

# IC5

## Инструкция по сборке / Руководство для пользователя

Номер детали IC-LFICGIC5-01





Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • U.S.A.

847.288.3300 • ФАКС: (847) 288 3703

Телефон сервисной службы: (800) 351 3737 (бесплатно в пределах США и Канады)

Всемирный веб-сайт: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## Международные офисы

### СЕВЕРНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА

#### Северная Америка

##### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 West Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:

[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)

Адрес электронной почты

отдела продаж/маркетинга:

[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

#### Бразилия

##### Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315  
Pinheiros  
São Paulo, SP 05401-300  
BRAZIL  
SAC: 0800 773 8282, опция 2

Тел.: +55 (11) 3095 5200, опция 2

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:

[suportebr@lifefitness.com](mailto:suportebr@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

### Латинская Америка и страны Карибского бассейна\*

#### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 West Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:

[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)

Адрес электронной почты

отдела продаж/маркетинга:

[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### ЕВРОПА, БЛИЖНИЙ ВОСТОК И АФРИКА (EMEA)

#### Бельгия, Нидерланды и Люксембург

##### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS  
+3118064666

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:

[service.belux@lifefitness.com](mailto:service.belux@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[marketing.belux@lifefitness.com](mailto:marketing.belux@lifefitness.com)

#### United Kingdom

##### Life Fitness UK LTD

Unit 109\*  
Lancaster Way Business Park  
Ely, Cambs, CB6 3NX  
Телефон: главный офис (+44) 1353.666017  
Служба поддержки клиентов: (+44)  
1353.665507

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:

[uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

### Германия, Австрия и Швейцария

#### Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9  
85716 Unterschleißheim  
GERMANY  
Телефон:  
+49 (0) 89 / 31775166 Germany  
(Германия)  
+43 (0) 1 / 6157198 Austria (Австрия)  
+41 (0) 848 / 000901 Switzerland  
(Швейцария)

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:

[kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

#### Испания

##### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1\*1\*  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPAIN  
Тел.: (+34) 93.672.4660

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:

[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

### Остальные страны региона EMEA и торговое представительство C-EMEA\*

#### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS  
+3118064666

Электронная почта отдела

сервисного обслуживания  
[emeaservicesupport@lifefitness.com](mailto:emeaservicesupport@lifefitness.com)

### АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКИЙ РЕГИОН

#### Япония

##### Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F  
Minato-ku - Tokyo 107-0062  
Japan

Тел.: (+81) 0120.114.482

Факс: (+81) 03-5770-5059

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:

[service.lfj@lifefitness.com](mailto:service.lfj@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

#### Hong Kong

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong

Телефон: (+852) 25756262

Факс: (+852) 25756894

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:

[service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

### Остальные страны и торговые представительства Азиатско-Тихоокеанского региона\*

#### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong

Телефон: (+852) 25756262

Факс: (+852) 25756894

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:

[service.ap@lifefitness.com](mailto:service.ap@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:

[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

\*Также проверьте сайт [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) для местного представительства или дистрибьютора/дилера

## Ссылка на документы пользователя и служебные документы

---

<https://lfn.fit/KnowledgeBase>

<https://lfn.fit/SupportDocuments>

Additional information is available online using the links above.

توفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligere information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች ኦንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wo websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες ονλάιν χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

במידה ויש צורך במידע נוסף ניתן להשתמש בלינקים לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengiliinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

# Содержание

## Начало работы

Обзор.....	4
Правила техники безопасности.....	4
Утилизация батарей.....	5
Перемещение Indoor Cycle.....	6
Выравнивание Indoor Cycle.....	7

## Обзор изделия

Основные характеристики.....	8
Регулировка Indoor Cycle.....	9
Отрегулируйте высоту седла.....	9
Отрегулируйте седло горизонтально.....	9
Расположение рукоятки.....	10
Использование велотренажера.....	10
Отрегулируйте тормозное сопротивление.....	11
Аварийный тормоз.....	11

## Сборка

Необходимые инструменты.....	12
Процедура сборки.....	12

## Технические характеристики

Технические характеристики.....	20
---------------------------------	----

## Обслуживание и технические характеристики

Одобренные и совместимые моющие средства.....	21
Техническое обслуживание.....	21
Как выполнить действие.....	26
Запчасти.....	27

## Гарантия

Информация о гарантии.....	28
----------------------------	----

Life Fitness® является зарегистрированной торговой маркой.

Gym Wipes® является зарегистрированной торговой маркой компании 2XL Corporation. PureGreen 24 является товарным знаком компании Pure Green. Polar® является зарегистрированной торговой маркой компании Polar Electro Inc.

© Защищено авторским правом 2025, Life Fitness, LLC. Все права защищены. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG и SCIFIT являются зарегистрированными торговыми марками компании Life Fitness, LLC и ее аффилированных и дочерних компаний. Отказ от ответственности. Изображения и технические характеристики актуальны на дату публикации и могут быть изменены.

Columbia Center III - 9525 Bryn Mawr Ave., Rosemont, IL 60018 • 847-288-3300

[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) • Номер детали IC-LFICGIC5-01 • РЕД. АА • 2025

# 1. Начало работы

## Обзор

Life Fitness Indoor Cycle предлагает впечатляющий набор функций для улучшения сердечно-сосудистой системы, тонуса мышц и развития выносливости. Однако такой высокий уровень надежности может быть обеспечен только при регулярном уходе и техническом обслуживании. Соблюдение процедур технического обслуживания, описанных в настоящем руководстве, обеспечит максимальную стабильность и длительный срок службы при минимальных усилиях по техническому обслуживанию. Это гарантирует длительную бесперебойную работу.

## Правила техники безопасности

**⚠ ВНИМАНИЕ:** Перед началом использования indoor cycle прочтите все меры предосторожности и инструкции в данном руководстве. Сохраните это руководство для дальнейшего использования. Неправильная сборка, эксплуатация или техническое обслуживание могут привести к аннулированию гарантии.

Все виды обслуживания, кроме очистки или обычного ухода за оборудованием, должны выполняться уполномоченным представителем по обслуживанию. Оборудование не содержит деталей, обслуживаемых пользователем.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Чтобы снизить риск получения серьезной травмы из-за неправильного использования оборудования, внимательно прочтите и соблюдайте следующие важные меры предосторожности и информацию перед началом эксплуатации indoor cycle.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности для правильного использования, и чтобы им разрешалось пользоваться велосипедом самостоятельно только после успешного прохождения инструктажа квалифицированным тренером или инструктором.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Не пользуйтесь велосипедом, пока он не будет правильно собран и проверен, как описано в данном руководстве.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Храните indoor cycle в помещении, вдали от влаги и пыли. Не размещайте indoor cycle на открытом воздухе в гараже или на крытой террасе, а также вблизи водоемов и бассейнов. Температура эксплуатации indoor cycle должна быть в пределах от 15°C до 40°C по Цельсию (от 59°F до 104°F) при максимальной влажности 65%.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Всегда ставьте велосипед на устойчивую ровную поверхность. Если велосипед планируется разместить на деревянном полу или ковре, рекомендуется подложить под велосипед коврик, чтобы защитить пол от повреждений.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Степень безопасности indoor cycle может быть гарантирована только в том случае, если продукт регулярно проверяется на предмет возможных повреждений, а также износа (например, точек крепления, электронного тормоза, педалей, ремней безопасности и т. д.). Обратитесь к авторизованному поставщику услуг или непосредственно к производителю, чтобы убедиться в том, что регулярные проверки проводятся надлежащим образом.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Регулярно выполняйте все процедуры технического обслуживания, ухода и обслуживания, описанные в данном руководстве. Неисправные детали должны быть немедленно заменены, и тренажер не должен использоваться до тех пор, пока не будет выполнен ремонт. Используйте только оригинальные детали от производителя. Ремонт должен выполняться только уполномоченными производителем техниками по обслуживанию.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Детей без присмотра следует всегда держать подальше от тренажера.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Тренажерное оборудование могут использовать дети в возрасте от 14 лет и старше, а также лица, не имеющие опыта и знаний, если они находятся под присмотром или получили инструкции по безопасному использованию устройства и понимают связанные с этим опасности. Детям до 14 лет и лицам с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями запрещается пользоваться тренажером. Чистка и техническое обслуживание не должны выполняться детьми без присмотра. Детям не следует играть с оборудованием.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** indoor cycle не должен использоваться лицами, чей вес превышает 330 фунтов (150 кг).

