

BASIC-FIT

BASIC-FIT CYCLE | ICR-BF





3 ENGLISH

12 NEDERLANDS

WARNING

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

- Use the Basic-Fit Cycle for its intended purpose as described in this manual. Do not use attachments that have not been recommended by the manufacturer.
- Never operate the Basic-Fit Cycle if it is not working properly, or if it has been damaged. Contact Customer Service of Basic-Fit for examination and repair.
- Do not use the Basic-Fit Cycle without proper footwear. NEVER operate the Basic-Fit Cycle with bare feet.
- Do not wear any clothing that might catch on any moving parts of the Basic-Fit Cycle.
- Keep hands and feet clear at all times from moving parts to avoid injury. Never turn the pedal cranks by hand.
- Do not dismount the Basic-Fit Cycle until the pedals are at a complete STOP.
- Do not insert any object, hands or feet into any openings, or expose hands, arms or feet to the drive mechanism or other potentially moving part of the Basic-Fit Cycle.
- Do not use any equipment that is damaged or has worn or broken parts. Use only replacement parts supplied by Customer Service of Basic-Fit.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- Close supervision is necessary when used near children.
- The Basic-Fit Cycle is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the Basic-Fit Cycle by a person responsible for their safety.
- Ensure that adjustment levers (seat and handlebar fore-and-aft) are properly secured and do not interfere with range of motion during exercise.
- Incorrect or excessive exercise may result in serious injury or death. If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- Do not jump on the Basic-Fit Cycle.
- At no time should more than one person be on the Basic-Fit Cycle while in operation.
- The Basic-Fit Cycle should not be used by persons weighing more than specified in the PRODUCT SPECIFICATIONS SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- At NO time should pets or children under the age of 14 be closer to the Basic-Fit Cycle than 10 feet.
- At NO time should children under the age of 14 use the Basic-Fit Cycle.
- Children over the age of 14 should not use the Basic-Fit Cycle without adult supervision.
- Heart rate monitoring systems may be inaccurate.
- After exercising, push down on the resistance lever to slow the flywheel down and decrease the potential for injury.
- The Basic-Fit Cycle does not have an independently moving flywheel; the pedals will continue to move together with the flywheel until the flywheel stops.
- Use the Basic-Fit Cycle in a supervised environment.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Read the OWNER'S GUIDE before use. When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using the Basic-Fit Cycle. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Basic-Fit Cycle are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this guide, contact Customer Service of Basic-Fit.

The Basic-Fit Cycle is intended for in-home use only. Do not use the Basic-Fit Cycle in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.

DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Never operate the Basic-Fit Cycle if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Service of Basic-Fit for replacement or repair.

It is essential that the Basic-Fit Cycle is used only indoors, in a climate controlled room. If the Basic-Fit Cycle has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the Basic-Fit Cycle is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.



ENGLISH



ASSEMBLY

ENGLISH

UNPACKING

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

IMPORTANT NOTES

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

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

WARNING!

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the Basic-Fit Cycle could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises.

To prevent damage to the Basic-Fit Cycle, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

TOOLS REQUIRED:

- 2.5 mm Allen Wrench
- 5 mm Allen Wrench/Screwdriver
- 6 mm Allen Wrench
- Flat Wrench (17mm)

PARTS INCLUDED:

- 1 Main Frame
- 1 Front Stabilizer Tube
- 1 Rear Stabilizer Tube
- 1 Handlebar Set
- 1 Bicycle Saddle
- 2 Pedals
- 2 Levelers
- 1 Hardware Kit

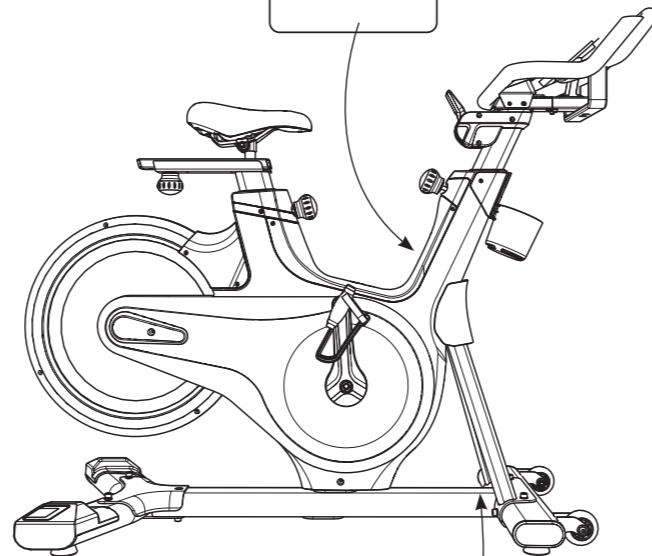
SERIAL NUMBER

MODEL: ICR-BF

* Use the information above when calling for service.

WARNING

- 1 SPINNING PEDALS CAN CAUSE INJURY. THIS BASIC-FIT CYCLE DOES NOT HAVE A FREEWHEEL, SO PEDAL MOTION IS DIRECTLY TIED TO MOTION OF FLYWHEEL. USE BRAKE TO STOP MOTION OF PEDALS AND FLYWHEEL.
- 2 APPLY MAXIMUM BRAKE RESISTANCE TO BIKE WHEN NOT IN USE TO PREVENT INJURIES CAUSED BY MOVING CRANK ASSEMBLY AND FLYWHEEL.
- 3 KEEP CHILDREN UNDER THE AGE OF 14 AWAY FROM EXERCISE EQUIPMENT.
- 4 ALL WARNINGS AND INSTRUCTIONS SHOULD BE READ AND PROPER INSTRUCTION OBTAINED PRIOR TO USE. USE THE BASIC-FIT CYCLE FOR ITS INTENDED PURPOSE ONLY. CONSULT A PHYSICIAN BEFORE USING THE BASIC-FIT CYCLE.
- 5 SET UP AND OPERATE THE BASIC-FIT CYCLE ON A SOLID LEVEL SURFACE. CARE SHOULD BE TAKEN IN MOUNTING AND DISMOUNTING THE BASIC-FIT CYCLE. BEFORE DISMOUNTING, BRING THE PEDALS TO A COMPLETE STOP.
- 6 WARNING - LOCK THE BASIC-FIT CYCLE WHEN NOT IN USE BY SETTING BRAKE TO MAXIMUM RESISTANCE.
- 7 MAX USER WEIGHT - 136 KG/300 LBS.



