

# LIFECYCLE® GX GROUP-TRAININGSFIETS

MONTAGEVOORSCHRIFTEN

9093006 Rev A



*LifeFitness*  
WHAT WE LIVE FOR

Let vooral op de volgende belangrijke punten vooraleer u de plaats kiest en begint met de montage van de Lifecycle® GX Group-trainingsfiets.



**WAARSCHUWING:** Alle aanpassingen of veranderingen aan dit toestel kunnen de garantie ongeldig maken. Elke servicebeurt, behalve schoonmaken of onderhoud door de gebruiker, moet uitgevoerd worden door een bevoegd vertegenwoordiger. De gebruiker kan geen onderhoud aan onderdelen uitvoeren. Deze handleiding beschrijft de werking en functies van het onderstaande product: Lifecycle GX. Zie "Specificaties" in deze handleiding voor productspecifieke functies.



**WAARSCHUWING:** Onjuist of overmatig gebruik van trainingstoestellen kan schade aan de gezondheid veroorzaken. LIFE FITNESS acht het ZEER raadzaam dat u een arts bezoekt voor een volledig onderzoek, vooraleer u aan een trainingsprogramma begint, in het bijzonder indien er in uw familie personen met een hartkwaal of hoge bloeddruk voorkomen, of indien u ouder dan 45 bent, rookt, een hoog cholesterolgehalte hebt, zwaarlijvig bent of indien u in het afgelopen jaar niet regelmatig hebt getraind.

Indien u tijdens de training het gevoel hebt het bewustzijn te gaan verliezen, duizelig of kortademig wordt of pijn hebt, stop de training dan onmiddellijk.

| Afmetingen          |                               |                   |
|---------------------|-------------------------------|-------------------|
|                     | Lifecycle GX Bedieningspaneel | Lifecycle GX Base |
| Lengte              | 162 mm                        | 139 cm            |
| Breedte             | 78 mm                         | 58,5 mm           |
| Hoogte              | 32 mm                         | 100 cm            |
| Gewicht             | ,34 kg                        | 50,5 kg           |
| Transportafmetingen |                               |                   |
| Lengte              | 200 mm                        | 126 mm            |
| Breedte             | 180 mm                        | 24,5 cm           |
| Hoogte              | 80 mm                         | 104 mm            |
| Gewicht             | 1,9 kg                        | 62 kg             |

# INHOUD

## Hoofdstuk Omschrijving

1. Veiligheidsinformatie
2. Installatie
3. Tips voor preventief onderhoud
4. Onderdelenlijst, bevestigingsmateriaal & montage
5. Installatie van het bedieningspaneel & kalibratie

# 1 BELANGRIJKE VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

Lees alle voorschriften vooraleer u de toestellen van Life Fitness in gebruik neemt.



**VELIGHEIDSWAARSCHUWING:** De veiligheid van het toestel kan alleen gehandhaafd blijven als het regelmatig op beschadiging en slijtage wordt gecontroleerd. Zie het hoofdstuk over preventief onderhoud voor bijzonderheden.

- **WAARSCHUWING:** Hartslagmeetsystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Staak de training onmiddellijk als u denkt dat u het bewustzijn gaat verliezen.
- **WAARSCHUWING:** Laat 41 cm ruimte tussen het breedste deel van de fiets en andere voorwerpen of oppervlakken aan beide kanten. Voorzie minstens 90 cm vrije ruimte tussen de voorkant of de achterkant van de Life Fitness-fiets en gelijk welke ander voorwerp.
- **WAARSCHUWING:** Installeer het toestel altijd op een ondergrond die stabiel en waterpas is en zorg ervoor dat het toestel waterpas staat.
- **WAARSCHUWING:** De verstellingselementen die zich in het bewegingsveld van de gebruiker kunnen bevinden, mogen niet uitsteken.
- **WAARSCHUWING:** De maximumhoogte mag niet hoger komen dan de STOP-markering om een veilige ondersteuning van de stoel te garanderen.
- **WAARSCHUWING:** De veiligheid van de toestellen kan alleen worden behouden als ze regelmatig op beschadiging en slijtage worden gecontroleerd. Gebruik de toestellen niet meer vooraleer defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn. Let vooral op onderdelen die slijtagegevoelig zijn zoals hieronder aangegeven.
- Houd kinderen uit de buurt van dit toestel.
- Gebruik dit toestel alleen voor het in deze handleiding beschreven doel. Onjuist gebruik kan resulteren in verwondingen.
- Gebruik de Lifecycle GX in een commerciële omgeving altijd in een ruimte waar gekwalificeerde instructeurs aanwezig zijn.
- Gebruik een Life Fitness-product nooit als het gevallen of beschadigd is, of als het gedeeltelijk onder water is gedompeld. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Volg altijd de instructies die op het bedieningspaneel worden aangegeven.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een verminderd lichamelijk, gevoels- of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over en ervaring met dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder het toezicht van of nadat men is geïnformeerd over het gebruik van het toestel door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.

- Gebruik dit toestel niet buiten, naast een zwembad of in een vochtige ruimte.
- Gebruik het Life Fitness-toestel nooit als de luchtgaten geblokkeerd zijn. Zorg dat de luchtgaten vrij zijn van stof, haar of ander blokkerend materiaal. Steek niets in de openingen van deze toestellen. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness.
- Plaats bekers met vloeistof nooit rechtstreeks op het toestel, maar gebruik hiervoor een accessoirehouder. Gebruik van bekers met een deksel wordt aanbevolen.
- Gebruik deze toestellen niet op blote voeten. Draag altijd schoenen. Draag schoenen met rubber- of anti-slipzolen. Schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes zijn niet geschikt. Zorg dat er geen steentjes in de zolen vastzitten. De voeten moeten vastgemaakt worden aan de pedalen met behulp van standaard pedaalclips of SPD-pedaalclips.
- Houd losse kleding, veters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Reik niet in of onder het toestel en kantel het niet terwijl het in werking is.
- Laat andere personen nooit met de gebruiker of het toestel in contact komen tijdens een training.
- Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Zorg ervoor dat alle verstellingknoppen goed vastzitten (hoogte van het zadel, positie van het zadel, hoogte van het stuur, positie van het stuur).
- Wees voorzichtig wanneer u op of af de Lifecycle-trainingsfiets stapt.
- Ga niet op de afdekkappen van het product staan of zitten.
- Steek geen objecten of lichaamsdelen naar binnen terwijl het vliegwiel in beweging is.
- Draai de krukarmen niet met de hand.
- Ga nooit achterstevoren zitten wanneer u de Lifecycle-trainingsfiets gebruikt.
- Dit toestel heeft GEEN vrijwielstelsel. Indien het vrijwiel beweegt dan bewegen ook de pedalen. Probeer het toestel niet tot stilstand te brengen door een tegenkracht uit te oefenen op de pedalen, want dat kan leiden tot knieletsels.
- Wacht tot het vliegwiel tot stilstand komt. Indien u het vliegwiel tot stilstand wil brengen, gebruik dan de rem.
- Stap niet af van de Lifecycle GX-trainingsfiets vooraleer de pedalen en het vliegwiel helemaal tot stilstand zijn gekomen. Ronddraaiende pedalen kunnen ernstige verwondingen veroorzaken.
- Om de noodrem te gebruiken, duwt u de weerstandhendel krachtig naar beneden zodat de remblok van de noodrem het vliegwiel afremt. Zorg ervoor dat u weet hoe het systeem werkt, vooraleer u van start gaat met trainen.
- De Lifecycle GX moet ingesteld worden volgens de lengte en de fysieke eigenschappen of beperkingen van de gebruiker. Vraag advies aan een gekwalificeerde instructeur tijdens het instellen van de fiets.