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Во время езды на велосипеде всегда надевайте соответствующую облегчающую велосипедную или спортивную одежду и прочную обувь, желательно велосипедные туфли. Незавязанные шнурки могут попасть в приводную систему и привести к травме.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Велосипед не имеет независимо вращающегося маховика. Педали будут продолжать вращаться вместе с маховиком до тех пор, пока маховик не остановится. Движение можно остановить только с помощью аварийного тормоза или контролируемого снижения частоты вращения педалей. Всегда катайтесь с нагрузкой сопротивления, чтобы контролировать вращение педалей. Не регулируйте положение рукоятки или седла во время тренировки. Не крутите педали в обратном направлении.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Если Вы чувствуете физический дискомфорт или головокружение, прекратите тренировку и обратитесь к врачу. Если пользователю требуются лекарства, которые влияют на его работоспособность и/или сердечно-сосудистую систему, ему обязательно следует проконсультироваться с врачом для соответствующей коррекции персональных установок.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Все данные, отображаемые на дисплее, особенно значения мощности (Watt), генерируемые встроенным датчиком мощности, служат только для информации и помощи в осуществлении тренировки. Выполняйте упражнения только в рамках своих физических ограничений.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Если у Вас уже есть проблемы со здоровьем или инвалидность, рекомендуется проконсультироваться с врачом, чтобы подобрать наиболее подходящий для Вас метод тренировок. Неправильная или интенсивная тренировка

может привести к серьезным нарушениям здоровья. Производитель в прямой форме исключает ответственность за риски для здоровья, телесные повреждения, материальный ущерб или косвенные убытки, понесенные в результате использования данного устройства или в связи с его использованием, за исключением случаев косвенного ущерба, который может быть прослежен до неисправного материала и/или неправильного изготовления и который подпадает под ответственность производителя.

- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Разделение тренировочных зон на силовые или пульсоориентированные тренировки основано на показателях среднего человека. Иногда зоны могут существенно различаться в зависимости от характера тренировки, состояния Вашего здоровья (например, принимаете ли Вы какие-либо лекарства) и Ваших физических возможностей. Рекомендуется всегда разрабатывать разумные параметры тренировок для своих персональных тренировок под наблюдением врача и планировать свои персональные тренировки на основе этих данных.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Не выполняйте упражнения, выходящие за рамки Ваших возможностей.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Если Вы чувствуете физический дискомфорт или головокружение, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Цветовые зоны приведены только для справки.
- ⚠ **ОСТОРОЖНО:** Если пользователю требуются лекарственные препараты, влияющие на его работоспособность и/или сердечно-сосудистую систему, ему обязательно следует проконсультироваться с врачом для соответствующей корректировки персональных данных.

## Утилизация батарей

### Правила утилизации и обращения с батареями:

- Батареи не должны подвергаться воздействию огня.
- Батареи не должны контактировать с другими металлическими предметами.

Изделия или батареи, маркированные этим символом, не могут быть утилизированы вместе с обычным бытовым мусором. Для правильной утилизации, пожалуйста, ознакомьтесь с применимыми законами или руководящими принципами по утилизации электрических устройств и батарей в вашем регионе и соблюдайте их.

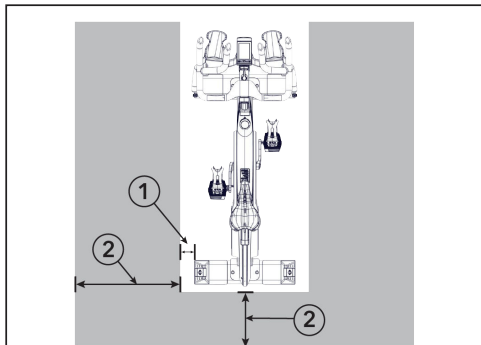


## Перемещение Indoor Cycle

Рекомендуется, чтобы перемещение Indoor Cycle производили два человека. Во избежание несчастных случаев и повреждения штепсельных розеток руля необходимо надежно зафиксировать вертикальную регулировку руля перед перемещением велосипеда. Будьте особенно осторожны при перемещении Indoor Cycle на неровных поверхностях. Здесь желательно присутствие второго человека, чтобы предотвратить наклон велосипеда на одну сторону.

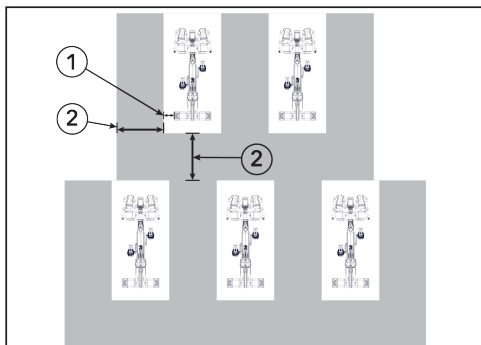
**⚠ ОСТОРОЖНО:** Обеспечьте минимальное безопасное расстояние в 24" (60 см) от оборудования, предметов или стен, как показано ниже.

### Одиночный велосипед



Позиция	Описание
1	3.9" / 10 cm
2	24" / 60 cm

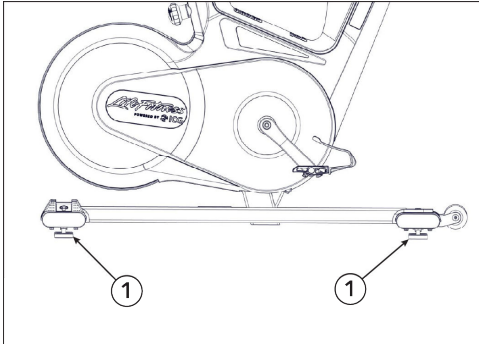
### Группа велосипедов



Позиция	Описание
1	3.9" / 10 cm
2	24" / 60 cm

## Выравнивание Indoor Cycle

Проверьте устойчивость Indoor Cycle в месте, где будет осуществляться эксплуатация, и при необходимости отрегулируйте выравнивающие ножки под передними или задними стабилизаторами, чтобы обеспечить необходимую устойчивость.

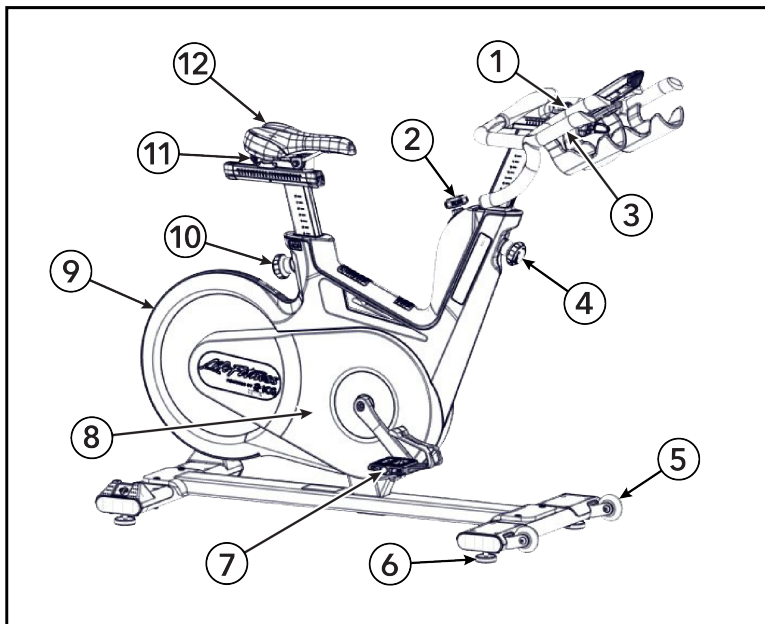


Позиция	Описание	Кол-во:
1	Регулировочная ножка	4

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Не откручивайте регулировочные ножки более чем на 0,4" (10 мм). Отдельно стоящий indoor cycle должен устанавливаться и эксплуатироваться только на устойчивом и ровном полу.