ENGLISH

RESISTANCE LEVER

HANDLEBAR HEIGHT ADJUSTMENT KNOB

SADDLE

HORIZONTAL SADDLE ADJUSTMENT KNOB

SADDLE HEIGHT ADJUSTMENT KNOB

FLYWHEEL

MAIN FRAME

REAR STABILIZER TUBE

DEVICE HOLDER

HANDLEBARS

WATER BOTTLE HOLDER

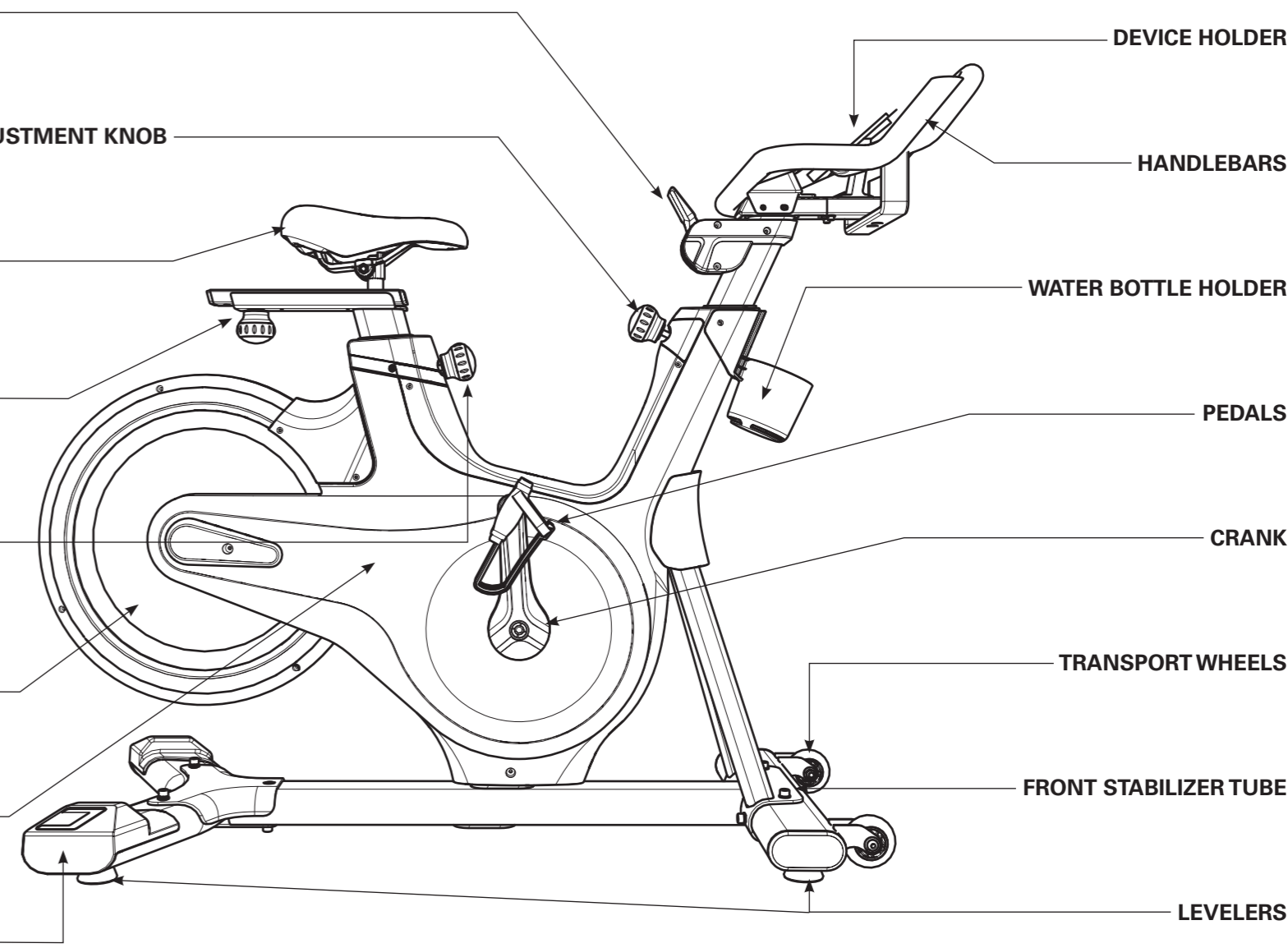
PEDALS

CRANK

TRANSPORT WHEELS

FRONT STABILIZER TUBE

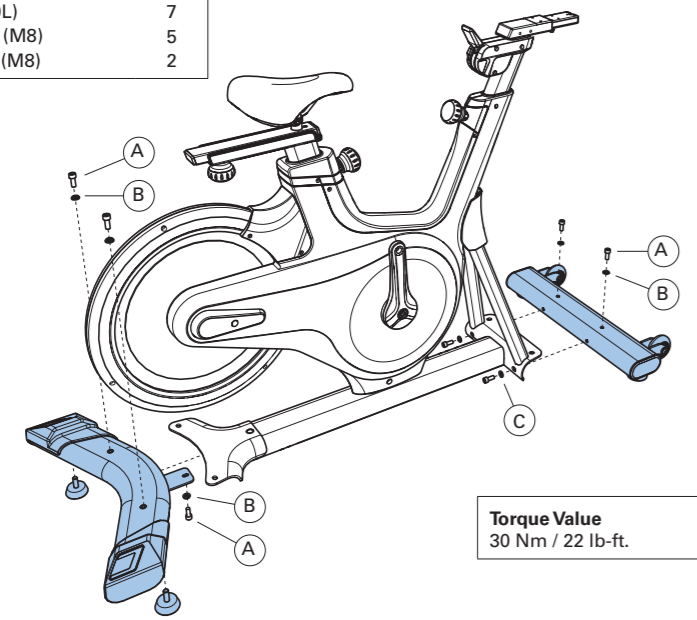
LEVELERS





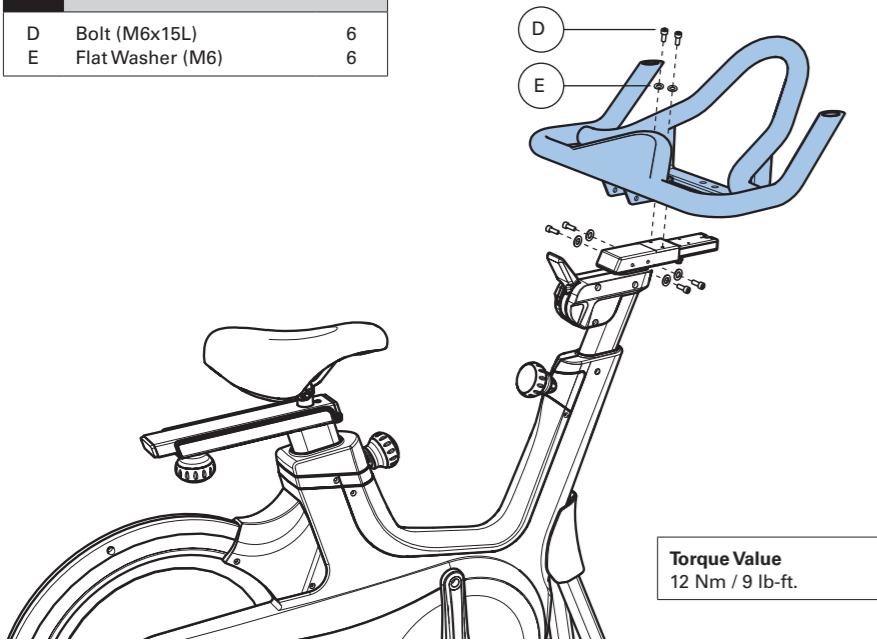
ENGLISH

1	Hardware	Qty
A	Bolt (M8x20L)	7
B	Flat Washer (M8)	5
C	Arc Washer (M8)	2



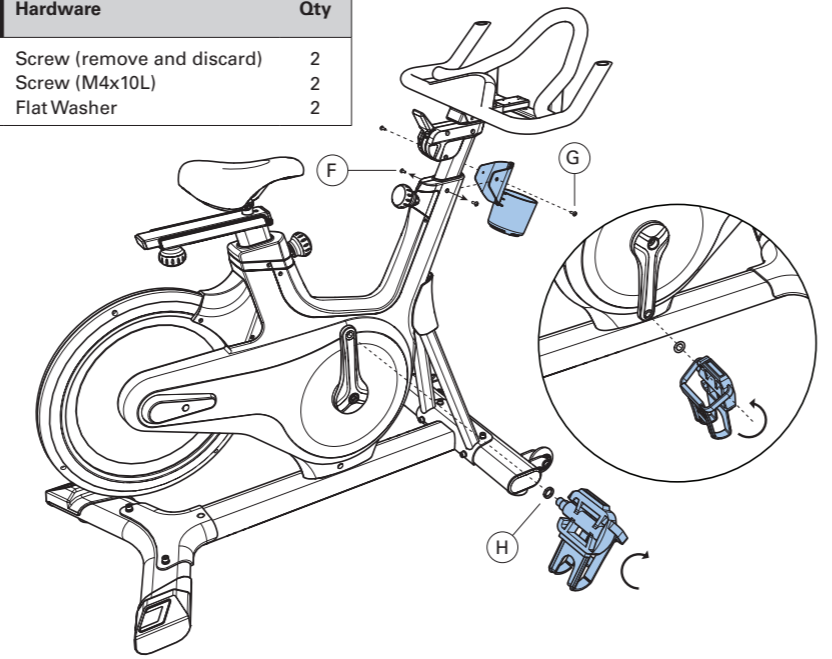
Torque Value
30 Nm / 22 lb-ft.

2	Hardware	Qty
D	Bolt (M6x15L)	6
E	Flat Washer (M6)	6

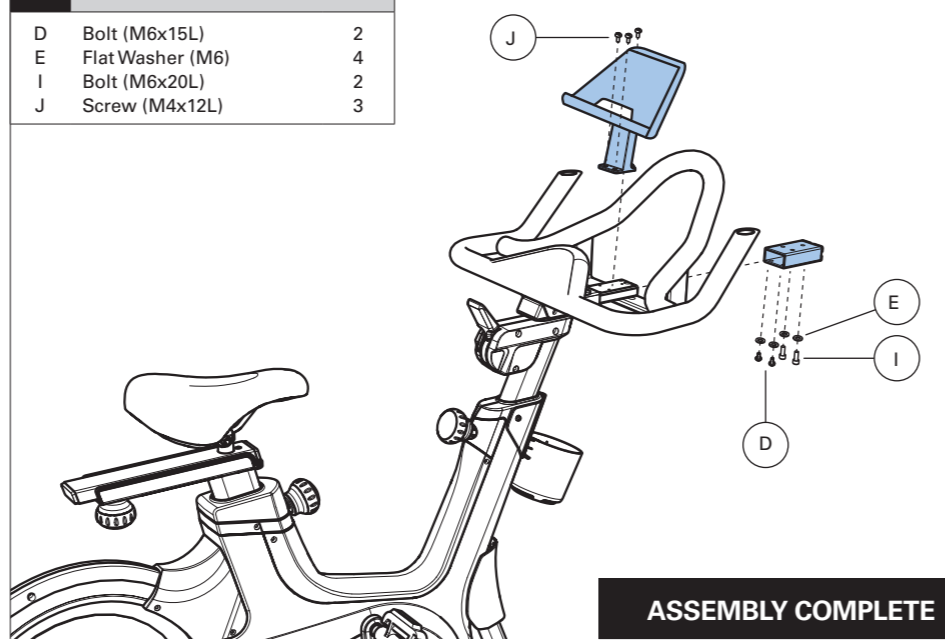


Torque Value
12 Nm / 9 lb-ft.

3	Hardware	Qty
F	Screw (remove and discard)	2
G	Screw (M4x10L)	2
H	Flat Washer	2



4	Hardware	Qty
D	Bolt (M6x15L)	2
E	Flat Washer (M6)	4
I	Bolt (M6x20L)	2
J	Screw (M4x12L)	3



ASSEMBLY COMPLETE

BEFORE YOU BEGIN

LOCATION OF THE BASIC-FIT CYCLE

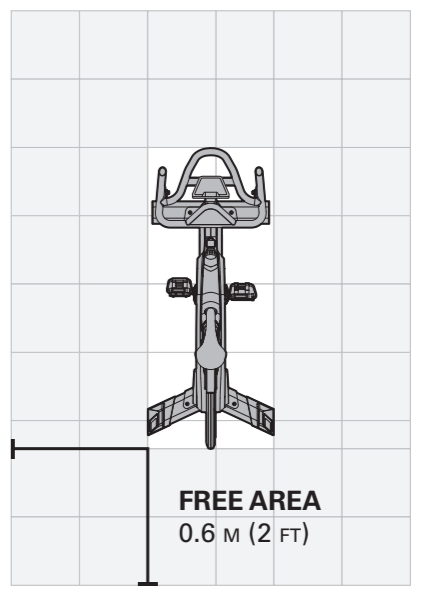
Place the Basic-Fit Cycle on a level and stable surface away from direct sunlight. The intense UV light can cause discoloration on the plastics. Locate your Basic-Fit Cycle in an area with cool temperatures and low humidity. Please leave a clear zone on all sides of the Basic-Fit Cycle that is at least 60 cm (2 ft). This zone must be clear of any obstruction and provide the user a clear exit path from the Basic-Fit Cycle. Do not place the Basic-Fit Cycle in any area that will block any vent or air openings.