**HOUD DEZE INSTRUCTIES BIJ DE HAND.**

# 2 Installatie

## Plaatsing van de Lifecycle-trainingsfiets

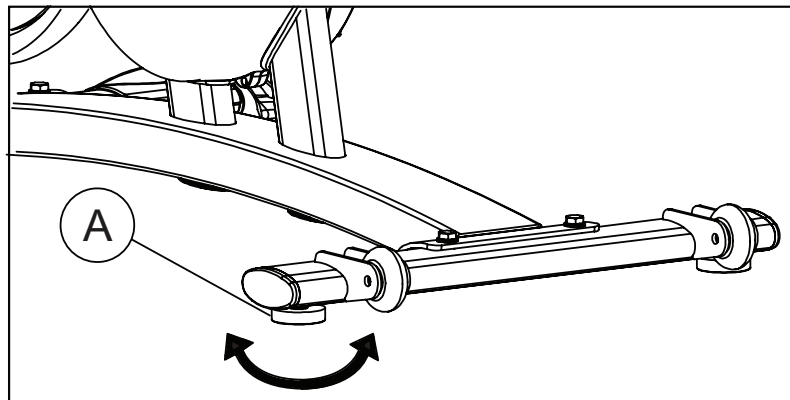
Laat 41 cm ruimte tussen het breedste deel van de fiets en andere voorwerpen of oppervlakken aan beide kanten. Laat 90 cm vrije ruimte tussen de voorkant of de achterkant van de fiets en gelijk welke ander voorwerp.

## Stabiliseren van de Lifecycle-trainingsfiets

Probeer de fiets zijwaarts heen en weer te bewegen wanneer hij waterpas en op zijn plaats staat, om te controleren of hij stabiel staat. Als de fiets ook maar iets beweegt, moet het waterpas gezet worden. Bepaal welke voet de vloer niet geheel raakt. Draai de steunvoet (A) tegen de wijzers van de klok in om hem naar beneden te brengen. Controleer of de fiets stabiel staat en stel de voet zo nodig nogmaals bij totdat de fiets niet meer beweegt.

**OPGELET:** Zorg ervoor dat de steunvoet en de stabilisatiestang altijd goed en volledig met elkaar in contact blijven wanneer u aanpassingen doorvoert.

**Opmerking:** Stabiliseer de fiets telkens hij verplaatst wordt.



# 3 TIPS VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

De toestellen van LIFE FITNESS steunen op de technische bekwaamheid en betrouwbaarheid van LIFE FITNESS en zijn van de sterkste en meest zorgeloze trainingstoestellen die op dit moment verkrijgbaar zijn. Commerciële LIFE FITNESS-toestellen zijn een van de populairste aërobe trainingstoestellen in fitnessclubs, universiteiten en militaire instellingen ter wereld.

**Waarschuwing:** De veiligheid van de toestellen kan alleen worden behouden als ze regelmatig op beschadiging en slijtage worden gecontroleerd. Gebruik de toestellen niet meer vooraleer defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn. Let vooral op onderdelen die slijtagegevoelig zijn zoals hieronder aangegeven.

De volgende tips voor preventief onderhoud zullen ervoor zorgen dat het LIFE FITNESS-toestel optimaal blijft werken:

- Zet het product op een koele, droge plaats.
- Breng het smeermiddel aan op een katoenen doek en haal de doek dan langs de stangen omhoog en omlaag waar nodig. **Opmerking:** er zijn slechts een paar druppels smeermiddel nodig per gebruik.
- Reinig het scherm van het bedieningspaneel en alle externe oppervlakken met een goedgekeurd of passend reinigingsmiddel (zie door LIFE FITNESS goedgekeurde reinigingsmiddelen) en een zachte, katoenen microvezeldoek.
- Lange nagels kunnen het oppervlak van het bedieningspaneel beschadigen of krassen; zorg dat uw nagels het bedieningspaneel niet raken als u op de keuzeknoppen drukt.
- Maak de bovenkant van de pedalen regelmatig schoon.
- Zorg dat de pedaaliemen goed bevestigd zijn wanneer u de fietsen gebruikt.

## DOOR LIFE FITNESS GOEDGEKEURDE SMEERMIDDELEN

Break Free®, Life Fitness onderdeelnummer SK50-P005-0000.

### Door Life Fitness goedgekeurde reinigingsmiddelen ((UITSLUITEND VERKRIJGBAAR IN DE VS)

Door de betrouwbaarheidsexperts van LIFE FITNESS zijn twee reinigingsmiddelen goedgekeurd: PureGreen 24 en Gym Wipes. Beide reinigingsmiddelen verwijderen vuil, vet en zweet van de toestellen op een veilige en effectieve wijze. PureGreen 24 en de Antibacterial Force-formule van Gym Wipes zijn beiden desinfecterende middelen die effectief zijn tegen MRSA en H1N1. PureGreen 24 is verkrijgbaar als spray, wat gemakkelijk is voor medewerkers van de fitnessclub. Breng de spray aan op een microvezeldoekje en veeg de toestellen schoon. Laat PureGreen 24 ten minste 2 minuten zitten voor algemene desinfectie en ten minste 10 minuten voor de bestrijding van schimmels en virussen. Gym Wipes zijn grote, sterke, vooraf bevochtigde doeken die vóór en na de training op de toestellen kunnen worden gebruikt. Gebruik de Gym Wipes ten minste 2 minuten op de toestellen voor algemene desinfectie.

U kunt deze reinigingsmiddelen bestellen bij onze klantendienst (1-800-351-3737 of per e-mail: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)).

## VOOR LIFE FITNESS-PRODUCTEN GESCHIKTE REINIGINGSMIDDELEN

Voor het schoonmaken van het scherm en alle buitenoppervlakken kunt u ook een zachte zeep en water of een zacht, niet-schurende huishoudelijk reinigingsmiddel gebruiken. Gebruik uitsluitend een zachte microvezeldoek. Breng het reinigingsmiddel voor het schoonmaken aan op de microvezeldoek. Gebruik geen ammonia of bijtende reinigingsmiddelen. Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen. Gebruik geen papieren doekjes. Breng GEEN reinigingsmiddelen direct op het oppervlak van de toestellen aan.

## SCHEMA VOOR PREVENTIEF ONDERHOUD

| Item   | Wekelijks   | Maandelijks | Halfjaarlijks |
|--|-------------|-------------|---------------|
| Bedieningspaneel   | Schoonmaken |             | Inspecteren   |
| Bekerhouders / accessoirepanelen                                   | Schoonmaken |             |               |
| Montagebouten bedieningspaneel                                     |             |             | Inspecteren   |
| Bevestigingsmateriaal  |             |             | Inspecteren   |
| Frames   | Schoonmaken |             | Inspecteren   |
| Plastic afdekkappen  | Schoonmaken | Inspecteren | Inspecteren   |
| Pedalen en riemen  | Schoonmaken | Inspecteren |               |
| Voor- en achterwaartse verstelstangen voor het zadel en het stuur. |             | Smeren      |               |

# 4 Onderdelenlijst, bevestigingsmateriaal & montage

De volgende onderdelenlijst en de stapsgewijze montagevoorschriften zijn samengesteld om de montage van de Lifecycle GX-trainingsfiets zo snel en eenvoudig mogelijk te laten verlopen.

