

*LifeFitness*

**ПРОИЗВЕДЕНО:**

Indoor Cycling Group GmbH  
 Happurger Str. 86  
 90482 Нюрнберг | Германия  
[info@indoorcycling.com](mailto:info@indoorcycling.com)  
[www.indoorcycling.com](http://www.indoorcycling.com)  
 Тел.: +49(0)911 / 54 44 50

# IC2

**НОМЕР МОДЕЛИ: IC-LFIC2B1-01**



## **ВНИМАНИЕ!**

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТ С ОБОРУДОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЬ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ. НЕОБХОДИМО СОХРАНИТЬ ЭТО РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ДАЛЬНЕЙШЕМ. НЕПРАВИЛЬНАЯ СБОРКА, ОБСЛУЖИВАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ПРЕКРАЩЕНИЯ ДЕЙСТВИЯ ГАРАНТИЙНОГО СОГЛАШЕНИЯ.



# СОДЕРЖАНИЕ

**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ СТР.3**

**НАЧАЛО РАБОТЫ СТР.4**

**СБОРКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА СТР.5-7**

**НАЧАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА УСТАНОВКИ СТР.8-9**

**НАСТРОЙКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА СТР.10-12**

**РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ СТР.13**

**ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА СТР.13**

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ СТР.14-18**

**ПЛАН ОБСЛУЖИВАНИЯ СТР.19**

**СПИСОК ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ СТР.20**

**ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ СТР.21-22**

## **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:**

Велотренажер Life Fitness IC2 соответствует требованиям стандарта EN 957, предъявляемым к оборудованию класса S для профессиональных и/или коммерческих целей. Данное тренировочное оборудование предназначено для работы в тренировочных залах таких организаций, как фитнес-клубы или спортивные ассоциации, когда за доступ к оборудованию и управление им отвечает специально назначенное лицо, обладающее соответствующими правами.

<b>РАЗМЕР ОСНОВАНИЯ:</b>	<b>53 X 115 CM / 20,9 X 45,3 ДЮЙМА</b>
<b>МАССА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА:</b>	<b>48 КГ / 106 ФУНТОВ</b>
<b>МАКС. ВЫСОТА СЕДЛА:</b>	<b>116 CM / 45,7 ДЮЙМА</b>
<b>МАКС. ВЫСОТА РУЛЯ:</b>	<b>119 CM / 47 ДЮЙМА</b>
<b>МАКС. МАССА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ:</b>	<b>130 КГ / 287 ФУНТОВ</b>

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**

Велотренажер разработан для большинства пользователей, рост которых лежит в диапазоне от 150 до 205 см (от 4 футов 11 дюймов до 6 футов 9 дюймов).

# ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Собственник оборудования полностью ответственен за доведение до пользователей информации по работе с велотренажером и правилам техники безопасности.
2. Работа и обслуживание велотренажера (после его сборки и проверки работоспособности) допускается только описанными в настоящем руководстве способами.
3. Велотренажер должен быть расположен в помещении, вдали от источников влаги и пыли. Запрещается размещать велотренажер на открытом воздухе, в гаражах, на крытых верандах или рядом с водой или бассейнами.
4. Велотренажер должен быть установлен на горизонтальной поверхности. Чтобы защитить пол или напольное покрытие от повреждения, необходимо расположить под велотренажером коврик. Необходимо также убедиться, что сборка, разборка и работа с велотренажером осуществляется в помещении с достаточным свободным местом (20 дюймов/0,5 м вокруг тренажера).
5. Необходимо регулярно проверять надежность соединений всех частей велотренажера, как это рекомендуется в руководстве. Неисправные части необходимо сразу же заменять. Работать с неотремонтированным велотренажером запрещено. Разрешается использовать только оригинальные запасные части, выпущенные производителем велотренажера.
6. Дети до 14 лет допускаются к занятиям на велотренажере только с разрешения родителей и должны находиться под наблюдением. Если велотренажер не используется, необходимо убедиться в том, что регулятор сопротивления установлен в максимальное положение, что позволяет предотвратить вращение механизма и избежать опасности получения травмы в случае неправильного использования.
7. Велотренажер не должен использоваться лицами, масса которых превышает 287 фунтов / 130 кг.
8. При занятиях на велотренажере необходимо всегда носить одежду и обувь для езды на велосипеде. Запрещается носить свободную одежду или обувь с незавязанными шнурками, которые могут попасть в механизм велотренажера.
9. Перед началом работы с велотренажером необходимо изучить порядок настройки и работы велотренажера.
10. Велотренажер имеет прямую связь с маховиком (колесом); это означает, что педали продолжают вращаться вместе с маховиком до тех пор, пока тот не остановится.
11. Сопротивление маховика должно устанавливаться таким образом, чтобы движение педалей было контролируемым.
12. В процессе занятий на велотренажере необходимо держать спину прямой; изгибать ее не следует.
13. Если пользователь в процессе упражнения чувствует боль или головокружение, необходимо немедленно прекратить занятие, отдохнуть и расслабиться, а затем обратиться к терапевту.
14. Если требуются запасные части, необходимо использовать только детали, поставляемые производителем оборудования.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Чтобы снизить риск получения травмы, необходимо перед началом работы с велотренажером внимательно изучить и соблюдать правила техники безопасности.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Перед тем, как приступить к программе упражнений, необходимо проконсультироваться с терапевтом. Это особенно важно для лиц, возраст которых превышает 35 лет, а также для тех, кто имеет известные проблемы со здоровьем. Перед началом работы необходимо изучить все инструкции. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут нанести серьезный вред здоровью.

Производитель оборудования не несет ответственности за персональные травмы или порчу имущества, связанные с работой данного продукта.

