

HAMMER[®]STRENGTH

**HAMMER
STRENGTH[®]**

HD SPARC

取扱説明書

PT-SC



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 BV

Bijdorpplein 25~31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
+3118064666
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^o1^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 BV

Bijdorpplein 25~31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
+3118064666
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/SupportDocuments>

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.

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 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.

מימד נוסף מידע זמין באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

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

安全性	
安全上の指示.....	7
組立	
設置場所の選択と準備.....	9
組立手順.....	10
セットアップ.....	15
負荷レベルを決めます.....	16
稼働テスト.....	16
操作	
個々の人のパワーと機械的パワー.....	18
使用目的.....	18
使用される用語.....	18
ユーザーコントロール.....	18
負荷レバー.....	19
乗降.....	19
クイック操作ガイド.....	20
詳細操作ガイド.....	20
結果.....	22
表示された値に対する入力パワーの大きさの計算.....	22
保守	
警告.....	23
クリーニングセット.....	23
バッテリー.....	23
サービススケジュール.....	26
製品仕様	
保証	
保証情報.....	28

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。

© 著作権 2025, 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 • 1018738-0009 AB • 2025

FCC コンプライアンス情報

コンプライアンス責任を負う関係者による明確な許可なく本体に変更または改変を加えた場合、ユーザーは機器操作権限を失う危険がありますのでご注意ください。

テストの結果、本機器は FCC 規則パート 15 に準拠し、クラス B デジタル機器の制限に準じていることが判明しています。これらの制限は住宅への設置に際し、有害な干渉に対する適切な防御策を施すことを意図したものです。本機器は電磁波を発生、使用し、外部に放射することがあり、指示に従って設置・使用されない場合には無線通信に有害な電波障害を引き起こす可能性があります。ただし、ある特定の設置方法であれば干渉が発生しないという保証はありません。器具のスイッチを切ったり付けたりすることで本装置がラジオやテレビの受信に有害な電波障害を与えることが判定される場合、以下のいずれかの対策を講じて電波障害を是正することをお勧めします。

- ・ 受信アンテナの向き変更または設置場所の移動。
- ・ 器具と受信器の距離を離す。
- ・ 受信器が接続されている回路とは異なった回路にあるコンセントに器具を接続する。
- ・ 販売店または無線 / TV 技術者に相談する。

1. 安全性

安全上の指示

📖 使用前にすべての説明を読んでください。

製品を設置する場所を選択し、組み立てる前に、以下の安全関連情報および重要情報をよく読みこれを守ってください。

操作上の警告

- ⚠ **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：**使用前に使用上の指示をご覧ください。
- ⚠ **警告：**以下の安全に対する注意と指示が守られない場合、大けがもしくは死亡事故を引き起こす可能性があります。
- ⚠ **警告：**本製品の後方には 0.6 m / 23.6 インチ 以上、両側には 30 cm / 12 インチ 以上のスペースをとってください。
- ⚠ **警告：**本機をチェックします。損傷部分がありましたらフロアスタッフに知らせます。使ってははいけません。
- ⚠ **警告：**ユーザーの最大体重は、158kg / 350 ポンドまでです。
- ⚠ **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：**ハンドレールは体を支え、バランスを維持する為に使用してください。
- ⚠ **警告：**本製品には惰性走行機能はありません。そのため、直ちに停止させることはできません。
- ⚠ **警告：**動いている部位と落下の危険性。
 - ・ 大けがを避けるため、フットプレートが完全に止まった後、本体から降りてください。
 - ・ 動いている部位は即座に停止することができません。本体はフリーホイールを装備していません。
- ⚠ **警告：**フットプレートの表面を清潔にして乾かしておいてください。



身体、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。

- ・ Life Fitness は、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。
- ・ 取扱説明書および警告ラベルを読み、エンドユーザーや指導員などすべての人に対して機器の適切な使用法を指導することは、Life Fitness 製品の購入者の責任となります。
- ・ 機器のエンド ユーザーおよび指導員に対し、すべて Life Fitness の機器の適切な操作手順を指導することは、購入者の責任となります。
- ・ メーカーが設計・想定した用途以外の目的に機器を使用しないでください。怪我を防ぐため、Life Fitness の機器は必ず適切に使用してください。
- ・ 使用の際は、安定性を最大限に確保するため、安定した平らな場所に寝かせた状態で設置してください。
- ・ 個人がエクササイズに必要とする力は、本製品の画面に表示される機械力とは異なる可能性があります。
- ・ 本製品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、体に一番近いフットプレート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。
- ・ 本製品を決して後ろ向きで使用しないでください。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 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。

- ・ 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。
- ・ 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。

警告および注意

- ・ 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。
- ・ 警告ラベルは、注意事項に従わない場合、使用者が大けがまたは死亡を負う可能性がある危険な状態を示しています。
- ・ 注意ラベルは、注意事項に従わない場合、使用者が大けがを負ったりマシンが損傷したりする可能性がある危険な状態を示しています。
- ・ 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。
- ・ **カスタマーサポート**までご連絡いただき、摩耗、破損、または判読できないラベルを交換し、常に最新のバージョンのラベルと取扱説明書プレートが使用されているか確認してください。