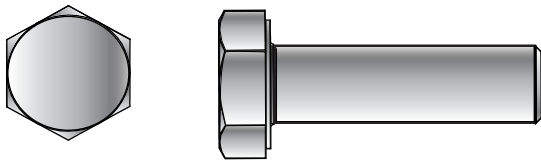
| #  | Beschrijving onderdeel   | Aantal |
|----|--|--------|
| 1  | Lifecycle GX Base-montage  | 1      |
| 2  | Montage van de voorste stabilisatiestang                               | 1      |
| 3  | Montage van de achterste stabilisatiestang                             | 1      |
| 4  | Montage van de steun van de stoel                                      | 1      |
| 5  | Montage van het zadel  | 1      |
| 6  | Montage van de combo-pedaal ( <i>Links &amp; Rechts</i> )              | 2      |
| 7  | Montage van de handgreep   | 1      |
| 8  | (Optioneel) Steun voor het bedieningspaneel ( <i>zie opmerking 1</i> ) | 1      |
| 9  | (Optioneel).Bedieningspaneel ( <i>zie opmerking 1</i> )                | 1      |
| 10 | M10 x 35 Hex HD-schroef  | 4      |
| 11 | M8 x 20 Hex HD-schroef   | 4      |
| 12 | M10-vlakke ring, SS  | 4      |
| 13 | M10-vlakke ring, plastic, zwart  | 4      |
| 14 | M8-vlakke ring, SS   | 4      |
| 15 | M8-speciale ring, plastic, zwart                                       | 4      |
| 16 | (Optioneel) M4 x 10 PHL FLT, SS ( <i>zie opmerking 1</i> )             | 5      |
| 17 | (Optioneel) M4 x 35 PHL FLT, SS ( <i>zie opmerking 1</i> )             | 2      |
| 18 | (Optioneel) D-Cell, 1,5 V alkalibatterij ( <i>zie opmerking 1</i> )    | 2      |

**Opmerking 1:** Items 8, 9, 16, 17 en 18 worden geleverd met het optioneel bedieningspaneel.

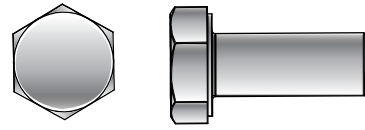
**Benodigd gereedschap:**

- 13 mm & 17 mm steeksleutel
- 3 mm inbusmoersleutel
- 15 mm pedaalsleutel
- (Optioneel) nr. 2 kruiskopschroevendraaier voor het bedieningspaneel en de bijhorende bevestigingsmaterialen

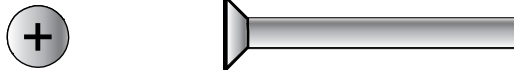
# BEVESTIGINGSMATERIAAL



**M10 x 35 Hex HD-schroef (#10)**



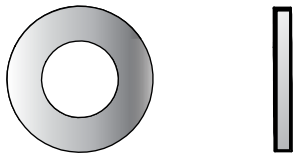
**M8 x 20 Hex HD-schroef (#11)**



**M4 x 10 PHL FLT, SS (#17)**



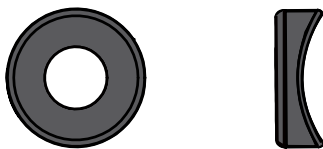
**M4 x 10 PHL FLT, SS (#16)**



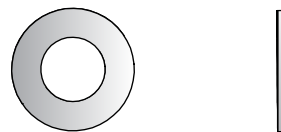
**M10-vlakke ring, SS (#12)**



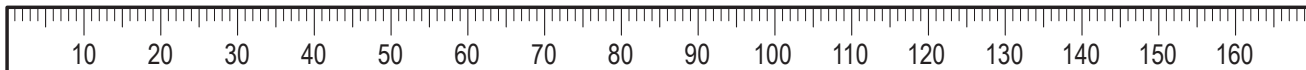
**M10-vlakke ring, plastic, zwart (#13)**



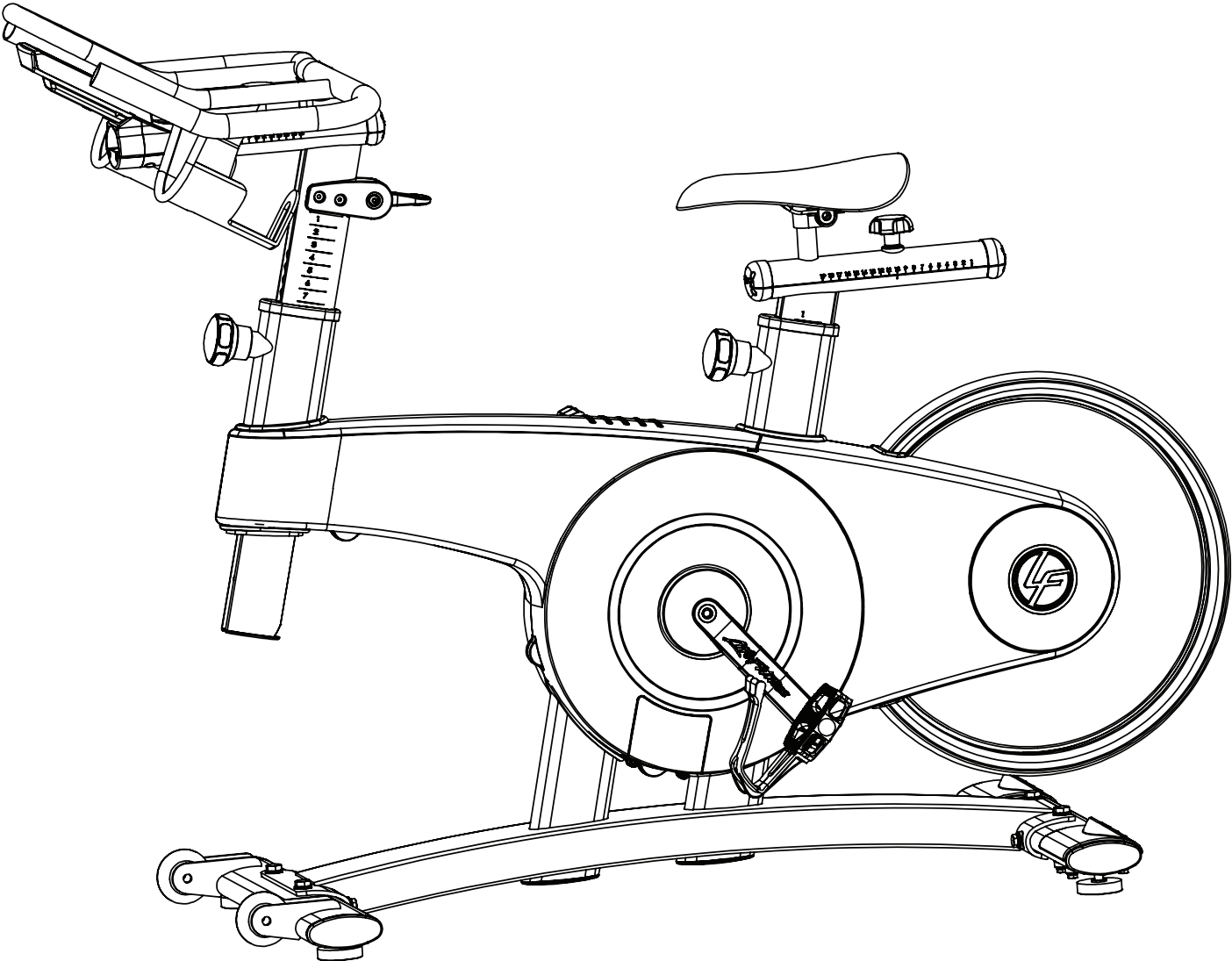
**M8-speciale ring, plastic, zwart (#15)**