MOVING THE BASIC-FIT CYCLE

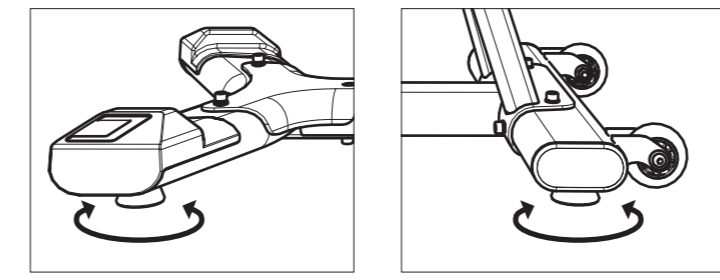
Your Basic-Fit Cycle has a pair of transport wheels built into the front stabilizer tube. To move, firmly grasp the steel portion of the rear stabilizer tube, carefully lift and roll on the transport wheels.

WARNING!

The Basic-Fit Cycle is heavy, use care and additional help if necessary when moving. Failure to follow these instructions could result in injury.

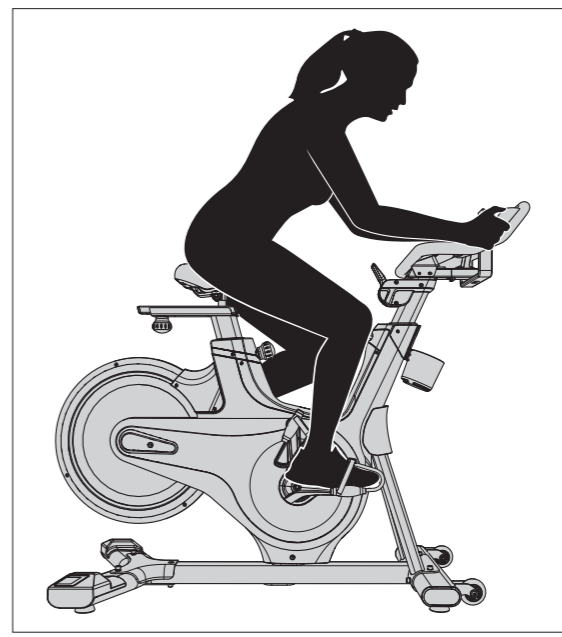


ENGLISH



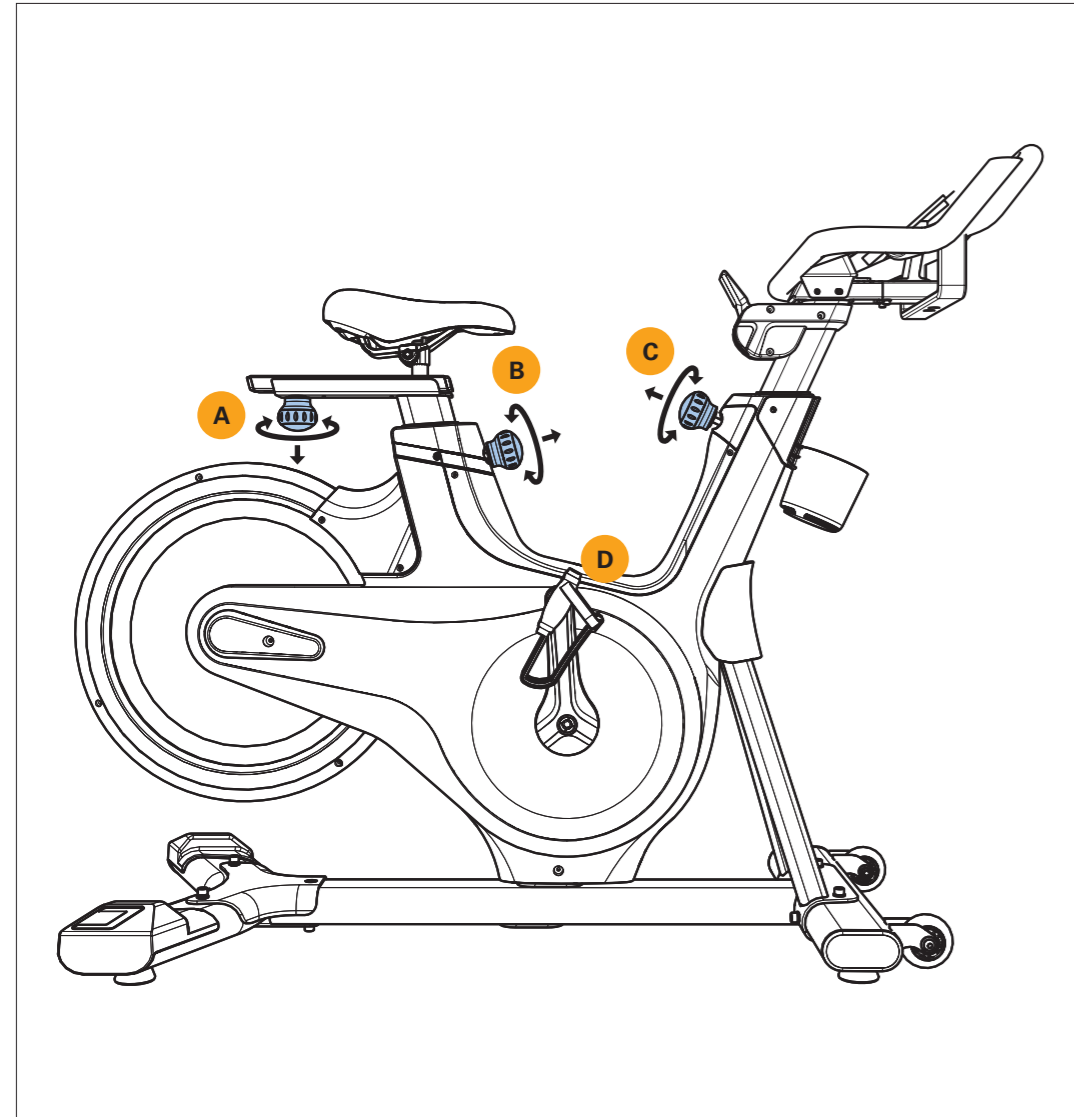
LEVELING THE BASIC-FIT CYCLE

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



PROPER USAGE

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



HOW TO ADJUST THE BASIC-FIT CYCLE

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

SADDLE ADJUSTMENT

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

HANDLEBAR ADJUSTMENT

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

A) SADDLE HORIZONTAL POSITION

Turn the adjustment knob counterclockwise while sliding the saddle forward or backward as desired. Turn the adjustment knob clockwise to lock saddle position. Test the saddle slide for proper operation.

B) SADDLE HEIGHT

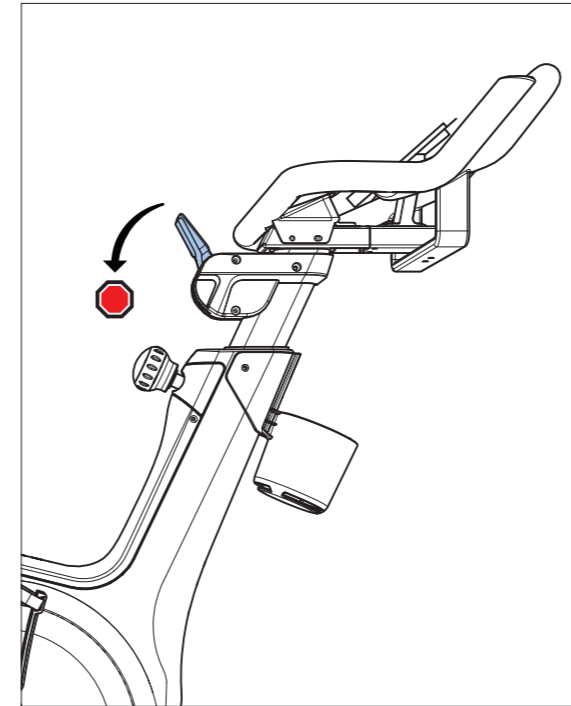
Carefully pull the adjustment knob away from the Basic-Fit Cycle and turn it counterclockwise while sliding the saddle up and down with the other hand. Turn the adjustment knob clockwise to lock the saddle position.

C) HANDLEBAR HEIGHT

Carefully pull the adjustment knob away from the Basic-Fit Cycle and turn it counterclockwise while raising or lowering the handlebar with the other hand. Turn the adjustment knob clockwise to lock handlebar position.

D) PEDAL STRAPS

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



RESISTANCE LEVER / EMERGENCY BRAKE

The resistance lever is located in front of the handlebars and provides 11 levels of pedaling resistance. To increase the resistance, push the lever towards the ground. To decrease the resistance, push the lever upwards.

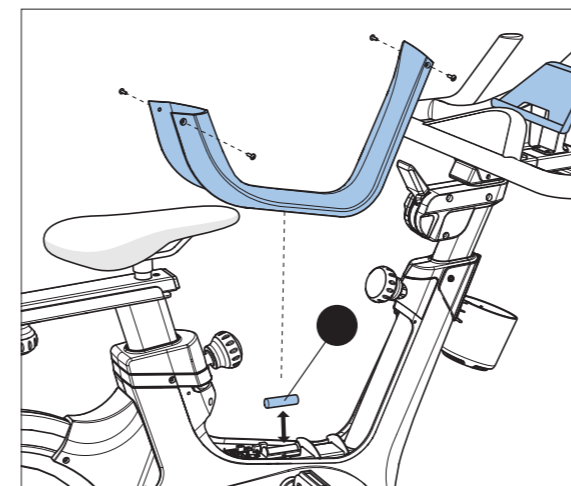
IMPORTANT:

- To stop the flywheel while pedaling, push down hard on the lever.
- The flywheel should quickly come to a complete stop.
- Make sure your shoes are fixed into the toe clips or pedal straps.
- Apply full resistance load when the Basic-Fit Cycle is not in use to prevent injuries from moving drive gear components.

⚠ WARNING

The Basic-Fit Cycle does not have a free moving flywheel; the pedals will continue to move together with the flywheel until the flywheel stops. Reducing speed in a controlled manner is required. To stop the flywheel immediately, push down the orange resistance lever. Always pedal in a controlled manner and adjust your desired cadence according to your own abilities. Push the orange lever down = emergency stop.

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



BATTERY REPLACEMENT

If you are not getting workout readings while using the app, you may need to change the battery (AA).