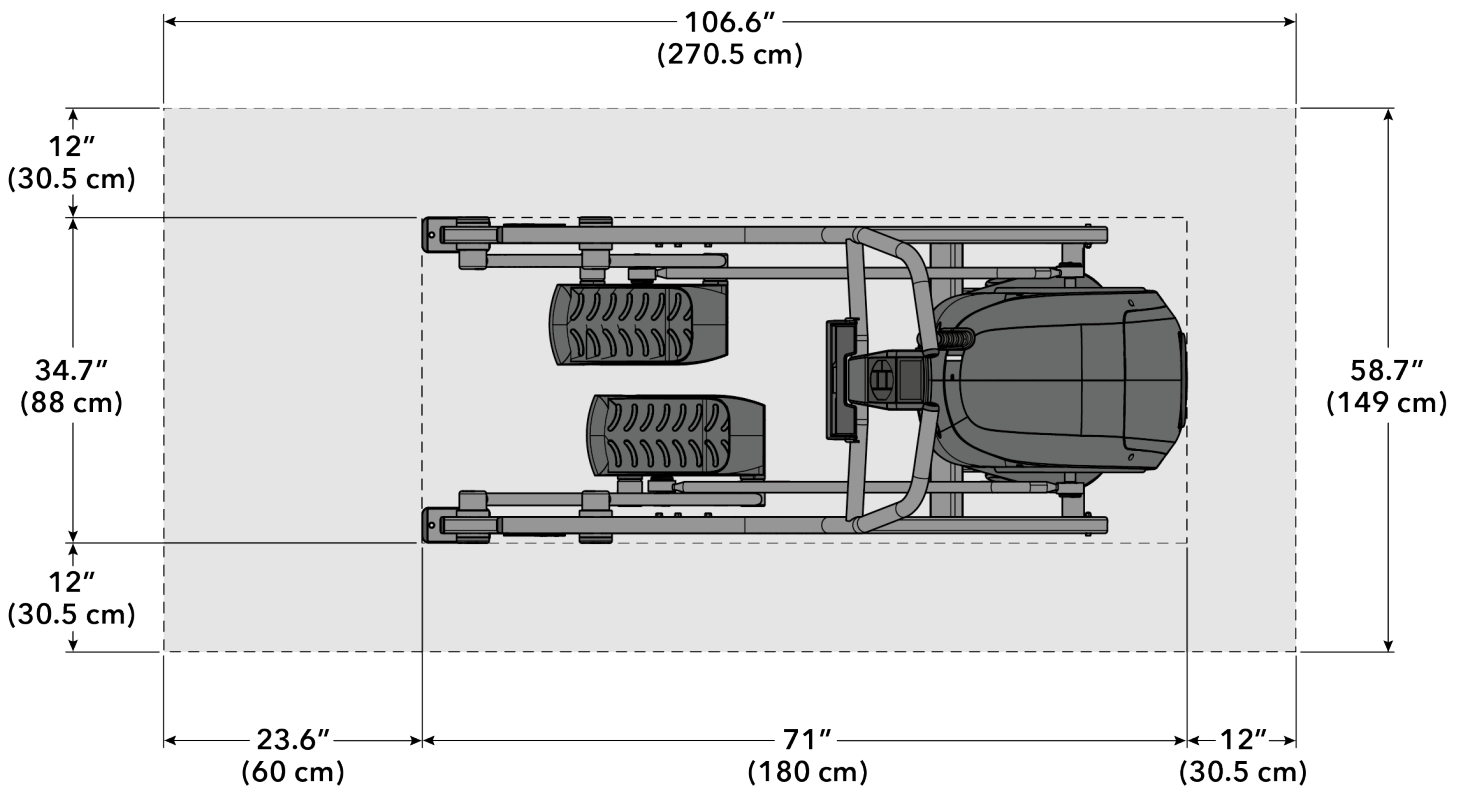
2. 組立

設置場所の選択と準備

本体サイズ

サイズ(長さ x 幅 x 高さ)	インチ = 71 x 34.7 x 60.6	cm = 180 x 88 x 154
フリーエリア(長さ x 幅 x 高さ)	インチ = 106.6 x 58.7 x 60.6	cm = 270.5 x 149 x 154

フリーエリア



本体を組み立てる前に、設置場所が次の基準を満たしていることを確認してください。

- ・ 明るく、換気されていること。
- ・ 地面が構造上問題なく、水平であること。
- ・ 本体へアクセスしやすく、緊急時に降りられるようなフリーエリアがあること。最低のスペース: 23.6 インチ (0.6メートル)。
- ・ 他のユニットとスペースを共有してもかまいません。

施設所有者/機器所有者が責任を持って、安全な使用、通路の確保ができるように、各マシンの周辺には適度にスペースを確保するようにしてください。

ADA(米国障害者法)に準拠するよう、各タイプの運動器具に最低 30 x 48 インチ以上の床面積とアクセス経路を設けて下さい。床面積の三辺が囲まれている場合(例えば壁や機器本体により)は、床面積は 36x48 インチ以上が必要です。

その他の機器は全て器機のアクセス方向に 23 インチ四方以上の床面積を設ける必要があります。

このマニュアルの組み立て指示に記載された寸法は、最大占有領域(使用時)の寸法が記載されています。

組立手順

二人の人がこの手順に必要です。

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。

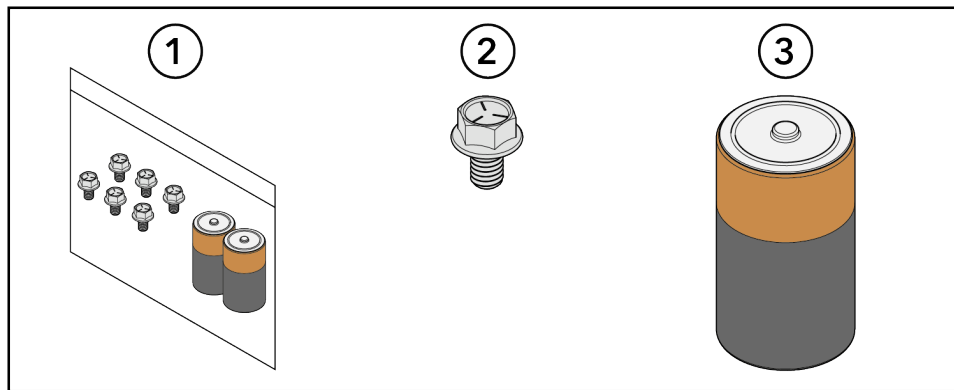
部品およびハードウェアリスト

部品

項目	説明	数量
1	ベースアセンブリ	1
2	ハンドレール組立部品	1
3	フット パッド	2
4	取扱説明書	1

ハードウェア部品

項目	説明	数量
1	ハードウェアキット、HD SPARC	1
2	ボルト、.312-18 x .5、HXS	6
3	バッテリー、単一アルカリ乾電池 1.5V	2



必要なツール

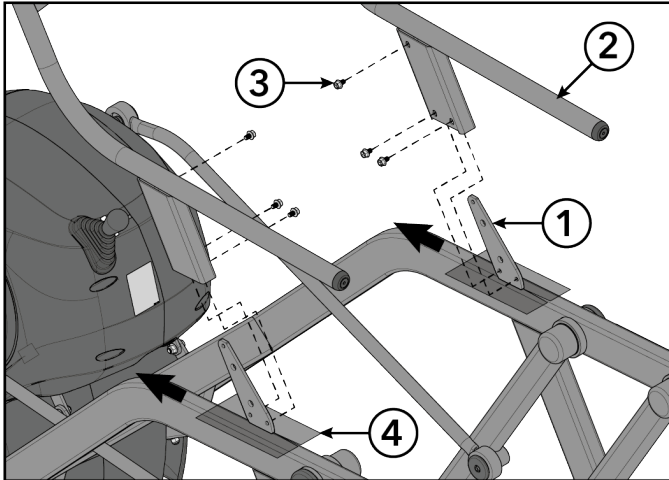
- ・ マイナスドライバー
- ・ 1/2 インチ ソケット 使用トルクレンチ
- ・ 9/16 インチ オープンエンドレンチ
- ・ 4 mm 六角レンチ
- ・ 17 mm オープンエンドレンチ

本体を持ちあげて移動

1. ラグボルトと出荷用サポートを取り外してください。この時点では、接続用アームに付いている梱包材料はそのままにしておきます。こうすることで、組立中の傷から塗装を守ります。
2. 後部のそれぞれのサポートレッグをしっかりと掴み、両側に一人ずつ立って持ち上げます。
3. 下部の後部サポートレッグを持ち上げ、移動用車輪が床上を回転できるようにします。
適切な持ち上げ方法を用いてください。
4. 任意の場所に本体を移動します。
5. サポートレッグを下げます。

ハンドレールアセンブリの取り付け

1. ハンドレールアセンブリをベースアセンブリの位置に置きます。
2. 1/2 インチソケットのトルクレンチを使用して、ハンドレールアセンブリ固定ボルトをベースアセンブリに取り付けます。



