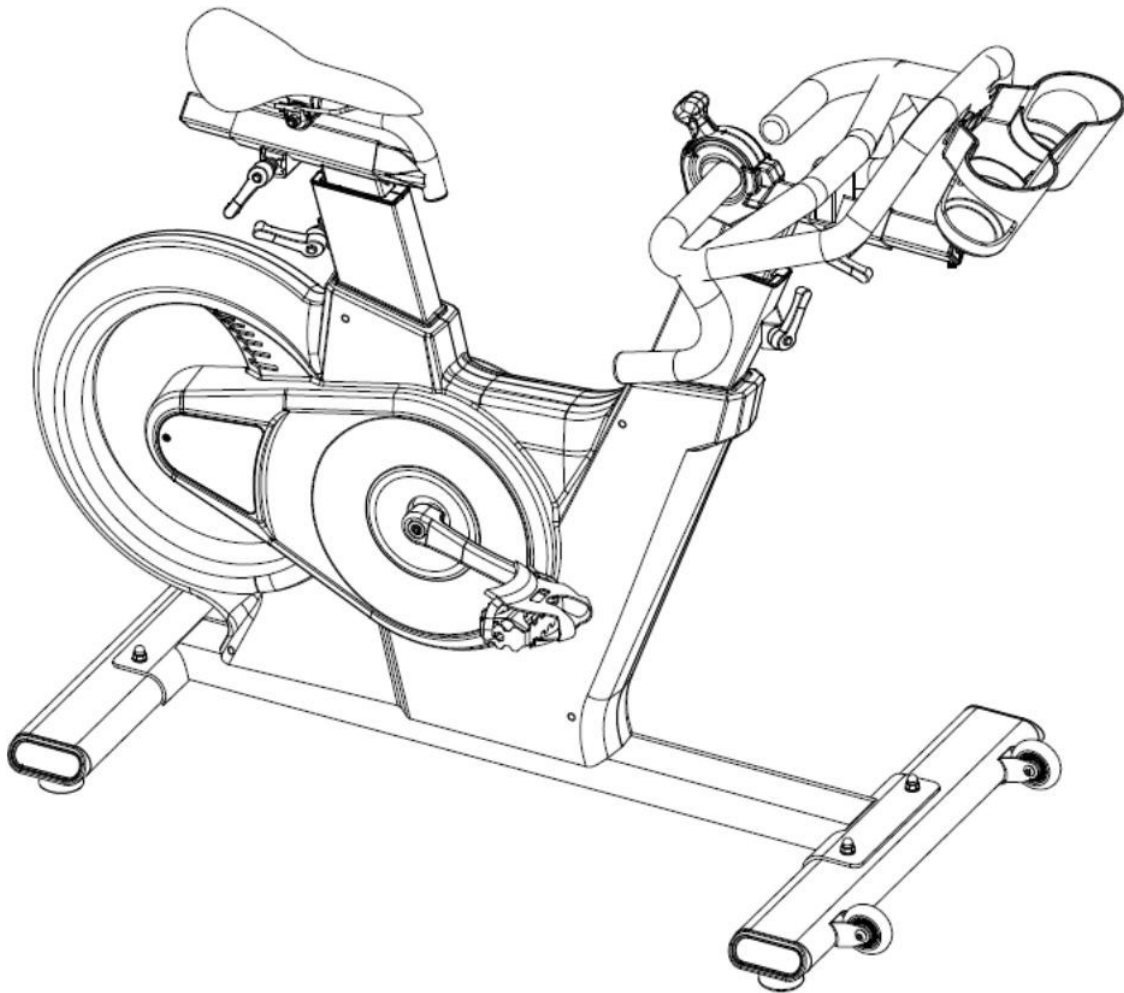


Sport-Thieme Indoor Bike „IB600“

Vielen Dank!

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben! Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Achtung

Lesen Sie sich diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch. Andernfalls kann es zu dauerhaften körperlichen Schäden kommen.

Bitte vergewissern Sie sich, dass alle zu diesem Produkt gehörenden Teile in gutem Zustand sind und in vollem Umfang berücksichtigt werden. Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass Sie jeden Schritt so ausführen, wie er in dieser Anleitung beschrieben ist.

Sicherheitshinweise

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, um sich über ein für Sie optimales Training beraten zu lassen.
- Achtung: Falsches/übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Hören Sie auf, den Heimtrainer zu benutzen, wenn Sie sich dabei nicht wohl fühlen.
- Bitte beachten Sie die Hinweise zum richtigen Training, wie sie in der Trainingsanleitung beschrieben sind.
- Stellen Sie sicher, mit dem Training erst nach korrekter Montage, Einstellung und Überprüfung des Heimtrainers anzufangen.
- Beginnen Sie zunächst mit einer Aufwärmphase.
- Verwenden Sie nur Originalteile, wie sie geliefert wurden.
- Befolgen Sie sorgfältig die Schritte der Montageanleitung.
- Verwenden Sie für die Montage nur geeignetes Werkzeug und lassen Sie sich gegebenenfalls helfen.
- Stellen Sie den Heimtrainer auf eine ebene, nicht rutschige Fläche.
- Beachten Sie bei allen verstellbaren Teilen die maximale Position, auf die sie eingestellt werden können.
- Ziehen Sie alle verstellbaren Teile fest, um plötzliche Bewegungen während des Trainings zu vermeiden.
- Dieses Produkt ist für Erwachsene bestimmt. Bitte achten Sie darauf, dass Kinder es nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- Stellen Sie sicher, dass Anwesende auf mögliche Gefahren, wie etwa bewegliche Teile während des Trainierens, hingewiesen werden.
- Die Widerstandsstufe kann entsprechend Ihren persönlichen Vorlieben angepasst werden.
- Benutzen Sie den Fahrrad-Heimtrainer nicht ohne Schuhe oder mit lose sitzenden Schuhen.
- Vergewissern Sie sich, dass genügend Platz für die Benutzung des Heimtrainers vorhanden ist.
- Achten Sie beim Auf- und Absteigen auf nicht befestigte oder bewegliche Teile.

- Legen Sie eine Matte unter den Heimtrainer, um den Boden oder Teppich vor Beschädigungen zu schützen.
- Im Notfall stellen Sie bitte beide Füße gleichzeitig auf die seitlichen Bügel.
- Vergewissern Sie sich, dass ein Bereich von 2000 x 1000 mm hinter dem Heimtrainer frei von Hindernissen ist.
- Dieses Produkt wurde bis zu einem maximalen Körpergewicht von 130 Kilogramm getestet.
- Für Personen- oder Sachschäden, die durch den Gebrauch dieses Heimtrainers entstehen, übernehmen wir keine Haftung.

Weitere Sicherheitshinweise

1. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von diesem Gerät fern. Lassen Sie sie NICHT unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem das Gerät aufgestellt ist.
2. Wenn Sie während der Benutzung dieses Geräts Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere Symptome verspüren, sollten Sie das Training umgehend EINSTELLEN. SUCHEN SIE SOFORT EINEN ARZT AUF!
3. Halten Sie Ihre Hände von allen Gelenkverbindungen und beweglichen Teilen fern.
4. Tragen Sie für das Training geeignete Kleidung. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in dem Gerät verfangen könnte. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts immer Sportschuhe und binden Sie die Schnürsenkel fest zu.
5. Dieses Gerät darf nur für die in dieser Anleitung beschriebenen Zwecke verwendet werden. Verwenden Sie KEIN Zubehör, dessen Nutzung nicht empfohlen wird.
6. Stellen Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts ab.
7. Personen mit körperlichen oder kognitiven Einschränkungen sollten das Gerät nicht ohne die Hilfe einer qualifizierten Person oder eines Arztes benutzen.
8. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es nicht richtig funktioniert.
9. Überprüfen Sie das Gerät vor der Inbetriebnahme gründlich auf seine ordnungsgemäße Montage.
10. Wenden Sie sich im Reparaturfall nur an geschultes Fachpersonal.
11. Verwenden Sie für den Zusammenbau dieses Geräts nur die mitgelieferten Werkzeuge.
12. Dieses Gerät kann jeweils nur von einer Person benutzt werden.
13. Die beweglichen Pedale können Verletzungen verursachen.

Vorsicht: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Gerät oder ein Trainingsprogramm in Angriff nehmen. Lesen Sie sich stets alle Anweisungen durch, bevor Sie ein Trainingsgerät benutzen.

Bewahren Sie diese Anleitung zur späteren Verwendung sorgfältig auf.

Vorsicht

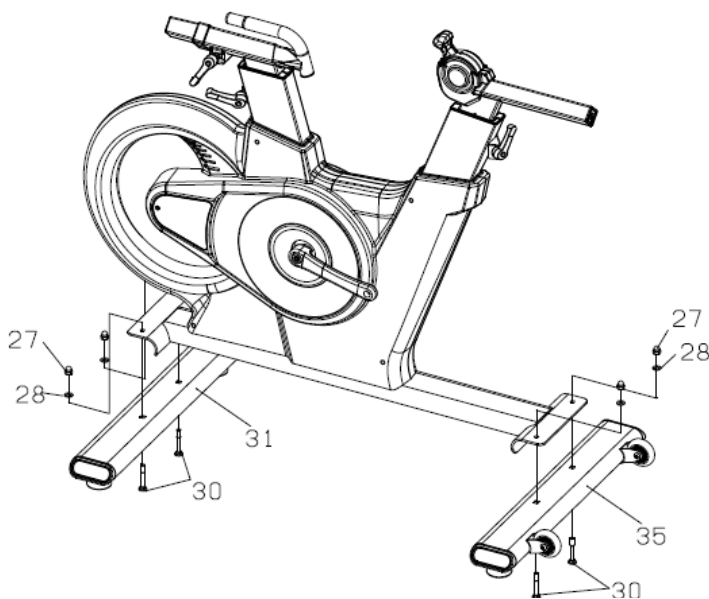
Während der Montage wird empfohlen, alle Schrauben von Hand anzuziehen. Nach Abschluss der Montage sollten die Schrauben dann mit dem Schraubenschlüssel ordnungsgemäß gesichert werden. Um Verletzungen zu vermeiden, überprüfen Sie die Schrauben vor der Verwendung sorgfältig



Achtung!

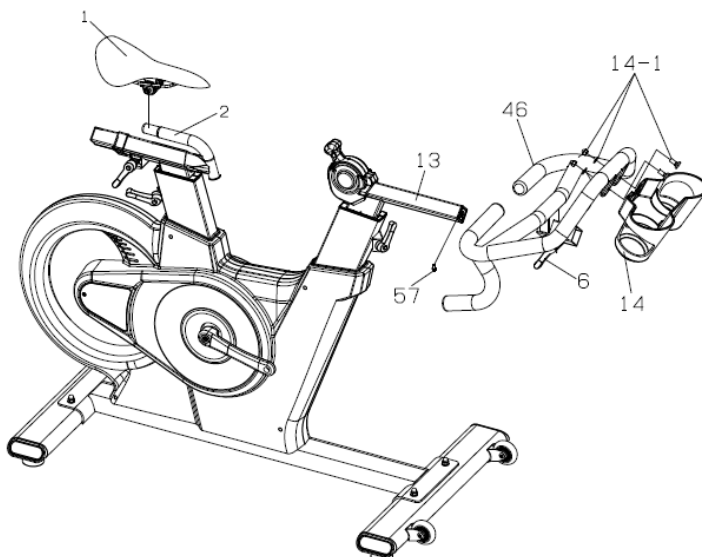
- Eine falsche Verwendung dieses Geräts kann zu schweren Verletzungen führen.
- Lesen Sie sich vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung durch und befolgen Sie alle Warnhinweise und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Gerät zu steigen oder sich in dessen Nähe aufzuhalten.
- Dieser Fahrrad-Heimtrainer hat keinen Freilauf. Wenn Sie aufhören zu treten, drehen sich die Pedale weiterhin.
- Drehende Pedale können Verletzungen verursachen.
- Verringern Sie die Geschwindigkeit der Pedale, indem Sie die Widerstandsstufen mit dem Spannungsregler erhöhen.
- Das Gewicht des Benutzers darf 130 kg nicht überschreiten.
- Dieses Produkt sollte stets auf einer ebenen Fläche verwendet werden.
- Ersetzen Sie das Etikett, falls es beschädigt oder unleserlich geworden ist oder sich gelöst haben sollte.

Montagezeichnung



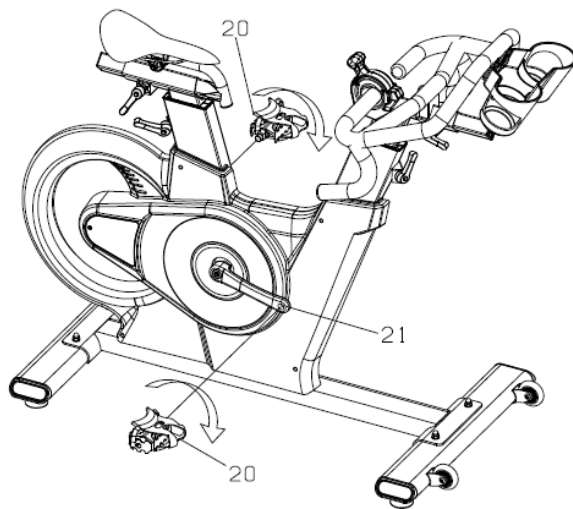
Schritt 1

Befestigen Sie zunächst das vordere Fußrohr (35), indem Sie die Vorderseite des Rahmens anheben und das vordere Fußrohr (35) unter den Rahmen schieben. Richten Sie die Löcher des Fußrohrs und des Rahmens aus und setzen Sie die Schraube (30) von unten ein. Sichern Sie die Schraube mithilfe des Schraubenschlüssels mit Unterlegscheibe (28) und Mutter (27). Vergewissern Sie sich, dass alles sicher befestigt ist. Gehen Sie bei der Montage des hinteren Fußrohrs (31) auf gleiche Weise vor.



Schritt 2

Entfernen Sie zunächst den Stopper (57) am vorderen Ende der Lenkersäule (13) und schieben Sie dann den Lenker (46) auf die Lenkersäule (13). Benutzen Sie den Entriegelungshebel (6), um den Lenker (46) sicher an der Lenkersäule (13) zu befestigen. Vergewissern Sie sich anschließend, den Stopper (57) wieder am vorderen Ende der Lenkersäule (13) festzuschrauben. Befestigen Sie den Flaschenhalter (14) am Lenker (46), führen Sie die Schrauben in die Löcher ein und sichern Sie sie mit Unterlegscheibe und Mutter (14-1) mithilfe des Schraubenschlüssels. Setzen Sie den Sattel (1) in den Sattelschlitten (2) ein und ziehen Sie die Muttern mit einem Schraubenschlüssel fest. Vergewissern Sie sich, dass die Muttern nach der Einstellung der Sattelposition auf beiden Seiten fest angezogen sind.

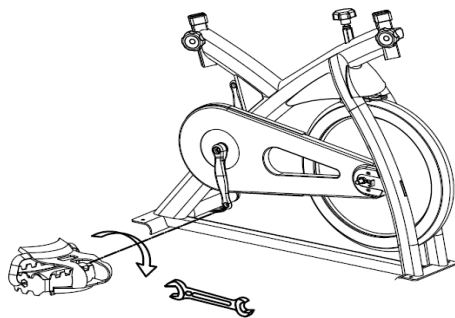


Schritt 3

Befestigen Sie die Pedale (20) an den Kurbelarmen (21). Jedes Pedal ist zwecks korrekter Zuordnung mit L (links) oder R (rechts) gekennzeichnet, um sie an der jeweiligen richtigen Seite zu befestigen.

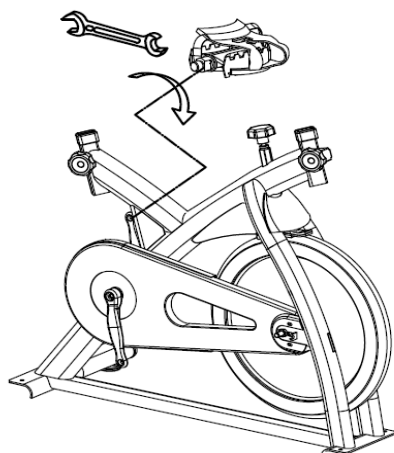
Hinweis: Das Pedal muss auf der gleichen Seite wie die dazugehörige Kurbel funktionieren. Achten Sie darauf, die Gewinde richtig auszurichten, um sie nicht zu beschädigen. Ziehen Sie die Pedale mit einem 15-mm-Schraubenschlüssel fest; beide Pedale sollten in Richtung der Vorderseite des Spinning-Bikes angezogen werden.