TROUBLESHOOTING

COMMON PRODUCT QUESTIONS

ARE THE SOUNDS MY BASIC-FIT CYCLE MAKES NORMAL?

Our Basic-Fit Cycles are some of the quietest available because they use belt drives and friction free magnetic resistance. We use the highest grade bearings and belts to minimize noise. However, because the resistance system itself is so quiet, you will occasionally hear other slight mechanical noises. Unlike older, louder technologies, there are no fans, friction belts, or alternator noises to mask these sounds on our Basic-Fit Cycle. These mechanical noises, which may or may not be intermittent, are normal and are caused by the transfer of significant amounts of energy to a rapidly spinning flywheel. All bearings, belts and other rotating parts will generate some noise which will transmit through the casing and frame. It is also normal for these sounds to change slightly during a workout and over time because of thermal expansion of the parts.

WHY IS THE BASIC FIT CYCLE I HAD DELIVERED LOUDER THAN THE ONE AT THE SHOWROOM?

All fitness products seem quieter in a large showroom because there is generally more background noise than in your home. Also, there will be less reverberation on a carpeted concrete floor than on a wood overlay floor. Sometimes a heavy rubber mat will help reduce reverberation through the floor. If the Basic-Fit Cycle is placed close to a wall, there will be more reflected noise.

PROBLEM: The Basic-Fit Cycle makes a squeaking or chirping noise, verify the following:

- 1) The Basic-Fit Cycle is on a level surface
- 2) Loosen all bolts attached during the assembly process, grease the threads, and tighten again

PROBLEM: Seat or handlebar post move after locked into position

- Make sure the adjustment knob is tightened

PROBLEM: Clicking noise with each pedal revolution

- 1) Check shoelaces to make sure the aglet is not tapping the Basic-Fit Cycle as the pedals turn
- 2) Assure the Basic-Fit Cycle is level by checking the leveling feet on the bottom of the front and rear stabilizers
- 3) Assure that pedals are tight on crank arms

PROBLEM: Clicking noise when flywheel rotates

- 1) Ensure nothing is touching flywheel
- 2) Please, contact Customer Service of Basic-Fit

PROBLEM: Knocking noise or play felt in pedals/cranks

- 1) Make sure pedals are tight on crank arms
- 2) Make sure crank bolts are tight. If loose, contact Customer Service of Basic-Fit

PROBLEM: Rocking or movement while in use

- 1) Using a hex wrench, check the attachment bolts on the front and rear stabilizers and make sure they are tight
- 2) Assure the bike is level by checking the leveling feet on the bottom of the front and rear stabilizers

MAINTENANCE

WHAT KIND OF ROUTINE MAINTENANCE IS REQUIRED?

Minimal maintenance and cleaning is required. Adhering to this schedule will extend the life of your Basic-Fit Cycle. We use sealed bearings throughout our Basic-Fit Cycles so lubrication is not needed. The most important maintenance step is to simply wipe your perspiration off the Basic-Fit Cycle after each use.

HOW DO I CLEAN MY BASIC-FIT CYCLE?

Clean with mild soap and water cleaners only. Never use solvents on plastic parts. Cleanliness of your Basic-Fit Cycle and its operating environment will keep maintenance problems and service calls to a minimum. For this reason, we recommend that the following preventive maintenance schedule be followed.

MAINTENANCE SCHEDULE	
ACTION	FREQUENCY
Clean the Basic-Fit Cycle using soft cloths or paper towels or other Basic-Fit approved solution (cleaning agents should be alcohol and ammonia free). Disinfect the saddle and handlebars and wipe off all bodily residues.	AFTER EACH USE
Make sure that the Basic-Fit Cycle is level and does not rock. Ensure that the pedals are tight in crank arms and not crossthreaded, all screws on pedals are tight, and pedal straps are not frayed.	BEFORE EACH USE
Clean the entire Basic-Fit Cycle using water and a mild soap or other Basic-Fit approved solution (cleaning agents should be alcohol and ammonia free). Clean all exterior parts, the steel frame, front and rear stabilizers, seat and handlebars.	WEEKLY
Test the emergency brake to make sure it is functioning properly. To do this, press down the orange resistance lever while pedaling. When functioning properly, it should immediately slow down the flywheel until it comes to a complete stop.	BI-WEEKLY
Inspect all assembly bolts and pedals on the Basic-Fit Cycle for proper tightness.	MONTHLY

NEED ASSISTANCE?

If this troubleshooting section does not remedy the problem, discontinue use.



Please, contact Customer Service of Basic-Fit

The following information may be asked you when calling Customer Service of Basic-Fit. Please have these items readily available:

- Model Name
- Serial Number
- Proof of Purchase (receipt or credit card statement)

Some common troubleshooting questions that may be asked are:

- How long has this problem been occurring?
- Does this problem occur with every use? With every user?
- If you are hearing a noise, does it come from the front or the back? What kind of noise is it (thumping, grinding, squeaking, chirping etc.)?
- Has the Basic-Fit Cycle been maintained per the MAINTENANCE schedule?

Answering these and other questions will give the technicians the ability to send proper replacement parts and the service necessary to get you and your Basic-Fit Cycle running again!

You may find more troubleshooting suggestions on the customer support section of our website: www.basic-fit.com



WAARSCHUWING

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

- Gebruik de Basic-Fit Cycle voor het beoogde doel zoals beschreven in deze gebruikershandleiding. Gebruik geen toebehoren die niet aanbevolen zijn door de fabrikant.
- Gebruik de Basic-Fit Cycle nooit als deze niet naar behoren werkt of beschadigd is. Neem contact op met de klantenservice van Basic-Fit voor inspectie en reparatie.
- Gebruik de Basic-Fit Cycle niet zonder geschikt schoeisel. Gebruik de Basic-Fit Cycle NOOIT op blote voeten.
- Draag geen kleding die aan een bewegende onderdelen van de Basic-Fit Cycle kan blijven haken.
- Houd handen en voeten altijd uit de buurt van bewegende onderdelen om letsel te voorkomen. Draai de pedaalkranks nooit met de hand.
- Stap niet van de Basic-Fit Cycle voordat de pedalen helemaal STILSTAAN.
- Steek geen voorwerpen, handen of voeten in openingen en stel je handen, armen of voeten niet bloot aan het aandrijfmechanisme of andere onderdelen van de Basic-Fit Cycle die kunnen bewegen.
- Gebruik geen apparatuur die beschadigd is en/of versleten of kapotte onderdelen heeft. Gebruik uitsluitend vervangende onderdelen die worden verstrekt door de klantenservice van Basic-Fit.
- Gebruik de Basic-Fit Cycle niet waar aerosols (spuitbussen) worden gebruikt of zuurstof wordt toegediend.
- Er moet streng toezicht worden gehouden indien de Basic-Fit Cycle in de buurt van kinderen gebruikt wordt.
- De Basic-Fit Cycle is niet bedoeld voor gebruik door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of gebrek aan ervaring of kennis, tenzij zij dit onder toezicht doen of instructies hebben ontvangen over het gebruik van de Basic-Fit Cycle door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Zorg dat stelhendels (zadel en stuur voor- en achterzijde) correct beveiligd zijn en het bewegingsbereik niet beperken tijdens de training.
- Onjuist of overmatig trainen kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als je pijn ervaart, met inbegrip van - maar niet beperkt tot - pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid, stop dan direct je training en raadpleeg je arts voor je verder gaat.
- Spring niet op de Basic-Fit Cycle.
- Er mag zich nooit meer dan een persoon tegelijk op de Basic-Fit Cycle bevinden als deze in gebruik is.
- De Basic-Fit Cycle mag niet worden gebruikt door personen die meer wegen dan gespecificeerd in de PRODUCTSPECIFICATIES. Als je je hier niet aan houdt, komt de garantie te vervallen.
- Gebruik geen toebehoren die niet zijn aanbevolen door de fabrikant. Toebehoren kunnen letsel veroorzaken.
- Wrijf oppervlakken alleen schoon met zeep en een licht vochtige doek; gebruik nooit oplosmiddelen. (zie ONDERHOUD)
- Huisdieren of kinderen jonger dan 14 jaar mogen NOOIT dichterbij dan 3 meter (10 ft) bij de Basic-Fit Cycle komen.
- Kinderen jonger dan 14 jaar mogen de Basic-Fit Cycle NOOIT gebruiken.
- Kinderen ouder dan 14 mogen de Basic-Fit Cycle niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.
- Hartslagmonitorsystemen kunnen onnauwkeurig zijn.
- Duw na de training de weerstandhendel naar beneden om het vliegwiel af te remmen en het mogelijke risico op letsel te verminderen.
- De Basic-Fit Cycle heeft geen onafhankelijk bewegend vliegwiel; de pedalen zullen samen met het vliegwiel blijven bewegen tot het vliegwiel stopt.
- Gebruik de Basic-Fit Cycle in een omgeving met toezicht.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

Lees de GEBRUIKSAANWIJZING voor gebruik. Bij het gebruik van een elektrisch product dienen altijd basisvoorzorgsmaatregelen genomen te worden, inclusief het volgende:

Lees alle instructies alvorens de Basic-Fit Cycle te gebruiken. De eigenaar is verantwoordelijk dat alle gebruikers van deze Basic-Fit Cycle afdoende geïnformeerd worden over alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Als je na het lezen van deze handleiding nog vragen hebt, neem dan contact op met de technische klantenservice van Basic-Fit.

De Basic-Fit Cycle is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Gebruik de Basic-Fit Cycle niet voor commerciële of verhuurdoeleinden, in scholen of instellingen. Als je je hier niet aan houdt, komt de garantie te vervallen.

GEVAAR

OM HET RISICO OP ELEKTRISCHE SCHOKKEN TE VERKLEINEN:

Gebruik de Basic-Fit Cycle nooit als deze beschadigd lijkt of in water is ondergedompeld. Neem contact op met de klantenservice van Basic-Fit voor vervanging of reparatie.