## 2. Обзор изделия

### Основные характеристики



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Рычаг для горизонтальной регулировки рукоятки	1
2	Регулятор сопротивления / Аварийный тормоз	1
3	Рукоятка	1
4	Ручка регулировки вертикальной регулировки рукоятки	1
5	Транспортировочные ролики	2
6	Регулировочная ножка	4
7	Двусторонняя педаль SPD	2
8	Защитный кожух	1
9	Маховик	1
10	Ручка регулировки вертикальной регулировки седла	1
11	Рычаг для горизонтальной регулировки седла	1
12	Седло	1

**ЭТО ВАЖНО!** Производственный код на заводской табличке расположен сверху на боковой трубе рамы Indoor Cycle. Пожалуйста, внесите этот производственный код в списки по уходу и техническому обслуживанию. Во всех гарантийных претензиях обязательно указывать производственный код.

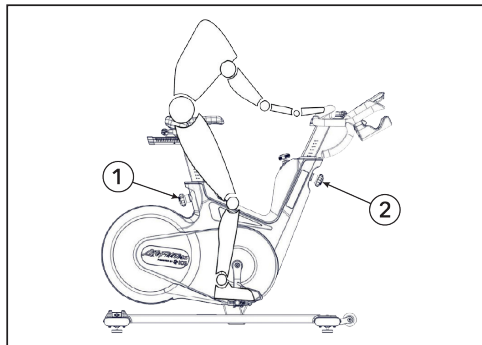
## Регулировка Indoor Cycle

Indoor Cycle можно очень легко отрегулировать в зависимости от требований различных групп пользователей. Это позволяет обеспечить максимальный комфорт во время езды и достичь оптимальных результатов тренировок. Конфигурации, описанные в следующих параграфах, демонстрируют лишь некоторые из наиболее часто используемых вариантов регулировки, которые Indoor Cycle может выполнять. Пользователь может самостоятельно отрегулировать Indoor Cycle в положение для езды, которое наилучшим образом соответствует его потребностям.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Не регулируйте седло или рукоятку во время использования indoor cycle. Прежде чем сесть на велосипед, убедитесь, что Ручки перекидного рычага, используемые для регулировки высоты рукоятки и седла, надежно затянуты, а рычаги для горизонтальной регулировки закрыты. Всегда сходите с велосипеда, когда регулируете рукоятки и/или седло.

### Отрегулируйте высоту седла

1. Сядьте на седло и убедитесь, что Ваше бедро не наклонено в сторону, когда педаль займет положение, показанное ниже.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Вертикальная регулировка седла	1
2	Вертикальная регулировка рукоятки	1

2. Поместите обувь в зажимы (клетки) на педалях или в шипы SPD, если Вы используете велосипедную обувь.
3. Начните медленно крутить педали, пока педаль не достигнет положения, показанного выше.
4. Высота седла должна быть отрегулирована таким образом, чтобы колени всегда были слегка согнуты, когда педаль находится в самом нижнем положении, не опуская бедра в сторону.

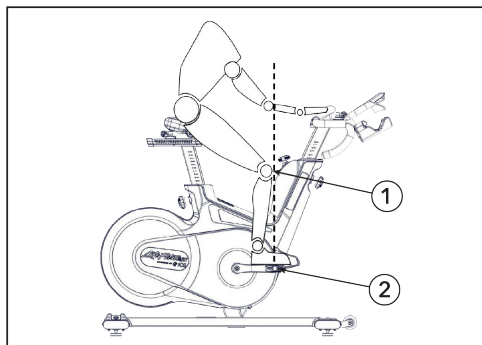
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Когда Вы стоите рядом с велосипедом, верхний край седла должен находиться на ширину ладони или на четыре пальца ниже гребня подвздошной кости.

**⚠ ВНИМАНИЕ:** Избегайте езды на велосипеде с полностью выпрямленными коленями или наклоненным в сторону бедром.

### Отрегулируйте седло горизонтально

Правильное горизонтальное положение седла очень важно для предотвращения травм коленей.

1. Сядьте на седло и вращайте педали, пока шатуны не примут горизонтальное положение.

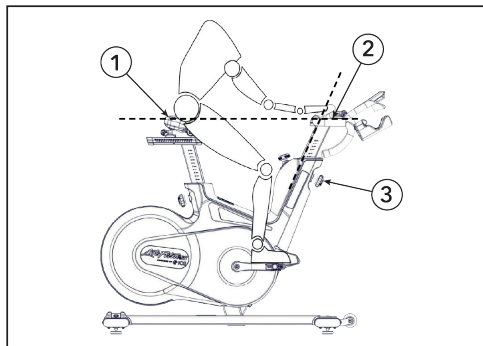


Позиция	Описание	Кол-во:
1	Колено	1
2	Центр педали	1

2. Колено Вашей расположенной впереди ноги должно находиться прямо над центром педали. Если это не соответствует настройке Вашего велосипеда, выровняйте горизонтальную регулировку седла вперед или назад, чтобы добиться этого положения седла.  
**⚠ ОСТОРОЖНО:** Не регулируйте положение седла и рукоятки во время тренировки. Прежде чем сесть на велосипед, убедитесь, что ручки перекидного рычага, используемые для регулировки высоты рукоятки и седла, надежно затянуты, а рычаги для горизонтальной регулировки закрыты. Всегда сходите с велосипеда, когда регулируете рукоятки и/или седло.

## Расположение рукоятки

1. Установите верхнюю часть рукояток примерно на той же высоте, что и седло. Если Ваши колени касаются рукояток или Вы испытываете дискомфорт в спине при длительном вращении педалей стоя, рукоятки следует установить немного выше.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Седло	1
2	Верх рукояток	1
3	Вертикальная регулировка рукоятки	1

2. Отрегулируйте горизонтальное положение рукояток как можно точнее в соответствии со своим ростом. Идеальное и удобное положение для сидения неопытных велосипедистов достигается, если спина наклонена под углом  $45^\circ$  по отношению к горизонтали.

Во время продолжительных тренировок рекомендуется часто менять положение рук, чтобы свести к минимуму односторонние и монотонные нагрузки на мышцы, связки и суставы.

- ⚠ ОСТОРОЖНО:** Не регулируйте положение седла и рукоятки во время тренировки. Прежде чем сесть на велосипед, убедитесь, что ручки перекидного рычага, используемые для регулировки высоты рукоятки и седла, надежно затянуты, а рычаг горизонтальной регулировки закрыт. Всегда сходите с велосипеда, когда регулируете рукоятки и/или седло.

## Использование велотренажера

1. Вращайте педали велотренажера, чтобы обеспечить питание велосипеда и консоли. Частота вращения педалей и продолжительность влияют на то, как долго консоль будет оставаться включенной и как долго на консоли будут отображаться сведения о тренировке после того, как Вы прекратите крутить педали.
2. Крутите педали велотренажера со скоростью выше 50 об/мин в течение 1 минуты, чтобы полностью зарядить его. Когда велотренажер полностью заряжен и педали больше не крутятся, через 2,5 минуты начнет мигать пользовательский светодиод, сигнализируя о том, что консоль скоро выключится.

Если в общих настройках яркость фона консоли установлена на средний или высокий уровень, дисплей останется тусклым до тех пор, пока скорость вращения не превысит 50 об/мин. Если частота вращения педалей падает ниже 50 об/мин, дисплей экономит энергию и снижает яркость до тех пор, пока частота вращения педалей не увеличится.