項目	説明	数量
1	ベースアセンブリ	1
2	ハンドレール組立部品	1
3	ボルト、.312-18 x .5、HXS	6
4	プラスチックシート	2

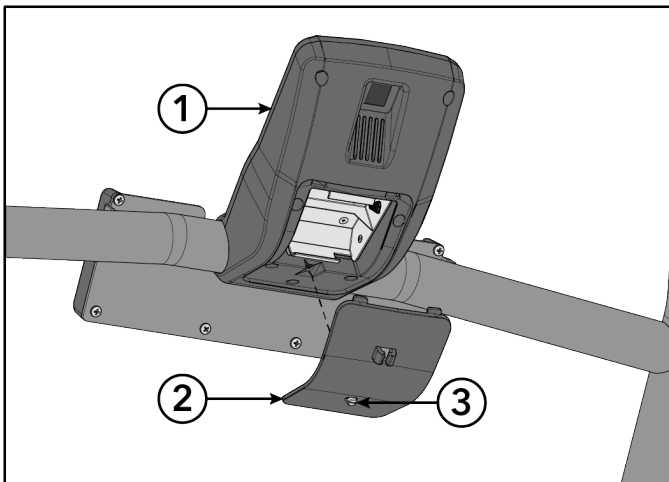


ボルトを 17.6 Nm(13 フィートポンド)まで締め付けます。

3. ベースアセンブリからプラスチックシートを取り外します。

バッテリーの取り付け

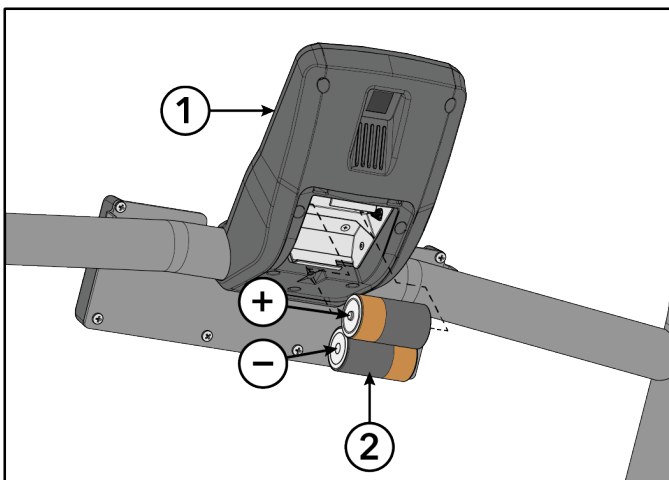
1. マイナスドライバーを使ってネジを緩め、バッテリーアクセスカバーを取り外します。ネジは、バッテリーアクセスカバーについたままになります。



