

Atmos クロストレーナー

取扱説明書 / 組立説明書



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 ・ 米国。
847.288.3300 ・ ファックス: 847.288.3703
サービス部門電話番号: 800.351.3737 (米国・カナダ国内フリーダイヤル)
グローバル ウェブサイト: www.lifefitness.com

世界の事業所**南北アメリカ****北米****Life Fitness, LLC**

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
電話: (847) 288 3300
E メール (サービスに関するお問い合わせ):
customersupport@lifefitness.com
E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ): commercialsales@lifefitness.com

ブラジル**Life Fitness Brasil**

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 オプション 2
電話: +55 (11) 3095 5200 オプション 2
E メール: suportebr@lifefitness.com
E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ): vendasbr@lifefitness.com

南米およびカリブ海諸国***Life Fitness, LLC**

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
電話: (847) 288 3300
E メール (サービスに関するお問い合わせ):
customersupport@lifefitness.com
E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ): commercialsales@lifefitness.com

欧州、中東 & アフリカ(EMEA)**ベルギー、オランダ、ルクセンブルク****Life Fitness (Atlantic) B.V.**

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl – Bldg B
3065WB, Rotterdam
The Netherlands
+31 88 646 6666
E メール (サービスに関するお問い合わせ):
service.benelux@lifefitness.com
E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ):
marketing.benelux@lifefitness.com

英国**Life Fitness UK LTD**

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
電話: 代表 (+44) 1353.666017
カスタマー サポート (+44) 1353.665507
E メール (サービスに関するお問い合わせ):
uk.support@lifefitness.com
E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ): life@lifefitness.com

ドイツ、オーストリア、スイス**Life Fitness Europe GMBH**

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
電話:
+49 (0) 89 / 31775166 (ドイツ)
+43 (0) 1 / 6157198 (オーストリア)
+41 (0) 848 / 000901 (スイス)
E メール (サービスに関するお問い合わせ):
kundendienst@lifefitness.com
E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ): vertrieb@lifefitness.com

スペイン**Life Fitness IBERIA**

C/Frederic Mompou 5,1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
電話: (+34) 93.672.4660
E メール (サービスに関するお問い合わせ):
servicio.tecnico@lifefitness.com
E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ): info.iberia@lifefitness.com

その他の全 EMEA 諸国&販売代理店 (EMEA*)**Life Fitness (Atlantic) B.V.**

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl – Bldg B
3065WB, Rotterdam
The Netherlands
+31 88 646 6666
E メール (サービス):
emeaservicesupport@lifefitness.com

アジア太平洋地域 (AP)**日本****Life Fitness ジャパン株式会社**

107-0062 東京都港区南青山
4-17-33 1F/B1F
日本
電話: (+81) 0120.114.482
ファックス: (+81) 03-5770-5059
E メール: service.lfj@lifefitness.com
E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ): sales@lifefitnessjapan.com

香港**Life Fitness Asia Pacific LTD**

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
香港
電話: (+852) 25756262
ファックス: (+852) 25756894
E メール (サービスに関するお問い合わせ):
service.hk@lifefitness.com
E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ):
marketing.hk.asia@lifefitness.com

その他の全アジア太平洋諸国 / アジア太平洋地域の販売代理店***Life Fitness Asia Pacific LTD**

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
香港
電話: (+852) 25756262
ファックス: (+852) 25756894
E メール (サービスに関するお問い合わせ):
service.ap@lifefitness.com
E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ):
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*地域の代理店または販売代理店/販売業者については、www.lifefitness.com もご覧ください

ユーザー向けおよびサービス用マニュアルのリンク

<https://fn.fit/KnowledgeBase>

<https://fn.fit/PartStore>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر 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.

Ytterligare 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 አንላይን 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.

מיעדונ שפאן און דאס וועבזייטל וועט איר אונטער אונטערע לינקען פארמירן.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn 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.

目次

補足情報

オンライン補足情報へのリンク.....	6
---------------------	---

はじめに

安全上の指示.....	7
Cross-Trainer の設置場所および安定させる方法.....	9
電源要件(外部電源を使用するユニット用).....	10
コンソールの電源を確認.....	10
パワーアシストオプション/外部電源.....	10

製品概要

製品特徴.....	11
製品ラベル.....	12
ラベルの位置.....	12
接続.....	12
Cross-Trainer の使用方法.....	13
Cross-Trainer の乗り降り.....	13

組立

オンライン補足情報へのリンク.....	14
金具部品.....	15
必要なツール.....	16
組立手順.....	16

仕様

製品仕様.....	29
-----------	----

サービスおよび技術仕様

予防保守項目.....	30
承認された準拠した洗浄剤.....	30
予防メンテナンススケジュール.....	31
Polar® 心拍数胸ストラップのトラブルシューティング.....	31
バッテリーのリサイクル—SL コンソール.....	31
ハウツー.....	31
ソフトウェアのアップデート.....	32

保証

保証情報.....	33
-----------	----

リリース情報

マニュアルの更新.....	34
---------------	----

Life Fitness® は登録商標です。

Gym Wipes® は 2XL Corporation の登録商標です。PureGreen 24 は Pure Green の商標です。Polar® は Polar Electro Inc. の登録商標です。

© 著作権 2026, Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.

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

www.lifefitness.com • 1028281-0009 AB • 2026

1. 補足情報

オンライン補足情報へのリンク

本マニュアルに記載されている内容に加え、QRコードを読み取ることで、さらに詳しい最新情報をご覧ください。

Life Fitness Atmos Cross-Trainer



<https://lfn.fit/AtmosXinstall>

2. はじめに

安全上の指示

設備所有者は、利用者に対してあらゆる警告および指示を提供することに責任を負います。

📖 使用前にすべての説明を読んでください。

- ⚠ **注意**：本機器に何らかの変更または修正を加えると、製品保証が無効になることがあります。
- ⚠ **警告**：エクササイズ機器の不適切または過度な使用は、健康上の問題やケガにつながる恐れがあります。Life Fitness 高血圧または心疾患の家族歴、45 歳以上、高コレステロール値、肥満、または過去 1 年間に定期的なエクササイズを行っていないユーザーには特に、エクササイズ プログラムを実行する前に医師による健康診断を受けておくことを強く推奨します。エクササイズ中に立ちくらみやめまい、痛み、息切れを感じた場合は、すぐにエクササイズを中止してください。
- ⚠ **警告**：火傷、火災、感電、ケガのリスクを抑えるため、各製品は必ず適切にアースされたコンセントに接続してください。
- ⚠ **警告**：心拍数モニタリングシステムは、正確でない場合があります。過度の運動は、大けがや死亡につながる恐れがあります。気分が悪くなったときは、すぐ運動を中止してください。
- ⚠ **警告**：ストレッチ運動はしないでください。本機にストラップや他の機器を取り付けしないでください。
- ⚠ **警告**：バッテリーはお子様の手の届かない場所に保管してください。

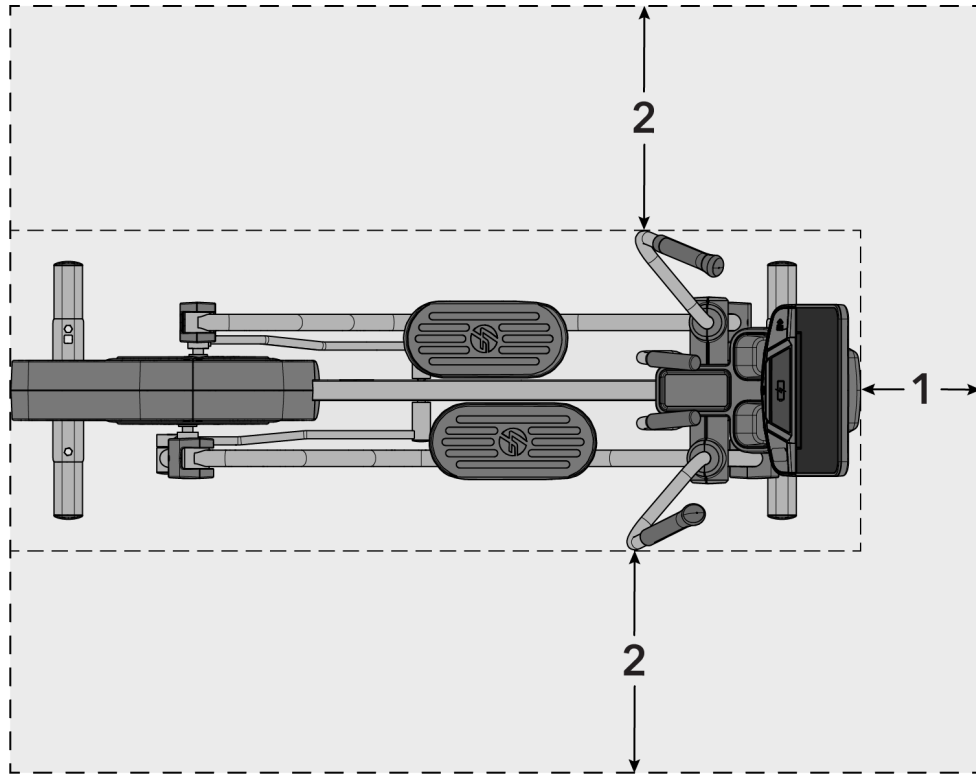
チェストストラップには、取り外し可能なバッテリーが入っている場合もあります。

- ・ 飲みこんだ場合、化学的熱傷や食道穿孔が生じる可能性があります、わずか 2 時間で重症に陥ったり死亡したりする恐れがあります。
- ・ お子様はバッテリーを飲み込んだ疑いがある場合は、直ちに近くの中毒事故管理センターに連絡し、迅速に専門的なアドバイスを受けてください。
- ・ デバイスを調べ、バッテリー部品が正しく取り付けられていることを確認します。例：ネジや他の機器留め具が締められているか確認。部品がしっかり取り付けられていない場合は使用しないでください。
- ・ 使用済みのボタンバッテリーは、すぐに安全に廃棄してください。バッテリー上がりもやはり危険です。
- ・ ボタンバッテリーに関連する危険性、お子様方を安全に保つ方法について周りの方に注意喚起をお願いします。
- ⚠ **警告**：Cross-Trainer の前方には 0.3 m / 1 フィート 以上のスペース、また両側には 0.6 m / 2 フィート以上のスペースをとってください。
- ⚠ **警告**：Cross-Trainer には惰性走行機能はありません。そのため、製品を直ちに停止させることはできません。
- ⚠ **危険**：感電や可動部品による怪我の危険性を軽減させるため、製品の清掃またはメンテナンス作業を行う場合は、必ず作業前に電源プラグをコンセントから抜いてください。
- ・ Life Fitness は、ブランドで提供される製品の製造過程で使用される部品が Life Fitness ラテックスフリーで提供されることを保証しません。上記製品のユーザーは、誤ってラテックスアレルギー反応につながるような接触をしないために必要なすべての注意をはらう必要があります。
- ・ 製品の電源コードや電気プラグが損傷している場合、または製品が落下したり損傷したり、一部でも水没したりした場合は、絶対に作動させないでください。カスタマーサポートサービスまでご連絡ください。
- ・ 本製品は、ユーザーが壁コンセントに電源コードプラグを挿入できる位置に配置してください。電源コードにもつれや捻じれがなく、他の機器や物の下敷きになっていないことを確認してください。
- ・ 電源コードが損傷している場合は、危険を避けるため、メーカーか正規サービス代理店、または同等の資格を有する担当者が交換作業を行う必要があります。
- ・ 本装置を適切に操作するため、必ずコンソールの指示に従ってください。
- ・ この機器は、安全に対して責任を負う人による監督の下で使用する場合、あるいは機器使用に関する指示が与えられている場合を除き、肉体的、感覚的、または精神的能力に制限のある方、あるいは経験または知識が乏しい方 (お子様を含む) が使用することを想定して設計されていません。
- ・ 本製品を屋外、水泳プールの近く、または湿度の高い場所で使用しないでください。
- ・ 通気孔を塞いだ状態で、製品を決して作動させないでください。埃や髪の毛などの異物で通気孔が塞がれている場合は、取り除いてください。
- ・ 製品の開口部には決して異物を挿入しないでください。異物が内部に落ちた場合は電源を切り、電源コードを外してから注意して取り除いてください。異物に手が届かない場合は、カスタマーサポートサービスまでご連絡ください。
- ・ アクセサリートレイやホルダー以外の場所には決して液体を直接置かないでください。ふたの付いた容器を使用するようお勧めします。
- ・ 本製品は裸足で使用しないでください。必ず靴を履いてください。靴は底がゴム製かすべりにくいものを着用してください。ヒールのある靴や底が皮製のもの、クリートやスパイクの付いた靴は使用しないでください。靴底に石が入り込んでいないことを確認してください。
- ・ ゆったりとした服や靴ひも、タオルなどは、機器の可動部分に近づけないでください。
- ・ 操作中は装置の内部や下に手を入れたり、装置を横に傾けたりしないでください。
- ・ 本機はお子様の使用を想定していません。本マシンには 14 歳未満のお子様を近づけないよう十分にご注意ください。