Rechtes Pedal



Bitte vergewissern Sie sich vor dem Anbringen, dass Sie das rechte Pedal in der Hand haben. Bitte beachten Sie die Abbildung. Richten Sie das rechte Pedal mit der rechten Kurbel im 90-Grad-Winkel aus. Führen Sie das Pedal vorsichtig in den Kurbelarm ein. Drehen Sie das Pedal im Uhrzeigersinn so fest an, wie es von Hand möglich ist. Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um sicherzustellen, dass es fest genug angezogen ist. Ziehen Sie die Schrauben immer erst von Hand und danach per Schraubenschlüssel an.

Linkes Pedal

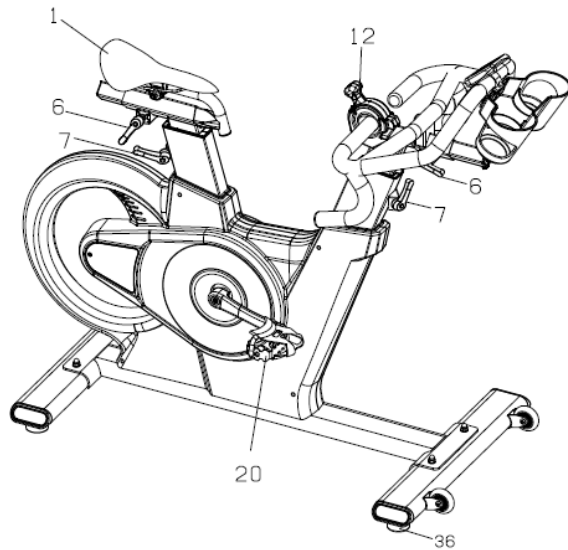


Bitte vergewissern Sie sich vor dem Anbringen, dass Sie das linke Pedal in der Hand haben. Bitte beachten Sie die Abbildung. Richten Sie das linke Pedal mit der linken Kurbel im 90-Grad-Winkel aus. Führen Sie das Pedal vorsichtig in den Kurbelarm ein. Drehen Sie das Pedal gegen den Uhrzeigersinn so fest an, wie es von Hand möglich ist. Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um sicherzustellen, dass es fest genug angezogen ist. Ziehen Sie die Schrauben immer erst von Hand und danach per Schraubenschlüssel an.



Vorsicht

Wenn Sie mit dem Heimtrainer rückwärts fahren, können sich die Pedale lockern, was Schäden am Gewinde zur Folge haben kann. Bitte überprüfen Sie immer, ob die Pedale fest angezogen sind. Sollten sich die Pedale gelockert haben, ziehen Sie die Gewinde mit dem Schraubenschlüssel an, um sie erneut sicher zu befestigen. Falls sich die Pedale gelöst haben und Sie trotzdem weiterfahren, können das Kurbelgewinde und die Pedalachse beschädigt werden.



Vor dem Training

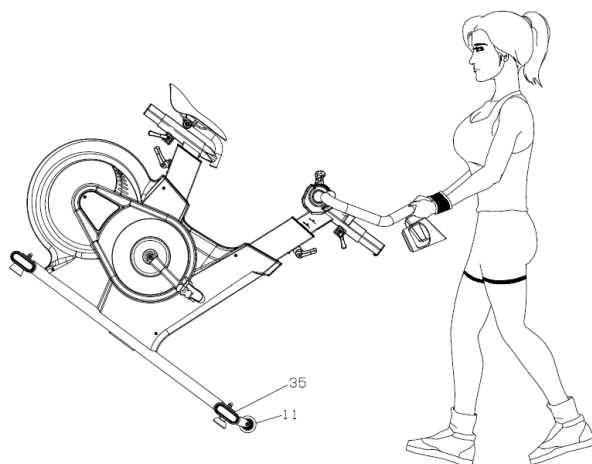
Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass alle Entriegelungshebel (6) (7), der Sattel (1), die Pedale (20) und die Schrauben fest angezogen sind.

Stabilität

Wenn der Boden nicht eben ist, können Sie die Höhe mit dem Einstellpolster des vorderen Fußrohrs (36) anpassen, um einen festen Stand zu gewährleisten.

Anpassung des Widerstands

Stellen Sie den Trainingswiderstand des Spinning-Bikes mit dem Spannungsregler (12) ein. Für unterschiedlich effizientes Training gibt es die Stufen 1 bis 16 (lockern, festziehen).



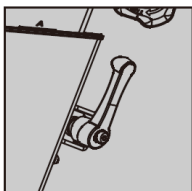
Umstellen

Im vorderen Fußrohr (11) befindet sich ein bewegliches Rad (35), dank dessen das Gerät leicht bewegt werden kann.

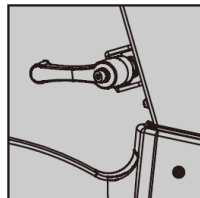
Freundliche Erinnerung:

Neben den Entriegelungshebeln des Rahmens sind Etiketten angebracht. Dies erinnert den Benutzer daran, den Hebel in die richtige Richtung zu stellen, um Beeinträchtigungen zu vermeiden.

Bitte vergewissern Sie sich vor dem Training, dass der Hebel wie folgt ausgerichtet ist.



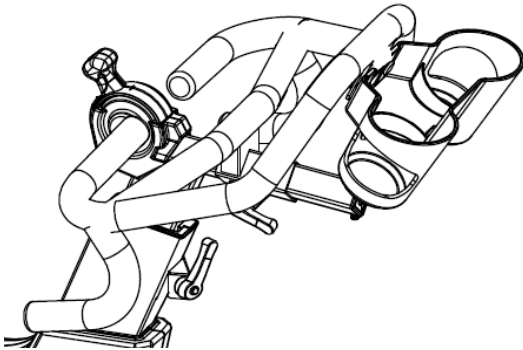
Hebel für Steuerrohr: nach oben.



Hebel für Sattelrohr: nach hinten.

Anleitung

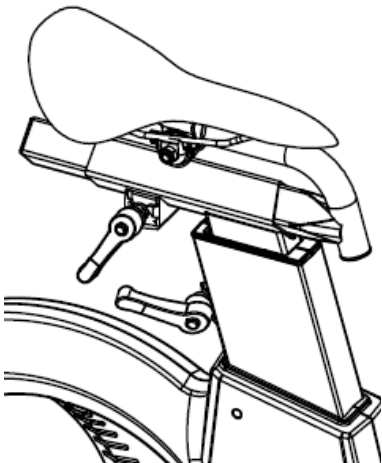
Es ist wichtig, dass Lenker und Sitz entsprechend Ihrer Körpergröße eingestellt sind. Bitten Sie Ihren Trainer um Hilfe.



Einstellen des Lenkers

Einstellen der Lenkerhöhe – Lösen Sie die Entriegelungshebel, die sich dort befinden, wo die Lenkersäule in den Rahmen passt. Schieben Sie die Lenkersäule nach oben oder unten auf die gewünschte Höhe und ziehen Sie den Entriegelungshebel der Einstellvorrichtung wieder fest. Vergewissern Sie sich, dass er fest angezogen ist und sich der Lenker nicht seitlich oder vertikal bewegen lässt. Die Lenkerposition kann auch nach vorne oder hinten verstellt werden. Schieben Sie den Lenker nach vorne und hinten, bis Sie die gewünschte Position erreicht haben. Ziehen Sie dann den Entriegelungshebel der Einstellvorrichtung wieder fest an.

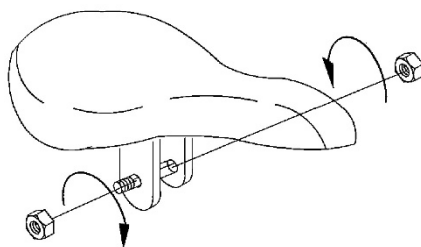
Aus Sicherheitsgründen ist an der Lenksäule ein Stopper angebracht, damit diese nicht über den zulässigen Bereich hinaus fixiert werden kann.



Sitzverstellung

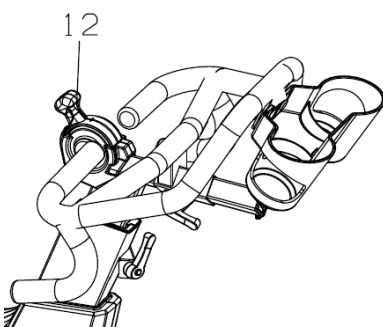
Lösen Sie den Entriegelungshebel der Verstellung, der sich dort befindet, wo die Sattelstütze in den Rahmen passt. Stellen Sie den Sitz auf die gewünschte Höhe ein. Ziehen Sie dann den Entriegelungshebel der Einstellvorrichtung wieder fest. Die Sitzposition kann auch nach vorne und hinten verstellt werden. Lösen Sie den Entriegelungshebel der Verstellung, der sich direkt neben dem Sattelschlitten befindet. Lösen Sie den Entriegelungshebel der Verstellung und schieben Sie den Sitz in die gewünschte Position. Vergewissern Sie sich dann, dass der Entriegelungshebel der Einstellvorrichtung fest angezogen ist.

Aus Sicherheitsgründen ist am Sattel ein Stopper angebracht, damit dieser nicht über den zulässigen Bereich hinaus fixiert werden kann.



Sattel

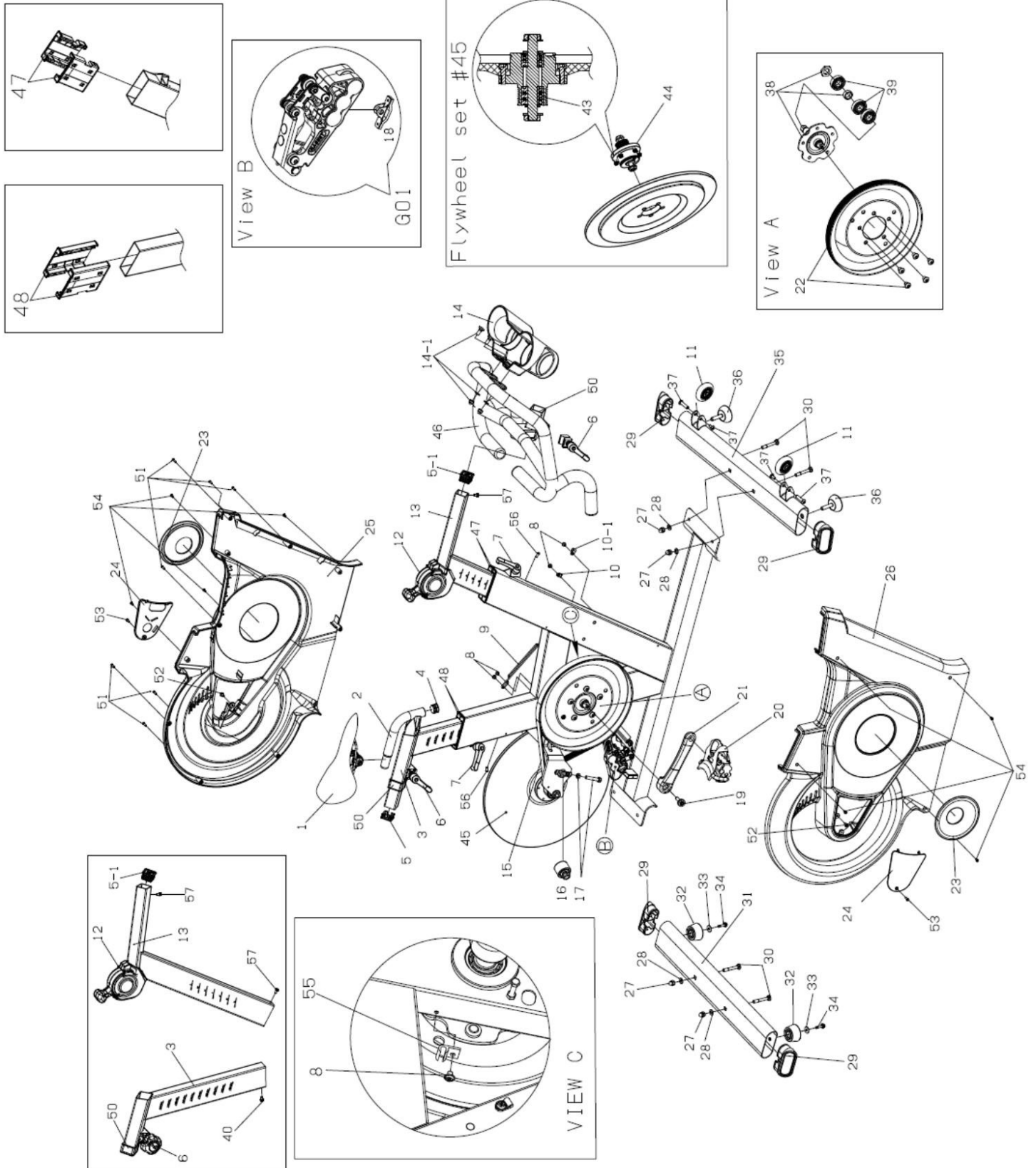
Vergewissern Sie sich, dass die Muttern auf beiden Seiten nach der Einstellung der Sattelposition fest angezogen sind. So wird verhindert, dass sich der Sattel zur Seite dreht.



Notstopp

Drücken Sie den Hebel des Spannungsreglers (12) ganz nach vorne, um den NOTSTOPP auszulösen.

Explosionszeichnung



Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Einheit	Nr.	Bezeichnung	
1	Sattel	PC	27	Fußrohrmutter	PC
2,4,5	Sattelschlitten mit Endstopfen, Endkappe	PC	28	Unterlegscheibe für Fußrohr	PC
3,40,50	Sattelstütze mit Stopper, Gummimanschette	PC	29	Endkappe für Fußrohr	PC
4	Endstopfen für Sattelschlitten	PC	30	Feste Schraube für Fußrohr	PC
5	Endkappe für Sattelschlitten	PC	31	Hinteres Fußrohr komplett	SET
5-1	Endkappe für Lenkersäule	PC	32 -34	HINTERES Fußrohrpolster (mit Unterlegscheibe, Schraube)	PC
6	Einsteller Entriegelungshebel für Sattelschlitten/ Lenker	PC	35	Vorderes Fußrohr komplett	SET
7	Entriegelungshebel-SATZ für Rahmen	SET	36	Einstellpolster für das vordere Fußrohr	PC
8	Schrauben (M5*6L)	PC	37	Achsschraube für bewegliches Rad	PR
9	Feste Halterung für Kabel	PC	38	Lagerachse mit Platte, Mutter, Buchse	PC
10	Kabelschelle	PC	39	BB-Lager	PC
10-1	Kabelschelle	PC	40	Stopper für Sattelstütze	PC
11	Bewegliches Rad	PC	43	Schwungradlager	PC
12	Spannungsregler	SET	44	Schwungradachsen-SATZ (mit Adapter, Lager, Unterlegscheibe und Mutter)	SET
13, 5-1, 57	Lenkerstange mit Endkappe, Stopper	PC	45	Schwungrad komplett	SET
14	Flaschenhalter	PC	46,50	Lenker mit Gummimanschette	PC
14-1	Schraube, Mutter, Unterlegscheibe für Flaschenhalter	SET	47	Buchse für Steuerrohr (PR)	PR
15	Riemen	PC	48	Buchse für Sitzrohr (PR)	PR
16	Spannroller mit Lager, Schelle	PC	50	Gummimanschette	PC
17	Schraube und Mutter	PR	51	Schraube für Rahmenabdeckung (5/32 «x5/8 «L)	PC
18	Bremsklotz	PC	52	Schraube für Rahmenabdeckung (M5*10L)	PC
19	Kurbelschraube	PC	53	Schraube für Rahmenabdeckung (5/32 «x1/2 «L)	PC
20	Pedal	PR	54	Schraube für Rahmenabdeckung (M4*8L)	PC
21	Kurbelsatz	PR	55	Halterung für Sensorkabel	PC
22	Riemenscheibe mit Schraube	PC	56	Stopper für Rahmen	PC
23	Gummiabdeckung für Rahmenabdeckung	PC	57	Stopper für Lenkersäule	PC
24	Kunststoffabdeckung für Rahmenabdeckung	PC			
25	Rahmenabdeckung LINKS	PC			
26	Rahmenabdeckung RECHTS	PC	G01	Magnetsystemsatz	SET