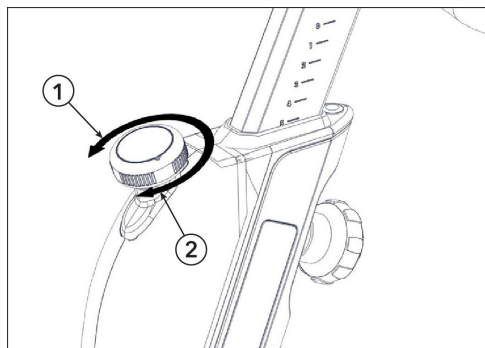
В режиме силовой тренировки светодиоды цветовой тренировки, обращенные к тренеру и пользователю, активируются при достижении скорости более 50 об/мин. Если частота вращения педалей упадет ниже 45 об/мин, светодиоды погаснут и снова загорятся, как только частота вращения педалей превысит 50 об/мин.

Инструкции по эксплуатации и управлению тренировками для WattRate<sup>®</sup> ЖК-дисплея компьютера можно найти в руководстве пользователя компьютера, которое также входит в комплект поставки.

## Отрегулируйте тормозное сопротивление

Регулировку тормозного сопротивления можно точно установить и отрегулировать с небольшим шагом в соответствии с требованиями пользователя с помощью ручки сопротивления с диапазоном движения 300°. Сопротивление в % (где 0% – отсутствие сопротивления, а 100% – максимальное сопротивление) также отображается на дисплее компьютера Indoor Cycle.

1. Чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку сопротивления по часовой стрелке.



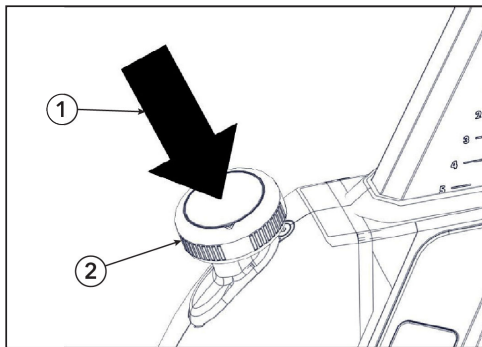
Позиция	Описание	Кол-во:
1	Уменьшить сопротивление	1
2	Увеличить сопротивление	1

2. Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку сопротивления против часовой стрелки.

Сопротивление будет увеличиваться с частотой вращения педалей из-за магнитной тормозной системы indoor cycle.

## Аварийный тормоз

Чтобы остановить маховик в случае возникновения чрезвычайной ситуации, нажмите вниз на ручку сопротивления.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Нажмите вниз	1
2	Ручка сопротивления	1

**ЗАПОМНИТЕ:** Во время тренировки убедитесь, что Ваша обувь закреплена в предусмотренных для этого зажимах (клетках) или, если Вы используете велосипедную обувь, что она закреплена шипами SPD.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Чтобы остановить велосипед после тренировки, всегда контролируйте движение педалей, медленно и контролируемо уменьшая частоту вращения педалей до тех пор, пока педали и маховик полностью не остановятся.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** В целях безопасности всегда крутите педали контролируемым образом и регулируйте частоту вращения педалей в соответствии со своими возможностями езды на велосипеде.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Никогда не крутите педали назад, так как это может ослабить педали и болты шатуна, что может привести к их отсоединению от indoor cycle. indoor cycle не имеет свободного хода. Педали прочно соединены с маховиком и не остановятся самостоятельно при прерывании вращения педалей. Чтобы остановить велосипед после тренировки, всегда контролируйте движение педалей, медленно и контролируемо уменьшая частоту вращения педалей до тех пор, пока педали и маховик полностью не остановятся.

## 3. Сборка

### Необходимые инструменты

- Шестигранный торцевой ключ на 2 мм
- Шестигранный торцевой ключ на 3 мм
- Шестигранный торцевой ключ на 6 мм
- Педальный ключ на 15 мм
- Торцевой ключ на 17 мм
- Гаечный ключ с ограничением по крутящему моменту
- Loctite® #243

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Избегайте резких перепадов температуры при транспортировке велосипеда от магазина до места установки. Если все же наблюдаются большие колебания температуры, пожалуйста, дайте велосипеду акклиматизироваться к окружающей температуре, прежде чем приступить к сборке.

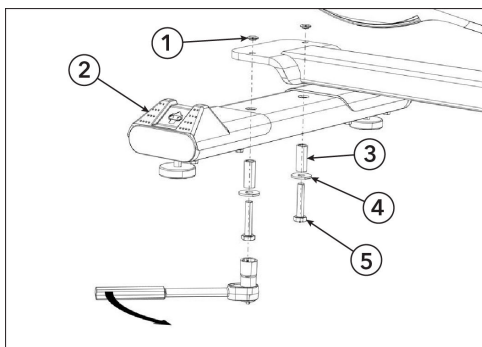
### Процедура сборки

Рекомендуется выполнять данную процедуру вдвоем.

**СОВЕТ:** Перед сборкой этого устройства внимательно прочтите все инструкции. Тщательно проверьте все детали и компоненты. При наличии повреждений см. раздел «Обслуживание клиентов» настоящего руководства, где описана правильная процедура возврата, замены или повторного заказа деталей.

### Установите узел заднего стабилизатора

Установите болты, шайбы, распорки и гайки, крепящие узел заднего стабилизатора к раме, с помощью торцевого ключа на 17 мм.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Гайка	2
2	Узел заднего стабилизатора	1
3	Распорка	2
4	Шайба	2
5	Болт	2

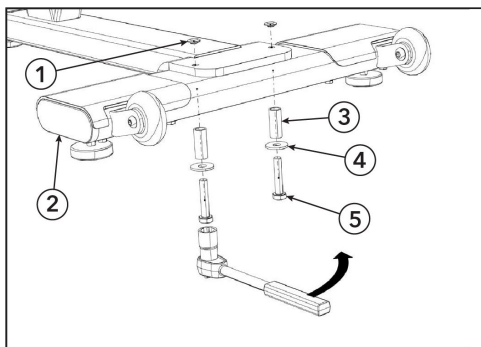


Затяните крепеж с моментом 37 фут-фунт (50 Н-м).

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Убедитесь, что болты затянуты с указанным усилием, чтобы свести к минимуму ослабление во время использования. Если после первоначальной сборки болты ослабли, мы рекомендуем использовать среднюю прочность при повторной сборке Loctite® #243.

## Установите узел переднего стабилизатора

Установите болты, шайбы и распорки, крепящие узел переднего стабилизатора к раме, с помощью торцевого ключа на 17 мм.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Гайка	1
2	Узел переднего стабилизатора	1
3	Распорка	2
4	Шайба	2
5	Болт	2



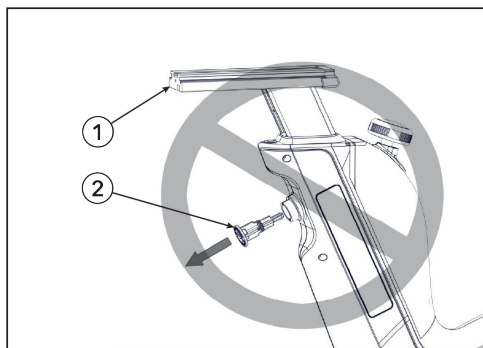
Затяните крепеж с моментом 37 фут-фунт (50 Н-м).

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Убедитесь, что болты затянуты с указанным усилием, чтобы свести к минимуму ослабление во время использования. Если после первоначальной сборки болты ослабли, мы рекомендуем использовать среднюю прочность при повторной сборке Loctite® #243.

