

*LifeFitness*

製造者：

Indoor Cycling Group GmbH  
Happurger Str.86  
90482 Nuremberg | Germany  
info@indoorcycling.com  
www.indoorcycling.com  
電話：+49-(0)911-54 44 50

# IC7

モデル番号：IC-LFIC7B2-01



## 注意！

本製品を使用する前に、本説明書に記載されたすべての注意事項および説明を読んでください。本説明書は、いつでも参照できるように保管してください。組み立て、使用、保守が適切に実施されないと、保証条件が無効となる場合があります。

本書は、以下のサイトから他言語版もダウンロードいただけます：  
WWW.INDOORCYCLING.COM  
バージョン 1.0 2017 IC-LFIC7B2-01 Copyright by Indoor Cycling Group GmbH 2017 | www.indoorcycling.com



# 注意



装置に貼付された警告ラベルは、組み立ての際にご使用の言語のラベルに貼り替えてください。

**A**

**⚠ WARNING**

Read all of the instructions carefully in your own language.

- 1. Read and understand safety, hazard and maintenance instructions.
- 2. Keep feet clear of moving flywheel or resistance.
- 3. Avoid children's zone.
- 4. Use only a mild, level surface.
- 5. Maximum user weight is 100kg/220lbs.
- 6. Spinning pedals can cause injury.
- 7. This bike does not have a motor.
- 8. Pedal speed should be reduced in emergency situations.
- 9. This exercise bike should only be used after at least 15 minutes of warm-up exercise, under direct supervision of a trained instructor.

**B**

**⚠ WARNING**

After displaying the E-Brake:

- 1. Control flywheel to 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.

# 注意



EN

To download the owners manual in your language, visit the IC7 support section at: [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com)



DE

Um das Handbuch in Ihrer Sprache herunterzuladen, besuchen Sie bitte den IC7 Support Bereich auf unserer Webseite unter [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com)



FR

Pour télécharger le manuel d'utilisation dans votre langue, consultez la section Assistance IC7 sur: [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com)



IT

Per scaricare il manuale nella vostra lingua, visitate la sezione del supporto per IC7 su: [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com)



NL

Ga om de gebruiksaanwijzing in uw taal te downloaden naar het IC7 supportgedeelte onder: [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com)



ES

Para descargarse el manual de usuario en su idioma, por favor acceda a la sección de soporte técnico de la bici IC7 en: [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com)



PT

Para transferir o manual de utilizador no seu idioma, visite a secção „Suporte“ da IC7 em: [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com)



DK

Besøg IC7 supportafsnittet [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com) for at downloade brugermanualen på dit sprog



FI

Lataa omistajan käsikirja omalla kielelläsi IC7-ohjeosiosta sivustolta: [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com)



NO

Du kan laste ned bruksanvisningen på ditt eget språk ved å gå til IC7 støttesiden på: [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com)



SE

Du kan hämta bruksanvisningen på ditt språk under IC7-support på [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com)



PL

Aby pobrać podręcznik użytkownika w swoim języku, należy wejść na zakładkę IC7 support na stronie: [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com)



TR

Kullanıcı kılavuzunu kendi dilinizde indirmek için [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com) sayfasının IC7 deste bölümünü ziyaret edebilirsiniz



CN

在IC7的客户服务网站，您可以下载各种语言的用户手册 [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com)



JP

オーナーズマニュアルの各言語版は、以下サイトのIC7サポートページからダウンロードいただけます。 [www.teamigc.com](http://www.teamigc.com)



KR

IC7 지원 센터([www.teamigc.com](http://www.teamigc.com))에서 해당 언어 버전의 사용설명서를 다운로드할 수 있습니다..

# 目次

重要注意事項 **5**ページ  
はじめに **6**ページ  
インドアサイクルの組み立て **7-11**ページ  
設置および電池の廃棄 **12-13**ページ  
インドアサイクルの調整 **14-16**ページ  
インドアサイクルの操作 **17-19**ページ  
予防保守 **20-23**ページ  
保守作業と実施プラン **24-25**ページ  
交換部品 **26**  
保証 **27**ページ

## 技術仕様

LIFE FITNESS IC7 インドアサイクルは、EN ISO 20957 ( 1 および 10 ) で定めるクラスS に属する製品で、スポーツ施設やフィットネスセンターなどの管理された環境で、トレーナーの監視のもとに使用することを前提としています。

装置重量 :	<b>54KG</b>
使用者の体重 :	<b>150KG</b> 以下
使用者の身長 :	約 <b>155-215CM</b> の方に適しています。
必要な設置面積 :	約 <b>132×52CM</b>
サドルおよびハンドルバーの高さ :	約 <b>120CM</b> 以下