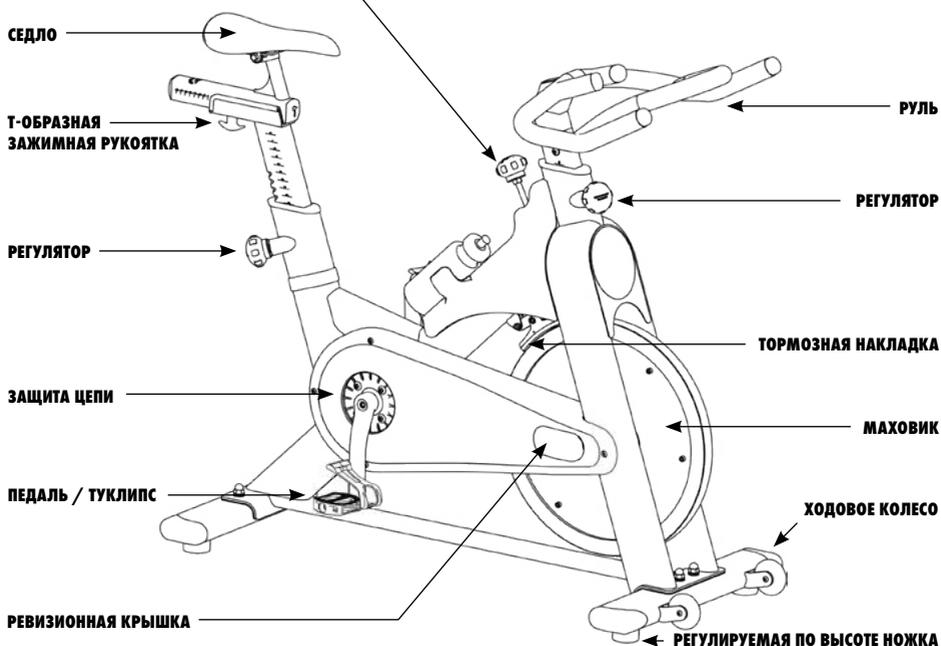
# НАЧАЛО РАБОТЫ

## УВАЖАЕМЫЙ ЗАКАЗЧИК,

поздравляем Вас с приобретением велотренажера LIFE FITNESS IC2. Велотренажер LIFE FITNESS обладает целым рядом функций, предназначенных для расширенной тренировки сердечно-сосудистой системы, увеличения мускульной силы и развития выносливости. Велотренажер LIFE FITNESS IC2 предлагает упражнения, которые помогут достичь поставленных индивидуальных целей как начинающим пользователям, так и опытным атлетам.

**ВАЖНО:** Перед сборкой и работой с велотренажером необходимо внимательно изучить руководство по эксплуатации. Если после прочтения руководства остаются вопросы, необходимо связаться с местным дистрибьютором компании или обратиться к сайту [www.indoorcycling.com](http://www.indoorcycling.com). Прежде, чем приступить к дальнейшему чтению, необходимо ознакомиться с элементами велотренажера, показанными на следующем рис.

### АВАРИЙНЫЙ ТОРМОЗ И РЕГУЛЯТОР СОПРОТИВЛЕНИЯ

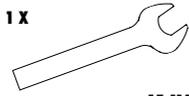


**КОД ПРОДУКТА РАСПОЛОЖЕН НА ЛЕВОЙ СТОРОНЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА LIFE FITNESS IC2, В НИЖНЕЙ ЧАСТИ РАМЫ. НЕОБХОДИМО УКАЗАТЬ ЭТОТ КОД В ПЕРЕЧНЕ РАБОТ ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ.**

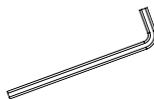
# СБОРКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА



2 X 17 ММ  
1 X 13 ММ



1 X  
15 ММ  
КЛЮЧ ДЛЯ ПЕДАЛЕЙ

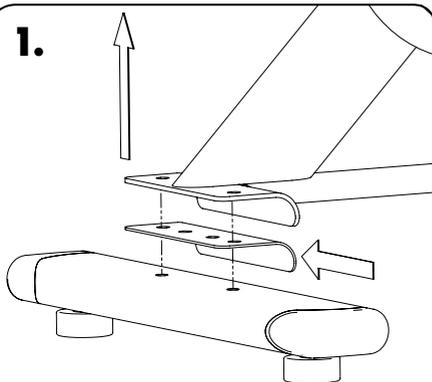


5 ММ



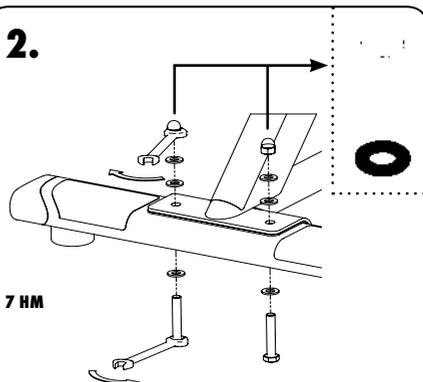
2  
ЧЕЛОВЕКА

1.



УБЕДИТЬСЯ, ЧТО МЕЖДУ СТАБИЛИЗАТОРОМ И РАМОЙ  
НАХОДИТСЯ ПЛАСТИКОВАЯ УПЛОТНИТЕЛЬНАЯ ПРОКЛАДКА.

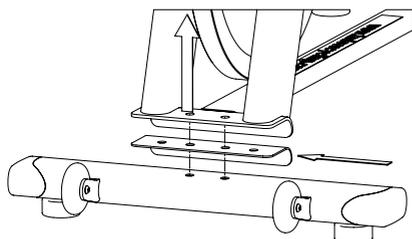
2.



7 ММ

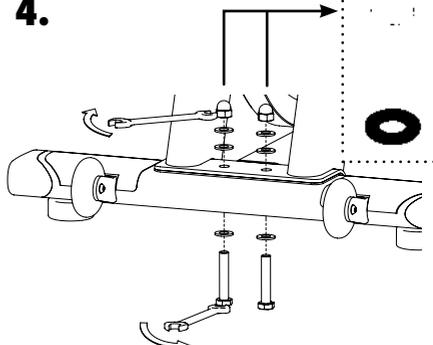
УБЕДИТЬСЯ, ЧТО МЕЖДУ ВЕРХНЕЙ ЧАСТЬЮ РАМЫ И БОЛТОМ/  
ШАЙБОЙ НАХОДИТСЯ РЕЗИНОВАЯ ГАЙКА ЧЕРНОГО ЦВЕТА.

3.



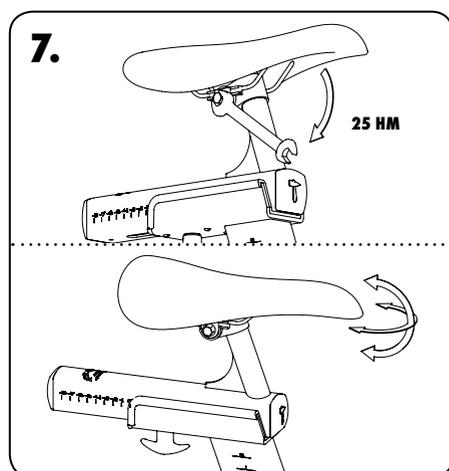
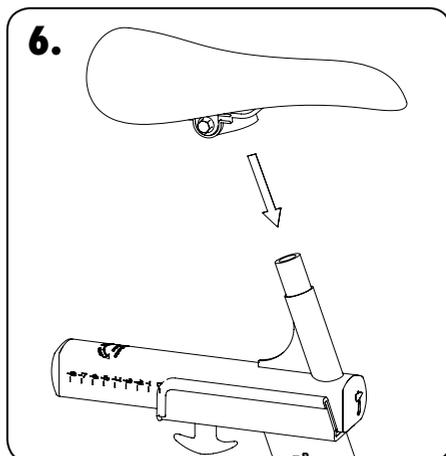
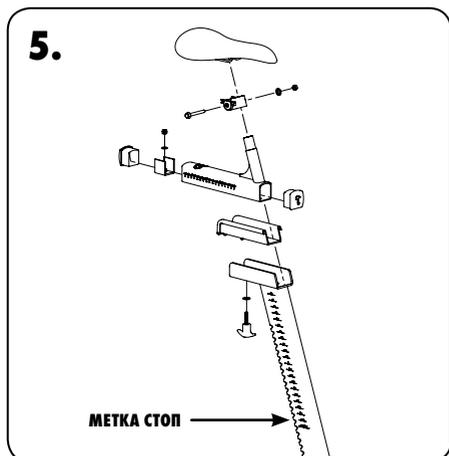
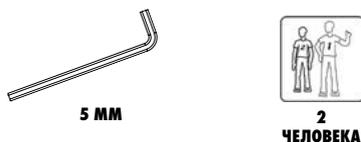
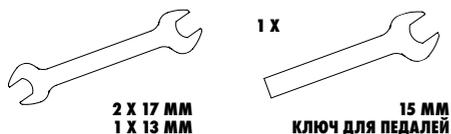
УБЕДИТЬСЯ, ЧТО МЕЖДУ СТАБИЛИЗАТОРОМ И РАМОЙ  
НАХОДИТСЯ ПЛАСТИКОВАЯ УПЛОТНИТЕЛЬНАЯ ПРОКЛАДКА.  
В СОБРАННОМ ВИДЕ ПРОКЛАДКА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ВИДНА.