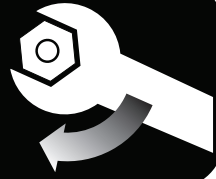
**M8-vlakke ring, SS (#14)**



PRODUCTOVERZICHT



100%



**MAKE SURE ALL HARDWARE IS TIGHT**

**Controleer of alle bevestigingen goed vast zitten**

**Vérifier que toute la visserie est serrée**

**Stellen Sie sicher, dass alle Befestigungsteile festgezogen sind**

**Assicurarsi che tutta la bulloneria sia ben stretta**

**Certifique-se de que todas as peças estejam bem apertadas**

**Asegúrese de que todas las piezas estén firmes**

**Tüm donanımın iyi sıkıştırıldığından emin olun**

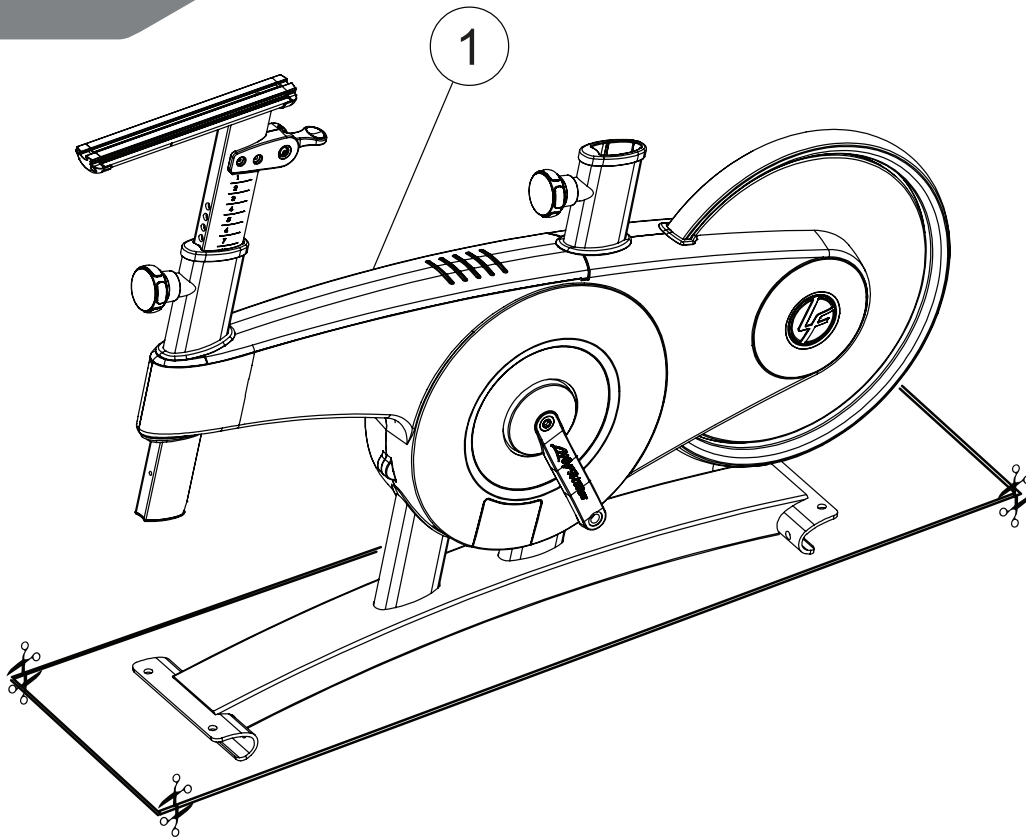
すべての金具がしっかり固定されていることを確認してください

모든 하드웨어가 잘 조여져 있어야 합니다

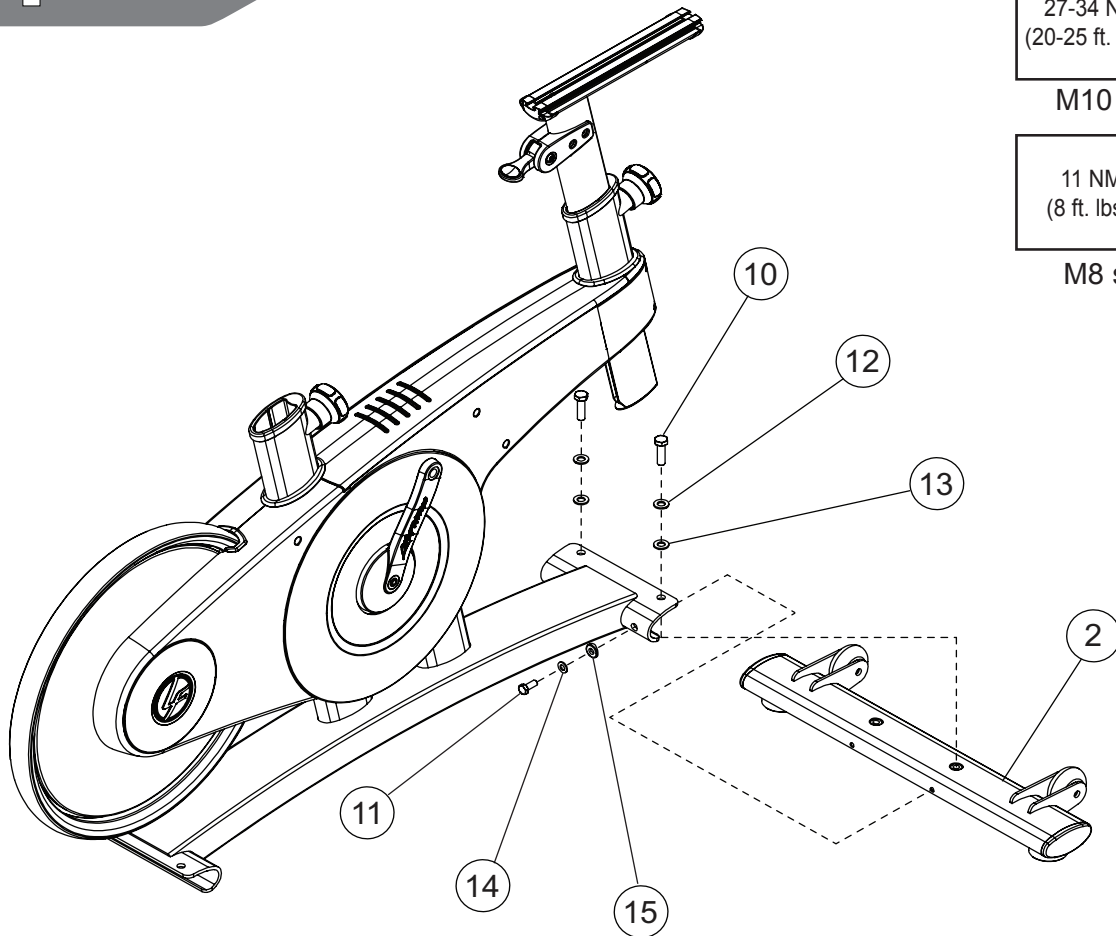
请确保所有硬件均已拧紧。

Убедитесь в том, что затянуты все металлические крепёжные изделия

تأكد من إحكام تثبيت جميع المعدات



1



27-34 Nm  
(20-25 ft. lbs.)



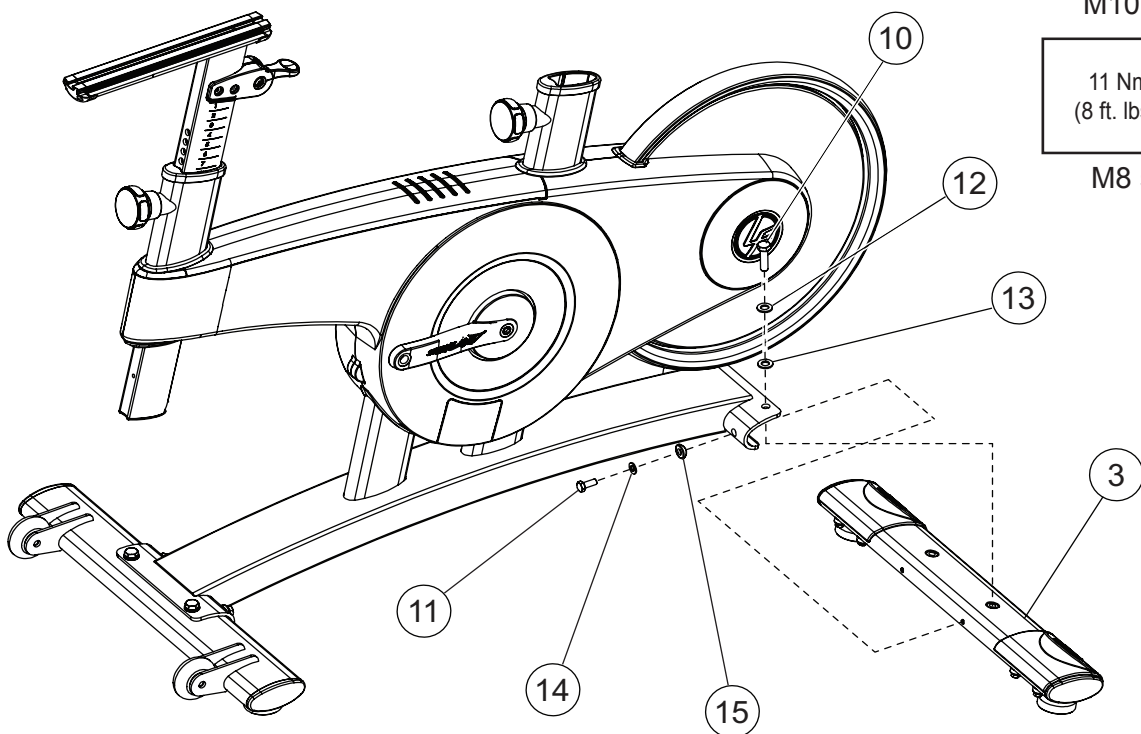
M10 schroeven

11 Nm  
(8 ft. lbs.)



M8 schroeven

2



27-34 Nm  
(20-25 ft. lbs.)