## 警告 !

平均達成精度 ( +/- 1%未満 ) は、回転速度 40 ~ 120rpm、ブレーキ効率 50 ~ 900ワットを基準としています。

電気部品は、EMC指令 2004/108/EC、EMC指令 99/519/EC、および電気製品の安全性に関する DIN EN 60335-1 に準拠しています。

# 重要注意事項

## 警告！

装置の不適切な使用によって重傷を負う危険を避けるため、インドアサイクルの使用を開始する前に以下に記載した重要注意事項と説明をよく読み、必ずこれに従ってください。

- 1.全ユーザーが正しい使用方法に関するすべての警告・注意事項を承知していること。また、使用前に必ず適切な資格を有するトレーナーやインストラクターの個人指導を受けること。この2点を徹底するのは、装置所有者の責任とします。
- 2.本説明書の記載に従ってきちんと組み立ておよび検査が終了するまで、インドアサイクルを使用しないでください。
- 3.インドアサイクルは必ず室内に設置し、湿気やほこりの多い場所は避けてください。インドアサイクルを屋外の車庫や屋根付きのテラス、水やプールの近くなどに設置しないでください。インドアサイクルは、温度が 15°C~40°C (59°F~104°F)、湿度が 65%以下の環境で使用してください。
- 4.インドアサイクルは、必ず安定した水平な床の上に設置してください。堅木の床やカーベットの下面に設置する場合には、インドアサイクルの下にフロアマットを敷き、床を傷から守ることをお勧めします。
- 5.インドアサイクルで規定の安全性を維持するため、損傷や摩耗などがなく、必ず定期的に点検してください (固定部、非常用ブレーキ、ペダル、トーストラップなど)。定期点検の正しい実施については、正規のサービスプロバイダーまたは直接、製造者にご相談ください。
- 6.本説明書に記載されたすべての保守および手入れ作業を定期的の実施してください。損傷した部品はすぐに交換し、修理作業が完了するまで装置を使用しないでください。製造者が提供する純正の交換部品以外は使用しないでください。修理作業は、必ず、製造者が認定するサービス技術者が実施するものとします。
- 7.監視のない状態でお子様をインドアサイクルに近づけないでください。
- 8.14歳未満のお子様インドアサイクルを使用する場合には、保護者の許可および適切な資格を有するトレーナーまたはインストラクターの監視が必要となります。14歳以上のお子様については、使用前に必ず、適切な資格を有するトレーナーまたはインストラクターの指導を受けさせてください。
- 9.体重が 150キロ (330ポンド) を超える方がインドアサイクルを使用することを禁じます。
- 10.使用時には、体にぴったりフィットするサイクリング用またはスポーツ用のウェアおよび丈夫なシューズ (できればサイクリングシューズ) を着用してください。靴ひもがほどけていると、駆動部に靴ひもが巻きこまれ、怪我を負う恐れがあります。
- 11.インドアサイクルには、独立して動作するフライホイールは装備されていません。フライホイールが停止するまで、ペダルは動き続けます。動きを止めるには、非常用ブレーキを 작동するか、ペダルの回転を意識的に緩めていくしかありません。インドアサイクルは必ず抵抗が感じられる状態で漕ぎ、無茶なペダル動作は避けてください。トレーニング中にハンドルバーやサドルを調整しないでください。ペダルの逆漕ぎはやめてください。
- 12.トレーニング中に痛みや目まいを感じたら、すぐに使用を中止してください。長期にわたって痛みが治まらない場合には、医師にご相談されることをお勧めします。
- 13.ディスプレイに表示されるすべてのデータ (特に内蔵パワーセンサーによるワット数) は、トレーニングの目安となる情報に過ぎません。体の限界を超えるようなトレーニングは行わないでください。

## 警告！

健康上の問題や体に障害がある方については、最善のトレーニング方法について、かかりつけの医師にご相談されることをお勧めします。間違った方法でのトレーニングや過剰なトレーニングは、重大な健康上の問題を引き起こす恐れがあります。

本装置の使用により発生しうる健康上のリスク、人身傷害、物的損害または二次的損害に対し、製造者は一切の責任を負わないことをここに明記します。ただし、材質や製造上の欠陥が原因であり、製造者の責に帰する場合には、この限りではありません。

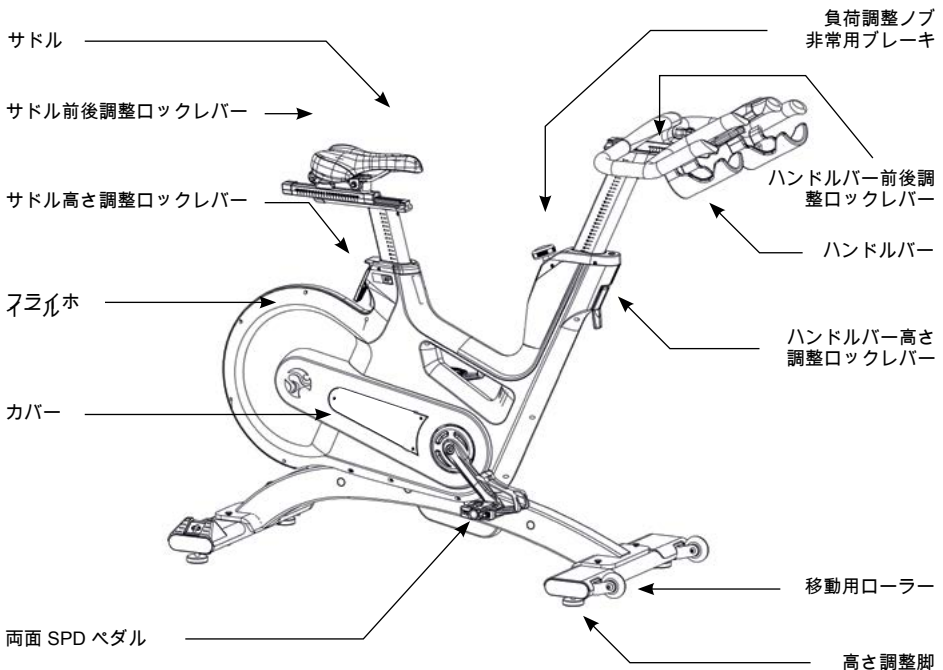
# はじめに

本製品をご購入された皆様へ

このたびは、インドアサイクルをご購入いただき誠にありがとうございます。高品質を誇る LIFE FITNESS インドアサイクルは、最新技術に基づいて設計されており、品質および信頼性において最高基準を満たす製品です。

しかし、この高い信頼性も、定期的な手入れや保守が実行されないと、維持することはできません。本説明書の記載内容に従って保守を行うことにより、保守にかかる時間を最小限に抑えながら、安定した機能性と製品寿命の向上を実現することができます。これが、長期にわたって問題なく製品をご使用いただけることにもつながります。

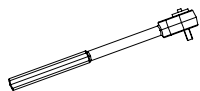
Coach By Color® コンソールの使用方法およびトレーニング管理についての説明は、製品に同梱されているコンソール取扱説明書に記載されています。



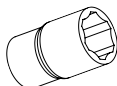
## 警告！

LIFE FITNESS IC7 インドアサイクルの製造番号は、フレームパイプの左下に貼付された銘板に記載されています。保守チェックリストにこの番号を記入してください。保証請求の際には必ずこの製造コードが必要になります。

# インドアサイクルの組み立て



トルクレンチ



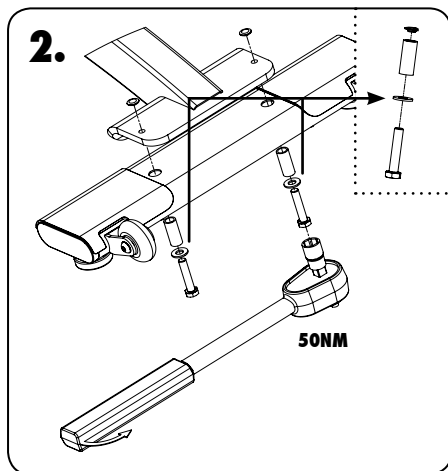
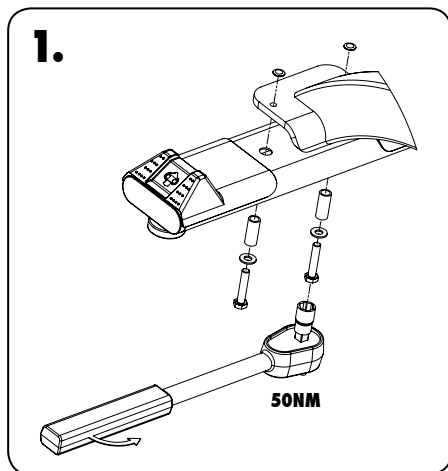
17MM