Het is essentieel dat de Basic-Fit Cycle alleen binnen gebruikt wordt, in een klimaatgecontroleerde ruimte. Als de Basic-Fit Cycle is blootgesteld aan koudere temperaturen of een vochtige omgeving wordt het ten zeerste aangeraden om de Basic-Fit Cycle voor gebruik op kamertemperatuur te brengen. Als je dit niet doet, kan dit leiden tot voortijdige elektronische storingen.



MONTAGE

NEDERLANDS

UITPAKKEN

Pak de Basic-Fit Cycle uit waar je deze gaat gebruiken. Zet de doos op een vlakke ondergrond. We raden aan de vloer ergens mee te beschermen. Open de doos nooit als deze op zijn kant ligt.

BELANGRIJKE OPMERKINGEN

Controleer tijdens iedere stap van de montage of ALLE bouten en moeren op de juiste plek zitten en deels zijn aangedraaid.

Verschillende onderdelen zijn vooraf gesmeerd om montage en gebruik te vergemakkelijken. Veeg dit alstublieft niet weg. Als je moeilijkheden ondervindt, raden wij je aan wat lithiumvet aan te brengen.

WAARSCHUWING!

Verschillende stappen tijdens het montageproces vereisen speciale aandacht. Het is zeer belangrijk dat de montage instructies opgevolgd worden en dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid. Als je de montagehandleiding niet goed opvolgt, kunnen onderdelen in de Basic-Fit Cycle zitten die niet vastgedraaid zijn, die los lijken te zitten en die storende geluiden kunnen veroorzaken. Om schade aan de Basic-Fit Cycle te voorkomen dienen de montage instructies te worden doorgenomen en corrigerende maatregelen te worden genomen.

BENODIGD GEREEDSCHAP:

- 2,5 mm inbussleutel
- 5 mm inbussleutel/schroevendraaier
- 6 mm inbussleutel
- Moersleutel (17mm)

MEEGELEVERDE ONDERDELEN:

- 1 basisframe
- 1 stabilisatiestang voorzijde
- 1 stabilisatiestang achterzijde
- 1 stuurset
- 1 fietszadel
- 2 pedalen
- 2 stelvoeten
- 1 hardware-kit

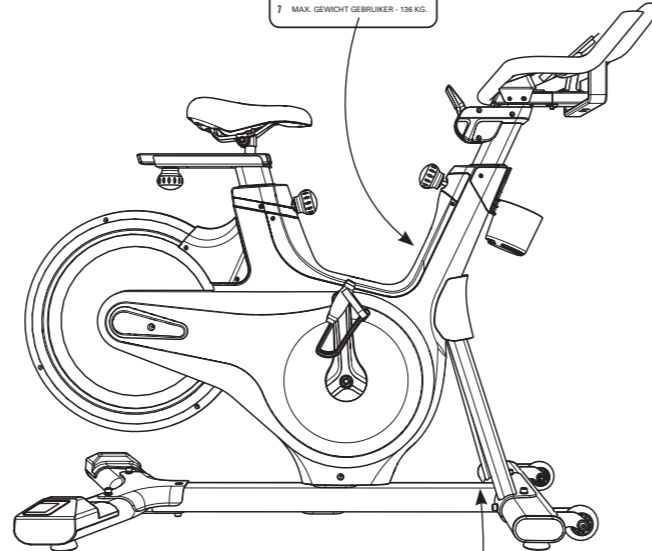
SERIENUMMER

MODEL: ICR-BF

*Gebruik bovenstaande informatie als je de klantenservice belt.

WAARSCHUWING

- 1 RONDRAAIENDE PEDALEN KUNNEN LETSEL VEROOZAKEN. DE BASIC-FIT CYCLE MEST GEEN VRIJ BEWEGEND VLEGGWIEL. GEBRUIK DE WEERSTANDHEDEL OM BEWEGING VAN DE PEDALEN EN HET VLEGGWIEL TE STOPPEN.
- 2 STEL DE HOOGSTE WEERSTAND IN WANNEER DE BASIC-FIT CYCLE NIET IN GEBRUIK IS OM LETSEL DOOR BEWEGING VAN DE CRANK EN HET VLEGGWIEL TE VOORKOMEN.
- 3 HOUD KINDEREN JONGER DAN 14 JAAR UIT DE BLIJFT VAN FITNESSSTELLEN.
- 4 ALLE WAARSCHUWINGEN EN INSTRUCTIES Dienen VOORAFGAAND AAN GEBRUIK VAN DE BASIC-FIT CYCLE GELEZEN EN ONTVANGEN TE ZIJN. GEBRUIK DE BASIC-FIT CYCLE UITSLUITEND VOOR HET BEOOGDE DOEL. RAADPLEEG EEN ARTS VOOR U DE BASIC-FIT CYCLE GEBRUIKT.
- 5 PLAATS EN GEBRUIK DE BASIC-FIT CYCLE OP EEN STEVIGE EN STABIELE ONDERGROND. WEES VOORZICHTIG BIJ HET OP- EN AFTAPPEN VAN DE BASIC-FIT CYCLE. ZORG DAT DE PEDALEN VOLLEDIG TOT STILSTAND ZIJN GEKOMEN VOOR U VAN DE BASIC-FIT CYCLE AFSTAPT.
- 6 WAARSCHUWING - VERGRENDEL DE BASIC-FIT CYCLE WANNEER DEZE NIET IN GEBRUIK IS DOOR DE MAXIMALE WEERSTAND IN TE STELLEN.
- 7 MAX. GEWICHT GEBRUIKER - 136 KG.