Wartungstabelle

Nr.	Beschreibung	Täglich	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich	Jährlich
1	Halten Sie das Gerät sauber: Wischen Sie das Gerät mit einem sauberen und trockenen Tuch ab, um Schmutz und Schweiß zu entfernen.	X				
2	Sichtprüfung	X				
3	Überprüfen Sie die Sicherheit von Lenkerstütze und Sattelstütze	X				
4	Überprüfen Sie die Sicherheit des Sattels	X				
5	Überprüfen Sie die Sicherheit aller Entriegelungshebel		X			
6	Überprüfen Sie die Pedalriemen auf Verschleißerscheinungen		X			
7	Kurbelschrauben prüfen und nachziehen		X			
8	Vergewissern Sie sich, dass die Pedale fest eingeschraubt sind. (Vermeiden Sie lockere Pedale, da dies zu einer Gefahr für Menschen und zu Schäden an Kurbeln und Pedalen führen kann.)		X			
9	Überprüfen Sie die korrekte Position des Magnethalters		X			
10	Überprüfen Sie, ob die Beschläge fest angezogen sind, und stellen Sie sicher, dass alles in Ordnung ist.			X		
11	Riemenspannung prüfen, bei Lockerung nachspannen			X		
12	Überprüfen Sie das Erscheinungsbild des Riemens: Vermeiden Sie, dass der Riemen mit Wasser oder Öl in Kontakt kommt und halten Sie ihn von Hitze und Frost fern.			X		
13	Halten Sie das Schwungrad sauber: Mit einem sauberen und trockenen Tuch abwischen, um Schmutz und Schweiß zu entfernen.			X		
14	Tragen Sie das Rostschutzfett auf die Sattelstütze und den Lenker auf			X		
15	Überprüfen Sie die Tretlagerachse und das Lager.				X	
16	Überprüfen Sie die Schwungradlager				X	
17	Vollständige Inspektion des Rahmens					X

Riemenspannung

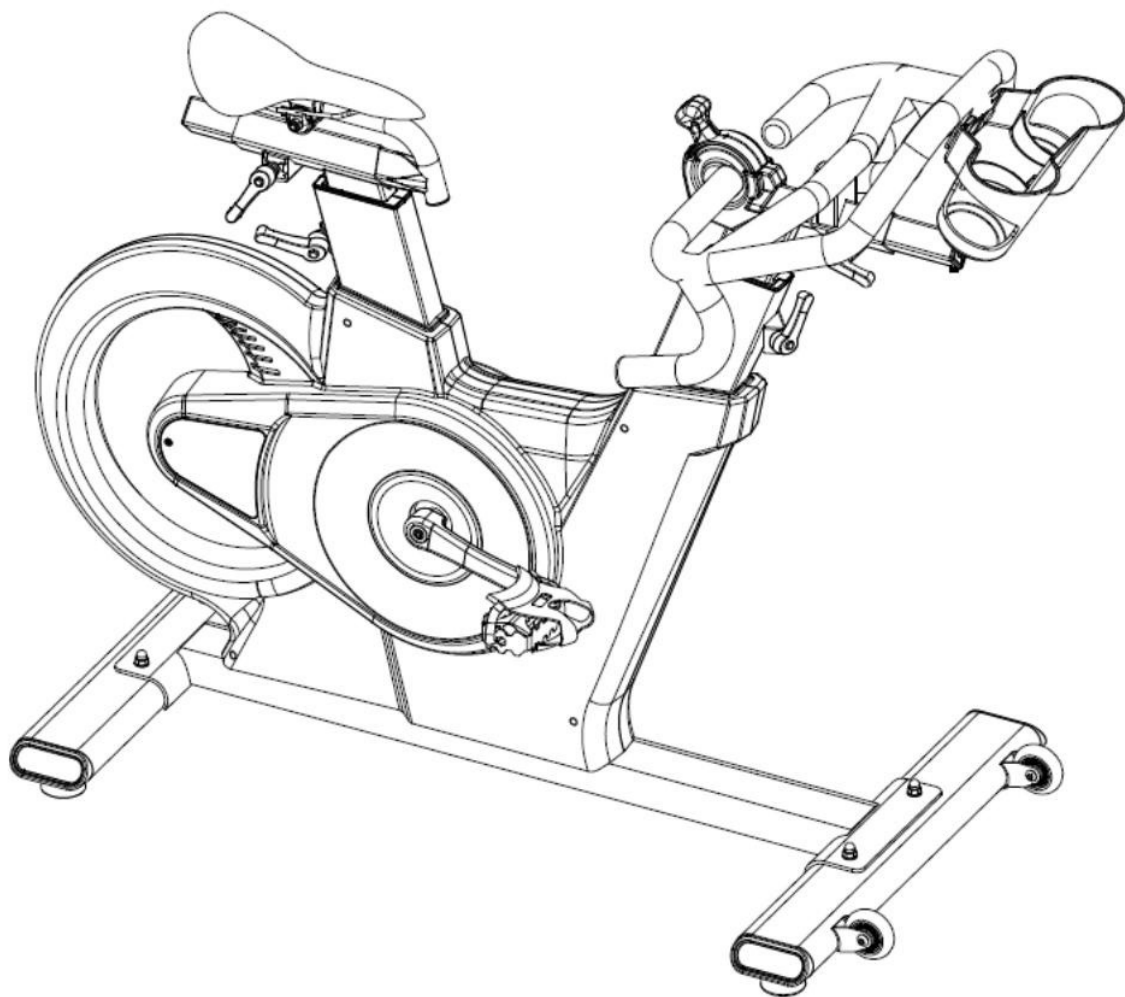
Nach längerem Gebrauch des Heimtrainers kann sich der Riemen allmählich lockern. Die Spannung des Riemens kann angepasst werden, um Lockerung und Nachgeben zu vermeiden. Führen Sie folgende Schritte aus:

1. Lösen und entfernen Sie die Schraube (53) und nehmen Sie dann die Kunststoffabdeckung (24) ab.
2. Lösen Sie die Muttern des Spannrollers (16).
3. Lösen Sie die Mutter (17) und drehen Sie an der Schraube (17), um die Riemenspannung einzustellen. Jedes Mal 1/2 Drehung durchführen. Drehen Sie nicht zu viel, um ein zu starkes Anziehen zu vermeiden, das die Achse und die Lager beschädigen könnte.
4. Beenden Sie die obigen Schritte, ziehen Sie die Muttern (17) an und vergewissern Sie sich, dass die Mutter des Spannrollers (16) fest angezogen ist. Zum Schluss bringen Sie die Kunststoffabdeckung (24) wieder an und ziehen die Schrauben (53) fest.

Sport-Thieme 'IB600' Indoor Bike

Thank you

Thanks for purchasing this product. The product will help you keep fitter, healthier and better in a very easy way.



Attention

Read instructions carefully, failure to do so may cause permanent damage to your body. Please verify that all parts associated with this product are in good condition and accounted for. During the assembly process please be sure to follow each step accordingly as it has been explained within the manual.

Safety instructions

- Consult your physician before starting with any exercise program to receive advice on the optimal training.
- Warning: incorrect/ excessive training can cause health injuries. Stop using the bike when feeling uncomfortable.
- Please follow the advice for correct training as detailed in the training instructions.
- Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the bike.
- Always start with a warm-up session.
- Only use original parts as delivered.
- Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- Place the bike on an even, non-slippery surface.
- For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- This product is designed for adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- The resistance level can be adjusted to your personal preference.
- Do not use the bike without shoes or loose shoes.
- Ensure that sufficient space is available to use the bike.
- Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the bike.
- To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the exercise bike.
- In case of emergency please place both feet at the same time on the side reins.
- Ensure that an area of 2000 x 1000 mm behind the exercise Bike is free from any obstacles.
- This product is tested up to a maximum body weight of 130 kilograms.
- We take no responsibility for personal injury or damage sustained by or through the use of this exercise Bike.

Safety information

1. Keep children and pets away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where the machine is kept.
2. If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this machine STOP the exercise. SEEK IMMEDIATE MEDICAL ATTENTION!
3. Keep your hands away from any of the joints and moving parts.
4. Wear clothing suitable for doing exercise. Do not wear baggy clothing that might get caught in the machine. Always wear athletic shoes when using the machine and tie the laces securely.
5. This machine must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended.
6. Do not place sharp objects near the machine.
7. Any person with physical or coordination limitations should not use the machine without the assistance of a qualified person or doctor.
8. Do not use the machine if it is not working correctly.
9. Before using the machine, thoroughly inspect the equipment for proper assembly.
10. Use only authorized and trained technicians if a repair is needed.
11. Use only the tools provided to assemble this machine.
12. This machine can only be used by one person at a time.
13. The moving pedals can cause injury.

Caution: Consult your doctor before beginning to use the machine or any exercise program. Read all of the instructions before using any exercise equipment. **KEEP THESE INSTRUCTIONS SAFE FOR FUTURE USE.**

Warning!

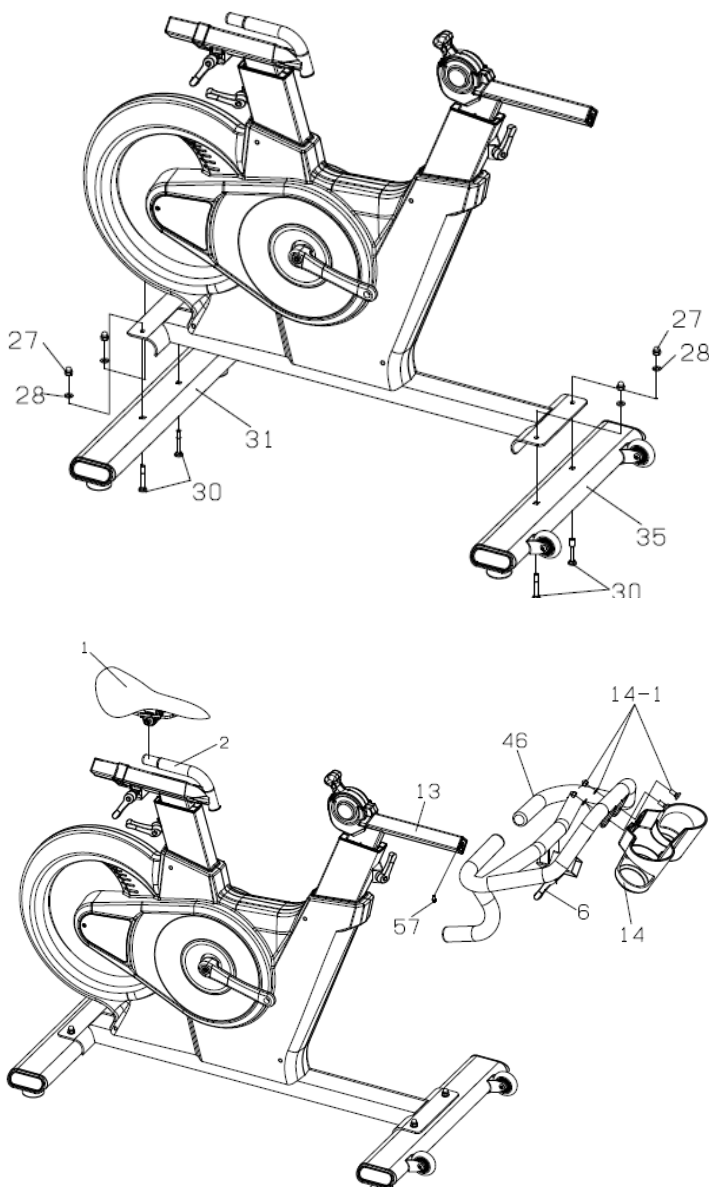
- Misuse of this machine may result in serious injury. Read User's Manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around the machine.
- This bike does not free-wheel. Pedals continue to spin when you stop pedaling.
- Spinning pedals can cause injury.
- Reduce pedal speed in the increase the numbers of the levels for Tension knob.
- The user weight must not exceed 130 kgs.
- This product should always be used on a level surface.
- Replace label if damaged, illegible or removed.

Caution!



During assembly it is recommended that all bolts be tightened by hand, upon completing assembly, bolts should then be properly secured using the wrench. To avoid injury, check bolts carefully before use.

Assembly Drawing



Step 1

Attach the front foot tube (35) first by lifting up the front of the frame and sliding the front foot tube (35) under the frame. Align the holes of the foot tube and frame then insert bolt (30) from below, Secure the bolt with washer (28) and nut (27) by the wrench. Make sure it is fixed securely.

Use the same procedure to install the rear foot tube (31).

Step 2

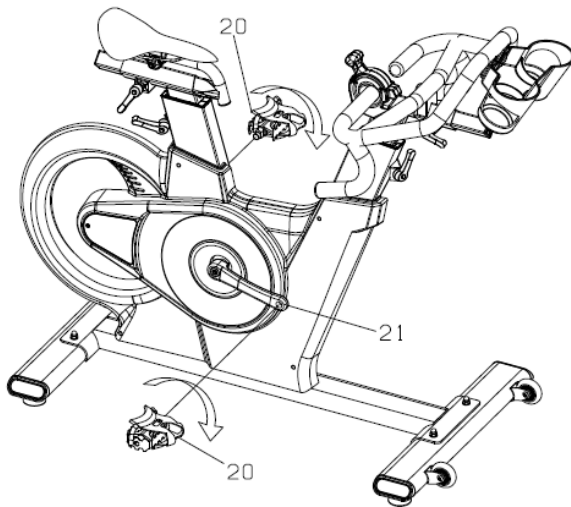
First, please remove the stopper (57) from front end of handlebar post (13) then slip the handlebar (46) onto the handlebar post (13), use release lever (6) to tighten handlebar (46) on handlebar post (13).

After it, make sure to re-screw the stopper (57) on front end of (13) handlebar post.

Attach the bottle cage (14) on the handlebar (46), then insert the bolts from holes, secure the bolt with washer and nut (14-1) by the wrench.

Insert the saddle (1) into the seat slider (2) and tighten the nuts by wrench.

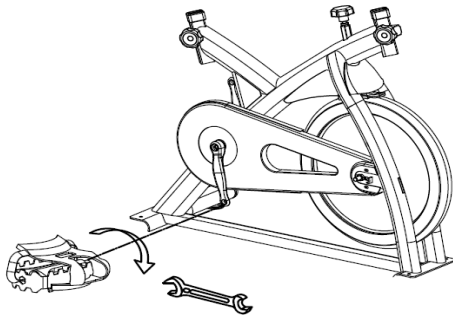
Make sure tighten secure for both sides of nuts after adjustment the saddle position.



Step 3

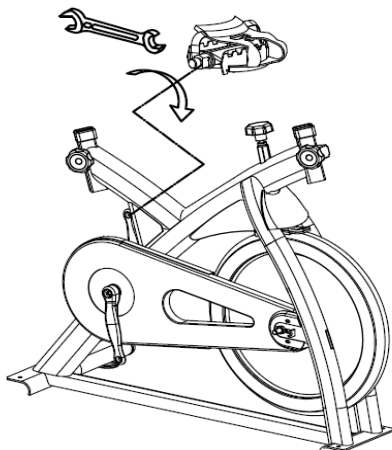
Attach the pedals (20) into the crank arms (21), each pedal is marked with L (left) or R (right) to denote the side of the spinning bike they are on.

Note – the pedal has to work with the same side with the crank. Be careful to align the threads correctly to avoid damaging them. Tighten using a 15mm spanner; both pedals should tighten towards the front of the spinning bike



Right pedal

Please make sure pedal in your hand is the right pedal before Installation. Please refer to the figure. Align the right pedal with right crank at 90 degree. Gently insert the pedal in the crank arm. Turn the pedals clockwise as tightly as you can with your hand. Use the wrench to ensure it is tightened securely. Please always tighten by hand first, then finish by wrench.



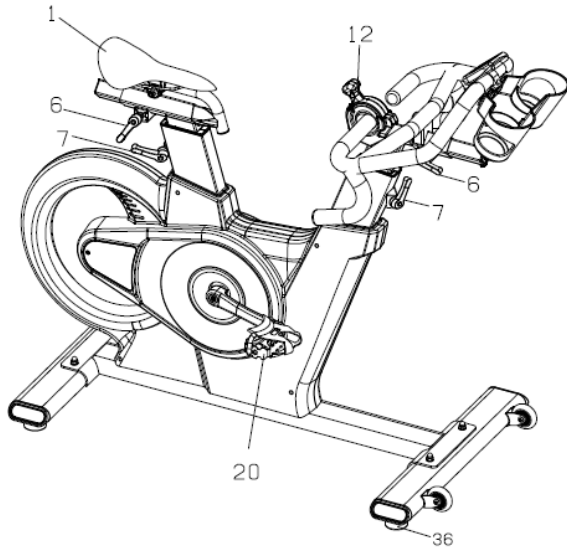
Left pedal

Please make sure pedal in your hand is the left pedal before Installation. Please refer to the figure. Align the left pedal with left crank at 90 degree. Gently insert the pedal in the crank arm. Turn the pedals counter- clockwise as tightly as you can with your hand. Use the wrench to ensure it is tightened securely. Please always tighten by hand first, then finish by wrench.



Caution!

Riding this bike backwards may loosen the pedals which will damage the threads. Please always check pedals to ensure that the pedals are tightened. If the pedals have become loose, tighten threads with the wrench to ensure they are securely attached. If the pedals are loose and continue riding, it will cause the damage of the crank thread and pedals axle.