2人組で  
作業

## 警告!

購入後、インドアサイクルを設置場所に移動する際には、激しい温度差を避けてください。激しい温度差が生じてしまった場合には、組み立てを実施する前に、まずインドアサイクルを周囲温度に馴染ませてください。



## 警告!

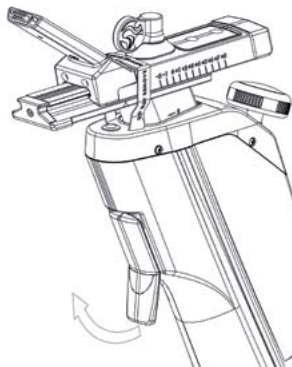
使用中に緩まないよう、ボルトは十分なトルクで締め付けてください。初回組み立て後にボルトを外した場合には、接着力が中程度の LOCTITE® 243 を使って再組み立てを行うことをお勧めします。

# インドアサイクリルの組み立て



2人組で  
作業

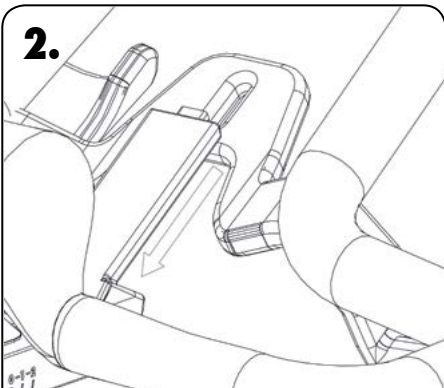
1.



組み立てを開始する前に、ハンドルバーステムの高さ調整を一番上の位置に合わせます。

ハンドルバーの取り付けが終了するまで、スライダーから警告テープをはがさないでください。

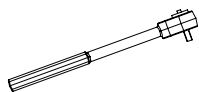
2.



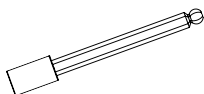
ハンドルバーの連結部が、コンソール用の取り付け金具の下にくるように取り付けます。



# インドアサイクルの組み立て



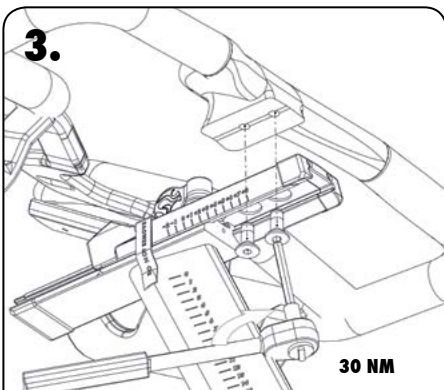
トルクレンチ



6MM

2人組で  
作業

3.



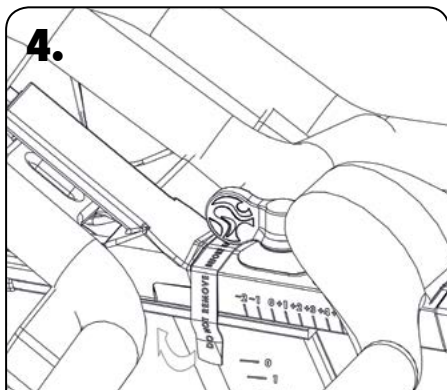
内部配線の損傷を避けるため、この手順の前にハンドルバーの前後調整は実施しないでください。

ハンドルバーを取り付ける際には、ボルトを十分なトルク (30NM) で締め付けるようにしてください。

使用中の緩みを防ぐため、固定用の皿ボルトは、TUFLOK® が塗布された状態で出荷されます。

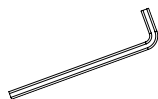
初回組み立て後にボルトを外した場合には、接着力の強い LOCTITE® 2701 を使って再組み立てを行うことをお勧めします。

4.



取り付け後、警告テープをはがします。前後調整のスライダーを後ろにずらさないでください。

# インドアサイクルの組み立て



3MM

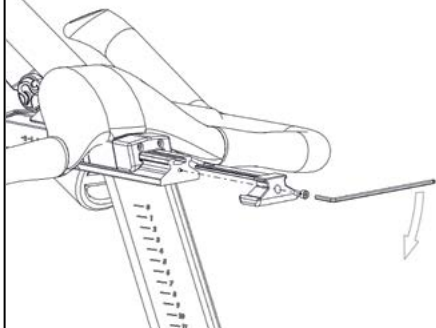


手で締め付け



2人組で作業

5.



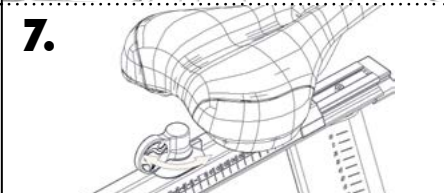
前後調整用のロックレバーを開き、ハンドルバーを一番前の位置まで動かします。

下側のエンドキャップを取り付けます。

6.



7.



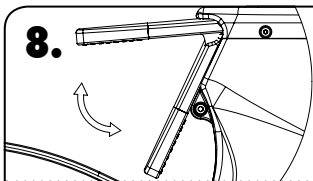
ロックレバーを開いた状態でハンドルバーおよびサドルの前後調整を点検し、スムーズに動くことを確認します。

ロックレバーを閉じた状態で、前後調整の締め付けを点検します。

ハンドルバーおよびサドルの位置が前後にずれないことを確認します。

必要に応じ、サービスガイドを参照して調整します。サービスガイドは、製造者ホームページのサービスページからご覧いただけます。または、お近くの代理店までお問い合わせください。

8.

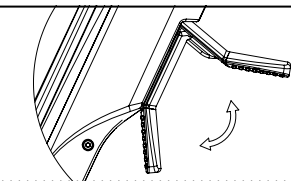


ロックレバーを開いた状態でハンドルバーおよびサドルの高さ調整を点検し、スムーズに動くことを確認します。

ロックレバーを閉じた状態で、高さ調整の締め付けを点検します。ハンドルバーおよびサドルの位置が上下にずれないことを確認します。

必要に応じ、サービスガイドを参照して調整します。サービスガイドは、製造者ホームページのサービスページからご覧いただけます。または、お近くの代理店までお問い合わせください。

9.