NEDERLANDS

WEERSTANDHEDEL

STUURHOOGTEVERSTELKNOP

ZADEL

HORIZONTALE ZADELVERSTELKNOP

ZADELHOOGTE-VERSTELKNOP

VLEGGWIEL

HOOFDFRAME

ACHTERSTABILISATOR

TOESTELHOUDER

STUUR

BIDONHOUDER

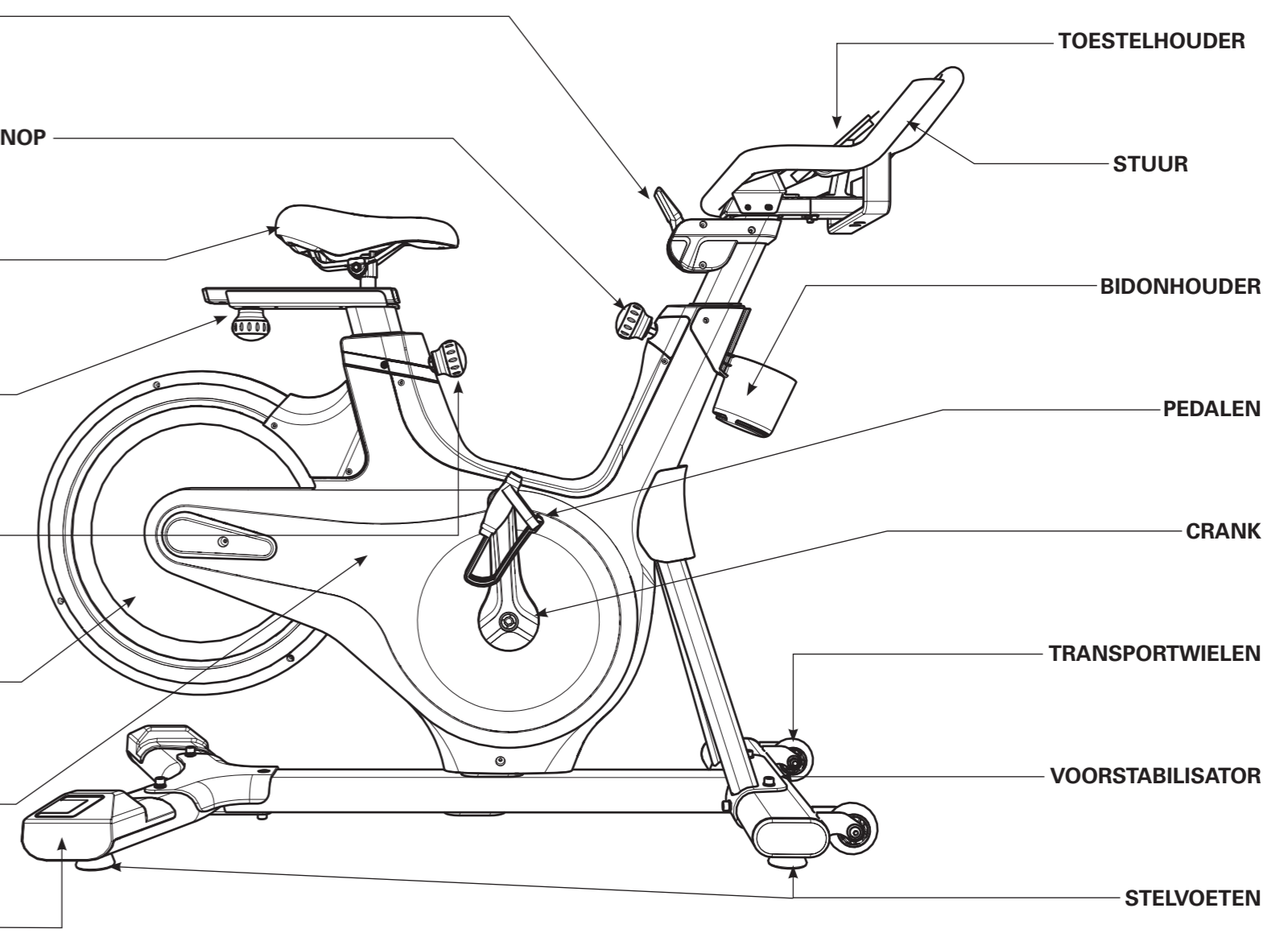
PEDALEN

CRANK

TRANSPORTWIELEN

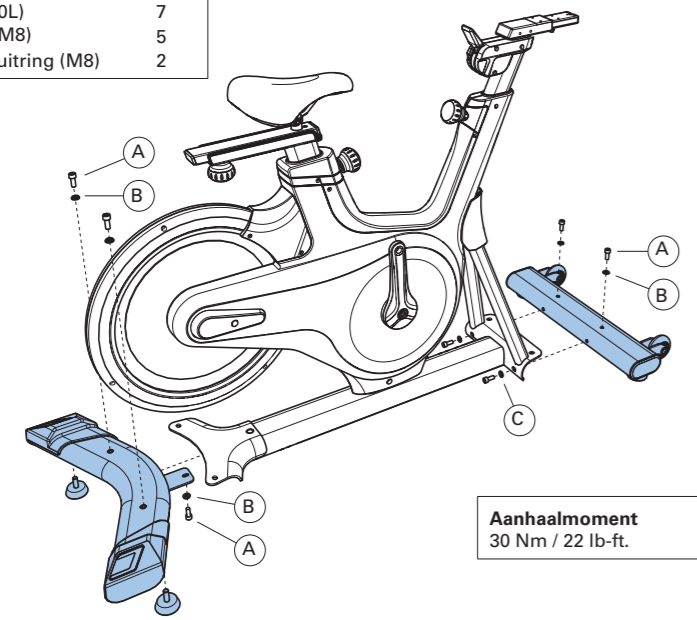
VOORSTABILISATOR

STELVOETEN



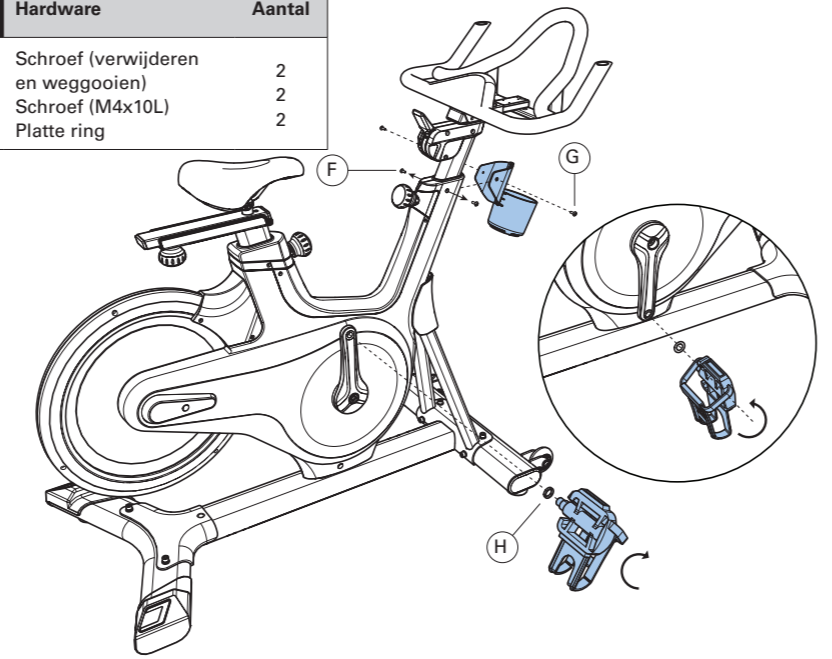


1	Hardware	Aantal
A	Bout (M8x20L)	7
B	Platte ring (M8)	5
C	Gebogen sluitring (M8)	2

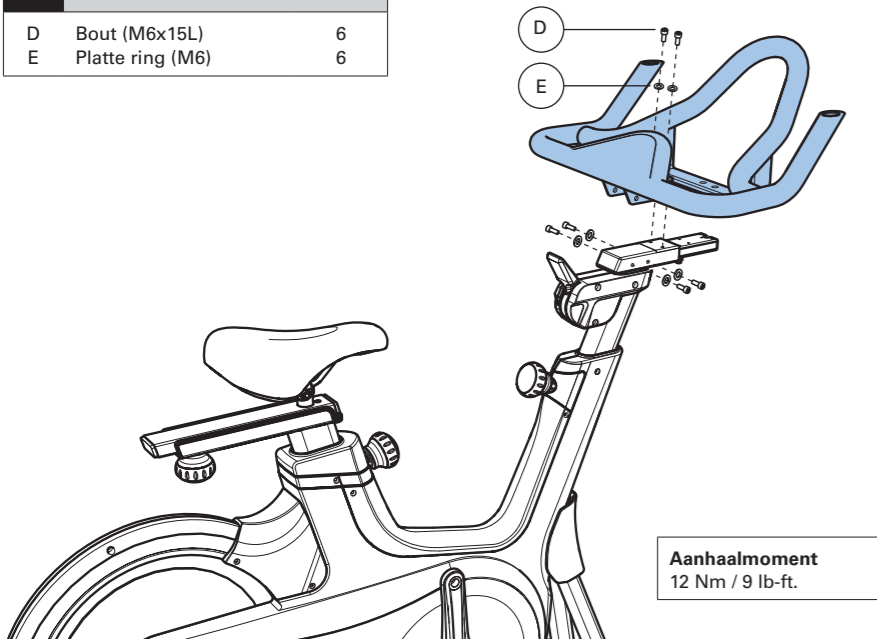


Aanhaalmoment
30 Nm / 22 lb-ft.

3	Hardware	Aantal
F	Schroef (verwijderen en weggoien)	2
G	Schroef (M4x10L)	2
H	Platte ring	2

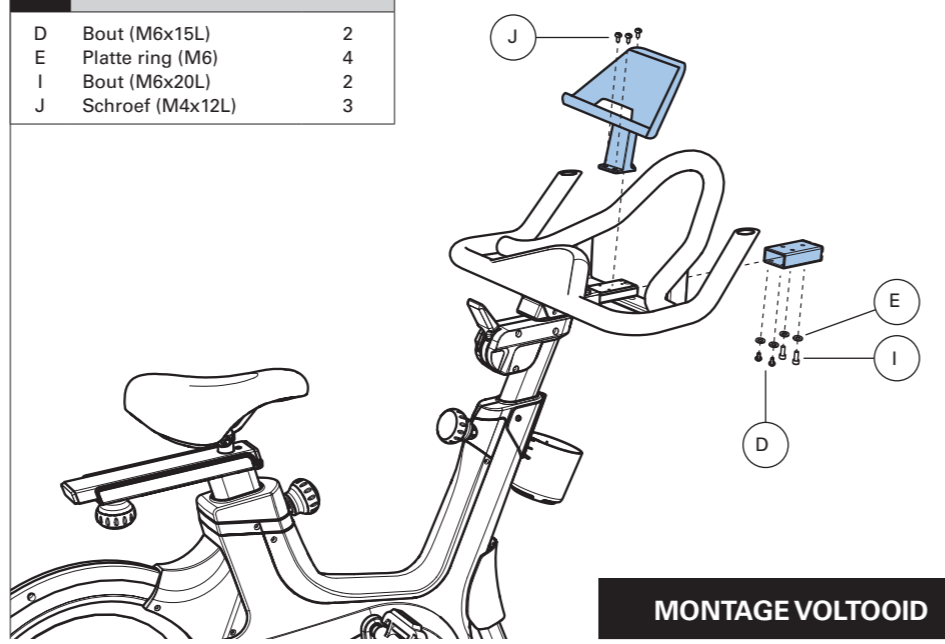


2	Hardware	Aantal
D	Bout (M6x15L)	6
E	Platte ring (M6)	6



Aanhaalmoment
12 Nm / 9 lb-ft.

4	Hardware	Aantal
D	Bout (M6x15L)	2
E	Platte ring (M6)	4
I	Bout (M6x20L)	2
J	Schroef (M4x12L)	3



MONTAGE VOLTOOID

VOOR JE BEGINT

LOCATIE VAN DE BASIC-FIT CYCLE

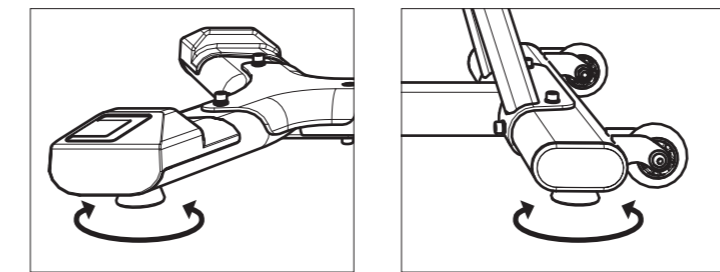
Plaats de Basic-Fit Cycle op een vlak, stabiel oppervlak, buiten bereik van direct zonlicht. Intense uv-straling kan verkleuring van het kunststof veroorzaken. Plaats je Basic-Fit Cycle in een koele ruimte met een lage luchtvochtigheidsgraad. Zorg dat aan alle kanten van de Basic-Fit Cycle ten minste 60 cm (2 ft) ruimte overblijft. Deze zone dient vrij van obstakels te zijn zodat de gebruiker vrije toegang heeft tot Basic-Fit Cycle. Plaats de Basic-Fit Cycle niet op een plek waar het ventilatie- of luchtopeningen blokkeert.

VERPLAATSEN VAN DE BASIC-FIT CYCLE

De Basic-Fit Cycle heeft twee transportwielen ingebouwd in de voorstabilisator. Om te verplaatsen, pak je het stalen gedeelte van de achterstabilisator stevig vast, til je het voorzichtig op en rol je de Basic-Fit Cycle op de transportwielen.

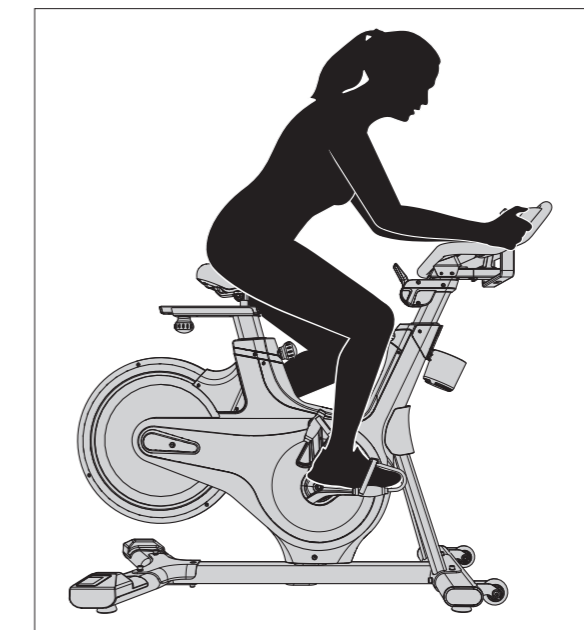
WAARSCHUWING!

