
- ☐ مفك فيليبس

⚠️ ريّحت

1 قد ينتج عن الاستخدام الخاطئ:
الآلة وقوع أضرار خطيرة.
2 يرجى من شريك قراءة كتب التعليمات
قبل الاستخدام وعلبك أداء كافة
التحذيرات والتعليمات الواردة به.
3 قم باستبدال المصنق في حالة تعرضه
لشك، وإذا كان غير واضح ويستمر
قراءته أو في حالة إزالته.
4 يجب إبقاء الأطفال بعيداً عن الآلة.
5 يجب استخدام الآلة على سطح صلب
ومستوي فقط.
6 قد يتسبب دوران عجلات الدواسات
في وقوع إصابات.
7 لا تستعمل هذه الدراجة على حجلة حرة.
8 يجب خفض سرعة التبدل بطريقة
سهلة التحكم فيها.
9 يجب استخدام هذه الدراجة
الرياضية بعد الإطلاع على دليل
التشغيل أو أن يكون ذلك تحت
إشراف مباشر من قبل أحد المدربين
المعتمدين.
10 قم بتفكير ملخص المقاومة في
اتجاه عقارب الساعة أو الضغط لأسفل
على المكابح لفتح الحداقة حينما لا
تكون الدراجة قيد الاستخدام.
11 قد تكون الفتحة مرآية معكول
ضربات القلب غير دقيقة. قد تؤدي
المبالغة في معارمة التمارين إلى
حدوث إصابة خطيرة أو الوفاة. إذا
تعرضت بالإغماء، فتوقف عن التمرن
على الفور (إن وجداً).



الرقم التسلسلي

زارطال

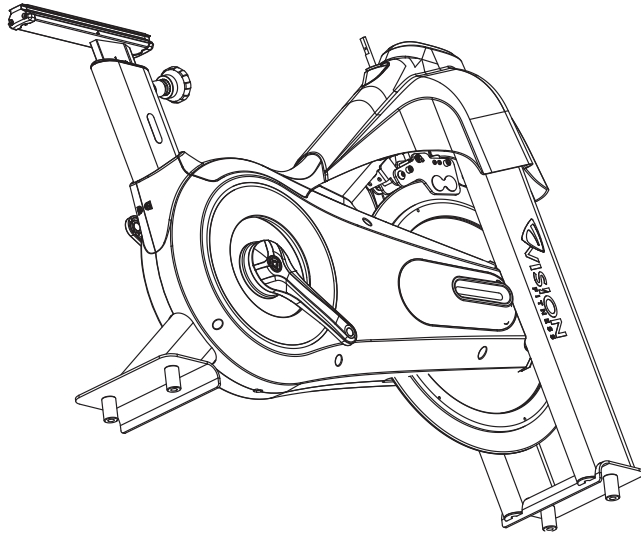
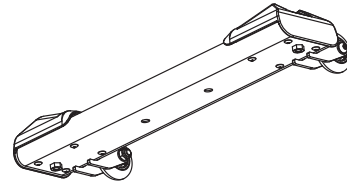
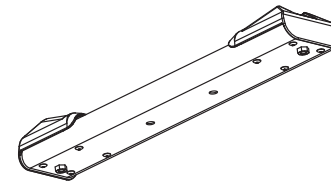
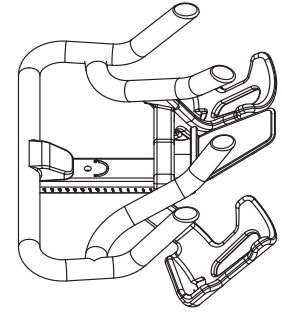
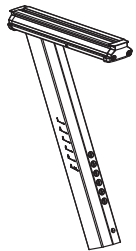
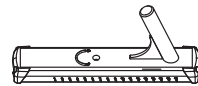
VISION INDOOR CYCLE IC700

☐

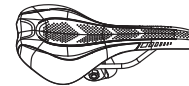
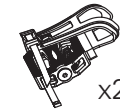
استخدم المعلومات أعلاه عند الاتصال للحصول على الخدمة.