M10 schroeven

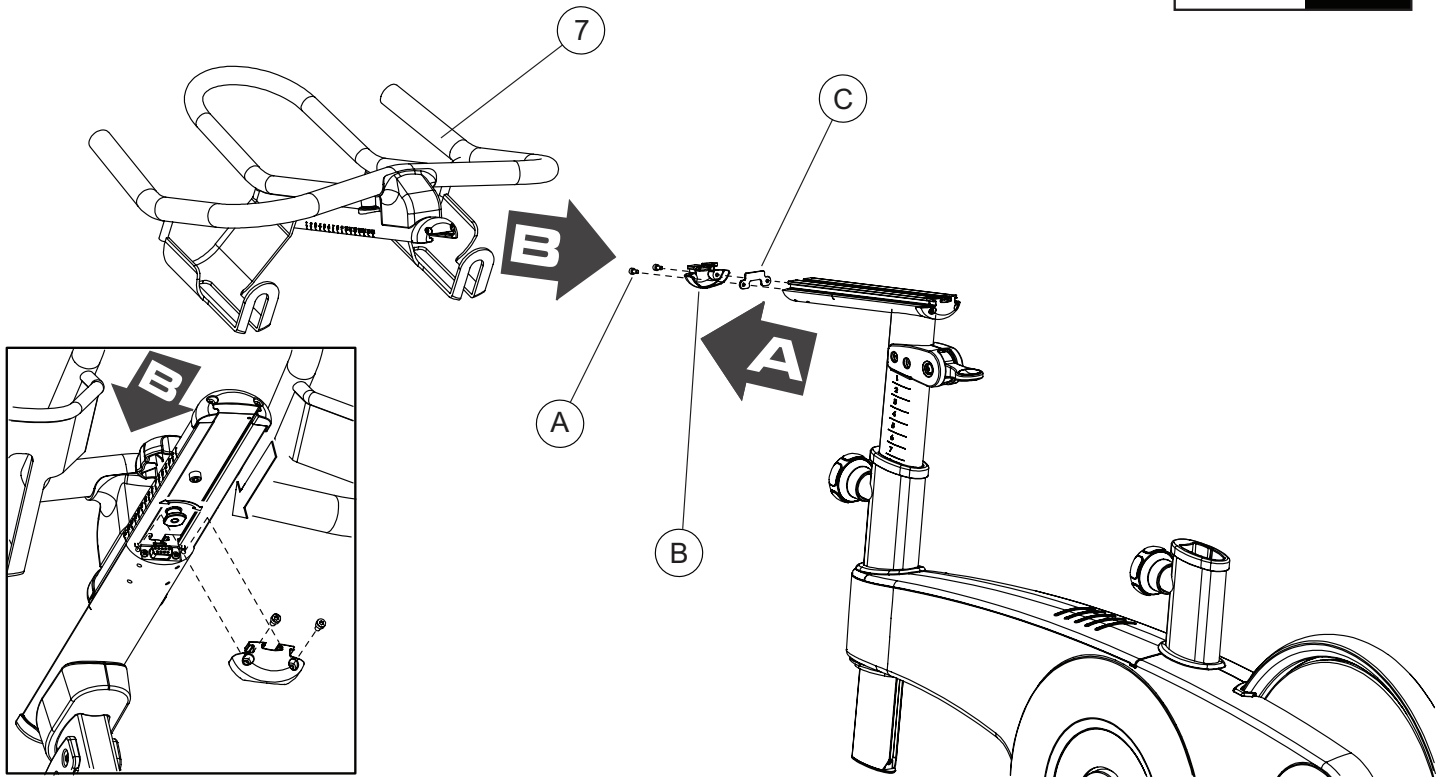
11 Nm  
(8 ft. lbs.)