De Basic-Fit Cycle is zwaar, wees voorzichtig en vraag indien nodig om hulp bij het verplaatsen. Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot letsel.



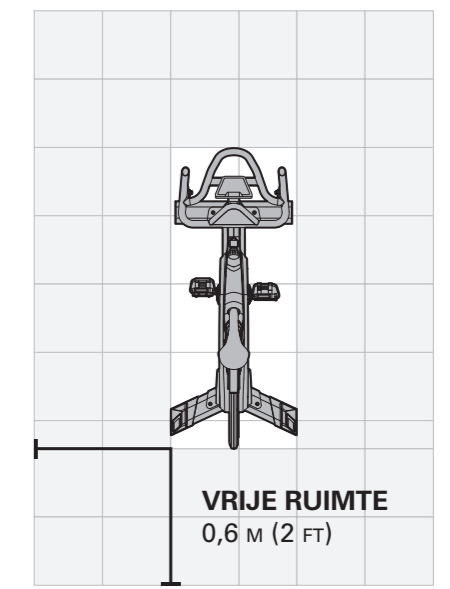
DE BASIC-FIT CYCLE WATERPAS ZETTEN

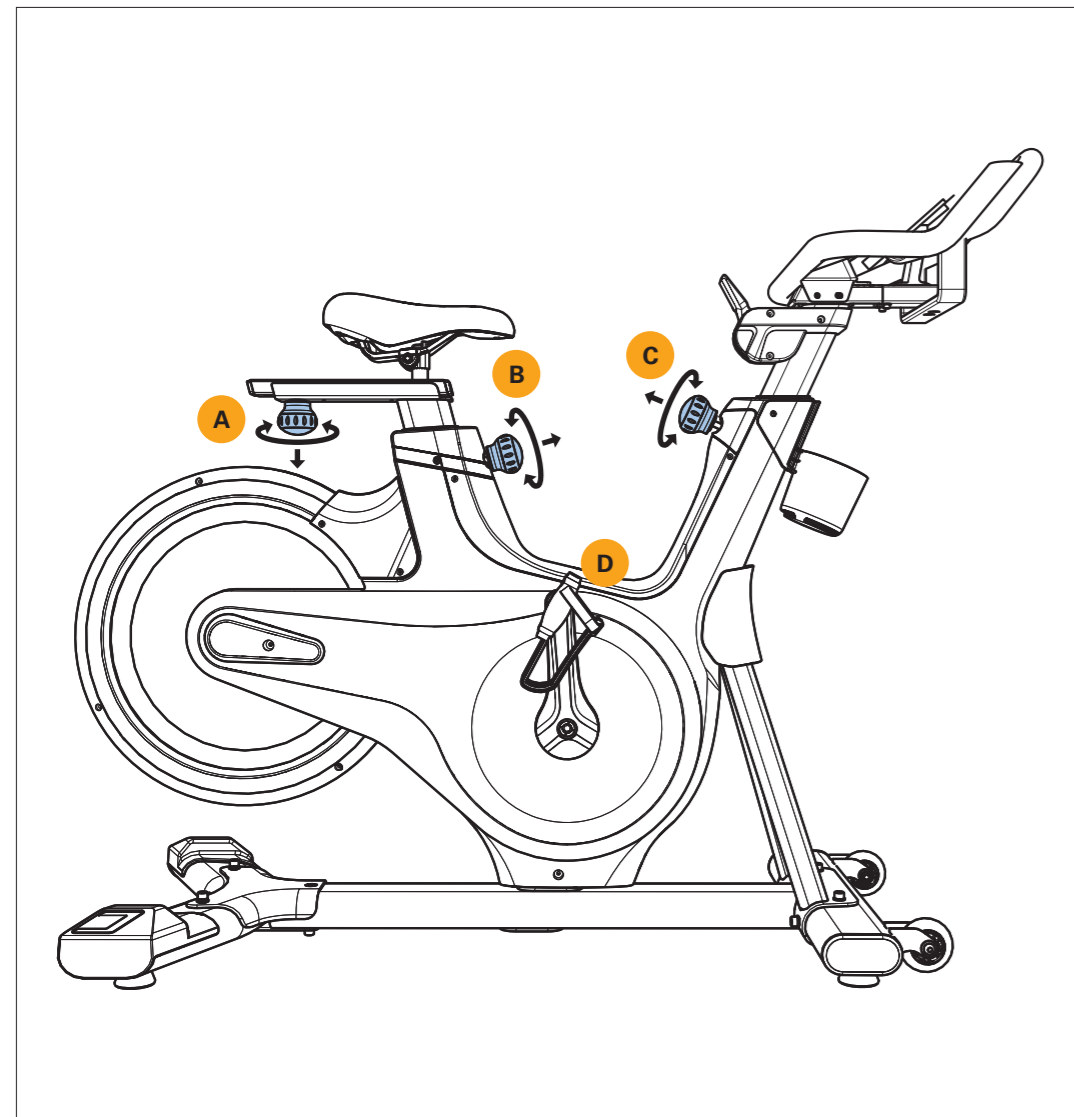
Voor goed functioneren is het uiterst belangrijk dat de stelvoeten correct zijn ingesteld. Draai de stelvoet met de klok mee om deze te verlagen, en tegen de klok in om de Basic-Fit Cycle te verhogen. Pas iedere kant naar behoefte aan tot de Basic-Fit Cycle waterpas staat. Wanneer de Basic-Fit Cycle uit balans is, kan dit scheeflopen van de riem of andere problemen veroorzaken. We raden aan een waterpas te gebruiken.



CORRECT GEBRUIK

1. Ga op de Basic-Fit Cycle zitten met je gezicht naar het stuur. Beide voeten moeten op de grond staan, elk aan één kant van het frame.
2. Om de juiste zadelpositie te bepalen, ga je op het zadel zitten en zet je beide voeten op de pedalen. Je knie moet, met het pedaal in de laagste positie, nog iets gebogen zijn. Je moet kunnen trappen zonder je knieën door te strekken of je gewicht van de ene naar de andere kant te hoeven verschuiven.
3. Zet de pedaalriemen zo strak als wenselijk.
4. Volg de stappen voor correct gebruik in omgekeerde volgorde om van de Basic-Fit Cycle af te stappen.





DE BASIC-FIT CYCLE AANPASSEN

De Basic-Fit Cycle kan worden aangepast voor maximaal comfort en maximale trainingseffectiviteit. De instructies hieronder beschrijven methodes om de Basic-Fit Cycle aan te passen om maximaal gebruikerscomfort en een ideale lichaamspositie te garanderen; mogelijk wil je de Basic-Fit Cycle op een andere manier aanpassen.

AANPASSING ZADELSTAND

De juiste zadelhoogte helpt om de maximale trainingseffectiviteit en het maximale comfort te garanderen. Daarnaast vermindert de juiste zadelhoogte het risico op letsel. Pas de zadelhoogte aan om zeker te zijn dat het zadel in de juiste positie staat, waarbij je knie licht gebogen is als de pedalen zich in de laagste positie bevinden.

AANPASSING STUUR

De juiste positie voor het stuur is voornamelijk gebaseerd op comfort. Normaal gesproken dient het stuur voor beginnende fietsers iets hoger dan het zadel te staan. Gevorderde fietsers kunnen verschillende hoogten proberen om de meest geschikte positie te vinden.

A) HORIZONTALE ZADELPOSITIE

Draai de verstelknop tegen de richting van de klok in en schuif het zadel naar wens naar voren of naar achteren. Draai de verstelknop in de richting van de klok om de zadelpositie te vergrendelen. Test of de zadelslede naar behoren functioneert.

B) ZADELHOOGTE

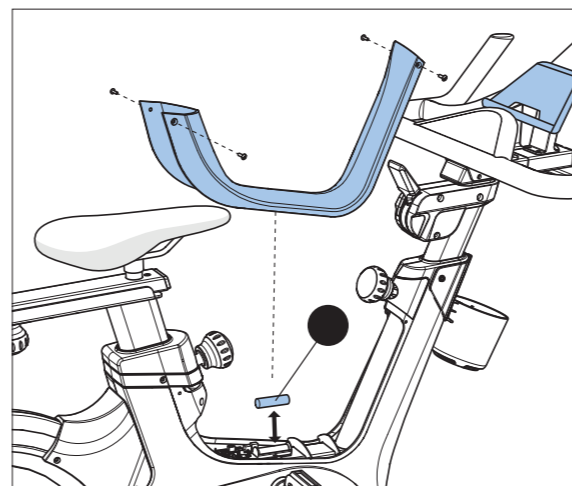
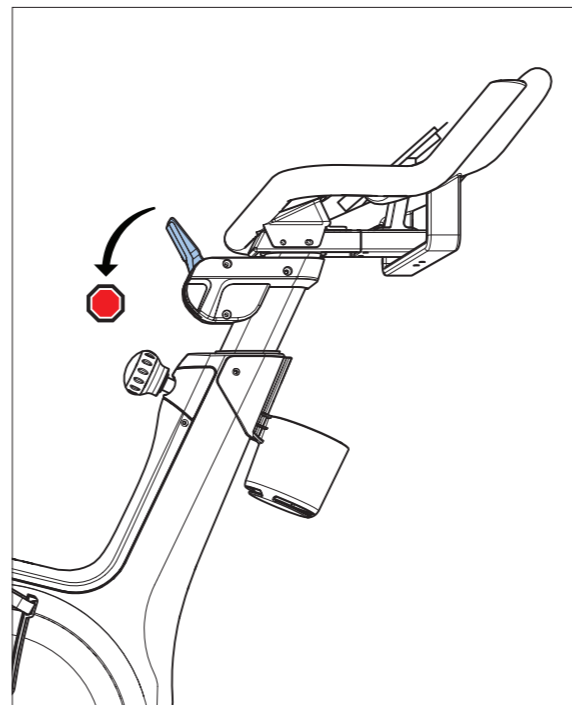
Trek de verstelknop van de Basic-Fit Cycle weg en draai deze tegen de richting van de klok in terwijl je het zadel met de andere hand omhoog en omlaag schuift. Draai de verstelknop met de richting van de klok mee om de zadelpositie te vergrendelen.