## Установите узел рукоятки

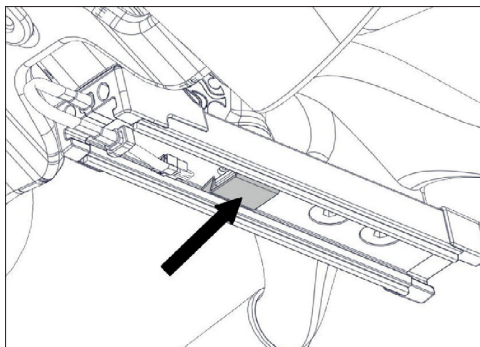
1. Горизонтальный фиксатор руля велотренажера для помещений подпружинен и будет быстро выдвигаться, если рукоятка не закреплена на фиксаторе. Удлинение горизонтального фиксатора рукоятки без установленной рукоятки может привести к травме и/или повреждению велотренажера.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Не снимайте предохранительный перекидной рычаг, пока рукоятка не будет закреплена на горизонтальный фиксатор рукоятки.

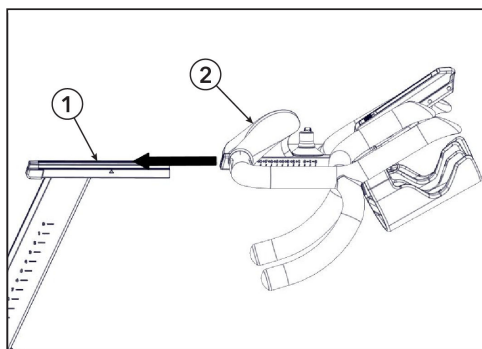


Позиция	Описание	Кол-во:
1	Горизонтальный фиксатор рукоятки	1
2	Предохранительный рычаг	1

2. Не снимайте картон, закрывающий Т-образную гайку. Картон выдвинется во время установки и направит Т-образную гайку, облегчая установку.

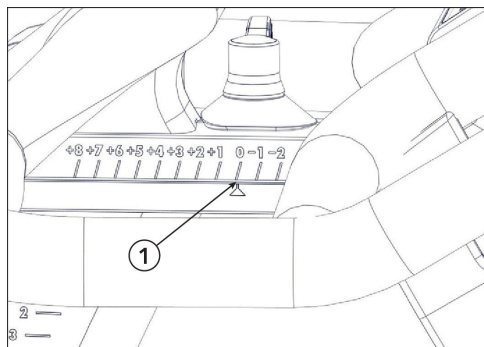


3. Поверните рычаг на узле рукоятки влево. Наденьте узел рукоятки на горизонтальный фиксатор.



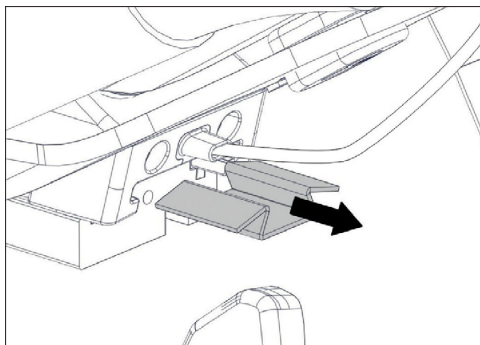
Позиция	Описание	Кол-во:
1	Горизонтальный фиксатор рукоятки	1
2	Узел рукоятки	1

4. Совместите узел рукоятки с положением 0.

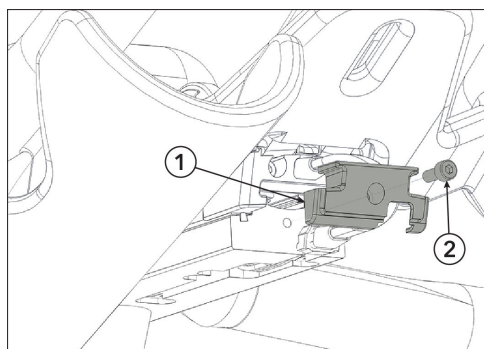


Позиция	Описание	Кол-во:
1	Узел руля в положении 0	1

Картон выдвинется, когда узел рукоятки будет установлен на горизонтальный фиксатор руля.

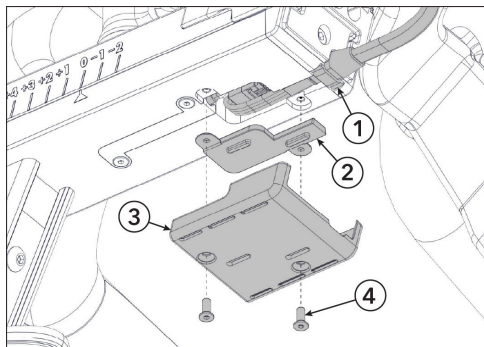


5. Установите крышку рукоятки и закрепите болт с помощью шестигранного ключа на 3 мм.



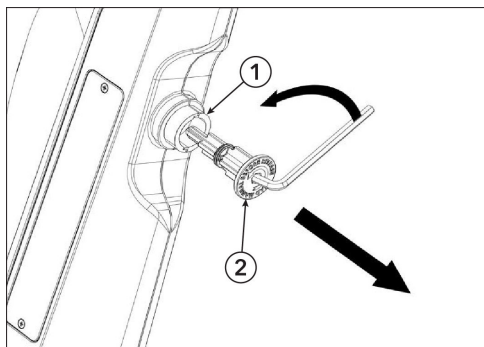
Позиция	Описание	Кол-во:
1	Крышка рукоятки	1
2	Болт	1

6. Подключите оба кабеля консоли и поместите их в гнездо. Сложите подключенные кабели консоли так, чтобы они встали на место. Установите уплотнитель, пластиковую крышку и винты с помощью шестигранного ключа на 2 мм.



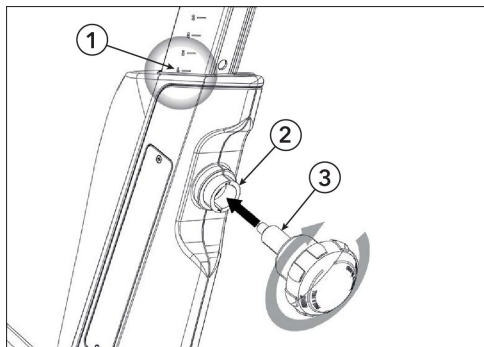
Позиция	Описание	Кол-во:
1	Кабели консоли	2
2	Уплотнитель	1
3	Пластиковая крышка	1
4	Винт	2

7. Снимите предохранительный рычаг с рамы с помощью шестигранного ключа на 6 мм.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Рама	1
2	Предохранительный рычаг	1

8. Поднимите рукоятку в положение 6 и полностью верните ручку перекидного рычага в раму, чтобы зафиксировать шток рукоятки.

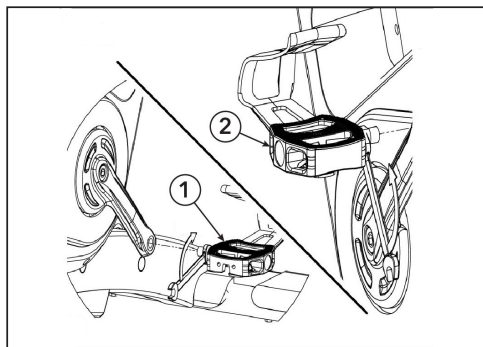


Позиция	Описание	Кол-во:
1	Положение 6	1
2	Рама	1
3	Ручка перекидного рычага	1

## Установите педали

Резьба педалей покрыта составом TufLok®, что предотвращает ее ослабление во время использования. Если педали были ослаблены или сняты после первоначальной сборки, при повторной сборке Loctite® #243 мы рекомендуем использовать среднюю прочность.

1. Закрепите правую педаль, обозначенную П (R) на правом шатуне с помощью педального ключа на 15 мм.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Правая педаль	1
2	Левая педаль	1

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Педаль с правой стороны велосипеда необходимо собрать и затянуть по часовой стрелке.



Затяните крепеж с моментом 41 фут-фунт (55 Нм).

2. Закрепите левую педаль, обозначенную Л (L) на левом шатуне с помощью педального ключа на 15 мм.