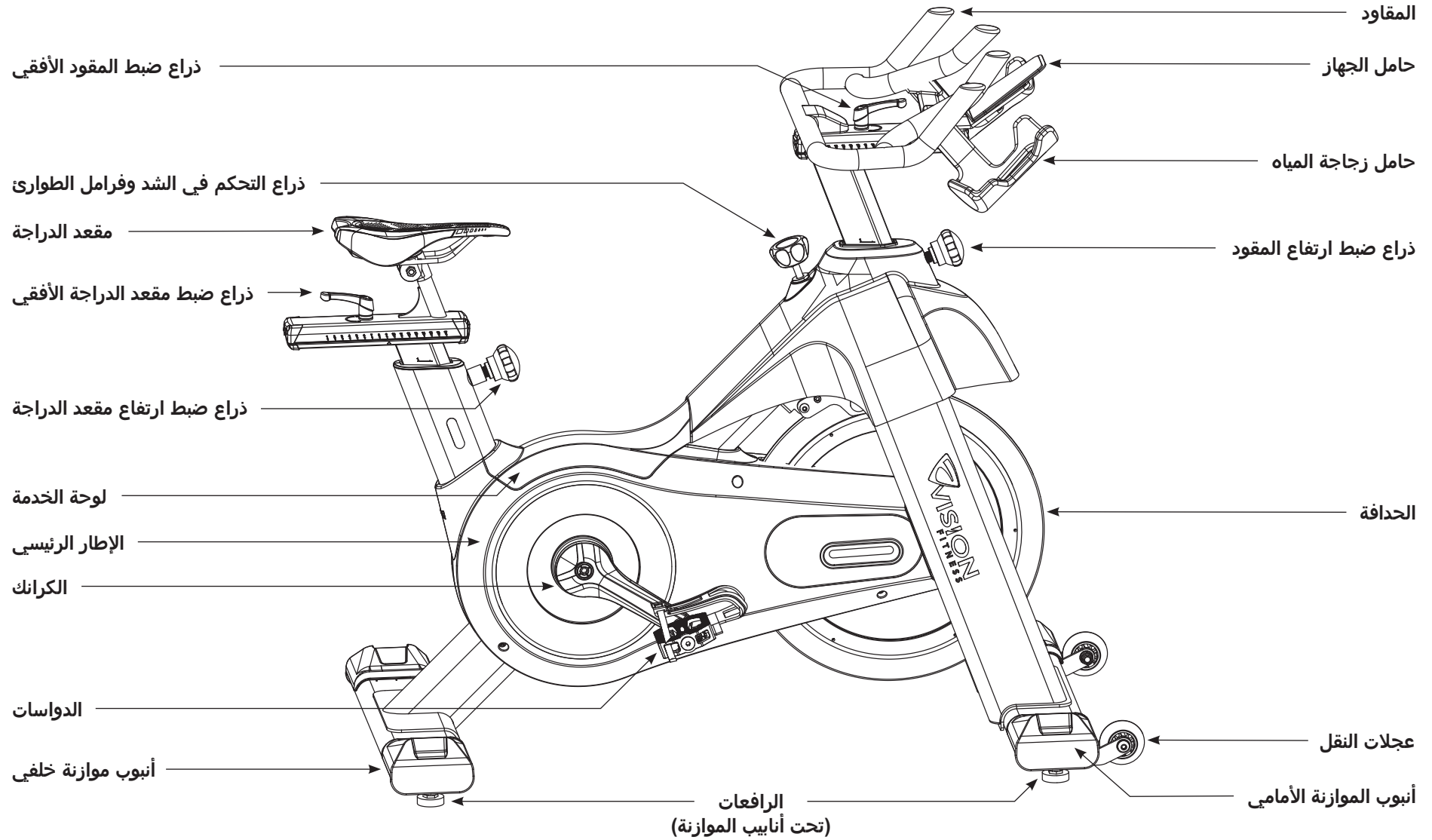
الأجزاء المضمنة:

123456789

x2

1011

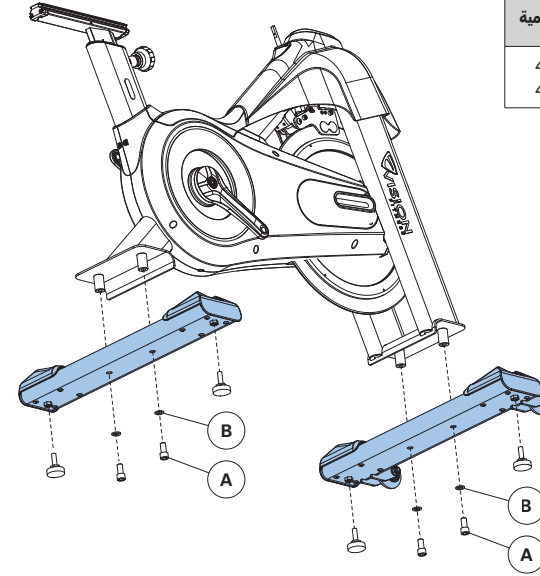
x2



التجميع

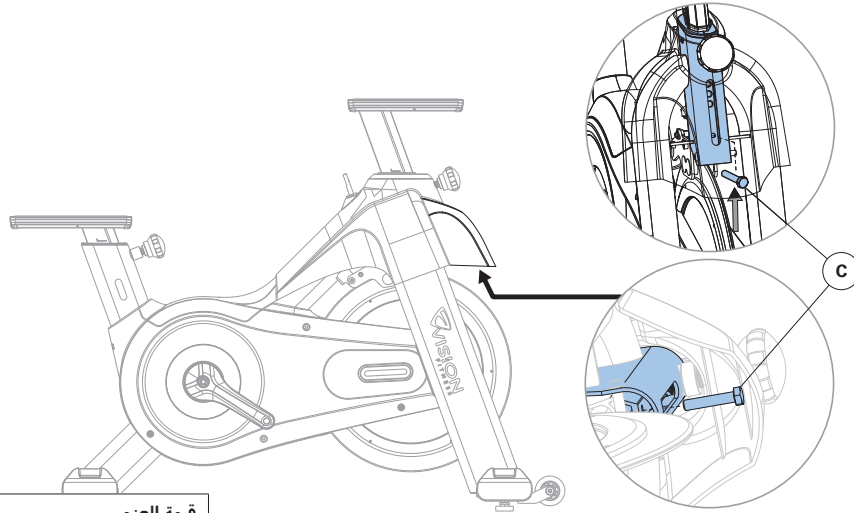


الكمية	الجهاز	1
4	مسامير (M12x25L)	A
4	فلكة مسطحة (Φ12xΦ20)	B



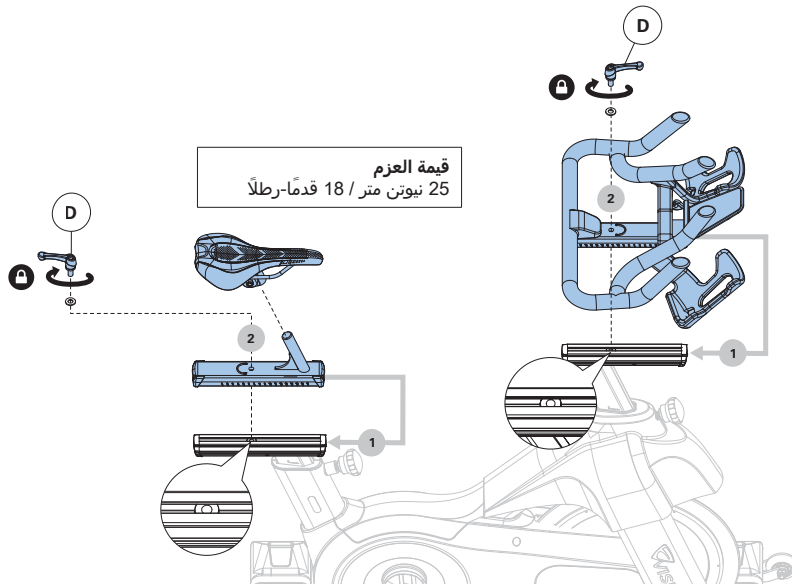
قيمة العزم
78 نيوتن متر / 58 قدمًا-رطلاً