- ・ トレーニング中、他の人がユーザーまたは機器の動きを妨げないようにしてください。
- ・ ユニットの電源プラグを挿入して使用する前に、LCD コンソールの温度が「正常になる」まで 1 時間ほど待ってください。
- ・ 使用しないときは、Life Fitness 製品のプラグを抜くことを推奨します。使用していないときや部品の交換時には、電気コンセントから抜いておいてください。
- ・ 本製品は、本説明書に記載されている用途以外では絶対に使用しないでください。アタッチメントはメーカーが推奨した製品以外は使用しないでください。
- ・ 自立型機器は、平らかつ安定した水平のベースに設置してください。
- ・ Cross-Trainer の後部のプラスチック製カバーに立ったり座ったりしないでください。
- ・ Cross-Trainer のセンターチューブに立たないでください。
- ・ 個人がエクササイズに必要なとする力は、Cross-Trainer に表示される機械力とは異なる可能性があります。
- ・ Cross-Trainer を決して後ろ向きで使用しないでください。
- ・ Cross-Trainer に乗り降りする際は、十分注意してください。乗る前に、可動アームを使用して、体に一番近いペダルを最低位置に設定してください。さらに安定性が必要な場合は必ずハンドルバーを使用してください。エクササイズ中は、可動アームを握ってください。
- ・ ワークアウト開始前に、各製品に関する全ての警告をお読みください。
- ・ 警告が存在しないか破損している場合は、すぐにカスタマーサポートサービスに連絡し、交換用の警告ラベルをご請求ください。警告ラベルは、全ての製品に同梱されており、製品が使用される前に張り付ける必要があります。Life Fitness は警告ラベルの損失または損傷に責任を負いません。

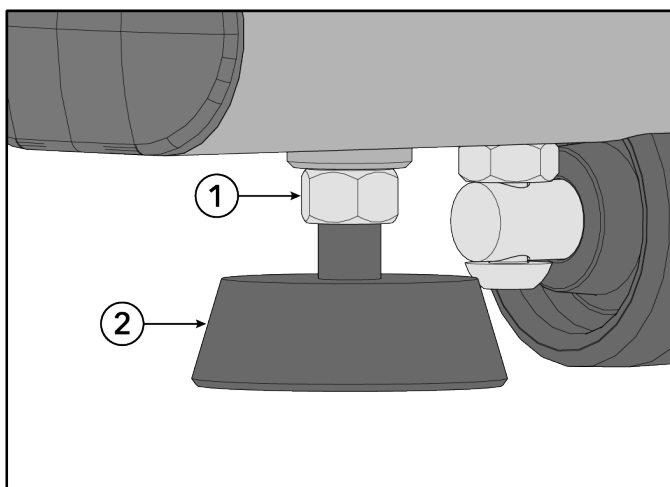
Cross-Trainer の設置場所および安定させる方法

Cross-Trainer を設定する前に説明書全体をお読みください。「重要な安全関連情報」の全項目に従い、本体を使用場所に移動します。Cross-Trainer の前方には 0.3 m (1 フィート) 以上のスペース、また両側には 0.6 m (2 フィート) 以上のスペースをとってください。Cross-Trainer には、サイドから簡単に乗ることができます。



1	1 フィート / 0.3 m
2	2 フィート / 0.6 m

本機を設置したら、安定性を確認するために全体を左右に揺らしてみてください。がたつきが少しでもある場合は、本機を水平にする必要があります。どの脚が完全に床についていないかを確認してください。17 mm オープンエンドレンチを使用して、ジャムナットを緩めてレッグレベラーを回して低くします。本体が安定したか確認します。本体が完全に揺れなくなるまで繰り返し調整してください。ジャムナットを安定化バーに締め付けて、調整をロックします。



項目	説明	数量
1	ジャムナット	4
2	レッグレベラー	4

電源要件(外部電源を使用するユニット用)

- ・ SL コンソールが装備されているユニットは電池内蔵式です。ご要望により、オプションの外部電源ブリックをご用意しています。
- ・ SE4 コンソールを装備したユニットには、DC 24V 電源装置が必要です。

▲ **警告**：パワーブリックと電源コードは、付属品のみをご使用ください。2 芯コンセントに接続するために改造したりしないでください。この製品は、正規の定格 3 芯コンセントに接続する必要があります。

コンソール	供給電圧	周波数	出力電圧	出力電流
SL	AC 95~264V	47~63 Hz	DC 24V	2.5 A
SE4	AC 95~264V	47~63 Hz	DC 24V	3.75 A

コンセント電圧	業務用ユニットのコンセントとブレーカー(アンペア)	消費者 / 家庭用ユニットのコンセントとブレーカー(アンペア)
AC 120V	20 (SL はブレーカーごとにクロストレーナー 8 台まで、SE4 はブレーカーごとにバイク 4 台まで)	15 (SL の場合はブレーカー 1 個あたり最大 8 台、SE4 の場合はブレーカー 1 個あたり最大 4 台のクロストレーナー)
AC 230V	12 (SL の場合はブレーカー 1 個あたり最大 8 台、SE4 の場合はブレーカー 1 個あたり最大 4 台のクロストレーナー)	12 (SL の場合はブレーカー 1 個あたり最大 8 台、SE4 の場合はブレーカー 1 個あたり最大 4 台のクロストレーナー)

注記：本製品に付属の電源プラグは改造しないでください。電源プラグが使用するコンセントに合わない場合は、資格を持つ電気技師に適切なコンセントの取り付けを依頼してください。

注記：パワーブリックのコードが、本体にきちんと接続されていることを確認してください。接続がゆるんでいると、外部電源から本体に電気が供給されない場合があります。

コンソールの電源を確認

SL コンソールは、6 ボルトの充電式バッテリーで駆動します。[GO] ボタンを押して、バッテリーを確認します。ビーブ音が鳴り、コンソールが点灯します。コンソールには、Life Fitness のロゴが表示されます。プロンプトが表示されない場合、本体に乗ってペダルを漕いでみてください。コンソールが点灯し、ワークアウトをプログラミングできるようになるはずですが、バッテリーを最適に充電するには、ワークアウト中に 50 RPM 以上の速度で 10~20 分間ペダルを漕いでください。バッテリーは、ワークアウト中のペダル動作によって充電されます。オプションの外部電源も使用できます。本体が外部電源で稼働している場合、バッテリーは自動的に充電されるため、充電の目的でペダルを漕ぐ必要はありません。危険な作動を防止するため、Life Fitness が提供する電源だけを使用してください。

パワーアシストオプション/外部電源

Cross-Trainer のオプションであるパワーアシスト機能を使用すれば、コンソールは外部電源で起動可能になり、コンソールに一定の電力が供給されるため、最小限の速度でペダルを漕ぎ続ける必要はありません。つまり、コンソールへの電源供給を心配する必要がないため、リハビリ目的のために最小限の速度よりもゆっくりした速さで Cross-Trainer を使用するユーザーに最適なオプションです。

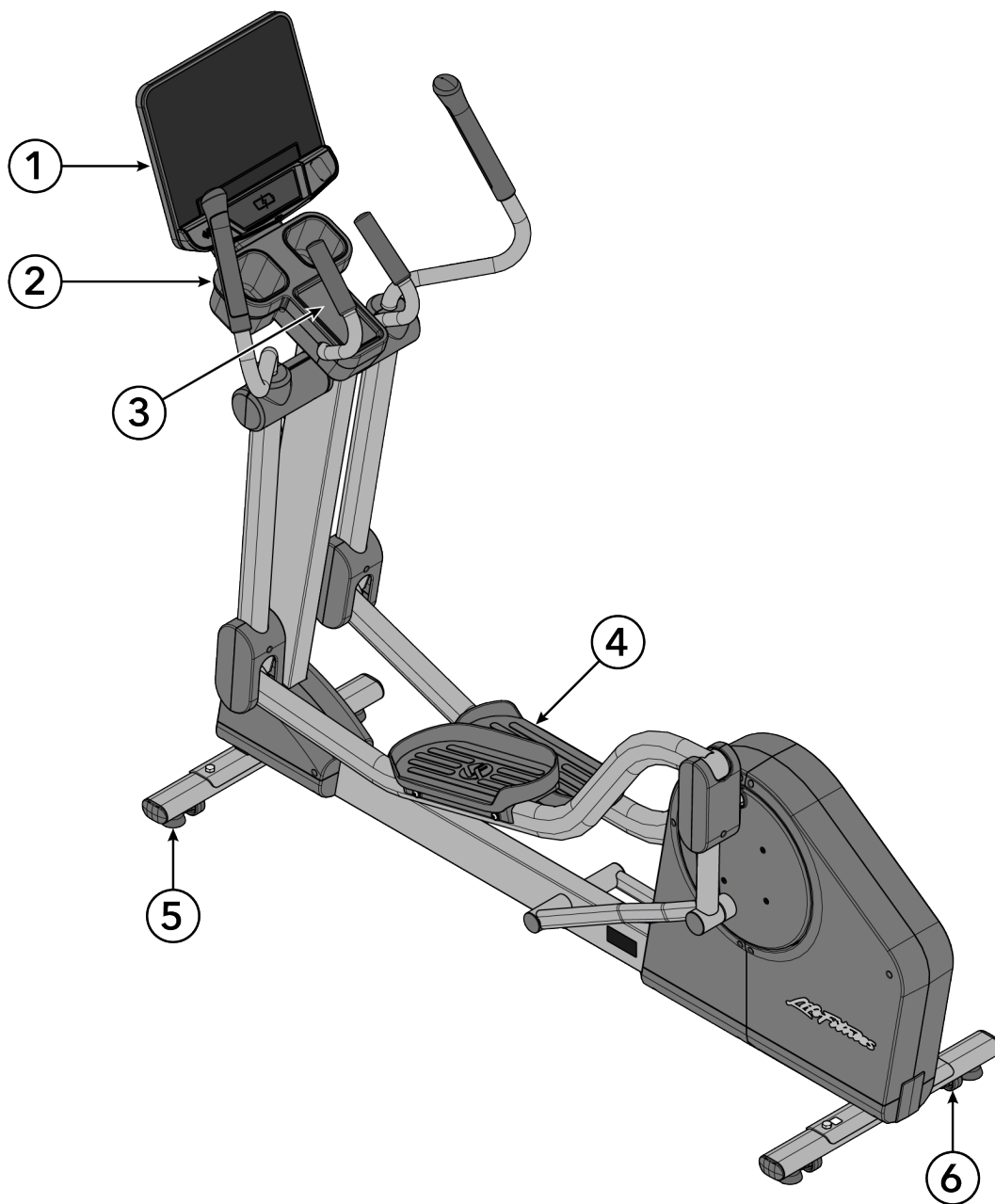
Cross-Trainer の前端に付いている外部電源コネクタに電源を差込みます。コードを AC コンセントに差し込みます。危険な作動を防止するため、Life Fitness が提供する外部電源だけを使用してください。