Before riding

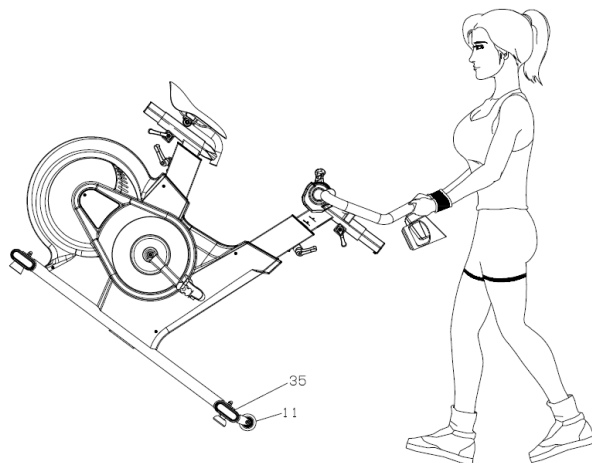
Securely confirm all of the release lever (6) (7), Saddle (1), Pedals (20) and screws are fastened before your training.

Stability

If the floor is not even, you can adjust the height by front foot tube adjuster pad (36) to make it firmly.

Adjusting the resistance

Adjust the exercise resistance on the spinning bike is operated by Tension knob (12), there is Level 1 to16 (loosen to tighten) for different training efficient.

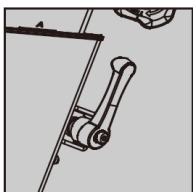


MOVING

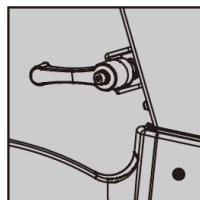
There are moving wheel (11) located in front foot tube (35) for easy to move the machine

Kind reminder:

There are the labels next to the release levers of frame. That is reminding the user adjust the lever to proper direction to prevent interference. Please make sure the lever direction as following before your training.



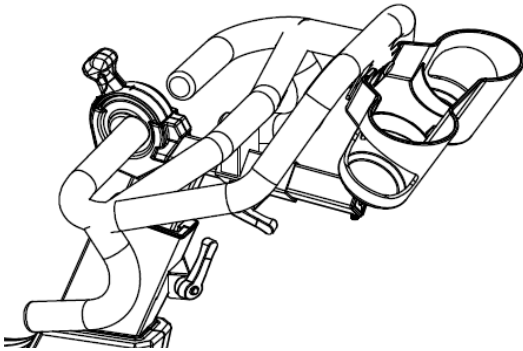
Lever for Head tube: Upward



Lever for Seat tube: backward.

Instruction

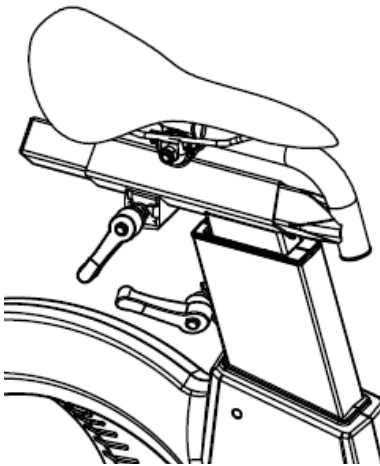
It is important that the handlebar and seat are set at the correct height for your body. Ask your instructor for assistance.



Handlebar adjustment

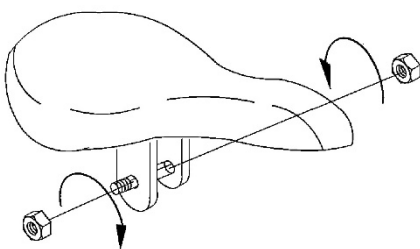
Adjusting the handlebar height-Undo the adjuster release lever that are located where the handlebar post fits into the frame. Slide the handlebar post up or down to the required height and retighten the adjuster release lever. Make sure it is securely tightened and that there is no lateral or vertical movement of the handlebar. The handlebar position can also be adjusted forwards or backwards. Slide the handlebar assembly forwards and backwards until you reach the required position. Then securely re-tighten the adjuster release lever.

For safety concern, there is a stopper on the handlebar post to avoid the handlebar post exceed the area can be fixed.



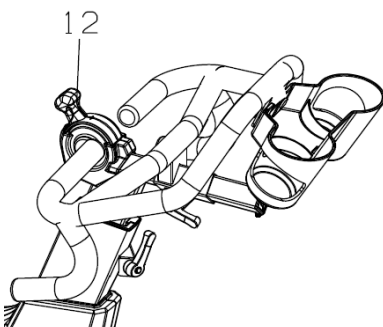
Seat adjustment

Undo the adjuster release lever located where the seat post fits into the frame. Adjust the seat to the required height. Then retighten the adjuster release lever. The seat position can be adjusted forwards and backwards. Undo the adjuster release lever located directly of the seat slider. Loosen the adjuster release lever then slide the seat to the required position. Then make sure the adjuster release lever tighten secure. **For safety concern, there is a stopper on the seat post to avoid the seat post exceed the area can be fixed.**



Saddle

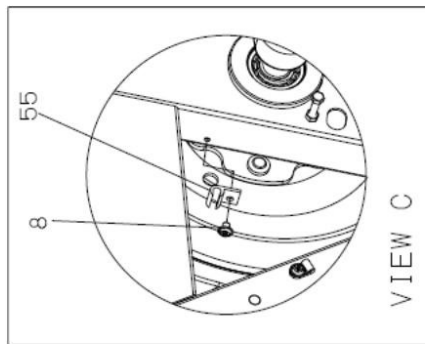
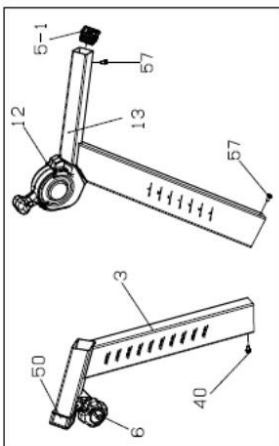
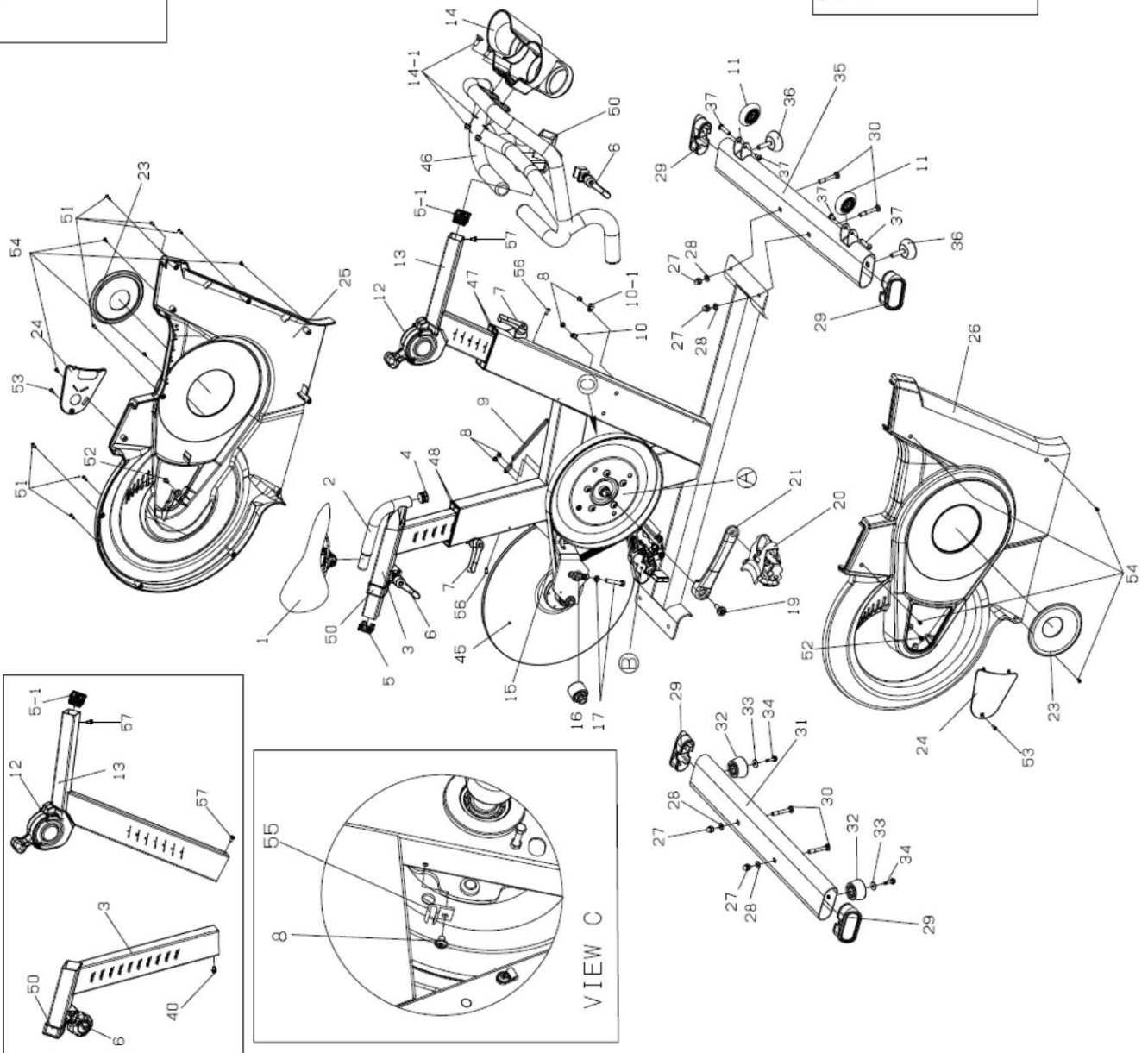
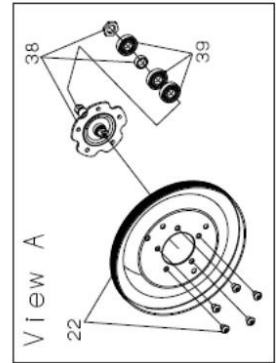
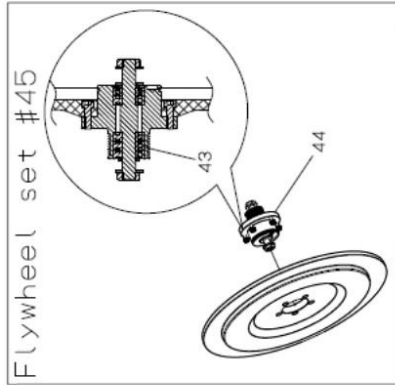
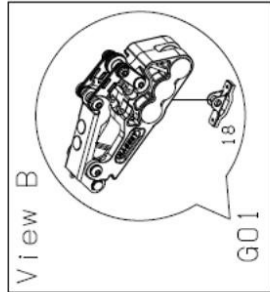
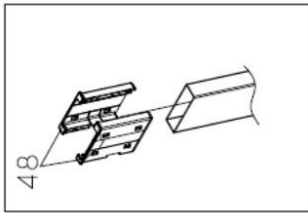
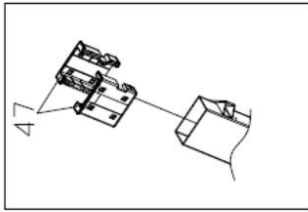
Make sure tighten secure for both side of nut after adjust the saddle position. To prevent the saddle from twisting side to side.



Emergency Brake

Pushing the Lever of the Tension knob (12) forward completely for emergency STOP.

Exploded Drawing



Part List

No.	Name	Unit	No.	Name	Unit
1	Saddle	PC	27	Nut for foot tube	PC
2,4,5	Seat slider w/ end plug, end cap	PC	28	Washer for foot tube	PC
3,40,50	Seat post w/ stopper, rubber sleeve	PC	29	End cap for foot tube	PC
4	End plug for seat slider	PC	30	Fixed bolt for foot tube	PC
5	End cap for seat slider	PC	31	Rear foot tube complete	SET
5-1	End cap for handlebar post	PC	32 -34	REAR foot tube pad (w/ washer, screw)	PC
6	Adjuster Release lever for seat slider/ handlebar	PC	35	Front foot tube complete	SET
7	Release lever SET for frame	SET	36	Adjuster pad for front foot tube	PC
8	Screws (M5*6L)	PC	37	Axle bolt for moving wheel	PR
9	Fixed bracket for cables	PC	38	BB Axle w/ plate, nut, bushing	PC
10	Cable clip	PC	39	BB Bearing	PC
10-1	Cable clip	PC	40	Stopper for seat post	PC
11	Moving wheel	PC	43	Flywheel bearing	PC
12	Tension knob	SET	44	Flywheel axle SET (w/ adaptor, bearing, washer and nut)	SET
13, 5-1, 57	Handlebar post w/ end cap, stopper	PC	45	Flywheel complete	SET
14	Bottle cage	PC	46,50	Handlebar w/ rubber sleeve	PC
14-1	Screw, nut, washer for bottle cage	SET	47	Bushing for heard tube (PR)	PR
15	Belt	PC	48	Bushing for seat tube (PR)	PR
16	Idler, w/ bearing, c clip	PC	50	Rubber sleeve	PC
17	Bolt and Nut	PR	51	Screw for frame cover (5/32"x5/8"L)	PC
18	Brake pad	PC	52	Screw for frame cover (M5*10L)	PC
19	Crank bolt	PC	53	Screw for frame cover (5/32"x1/2"L)	PC
20	Pedal	PR	54	Screw for frame cover (M4*8L)	PC
21	Crank set	PR	55	Bracket for sensor cable	PC
22	Belt pulley w/ screw	PC	56	Stopper for frame	PC
23	Rubber cover for frame cover	PC	57	Stopper for handlebar post	PC
24	Plastic cover for frame cover	PC			
25	Frame cover LEFT	PC			
26	Frame cover RIGHT	PC	G01	Magnetic system set	SET

Maintenance Chart

No	DESCRIPTION	Daily	Weekly	Monthly	Quarterly	Annually
1	Keep machine clean: Wipe machine down with clean & dry fabric to clear dirt & sweat.	X				
2	Visual check	X				
3	Check security of handlebar post & seat post	X				
4	Check security of saddle	X				
5	Check security of all release levers		X			
6	Check toe straps for signs of wear		X			
7	Check crank bolts and re-tighten		X			
8	Make sure the pedals are screwed in securely (Avoid loose to cause danger of human and damage of crank and pedals.)		X			
9	Check the magnetic holder in correct position		X			
10	Check the hardware is tightened and make sure all in good.			X		
11	Check belt tension, retighten when loose			X		
12	Check belt appearance: Avoid belt stained with water or oil and keep it away from heat and freeze.			X		
13	Keep flywheel clean: Wipe with clean & dry fabric to clear dirt & sweat.			X		
14	Wipe Anti-rusty grease on the seat post set, handlebar set			X		
15	Check BB axle and bearings.				X	
16	Check flywheel bearings				X	
17	Full service-frame inspection					X

Belt tension

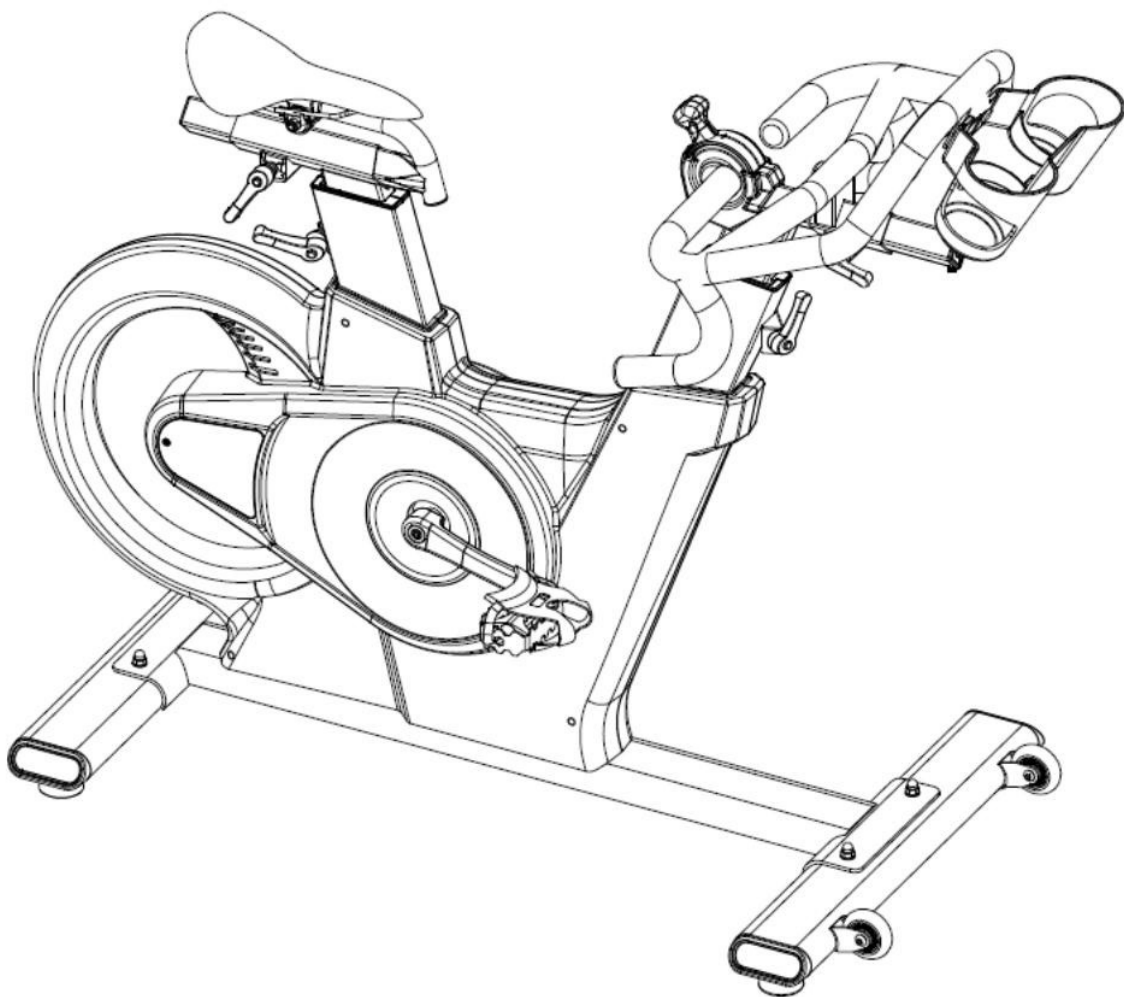
After using the bike for a period of time, the belt may gradually become loosen. The tension of the belt can be adjusted to avoid looseness and slippage. The steps are as follows

- 1) Loosen and remove the screw (53), then take off the plastic cover (24).
- 2) Loosen the nut of the idler (16).
- 3) Loosen the nut (17) and turn the bolt (17) to adjust belt tension. Suggest turn 1/2 circles each time.
Don't turn too much to cause tension is overtightened, then damage the axle and bearings.
- 4) After finished the above steps, tighten the nut (17) and ensured the nut of the idler (16) are fastened fixedly. Finally, put the plastic cover (24) back and tighten the screws (53).