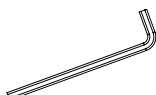


# インドアサイクルの組み立て

1X



15MM  
ペダルレンチ



3MM

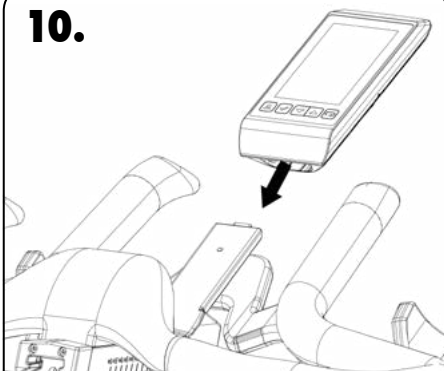


手で締め付け



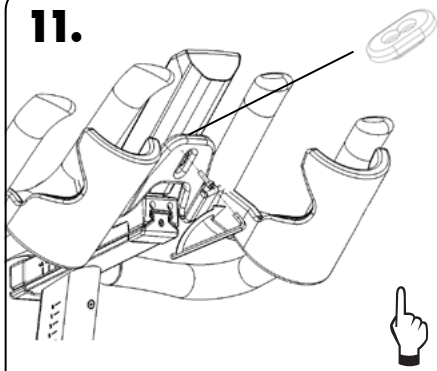
2人組で  
作業

10.



コンソール取り付け金具にコンソールを差し込みます。

11.

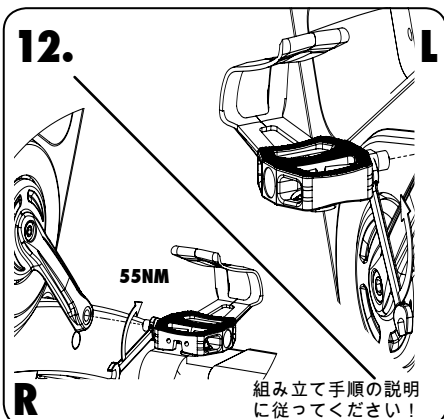


ハンドルバーの下側から同梱のボルトとプラスチックの固定具を取り付け、コンソールを所定の位置に固定します。プラスチック固定具は、ハンドルバー連結部とコンソールの間に取り付けます。

## 警告！

別冊で同梱されている IC7 Coach By Color® コンソール取扱説明書に、コンソールのセットアップや操作方法に関する情報が記載されています。

12.



組み立て手順の説明に従ってください！

## 警告！

「R」と表記されたペダルを右のクランクに取り付け、時計回りに回して固定します（標準の右ねじ）。「L」と表記されたペダルを左のクランクに取り付け、時計と反対回りに回して固定します（左ねじ）。いずれのペダルについても、使用中にボルトが緩まないよう、必ず十分なトルク（55Nm）で締め付けてください。

使用中の緩みを防ぐため、ボルトは、TufLok® が塗布された状態で出荷されます。初回組み立て後にボルトを外した場合には、接着力が中程度のLOCTITE® 243 を使って再組み立てを行うことをお勧めします。

# 設置および電池の廃棄

性能を最大限に活用し、寿命を向上するため、LIFE FITNESS インドアサイクルの初回設置では、本説明書に記載された内容を守ってください。以下の説明をしっかりと読み、その内容に従ってください。インドアサイクルの設置および設定が記載通りに行われないと、部品が過剰に摩耗し、装置を損傷する恐れがあります。設置についてご不明な点がございましたら、[service@indoorcycling.com](mailto:service@indoorcycling.com) までご連絡ください。

注意：保守作業の中には、潤滑剤が必要となる項目があります。無酸性・無溶剤タイプのスプレー潤滑剤 ( Brunox など ) および白いリチウムグリス以外は使用しないでください。

1. 装置が水平であることを確認します。床の上でガタつく場合には、前後スタビライザーの下にある高さ調整脚を回し、ガタ付きをなくします。調整の際、高さ調整脚が10mm 以上飛び出さないように注意してください。

2. 非常用ブレーキがきちんと機能するかを点検します。

3. 両側のクランクアームで、クランクを固定している六角穴付ボルト ( 左右のクランク軸受部 ) がきちんと締め付けられているか点検します ( 締め付けトルク 60Nm )。使用中の緩みを防ぐため、ボルトは、TufLok® が塗布された状態で出荷されます。

クランクを固定しているボルトが緩んできたら、接着力が中程度の LOCTITE® 243 をボルトに塗布し、60Nm のトルクでボルトを締め直すことをお勧めします。

4. 無溶剤のスプレー潤滑剤を吹き付けた布を使い、フレームからほこりを拭き取ります。

5. 輸送中に装置の部品が緩んでしまう場合があります。クランクアームをはじめ、外側から見える場所にあるねじ、ボルト、ナットのすべてで、緩みがないか、きちんと締め付けられているかを点検します。

# 設置および電池の廃棄

## カスタマーサービス

- 1.基本的な保守についての説明書をお客様に手渡し、詳しい保守作業を指導します。
- 2.装置を引き渡す際に、取扱説明書をお渡ししたこと、保守作業についてご説明したこと、装置の状態に問題がないことをお客様にご確認いただき、規定の用紙に署名を取り付けます。その写しの一部に自分も署名し、これをお客様保管用としてお渡しします。
- 3.修理作業は、必ず、製造者が認定するサービス技術者が実施するものとします。

電池を廃棄する際には、以下の点に注意してください。

- 電池を火に近づけないこと。
- 電池を硬貨や他の金属物質に接触させないこと。

以下のマークが付けられた製品または電池は、家庭ゴミとして廃棄することができません。正しい廃棄方法については、お住まいの地域で適用されている、電気製品および電池の廃棄に関する法律や指針を確認し、これに従ってください。



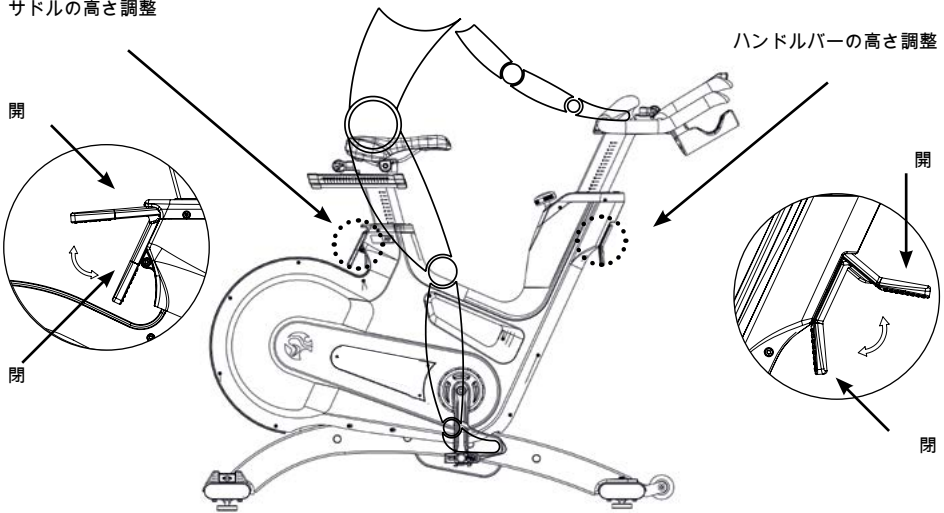
# インドアサイクルの調整

LIFE FITNESS インドアサイクルは、様々な種類のユーザーに合わせた調整が簡単に行えます。これにより、最大限の乗り心地とトレーニング成果を同時に実現。以下の説明では、インドアサイクルで可能な調整パターンの中から、最も頻繁に使われるいくつかのみをご紹介します。インドアサイクルを最適なライディングポジションに調整する作業は、ユーザー自身がその責任において行います。