▲ **注意**：コネクタはコンセントに簡単に差し込めるはずですが、コネクタを無理に差し込むと、バレルコネクタおよびソケットまたはそのいずれかが壊れることがあり、製品の保証が無効になる場合があります。電源バレルが簡単にコンセントに差し込めないなら、使用している電源が不適切です。

パワーアシスト機能には、オプションキットが必要です。Life Fitness のカスタマーサポートサービスにご注文ください。

3. 製品概要

製品特徴

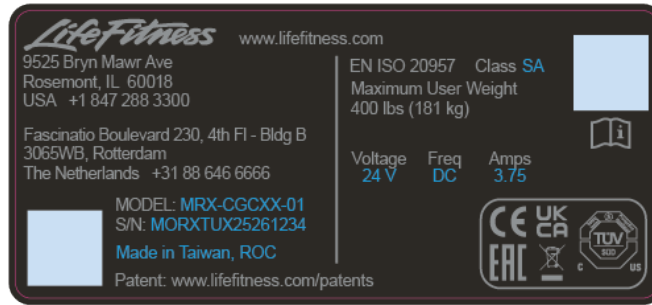


項目	説明	数量
1	コンソール	1
2	カップホルダー	2
3	アクセサリトレイ	1
4	ペダル	2
5	レッグレベラー	4
6	移動用車輪	4

注記：参照用に図示された SE4 コンソール。

製品ラベル

コンプライアンス / シリアル番号



ラベルの位置

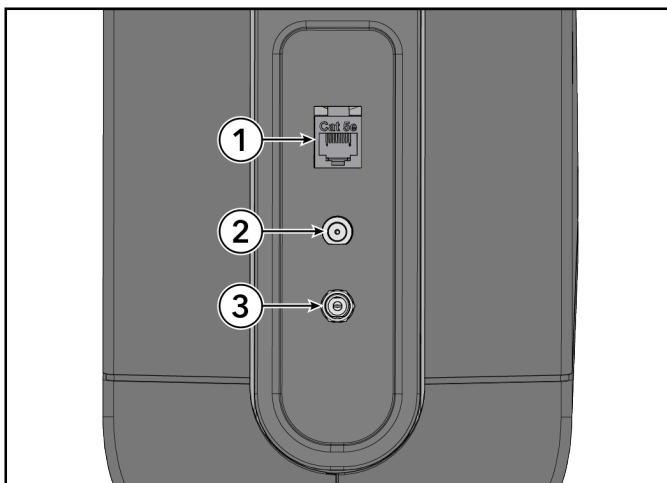
重要: すべてのラベルやステッカー類が製品の図示された位置に貼付されていることを確認します。はがれたり読みにくくなったりしているラベルを交換します。



項目	説明	数量
1	ラベル、コンプライアンス、家庭用および業務用	1

接続

クロストレーナーの前面には、接続ソケットが下図のように配置されています。



項目	説明
1	CAT5E ネットワーク / イーサネット
2	同軸
3	電源入力

Cross-Trainer の使用方法

ペダル上の快適な位置に、両足を乗せます。多くのユーザーは、ペダルの先端から 1~2 インチ / 2.5~5.1 cm ほど内側、内側の端から 0.5~1 インチ / 1.3~2.5 cm あたりの位置につま先がくるように足を乗せます。ペダルは、お好みに応じて様々な位置に足を置けるように大きめに設計されています。上半身の力を使って可動ハンドルを動かし、下半身を使って両足のペダルを漕ぎ、歩行のような前進運動を開始します。クロスレーナーは、歩行のようなゆっくりした運動にも、ジョギングやランニングのような速い運動にも使用できます。毎分 50~60 回転のペダル速度が、標準的な使用速度です。ユーザーは可動ハンドルで負荷を調整し、上半身と下半身を強化する度合いを調整します。下半身の強化のみにフォーカスしたい時は、可動ハンドルの代わりに、固定されたブルホーン ハンドルも使用できます。更にバリエーションとして、クロスレーナーは後ろに進む運動にも使用できます。

Cross-Trainer の乗り降り

乗る前に、可動アームを使用して体に近いペダルを最低位置にします。固定ハンドルを握って、注意してペダルに乗ります。降りる時は足でペダルを回転させ、ペダルを最低位置にしてから降りるようにします。固定ハンドルを握ったまま、ペダルから足を離します。次にハンドルを離します。

4. 組立

オンライン補足情報へのリンク

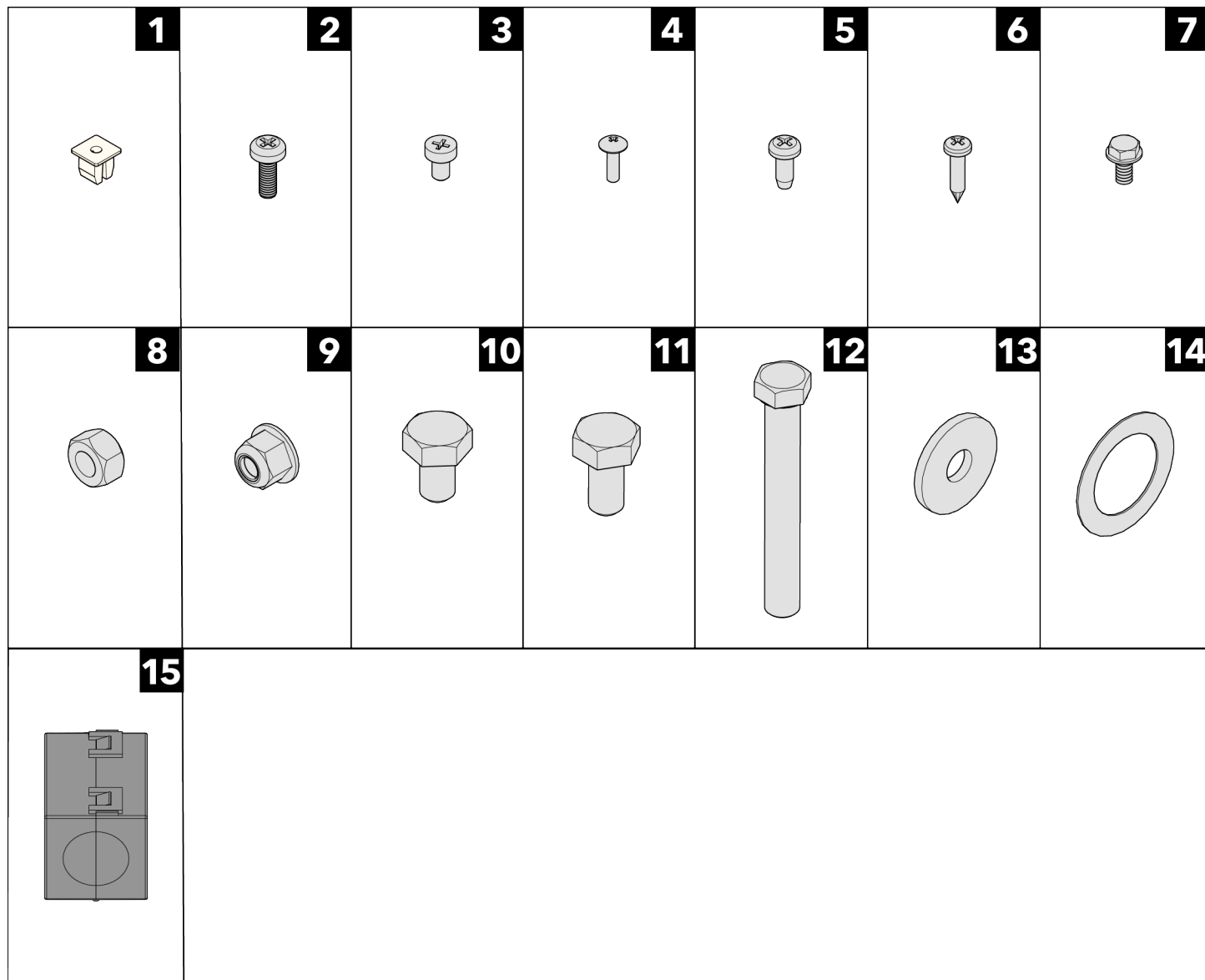
本マニュアルに記載されている内容に加え、QRコードを読み取ることで、さらに詳しい最新情報をご覧ください。

Life Fitness Atmos Cross-Trainer



<https://lfn.fit/AtmosXinstall>

金具部品



項目	説明	数量
1	グロメット	2
2	ネジ、M5 x 0.8 x 14、PHL、PAN、MS、ST、ZN	5
3	ネジ、CSL PAN M5 x 0.8-8	4
4	ネジ、PHL PAN M3.5 x 18-12	4
5	ネジ、PHL PAN M5 x 0.8-12	9
6	ネジ、M4.2 X 0.7 6G6G X 19、DIN、PHL、PAN、AB、ST、ZB	2
7	ネジ、#10 x 6 UNS、HXW、L、B、ST、GR	1
8	ナット、六角、M10 x 1.5 x 8mm	2
9	ナット:M8 X 1.25-6H、DIN、UNF、六角、ロックナット	4
10	ボルト、六角:M10 x 1.5-16	4
11	ボルト、六角:M10 x 1.5-20	3
12	ボルト、六角:HD M10 x 1.5-74	3
13	ワッシャ、35mm OD x 10mm OD x 3mm THK	2
14	ワッシャ、1.0 x 1.5、スラスト、鋼製	2
15	フェライト:緩み防止、コアケース	1

必要なツール

- ・ 5 mm 六角レンチ
- ・ 8 mm ソケットレンチ
- ・ 11 mm レンチ
- ・ 13 mm レンチ
- ・ 17 mm レンチ
- ・ 17 mm ソケットレンチ
- ・ プラスドライバー
- ・ トルクドライバー
- ・ トルクレンチ
- ・ ユーティリティナイフ

注記：金具の取付にインパクトドライバーを使用しないでください。

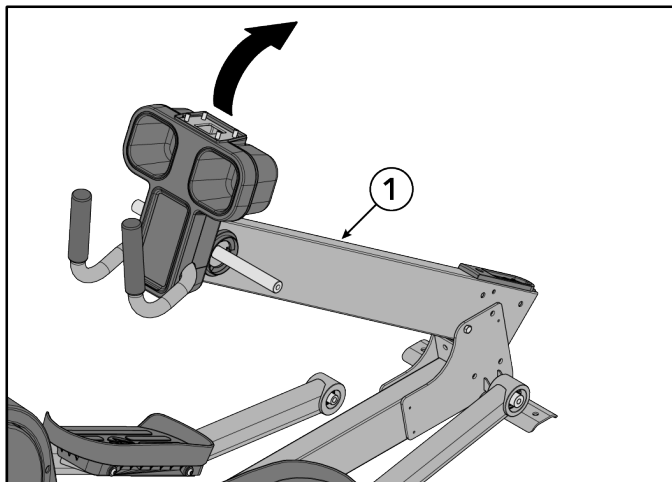
組立手順

この作業は 2 名で行うことを推奨します。

先端：本体を組み立てる前に全ての指示を熟読し、理解してください。すべてのアイテムを入念にチェックしてください。損傷がある場合、本取扱説明書の「カスタマーサービス」セクションを参照して、部品の返品、交換、または再注文の手続きを適宜行ってください。