Vélo de biking Sport-Thieme « IB600 »

Merci

Merci d'avoir fait l'acquisition de ce produit. Il vous aidera à améliorer votre forme physique et votre santé de façon très simple.



Attention

Lisez attentivement ces instructions. Tout non-respect pourrait provoquer des dommages physiques permanents. Veuillez vérifier que toutes les pièces associées à ce produit sont présentes et en bon état. Au cours du processus de montage, assurez-vous de suivre chaque étape telle qu'elle est expliquée dans le mode d'emploi.

Consignes de sécurité

- Avant de débiter tout programme d'exercices, nous vous recommandons de consulter votre médecin afin qu'il vous conseille l'entraînement optimal.
- Avertissement : Un entraînement incorrect ou excessif peut compromettre votre santé. Cessez toute utilisation en cas de malaise.
- Veuillez suivre les conseils détaillés dans les consignes pour vous entraîner correctement.
- Ne débitez l'entraînement qu'après avoir correctement monté, configuré et vérifié le vélo.
- Commencez toujours par une séance d'échauffement.
- Utilisez uniquement les pièces d'origine telles qu'elles ont été fournies.
- Suivez attentivement les étapes décrites dans les instructions de montage.
- Utilisez uniquement des outils appropriés pour le montage et demandez de l'aide si nécessaire.
- Placez le vélo sur une surface plane et non glissante.
- Il est important de connaître la position maximale à laquelle toutes les pièces réglables peuvent être ajustées.
- Serrez toutes les pièces réglables afin d'éviter tout mouvement brusque pendant l'entraînement.
- Ce produit est destiné aux adultes. Ne laissez jamais les enfants l'utiliser sans la surveillance d'un adulte.
- Assurez-vous que les personnes présentes soient conscientes des risques potentiels, notamment ceux posés par les pièces mobiles pendant l'entraînement.
- Le niveau de résistance peut être ajusté en fonction de vos préférences personnelles.
- N'utilisez pas le vélo pieds nus ou avec des chaussures trop lâches.
- Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace autour du vélo.
- Prenez garde aux pièces non fixes ou mobiles lorsque vous montez ou descendez de l'appareil.
- Pour protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le vélo d'intérieur.
- En cas d'urgence, placez les deux pieds en même temps sur les repose-pieds latéraux.
- Assurez-vous de maintenir un espace libre de tout obstacle de 2000 x 1000 mm derrière le vélo.
- Ce produit a été testé pour supporter un poids maximum de 130 kilogrammes.
- Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages corporels ou matériels subis au cours de l'utilisation de ce vélo d'intérieur.

Instructions De Sécurité

1. Tenez toujours les enfants et les animaux domestiques à l'écart de cet appareil. Ne les laissez jamais sans surveillance dans la même pièce.
2. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme pendant l'utilisation de cet appareil, cessez l'exercice. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN !**
3. Maintenez les mains éloignées des charnières et des pièces mobiles.
4. Portez des vêtements adaptés à l'exercice physique. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans la machine. Portez toujours des chaussures de sport lorsque vous utilisez la machine et attachez bien les lacets.
5. Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins décrites dans le présent manuel. N'utilisez PAS d'accessoires non recommandés.
6. Ne placez pas d'objets pointus à proximité de l'appareil.
7. Les personnes présentant des limitations physiques ou des troubles de la coordination ne doivent pas utiliser l'appareil sans l'assistance d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
8. N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
9. Avant toute utilisation, vérifiez soigneusement que l'appareil est correctement monté.
10. En cas de réparation, ne faites appel qu'à des techniciens agréés et qualifiés.
11. Utilisez uniquement les outils fournis pour monter l'appareil.
12. Cet appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
13. Les pédales mobiles peuvent provoquer des blessures.

Attention: Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil ou de débiter tout programme d'exercice. Lisez intégralement les instructions avant d'utiliser tout appareil d'entraînement.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE.

Avertissement!

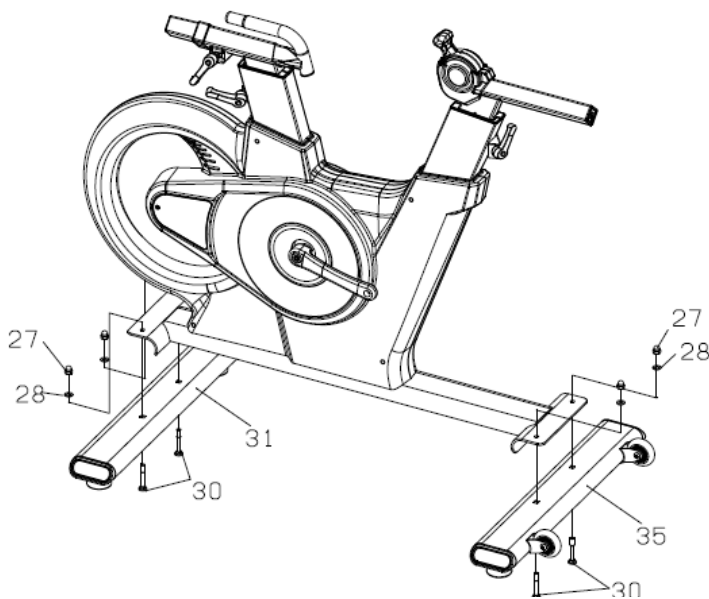
- Toute mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter tous les avertissements et les instructions qui y sont contenus.
- Ne laissez pas les enfants monter sur l'appareil ou s'en approcher.
- Ce vélo n'est pas à roue libre. Les pédales continuent à tourner lorsque vous arrêtez de pédaler.
- La rotation des pédales peut provoquer des blessures.
- Réduisez la vitesse des pédales en augmentant la résistance grâce à la molette de tension.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas être supérieur à 130 kg.
- Ce produit doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Remplacez l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou si elle a été retirée.



Attention!

Lors du montage, il est recommandé de visser tous les boulons à la main. Une fois le montage terminé, serrez-les fermement à l'aide de la clé à molette. Pour éviter toute blessure, vérifiez soigneusement les boulons avant d'utiliser l'appareil.

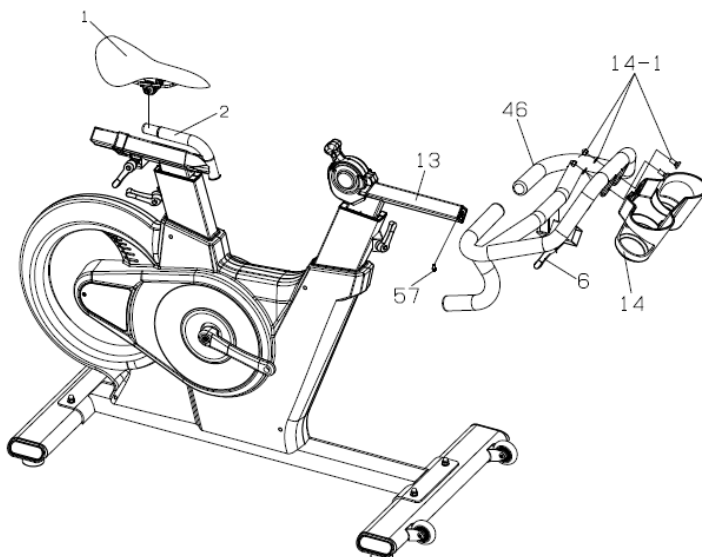
Schéma de montage



Étape 1

Commencez par installer la barre de support avant (35). Pour cela, soulevez l'avant du châssis et glissez la barre (35) dessous. Alignez les trous de fixation de la barre de support avec ceux du châssis, puis insérez le boulon (30) par le bas. Utilisez la clé à molette pour serrer le boulon avec la rondelle (28) et l'écrou (27). Assurez-vous qu'il est bien sécurisé.

Répétez l'opération pour la barre de support arrière (31).



Étape 2

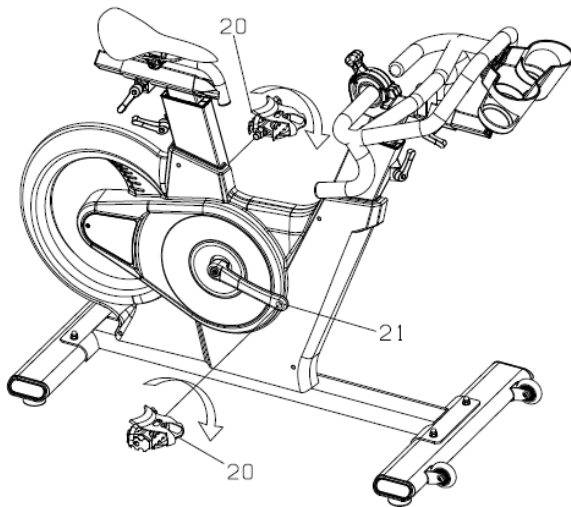
Retirez d'abord la butée (57) à l'extrémité avant de la tige du guidon (13), puis insérez le guidon (46) dans la tige (13). Utilisez le levier de serrage (6) pour le maintenir en place.

N'oubliez pas de revisser la butée (57) sur l'extrémité avant du montant (13) de la tige du guidon.

Fixez le porte-bouteille (14) sur le guidon (46), puis insérez les boulons dans les trous, sécurisez-les avec la rondelle et l'écrou (14-1) et serrez-les à l'aide de la clé.

Insérez la selle (1) dans la glissière (2) et serrez les écrous à l'aide d'une clé à molette.

Assurez-vous de serrer fermement les écrous des deux côtés après avoir réglé la position de la selle.

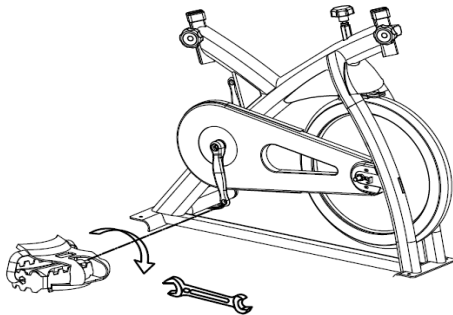


Étape 3

Fixez les pédales (20) sur les manivelles (21). Chaque pédale est distinguée par le repère L (gauche) ou R (droite) pour différencier les deux côtés.

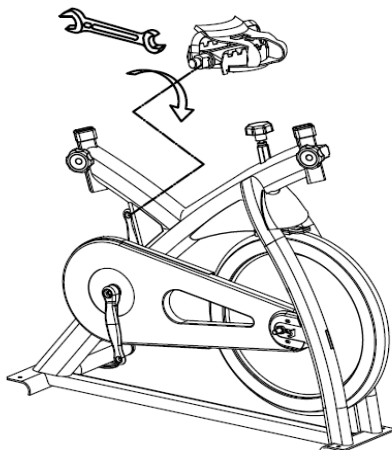
Remarque : Chaque pédale doit être montée sur la manivelle du côté correspondant. Veillez à aligner correctement les filetages pour éviter de les endommager. Serrez à l'aide d'une clé de 15 mm. Les deux pédales doivent être serrées vers l'avant du vélo.

Pédale droite



Assurez-vous que la pédale que vous tenez en main correspond au côté droit avant de l'installer. Référez-vous au schéma. Alignez la pédale droite à 90 degrés par rapport à la manivelle droite. Emboîtez délicatement la pédale dans la manivelle. Tournez la pédale dans le sens des aiguilles d'une montre aussi fermement que possible avec la main. Serrez solidement le tout à l'aide de la clé. Commencez toujours à visser à la main, puis terminez avec la clé.

Pédale gauche

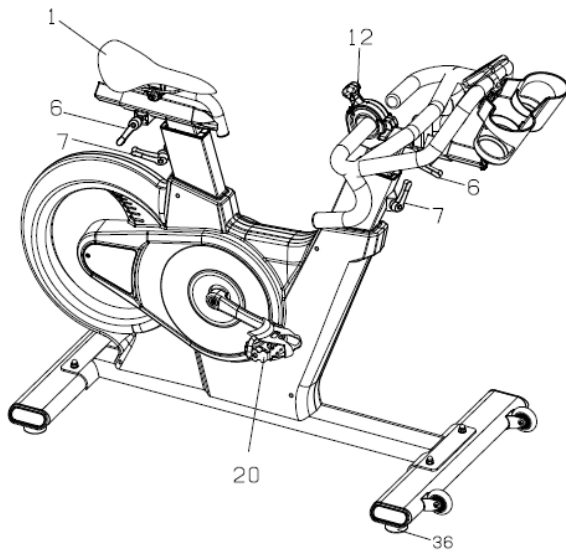


Assurez-vous que la pédale que vous tenez en main correspond au côté gauche avant de l'installer. Référez-vous au schéma. Alignez la pédale gauche à 90 degrés par rapport à la manivelle gauche. Emboîtez délicatement la pédale dans la manivelle. Tournez la pédale dans le sens inverse des aiguilles d'une montre aussi fermement que possible avec la main. Serrez solidement le tout à l'aide de la clé. Commencez toujours à visser à la main, puis terminez avec la clé.



Attention!

Si vous roulez à reculons, vous risquez de desserrer les pédales et d'endommager le filetage. Vérifiez toujours que les pédales sont bien serrées. Si elles se sont desserrées, resserrez les filetages à l'aide de la clé pour vous assurer qu'elles sont solidement fixées. Si vous continuez de rouler alors que les pédales sont desserrées, vous risquez d'endommager le filetage des manivelles et l'axe des pédales.



Avant toute utilisation

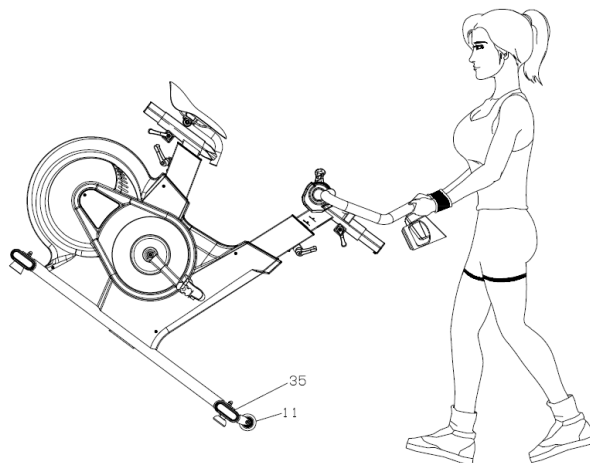
Assurez-vous que tous les leviers de serrage (6) (7) ainsi que la selle (1), les pédales (20) et les vis sont solidement fixés.

Stabilité

Si le sol n'est pas plat, vous pouvez ajuster la hauteur à l'aide du patin situé sous la barre d'appui avant (36).