## サドル高さの調整：

サドルの上に座ります。ペダルを図のような位置にした状態で、腰が左右どちらにも傾いていないことを確認します。シューズを履いた状態でペダル上のトークリップ（ケージ）に足を乗せます。インドアサイクルにコンビネーションペダルが装備されており、サイクリングシューズを着用している場合には、ピンディングに足を乗せます。

## サドルの高さ調整



## 警告！

トレーニング中には、サドルやハンドルバーを調整しないでください。装置に乗る前に、ロックレバーがすべて（前後調整と高さ調整）閉められていることを確認し、ハンドルバーやサドルで調整を行う際には、必ずまず装置から降りてください。

ゆっくりとペダルを漕ぎ始め、図の位置でペダルを止めます。調整用のスライドでサドルの高さを調整します。このペダル位置で、腰がどちらか一方に傾くことなく、膝が常に軽く曲がるように調整してください。大まかな目安は、装置の横に立った状態で、サドルの上面が腰骨より手の幅 / 指4本分、下に来る位置です。膝が伸び切ってしまう状態や腰が一方に傾いた状態でのトレーニングは避けてください。

# インドアサイクルの調整

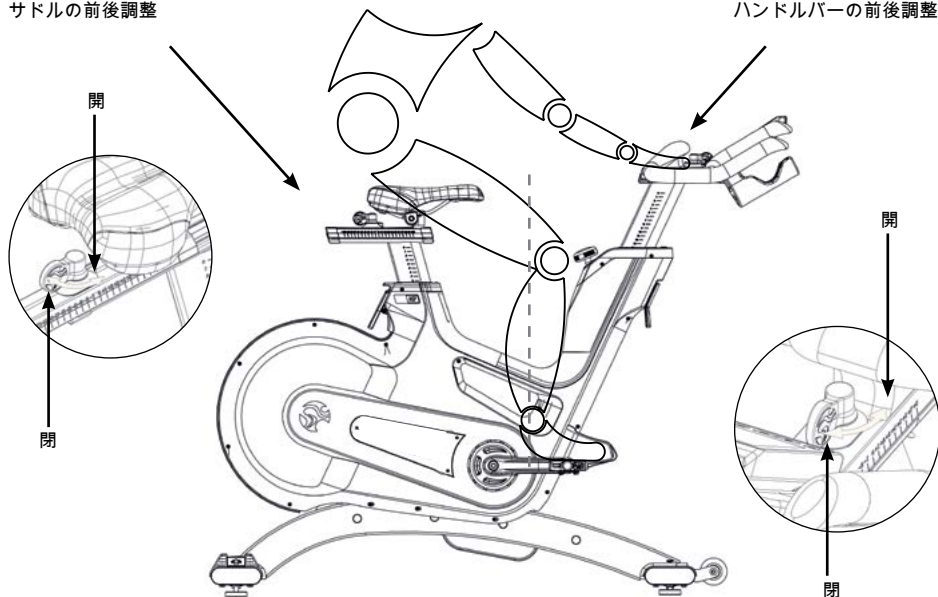
サドルの前後調整：

膝の怪我を避けるには、前後方向のサドル位置をきちんと調整することが非常に重要です。サドルの上に座り、クランクアームが水平になる位置までペダルを動かします。

前方を向いている方の膝が、ちょうどペダルの中心の上であれば、正しい調整です。そうでない場合には、サドル位置を前または後ろに動かし、膝がペダル中心の上にくるように調整します。

サドルの前後調整

ハンドルバーの前後調整



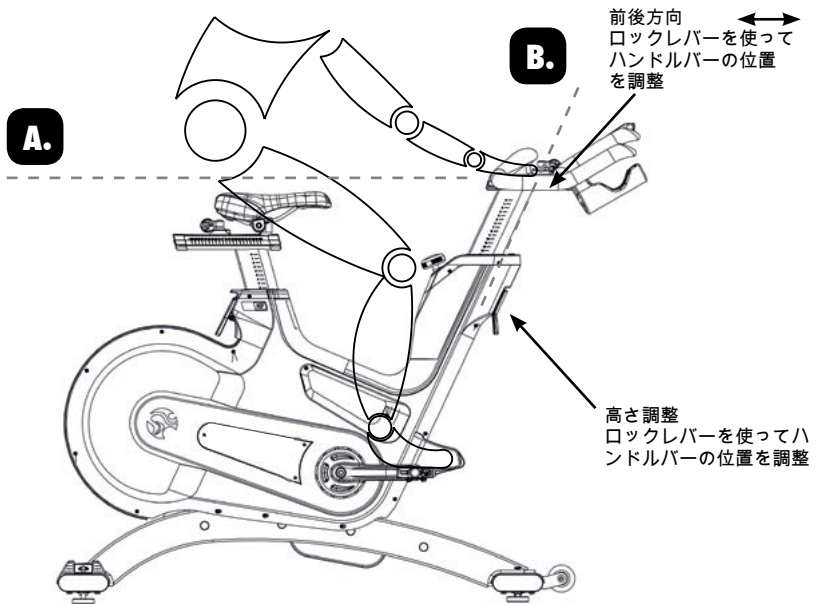
## 警告！

装置に乗る前に、ロックレバーがすべて（前後調整と高さ調整）閉められていることを確認し、ハンドルバーやサドルで調整を行う際には、必ずまず装置から降りてください。

# インドアサイクルの調整

## ハンドルバーの位置：

経験の浅いユーザーでは、ハンドルバーをサドルとほぼ同じ高さ（以下の図で点線 A）で、「0」の印に合わせます（以下の図で点線 B）。立ち漕ぎをすると膝がハンドルバーに当たる場合や、長時間漕いでいると背中に不快感を覚える場合には、ハンドルバーをまず少し高い位置に調整します。



次に、ハンドルバーの高さを、ユーザーの身長に合わせてできるだけ正確に調整します。経験の浅いユーザーでは、背中が 45度に傾いた状態が理想的で安全なライディングポジションです。