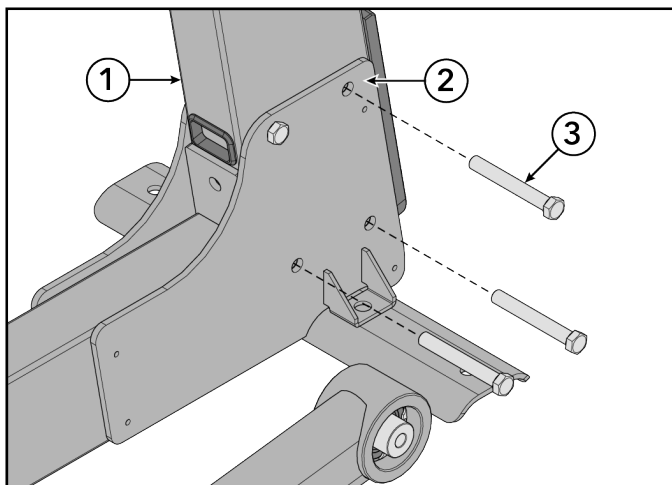
単一支柱の取り付け

1. 単一支柱を掴み上向きに傾けます。



項目	説明	数量
1	単一支柱	1

2. 17 mm ソケットレンチを使用して、ボルトで単一支柱側をベースフレームに固定します。

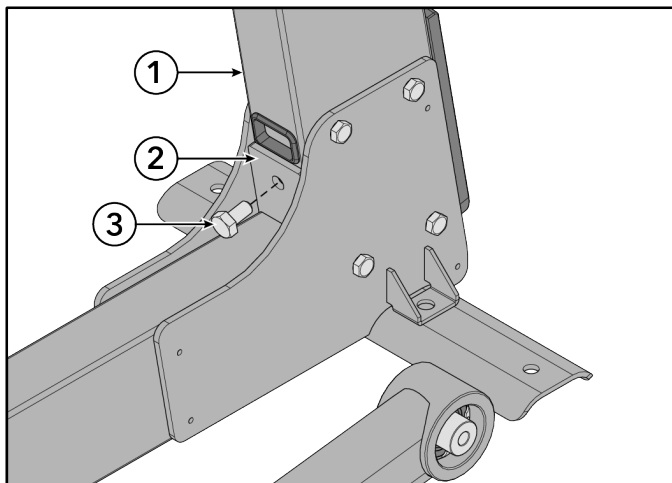


項目	説明	数量
1	単一支柱	1
2	ベース フレーム	1
3	ボルト、六角:HD M10 x 1.5-74	3



金具を手締めします。

3. 17 mm ソケットレンチを使用して、ボルトで単一支柱の背面をベースフレームに固定します。



項目	説明	数量
1	単一支柱	1
2	ベース フレーム	1
3	ボルト、六角:M10 x 1.5-20	1



金具を手締めします。

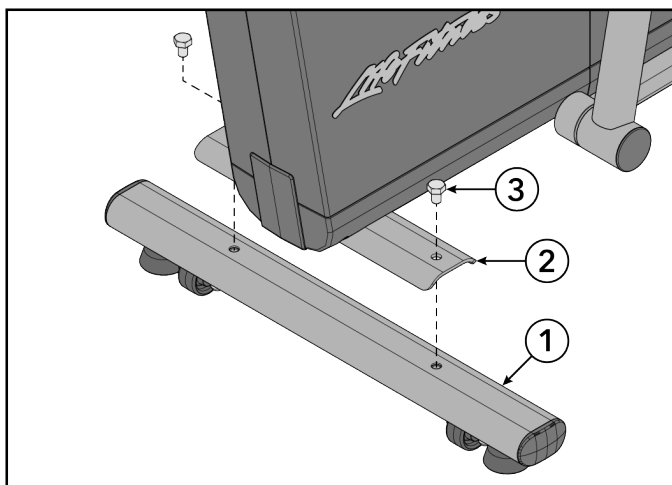
4. 以下の順序で、緩んでいるすべてのハードウェアを 25 フィートポンド / 34 Nm のトルクで締め付けます。

- a. ボルト、六角、M10 x 1.5-20(1 本)を単一支柱の背面に
- b. ボルト、六角、HD M10 x 1.5-74 (3 本)を単一支柱の背面に

5. ユニットから残りの包装材を取り外します。

スタビライザの取り付け

1. メインフレーム後部の木製梱包用ブレースを取り外します。
2. 17 mm ソケットレンチを使用して、ボルトでスタビライザの背面をベースフレームに固定します。



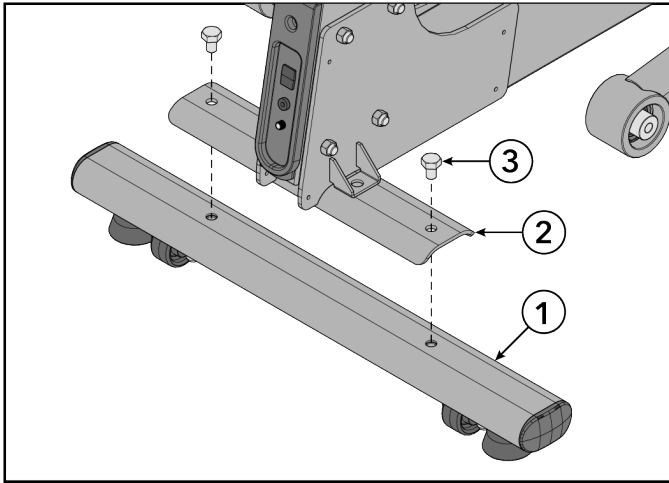
項目	説明	数量
1	後方スタビライザ	1
2	メインフレーム	1
3	ボルト、六角:M10 x 1.5-16	2



金具を 25 フィートポンド / 34 Nm のトルクで締め付けます。

3. メインフレーム前部の木製梱包用ブレースを取り外します。

4. 17 mm ソケットレンチを使用して、ボルトでスタビライザの前面をベースフレームに固定します。



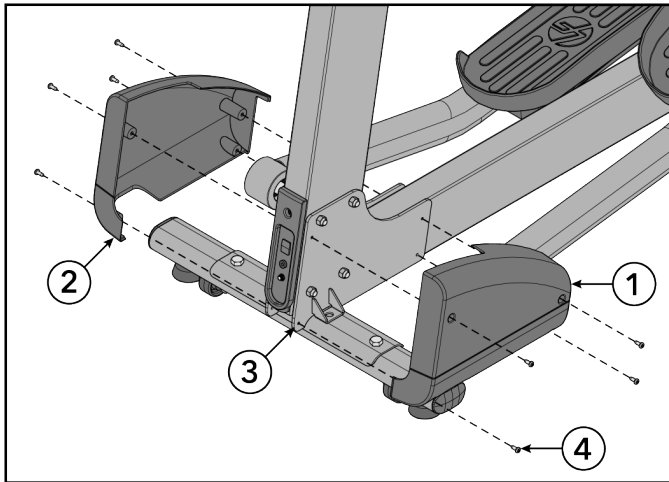
項目	説明	数量
1	後方スタビライザ	1
2	メインフレーム	1
3	ボルト、六角:M10 x 1.5-16	2



金具を 25 フィートポンド / 34 Nm のトルクで締め付けます。

単一支柱カバーを取り付ける

プラスドライバーを使用して、ネジで単一支柱カバーをベースフレームに固定します。



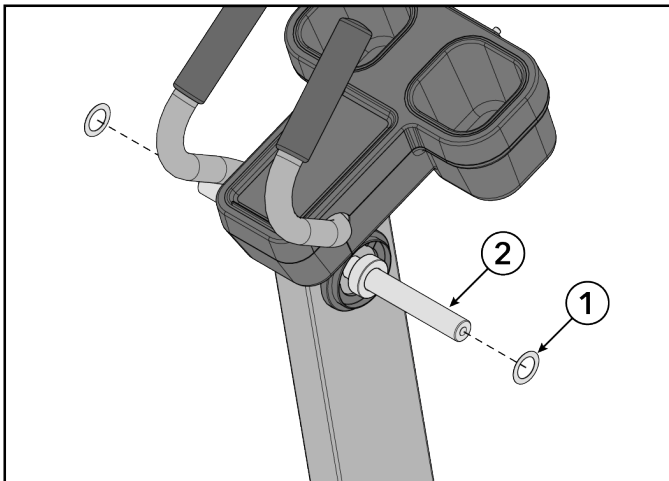
項目	説明	数量
1	単一支柱カバー、左	1
2	単一支柱カバー、右	1
3	ベース フレーム	1
4	ネジ、PHL PAN M5 x 0.8-12	8



金具を 13 インチポンド / 1.5 Nm のトルクで締め付けます。

ロッカーアームを取り付けます。

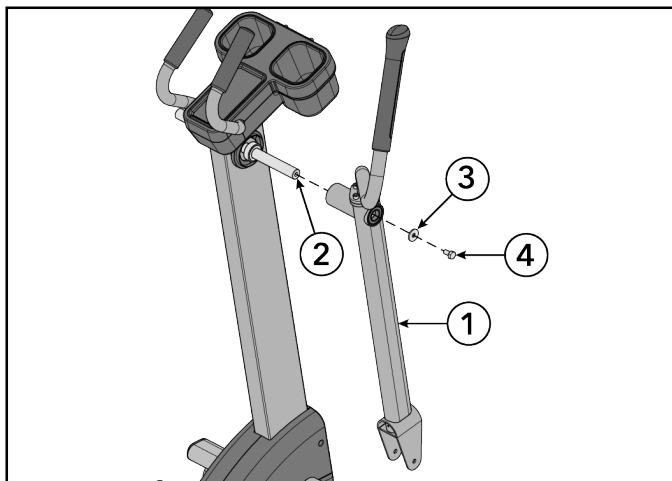
1. ピボットシャフトの両側にワッシャをスライドさせてください。



項目	説明	数量
1	ワッシャ、1.0 x 1.5、スラスト、鋼製	2
2	ピボットシャフト	1

2. ロッカーアームをピボットシャフトにスライドさせて取り付けます。

3. 17 mm ソケットレンチを使用して、ボルトとワッシャでロッカーアームをピボットシャフトに固定します。



項目	説明	数量
1	ロッカーアーム、右	1
2	ピボットシャフト	1
3	ワッシャ、35mm OD x 10mm OD x 3mm	1
4	ボルト、六角 M10 x 1.5-20	1

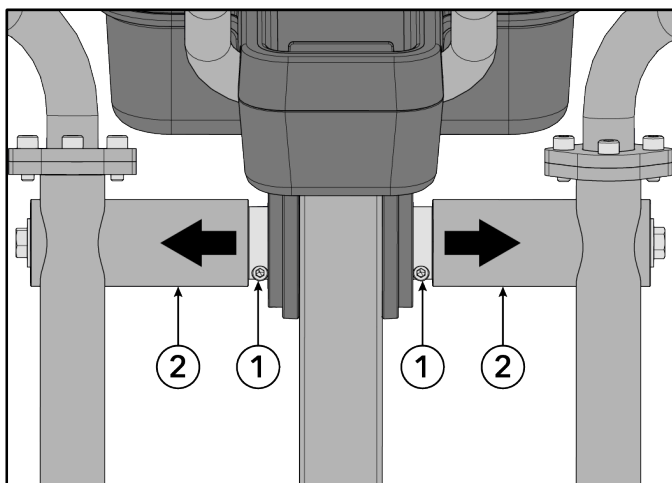


金具を 25 フィートポンド / 34 Nm のトルクで締め付けます。

4. 反対側のロッカーアームを取り付けるには、手順 2~3 を繰り返します。

5. ロッカーアームに横方向の動きがないか確認してください。

- ・ ロッカーアームがピボットシャフトに沿って横方向に移動しない場合は、次の手順に進みます
- ・ ロッカーアームがピボットシャフトに沿って横方向に移動する場合は、5 mm の六角レンチを使用して止めネジを緩めます。シャフトカラーをロッカーアームに密着させるようにスライドさせ、止めネジを締めます。