項目	説明	数量
1	コンソール	1
2	バッテリーアクセスカバー	1
3	ネジ	1

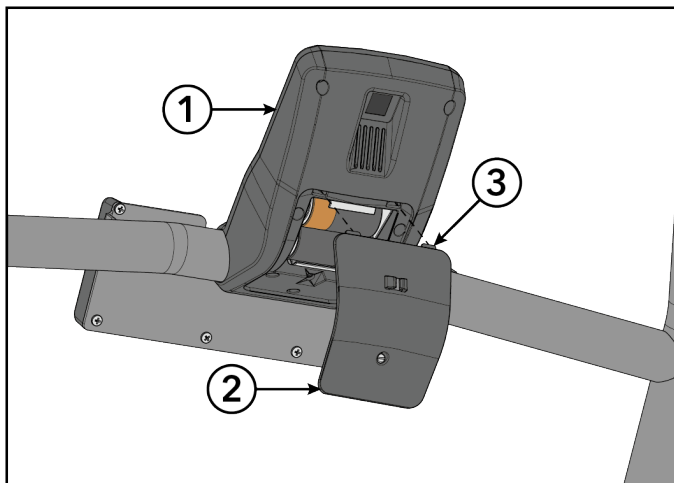
2. 図のように、バッテリーを 2 つ取り付けます。

注記：バッテリーは適切な方向に取り付けてください。



項目	説明	数量
1	コンソール	1
2	バッテリー、単一アルカリ乾電池 1.5V	2

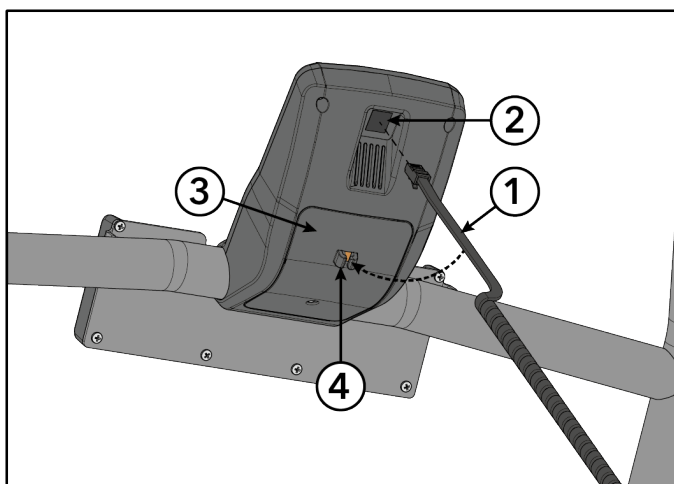
3. バッテリーアクセスカバータブ 2 つをコンソールに差し込みます。



項目	説明	数量
1	コンソール	1
2	バッテリーアクセスカバー	1
3	タブ	2

4. マイナスドライバーを使って、バッテリーアクセスカバーのネジを締めます。

5. 帳から出ているコンソールケーブルをコンソールにつなぎます。

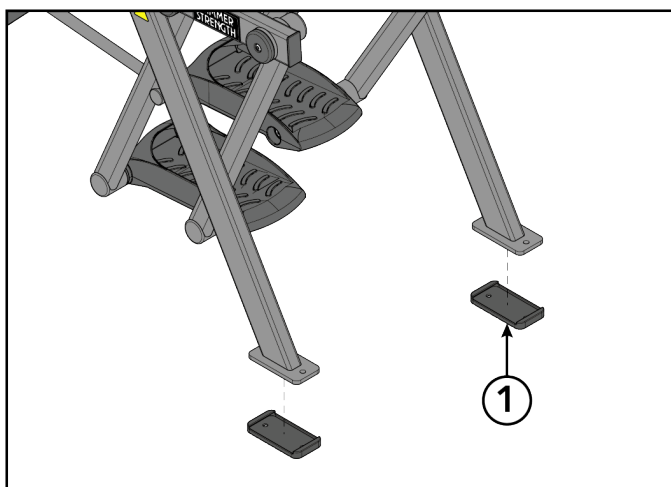


項目	説明	数量
1	コンソールケーブル	1
2	コンソール	1
3	バッテリーアクセスカバー	1
4	取り付けタブ	2

6. コンソールケーブルをバッテリーアクセスカバーにある取り付けタブに差し込みます。

フットパッドを取り付ける

1 人が本体を持ち上げ、もう 1 人の別の人がフットパッドを 2 つのバックフットの下にそれぞれ置きます。



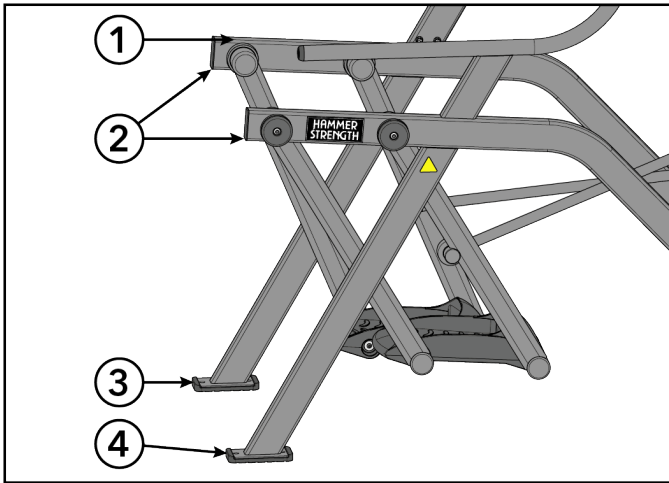
項目	説明	数量
1	フットパッド	2

本体の水平化

後足上の重さを均等に調整することで、本体を水平にします。本体を水平にすることで使用中のがたつきをなくします。

注記： 使用している間ユーザーからみて左と右を比べてみます。

1. フット プレートが完全に止まったことを確認します。
2. フレームの片側を掴み、床から後足をゆっくりと持ち上げます。床に後足を下します。

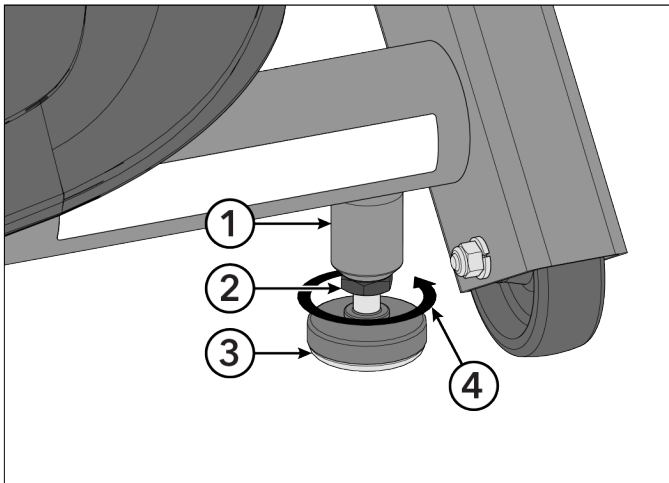


項目	説明	数量
1	フレーム	2
2	ここを持ち上げます	2
3	左後足	1
4	右後足	1

3. フレームの片側を掴み、床から後足をゆっくりと持ち上げます。床に後足を下します。

注記： 床から後足のどちらを持ち上げるほうがより簡単かを覚えておいてください。

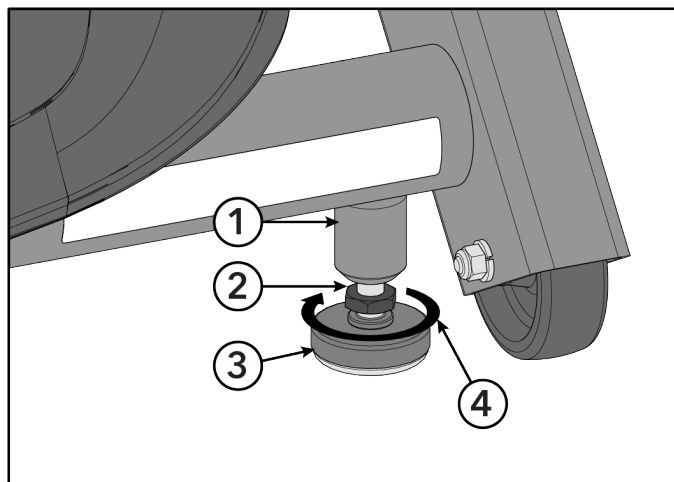
両方の後足を持ち上げたら、17 mm オープン エンド レンチを使用してフレーム ポストに対して両方のレベリング フット ジャム ナットを固定します。本体が水平になります。



項目	説明	数量
1	フレーム ポスト	1
2	ジャムナット	1
3	レベリング フット	1
4	時計と反対方向に回して固定します	

4. 17 mm オープン エンド レンチを使って後足の重さを調整します。

- ・ 左後足が簡単に上がるようであれば、右レベリング フット ナットを調整します。
- ・ 右後足が簡単に上がるようであれば、左レベリング フット ナットを調整します。



項目	説明	数量
1	フレーム ポスト	1
2	レベリング フット ナット	1
3	レベリング フット	1
4	時計回りに回して、レベリングフットを下げて調整します	

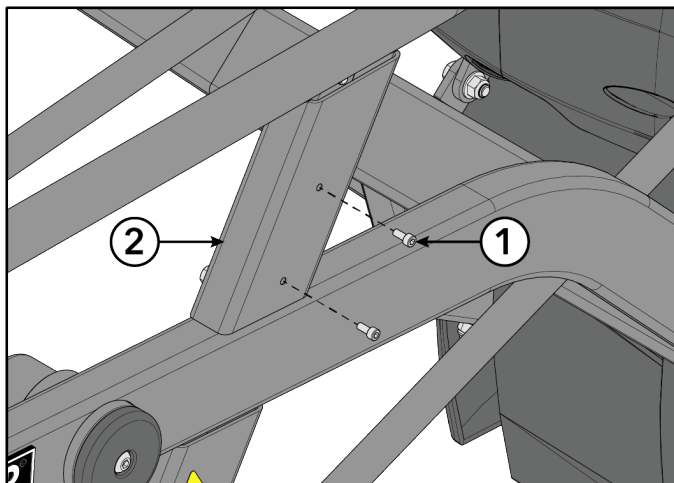
5. 後足上で重さが釣り合っているか、もう一度本体をテストしてください。同じ力で各後足が持ち上がるまでレベリング フット ナットを調整してください。

6. 17mm オープン エンド レンチを使用してジャム ナットを固定します。本体が水平になります。

ウォーターボトルホルダーの取り付け

標準の自転車用ウォーターボトルホルダーをフレームに取り付けることができます。Hammer Strength は、ウォーターボトルホルダーを提供していません。

1. 4 mm の六角レンチを使用して、ハンドレールアセンブリ側面のネジを取り外します。ネジを保管します。



項目	説明	数量
1	ネジ、M5 x 0.8, HXS, 16mm	2
2	ハンドレール組立部品	1

2. 4 mm の六角レンチを使用して、ウォーターボトルホルダー固定ネジをハンドレールアセンブリに取り付けます。

ユニットを目視検査します

1. 本体から包装素材を取り外します。
2. 組立が正しく完了していることを確認してください。

セットアップ

以下の指示に従って、本体をセットアップしてください。

1. ハンドレールを持って、体を支えながらフットプレートに足を置きます。
2. スライドを開始します。

セットアップオプション

1. 上矢印および下矢印を ▲ 3 秒間 ▼ 押します。
2. GO/エンターキーを押します。
3. 上 ▲ 矢印および下 ▼ 矢印を使って設定メニューを上や下に進めてください。
4. GO/エンター キーを使って設定メニューを先に進めてください。
5. STOP/レビュー キーを使って設定メニューを後ろに戻してください。

設定メニュー

言語	利用可能な言語から選択してください。
インターバルトレーニング	ワーク初期値を設定: ワークインターバルの初期値を設定します。10 秒単位で、10 から 180 まで選択できます。 休み初期値を設定: 休みインターバルの初期値を設定します。10 秒単位で、10 から 180 まで選択できます。