ハンドルバーでは様々な手の置き位置や調整が可能のため、経験豊富なユーザーは、自分で自由に理想のライディングポジションや手の位置を見つけることができます。

長時間にわたるトレーニングでは、手の位置を頻繁に変えることをお勧めします。これにより、筋肉、じん帯、関節に偏った、または単調な負荷をかけずに済みます。



# インドアサイクルの操作

## 負荷の調整：

ユーザーのニーズに合わせ、負荷調整ノブで負荷の正確な微調整を行うことができます。ノブの調整範囲は角度 300度です。インドアサイクルのコンソールにも、負荷が%値で表示されます（0%で負荷がゼロ、100%で最大負荷）。

負荷を増やすには、負荷調整ノブを時計回りに回します。負荷を減らすには、負荷調整ノブを時計と反対回りに回します。本インドアサイクルにも搭載されているマグネットブレーキシステムでは、ペダルの回転速度に応じてマグネットによる抵抗力も増加します。

負荷がかかっている状態でペダルを逆に漕ぐことは、絶対に止めてください。ペダルとクランクアームを固定しているボルトが緩んでしまい、場合によっては外れることもあります。使用中にフライホイールを止めるには、負荷調整ノブ / 非常用ブレーキを上から押します。トレーニング中は、ペダルに設置されているトークリップ(ケージ)にシューズをきちんとはめ、また、サイクリングシューズ着用時は、SPDクリートがきちんと固定されていることを確認してください。

本インドアサイクルには、独立して動作するフライホイールは装備されていません。フライホイールはペダルに固定されており、ユーザーがペダルを漕ぐのをやめても、フライホイールは回り続けます。無理な漕ぎ方はせず、停止したい場合には意識して速度を下げていくか、赤い負荷調整ノブ / 非常用ブレーキを押してすばやく速度を下げれば、フライホイールを停止してトレーニングを中断できます。

非常用ブレーキ = 赤い負荷調整ノブ / 非常用ブレーキを押します。

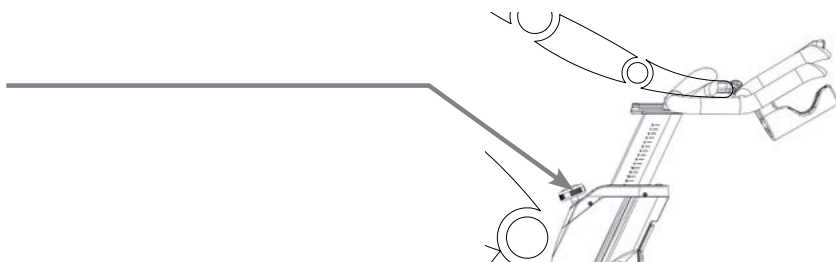
いったん非常用ブレーキを作動したら、フライホイールが完全に停止し、ペダルにかかっている圧力が開放されるまで、ブレーキを解除することはできません。

### 警告！

インドアサイクルでは、ペダルを前に漕ぐ以外の動作は避けるようにしてください。ペダルを逆漕ぎしている間は、非常用ブレーキの機能が制限されます。トレーニング中やサドルに乗っている間は、サドルやハンドルバーの前後調整や高さ調整を行わないでください。

# インドアサイクルの操作

負荷調整ノブ ( 負荷調整ノブを回す )

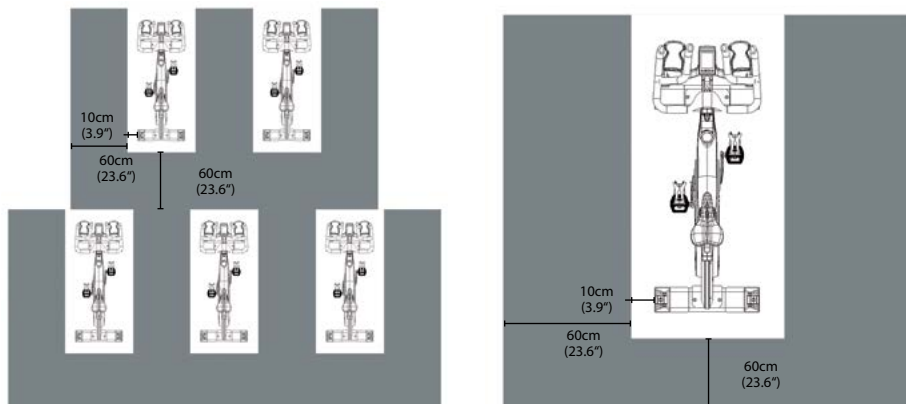


非常用ブレーキ ( 負荷調整ノブを押す )

安全のため、無茶な漕ぎ方はせず、ご自分のサイクリング能力に合わせた速度でペダルを漕いでください。

インドアサイクルの移動 :

インドアサイクルを移動する際には、2人組で作業することをお勧めします。事故やハンドルバーの差し込みソケットで損傷を避けるため、ホイールを傾ける前に、ハンドルバーの高さ調整部をしっかりと固定してください。凹凸のある床の上を移動する際には、細心の注意を払ってください。インドアサイクルが一方に傾くことがないように、2人組で作業することをお勧めします。以下の図に示したように、隣接する装置や物体、壁などから、最低安全距離を確保してください。

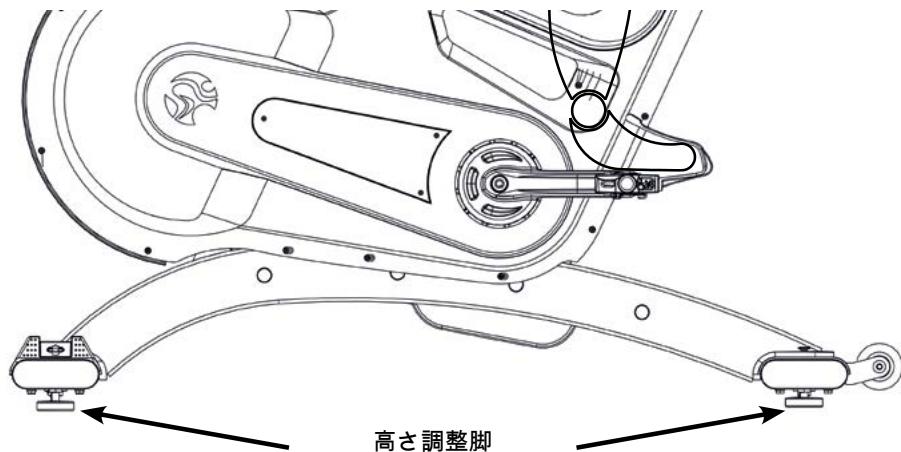


# インドアサイクルの操作

設置場所でインドアサイクルが安定しているかどうかを点検し、必要な場合には、前後スタビライザーの下にある高さ調整脚を回し、ガタ付きをなくします。

**重要！**

高さ調整脚が 1cm 以上飛び出さないように注意してください。固定式ではないインドアサイクルは、必ず安定した水平な床の上に設置して使用してください。



# 予防保守

## 警告！

以下の記載内容をきちんと守ってください。使用時の安全性および寿命を最大限に維持するため、保守と手入れは規定の頻度で実施することが非常に重要です。保守および手入れが定期的に行われないと、製品の摩耗が進み、また、製品保証は無効となります。このテーマについて何かご不明な点がある場合には、当社の技術サポートまでお問い合わせください。