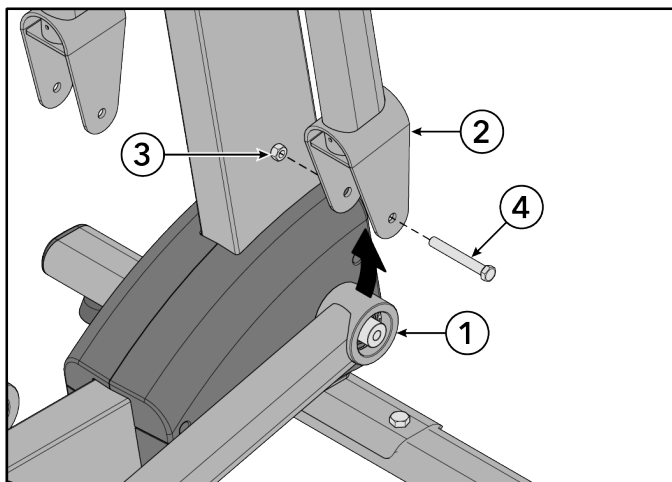
項目	説明	数量
1	軸帯	2
2	ロッカーアーム	2



金具を 40 インチポンド / 4.5 Nm のトルクで締め付けます。

6. ペダルレバーを持ち上げ、ロッカーアームと位置合わせします。

7. 17 mm スパナと 17 mm ソケットレンチを使用して、ボルトとナットでペダルレバーをロッカーアームに固定します。

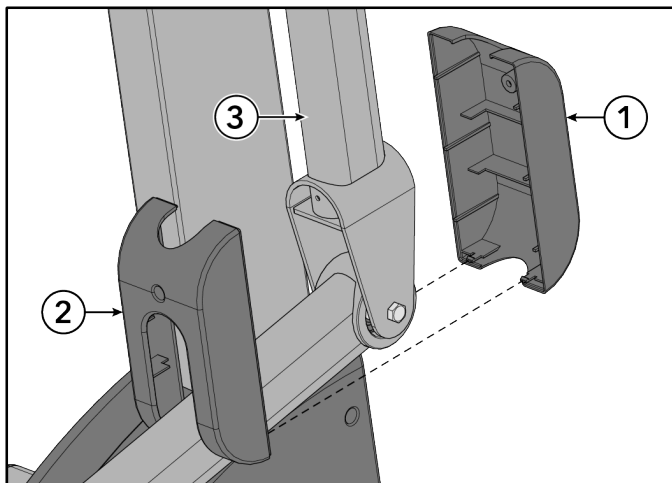


項目	説明	数量
1	ペダルレバー	1
2	ロッカーアーム	1
3	ナット、六角、M10 x 1.5 x 8mm	1
4	ボルト、六角:HD M10 x 1.5-74	1



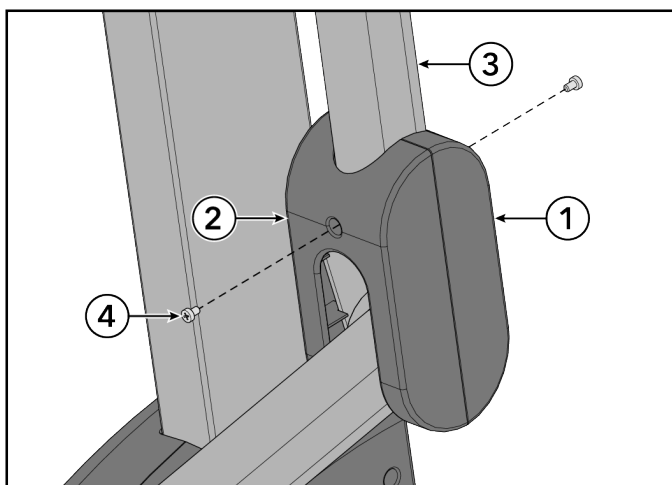
金具を 25 フィートポンド / 34 Nm のトルクで締め付けます。

8. U字形カバーとロッカーアームを位置合わせします。U字形カバーを一緒に押します。



項目	説明	数量
1	クレビスカバー、前面	1
2	クレビスカバー、背面	1
3	ロッカーアーム	1

9. プラスドライバーを使用して、ネジでU字形カバーをロッカーアームに固定します。



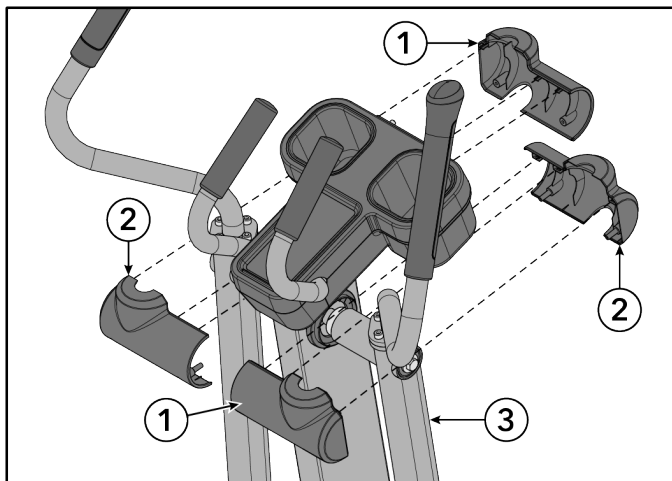
項目	説明	数量
1	クレビスカバー、前面	1
2	クレビスカバー、背面	1
3	ロッカーアーム	1
4	ネジ、CSL PAN M5 x 0.8-8	2



金具を 13 インチポンド / 1.5 Nm のトルクで締め付けます。

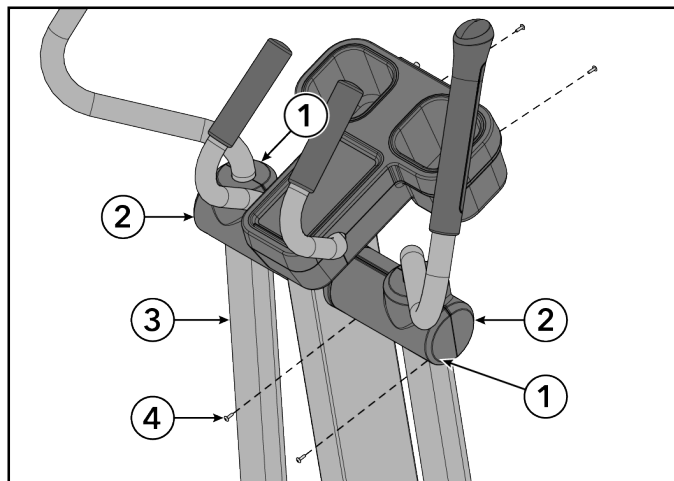
10. 反対側のペダルレバーとU字形カバーを取り付けるため、手順 6~9 を繰り返します。

11. ロッカーカバーとロッカーアームを位置合わせします。ロッカーカバーを一緒に押します。



項目	説明	数量
1	ロッカーカバー、A	2
2	ロッカーカバー、B	2
3	ロッカーアーム	2

12. プラスドライバーを使用して、ネジでロッカーカバーをロッカーアームに固定します。



項目	説明	数量
1	ロッカーカバー、A	2
2	ロッカーカバー、B	2
3	ロッカーアーム	2
4	ネジ、PHL PAN M3.5 x 18-12	4

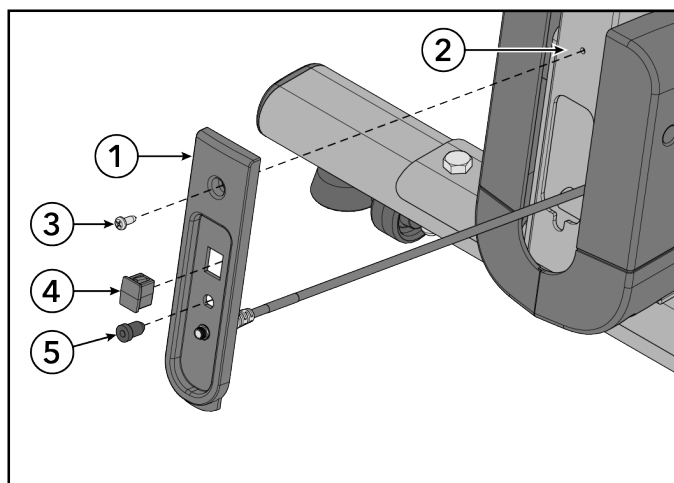


金具を 13 インチポンド / 1.5 Nm のトルクで締め付けます。

SE4 ケーブルを取り付けます

以下の手順は、SE4 コンソールのケーブルを設置する方法です。SL コンソールを設置される場合は、[コンソール溶接部を取り付ける](#)をスキップしてください。

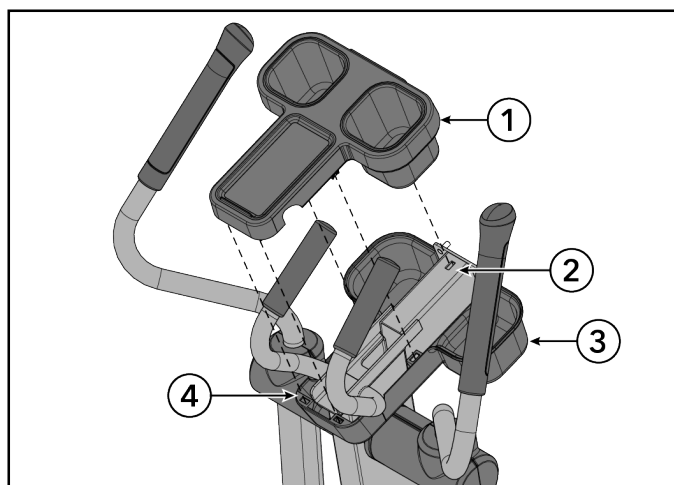
1. プラスドライバーを使用して、コンポートパネルをベースフレームに固定するネジを取り外します。



項目	説明	数量
1	コンポートパネル	1
2	ベース フレーム	1
3	ネジ、PHL PAN M5 x 0.8-12	1
4	プラグ、RJ45 ソケット	1
5	プラグ、同軸	1

2. コンポートパネルのプラグを外します。

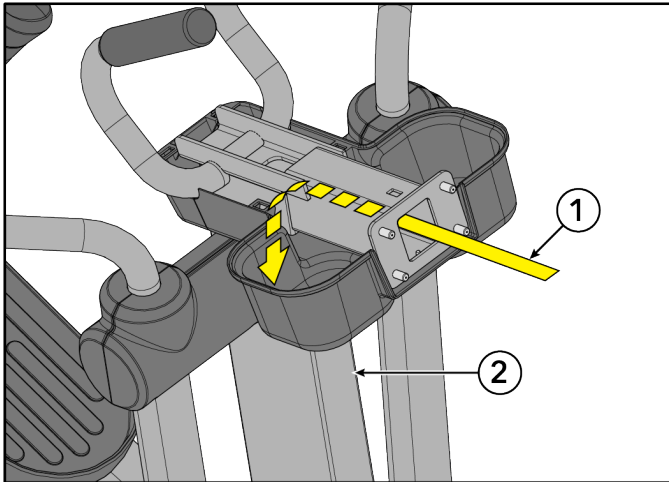
3. カップホルダー上部カバーを単一支柱およびカバーから、まっすぐ上に引き上げて取り外してください。