الكمية	الجهاز	3
1	برغي (M8x40L)	C

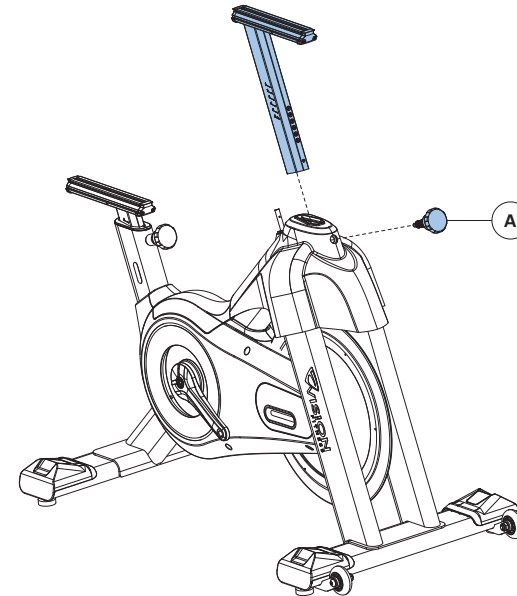


قيمة العزم
10 نيوتن متر / 7.4 قدمًا-رطلاً

الكمية	الجهاز	4
2	فلكة مسطحة (Φ12xΦ20)	D



قيمة العزم
25 نيوتن متر / 18 قدمًا-رطلاً



2

التجميع

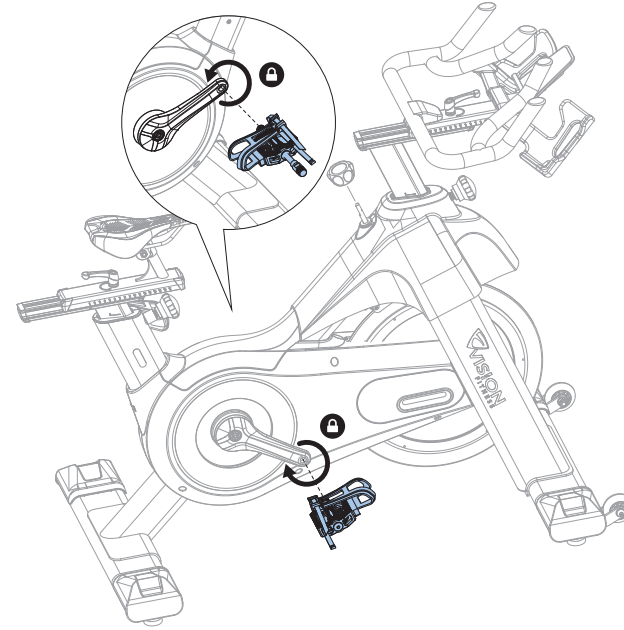
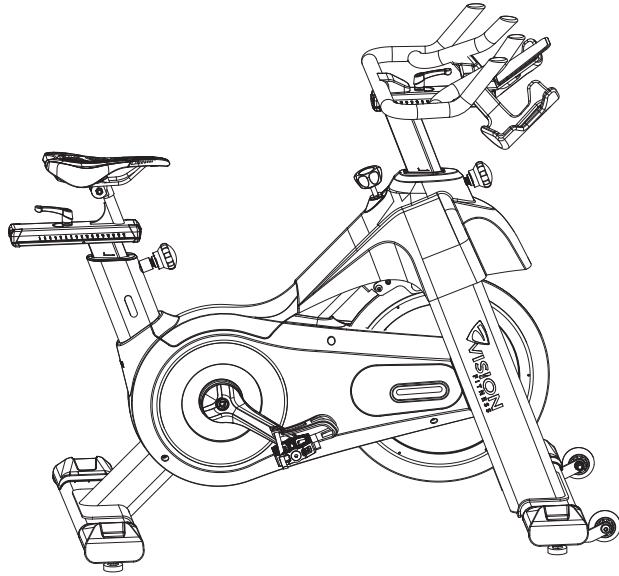


5

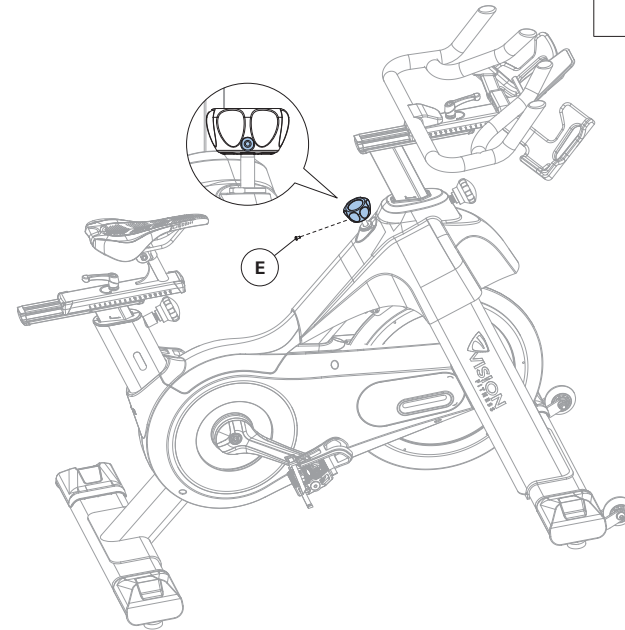
قيمة العزم
40 نيوتن متر / 29.5 قدمًا-رطلاً

7

تم استكمال التجميع



الكمية	الجهاز	6
1	برغي (M4x8L)	E



قبل أن تبدأ

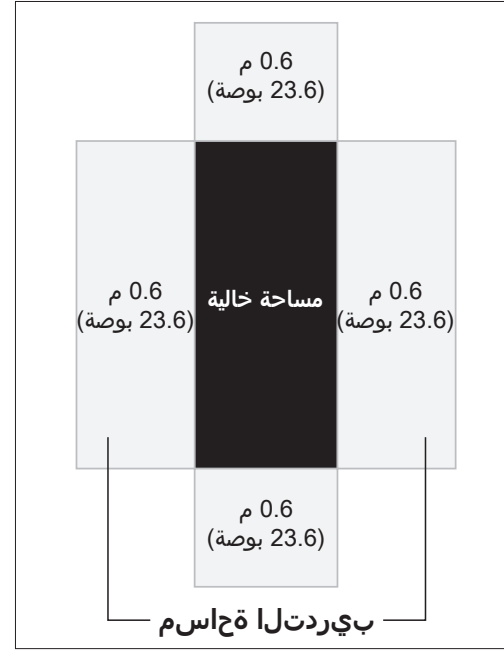


موقع الوحدة

ضع الجهاز على سطح مستو وثابت بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة. فقد تتسبب الأشعة فوق البنفسجية في تشويه لون الأجزاء البلاستيكية. ضع الجهاز في منطقة تتسم بدرجات حرارة باردة ورطوبة منخفضة. يرجى ترك منطقة خالية على كل جوانب الجهاز بما لا يقل عن 60 سم (23.6 بوصة) منه. يجب أن تكون هذه المنطقة خالية من أي عوائق وأن توفر للمستخدم مخرجاً من الجهاز دون عقبات. لا تضع الجهاز في أي منطقة تعيق أي تهوية أو فتحات تهوية. ينبغي ألا يوضع الجهاز في المرأب أو باحة مغطاة أو بالقرب من المياه أو في الأماكن المفتوحة.