インドアサイクルの部品が損傷するのを防ぐため、当社が推奨する無酸性・無溶剤タイプの手入れ剤（Brunox など）以外は使用しないでください。

### 毎日実施する保守：

1. インドアサイクルが水平でガタついていないことを確認します（必要に応じ、19ページの説明を参照して調整）。

2. 清掃：清潔を保つため、毎使用後、インドアサイクルの定期清掃を実施してください。柔らかい布やペーパータオル、手入れ剤や消毒剤を十分な量、準備しておきます。まずサドルとハンドルバーを適切な消毒剤で消毒し、その後、インドアサイクル全体から汗の跡などを拭き取ります。

### 毎週実施する保守：

1. 清掃：インドアサイクルの使用頻度に応じ、最低1週間に1度、徹底的な清掃を実施してください。スプレータイプの手入れ剤を柔らかい布に吹き付け、全プラスチック製部品、フライホイール全体、スタビライザーを含むフレーム露出部分、プラスチック製カバーを清掃します。

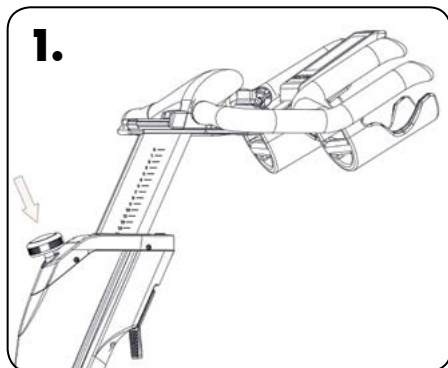
スプレータイプの手入れ剤を直接フライホイールに吹き付けることは絶対にやめてください。駆動ベルトがすべり、非常用ブレーキの機能に悪影響を与える恐れがあります。

# 予防保守

2週間に1回実施する保守：

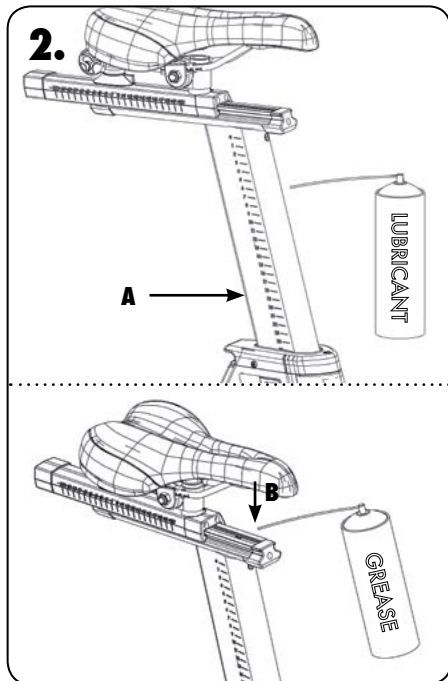
**1.非常用ブレーキ：**使用時の安全性を維持するため、非常用ブレーキを定期的に点検し、正常に作動することを確認してください。点検では、ペダルを漕ぎながら、赤い非常用ブレーキを押します。すぐにブレーキが効き、フライホイールが完全に停止すれば、理想的な状態です。

非常用ブレーキが作動すると、フライホイールが完全に停止し、ペダルにかかっている圧力が開放されるまで、フライホイールのブレーキは解除されません。

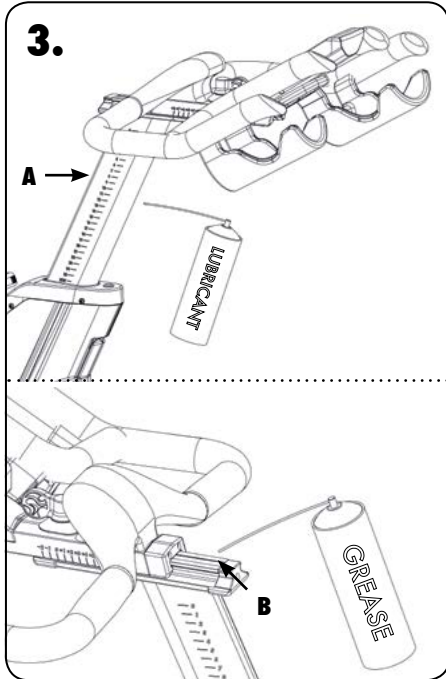


**2.サドルの調整部：**楽に調整を行えるよう、サドルの前後および高さ調整用ポストを定期的に清掃・潤滑してください。高さ調整用ポスト(A)を一番上の位置に合わせ、スプレー手入れ剤を吹き付け、前後調整用ポストも含め、表面全体を柔らかい布で磨きます。

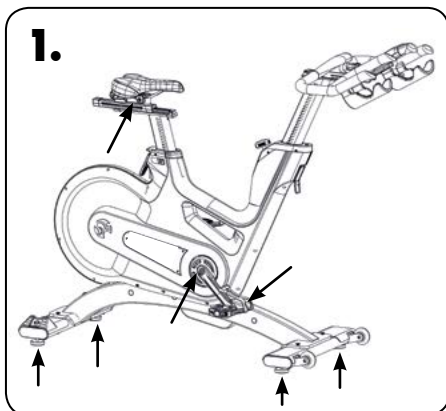
サドル前後調整用ポストの接触面(B)から、まず汗の跡などを拭き取り、その後必要に応じ、少量のリチウムグリス/シリコングリスを塗布します。



# 予防保守



**3.ハンドルバー**：楽に調整を行えるよう、ハンドルバーの前後および高さ調整用ポストを定期的に清掃・潤滑してください。ハンドルバーを一番上の位置に合わせ、高さ調整用ポスト(A)にスプレー手入れ剤を吹き付け、前後調整用ポストも含め、表面全体を柔らかい布で磨きます。ハンドルバー前後調整用ポストの接触面(B)から、まず汗の跡などを拭き取り、その後必要に応じ、少量のリチウムグリス/シリコングリスを塗布します。