項目	説明	数量
1	カップホルダー、上側カバー	1
2	単一支柱	1
3	カップホルダー、下側カバー	1
4	ブリッジ前面下側カバー	1

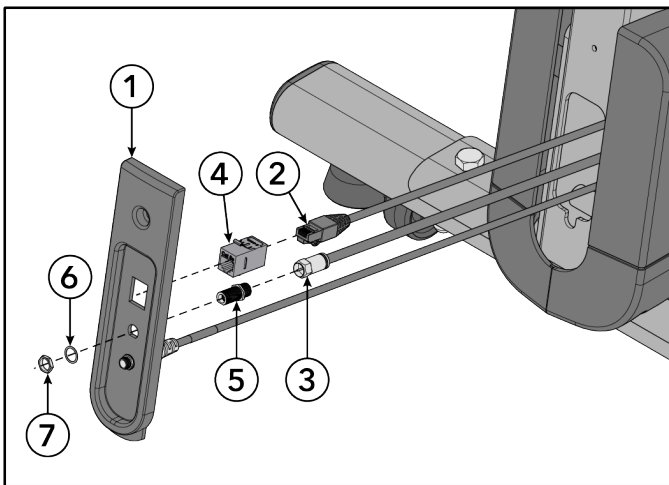
4. SE4 ケーブルを単一支柱に通し、ベースフレームから外に引き出します。

先端：SE4 ケーブルの配線しやすくするため、フレーム内に引出しワイヤーが予め取り付けられています。SE4 ケーブルの両端に引出しワイヤーを巻き付け、反対側から引っ張り、フレームを通して取り付けます。



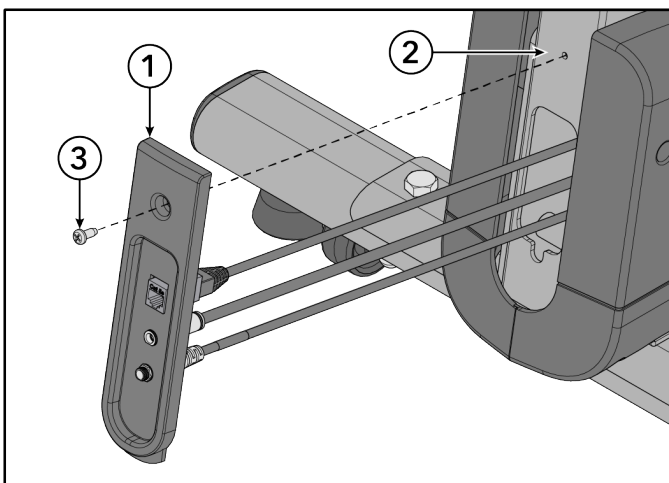
項目	説明	数量
1	ケーブル	2
2	単一支柱	1

5. ケーブルをカプラーに差し込みます。カプラーをコンポートパネルに差し込みます。11mm のスパナを使用して、同軸カプラーを固定するワッシャとナットをコンポートパネルに取り付けます。



項目	説明	数量
1	コンポートパネル	1
2	ケーブル、CAT5E	1
3	ケーブル、同軸	1
4	カプラー、CAT5E	1
5	カプラー、同軸	1
6	ワッシャ	1
7	ナット	1

6. プラスドライバーを使用して、コンポートパネルをベースフレームに固定するネジを取り付けます。



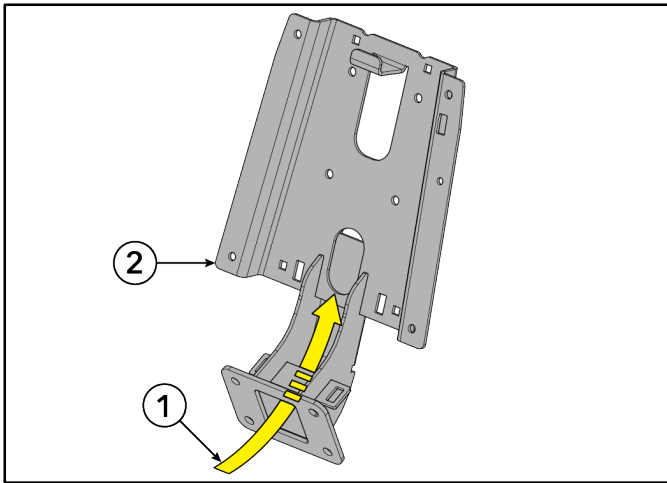
項目	説明	数量
1	コンポートパネル	1
2	ベース フレーム	1
3	ネジ、PHL PAN M5 x 0.8-12	1



金具を 13 インチポンド / 1.5 Nm のトルクで締め付けます。

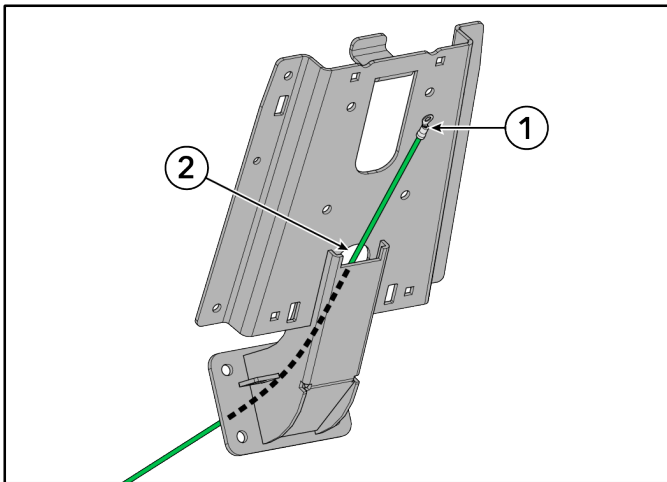
コンソールをコンソール溶接部に取り付ける

1. ケーブルをコンソール溶接部に上向きに通します。



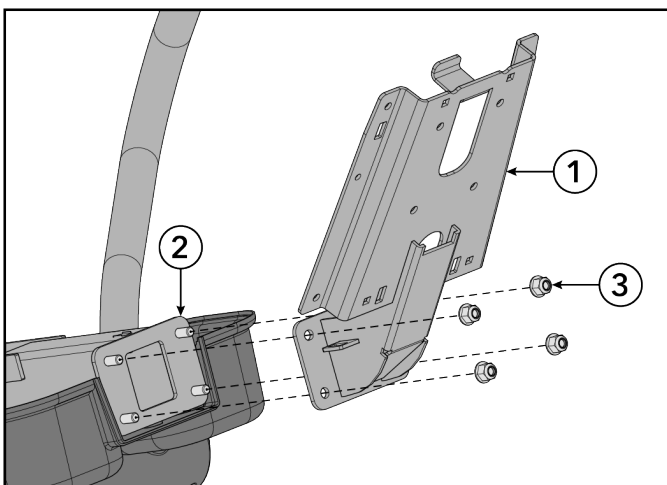
項目	説明	数量
1	ケーブル	-
2	コンソールの溶接部	1

注記：接地ケーブルをコンソールの溶接部に通し、背面から外に引き出します。



項目	説明	数量
1	アース ケーブル	1
2	コンソールの溶接部	1

2. 13 mm レンチを使用して、コンソールの溶接部を単一支柱に固定するナットを取り付けます。

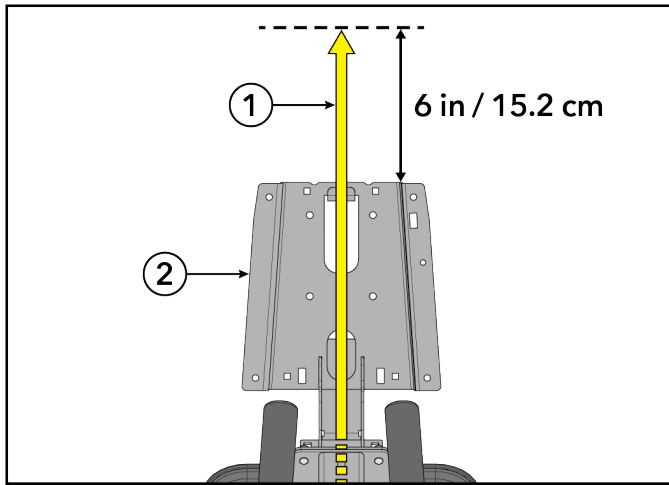


項目	説明	数量
1	コンソールの溶接部	1
2	単一支柱	1
3	ナット:M8 X 1.25-6H、DIN、UNF、六角、ロックナット	4



金具を 25 フィートポンド / 34 Nm のトルクで締め付けます。

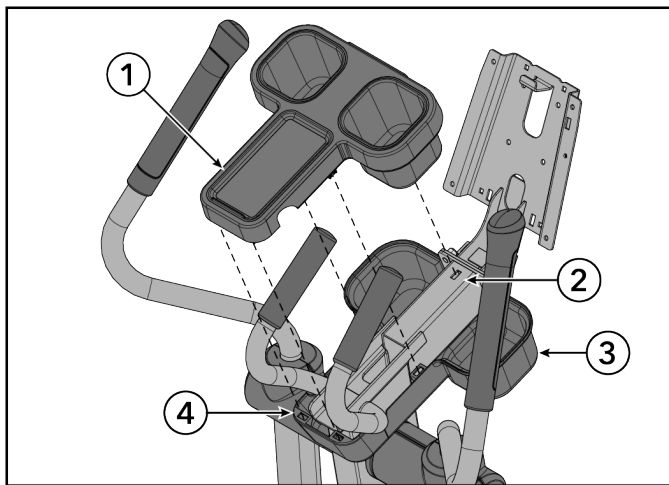
3. ケーブルをコンソール溶接部に通し、溶接部の上端から約 6 インチ / 15.2 cm 出るまで引き出します。残りのケーブル長をコンソール溶接部と単一支柱に押し込みます。



項目	説明	数量
1	ケーブル	-
2	コンソールの溶接部	1

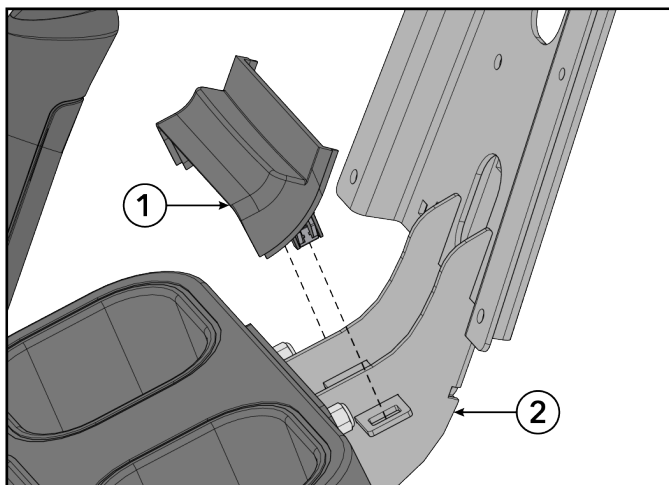
4. 注記：以下の手順は、SE4 コンソールが設置されている装置のみが対象となります。SL コンソールが設置されている場合は、ステップ 5 まで進んでください。