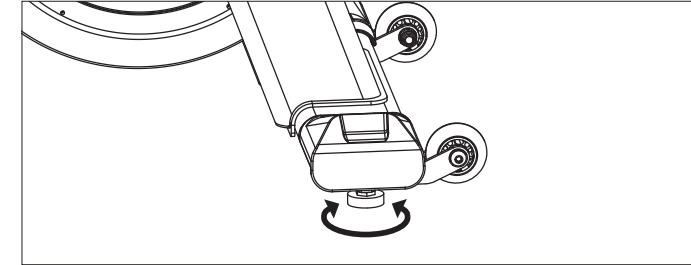
تحذير!

الجهاز ثقيل، لذا توخ الحذر والحيلة والتمس المساعدة إذا لزم الأمر عند نقله. وقد يؤدي عدم اتباع هذه الإرشادات إلى التعرض لإصابة.



الاستخدام الملائم

1. اجلس على الدراجة بحيث تكون مواجهًا للمقاود. يجب أن تكون كلا القدمين على الأرض، بحيث تكون كل قدم على جانب من جانبي الإطار.
2. لتحديد موضع الجلوس الصحيح، اجلس على المقعد وضع كلا قدميك على الدواستين. يجب أن تكون ركبتيك مثنية قليلاً أثناء كون الدواسة في أبعد مكان. ويجب أن تكون قادراً على التبدل بدون تثبيت ركبتيك أو قفلها أو بدون نقل وزن جسمك من جانب إلى جانب آخر.
3. قم بضبط أحزمة الدواستات للوصول إلى درجة إحكام الغلق المناسبة.
4. للنزول من على الدراجة، اتبع خطوات الاستخدام الصحيح بشكل عكسي.



موازنة الجهاز

من الأمور شديدة الأهمية ضبط الرافعات بشكل صحيح للحصول على التشغيل الصحيح. أدر قدم الموازنة في نفس اتجاه حركة عقارب الساعة من أجل خفض الوحدة وعكس اتجاه حركة عقارب الساعة لرفع الوحدة. قم بضبط كل جانب حسب الضرورة إلى أن يتم ضبط توازن الجهاز. يمكن أن تحدث عدم محاذاة للسير أو غير ذلك من المشكلات للوحدة التي لا تكون متزنة. يُوصى باستخدام ميزان.



كيف يمكنك ضبط دراجة الأماكن المغلقة

يمكن ضبط دراجة الأماكن المغلقة للحصول على أفضل مستويات الراحة وممارسة التمرينات بكل فاعلية. وتصف التعليمات الواردة أدناه منهجية محددة لضبط دراجة الأماكن المغلقة لضمان تحقيق الراحة المثالية للمستخدم ووضع الجسم المثالية له؛ يمكن لك اختيار ضبط دراجة الأماكن المغلقة بشكل مختلف.