C) STUURHOOGTE

Trek de verstelknop van de Basic-Fit Cycle weg en draai deze tegen de richting van de klok in terwijl je het stuur met de andere hand omhoog en omlaag schuift. Draai de verstelknop met de richting van de klok mee om de stuurpositie te vergrendelen.

D) PEDAALRIEMEN

Zet de bal van je voet in de toe cage tot de bal van de voet midden op het pedaal staat, reik naar beneden en trek aan de pedaalriemen om deze voor gebruik strak te trekken. Maak de riem los en haal je voet uit de toe cage.



WEERSTANDHENDEL / NOODREM

De weerstandshendel bevindt zich voor het stuur en biedt 11 niveaus van trapweerstand. Om de weerstand te verhogen, duw je de hendel richting de vloer. Om de weerstand te verlagen, duw je de hendel omhoog.

BELANGRIJK:

- Duw de hendel hard naar beneden om het vliegwiel te stoppen terwijl je trapt.
- Het vliegwiel komt dan snel volledig tot stilstand.
- Zorg dat je schoenen in de toeclips of pedaalriemen vastzitten.
- Stel de hoogste weerstand in als de Basic-Fit Cycle niet in gebruik is om letsel als gevolg van bewegende aandrijvingscomponenten te voorkomen.

⚠ WAARSCHUWING

De Basic-Fit Cycle heeft geen vrij bewegend vliegwiel; de pedalen zullen samen met het vliegwiel blijven bewegen tot het vliegwiel stopt. Je moet de snelheid op gecontroleerde wijze verlagen. Om het vliegwiel onmiddellijk te stoppen, druk je de oranje weerstandshendel omlaag. Trap altijd op gecontroleerde wijze en pas de gewenste cadans aan je eigen capaciteiten aan. Druk de oranje hendel stevig naar beneden = noodstop.

De Basic-Fit Cycle heeft een vast vliegwiel dat momentum opbouwt en de pedalen laat doordraaien zelfs als de gebruiker stopt met trappen of als zijn voeten van de pedalen glijden. **PROBEER JE VOETEN NIET VAN DE PEDALEN TE HALEN OF VAN DE BASIC-FIT CYCLE AF TE STAPPEN TOT ZOWEL DE PEDALEN ALS HET VliegWIEL VOLLEDIG STILSTAAN.** Het niet opvolgen van deze instructies kan leiden tot controleverlies en het risico op ernstig letsel.

BATTERIJ VERVANGEN

Als je geen trainingsmetingen ontvangt terwijl je de app gebruikt, moet je mogelijk de batterij (AA) vervangen.





FOUTOPSPORING

VEEL VOORKOMENDE VRAGEN

ZIJN DE GELUIDEN DIE MIJN BASIC-FIT CYCLE MAAKT NORMAAL?

Onze Basic-Fit Cycles behoren tot de stilste die er zijn omdat ze gebruikmaken van riemaandrijvingen en wrijvingsvrije magnetische weerstanden. Wij gebruiken lagers en riemen van de hoogste kwaliteit om geluid tot een minimum te beperken. Omdat het weerstandssysteem zelf zo stil is, zul je af en toe andere, lichte, mechanische geluiden horen. Anders dan bij oudere, minder stille technologieën zijn er geen ventilatoren, wrijvingsbanden of alternatorgeluiden die deze geluiden op onze Basic-Fit Cycle maskeren. Deze mechanische geluiden, die al dan niet wisselend kunnen zijn, zijn normaal en worden veroorzaakt door de overbrenging van significante hoeveelheden energie naar een snel draaiend vliegwiel. Alle lagers, riemen en andere draaiende onderdelen veroorzaken geluid, dat doorgegeven wordt door de behuizing en het frame. Het is ook normaal dat deze geluiden veranderen gedurende een training en metertijd door de thermische expansie van de onderdelen.

WAAROM MAAKT DE BASIC-FIT CYCLE DIE BIJ MIJ BEZORGD IS MEER GELUID DAN DE BASIC-FIT CYCLE IN DE SHOWROOM?

Alle fitnessproducten lijken stiller in een grote showroom omdat hier, over het algemeen, meer achtergrondgeluid aanwezig is dan bij je thuis. Ook is minder nagalm op een betonnen vloer met tapijt dan op een houten dekvloer. Soms helpt een zware rubber mat de nagalm door de vloer te verminderen. Als de Basic-Fit Cycle dicht bij een muur geplaatst wordt, zal meer geluid weerkaatst worden.

PROBLEEM: De Basic-Fit Cycle maakt een piepend of fluitend geluid, controleer het volgende:

- 1) De Basic-Fit Cycle staat op een vlakke ondergrond
- 2) Maak alle bouten die je tijdens de montage bevestigd hebt los, vet de schroefdraden in en draai ze weer vast

PROBLEEM: Zadel- of stuurpen bewegen nadat ze in positie zijn vergrendeld

- Controleer of de stelknop is vastgedraaid

PROBLEEM: Klikgeluid bij elke pedaalomwenteling

- 1) Controleer de pedaalriemen om zeker te zijn dat het uiteinde ervan niet tegen de Basic-Fit Cycle tikt als de pedalen draaien
- 2) Zorg dat de Basic-Fit Cycle waterpas staat door de stelvoeten aan de onderkant van de voor- en achterstabilisator te controleren
- 3) Controleer of de pedalen stevig op de crankarmen zitten

PROBLEEM: Klikgeluid wanneer het vliegwiel draait

- 1) Zorg dat niets het vliegwiel raakt
- 2) Neem contact op met de klantenservice van Basic-Fit

PROBLEEM: Kloppend geluid of speling in de pedalen/cranks

- 1) Controleer of de pedalen stevig op de crankarmen zitten
- 2) Controleer of de crankbouten stevig zijn vastgedraaid. Als deze los zijn, neem dan contact op met de klantenservice van Basic-Fit

PROBLEEM: Schommelen of bewegen tijdens het gebruik

- 1) Controleer met een inbussleutel de bevestigingsbouten op de voor- en achterstabilisator en zorg dat deze goed vastzitten
- 2) Zorg dat de Basic-Fit Cycle waterpas staat door de stelvoeten aan de onderkant van de voor- en achterstabilisator te controleren

ONDERHOUD

WELK ROUTINEONDERHOUD MOET WORDEN UITGEVOERD?

Minimaal onderhoud en reiniging is vereist. Als je je aan dit schema houdt, zal dit de levensduur van je Basic-Fit Cycle verlengen. We gebruiken afgedichte lagers in onze Basic-Fit Cycles zodat smering niet nodig is. De belangrijkste stap is dat je na elk gebruik het transpiratievocht van de Basic-Fit Cycle afveegt.

HOE REINIG IK MIJN BASIC-FIT CYCLE?

Reinig de Basic-Fit Cycle alleen met milde zeep en reinigingsmiddelen op basis van water. Gebruik nooit oplosmiddelen op plastic onderdelen. Je Basic-Fit Cycle en de omgeving ervan schoonhouden beperkt onderhoudsproblemen en servicebezoeken tot een minimum. Daarom raden wij je aan het volgende preventieve onderhoudsschema aan te houden.

ONDERHOUDSSHEMA	
ACTIE	FREQUENTIE
Maak de Basic-Fit Cycle schoon met zachte doeken, papieren handdoeken of een andere oplossing die door Basic-Fit is goedgekeurd (schoonmaakmiddelen dienen geen alcohol of ammoniak te bevatten). Desinfecteer het zadel en het stuur en veeg zweet e.d. af.	NA IEDER GEBRUIK
Zorg dat de Basic-Fit Cycle waterpas staat en niet wankelt. Controleer of de pedalen stevig en recht in de crankarmen zitten, of alle schroeven op de pedalen goed vastzitten en of de pedaalriemen niet gerafeld zijn.	VOOR IEDER GEBRUIK
Maak de gehele Basic-Fit Cycle schoon met water en een milde zeep of een andere oplossing die door Basic-Fit is goedgekeurd (schoonmaakmiddelen dienen geen alcohol of ammoniak te bevatten). Maak alle onderdelen aan de buitenkant schoon, het stalen frame, de stabilisatiestangen voor en achter, het zadel en het stuur.	WEKELIJKS
Controleer de noodrem om zeker te weten dat deze correct functioneert. Druk hiervoor de oranje weerstandhendel naar beneden terwijl je trapt. Als de noodrem correct functioneert zou dit het vliegwiel direct moeten vertragen tot het volledig tot stilstand komt.	OM DE WEEK
Controleer of alle montagebouten en pedalen op de Basic-Fit Cycle goed vastzitten.	MAANDELIJKS

HEB JE HULP NODIG?

Als deze foutopsporingssectie het probleem niet verhelpt, gebruik de Basic-Fit Cycle dan niet meer.



Neem contact op met de klantenservice van Basic-Fit

Je kunt om de volgende informatie gevraagd worden als je contact opneemt met de klantenservice van Basic-Fit. Zorg alstublieft dat je deze items bij de hand hebt:

- Modelnaam
- Serienummer
- Aankoopbewijs (bon of creditcardoverzicht)

Veel voorkomende vragen voor foutopsporing die kunnen worden gesteld zijn:

- Hoe lang doet het probleem zich al voor?
- Doet het probleem zich voor iedere keer dat je de Basic-Fit Cycle gebruikt? Met iedere gebruiker?
- Als je een geluid hoort, komt dit dan van de voorzijde of de achterzijde? Wat voor geluid is het (bonzen, knarsen, piepen, fluiten etc.)?
- Is de Basic-Fit Cycle onderhouden zoals omschreven in het onderhoudsschema?

Door deze en andere vragen te beantwoorden, geef je de monteurs de mogelijkheid je de juiste vervangende onderdelen en de benodigde service te sturen zodat jij en je Basic-Fit Cycle weer aan de slag kunnen!

Je kunt meer suggesties voor foutopsporing vinden op de klantenservice-sectie van onze website: www.basic-fit.com



BASIC-FIT