4.



УБЕДИТЬСЯ, ЧТО МЕЖДУ ВЕРХНЕЙ ЧАСТЬЮ РАМЫ И  
БОЛТОМ/ШАЙБОЙ НАХОДИТСЯ РЕЗИНОВАЯ ГАЙКА  
ЧЕРНОГО ЦВЕТА.

# СБОРКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

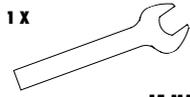


**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**  
Убедиться в том, что седло установлено правильно в **ГОРИЗОНТАЛЬНОМ** положении, после чего затянуть его с двух сторон!

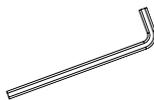
# СБОРКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА



2 X 17 ММ  
1 X 13 ММ



1 X  
15 ММ  
КЛЮЧ ДЛЯ ПЕДАЛЕЙ

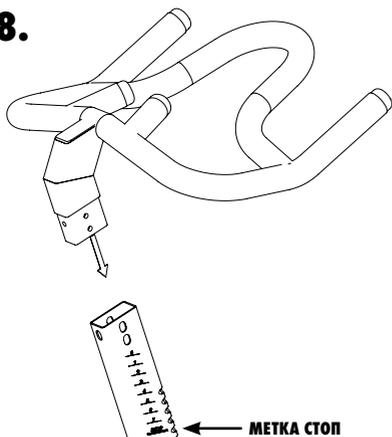


5 ММ

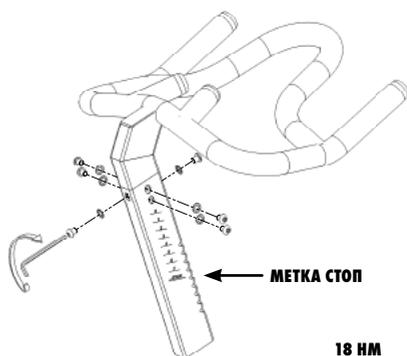


2  
ЧЕЛОВЕКА

8.



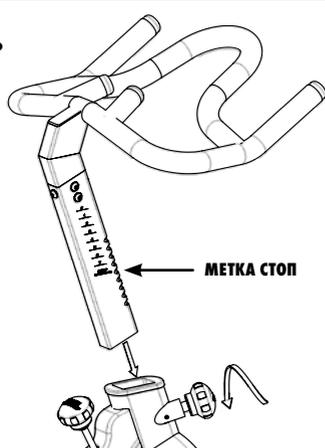
9.



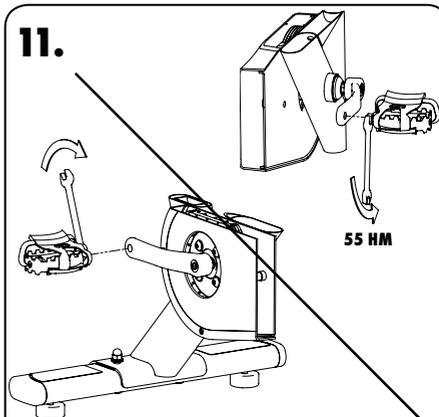
## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Педал с меткой R должна быть установлена на правом шатуне (правая резьба). Педал с меткой L должна быть установлена на левом шатуне (левая резьба). Педали должны быть затянуты с достаточным усилием, предотвращающим их откручивание в процессе эксплуатации велотренажера LIFE FITNESS IC2.

10.



11.



# НАЧАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА УСТАНОВКИ

Для обеспечения оптимальной производительности и длительного срока эксплуатации после первоначальной сборки велотренажера LIFE FITNESS IC2 необходимо выполнить его настройку. Для этого следует выполнить все представленные далее инструкции. Если велотренажер LIFE FITNESS IC2 не будет установлен и настроен, как показано далее, его компоненты могут испытывать чрезмерный износ, а сам велотренажер может выйти из строя. Если у пользователя имеются вопросы, касающиеся установки, необходимо задать их по адресу [service@indoorcycling.com](mailto:service@indoorcycling.com).

**Примечание: Для некоторых процедур обслуживания требуется смазка не содержащая кислот, силикона и растворителей** (например, смазка BRUNOX), а также белая литиевая смазка.

- 1.** Убедиться, что велотренажер LIFE FITNESS IC2 установлен горизонтально. Если велотренажер неустойчив, следует повернуть ножку, расположенную под передним и/или задним стабилизатором таким образом, чтобы устранить колебания.
- 2.** Проверить работоспособность аварийного тормоза, чтобы убедиться в его исправности.
- 3.** Калибровка тормозной накладки: Повернуть регулятор сопротивления против часовой стрелки до упора (минимальный эффект тормоза). Убедиться, что между маховиком и тормозной накладкой имеется небольшой зазор. Тормозная накладка должна едва касаться маховика, когда регулятор сопротивления поворачивается против часовой стрелки до упора.
- 4.** При помощи пульверизатора со смазкой смазать тормозную накладку через смазочные отверстия в пластиковой части тормозной накладки и внешнюю часть войлочной накладки. Убедиться, что тормозная накладка полностью смазана. Вытереть излишнюю часть смазки с маховика.

**\*Хорошая практика: использовать пополняемую бутылку с неаэрозольной, не содержащей кислот, силикон и растворитель смазкой для пульверизатора, которая заказывается галлонами (3,7 л) в местном магазине технических товаров.**

- 5.** Нанести литиевую смазку на резьбовые соединения в нижней части тормозного рычага. Повернуть регулятор сопротивления по часовой стрелке до упора. Нанести небольшое количество литиевой смазки на резьбовые соединения тормозного рычага, поверх двух стопорных гаек. Повернуть регулятор сопротивления против часовой стрелки до упора.

# НАЧАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА УСТАНОВКИ

- 6.** Нанести литиевую смазку на металлические резьбовые соединения всех регуляторов.
- 7.** Проверить затяжку четырех (4) шестигранных гаек на шкиве. Если гайки ослабли, следует нанести фиксатор резьбы Loctite Threadlocker Blue-243 и затянуть их снова.
- 8.** Проверить затяжку шестигранных болтов на левом и правом шатуне. Если они ослабли, следует нанести фиксатор резьбы Loctite Threadlocker Blue-243 и затянуть их снова.
- 9.** Проверить натяжение ремня. Убедиться, что ремень натянут достаточно сильно и не проскальзывает при езде под нагрузкой. Если ремень проскальзывает, выполнить порядок действий, представленный на стр. 18. Необходимо заметить, что ремень ведущей шестерни не может проскальзывать. В случае его регулировки не требуется сильное натяжение.
- 10.** Протереть раму велотренажера ветошью, смоченной в не содержащей растворитель смазке для пульверизатора.
- 11.** Некоторые детали велотренажера LIFE FITNESS IC2 могут ослабнуть в процессе транспортировки. Проверить шатуны, все видимые винты, болты и гайки и убедиться, что они затянуты надлежащим образом.

## ОБСЛУЖИВАНИЕ КЛИЕНТОВ

- 1.** Предоставление основных сведений, касающихся правил обслуживания, и указание источника с подробными инструкциями по обслуживанию оборудования (см. стр. 14-19).
- 2.** Предоставление заказчику листа согласования, подтверждающего объяснение процедур/руководств по обслуживанию и проверки состояния велотренажера.

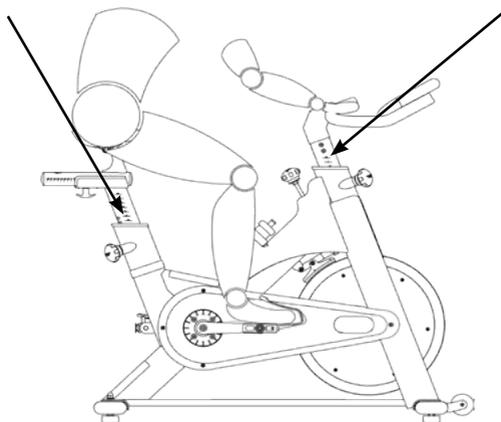
# НАСТРОЙКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Велотренажер LIFE FITNESS IC2 может быть настроен для обеспечения максимального комфорта и эффективности тренировок. Представленная далее инструкция описывает один из способов настройки велотренажера LIFE FITNESS IC2, обеспечивающий оптимальный комфорт пользователя и идеальное положение тела. Пользователь может настраивать велотренажер LIFE FITNESS IC2 различными способами.

## РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКА НА ПЕДАЛИ:

Сядьте в седло велосипеда и поставьте ноги на педали, расположив подушечки ступней непосредственно над осями вращения педалей (см. рис. ниже). Отрегулируйте ремешки педалей таким образом, чтобы плотно, но не слишком туго затянуть туклипсы. Примечание: Если велотренажер оборудован комбинированными педалями, на одной из сторон педали расположен туклипс, а на другой – контактный механизм. Такой тренажер позволяет использовать вместо туклипс, если необходимо, обувь с контактным механизмом.

Не следует устанавливать седло выше отметки СТОП, расположенной на подседельном штыре, при этом необходимо убедиться, что стопорный винт полностью установлен и затянут.



Не следует устанавливать руль выше отметки СТОП, расположенной на штыре, при этом необходимо убедиться, что стопорный винт полностью установлен и затянут.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Не следует затягивать стопорный винт слишком туго, так как это может повредить вертикальный алюминиевый штырь.

## РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СЕДЛА:

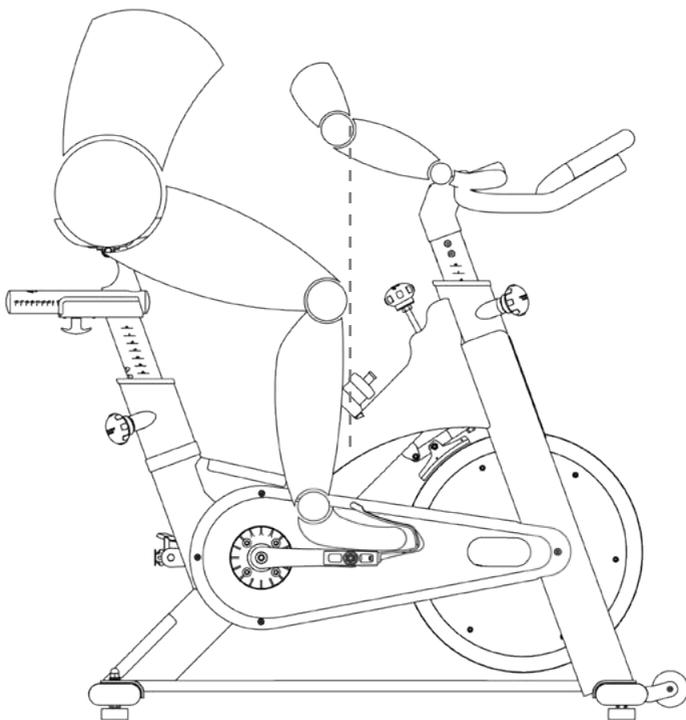
Сядьте в седло и медленно поверните педали таким образом, чтобы правая педаль оказалась в нижнем положении. Колени при этом должны быть слегка согнуты, а бедра оставаться в горизонтальном положении. Чтобы избежать слишком сильного разгибания коленей, нужно убедиться, что нога при этом выпрямлена не полностью.

# НАСТРОЙКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

## РЕГУЛИРОВКА СЕДЛА ОТНОСИТЕЛЬНО ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ:

Правильная регулировка седла в горизонтальном положении очень важна, так как позволяет избежать травм коленей. Необходимо сесть в седло и повернуть педали таким образом, чтобы шатун оказался в горизонтальном положении.

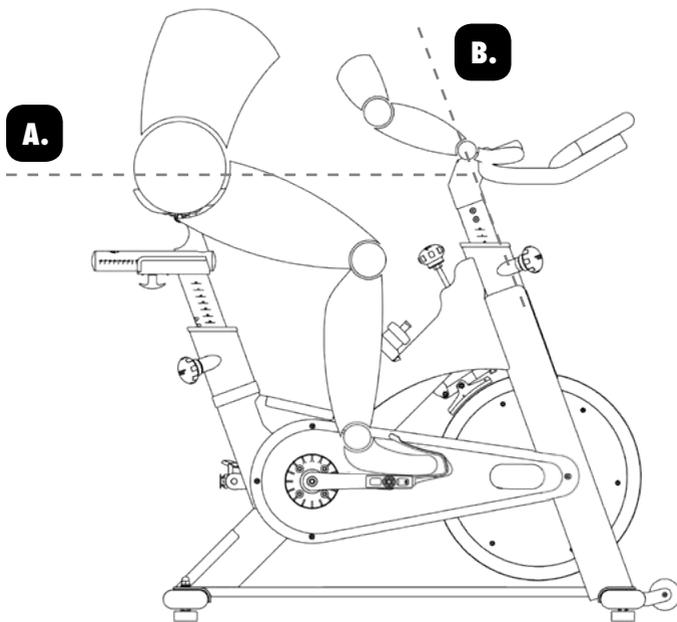
Необходимо, чтобы коленная чашечка расположенной впереди ноги находилась непосредственно над центром педали, при этом между коленом и центром педали должна проходить прямая линия (показана пунктиром на следующем рис.). Чтобы отрегулировать горизонтальное положение седла, необходимо сойти с велотренажера LIFE FITNESS IC2. Затем нужно ослабить задний регулировочный винт, сместить седло вперед или назад при необходимости, после чего затянуть винт снова.



# НАСТРОЙКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

## РЕГУЛИРОВКА РУЛЯ:

Начинать регулировку необходимо, когда руль расположен на той же высоте (или чуть выше), что и верхняя часть седла (**на рис. выше эта высота показана горизонтальным пунктиром А**) при нейтральном продольном положении (**см. пунктирную вертикальную линию В на рис. выше**). Если в процессе вращения педалей колени касаются руля или в спине с течением времени чувствуется дискомфорт, необходимо отрегулировать высоту руля. Сначала нужно сойти с велотренажера LIFE FITNESS IC2. Затем повернуть передний регулировочный винт против часовой стрелки, сместить руль вверх или вниз, и снова затянуть регулировочный винт.



Если велотренажер LIFE FITNESS IC2 оборудован обычным двухрожковым рулем. Если руль расположен слишком близко к седлу, дыхание будет затруднено, если руль находится слишком далеко от седла – возможные неприятные ощущения в спине. Чтобы отрегулировать положение руля, необходимо сойти с велотренажера LIFE FITNESS IC2.

Проверить правильное положение руля, расположив локоть таким образом, чтобы коснуться им верхней части седла под углом 90 градусов, при этом кончик среднего пальца должен касаться средней точки руля. Если это условие не выполняется, нужно ослабить рукоятку Т-образного зажима продольного положения и немного сместить седло вперед или назад таким образом, чтобы средний палец касался руля в средней точке, после чего затянуть рукоятку. При изменении положения запястий произойдет изменение угла наклона спины, шеи и рук. Чтобы минимизировать нагрузку на мышцы в процессе выполнения упражнения, следует часто менять положение кистей.

# ПОРЯДОК РАБОТЫ С ВЕЛОТРЕНАЖЕРОМ

## РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ:

Предпочитаемый уровень нагрузки на педали (сопротивление) может быть отрегулирован с небольшим шагом при помощи регулятора сопротивления. Чтобы увеличить сопротивление, необходимо повернуть регулятор по часовой стрелке. Чтобы уменьшить сопротивление, необходимо повернуть регулятор против часовой стрелки.

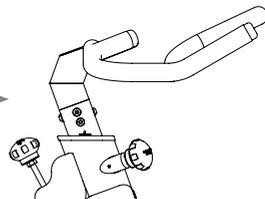
**ВАЖНО:** Чтобы остановить вращение маховика (колеса) в процессе педалирования, следует нажать кнопку тормоза красного цвета. При этом маховик быстро остановится. Необходимо убедиться, что в процессе занятий на велотренажере обувь остается зафиксирована в туклипсах или, в случае использования контактной обуви, в контактных механизмах педалей.

Велотренажер LIFE FITNESS IC2 не оборудован свободно вращающимся маховиком (колесом); это означает, что педали продолжают вращаться вместе с маховиком до тех пор, пока тот не остановится. Требуется плавное уменьшение скорости вращения педалей. Чтобы быстро остановить вращение маховика, необходимо нажать кнопку тормоза красного цвета. Необходимо всегда контролировать вращение педалей и следить за необходимым каденсом в соответствии с собственными возможностями.

**НАЖАТИЕ НА КНОПКУ КРАСНОГО ЦВЕТА = АВАРИЙНЫЙ ОСТАНОВ**

## РЕГУЛЯТОР СОПРОТИВЛЕНИЯ КРАСНОГО ЦВЕТА (ВРАЩЕНИЕ)

## АВАРИЙНЫЙ ТОРМОЗ (НАЖАТИЕ)



## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА LIFE FITNESS IC2:

Так как велотренажер LIFE FITNESS IC2 обладает большой массой, для его перемещения рекомендуется привлечь двух человек. Один из них должен поднять велотренажер LIFE FITNESS IC2 сзади, а второй крепко удерживать его за руль. Затем следует наклонить велотренажер вперед таким образом, чтобы он встал на ролики. Аккуратно переместить велотренажер в нужное место и опустить его. **ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск получения травмы, необходимо перемещать велотренажер с максимальной осторожностью. Запрещается пытаться перемещать велотренажер по неровным поверхностям. В процессе перемещения необходимо соблюдать безопасное расстояние до расположенного рядом оборудования (минимум 20 дюймов).**

Если велотренажер LIFE FITNESS IC2 после его установки оказался неустойчив, следует повернуть ножку, расположенную под передним и/или задним стабилизатором (см. рис.) таким образом, чтобы устранить колебания.

**Важно:** Запрещается выкручивать ножку более чем на 1/2 дюйма!



РЕГУЛИРУЕМАЯ ПО ВЫСОТЕ НОЖКА

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

**ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ И ДЛИТЕЛЬНОГО СРОКА ЭКСПЛУАТАЦИИ НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ВЫПОЛНЯТЬ РАБОТЫ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА LIFE FITNESS IC2.**

Для этого следует выполнить все представленные далее инструкции. Если велотренажер LIFE FITNESS IC2 не будет обслуживаться, как показано далее, его компоненты могут испытывать чрезмерный износ, а сам велотренажер может выйти из строя. Неправильное обслуживание приводит к отмене гарантийного соглашения. Если у пользователя остаются вопросы, касающиеся обслуживания, необходимо связаться с местным дистрибьютором компании или обратиться к сайту [www.indoorcycling.com](http://www.indoorcycling.com).

**ПРИМЕЧАНИЕ: В БОЛЬШИНСТВЕ ПРОЦЕДУР ОБСЛУЖИВАНИЯ ТРЕБУЕТСЯ СМАЗКА ДЛЯ ПУЛЬВЕРИЗАТОРА. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ РЕКОМЕНДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СМАЗКУ BRUNOX ИЛИ АНАЛОГИЧНУЮ ЕЙ, НЕ СОДЕРЖАЩУЮ РАСТВОРИТЕЛЕЙ И КИСЛОТЫ.**

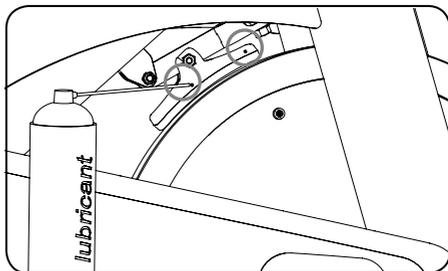
### ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:

1. Убедиться, что велотренажер LIFE FITNESS IC2 установлен горизонтально. Если велотренажер LIFE FITNESS IC2 неустойчив на полу, следует повернуть регулируемую по высоте ножку, расположенную под передним или задним стабилизатором таким образом, чтобы устранить колебания (см. "Перемещение велотренажера LIFE FITNESS IC2" на стр. 13).
2. После того, как все пользователи закончат упражнения, необходимо провести дезинфекцию и очистку велотренажера LIFE FITNESS IC2, чтобы обеспечить его гигиеничность. Сначала нужно нанести дезинфицирующее средство на руль и седло. Вытереть руль и седло не оставляющей ворс тканью. Затем нанести небольшое количество дезинфицирующего средства на эту ткань и протереть ею регуляторы и рукоятки. Не следует протирать раму велотренажера LIFE FITNESS IC2 сильными моющими средствами.

### ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:

1. Нанести небольшое количество смазки из пульверизатора на не оставляющую ворс ткань и тщательно очистить раму, направляющие седла и руля, маховик и пластмассовые части велотренажера LIFE FITNESS IC2.

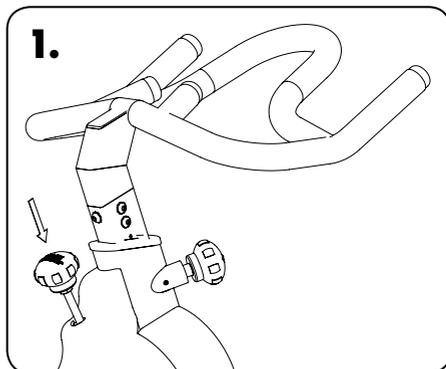
2. Для обеспечения оптимальной производительности системы создания сопротивления, а также снизить износ тормозной накладке, необходимо нанести через смазочные отверстия в пластиковой детали тормозной накладке не содержащую кислоту, силикон и растворитель смазку для пульверизатора. Если тормозная накладка разломачивается, или на ней появляется ворс, это означает, что накладка высохла. В этом случае смазка должна наноситься чаще. Убедиться, что тормозная накладка полностью смазана. Излишнюю смазку необходимо вытереть.



# ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

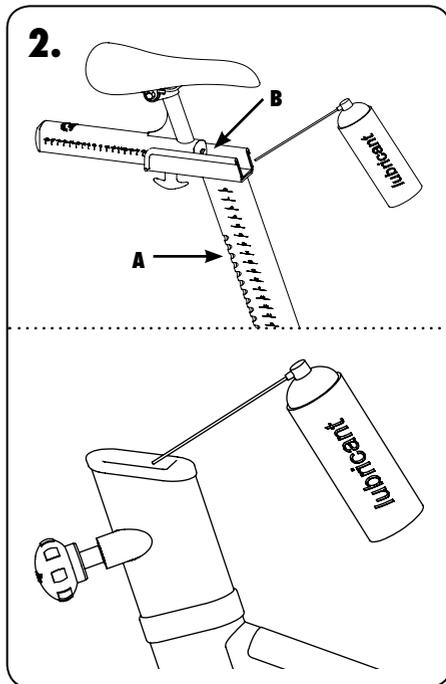
## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:

**1.** Велотренажер LIFE FITNESS IC2 не должен использоваться, если система аварийного торможения неисправна. Расположившись в седле и начав вращать педали, необходимо проверить работу тормоза, нажав кнопку. Маховик должен быстро остановиться.

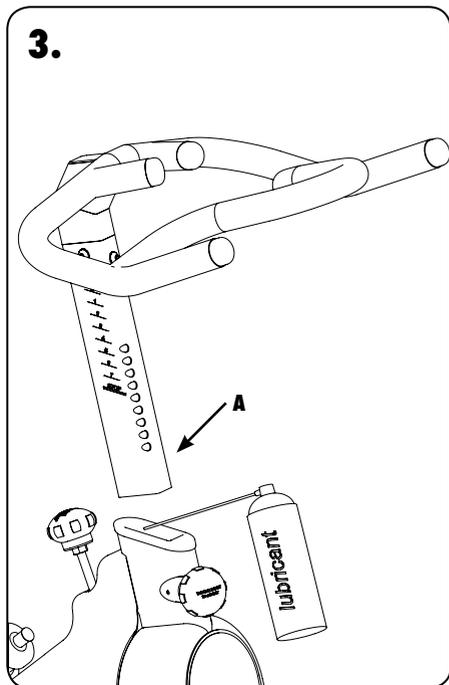


**2.** Чтобы обеспечить легкость регулировки подседельного штыря, необходимо очищать и смазывать его. Повернуть расположенную сзади рукоятку против часовой стрелки и вынуть подседельный штырь из рамы. Нанести небольшое количество смазки из пульверизатора на не оставляющую ворс ткань и очистить подседельный штырь (A). Затем нанести небольшое количество смазки на внутреннюю поверхность трубки в задней части рамы. Установить подседельный штырь на место в раме и отрегулировать его высоту.

Ослабить рукоятку заднего зажима и сместить седло в максимально переднее положение. Нанести небольшое количество смазки из пульверизатора на не оставляющую ворс ткань и очистить поверхность направляющей седла (B). Сместить седло максимально назад и очистить поверхность направляющей седла. Затем нужно отрегулировать положение седла.

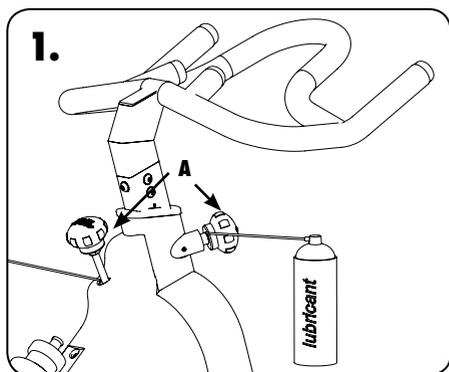


# ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ



**3.** Чтобы обеспечить легкость регулировки руля, необходимо очищать и смазывать его. Повернуть расположенную спереди рукоятку против часовой стрелки и вынуть рулевой штырь из рамы. Нанести небольшое количество смазки из пульверизатора на не оставляющую ворс ткань и очистить рулевой штырь (A). Затем нанести небольшое количество смазки на внутреннюю поверхность трубки в передней части рамы.

Затем установить рулевой штырь на место в раме и отрегулировать его по высоте.