M8 schroeven

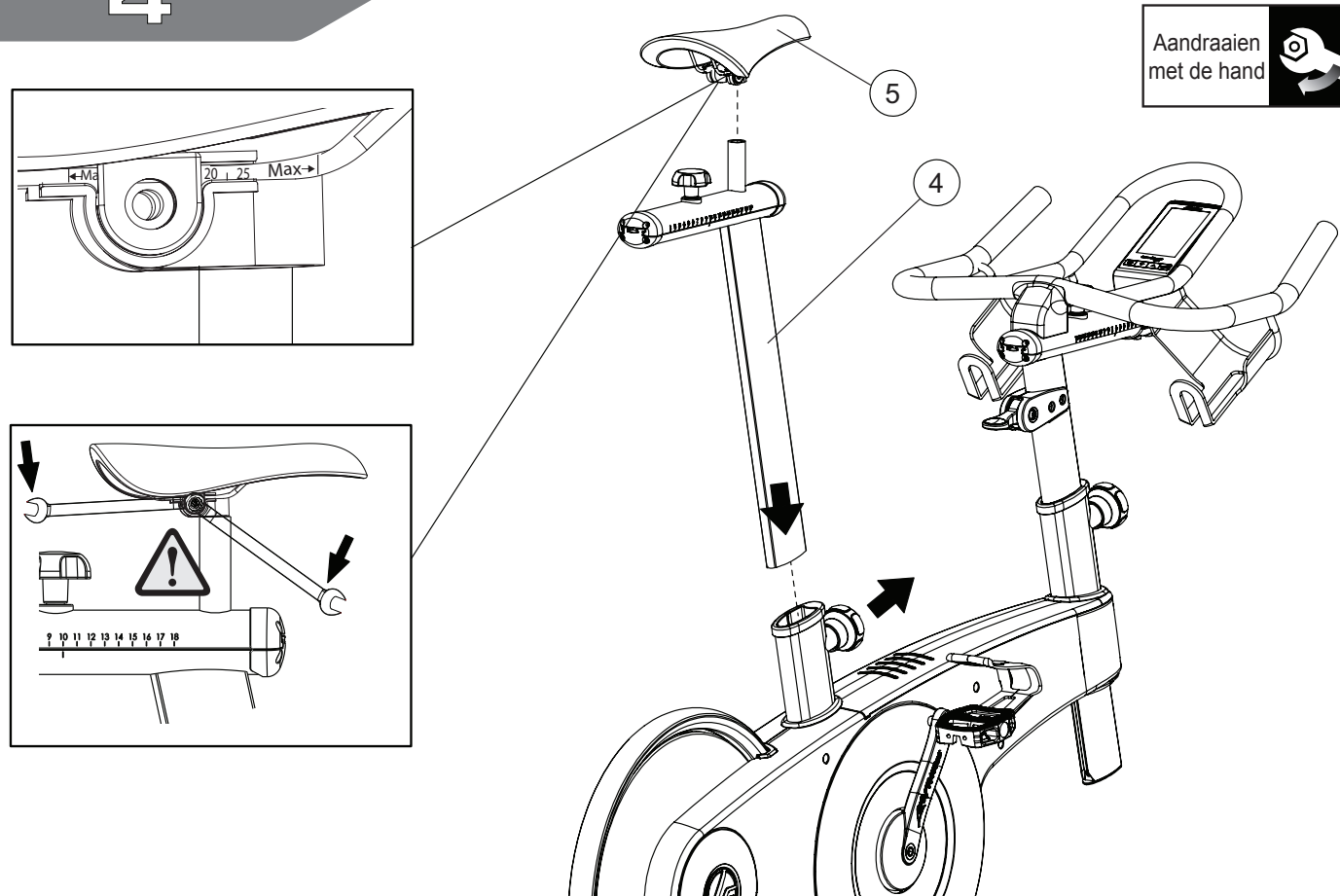
# 3

Aandraaien met de hand 



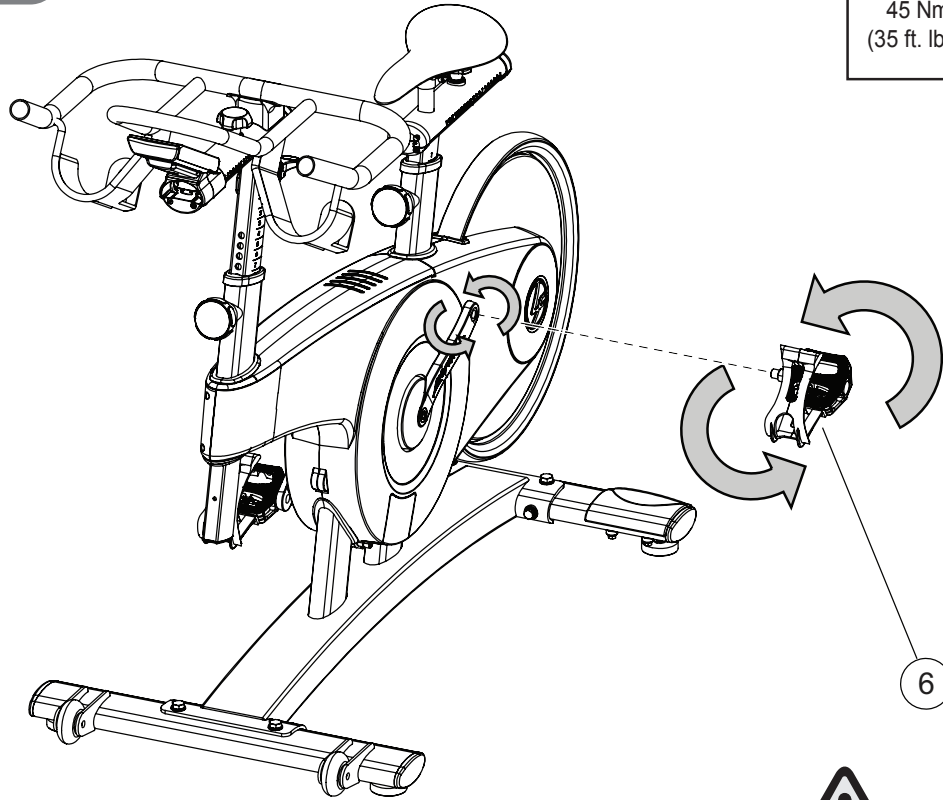
# 4

Aandraaien met de hand 



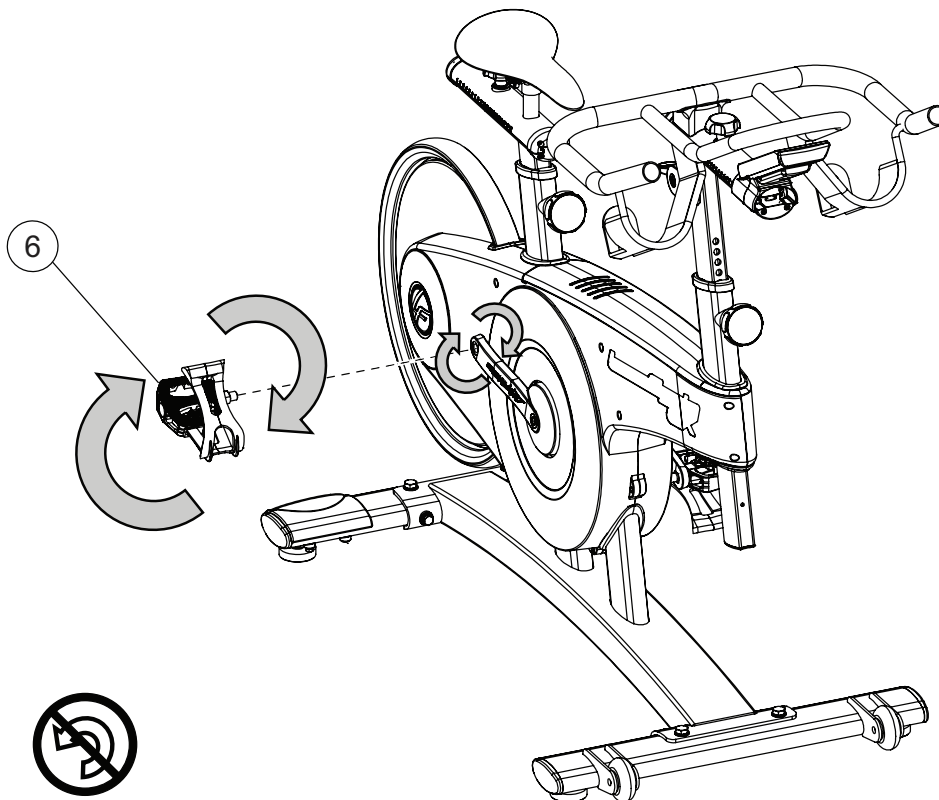
5

45 Nm  
(35 ft. lbs.)



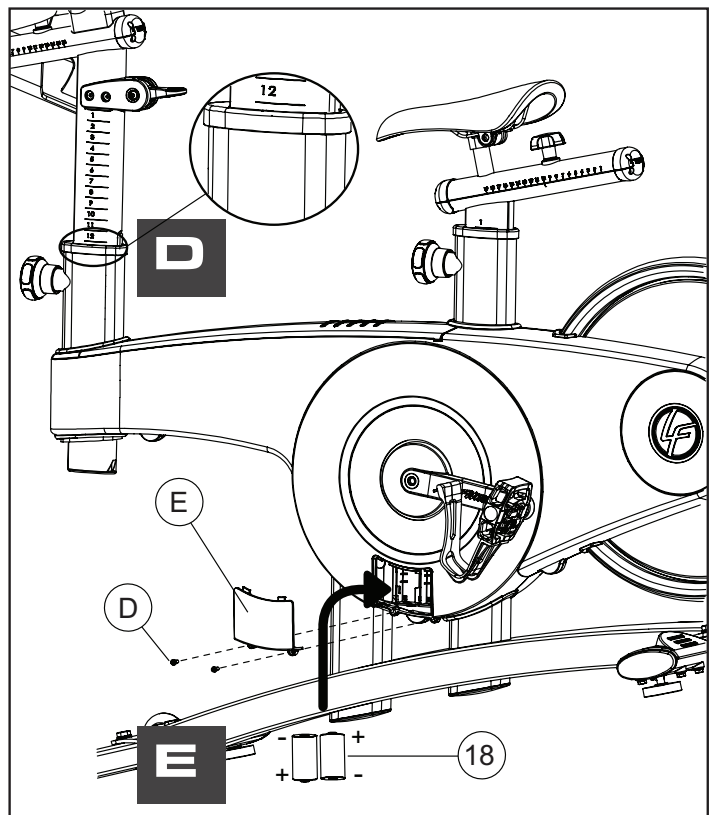