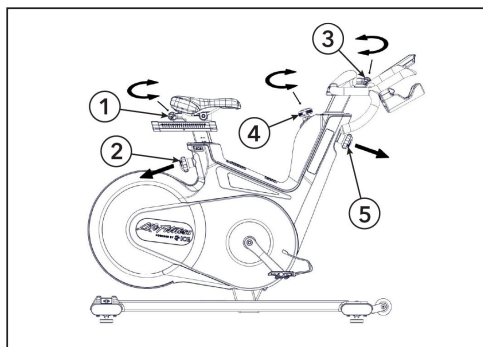
**⚠ ОСТОРОЖНО:** Педаль с левой стороны велосипеда необходимо собрать и затянуть против часовой стрелки.



Затяните крепеж с моментом 41 фут-фунт (55 Нм).

## Проверьте работу ручек и регуляторов.

1. Проверьте работу регулируемой рукоятки и седла.

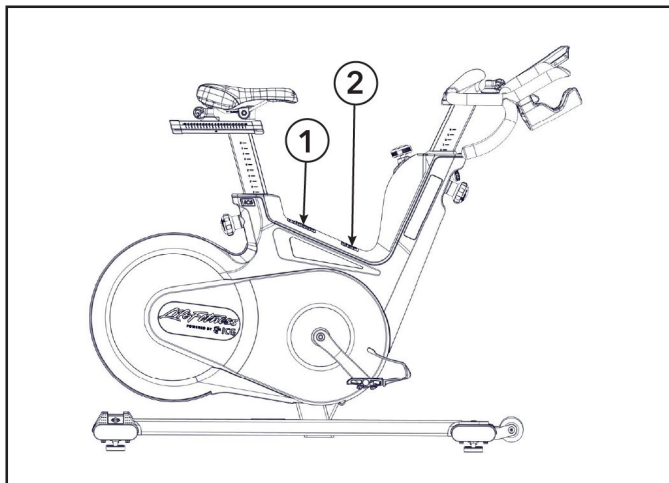


Позиция	Описание	Кол-во:
1	Рычаг для перемещения седла вперед/назад	1
2	Ручка перекидного рычага высоты седла	1
3	Рычаг для перемещения рукоятки вперед/назад	1
4	Регулятор сопротивления	1
5	Ручка перекидного рычага высоты рукоятки	1

2. Поверните регулятор сопротивления влево и вправо несколько раз.
3. Двигайте рукоятки и седло вверх-вниз и вперед-назад.
4. Проверьте работу рычагов фиксатора и работу ручек перекидного рычага.

## Расположения этикеток

**ЭТО ВАЖНО!** Убедитесь, что все перечисленные надписи/наклейки размещены на изделии и находятся в указанных местах. Замените все поврежденные или отсутствующие надписи.



### 1. Общее предупреждение

#### **⚠ WARNING**

1. Misuse of this machine may result in serious injury.
2. Read user manual prior to use and follow all warnings and instructions.
3. Replace label if damaged, illegible or removed.
4. Keep children away.
5. Use only a solid, level surface.
6. Maximum user weight is 150kg/331lbs.
7. Spinning pedals can cause injury.
8. This bike does not free-wheel.
9. Pedal speed should be reduced in a controlled manner.

**WARNING** —  
Use the stationary training equipment in a supervised environment.

### 2. Предупреждение об электронном тормозе

#### **⚠ WARNING**

After deploying the E-Brake:

1. Ensure flywheel is at a full stop.
2. Release brake pressure.
3. Release pressure on the pedals.
4. Begin pedaling. Don't pedal backwards! Limited E-brake functionality while pedaling backwards.

Предупреждающие надписи на велосипедах должны быть заменены на предупреждающие надписи на Вашем языке в процессе сборки.

## Установка и настройка

Инструкции, изложенные в настоящем руководстве, должны быть выполнены при первоначальной установке Indoor Cycle, чтобы обеспечить оптимальную производительность и длительный срок службы. Внимательно прочитайте и следуйте следующим инструкциям. Если Indoor Cycles установлены и настроены не так, как описано, компоненты могут подвергнуться чрезмерному износу, а велосипед может быть поврежден.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для некоторых процедур технического обслуживания требуются смазочные материалы.

Используйте только аэрозольную смазку, не содержащую кислот и растворителей, а также белую литиевую смазку.

1. Убедитесь, что велосипед стоит ровно. Если велосипед качается на полу, поворачивайте выравнивающие ножки под передним и/или задним стабилизатором до тех пор, пока раскачивание не исчезнет. Убедитесь, что выравнивающие ножки не выкручены более чем на 0,4" (10 мм).
2. Проверьте работу аварийного тормоза и убедитесь, что он работает правильно.
3. Проверьте, что оба болта с шестигранной головкой, которыми закреплены шатуны (с правой и левой стороны каретки), надежно затянуты (момент затяжки 44 фут-фунта (60 Нм)). На заводе эти болты оснащаются креплением TufLok, чтобы предотвратить их ослабление во время использования. Если болты ослабли, мы рекомендуем применить среднюю прочность Loctite® #243, а затем повторно затянуть болты крепления кривошипа с моментом затяжки 44 фут-фунта (60 Нм).
4. Протрите раму велосипеда тряпкой, смоченной аэрозольной смазкой, не содержащей кислот и растворителей.
5. Некоторые части велосипеда могут ослабнуть во время транспортировки. Проверьте шатуны и все открытые болты и гайки и убедитесь, что они надежно закреплены и затянуты должным образом.

## Служба по работе с клиентами

1. Предоставьте клиенту основные инструкции по техническому обслуживанию и укажите ему на подробные инструкции по техническому обслуживанию.
2. При передаче товара клиент должен подтвердить наличие у него руководства по использованию, объяснения процедур технического обслуживания и проверки безупречного состояния велосипедов. Копию подтверждения необходимо подписать лично Вам, а также оставить ее клиенту.
3. Ремонт должен выполняться только уполномоченными производителем техниками по обслуживанию.

## 4. Технические характеристики

### Технические характеристики

Велосипед IC5 произведен в соответствии с EN ISO 20957-1 и EN ISO 20957-10, это продукт класса S для использования в контролируемой среде, например, в спортивных или фитнес-центрах под наблюдением тренера.

Life Fitness настоящим заявляет, что радиооборудование типа WattRate® ЖК+ консоль соответствует Директиве 2014/53/EU.

Полный текст Декларации о соответствии ЕС (EU Declaration of Conformity ) доступен по следующему интернет-адресу:

[www.indoorcycling.com/conformity/](http://www.indoorcycling.com/conformity/)

Вес велосипеда:	51 кг / 112 фунтов
Максимальный вес пользователя:	150 кг / 330 фунтов
Рост пользователя:	Подходит для пользователей ростом от 155 до 215 см / от 5'1 до 7'
Требуемая площадь:	132 см x 52 см / 52" x 20"
Максимальная высота седла:	120 см / 47"
Максимальная высота рукоятки:	120 см / 47"
Bluetooth le 4.2:	Частота: 2,4 ГГц - 2,48 ГГц Мощность передачи: 0 - 4 дБм
Антенна:	Частота: 2,4 ГГц - 2,48 ГГц Мощность передачи: 0 - 4 дБм

## 5. Обслуживание и технические характеристики

### Одобренные и совместимые моющие средства

Эксперты одобрили два моющих средства: PureGreen 24 и Gym Wipes. Оба моющих средства безопасно и эффективно удаляют с оборудования пот и грязь, в том числе глубоко ввешивуюся. PureGreen 24 и антисептическая формула салфеток Gym Wipes эффективно дезинфицируют поверхности, воздействуя на бактерии МРЗС и вирусы Н1N1.

PureGreen 24 выпускается в форме аэрозоля для удобства персонала спортзала. Распылите аэрозоль на ткань из микроволокна и протрите оборудование. Протирайте оборудование средством PureGreen 24 не менее 2 минут для общей дезинфекции и не менее 10 минут для борьбы с грибковыми инфекциями и вирусами.

Gym Wipes - это большие, прочные влажные салфетки для очистки оборудования до и после занятий. Протирайте оборудование салфетками Gym Wipes не менее 2 минут для общей дезинфекции.