カップホルダー上部カバーを、単一支柱とカバーに押し込みます。



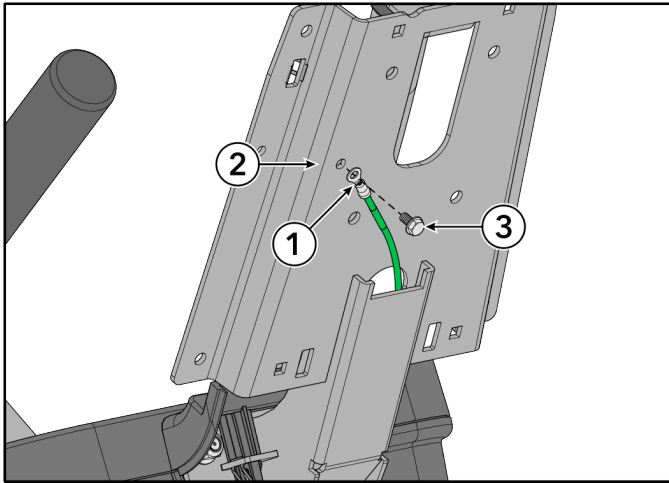
項目	説明	数量
1	カップホルダー、上側カバー	1
2	単一支柱	1
3	カップホルダー、下側カバー	1
4	ブリッジ前面下側カバー	1

5. コンソールの前面フィラー覆いをコンソール溶接部へ押し込んでください。



項目	説明	数量
1	コンソール前面フィラー覆い	1
2	コンソールの溶接部	1

6. 8 mm ソケットレンチを使用して、ネジで接地ケーブルをコンソール溶接部に固定します。



項目	説明	数量
1	アース ケーブル	1
2	コンソールの溶接部	1
3	ネジ、#10 x 6 UNS、HXW、L、B、ST、GR	1

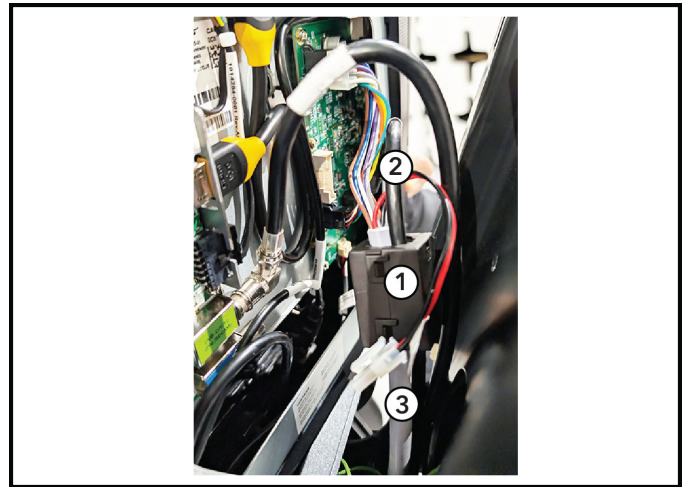
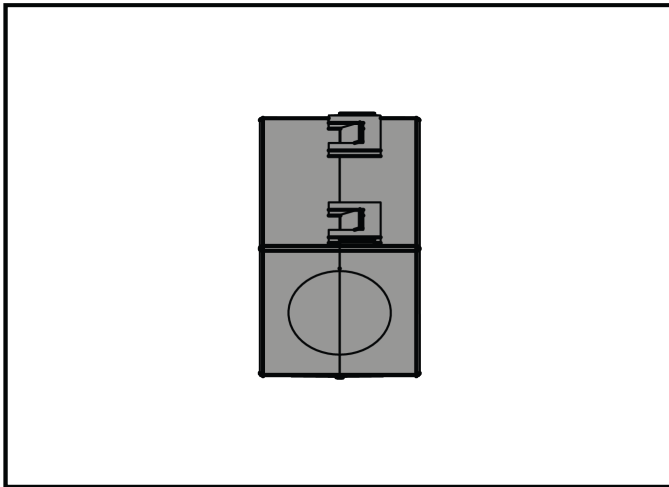


金具を 2.6 フィートポンド / 3.5 Nm のトルクで締め付けます。

フェライトの設置

コンソール溶接部の下側で、フェライトをベース電源およびベース信号ケーブルに組み付けます。

フェライト

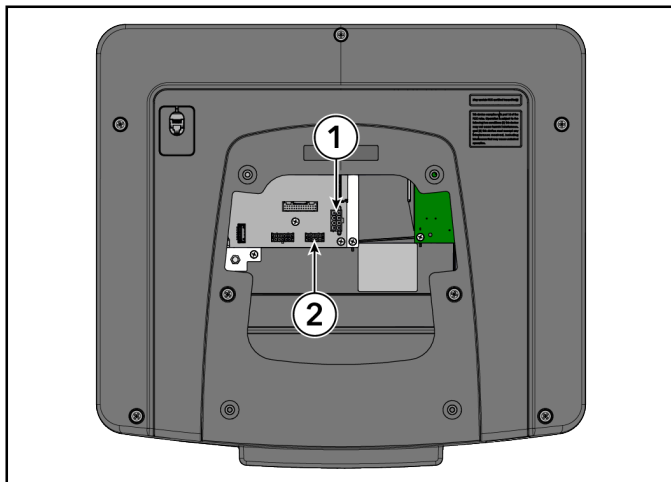


項目	説明	数量
1	フェライト: 緩み防止、コアケース	1
2	ケーブル、コンソールからベース、信号	1
3	ケーブル、コンソールからベース、電源	1

コンソール接続の基部

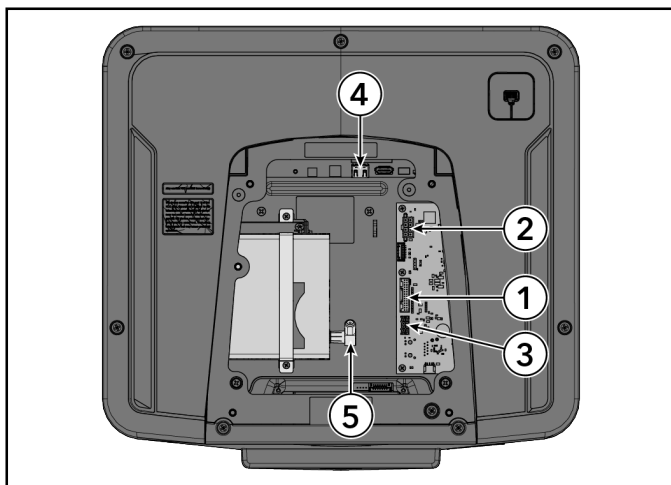
ベースケーブルをコンソールに接続します。

SL



項目	説明
1	ベース電力
2	ベース コモン

SE4



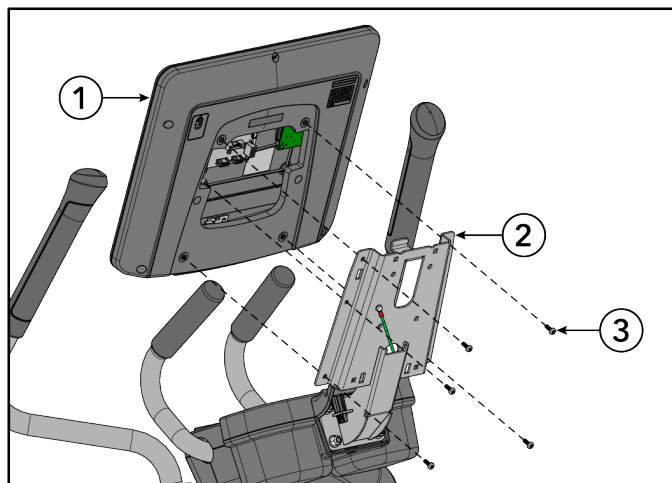
項目	説明
1	基部インターフェースケーブル
2	ベース電力
3	ベース コモン
4	イーサネット
5	同軸

コンソールを固定します: SL または SE4

プラスドライバーを使用して、ネジでコンソールをコンソールサポート溶接部に固定します。

注記: コンソールサポート溶接部の最上部にあるフックを使って、コンソールを取り付けます。

SL コンソール

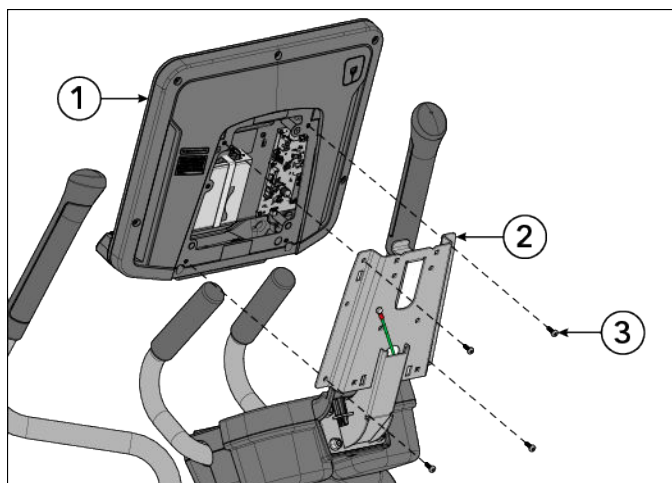


項目	説明	数量
1	SL コンソール	1
2	コンソールサポート溶接部	1
3	ネジ、M5 x 0.8 x 14、PHL、PAN、MS、ST、ZN	5



金具を 16.8 インチポンド / 1.9 Nm のトルクで締め付けます。

SE4 コンソール



注記: SE4 コンソールに Set Top Box Sync (STB)受信機がある場合は、図の位置(矢印の横)にネジを取り付けしないでください！ネジがコンソール内部の STB 受信機に当たってしまうからです。

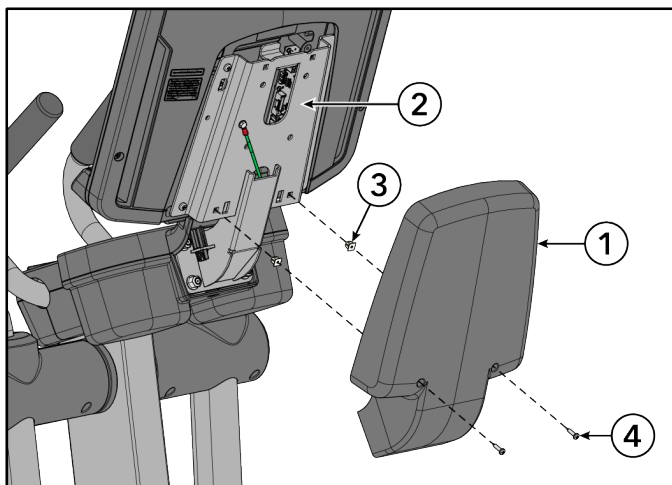
項目	説明	数量
1	SE4 コンソール	1
2	コンソールサポート溶接部	1
3	ネジ、M5 x 0.8 x 14、PHL、PAN、MS、ST、ZN	4



金具を 16.8 インチポンド / 1.9 Nm のトルクで締め付けます。

コンソール裏側ガードの装着

1. グロメットを、コンソール溶接部の裏側の 2 つの穴に差し込みます。
2. コンソール裏側ガードの最上部のクリップを、コンソールサポート溶接部の対応するスロットに押し込みます。
3. プラスドライバーを使用して、ネジでコンソール裏側ガードをコンソール溶接部に固定します。



項目	説明	数量
1	コンソール裏側ガード	1
2	コンソールの溶接部	1
3	グロメット	2
4	ネジ、M4.2 X 0.7 6G6G X 19、DIN、PHL、PAN、AB、ST、ZB	2