Ajustement de la résistance

Le réglage de la résistance sur le vélo d'intérieur s'effectue à l'aide de la molette de tension (12). Elle offre 1 à 16 niveaux (du plus lâche au plus serré) pour permettre de varier l'efficacité de l'entraînement.

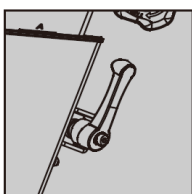


Transport

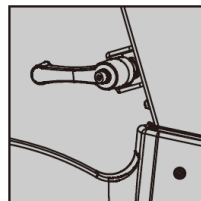
Des roulettes de transport (11) sont situées au niveau de la barre d'appui avant (35) pour déplacer plus facilement l'appareil.

Rappel:

Des étiquettes sont apposées à côté des leviers de serrage du châssis. Elles visent à rappeler à l'utilisateur d'ajuster les leviers dans la bonne direction pour éviter toute gêne. Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que le levier est dans la position suivante.



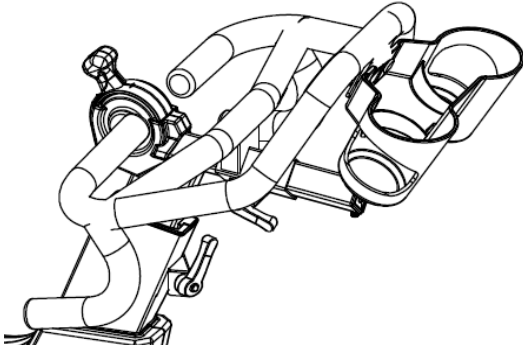
Levier de la tige de guidon : vers le haut.



Levier de la tige de selle : vers l'arrière.

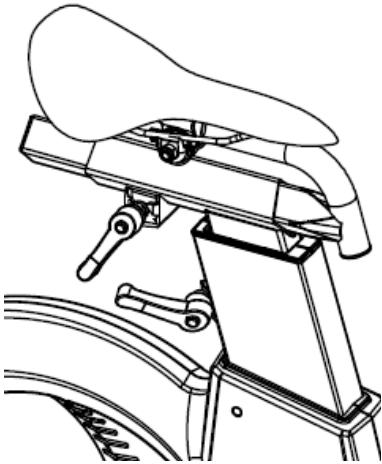
Instructions

Le guidon et la selle doivent être réglés à une hauteur adaptée à votre morphologie. Demandez de l'aide à votre instructeur.



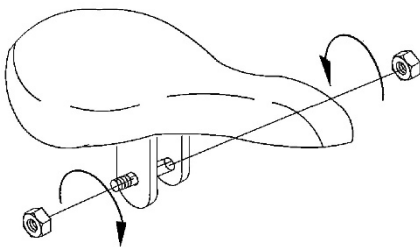
Réglage du guidon

Pour régler la hauteur du guidon, desserrez le levier de serrage situé au point de jonction entre la tige du guidon et le châssis. Faites glisser la tige du guidon vers le haut ou vers le bas jusqu'à la hauteur désirée, puis refermez le levier. Vérifiez qu'il est solidement serré et que le guidon ne présente aucun jeu vertical ou latéral. Le guidon peut également être réglé vers l'avant ou vers l'arrière. Faites glisser l'ensemble du guidon vers l'avant et vers l'arrière jusqu'à ce que vous atteigniez la position souhaitée. Puis, resserrez fermement le levier de serrage. Pour des raisons de sécurité, la tige du guidon est équipée d'une butée pour éviter qu'elle ne dépasse de la zone de fixation.



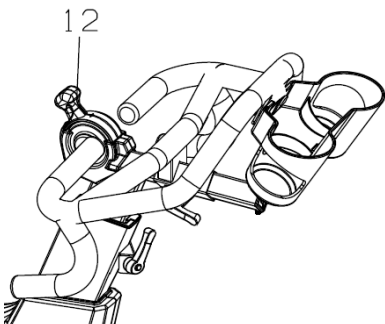
Réglage de la selle

Desserrez le levier de serrage situé au point d'insertion de la selle dans le châssis. Réglez la selle à la hauteur souhaitée. Puis, resserrez le levier de serrage. La selle peut également être réglée vers l'avant ou vers l'arrière. Pour cela, desserrez le levier de serrage situé directement sur la glissière. Puis, faites glisser la selle jusqu'à la position souhaitée. Assurez-vous ensuite que le levier de serrage est bien serré. Pour des raisons de sécurité, une butée est prévue sur la tige de la selle afin d'éviter qu'elle ne sorte de la zone pouvant être fixée.



Selle

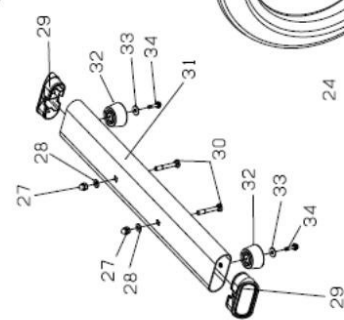
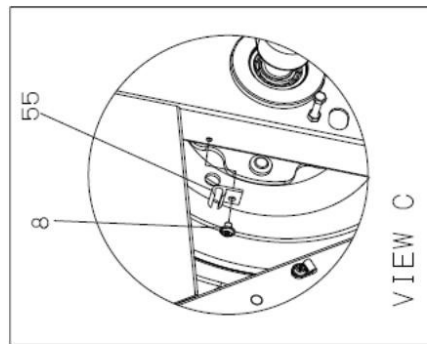
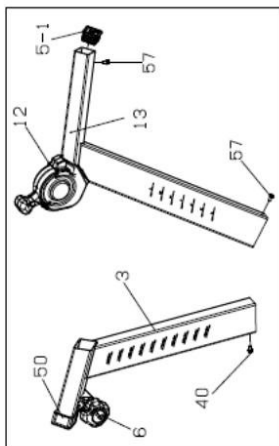
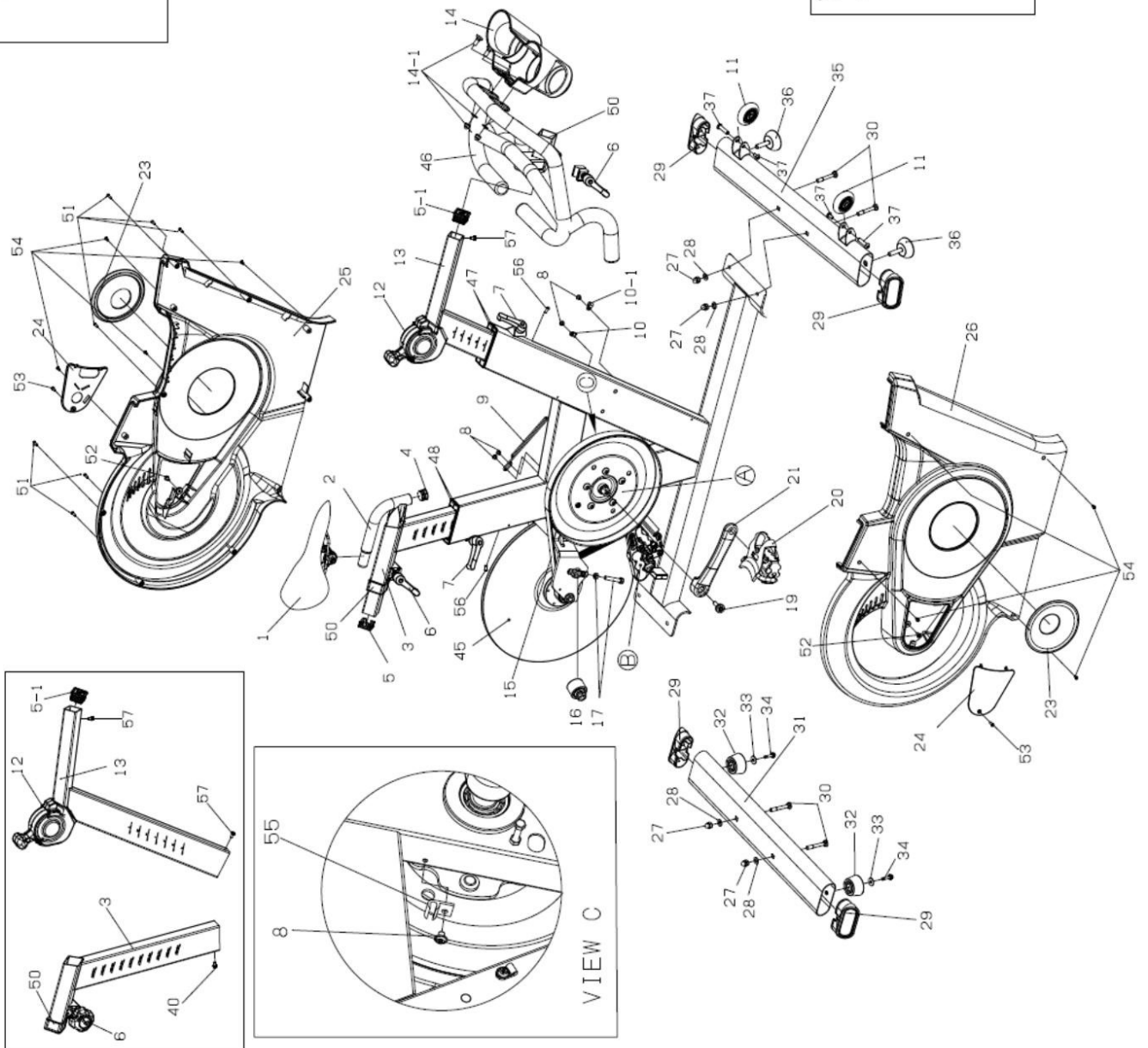
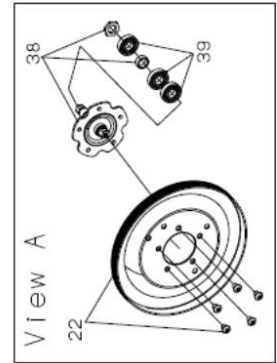
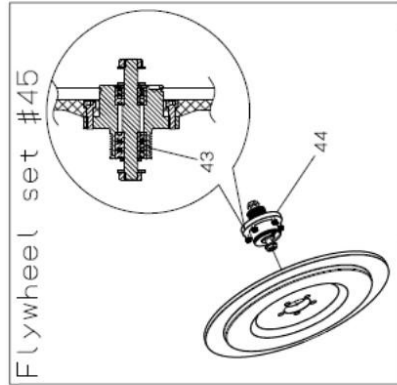
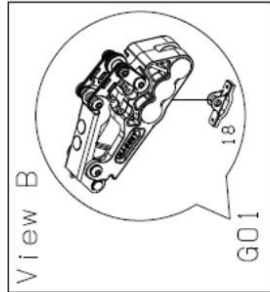
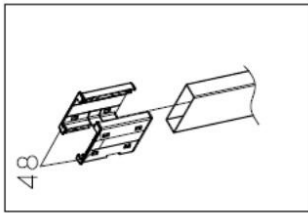
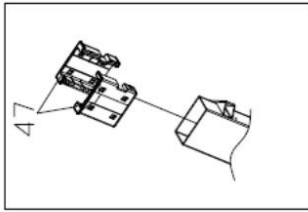
Assurez-vous de serrer fermement les écrous des deux côtés après avoir réglé la position de la selle pour l'empêcher d'osciller d'un côté à l'autre.



Freinage d'urgence

Poussez le levier de la molette de tension (12) complètement vers l'avant pour effectuer un freinage d'urgence.

Vue éclatée



Liste des pièces

N°	Nom	Unité	N°	Nom	Unité
1	Selle	PC	27	Écrou pour barre d'appui	PC
2,4,5	Glissière de selle avec bouchon d'extrémité et embout	PC	28	Rondelle pour barre d'appui	PC
3,40,50	Tige de selle avec butée et manchon en caoutchouc	PC	29	Embout pour barre d'appui	PC
4	Bouchon d'extrémité pour glissière de selle	PC	30	Boulon fixe pour barre d'appui	PC
5	Embout pour glissière de selle	PC	31	Barre d'appui arrière complète	ENSEMBLE
5-1	Embout pour tige de guidon	PC	32 ~34	Patin pour barre d'appui ARRIÈRE (avec rondelle et vis)	PC
6	Levier de serrage de la glissière de selle/ du guidon	PC	35	Barre d'appui avant complète	ENSEMBLE
7	JEU de leviers de serrage pour châssis	ENSEMBLE	36	Patin de réglage pour barre d'appui avant	PC
8	Vis (M5*6L)	PC	37	Boulon d'essieu pour la roue mobile	PR
9	Support fixe pour câbles	PC	38	Essieu pour boîtier de pédalier avec plaque, écrou, douille	PC
10	Clip de câble	PC	39	Roulement pour boîtier de pédalier	PC
10-1	Clip de câble	PC	40	Butée pour tige de selle	PC
11	Roue mobile	PC	43	Roulement du volant d'inertie	PC
12	Molette de tension	ENSEMBLE	44	JEU pour axe de volant d'inertie (avec adaptateur, roulement, rondelle et écrou)	ENSEMBLE
13, 5-1, 57	Tige de guidon avec embout et butée	PC	45	Volant d'inertie complet	ENSEMBLE
14	Porte-bouteille	PC	46,50	Guidon avec manchon en caoutchouc	PC
14-1	Vis, écrou et rondelle pour porte-bouteille	ENSEMBLE	47	Douille pour tube d'écoute (PR)	PR
15	Courroie	PC	48	Douille pour tube de selle (PR)	PR
16	Poulie de renvoi avec roulement, c-clip	PC	50	Manchon en caoutchouc	PC
17	Boulon et écrou	PR	51	Vis pour cache du châssis (5/32 «x5/8 «L)	PC
18	Plaquette de frein	PC	52	Vis pour cache du châssis (M5*10L)	PC
19	Boulon de manivelle	PC	53	Vis pour cache du châssis (5/32»x1/2»L)	PC
20	Pédale	PR	54	Vis pour cache du châssis (M4*8L)	PC
21	Jeu de manivelles	PR	55	Support pour câble du capteur	PC
22	Poulie de courroie avec vis	PC	56	Butée pour châssis	PC
23	Couvercle en caoutchouc pour le cache du châssis	PC	57	Butée pour tige de guidon	PC
24	Couvercle en plastique pour le cache du châssis	PC			
25	Cache pour châssis GAUCHE	PC			
26	Cache pour châssis DROIT	PC	G01	Ensemble système magnétique	ENSEMBLE

Tableau d'entretien

N°	DESCRIPTION	Quoti- dien	Hebdoma- daire	Mensuel	Trimestriel	Annuel
1	Maintenir la propreté de l'appareil : Essuyer l'appareil avec un tissu propre et sec pour éliminer la saleté et la sueur.	X				
2	Vérification visuelle	X				
3	Vérifier la sécurité de la tige du guidon et de la tige de selle	X				
4	Vérifier la sécurité de la selle	X				
5	Vérifier la sécurité de tous les leviers de serrage		X			
6	Vérifier l'absence de signes d'usure sur les sangles d'orteils		X			
7	Vérifier les boulons de manivelle et les resserrer		X			
8	S'assurer que les pédales sont bien vissées (éviter de les desserrer pour ne pas mettre l'utilisateur en danger et endommager la manivelle et les pédales)		X			
9	Vérifier que le support magnétique est correctement positionné		X			
10	Vérifier que le matériel est bien serré et s'assurer que tout est en ordre.			X		
11	Vérifier la tension de la courroie et la resserrer si elle est lâche			X		
12	Vérifier l'aspect de la courroie : Éviter de tacher la courroie avec de l'eau ou de l'huile et la conserver à l'abri de la chaleur et du gel			X		
13	Maintenir la propreté du volant d'inertie : Essuyer avec un tissu propre et sec pour éliminer la saleté et la sueur			X		
14	Essuyer la graisse antirouille sur le jeu de tiges de selle et le jeu de guidon			X		
15	Vérifier l'axe et les roulements du boîtier de pédalier				X	
16	Vérifier les roulements du volant d'inertie				X	
17	Inspection complète du cadre					X