セットアップモードを終了する。

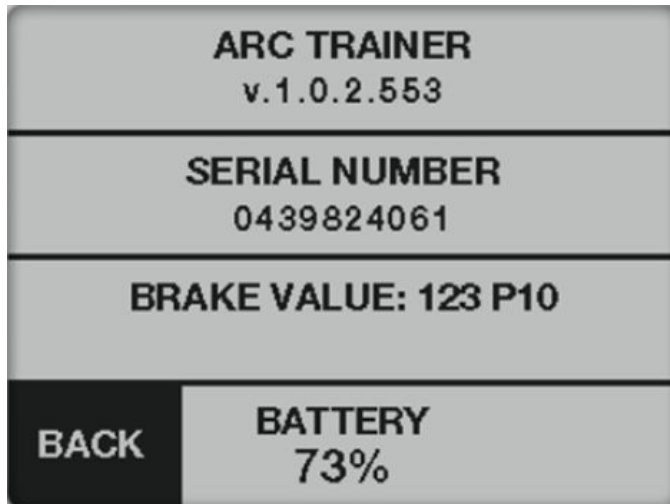
1. セットアップメニューで 戻るを選択します。
2. GO/エンターキーを押します。
3. セットアップメニューで 戻るを選択します。
4. GO/エンターキーを押します。

セットアップ完了

負荷レベルを決めます

このレベル決定を行うと負荷レバーの全範囲を通じて正しい抵抗レベルが表示されます。ユニットを設置する際、コンソールもしくはセンサーボードの交換もしくはユニットをバラバラにする際にこれが必要になります。

1. 上矢印および下矢印を ▲ 3 秒間 ▼ 押します。
2. ツールボックスメニューを**診断**に下▼矢印で進めます。
3. GO/エンターキーを押して **診断**に入ります。



4. 負荷レバーを前に倒して、最高負荷レベルまで上げます。
5. 上 ▲ 矢印を **ブレーキ値** セクションがぱちぱちするまで三秒間押してホールドします。より高い値を蓄積します。
6. 最低負荷レベルまで負荷レバーを後ろに倒します。
7. 下 ▼ 矢印を **ブレーキ値** セクションが点滅するまで三秒間押してホールドします。より低い値を蓄積します。
8. GO/エンターキーを押してツールボックスメニューに **戻**ります。
9. 下 ▼ 矢印を押して設定メニューの **退出**を選択します。
10. GO/エンターキーを押して**ツールボックス**を終了します。

診断メニュー

アークトレーナー	ソフトウェア改訂版番号。
圧力/温度	圧力: HPA (ヘクトパスカル)でのバロメーター圧力を表示します。 温度: 摂氏でローカル温度を表示します。
ブレーキ値	ブレーキポジション値を表示します。P1 から P10 までが範囲です。
バッテリー	バッテリーレベルを 10% 単位で 0 から 100%までで表示します。 低バッテリー スクリーンは 10%で表示します。

稼働テスト

以下の指示に従って本体の最大負荷範囲をテストします。

1. 最低抵抗まで抵抗レバーを下げます。
2. フット プレートが完全に止まったことを確認します。
3. ハンドレールを持って、体を支えながらフットプレートに足を置きます。
4. ストライドを開始します。
5. コントロールパネルが光っていることを確認してください。
6. GO/エンターキーを押します。
7. レベルメーターが **LEVEL 1** で、抵抗が低いことを確認してください。

8. ワットがディスプレイスクリーン上に表示されていることを確認してください。
9. LEVEL 5 まで抵抗レバーを動かします。
抵抗が LEVEL 1 よりも高い事を確認してください。
10. LEVEL 10 まで抵抗レバーを動かします。
抵抗が LEVEL 5 よりも高い事を確認してください。
11. LEVEL 1 まで抵抗レバーを動かします。
12. STOP/レビュー キーを押して退出します。
13. フットプレートが完全に止まってから、本体から降りてください。
▲ 警告：動いている部位と落下の危険性。
 - ・ 大けがを避けるため、フットプレートが完全に止まった後、本体から降りてください。
 - ・ 動いている部位は即座に停止することができません。本体はフリーホイールを装備していません。本体から降りる時はハンドレールをつかんで自分を支えてください。

テスト完了

3. 操作

個々の人のパワーと機械的パワー

⚠ 警告：パワーの違い。

個人がエクササイズに必要とする力は、表示される機械力とは異なる可能性があります

使用目的

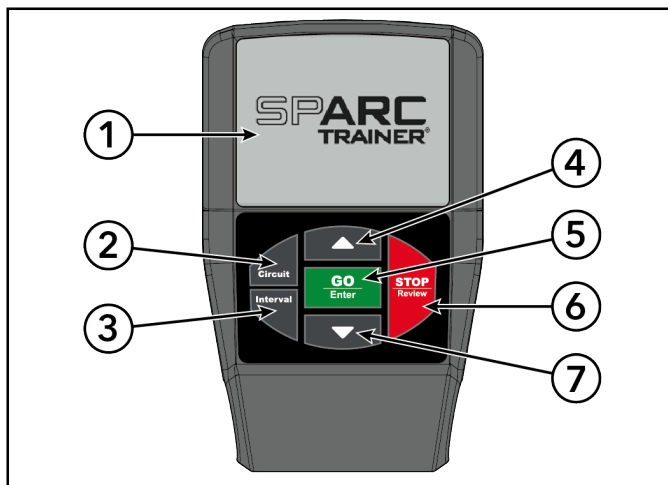
このマシンの予期的な商業価値は、エクササイズを支援し、一般的体質を向上させることです。





使用される用語




このセクションは本章で使用される一般的な用語とマークのいくつかをリストにしています。その他の用語とマークは本章に適宜リストアップされています。

- 回路** カウントアップタイマーとしてのサーキットモード機能は、短時間マシンを使用する複数のユーザーがイ
ル小さいクラス内での使用に最適です。長期間のトレーニングセッション中、クイックスタートのように使
用することもできます。
- インターバル** Interval(インターバル)モードによりワークの継続時間、休憩インターバルおよび実施するセットの総
数などをユーザーが前もって決めることができます。
- 再生** Interval(インターバル)モードトレーニングセッション内のワークインターバルの後の回復用に提供さ
れる低い負荷で実施されるインターバルトレーニングセッションの期間
- 結果** トレーニングセッションが終わると、蓄積されたトレーニングデータのレビューが開始されます。
- セット** ワーク: レストインターバルの実施される回数。
- ワーク** インターバルトレーニングセッション内で高負荷で行われる期間。

ユーザーコントロール



項目	コントロール	名前	説明
1		ディスプレイ画面	全情報を表示します。
2		サーキットキー	サーキット ワークアウトを選択します。
3		インターバルキー	インターバル ワークアウトを選択します。
4		上向き矢印	調整バルブを上げます。メニュー、言語、デフォルトおよびそのほかの設定で上に移動します。