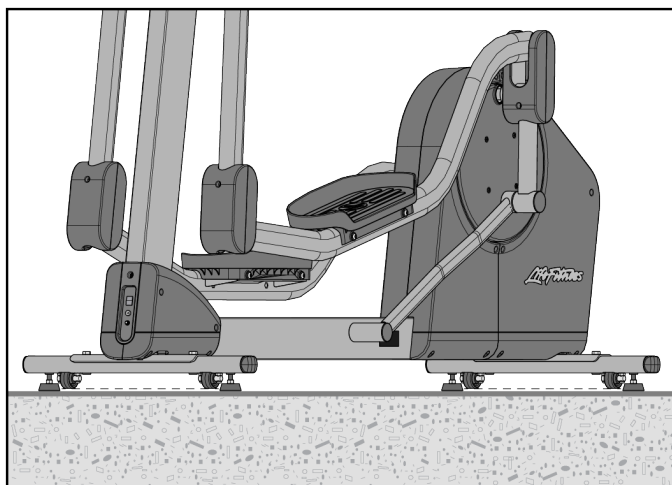
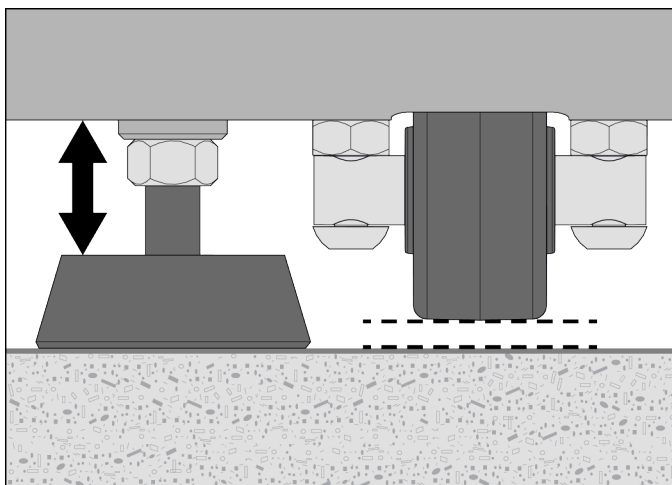


金具を 13 インチポンド / 1.5 Nm のトルクで締め付けます。

ユニットを設置します

今後の参考のため、[Cross-Trainer の設置場所および安定させる方法](#)を参照してください。

1. ユニートを設置します。
2. 17 mm スパナを使用し、輸送用車輪が地面に接触しなくなるまで、下部のレッグレベラーを下げます。



正常に動作するかユニットをテストしてください。

5. 仕様

製品仕様

用途	高重量 / 商用、EN ISO 20957 クラス S
	家庭用 EN ISO 20957 クラス H
最大許容使用者体重	400 ポンド / 181 kg
駆動タイプ	ジェネレータ
負荷レベル	26
電力要件	電源要件 セクションをご覧ください
ワイヤレス充電 (SE4 コンソールのみ)	Qi ワイヤレス誘導充電 <ul style="list-style-type: none">充電エリア: 約 2 インチ x 3 インチ / 50mm x 80mm充電反応時間: 3 秒未満最大出力: 10W充電プロトコルの互換性: Qi 急速充電
ワイヤレス通信	BT、NFC、Apple & Samsung ウォッチ対応、ANT+、RFID、ワイヤレス接続

	物理的な寸法 (コンソールを含まない)
長さ	81.9 インチ / 208 cm
幅	30.7 インチ / 78 cm
高さ	65.2 インチ / 165.6 cm
重量	262.3 ポンド / 119 kg

6. サービスおよび技術仕様

予防保守項目

注記: 本製品を安全にご利用いただくには、破損や摩耗の定期点検が必要となります。不良部品がある場合は、修理あるいは交換するまで本機器を使用しないでください。以下に概要を示すとおり、磨耗しやすい部品には特に注意を払う必要があります。

以下の予防保守項目は、製品の性能を最大限に引き出すためのものです。

- ・ 涼しく乾燥した場所に製品を設置してください。
- ・ ディスプレイ コンソールおよびすべての外面を、承認済み洗浄剤または適合した洗浄剤 (適合する承認済み洗浄剤を参照) と超極細繊維の布巾でクリーニングしてください。
- ・ 長く伸ばした爪はコンソールの表面に損傷を与えたり傷をつけたりする恐れがあります。コンソール上の選択ボタンを押す場合は、指の腹で押してください。
- ・ ペダルの表面は定期的に清掃してください。
- ・ 外装と可動アーム部分は、全体を定期的にクリーニングしてください。

注記: 機器の外表面をクリーニングする場合は、研磨剤を含まないクリーナーと柔らかい綿製の布を使用することを強くお勧めします。どの部分であろうと機器に直接洗剤をつけることは厳禁です。

承認された準拠した洗浄剤

信頼性に関わる専門職員によって PureGreen 24 と Gym Wipes の 2 つの推奨洗浄剤が承認されています。これら 2 つの洗浄剤は、機器についたホコリや汚れ、汗などを安全かつ効果的に除去します。PureGreen 24 と Gym Wipes の抗菌力成分は、メチシリン耐性黄色ブドウ球菌 (MRSA) や新型インフルエンザ (H1N1) に効果的な消毒剤です。

PureGreen 24 は、ジムのスタッフが使いやすいスプレータイプです。超極細繊維の布巾にスプレーして使います。一般的な消毒には 2 分以上、カビやウイルス防止には 10 分以上かけて機器を拭いてください。

Gym Wipes は耐久性のあるウェット タイプの大型シートで、ワークアウト開始前と終了後のお手入れに適しています。一般的な消毒の目的で、機器に Gym Wipes を少なくとも 2 分間使用してください。

洗浄剤のご注文はカスタマー サポートサービスまでお問い合わせください (1-800-351-3737 または E メール: customersupport@lifefitness.com)。

ディスプレイや外面のクリーニングには、低刺激石鹼または研磨剤の入っていない低刺激洗浄剤もご利用いただけます。必ず柔らかい超極細繊維の布巾を使用してください。洗剤は超極細繊維の布巾に含ませてから使用してください。アンモニア系洗剤や酸性洗剤、研磨剤入りの洗浄剤、ペーパータオルは使用できません。洗浄剤は機器の表面に直接つけないでください。

予防メンテナンススケジュール

項目	週 1 回	月 1 回	年に 2 回
コンソールオーバーレイ	クリーニング		点検
ボトルホルダー/アクセサリートレー	クリーニング	点検	
コンソール取り付けネジ			点検
金具部品			点検
フレーム	クリーニング		点検
プラスチックカバー	クリーニング	点検	
レッグレベラー		点検 / 調整	
ペダル	クリーニング	点検	

Polar® 心拍数胸ストラップのトラブルシューティング

心拍測定値に誤差があるか、または心拍がまったく表示されない

考えられる原因	修正処置
ベルトの送信機の電極が十分に湿っていないため、心拍数を正確に読み取れない。	ベルトの送信機の電極を湿らす。
ベルトの送信機の電極が肌に平らに置かれていない。	ベルトの送信機の電極を確実に肌に平らにあてる。
ベルトの送信機を洗浄する必要がある。	ベルトの送信機を低刺激性石鹸と水を使って拭き取ります。
ベルトの送信機が適切に設定されていない。	ベルトの送信機の設定は、最初、受信機から 30.5 cm / 1 フィート以内に設置して行います。受信機はコンソール内にあります。心拍数がコンソールに表示された後で、距離を 91.4 cm / 3 フィートに広げます。
チェストストラップのバッテリーが劣化している。	チェストストラップの交換方法に関するご案内はカスタマーサポートにお問い合わせください。

心拍測定値が異常に高い

考えられる原因	修正処置
電磁干渉: <ul style="list-style-type: none"> ・ テレビまたはアンテナ ・ 携帯電話 ・ コンピュータ ・ 車 ・ 大容量電源ライン ・ モーター駆動のエクササイズ器具 	心拍数が正確に読み取られる位置まで、エクササイズ機器を障害の原因と考えられる物から数インチ (3、4 cm) 離すか、原因と考えられる物をエクササイズ機器から数インチ (3、4 cm) 離す。

バッテリーのリサイクル—SL コンソール

耐用年数に達したことを理由に本製品を廃棄する場合、充電式バッテリーは最初に必ず取り外してリサイクルしてください。バッテリーを取り外す前に (接続されている場合は) 電源を外します。Cross-Trainer 裏側の上部に背面カバーを固定しているネジを外して、バッテリーを取り外します。バッテリーはフレーム最上部近くの、背面カバーを外した下にあります。バッテリーを取り外すには、バッテリーに接続された 2 本のワイヤーと、バッテリーを固定している 2 つのネジを外します。バッテリーは適切な方法で廃棄してください。

ハウツー

知識ベース

詳細については、<https://fn.fit/KnowledgeBase> を参照してください。

製品サービスを受ける方法

1. トラブルの症状を確認し、取扱説明書を読み直してください。製品、機能、ワークアウトに慣れていないことによって問題が起きている場合があります。
2. 前面スタビライザの右上に記載されている本体のシリアル番号をメモします。
3. <http://www.lifefitness.com> の Life Fitness カスタマー サポート サービスまでご連絡ください。

ソフトウェアのアップデート

本機器には、正常な動作と安全性に必要な組み込みソフトウェアが含まれています。本機器のソフトウェアは、機能、セキュリティ、および保証対象範囲を維持するため、製造会社が提供するすべての更新、パッチ、およびアップグレード(「更新」)を適用して、常に最新の状態に保つ必要があります。

1. 通知および監視 - 所有者/運営者は、(a) 更新通知を受信する目的で、製造元に対し有効なメールアドレスを登録し維持するか、または (b) 製造元が指定するウェブサイトに掲示される更新通知を定期的に監視する必要があります。これらのいずれかを怠った場合においても、所有者/運営者は更新プログラムをインストールする義務を逃れるものではありません。
2. 更新方法 - 更新プログラムは、製造会社の安全な電子配信チャネルを通じて提供されます。所有者/運営者は、適切なインストールおよび実行に関する指示に従うものとします。
3. コンプライアンスに対する責任 -、更新情報を入手する義務は、所有者/運営者のみにあります。製造会社の通知義務は、登録されたメールアドレスへの送信、または指定の更新ウェブサイトへの掲載によって履行されたものとみなされます。
4. これらを守らない場合の帰結 - 更新プログラムのインストールを怠った場合、以下が発生する可能性があります。
 - ・ 保証の無効化または制限
 - ・ 技術サポートの停止
 - ・ 機器の性能劣化または安全上の危険
 - ・ 結果として発生した傷害、損害、または損失について製造会社が免責となること

7. 保証

保証情報

以下のリンクまたは QR コードを読み取り、保証情報にアクセスします：

<http://lifefitness.com/warranties>



8. リリース情報

マニュアルの更新

2026年2月1日(改訂 AB)

トピック	変更
オンライン補足情報へのリンク	追加
フロントカバー	追加:取扱説明書
安全上の指示	追加:設備所有者は、利用者に対してあらゆる警告および指示を提供することに責任を負います。
	改訂後の文言:「自立型機器は、平らかつ安定した水平のベースに設置してください。」
電氣的要件	消費者を含めるように表を更新しました
製品概要	追加:製品ラベル
金具部品	追加:フェライト
フェライトの設置	新たな組立手順
SE4 ケーブルを取り付けます	引出しワイヤーケーブルのヒントの改訂を更新しました。
コンソールの装着	SE4 コンソールの画像とトピックをネジ 4 本に更新しました。
サービスおよび技術仕様	追加:ソフトウェア更新トピック
仕様	削除:ペダルの速度範囲



1028281-0009