ضبط مقعد الدراجة

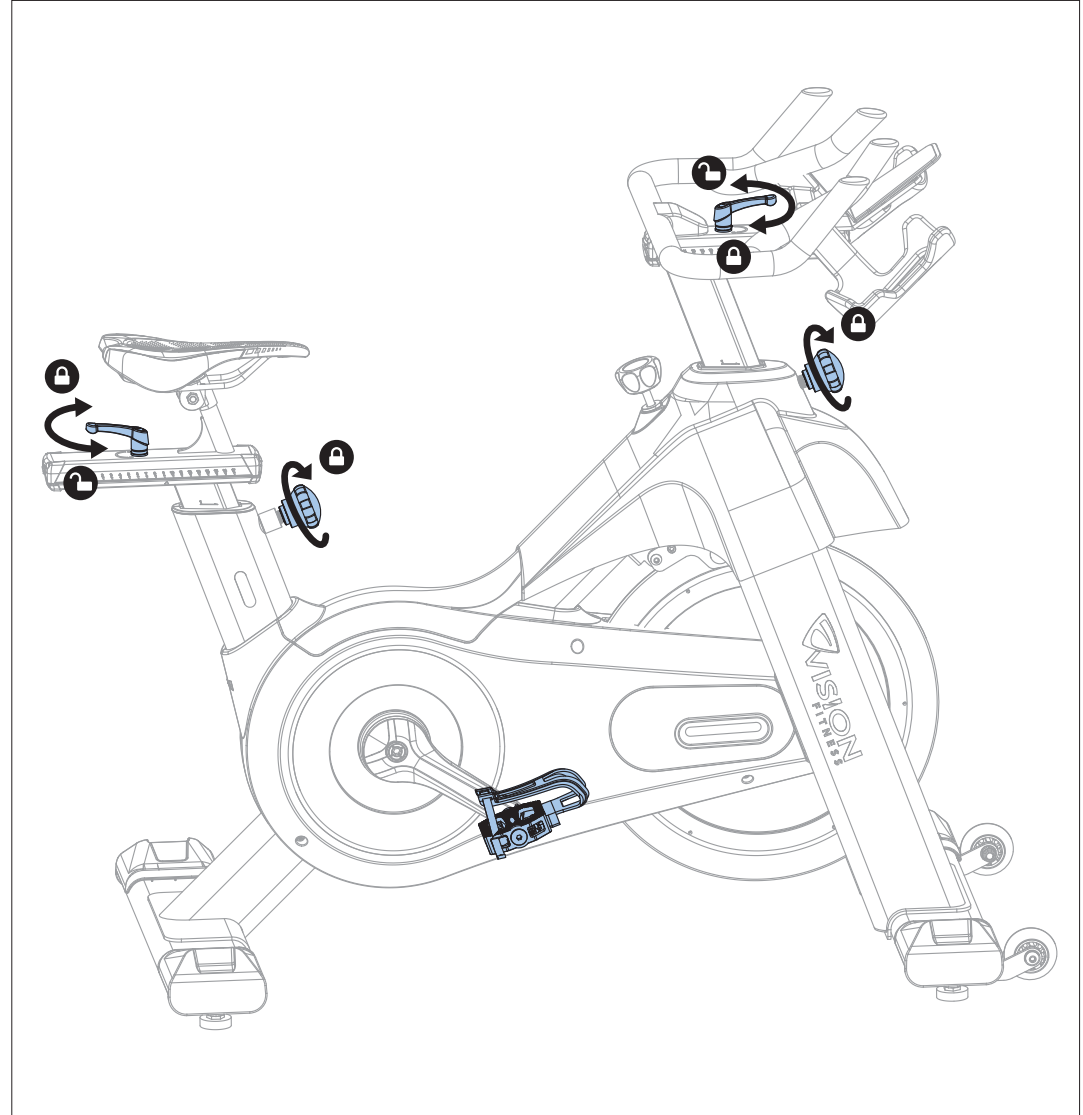
يساعد ضبط الارتفاع الصحيح لمقعد الدراجة على ضمان الوصول إلى أقصى مستويات الفاعلية من التمرين والراحة، مع تقليل خطر التعرض للإصابة. اضبط ارتفاع مقعد الدراجة للتحقق من وجوده في الوضع المناسب، أي الوضع الذي يحافظ على وجود انشاء بسيط في الركبة أثناء فرد ساقيك

ضبط المقود

يعتمد الوضع الصحيح للمقود بشكل رئيسي على الراحة. وبشكل نموذجي، يجب أن يتم وضع المقود أعلى بشكل بسيط من مقعد الدراجة للمبتدئين في استخدام الدراجات. ويمكن أن يجرب أصحاب الخبرة في استخدام الدراجات ارتفاعات مختلفة للوصول إلى الوضعية الأكثر ملائمة بالنسبة لهم.

أحزمة الدواسة

ضع مقدمة القدم في فتحة أصابع القدم إلى أن تصبح مقدمة القدم مضبوطة في وضع متوسط على الدواسة، ومل لأسفل واسحب حزام الدواسة لأعلى لإحكام ربطه على القدم قبل الاستخدام. لإخراج قدمك من فتحة أصابع القدم، قم بإرخاء الحزام واسحب القدم للخارج.



التحكم في المقاومة / فرامل الطوارئ

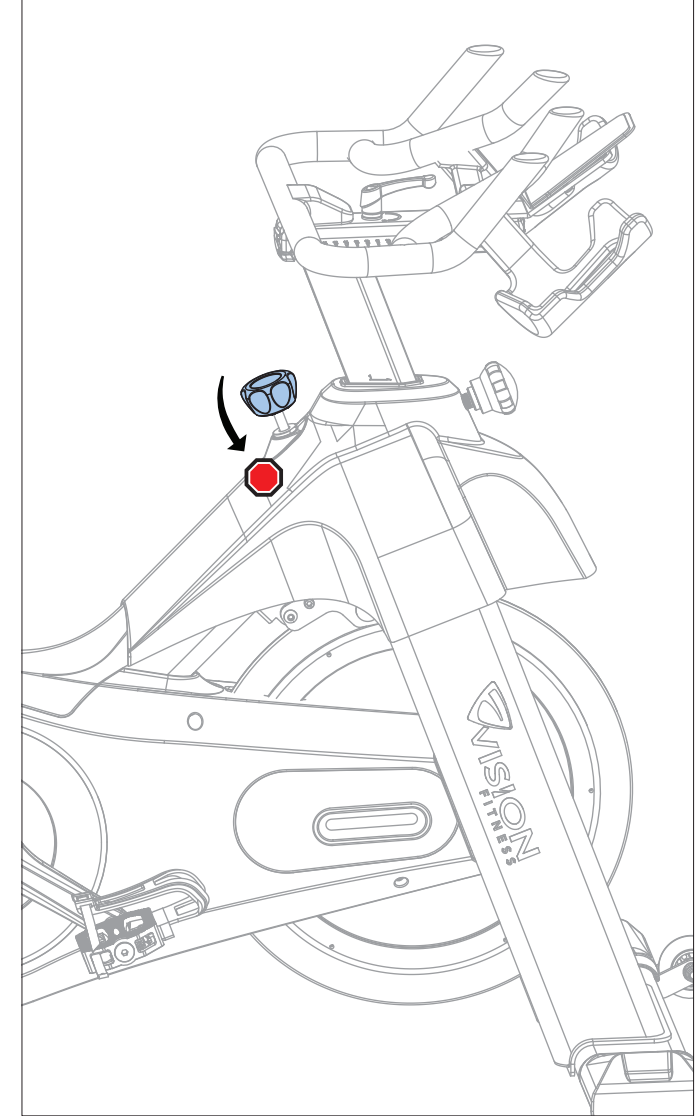
مهم:

- لإيقاف الحدافة أثناء التبديل، اضغط بقوة على الذراع.
- يجب أن تتوقف الحدافة بسرعة بشكل كامل.
- تحقق من تثبيت حذائك في مشبك أصابع القدم.
- استخدم حمل المقاومة الكامل عندما لا تكون الدراجة قيد الاستخدام لمنع التعرض للإصابة بفعل مكونات تروس السرعة المتحركة.

تحذير

لا تحتوي دراجة الأماكن المغلقة على حدافة تتحرك بكل حرية؛ فسوف تستمر الدواسات في التحرك مع الحدافة إلى أن تتوقف الحدافة. يلزم تقليل السرعة بشكل خاضع للسيطرة. لإيقاف الحدافة بشكل فوري، اضغط على ذراع فرامل الطوارئ أحمر اللون. دائماً قم بالتبديل بشكل خاضع للسيطرة واضبط الإيقاف الذي تريده وفقاً لقدراتك الخاصة. ادفع الذراع الأحمر لأسفل = الإيقاف في حالة الطوارئ.

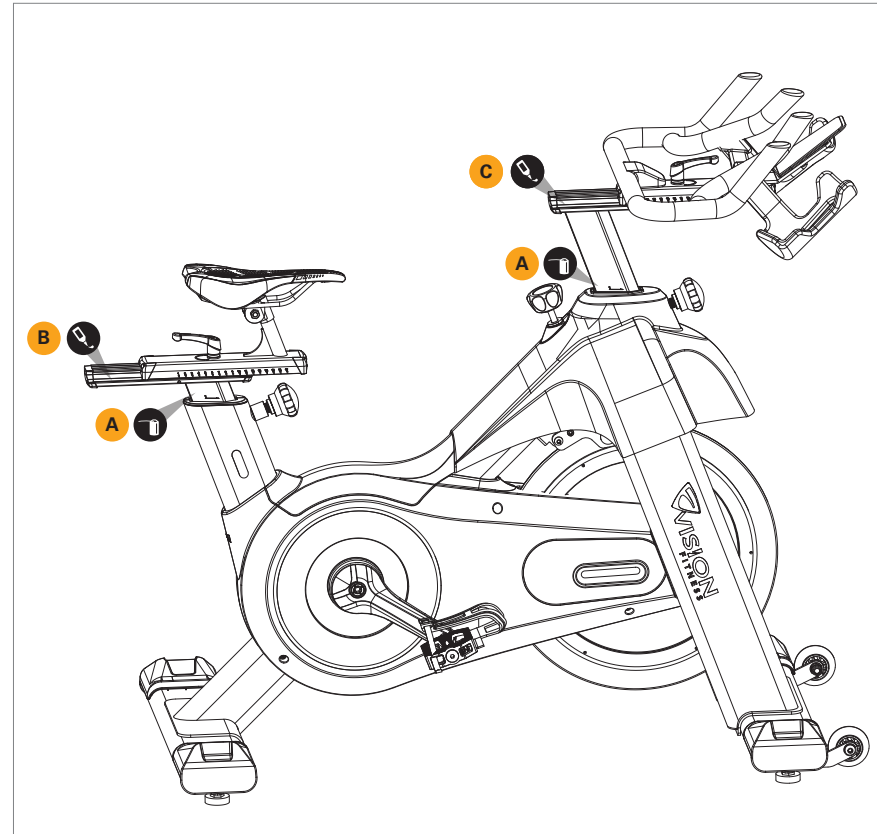
دراجة الأماكن المغلقة تستخدم حدافة ثابتة تقوم ببناء قوة الدفع وتحافظ على استمرارية دوران الدواسات حتى بعد أن يتوقف المستخدم عن التبديل أو إذا انزلت قدم المستخدم من على دواسة الدراجة. لا تحاول إزالة قدمك من الدواسات أو النزول من على الآلة إلا بعد أن تتوقف الدواسات والحدافة تماماً. وقد يؤدي عدم اتباع هذه الإرشادات إلى فقد السيطرة واحتمالية التعرض لإصابة خطيرة.