Tension de la courroie

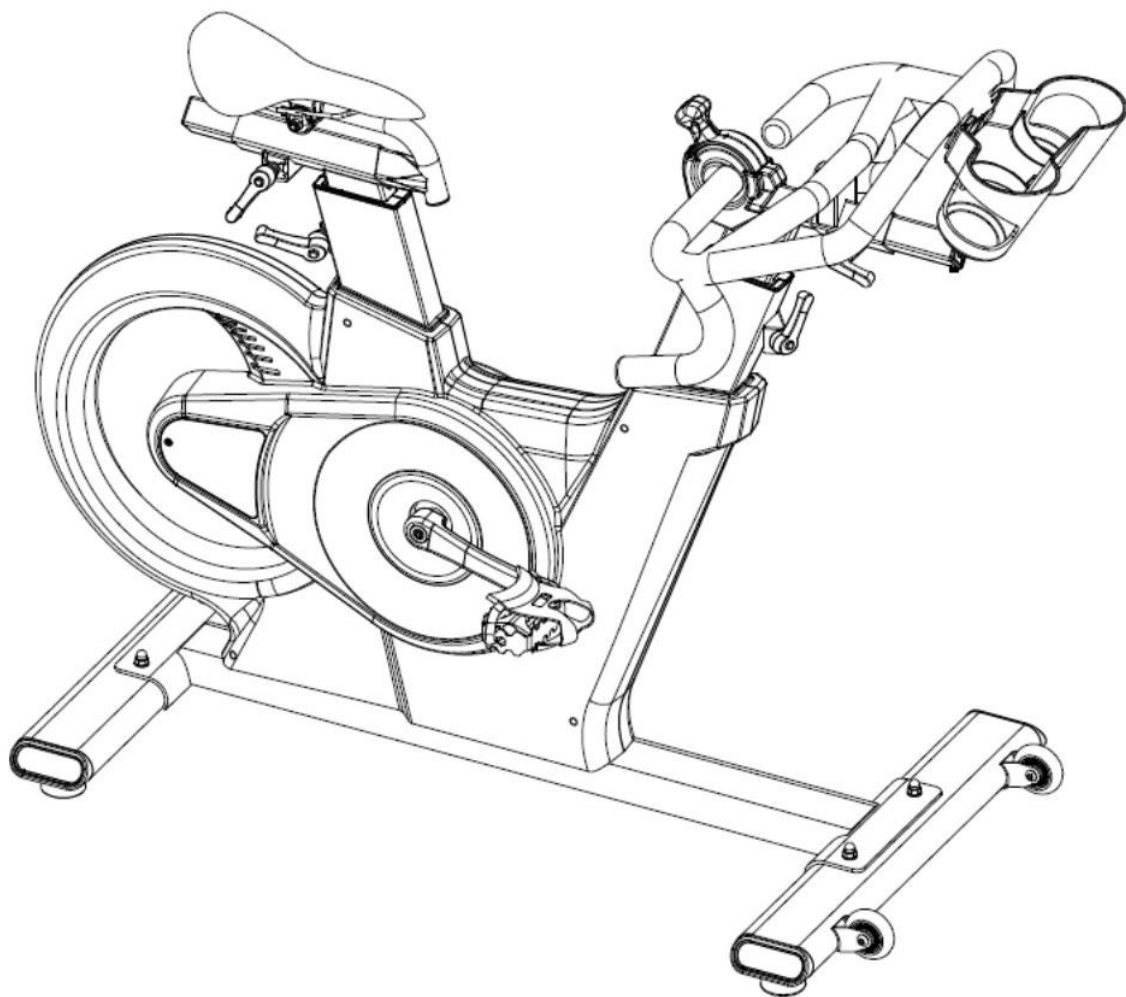
Au bout d'un certain temps d'utilisation, la courroie peut se détendre progressivement. La tension de la courroie peut être réglée pour éviter le relâchement et le patinage. Suivez les étapes ci-dessous :

- 1) Desserrez et retirez la vis (53), puis ôtez le couvercle en plastique (24).
- 2) Desserrez l'écrou de la poulie de renvoi (16).
- 3) Desserrez l'écrou (17) et tournez le boulon (17) pour régler la tension de la courroie. Nous vous conseillons d'effectuer un demi-tour à chaque fois. Ne le tournez pas trop pour ne pas provoquer une tension excessive, ce qui endommagerait l'axe et les roulements.
- 4) Une fois les étapes ci-dessus terminées, serrez l'écrou (17) et assurez-vous que l'écrou de la poulie de renvoi (16) est solidement fixé. Enfin, remplacez le couvercle en plastique (24) et serrez les vis (53).

Sport-Thieme Indoor Bike "IB600"

Dank U

Dank u voor de aankoop van dit product. Het product helpt u om op een eenvoudige manier fitter, gezonder en beter te worden.



Let op

Lees de instructies zorgvuldig; als u dit niet doet, kan dit blijvende schade aan uw lichaam veroorzaken. Controleer of alle onderdelen die bij dit product horen in goede staat zijn en volledig zijn. Let er tijdens de montage op dat u elke stap volgt zoals uitgelegd in de handleiding.

Veiligheidsinstructies

- Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint om advies te krijgen over de optimale training.
- Waarschuwing: onjuiste/overmatige training kan gezondheidsschade veroorzaken. Stop met fietsen als u zich ongemakkelijk voelt.
- Volg het advies voor een correcte training op zoals beschreven in de trainingsinstructies.
- Zorg ervoor dat de training pas begint na een correcte montage, afstelling en inspectie van de fiets.
- Begin altijd met een warming-up.
- Gebruik alleen originele onderdelen zoals geleverd.
- Volg de stappen van de montage-instructie zorgvuldig.
- Gebruik alleen geschikt gereedschap voor de montage en vraag indien nodig om hulp.
- Plaats de fiets op een vlakke, niet-gladde ondergrond.
- Let bij alle verstelbare onderdelen op de maximale stand waarin ze kunnen worden versteld.
- Zet alle verstelbare onderdelen vast om plotselinge bewegingen tijdens de training te voorkomen.
- Dit product is ontworpen voor volwassenen. Zorg ervoor dat kinderen het alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.
- Zorg ervoor dat de aanwezigen zich bewust zijn van mogelijke gevaren, bijv. bewegende onderdelen tijdens de training.
- Het weerstandsniveau kan worden aangepast aan uw persoonlijke voorkeur.
- Gebruik de fiets niet zonder schoenen of losse schoenen.
- Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is om de fiets te gebruiken.
- Let op niet-vaste of bewegende onderdelen bij het op- en afstappen van de fiets.
- Leg een mat onder de hometrainer om de vloer of het tapijt te beschermen tegen beschadiging.
- Zorg ervoor dat er achter de hometrainer een ruimte van 2000 x 1000 mm vrij is van obstakels.
- Dit product is getest tot een maximaal lichaamsgewicht van 130 kilogram.
- Wij nemen geen verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of schade opgelopen door of door het gebruik van deze hometrainer.

Veiligheidsinformatie

1. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van deze apparatuur. Laat ze NIET zonder toezicht in de kamer waar het apparaat staat.
2. Als u duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of een andere klacht ervaart terwijl u dit apparaat gebruikt, STOP dan de oefening. ZOEK ONMIDDELIJK MEDISCHE HULP!
3. Houd uw handen uit de buurt van de draaipunten en bewegende delen.
4. Draag kleding die geschikt is voor lichaamsbeweging. Draag geen wijde kleding die in de machine verstrikt kan raken. Draag altijd sportschoenen wanneer u het apparaat gebruikt en strik de veters goed vast.
5. Dit apparaat mag alleen worden gebruikt voor de doeleinden die in deze handleiding worden beschreven. Gebruik GEEN accessoires die niet worden aanbevolen.
6. Plaats geen scherpe voorwerpen in de buurt van het apparaat.
7. Personen met fysieke of coördinatiebeperkingen mogen het apparaat niet gebruiken zonder de hulp van een gekwalificeerde persoon of arts.
8. Gebruik het apparaat niet als het niet correct werkt.
9. Inspecteer het apparaat grondig op correcte montage voordat u het gebruikt.
10. Laat alleen erkende en getrainde technici reparaties uitvoeren.
11. Gebruik alleen het bijgeleverde gereedschap om dit apparaat in elkaar te zetten.
12. Dit apparaat mag maar door één persoon tegelijk worden gebruikt.
13. De bewegende pedalen kunnen letsel veroorzaken.

Voorzichtig: Raadpleeg uw arts voordat u het apparaat of een trainingsprogramma gaat gebruiken. Lees alle instructies voordat u een trainingsapparaat gebruikt. **BEWAAR DEZE INSTRUCTIES VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.**

Waarschwing!

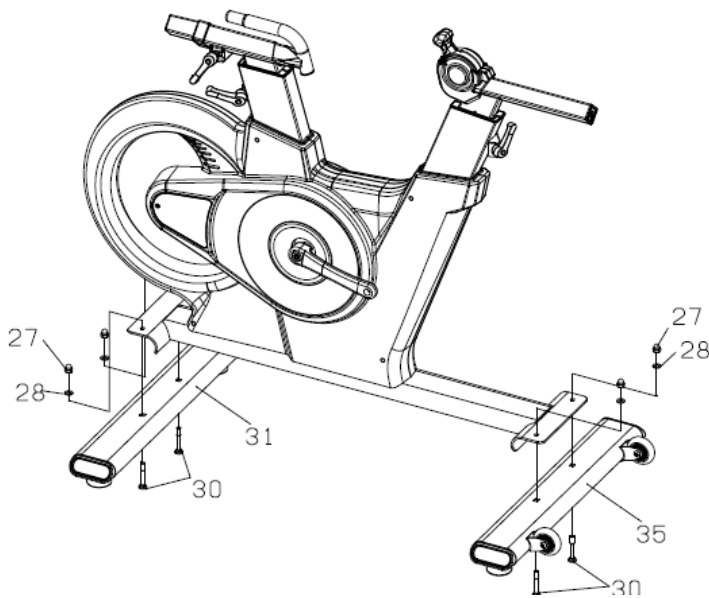
- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan leiden tot ernstig letsel.
- Lees voor gebruik de gebruikershandleiding en volg alle waarschuwingen en instructies op.
- Laat geen kinderen op of rond het apparaat.
- Deze fiets heeft geen vrijloop. De pedalen blijven draaien als u stopt met trappen.
- Ronddraaiende pedalen kunnen letsel veroorzaken.
- Verlaag de pedaalsnelheid bij het verhogen van de nummers van de niveaus voor de knop Tension.
- Het gewicht van de gebruiker mag niet meer zijn dan 130 kg.
- Dit product moet altijd op een vlakke ondergrond gebruikt worden.
- Vervang het label als het beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.



Let Op!

Tijdens de montage is het aan te raden om alle bouten met de hand vast te draaien. Na de montage moeten de bouten goed met de sleutel worden vastgezet. Controleer de bouten zorgvuldig voor gebruik om letsel te voorkomen.

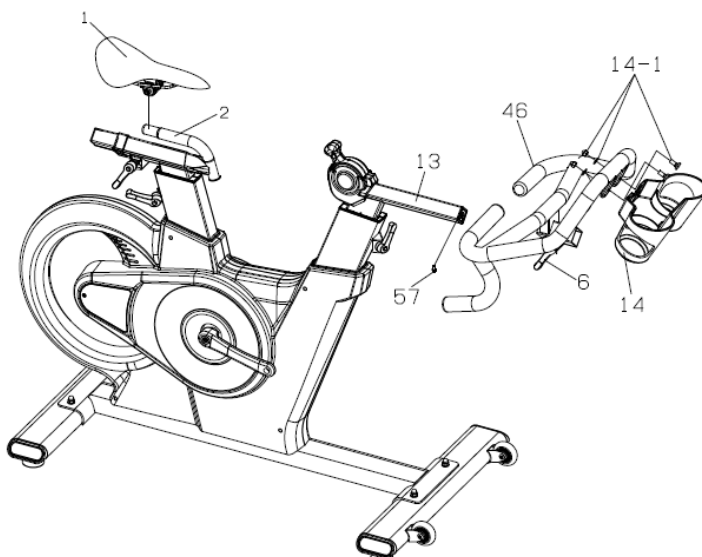
Montagetekening



Stap 1

Bevestig eerst de voorste voetbuis (35) door de voorkant van het frame op te tillen en de voorste voetbuis (35) onder het frame te schuiven. Lijn de gaten van de voetbuis en het frame uit en breng de bout (30) van onderaf aan. Zet de bout vast met ring (28) en moer (27) met behulp van de sleutel. Zorg ervoor dat deze goed vastzitten.

Gebruik dezelfde procedure om de achterste voetbuis (31) te monteren.

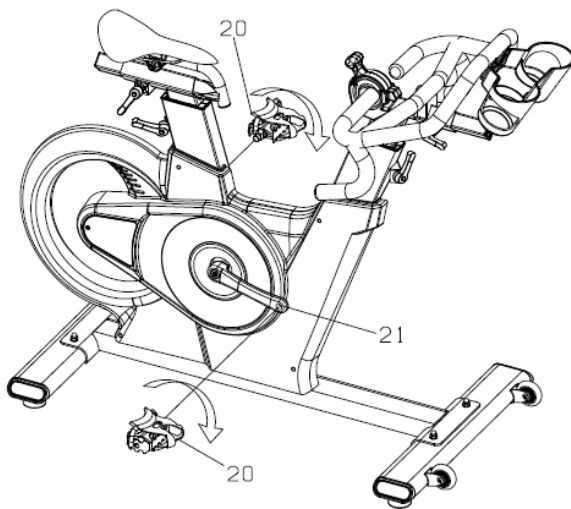


Stap 2

Verwijder eerst de stopper (57) van de voorkant van de stuurpen (13), schuif dan het stuur (46) op de stuurpen (13), gebruik de ontgrendelingshendel (6) om het stuur (46) vast te zetten op de stuurpen (13). Schroef daarna de stopper (57) weer op de voorkant van (13) van de stuurpen.

Bevestig de flessenhouder (14) aan het stuur (46), steek de schroeven in de gaten en zet deze vast met de ring en moer (14-1) met behulp van de sleutel. Zet het zadel (1) in de zadelglede (2) en draai de moeren vast met een sleutel.

Zorg ervoor dat de moeren aan beide zijden goed vastzitten nadat de zadelpositie is aangepast.

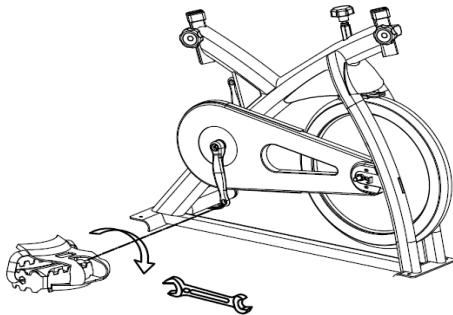


Stap 3

Schroef de pedalen (20) in de crankarmen (21), elk pedaal is gemarkeerd met L (links) of R (rechts) om aan te geven aan welke kant van de bike ze moeten. Let op: Het pedaal moet aan dezelfde kant functioneren als de bijbehorende crank. Zorg ervoor dat u de schroefdraden correct uitlijnt om beschadiging te voorkomen. Draai de pedalen vast met een sleutel van 15 mm; beide pedalen moeten naar de voorkant van de spinningfiets worden getrokken.

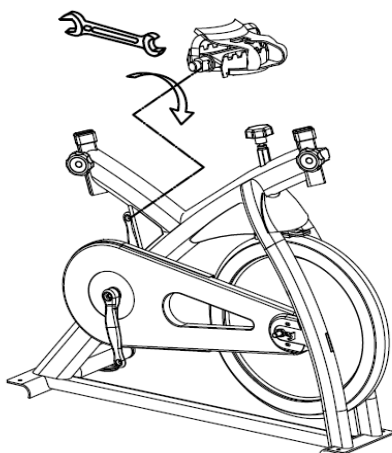
Rechter pedaal

Controleer voor de installatie of het pedaal in uw hand het juiste pedaal is. Raadpleeg de afbeelding. Lijn het rechterpedaal uit met de rechtercrank in een hoek van 90 graden. Steek het pedaal voorzichtig in de crankarm. Draai het pedaal rechtsom, zo strak als u kunt met uw hand. Gebruik de sleutel om het pedaal goed vast te draaien. Draai altijd eerst met de hand vast en daarna met een sleutel.



Pedaal links

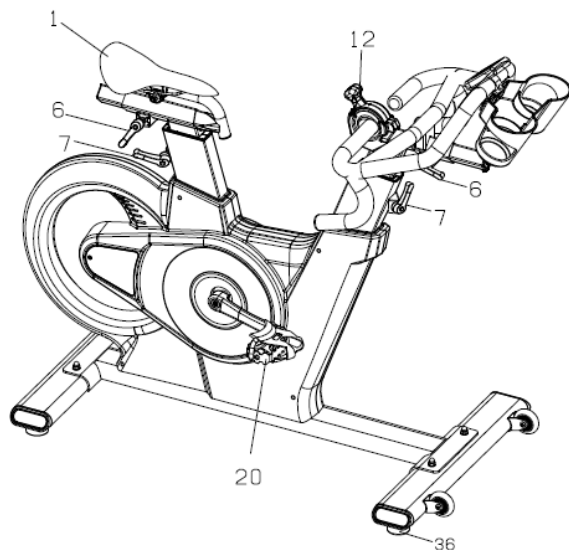
Controleer voor de installatie of het pedaal in uw hand het linkerpedaal is. Raadpleeg de afbeelding. Lijn het linkerpedaal uit met de linker crank in een hoek van 90 graden. Steek het pedaal voorzichtig in de crankarm. Draai het pedaal linksom, zo strak als u met uw hand kunt. Gebruik de sleutel om het pedaal goed vast te draaien. Draai altijd eerst met de hand vast en daarna met een sleutel.