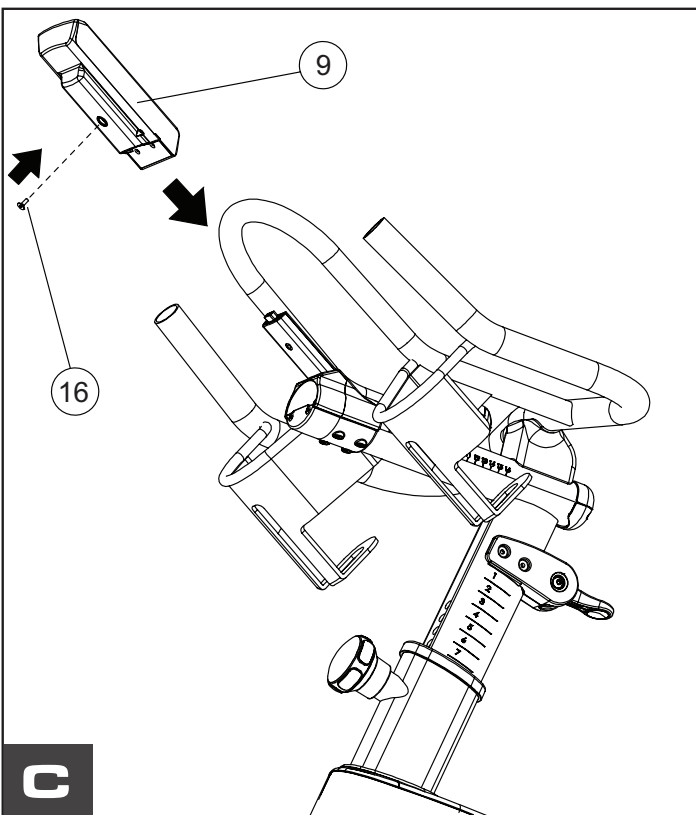
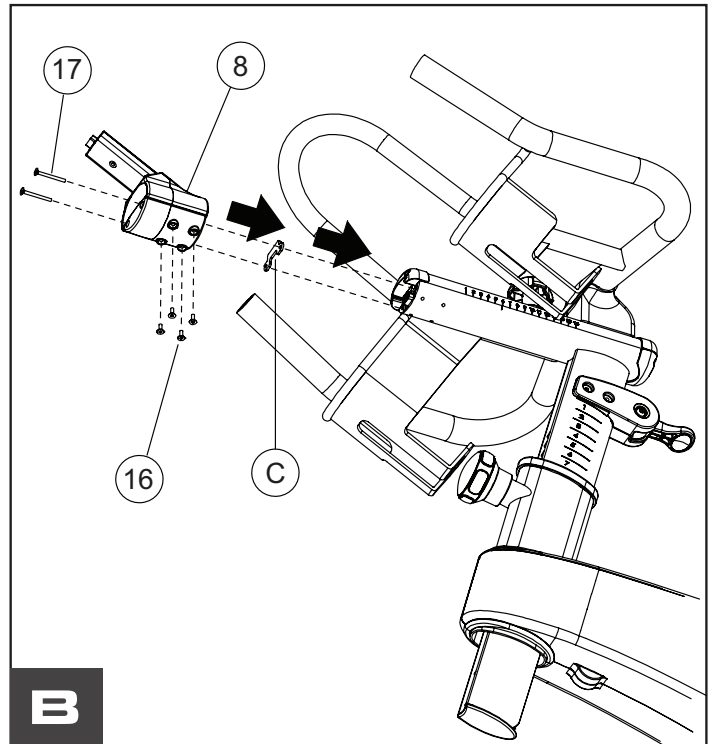
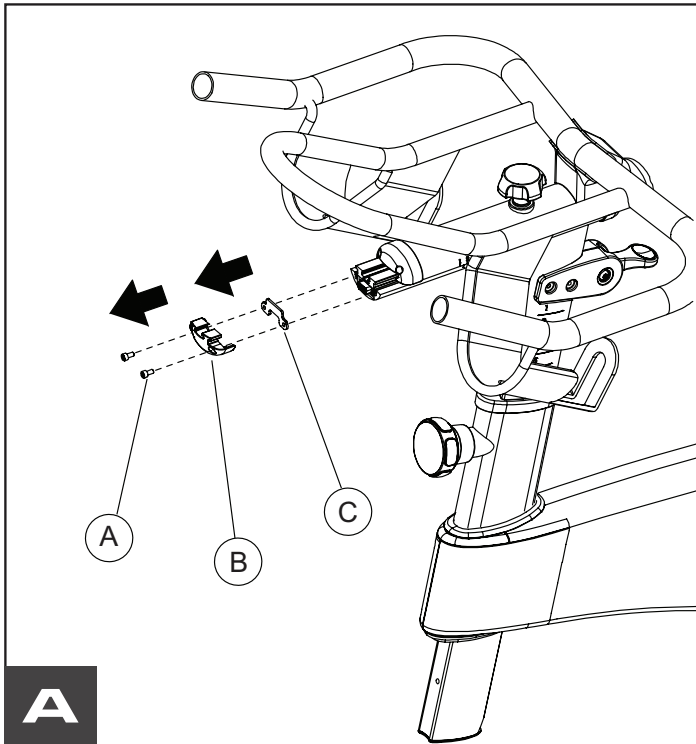
6

45 Nm  
(35 ft. lbs.)



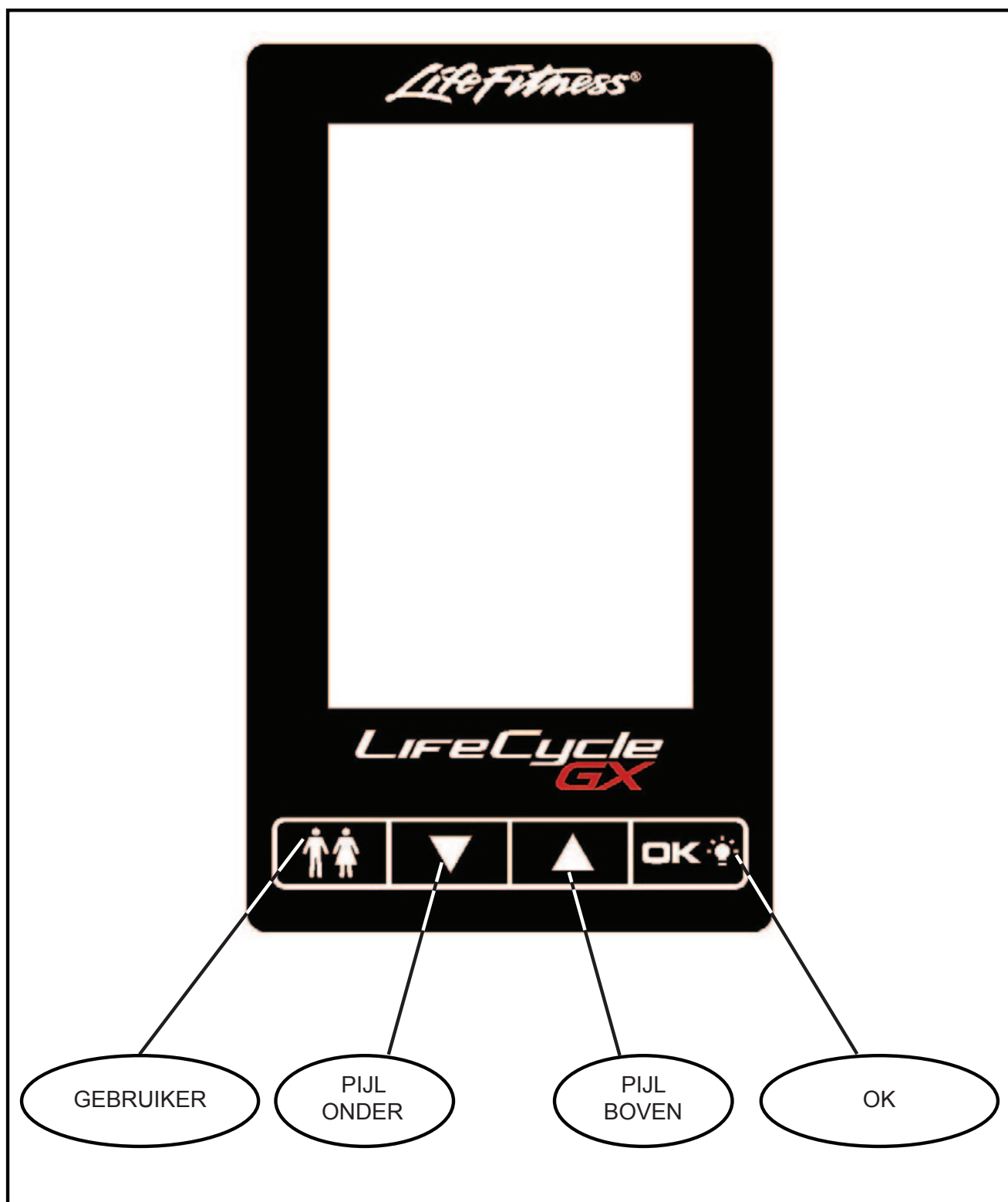
**Opmerking:** Volg onderstaande montagevoorschriften, indien aangekocht met het optionele bedieningspaneel