جدول الصيانة	
الإجراء	التكرار
تنظيف العجلة الداخلية باستخدام قطع قماش ناعمة أو المناشف الورقية أو غير ذلك من المحاليل المعتمدة من قبل (يجب أن تخلو مواد التنظيف من الكحول والنشادر). وتعيم مقعد الدراجة والمقود ومسح جميع المخلفات الجسدية.	بعد كل استخدام
التأكد من استواء وضعية الدراجة الداخلية وعدم اهتزازها.	يوميًا
تنظيف الجهاز بالكامل باستخدام ماء وصابون خفيف أو محلول آخر معتمد من قبل (يجب أن تكون مواد التنظيف خالية من الكحول والنشادر). تنظيف جميع الأجزاء الخارجية والإطار الفولاذي وعناصر الموازنة الخلفية، إلى جانب المقعد والمقود.	أسبوعيًا
اختبار فرملة الطوارئ للتأكد من عملها بشكل سليم. للقيام بذلك، اضغط على ذراع فرملة الطوارئ الحمراء أثناء استخدام الدراجة. وإذا كانت تؤدي عملها على ما يرام، فيجب أن تتباطأ الحداقة على الفور حتى تتوقف تمامًا.	مرتان أسبوعيًا
تشحيم عمود المقعد (A). للقيام بذلك، ارفع عمود المقعد حتى أقصى نقطة (MAX)، ورشه برذاذ الصيانة ثم امسح الأسطح الخارجية بالكامل بقطعة قماش ناعمة. نظّف زلاجة المقعد (B) بقطعة قماش ناعمة وضع كمية صغيرة من شحم الليثيوم/السيليكون إذا لزم الأمر ذلك.	مرتان أسبوعيًا
تنظّف زلاجة المقود (C) بقطعة قماش ناعمة وضع كمية صغيرة من شحم الليثيوم/السيليكون إذا لزم الأمر ذلك.	مرتان أسبوعيًا
فحص جميع براغي التركيب والدواستين بالجهاز للتأكد من ربطها بإحكام.	شهريًا

1. يجب إزالة أو استبدال أي جزء أو جميع الأجزاء بواسطة فني صيانة مؤهل.
2. لا تستخدم أي جهاز تالف و / أو يحتوي على أجزاء بالية أو معطلة. استخدم قطع الغيار المتوفرة فقط عن طريق وكيل المحلي في دولتك.
3. الاحتفاظ بالملصقات والبطاقات: تجنب إزالة الملصقات لأي سبب من الأسباب. وذلك لاحتوائها على معلومات مهمة. وفي حال تعذر قراءتها أو فقدانها، فاتصل بوكيل الذي تتعامل معه لاستبدالها.
4. صيانة جميع الأجهزة: تعتبر الصيانة الوقائية العامل الرئيسي لتشغيل الجهاز بسلاسة، وتحملك أدنى مسؤولية. وينبغي فحص الجهاز على فترات منتظمة.
5. تأكد من أن أي شخص (أشخاص) يقوم (يقومون) بعمليات الصيانة أو الإصلاح من أي نوع يكون مؤهلاً (مؤهلين) للقيام بذلك. سيوفر وكلاء تدريبات على الخدمة والصيانة في منشآت شركتنا عند طلب ذلك.



مواصفات المنتج



IC700	
أقصى وزن للمستخدم	159 كجم / 350 رطلاً
وزن المنتج	58 كجم / 127.6 رطلاً
الأبعاد (الحد الأقصى لارتفاع مقعد الدراجة والمقود)	142 × 62 × 116 سم / 55.9 × 24.4 × 45.6 بوصة
الأبعاد الإجمالية (الطول × العرض × الارتفاع)*	127 × 62 × 108 سم / 50 × 24.4 × 42.5 بوصة

* تأكد من وجود خلوص بعرض 0.6 متر (24 بوصة) بحد أدنى يسمح بالوصول إلى جهاز والمرور حوله. يرجى ملاحظة أن مساحة 0.91 متر (36 بوصة) هي عرض الخلوص الموصى به من قبل ADA للأشخاص الذين يستخدمون الكراسي المتحركة.

للحصول على أحدث أدلة المالك والمعلومات، ارجع إلى الموقع jhtsupport.com/eng/vision/manuals



UNITED STATES

Johnson Health Tech NA
1600 Landmark Drive
Cottage Grove, WI 53527 USA
Email: info@johnsonfit.com
Toll Free: +1-866-693-4863

CANADA

Johnson Health Tech Canada
10401 Ray-Lawson Blvd.
Montreal, QC H1J 1M3
Email: cts@jhtcanada.com
Toll Free : 1-844-548-2262 x8800

INTERNATIONAL (OTHER COUNTRIES)

Johnson Health Tech Co., Ltd.
999, Sec 2, Dongda Rd., Daya Dist.,
Taichung City 428, TAIWAN (R.O.C)
Tel: +886-4-25667100



IC700

© 2024 Johnson Health Tech
Rev 1.0 B