Let Op!

Door achteruitrijden op deze fiets kunnen de pedalen losraken, waardoor de schroefdraad beschadigd raakt. Controleer altijd of de pedalen goed vastzitten. Als de pedalen los zijn komen te zitten, draai ze dan vast met de sleutel om er zeker van te zijn dat ze goed vastzitten.

Als de pedalen los zitten en u blijft rijden, zal dit de schroefdraad van de crank en de as van de pedalen beschadigen.



Voor het rijden

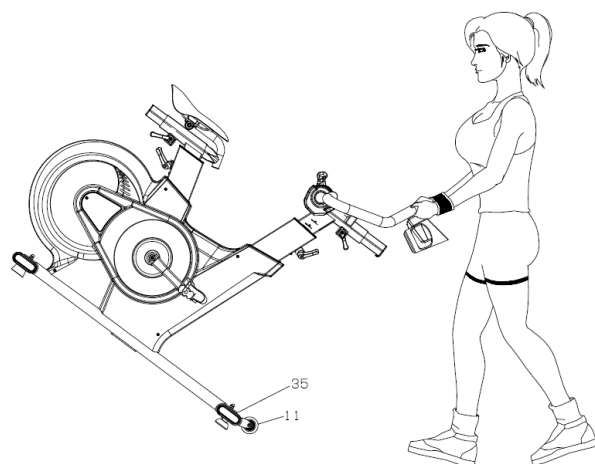
Controleer voor de training of alle snelspanners (6) (7), het zadel (1), de pedalen (20) en schroeven goed vastzitten.

Stabiliteit

Controleer voor de training of alle snelspanners (6) (7), het zadel (1), de pedalen (20) en schroeven goed vastzitten.

De weerstand aanpassen

Pas de trainingsweerstand van de spinningfiets aan met behulp van de spanningsregelaar (12). Er zijn niveaus 1 tot 16 (losmaken, vastdraaien) voor training met verschillende efficiëntieniveaus.

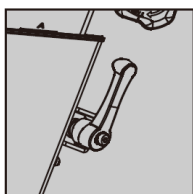


Verplaatsen

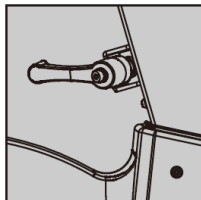
In de voorste voetbuis (11) bevindt zich een beweegbaar wiel (35), waardoor het apparaat eenvoudig kan worden verplaatst.

Vriendelijke herinnering:

Er zitten labels naast de snelspanners op het frame. Zorg ervoor dat de hendel voordat u gaat trainen in de goede richting staat.



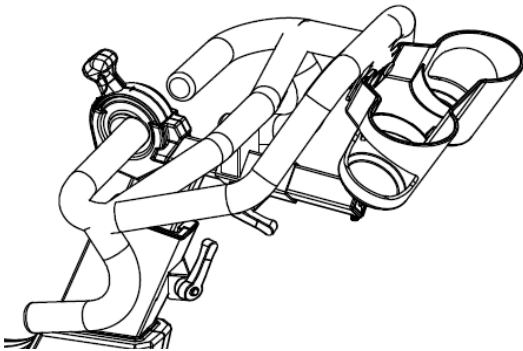
Hendel voor balhoofdbuis: omhoog.



Hendel voor zadelbuis: naar achteren.

Instructie

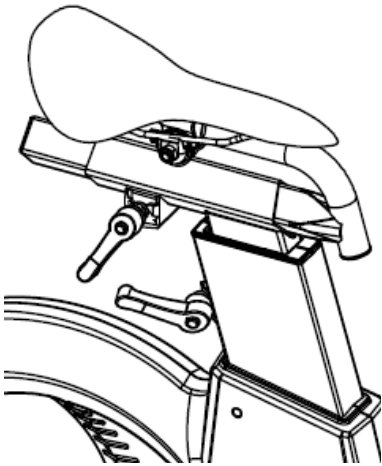
Het is belangrijk dat het stuur en het zadel op de juiste hoogte zijn ingesteld voor uw lichaam. Vraag uw instructeur om hulp.



Het stuur afstellen

Schuif de stuurpen omhoog of omlaag tot de gewenste hoogte en zet de snelspanner weer vast. Zorg ervoor dat deze stevig vastzit en dat het stuur niet zijwaarts of verticaal kan bewegen. De stand van het stuur kan ook naar voren of naar achteren worden veresteld. Schuif het stuur naar voren en naar achteren tot u de gewenste positie hebt bereikt. Zet vervolgens de snelspanner weer stevig vast.

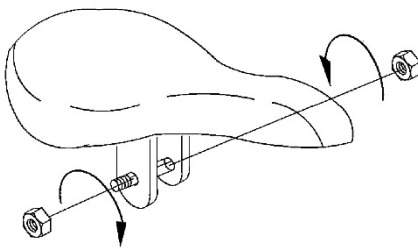
Voor de veiligheid zit er een stopper op de stuurpen om te voorkomen dat de stuurpen over de limiet gaat.



Zitverstelling

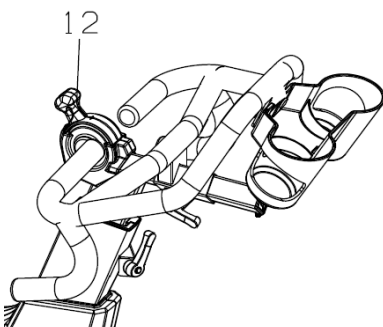
Stel het zadel in op de gewenste hoogte. Zet vervolgens de snelspanner van de verstelling weer vast. De zitpositie kan naar voren en naar achteren worden veresteld. § Maak de snelspanner van de zadelverstelling los en schuif het zadel in de gewenste stand. Controleer vervolgens of de snelspanner goed vastzit.

Voor de veiligheid zit er een stopper op de zadelpen om te voorkomen dat de zadelpen over de limiet gaat.



Zadel

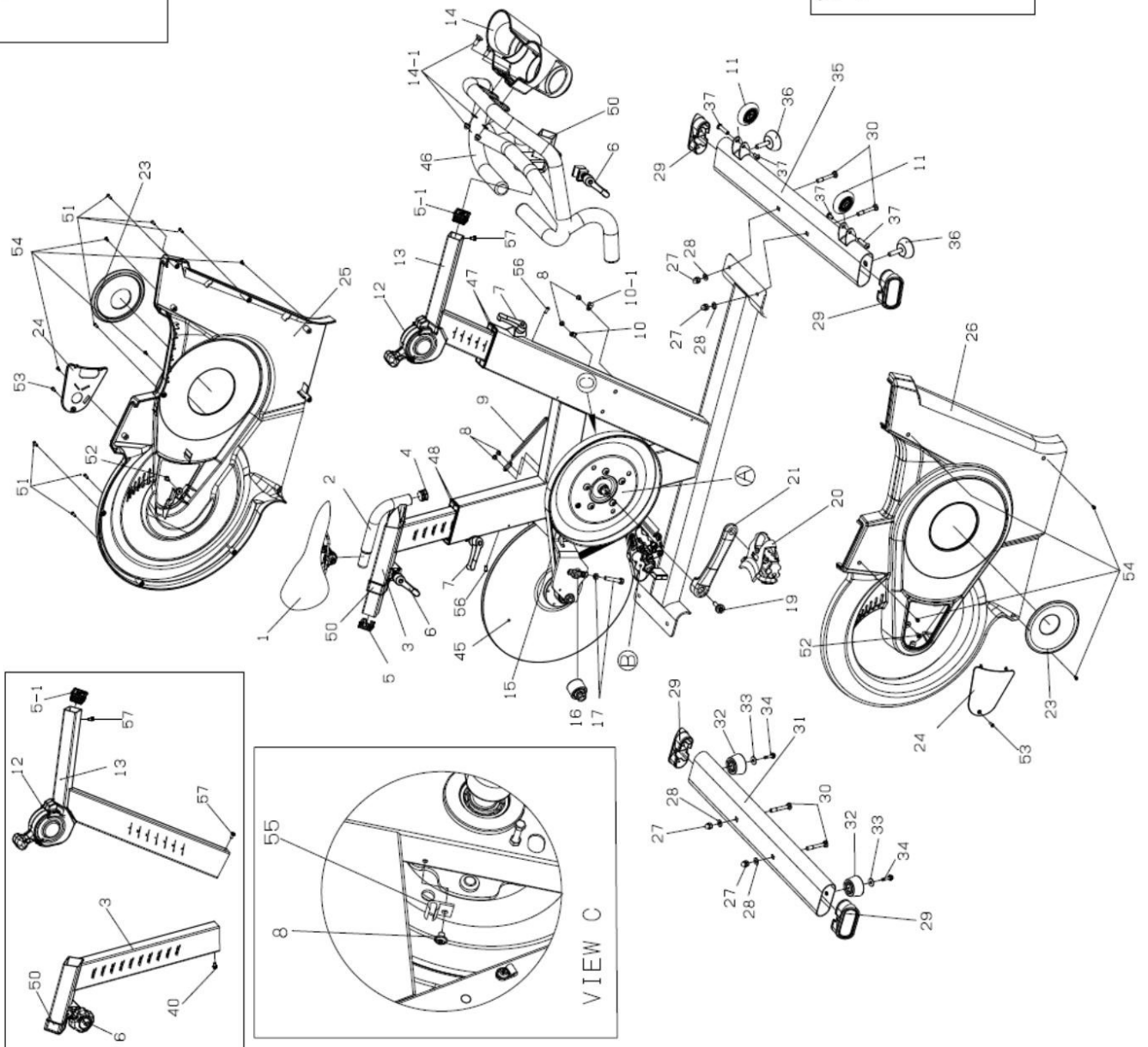
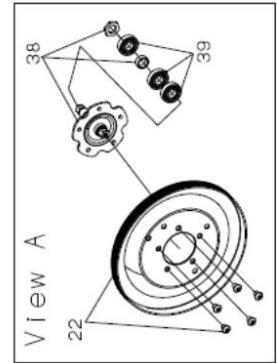
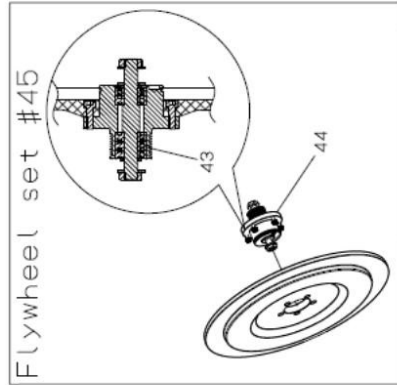
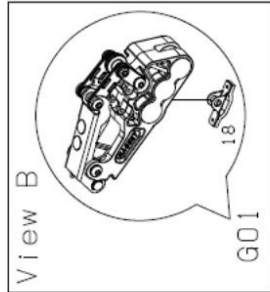
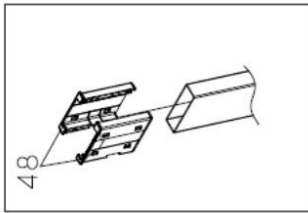
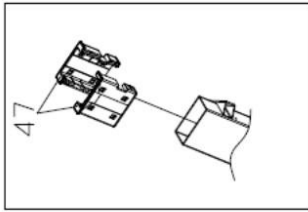
Zorg ervoor dat u de moeren aan beide kanten goed vastzet nadat u de zadelpositie hebt aangepast, om te voorkomen dat het zadel heen en weer gaat.



Noodstop

Duw de spanningsregelaarhendel (12) helemaal naar voren om de NOODSTOP te activeren.

Explosietekening



Onderdelenlijst

Nr.	Naam	Aant.	Nr.	Naam	Aant.
1	Zadel	1 st.	27	Moer voor voetbuis	1 st.
2,4,5	§	1 st.	28	Ring voor voetbuis	1 st.
3,40,50	Zadelpen met stopper, rubberen bus	1 st.	29	Eindkap voor voetbuis	1 st.
4	Eindplug voor zaderverschuiving	1 st.	30	Vaste bout voor voetbuis	1 st.
5	Eindkap voor zaderverschuiving	1 st.	31	Achterste voetbuis compleet	SET
5-1	Eindkap voor stuurpen	1 st.	32 ~34	ACHTER voetbuiskussentje (met sluitring, schroef)	1 st.
6	Snelspanner voor zaderverschuiving/ stuur	1 st.	35	Voorste voetbuis compleet	SET
7	Snelspanner voor frame	SET	36	Verstelvoet voor voorste voetbuis	1 st.
8	Schroeven (M5*6L)	1 st.	37	Asbout voor transportwiel	2 st.
9	Vaste beugel voor kabels	1 st.	38	BB As met plaat, moer, bus	1 st.
10	Kabelclip	1 st.	39	BB-lager	1 st.
10-1	Kabelclip	1 st.	40	Stopper voor zadelpen	1 st.
11	Transportwiel	1 st.	43	Vliegwiellager	1 st.
12	Spanningsregelaar	SET	44	Vliegwielas (met adapter, lager, ring en moer)	SET
13, 5 - 1, 57	Stuurpen met einddop, stopper	1 st.	45	Vliegwiel compleet	SET
14	Bidonhouder	1 st.	46, 50	Stuur met rubberen hoes	1 st.
14-1	Schroef, moer, ring voor bidonhouder	SET	47	Bus voor balhoofdbuis (PR)	2 stuks
15	Snaar	1 st.	48	Bus voor zadelbuis (PR)	2 stuks
16	§	1 st.	50	Rubber mof	1 st.
17	Bout en moer	2 stuks	51	Schroef voor frameafdekking (5/32»x5/8»L)	1 st.
18	Remblok	1 st.	52	Schroef voor frameafdekking (M5*10L)	1 st.
19	Crankbout	1 st.	53	Schroef voor frameafdekking (5/32»x1/2»L)	1 st.
20	Pedaal	2 stuks	54	Schroef voor frameafdekking (M4*8L)	1 st.
21	Crankset	2 stuks	55	Beugel voor sensorkabel	1 st.
22	Snaarpoelie met schroef	1 st.	56	Stop voor frame	1 st.
23	Rubber afdekking voor frameafdekking	1 st.	57	Stop voor stuurpen	1 st.
24	Plastic afdekking voor frameafdekking	1 st.			
25	Frameafdekking LINKS	1 st.			
26	Frameafdekking RECHTS	1 st.	G01	Magnetische systeemset	SET

Onderhoudstabel

Nr.	BESCHRIJVING	Dagelijks	Wekelijks	Maandelijks	Driemaandelijks	Jaarlijks
1	Houd de machine schoon: neem de machine af met een schone en droge doek om vuil en zweet te verwijderen.	X				
2	Visuele controle	X				
3	Controleer de bevestiging van de stuurpen en zadelpen	X				
4	Controleer de bevestiging van het zadel	X				
5	Controleer de bevestiging van alle snelspanners		X			
6	Controleer pedaalriemen op tekenen van slijtage		X			
7	Controleer de krukasschroeven en draai ze vast		X			
8	Zorg ervoor dat de pedalen stevig zijn vastgeschroefd (vermijd losse schroefverbindingen om gevaar voor mensen en schade aan crank en pedalen te voorkomen).		X			
9	Controleer of de magnetische houder in de juiste positie staat		X			
10	Controleer of de hardware goed vastzit.			X		
11	Controleer de spanning van de snaar, span de snaar als deze los zit			X		
12	Controleer of de snaar er goed uitziet: Vermijd dat de snaar in contact komt met water of olie en houd de snaar uit de buurt van hitte en vrieskou.			X		
13	Houd het vliegwiel schoon: neemhet af met schone en droge doek om vuil en zweet te verwijderen.			X		
14	Veeg antiroestvet op de zadelpen- en stuurstiftset			X		
15	Controleer de BB-as en lagers.				X	
16	Controleer de vliegwielagers				X	
17	Volledige service-frame-inspectie					X

Snaarspanning

Na een tijd gebruik van de fiets kan de snaar geleidelijk lossen. De spanning van de snaar kan worden aangepast om loszitten en slippen te voorkomen. De stappen zijn als volgt

- 1) Draai de schroef (53) los en verwijder deze, verwijder vervolgens de plastic afdekking (24).
- 2) Draai de spanrolmoeren (16) los.
- 3) Draai de moer (17) los en draai de bout (17) om de snaarspanning af te stellen. Er wordt een halve slag per keer voorgesteld. Draai niet te veel want dit veroorzaakt te veel spanning, dat beschadigt de as en de lagers.
- 4) wZet als laatste de plastic afdekking (24) terug en draai de schroeven (53) vast.