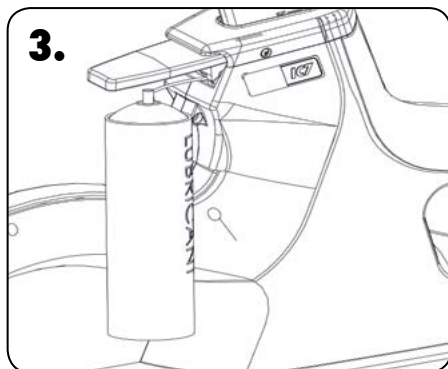
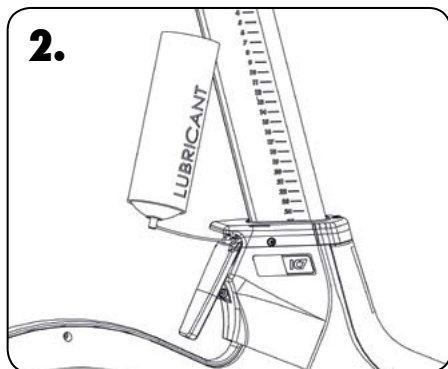
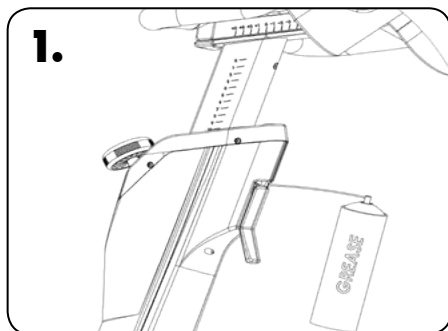
毎月実施する保守：

**1.接合部**：定期保守・手入れを実施する際に、インドアサイクルのボルトやナットなどがすべてきちんと固定されているか、正しく機能するかを点検し、摩耗や損傷が見られる部品(サドル、トーストラップ、ペダル、SPDシステム)は交換してください。

# 予防保守

使用状況に応じた保守：

**1.ハンドルバーとサドルの高さ調整部：**  
ハンドルバーおよびサドルの高さ調整が  
楽に行えるよう、ロック機構を定期的に  
点検し、必要に応じて少量のリチウムグ  
リス / シリコングリスを、高さ調整用の  
ハンドルバーポスト (1) およびサドルポ  
スト (2/3) の各ロック機構に塗布します。



# 保守作業と実施プラン

作業	頻度	詳細
装置の高さ調整、消毒および清掃 ジ	毎日	19～20ページ
ブレーキパッドの保守、装置全体の徹底清掃 非常用ブレーキの機能点検	毎週 2週間に1回	20ページ 21ページ
サドル&ハンドルバーのスライダー / ポストを清掃・潤滑 回	毎月 21～22ページ	2週間に1 22ページ
全接合部・固定部の点検 サドル&ハンドルバー高さ調整部の点検・ 潤滑	毎月 毎月	23ページ

社内保守担当者のための保守プラン表（例）：

毎週実施する保守チェックリスト					
装置番号	製造番号	特記事項	実施した作業	結果	実施者 / 日付



# 保守作業と実施プラン

2週間に1回実施する保守チェックリスト					
装置番号	製造番号	特記事項	実施した作業	結果	実施者 / 日付

毎月実施する保守チェックリスト					
装置番号	製造番号	特記事項	実施した作業	結果	実施者 / 日付

# 交換部品

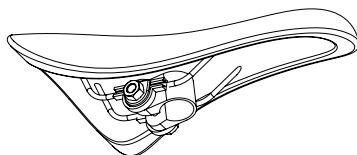
**320-00-00011-01**

コンソール式



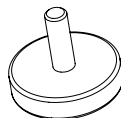
**120-01-00015-02**

スポーツサドル  
黒&赤 ( サドルクランプを含む )



**900-10-00003-01**

高さ調整脚、硬度75度ゴム脚



**150-01-00005-03**

コンビネーションペダル式、  
SPDシステム対応



**150-03-00048-01**

トーストラップセット



# 保証

ICG は、新品の全装置において、製造施設における初期組み立て時点で、製造上および材質上の欠陥がないことを保証します。本保証の枠内で修理または交換された部品については、元の保証期間の範囲内でのみ保証が適用されます。ICG は、製品が、設計で想定されている室内空間（温度 15°C ~ 40°C ( 59°F ~ 104°F )、湿度 65%以下、プール近辺または屋外ではない場所）で使用されている限りにおいて、製造者保証で定められた責任を果たす義務を負うものとし、明らかに意図的な機械的衝撃を製品に与えること、あるいは製品の不適切な使用または取り扱い、保証を無効にする場合があります。製造者が保証義務を履行できるように、顧客（フィットネス施設）は、各製品の取扱説明書で製造者が定めるように、製品の保守およびサービスを実施する義務を負うものとし、

5年保証：	フレーム構造および溶接
3年保証：	パウダー塗装（塗装クラック、腐食） ハンドルバーおよびサドルポストユニット （アルミニウム製部品および PVC塗装） デュアルベルト駆動システム パワーセンサー クランク軸受ユニット フライホイールおよびハブユニット クランク ペダル（ビンディングシステムおよびストラップを除く） ハンドルバーおよびサドルポスト用差し込み固定具 ボーデンケーブル（負荷調整、非常用ブレーキの作動、ハンドルバーおよびサドルの高さ調整用ガスダンパーの作動ケーブル） ブレーキシステム ガスダンパー ロックレバーユニット（ハンドルバーおよびサドルの前後および高さ
調整用）	高さ調整脚 カバー類
1年保証：	電子部品 （コンソール、ケーブルハーネス、プリント基板とセンサー、ジェネレーター） リチウムポリマー電池（LIPO） サドル構造（縫目およびサドル表面を除く）

以下の消耗品は保証対象外です。  
 ペダルストラップ、ペダルビンディングシステム、サドル表面。

## 注意

た。Yに、う。  
れい。Yに、う。  
ささ。Yよ立をま  
載だ。Yよ立をま  
記く。Yよ立をま  
にで。Yよ立をま  
書ん。Yよ立をま  
明読。Yよ立をま  
説て。Yよ立をま  
本。Yよ立をま  
、す。Yよ立をま  
に。Yよ立をま  
前。Yよ立をま  
る。Yよ立をま  
め。Yよ立をま  
始。Yよ立をま  
い。Yよ立をま  
使。Yよ立をま  
を。Yよ立をま  
置。Yよ立をま  
注。Yよ立をま  
装。Yよ立をま  
本。Yよ立をま  
保。Yよ立をま  
セ。Yよ立をま  
と。Yよ立をま

*LifeFitness*

電子メール： [INFO@INDOORCYCLING.COM](mailto:INFO@INDOORCYCLING.COM)  
ホームページ： [WWW.INDOORCYCLING.COM](http://WWW.INDOORCYCLING.COM)

© 2017 Indoor Cycling Group

製造者：Indoor Cycling Group® GmbH  
Happurger Str.86, 90482 Nuremberg, Germany