Для заказа этих моющих средств обратитесь в службу поддержки клиентов (по тел. 1-800-351-3737 или эл. почте: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)).

Для очистки дисплея и всех внешних поверхностей можно также использовать мягкое мыло и воду или мягкое неабразивное бытовое моющее средство. Используйте только мягкую ткань из микроволокна. Перед очисткой нанесите чистящее средство на ткань из микроволокна. НЕЛЬЗЯ использовать моющие средства на основе аммиака или кислоты. НЕЛЬЗЯ использовать абразивные моющие средства. НЕЛЬЗЯ использовать бумажные полотенца. НЕЛЬЗЯ наносить моющие средства непосредственно на поверхность оборудования.

### Техническое обслуживание

#### Профилактическое техническое обслуживание

**▲ ОСТОРОЖНО:** Внимательно соблюдайте следующие инструкции.

- Процедуры технического обслуживания и ухода должны выполняться с установленной регулярностью, чтобы обеспечить максимальную безопасность эксплуатации и срок службы.
- Нерегулярное соблюдение процедур технического обслуживания и ухода приведет к повышенному износу изделия и аннулированию гарантии.
- Если у Вас возникнут дополнительные вопросы по этой теме, обратитесь в нашу службу технической поддержки.
- Используйте только рекомендованные нами средства по уходу и техническому обслуживанию, не содержащие кислот и растворителей, чтобы предотвратить повреждение компонентов Indoor Cycle.

#### Ежедневное техническое обслуживание

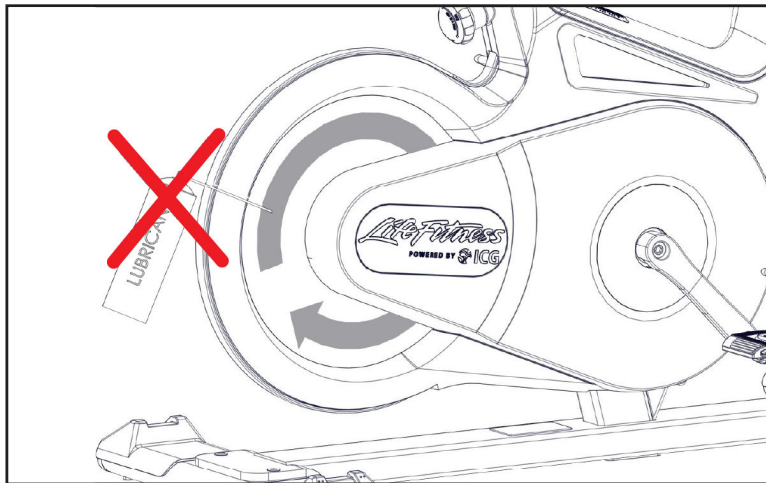
1. Убедитесь, что Indoor Cycle выровнен и не качается.
2. Чистка: Indoor Cycle необходимо регулярно очищать после каждого использования в целях гигиены.
  - Убедитесь, что имеется достаточное количество мягких тканей или бумажных полотенец, а также средств для ухода и дезинфекции.
  - Сначала продезинфицируйте седло и руль подходящим средством, а затем сотрите все следы тела со всего Indoor Cycle.

## Еженедельное техническое обслуживание

Чистка: В зависимости от частоты использования Indoor Cycle, его необходимо тщательно чистить раз в неделю.

Распылите спрей для технического обслуживания на мягкую ткань и очистите все пластиковые детали, весь маховик, открытые части каркаса, включая стабилизаторы и пластиковый корпус.

**⚠ ОСТОРОЖНО:** Никогда не распыляйте спрей для технического обслуживания или что-либо подобное непосредственно на маховик. Никогда не крутите педали indoor cycle для облегчения очистки, так как это может привести к проскальзыванию приводного ремня во время использования, снижению эффективности торможения или повреждению внутренних компонентов.

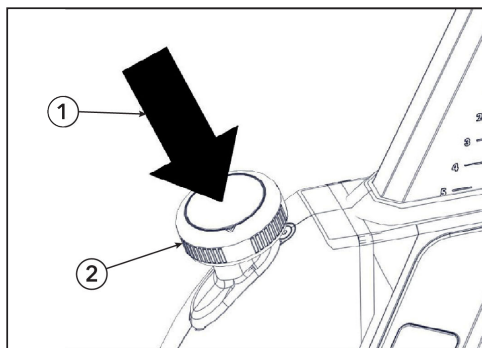


## Техническое обслуживание каждые две недели

### Аварийный тормоз

Для обеспечения безопасности эксплуатации необходимо регулярно проверять исправность аварийного тормоза.

1. Во время вращения педалей полностью нажмите на ручку сопротивления.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Нажмите вниз	1
2	Ручка сопротивления	1

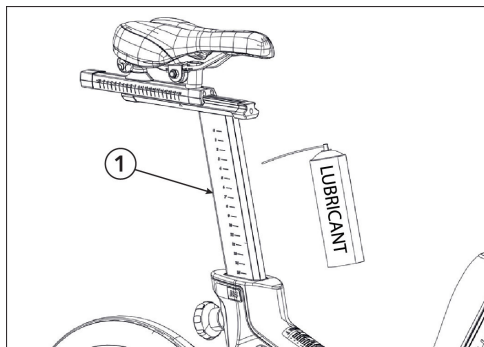
При оптимальном функционировании он должен обеспечивать немедленный тормозной эффект и полную остановку маховика.

2. Маховик снова освобождается функцией экстренного торможения только после полной остановки и снятия давления с педалей.

## Регулировка седла

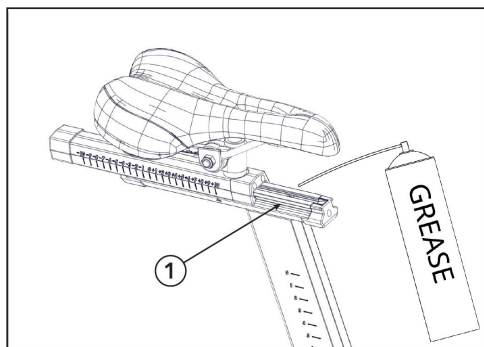
Для обеспечения простоты регулировки, вертикальные и горизонтальные стойки седла необходимо регулярно чистить и смазывать.

1. Установите вертикальные и горизонтальные стойки седла в самом верхнем положении.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Вертикальная стойка седла	1

2. Распылите спрей для ухода и протрите мягкой тканью все внешние поверхности, включая горизонтальную стойку.
3. Предварительно очистите от остатков пота контактные поверхности горизонтальной стойки седла и при необходимости нанесите небольшое количество литевой смазки.

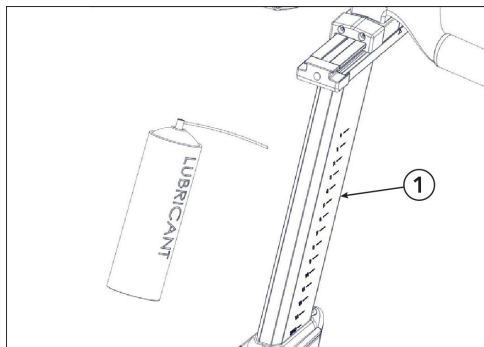


Позиция	Описание	Кол-во:
1	Горизонтальная стойка седла	1

## Рукоятки

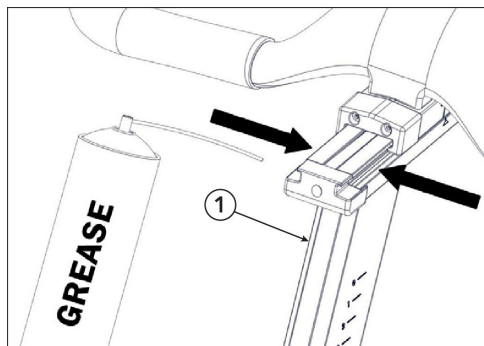
Чтобы обеспечить легкую регулировку штока рукоятки, его необходимо регулярно чистить и смазывать.