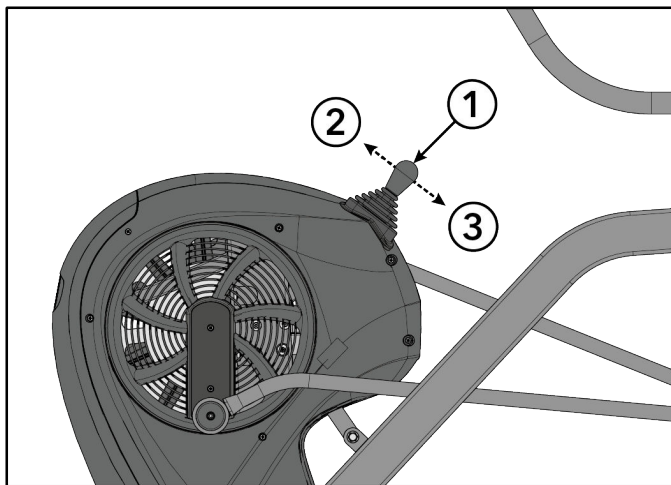
項目	コントロール	名前	説明
5		GO/Enter キー	サーキットワークアウトを開始します。インターバルワークアウト設定の間に設定を入力します。ツールボックススクリーン内の設定を選択し、メニューに進んでください。
6		STOP/レビューキー	トレーニング修了コンソールをリセットする。設定メニューに戻る。
7		下向き矢印	調整バルブを下げます。メニュー、言語、デフォルトおよびその他の設定で下に移動します。

負荷レバー

負荷レバーを使用して負荷を変更します。1の単位は1から10までの範囲です。負荷の変更はレベルメーターでディスプレイスクリーン上に表示されます。



1. 負荷レバーを後ろに倒して、負荷レベルを下げます。



項目	説明	数量
1	負荷レバー	1
2	前方	1
3	後方	1

2. 負荷レバーを前に倒して、負荷レベルを上げます。

乗降

本体に安全に乗る

1. フットプレートが完全に止まったことを確認します。
2. ハンドレールを握って、ゆっくりとフットプレートに足をかけます。

本体から安全に降りる

⚠ 警告：動いている部位と落下の危険性。

- ・ 大けがを避けるため、フットプレートが完全に止まった後、本体から降りてください。
- ・ 動いている部位は即座に停止することができません。本体はフリーホイールを装備していません。

1. ハンドレールを握って体を支えます。
2. ストライドを止めます。

3. フットプレートが完全に止まるまで待ちます。
4. ハンドレールを握ったまま、本体からゆっくりと降ります。

クイック操作ガイド

ユーザーの最大体重は、350 ポンド (158kg) までです。

以下は本体の操作に関する簡単な概要です。

1. フット プレートが完全に止まったことを確認します。
2. ハンドレールを握って、ゆっくりとフットプレートに足をかけます。
ストライドを開始します。
3. 回路キーを押します。
4. GO/エンターキーを押します。
5. 負荷レバーを調整すると、いつでも負荷を変更できます。レベルメーターには、現在の負荷レベルが表示されます。
6. STOP/レビューキーを押していつでも一時停止できます。
ワークアウトの結果が表示されます。

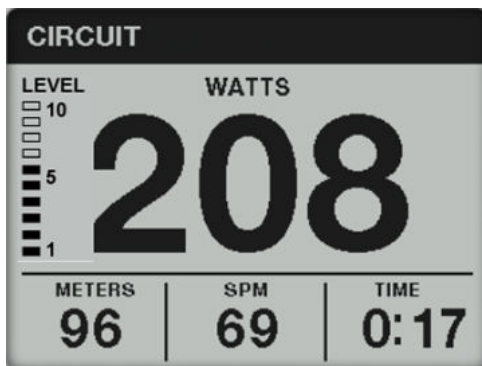
詳細操作ガイド

ユーザーの最大体重は、350 ポンド (158kg) までです。

1. フット プレートが完全に止まったことを確認します。
2. ハンドレールを握って、ゆっくりとフットプレートに足をかけます。
ストライドを開始します。
3. 回路を選択するか インターバル ワークアウトします。

サーキットトレーニングの概要

カウントアップタイマーとしてのサーキットモード機能は、短時間マシンを使用する複数のユーザーがイール小さいクラス内での使用に最適です。長期間のトレーニングセッション中、クイックスタートのように使用することもできます。



ディスプレイ	説明
レベル	電流抵抗レベルを表示します
ワット	電流のワット数を表示します
メートル/キロ	総メートルもしくはキロメートルを表示します
SPM	電流の一分当たりのスピン数を表示します
時間	ワークアウトの総時間を表示します

サーキットワークアウト

1. 回路キーを押します。
2. GO/エンターキーを押します。
3. 負荷レバーを調整すると、いつでも負荷を変更できます。レベルメーターに電流抵抗レベルが表示されます。
4. STOP/レビューキーを押していつでも一時停止できます。
ワークアウトの結果が表示されます。
5. 上 ▲矢印もしくは下 ▼ 矢印を押して結果をレビューします。
6. STOP/レビューを押してワークアウトから退出します。

インターバルトレーニングの概要

Interval(インターバル)モードによりワークの継続時間、休憩インターバルおよび実施するセットの総数などをユーザーが前もって決めることができます。



ディスプレイ	説明
ワークアウト	このインターバル中のエクササイズ
休憩	このインターバル中の休憩
設定	ワークアウト中の残った設定数
レベル	電流抵抗レベルを表示します
秒	次のインターバルまでのカウントダウンタイム。
メートル/キロ	総メートルもしくはキロメートルを表示します
ワット	電流のワット数を表示します
合計時間	ワークアウトの総時間を表示します

インターバルワークアウト

1. インターバルキーを押します。
2. 上矢印 ▲ もしくは下矢印 ▼ を使って **ワークタイム** を調整します。10 秒単位で、10 から 180 まで選べます。
3. GO/エンターキーを押します。
4. 上矢印 ▲ もしくは下矢印 ▼ を使って **休憩タイム** を調整します。10 秒単位で、10 から 180 まで選べます。
5. GO/エンターキーを押します。
6. 上矢印 ▲ もしくは下矢印 ▼ を使って **総インターバル** を調整します。1 インターバル単位は 1 から 30 まで選べます。ワークアウトの**総時間** が表示されます。
7. GO/エンターキーを押します。
三秒カウントダウン 3...2...1 が表示されます。インターバルワークアウトが最初の t ワーク セッションとともに始まります。
8. ストライドを開始します。ディスプレイスクリーンは**ワーク** と **休憩** スクリーンのどちらかで選べます。次のインターバルまでタイマーがカウントダウンします。

ワーク セグメントの間に歩きます	休憩 セグメントの間に休憩します

9. 負荷レバーを調整すると、いつでも負荷を変更できます。レベルメーターに電流抵抗レベルが表示されます。
10. STOP/レビューキーを押していつでも一時停止できます。
ワークアウトの**結果**が表示されます。
11. 上 ▲ 矢印もしくは下 ▼ 矢印を押して**結果**をレビューします。
12. STOP/レビューキーを押します。