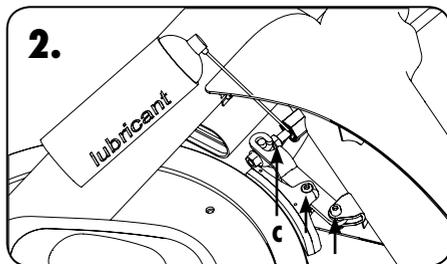


## ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:

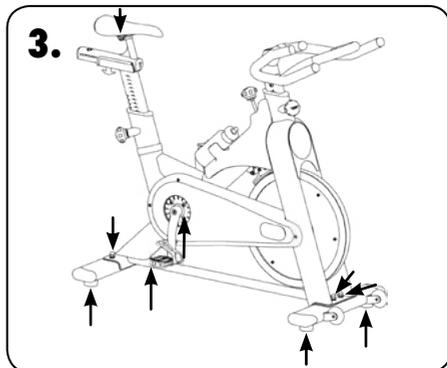
**1.** Чтобы обеспечить плавность хода винтов, управляющих положением седла и руля, резьба винтов (A) должна смазываться.

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

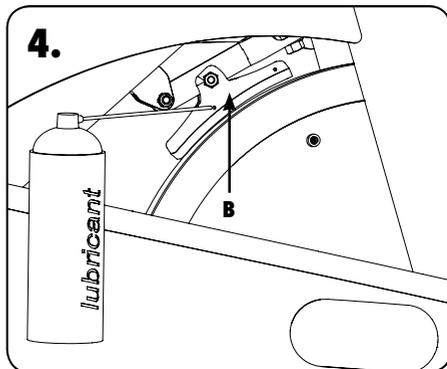
**2.** Чтобы сохранить легкость регулировки системы создания сопротивления, необходимо смазывать резьбовые винты в нижней части тормозного рычага. Повернуть регулятор сопротивления по часовой стрелке до упора. Затем, подойдя к велосипеду слева или справа, найти расположение тормозного рычага (С). Нанести небольшое количество синтетической смазки (белая литиевая смазка) на резьбовое соединение тормозного рычага. Повернуть регулятор сопротивления против часовой стрелки до упора.



**3.** Некоторые детали велотренажера LIFE FITNESS IC2 могут ослабнуть в результате длительной эксплуатации. Проверить педали и туклипсы, убедившись, что они хорошо затянуты. Затем проверить все видимые винты, болты и гайки и убедиться, что они затянуты надлежащим образом. Проверить состояние седла, убедившись, что оно не ослабло и не повреждено.



**4.** В процессе активной эксплуатации тормозная накладка изнашивается. Велотренажер LIFE FITNESS IC2 не должен использоваться, если система аварийного торможения неисправна (см. стр. 13)! Если система создания сопротивления проявляет признаки недостаточного функционирования, необходимо настроить ее прежде, чем снова начать пользоваться велотренажером! Проверка настройки тормозной системы осуществляется следующим образом: Сначала необходимо повернуть регулятор сопротивления влево до упора (минимальное сопротивление). Если система настроена правильно, тормозная накладка должна лишь слегка касаться маховика, а вращение педалей велотренажера не должно иметь признаков заметного сопротивления. Тормозная накладка регулируется ключом 10 мм. Затем следует убедиться в отсутствии следов износа тормозной накладки. Если тормозная накладка имеет признаки сильного износа, необходимо тщательно смазать ее при помощи пульверизатора через 2 смазочных отверстия (В), а затем вытереть лишнюю смазку.



# ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

## 5. РЕМЕННЫЙ ПРИВОД

**Важно:** Ослабление, а также слишком сильное натяжение ремня могут стать причиной травмы пользователя или повреждения тормозной системы.

**Проверка натяжения ремня:** Чтобы проверить ослабление ремня, необходимо сесть в седло, расположить ноги на педалях и повернуть их таким образом, чтобы шатуны оказались в горизонтальном положении. Затем вытянуть рукоятку аварийного тормоза и удерживать ее в таком положении. Встать на педали и покачаться вперед и назад. При этом привод не должен проявлять признаков проскальзывания. Если приводной механизм проскальзывает, это говорит о недостаточном натяжении ремня.

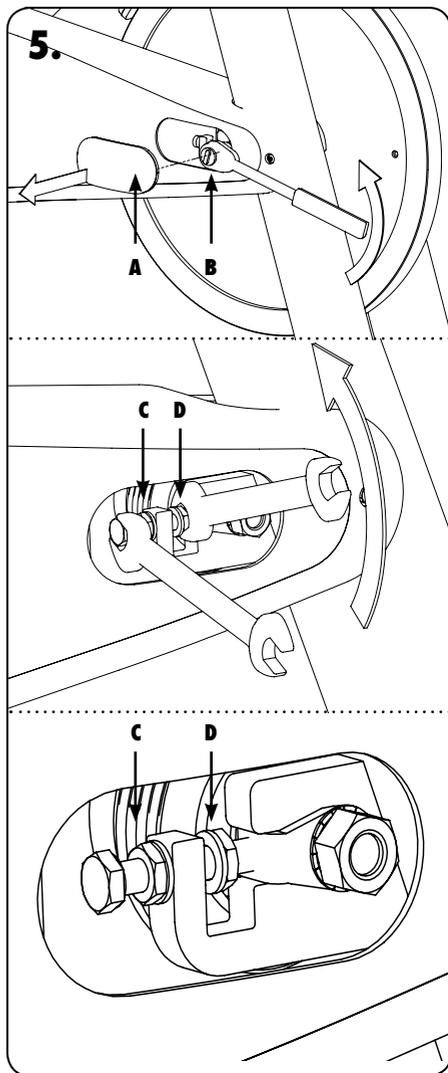
**Исправление проскальзывания ременной передачи:** Чтобы отрегулировать ремень, необходимо снять левую и правую ревизионную крышку (A). Ослабить гайки оси (B), расположенные с обеих сторон оси маховика, отвернув их на два полных оборота. Ослабить внутреннюю регулировочную гайку (D), стоя перед осью маховика, с каждой стороны маховика. Затем ослабить стопорную гайку (C).

Вращая обе внутренние регулировочные гайки (D) (справа и слева), расположенные в кронштейне маховика, по 1/4 оборота за один раз (вверх для правой стороны и вниз для левой стороны), задать нормальное натяжение ремня. Убедиться, что обе регулировочные гайки затянуты абсолютно одинаково, чтобы избежать перекоса маховика. Повторно проверить проскальзывание ременного привода и убедиться в его отсутствии.

Затянуть две внешние стопорные гайки (C), чтобы зафиксировать новую регулировку, а затем затянуть две осевые гайки (B). Установить ревизионные крышки на место (A).

Убедиться, что **ременный привод** натянут достаточно сильно и не проскальзывает при езде под нагрузкой. Если ремень проскальзывает, выполнить порядок действий, представленный выше. Необходимо заметить, что ремень ведущей шестерни не может проскальзывать. В случае его регулировки не следует натягивать его слишком сильно.

Производитель рекомендует использовать ультразвуковой измеритель напряжения, который должен показать собственную частоту ремня, равную  $103 \pm 3$  Гц. Выход подшипников из строя из-за перетянутого ремня не охватывается гарантийным соглашением.