1. Установите рукоятки в самое верхнее положение.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Стойка рукоятки	1

2. Распылите на стойки рукоятки спрей для ухода и протрите все внешние поверхности, включая горизонтальную стойку, мягкой тканью.
3. Очистите контактные поверхности горизонтальной стойки от остатков пота.
4. Нанесите на горизонтальные направляющие руля небольшое количество литевой смазки.

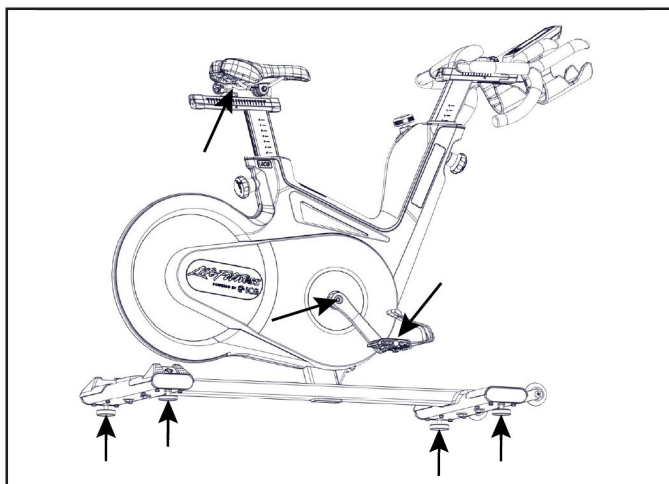


Позиция	Описание	Кол-во:
1	Горизонтальные направляющие рукоятки	2

## Ежемесячное техническое обслуживание

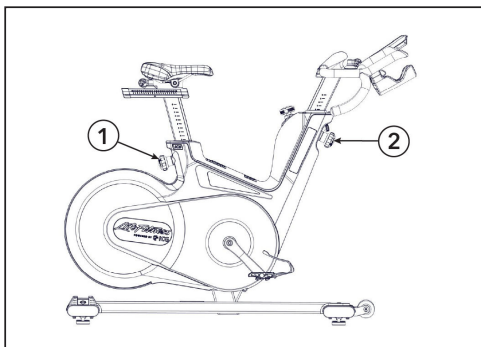
### Соединительные элементы

Во время регулярных процедур технического обслуживания и ухода необходимо проверять все болты, гайки и т. д. на Indoor Cycle, чтобы убедиться в их надлежащей затяжке и правильном функционировании. Детали, имеющие признаки износа или повреждения (седло, зубы педалей, педали, система SPD), необходимо заменить.



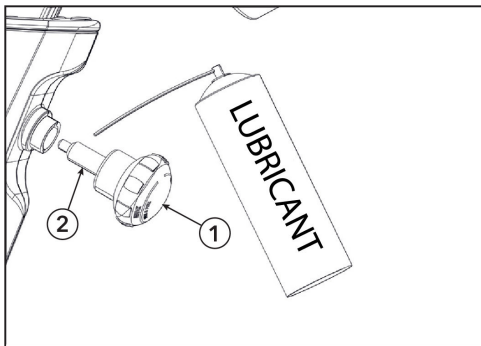
## Смазка перекидных рычагов

Ручки перекидного рычага расположены на вертикальной регулировке рукоятки и седла.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Ручка перекидного рычага седла	1
2	Ручка перекидного рычага рукоятки	1

Для обеспечения легкой регулировки вертикального положения рукоятки и стойки седла необходимо смазать резьбу на ручке перекидного рычага. Мы рекомендуем литиевую смазку.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Ручка перекидного рычага	1
2	Резьба	1

## Расписание и контрольный список технического обслуживания

Действие	Ротация
Выравнивание ножек, дезинфекция и чистка велосипеда	Ежедневно
Детальная чистка всего велосипеда	Еженедельно
Проверьте работу аварийного тормоза	Каждые две недели
Очистите и смажьте седло и направляющие/штыки рукоятки.	Каждые две недели
Проверьте все соединения и крепления.	Ежемесячно
Вертикальная регулировка рукоятки и седла	Ежемесячно

## Примеры плана технического обслуживания для внутренних техников по обслуживанию

### Контрольный список еженедельного технического обслуживания

Велосипед №	Производственный код	Наблюдения	Принятые меры	Результат	Имя / дата

### Контрольный список технического обслуживания каждые две недели

Велосипед №	Производственный код	Наблюдения	Принятые меры	Результат	Имя / дата

### Контрольный список ежемесячного технического обслуживания

Велосипед №	Производственный код	Наблюдения	Принятые меры	Результат	Имя / дата

## Как выполнить действие

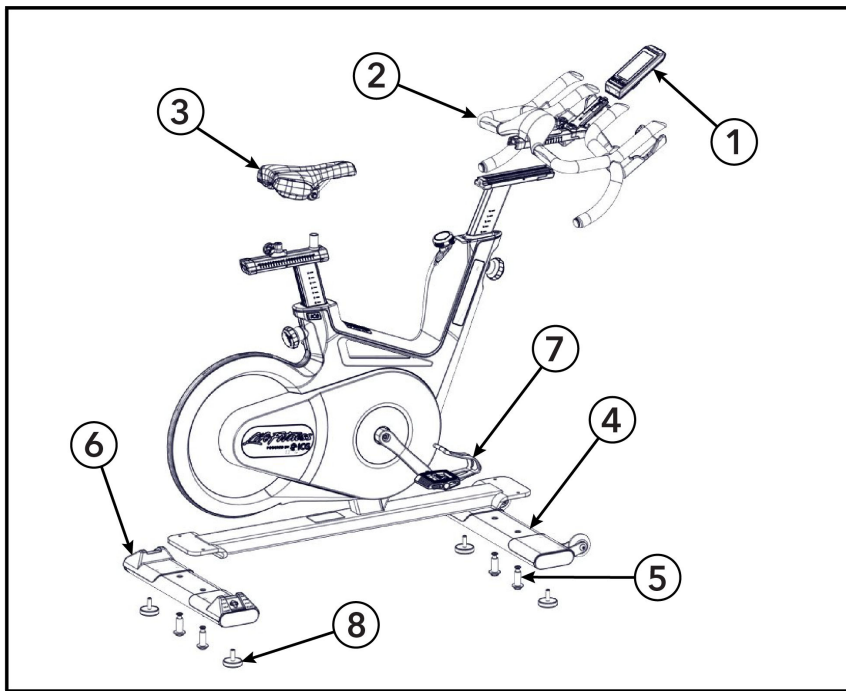
### База знаний

Смотрите <https://fn.fit/KnowledgeBase> для получения дополнительной информации.

### Как получить обслуживание оборудования

1. Установите признаки неисправности и еще раз просмотрите инструкции по эксплуатации. Проблема может заключаться в незнании продукта, его функций и тренировок.
2. Серийный номер расположен на боковой стороне трубы рамы Indoor Cycle.
3. Обратитесь в службу поддержки клиентов на <http://www.lifefitness.com>.

## Запчасти



Позиция	Описание	Номер детали	Кол-во:
1	WattRate ЖК-дисплей	320-00-00020-01	1
2	Узел рукоятки	110-01-00120-01	1
3	Седло	120-01-00076-01	1
4	Передний стабилизатор	140-02-00003-01	1
5	Крепеж переднего и заднего стабилизаторов	190-01-00004-01	1
6	Задний стабилизатор	140-02-00002-01	1
7	Педали	150-01-00005-03	2
8	Регулировочная ножка	190-01-00027-01	2

## 6. Гарантия

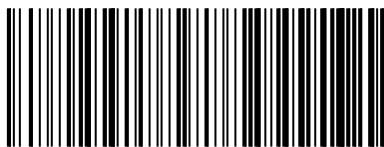
### Информация о гарантии

Воспользуйтесь ссылкой ниже или отсканируйте QR-код для доступа к информации о гарантии:

<http://lifefitness.com/warranties>







IC-LFICGIC5-01