結果

ユーザーのエクササイズは、本体により記録されて以下の様なデータが表示されます。

ピーク時ワット数 最高作業量エネルギー使用。

平均ワット数 平均作業量エネルギー使用。

平均 SPM (分当たり平均歩数) 分当たり平均歩数。

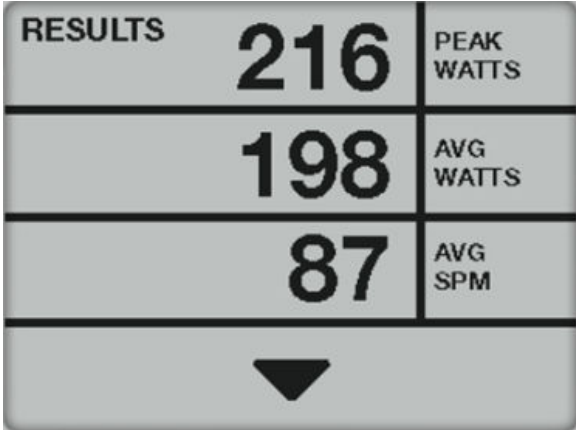
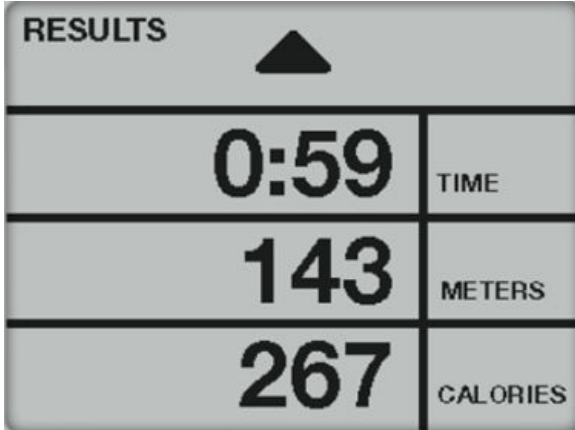
時間 作業を行った時間の合計。下記のと通りの表示時間分：秒。

分分：秒秒	分：秒	00:01 から 99:99
MMMM	分	100 分かそれ以上

メートル／キロ 合計距離 (メートルまたはキロメートル) 表示**メートル** 499 メートルまでなら表示**キロ** 0.5 キロから開始。

カロリー ワークアウト中に消費されたカロリーの合計です。

上 ▲矢印もしくは下 ▼ 矢印を押して**結果**をレビューします。

結果 スクリーン 1	結果 スクリーン 2
	

表示された値に対する入力パワーの大きさの計算

コンソール上にワットで表示される総パワーはファンのスピードと Eddy Current Brake によって提供される抵抗から計算されます。空気の状況により変化するファンのパワーはオンボードバロメーター圧力と温度センサーからのフィードバックにより補われます。

4. 保守

全ての予防保守を定期的実施する必要があります。全ての Life Fitness 器具の使用に際して、予防保守活動を定期的実施することは安全を確保し、不具合をなくすために必要です。

Life Fitness お客様の機器に関する定期検査や保守について一切責任を負いません。器具の検査と保守、事故報告/記録について担当スタッフに説明してください。Life Fitness 担当者にご質問にいつでも対応いたします。

警告

先端: 本章に記載の全ての警告をお読みください。

▲ 警告: 保守、整備、修理:

- ・ サービス担当者のみが実行できます
- ・ 交換部品のみを使用してください。
- ・ 電気部品から水や液体を遠ざけておいてください。

▲ 警告: 機器の危険性。

重傷や死亡の危険性を避けるため、摩耗または損傷した部品は直ちに交換し、修理が完了するまでは機器を使用しないようにしてください。

クリーニングセット

必要なツール

- ・ 洗剤液
- ・ 消毒用アルコール
- ・ 清潔な布
- ・ 掃除機

各使用後

液体をこぼしてしまったらすぐに拭き取りましょう。ワークアウトの後で、ハンドルや塗装面に残っている汗は布で拭き取りましょう。

ディスプレイパネルの端部とコンソールの間に液体をこぼしたり、過度の湿気がかかるといけないように注意してください。電氣的障害や電子機器の故障につながる場合があります。

必要に応じて

ユニットの下や周辺に蓄積する可能性のあるごみや埃を電気掃除機で吸い取ってください。この箇所は、サービススケジュールに定められているように頻繁な掃除が必要です。

コンソールの掃除

注記: コンソールに洗剤を直接吹きかけないでください。

直接吹きかけると、電子部品が損傷する恐れがあり、保証が失効する場合があります。

- ・ 清潔な布に中性洗剤を吹きかけます。
- ・ コンソール、カップホルダーを洗剤で湿らせた布で掃除します。

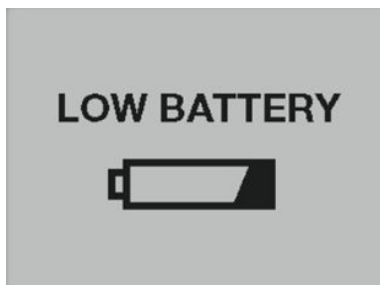
底部の掃除

- ・ 清潔な布に中性洗剤を吹きかけます。
- ・ 本体底部を湿らせた布で掃除します。

バッテリー

コンソールは D セルアルカリバッテリー二つで充電できます

バッテリーが 10%以下の場合、コンソールは **低バッテリー** をスタートアップ時に表示します。



スタートアップ時に **低バッテリー** が表示されたらバッテリーを交換し、

格納または長期の不使用期間

六カ月以上製品を使用していない場合、バッテリーは取り外して漏れがないようにしてください。

バッテリーレベルをチェック

コンソールを通じてバッテリーレベルはチェックできます。

1. 上矢印および下矢印を **▲ 3 秒間 ▼** 押します。
2. **ツールボックスメニュー**を**診断**に下**▼**矢印で進めます。
3. **GO/エンターキー**を押して **診断**に入ります。
1. **バッテリー** レベルは **診断** スクリーン上に表示されます。
 - ・ Levels 20-100% -バッテリー状態は良好。
 - ・ Levels 0-10% -バッテリーは交換が必要です。
4. **GO/エンターキー**を押してツールボックスメニューに **戻り**ます。
5. 下 **▼** 矢印を押して設定メニューの **退出**を選択します。
6. **GO/エンターキー**を押して**ツールボックス**を終了します。

予想バッテリー寿命

技術試験によれば、平均のバッテリー寿命は 1 日 24 時間の連続使用で約 1,080 時間(45 日)です。

- 1 日 1 時間の使用で 1,080 日(約 3 年)
 - 1 日 2 時間の使用で 540 日
 - 1 日 3 時間の使用で 360 日
- 平均のバッテリー寿命は、約 3 年です。

推奨の容量 18,000 mAh の単一アルカリ乾電池

- Energizer E95
 - Energizer Max
 - Duracell MN1300
 - Duracell PC1300 Pro
 - Panasonic LR20-D
- OEM バッテリーはすべて、汎用品よりも A/Hr が非常に高くなっています(上記参照)。

注記: 技術試験では、リチウムバッテリーや充電式バッテリーの試験は行っていません。大部分の充電式バッテリーは、1.2 V(アルカリ電池は 1.5 V)のため、完全充電の状態でも 2 個のバッテリーを使用しても 2.4 V となり、常にローバッテリーのメッセージが表示されます。

電池交換

電池を、新しい単一アルカリ乾電池 2 つと交換します。交換した電池が弱く、バッテリーレベルが 40%以下の場合、スタートアップ時に**低バッテリー** スクリーンが継続的に表示されます。