Aandraaien  
met de hand



# 5 Installatie van het bedieningspaneel & kalibratie

## Toetsfuncties van het bedieningspaneel



## Installatiemodus

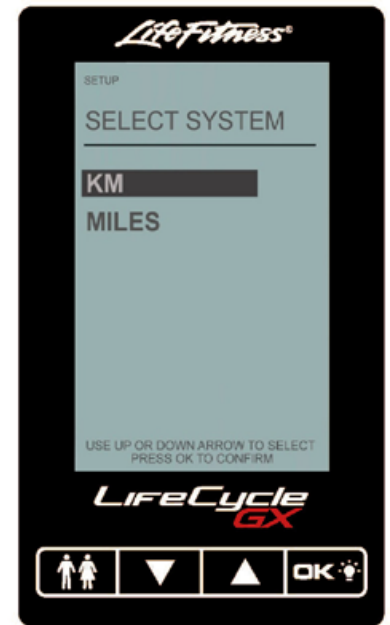
Het bedieningspaneel moet geïnstalleerd en gekalibreerd zijn vooraleer het gebruikt wordt. Volg de stapsgewijze instructies op elke scherm. Elke scherm bevat aanwijzingen die u helpen om door de menu's te navigeren.

Om de Installatiemodus te openen, moet u de OK-toets en de logotoetsen tegelijk en 3 seconden lang ingedrukt houden.

Gebruik de pijlen **BOVEN** en **ONDER** om een taal te kiezen. Druk op **OK** om uw keuze te bevestigen.

Gebruik de pijlen **BOVEN** en **ONDER** om een gewichtseenheid te kiezen (lbs of kg). Druk op **OK** om uw keuze te bevestigen.

Gebruik de pijlen **BOVEN** en **ONDER** om een afstandseenheid (miles of km) en een snelheidseenheid (mph of km/u) te kiezen. Druk op **OK** om uw keuze te bevestigen.



Gebruikers kunnen de versie van de software zien, de kalibratiemodus openen of de installatiemodus verlaten terwijl ze in het configuratiescherm zijn.

### Geef de versie weer

Geeft de versie van de huidige software weer die is geïnstalleerd op het bedieningspaneel.

### KALIBRATIE

Start het kalibratieproces voor de remmen. Zie de volgende pagina voor de eigenlijke procedure.

### Afsluiten van de installatie

Verlaat de installatiemodus.



### Niveau uitleessymbolen

NOODSTOP



Kalibratie is nodig



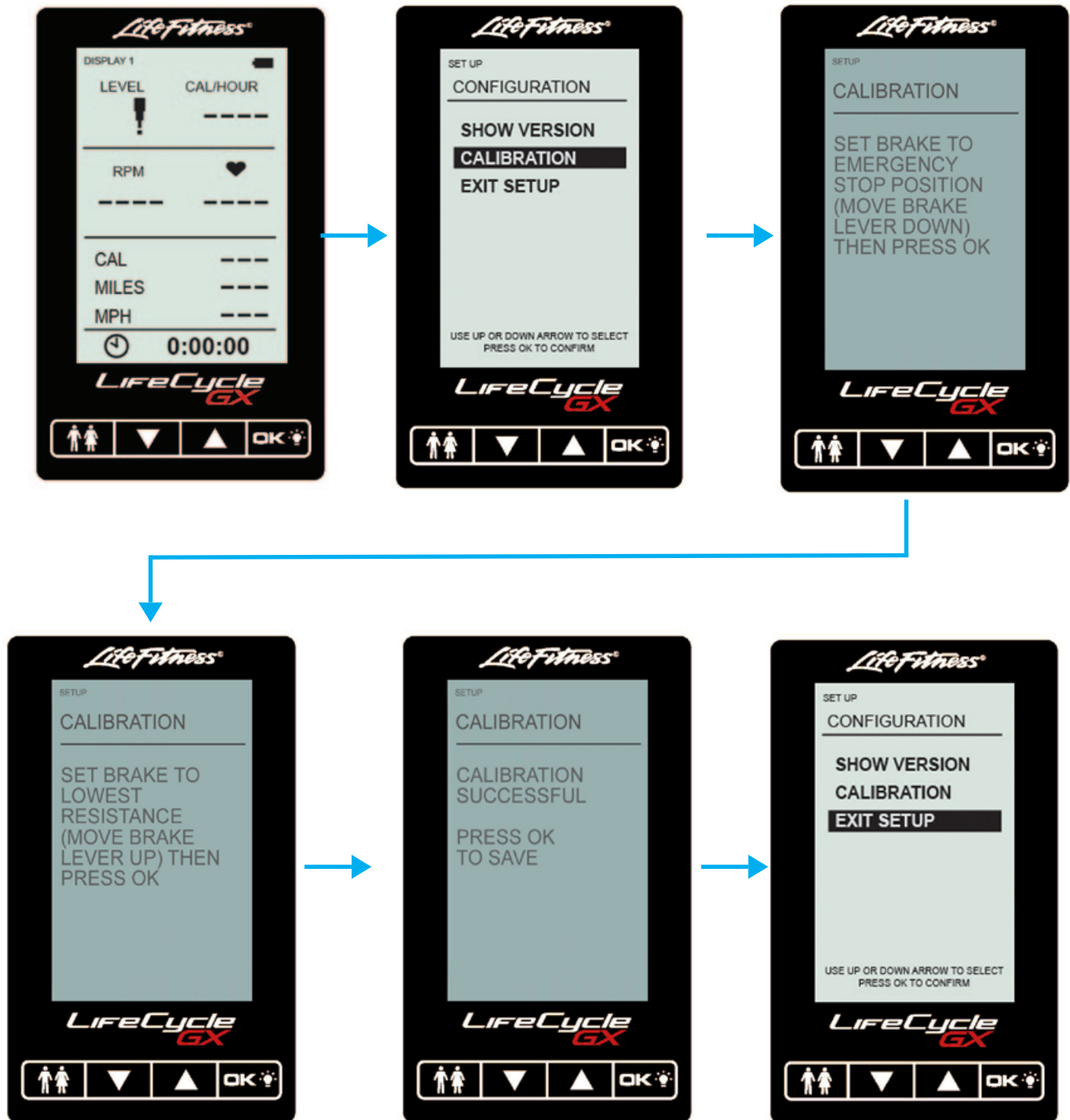
# KALIBRATIE

Het bedieningspaneel moet gekalibreerd worden vooraleer u het gebruikt zodat de LEVEL-uitlezing correct kan functioneren.

**Opmerking:** Indien het bedieningspaneel wordt losgekoppeld van de stroomvoorziening of indien de batterijen uit het toestel worden gehaald dan worden alle instellingen gereset. Het bedieningspaneel zal opnieuw ingesteld en gekalibreerd moeten worden.

**Opmerking:** Indien het kalibreren niet lukt, volg dan de instructies op het scherm om het probleem te lossen.

**Opmerking:** Indien er een uitroepingsteken wordt weergegeven in de LEVEL-uitlezing, dan moet u het kalibratieproces uitvoeren.



**Internationaal hoofdkantoor Life Fitness  
5100 N. River Rd.  
Schiller Park, IL 60176, VS  
[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)  
847-288-3300**