**ГРАФИКИ СПРАВА ОТ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА  
(ЕСЛИ СМОТРЕТЬ В НАПРАВЛЕНИИ ЕЗДЫ)**

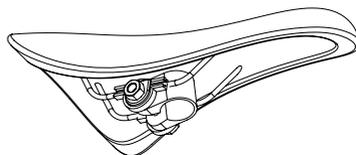


# ЗАПАСНЫЕ ЧАСТИ

Номера запасных частей и технические данные в новой редакции могут быть изменены. Дополнительная информация может быть получена у местного дистрибьютора или по адресу [www.indoorcycling.com](http://www.indoorcycling.com).

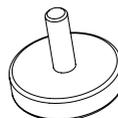
**120-01-00015-02**

**СПОРТИВНОЕ СЕДЛО В ПОСТАВКУ ВХОДИТ  
ЧЕРНОЕ И КРАСНОЕ ЗАЖИМ СЕДЛА**



**900-10-00003-01**

**НОЖКА С РЕГУЛИРОВКОЙ ПО ВЫСОТЕ, РЕЗИНОВАЯ ОПОРА 75°**



**150-01-00005-03**

**НАБОР КОМБИНИРОВАННЫХ ПЕДАЛЕЙ,  
СОВМЕСТИМЫХ С КОНТАКТНОЙ СИСТЕМОЙ**



**150-03-00048-01**

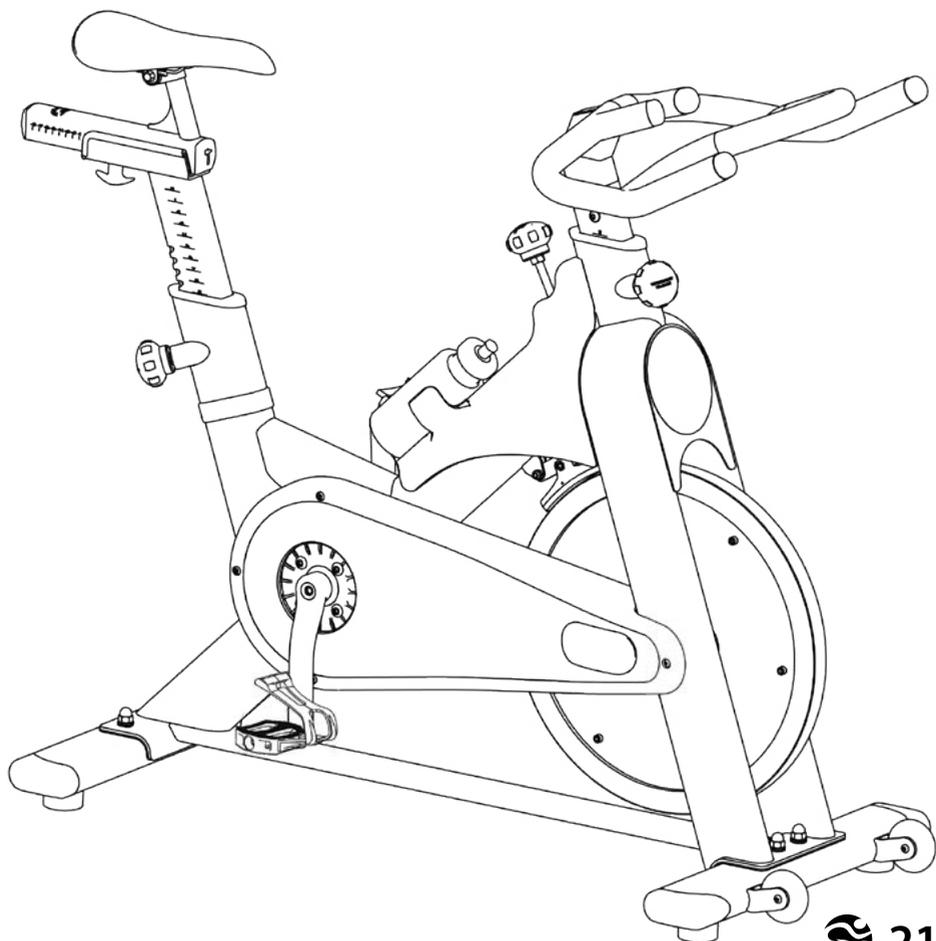
**НАБОР ТУКЛИПС**



# ГАРАНТИЯ

Компания Indoor Cycling Group GmbH гарантирует отсутствие в новом оборудовании производственных дефектов, связанных с качеством и материалами, проявляющихся на дату первоначальной установки. Гарантийный ремонт или замена деталей действительны только в течение срока действия оригинального гарантийного соглашения. Для различных регионов и стран гарантия может быть различной. Необходимо посетить сайт [www.indoorcycling.com](http://www.indoorcycling.com).

**Неисправности, вызванные применением продукта не по назначению, могут отменить действие гарантийного соглашения.**



# ГАРАНТИЯ

**10- ЛЕТНЯЯ ГАРАНТИЯ:**

**КОНСТРУКЦИЯ РАМЫ И СВАРКА**

**3- ЛЕТНЯЯ ГАРАНТИЯ**

**СБОРКА РУЛЯ И СЕДЛА, ТОРМОЗНАЯ СИСТЕМА  
(ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ТОРМОЗНОЙ НАКЛАДКИ),  
РУКОЯТКИ РЫЧАГОВ И КНОПКИ, ШАТУНЫ,  
РЕМЕННАЯ ПРИВОДНАЯ СИСТЕМА,  
КАРЕТКА, МАХОВИК И СТУПИЦА,  
ПОРОШКОВАЯ ОКРАСКА ЭЛЕМЕНТОВ РАМЫ.**

**2- ЛЕТНЯЯ ГАРАНТИЯ:**

**ПЕДАЛИ, ТРУБКА ДЛЯ ВСТАВКИ РУЛЯ  
И ПОДСЕДЕЛЬНОГО ШТЫРЯ,  
НОЖКИ С РЕГУЛИРОВКОЙ ПО ВЫСОТЕ.**

**ГОДОВАЯ ГАРАНТИЯ:**

**КОНСТРУКЦИЯ СЕДЛА**

**СЛЕДУЮЩИЕ РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ НЕ ОХВАТЫВАЮТСЯ ГАРАНТИЙНЫМ СОГЛАШЕНИЕМ:**

Ремни педалей, система оплетки педалей, держатель бутылки с водой.



## **ВНИМАНИЕ**

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ С ОБОРУДОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЬ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ. НЕОБХОДИМО СОХРАНИТЬ ЭТО РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ДАЛЬНЕЙШЕМ. НАСТРОЙКА, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ, А ТАКЖЕ НЕНАДЛЕЖАЩЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ОТМЕНЕ ГАРАНТИЙНОГО СОГЛАШЕНИЯ.

*LifeFitness*

**EMAIL: [INFO@INDOORCYCLING.COM](mailto:INFO@INDOORCYCLING.COM)**  
**ИНТЕРНЕТ: [WWW.INDOORCYCLING.COM](http://WWW.INDOORCYCLING.COM)**

© 2017 Indoor Cycling Group

Произведено: Indoor Cycling Group® GmbH  
Happurger Str. 86 90482 г. Нюрнберг, Германия