注記: 充電式バッテリーを使用しないでください。

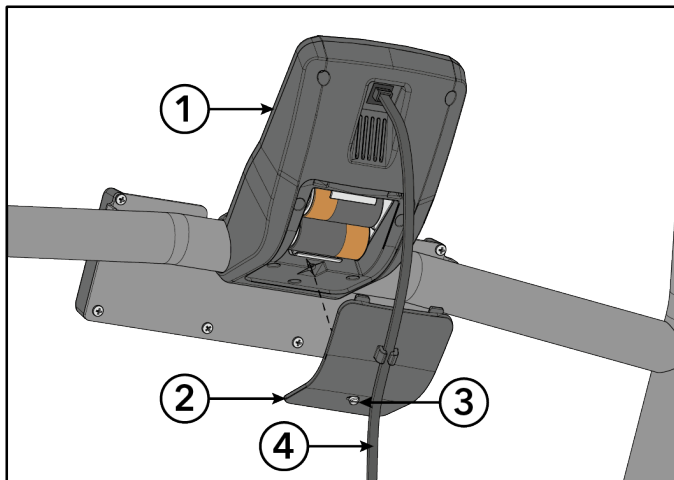
必要なツール:

- ・ マイナスドライバー

注記: コンポーネントの破損。

単一アルカリ電池 2 つのみと交換します。常に同じ電流定格を持つ同じメーカーのバッテリーを 2 個使ってください。

1. マイナスドライバーを使ってネジを緩め、バッテリーアクセスカバーを取り外します。ネジは、バッテリーアクセスカバーについてまます。

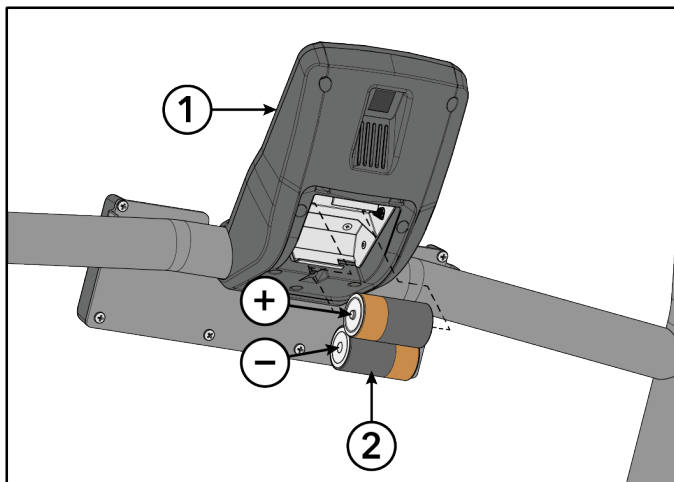


項目	説明	数量
1	コンソール	1
2	バッテリーアクセスカバー	1
3	ネジ	1
4	コンソールケーブル	1

- ・ バッテリーアクセスカバーネジは、バッテリーアクセスカバーについてまます。
- ・ バッテリーアクセスカバーネジは、コンソールケーブルについてまます。

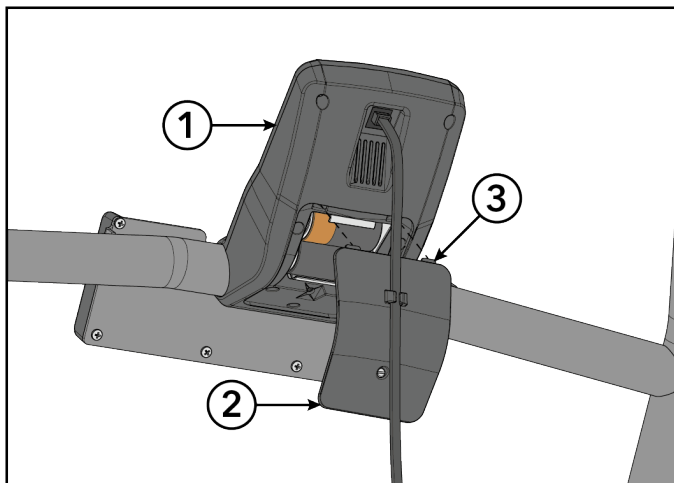
2. コンソールからバッテリー 2 つを取り出します。
3. **注記:** バッテリーは適切な方向に取り付けてください。

表示通り、バッテリー 2 つを取り付けます。



項目	説明	数量
1	コンソール	1
2	バッテリー、単一アルカリ乾電池 1.5V	2

4. バッテリーアクセスカバータブ 2 つをコンソールに差し込みます。



項目	説明	数量
1	コンソール	1
2	バッテリーアクセスカバー	1
3	タブ	2

5. マイナスドライバーを使って、バッテリーアクセスカバーのネジを締めます。

注記: 電池の交換後もしくは本体を廃棄する前に、電池を安全に廃棄してください。

サービススケジュール

全ての保守は有資格のスタッフが実施する必要があります。この指示に従わないと重大なケガにつながる事故を引き起こす危険があります。

これは最小限のお勧めのサービスです。

距離の決定

1. フット プレートが完全に止まったことを確認します。
2. ハンドレールを握って、ゆっくりとフットプレートに足をかけます。
3. 上矢印および下矢印を ▲ 3 秒間 ▼ 押します。
4. ツールボックスメニューを統計 に下▼矢印で進めます。
5. GO/エンターキーを押して 統計に入ります。
1. トータルオンタイムおよびトータルランタイムが統計スクリーンに表示されます。

時間は ###:##:## (日数:時間数:分数)のように表示されます。

注記: 日 は 24 時間の使用で記録されます。使わなかった日数や設置からの日数ではありません。

6. トータルランタイムを記録します。
7. GO/エンターキーを押してツールボックスメニューに 戻ります。
8. 下 ▼ 矢印を押して設定メニューの 退出を選択します。
9. GO/エンターキーを押してツールボックスを終了します。

毎日の処理

[ユニットの掃除](#) セクション内で詳細方法を参照しましょう。

1. コンソールの掃除
2. 底部の掃除

各 6 ヶ月

6 カ月間のトータルランタイムは約 6 日間です。

1. 本体を動かし、下部に掃除機をかけます。本体の後部を持ち上げ、現在の位置から後ろに移動させます。下部に掃除機をかけ、本体を通常の位置に戻します。
2. [バッテリーレベルをチェックします](#)。

各 12 ヶ月

12 カ月間のトータルランタイムは約 12 日間です。

以下の手順を行うためには資格を有するサービス技術者にご連絡ください。

1. 傾斜アセンブリの点検。
2. 摩損したパーツの交換。
3. フッシングに油をさす。

5. 製品仕様

分類	EN ISO 20957 クラス S (スタジオ)
精度	A
組立て長さ	71 インチ (180 cm)
組立て幅	34.7 インチ (88 cm)
組み立て高さ	60.6 インチ (154 cm)
製品重量	265 ポンド (120 kg)
配送重量	330 ポンド(150 kg)
負荷レベル	ブレーキ負荷 1~10 レベル
負荷範囲	0~1000 ワットのファン、抵抗レバー(ECB)、追加で 0~400 ワット追加
ブレーキシステム	ブラッシュレス渦電流ブレーキ、スピードインデペンデント
ストライドの長さ	24 インチ (61 cm) 固定長
ワークアウト	回路およびインターバル
ディスプレイ画面	LCD - 液晶画面
コンソールの特長:	映像表示:ブレーキ抵抗レベルメータ 数値表示:メータ/キロ、秒(カウントダウン)、SPM(秒当たり平均歩数)、時間、合計時間、ワット数。
フレームカラー	カジノブラックリンクル
ユーザー最大重量	350 ポンド (158 kg)
電源	単一アルカリ乾電池 1.5 V 2 本

6. 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>





1018738-0009