

WATTRATE TFT COMPUTER 2.0

部番号 320-00-00016-01



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

目次

安全性

安全上の指示.....	3
医療上の免責事項.....	3
EU 適合宣言書.....	4
FCC コンプライアンス.....	4
電気機器廃棄物の処分.....	5
ソフトウェアライセンス通知.....	5

概要

Wattrate TFT Computer.....	6
Wattrate TFT コンピュータの使用.....	7
用語および略語の定義.....	8
Coach by Color®.....	9
接続性.....	10
ICG アプリのコンソールへのペアリング.....	10

組立

内容.....	11
必要なツール.....	11
組立手順.....	12

ワークアウト

ワークアウトモード選択.....	14
ラップボタン.....	15
ディスプレイヘッダー.....	15
Quick Start モード.....	16
パワートレーニング.....	17
心拍数トレーニング.....	19
FTP ランプ (Ramp) テスト.....	21
FTP 5 分間テスト.....	22
FTP 20 分間テスト.....	23
ダイレクト FTP 入力.....	24

設定

設定メニューへの移行.....	25
一般設定.....	25
システム設定.....	27
トレーニングモードの値.....	28
主要な機能.....	29
最大表示範囲.....	30

1. 安全性

安全上の指示

- ⚠ **警告**：不適切な使用による深刻な負傷のリスクを減らすため、本機器を使用する前に、安全注意事項および情報をよく読みになり、その指示に従ってください。また、このコンピュータを使用する際に、Indoor Cycle マニュアルに記載されている注意事項にも留意してください。
- ⚠ **警告**：正しい使い方に関するすべての警告および注意事項をすべてのユーザーに確実に知らせることは、所有者の責任です。また、資格を有するトレーナーまたはインストラクターからきちんと説明を受けた後のみ、ひとりでバイクを使用することが認められています。
- ⚠ **警告**：バイクは、室内に置いて、湿気や埃が付かないようにしてください。バイクを屋外の車庫や屋根付きのテラスの中、または水のかかる場所やプールの近くに置かないでください。バイクの稼働温度は、15～40°C (59°F～104°F) 最大湿度 65%です。
- ⚠ **警告**：14 歳以上の未成年者、および経験や知識に欠ける方は、監督の下で、または装置の安全な使用方法に関する指示を受け、関連する危険を理解していれば、このトレーニング装置を使用することができます。14 歳未満の子供、および身体能力、知覚力または精神的能力が低下している方がこのトレーニング装置を使用することは禁止されています。
- ⚠ **警告**：ディスプレイに表示されるデータ(特に内蔵電力センサーから得られるワット値)はすべて単なる情報であり、トレーニングを進めるためのものです。身体的な限界の範囲内で運動をしてください。
- ⚠ **警告**：体調が悪い時やめまいがするときは、トレーニングを中止して医師に相談してください。パフォーマンス能力や心臓血管系に影響を及ぼす投薬が必要なユーザーは、必ず医師に相談する義務があります。それに応じて個人の入力値を調整するためです。
- ⚠ **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。
- ⚠ **注意**：以前から健康上の問題や障害をお持ちの場合、ご自身に最も適したトレーニング方法を見つけるため、主治医と相談することを推奨します。誤った方法または強度の高いトレーニングをすると重大なケガになるおそれがあります。本装置の製造会社は、その使用に起因して生じる健康リスク、負傷、施設の損害および結果的損害に対して明示的に責任を負いません。

医療上の免責事項

- ⚠ **注意**：パワーまたは心拍数に焦点を当てたトレーニングのトレーニングゾーンの区分は、平均的な個人のパフォーマンスを基準に設定されています。これらのゾーンは、トレーニングの内容、健康状態(薬を服用しているかどうかなど)、および身体能力によって大きく変わることがあります。常に医師の指導のもとでご自身のトレーニング向けに思慮深く変数を決め、そのデータに基づいて個人的なトレーニング計画を立てることが推奨されています。
- ⚠ **警告**：ご自身の能力を超えたエクササイズを行わないでください。
- ⚠ **警告**：体調が悪い時やめまいがするときは、トレーニングを中止して医師に相談してください。
- ⚠ **警告**：カラーゾーンは目安に過ぎません。
- ⚠ **警告**：パフォーマンス能力や心臓血管系に影響を及ぼす投薬が必要なユーザーは、必ず医師に相談する義務があります。それに応じて個人の入力値を調整するためです。

EU 適合宣言書

電子コンポーネントは、電気安全に関する EMV 指令 2014/53/EU、EMV 指令 99/519/EC、および DIN EN 60335-1:2012/A14:2019 に適合しています。

適合宣言書は、www.indoorcycling.com/conformity/ で確認できます。

FCC コンプライアンス

本機器は FCC 規則パート 15 に準拠しています。使用には次の 2 つの条件が適用されます。(1) 本機器は有害な干渉を発生させるおそれがない、および (2) 本機器は、好ましくない作動の原因となる可能性のある干渉を含む任意の干渉を許容しなければならない。注記: 本装置は、FCC 規則第 15 章に定められたクラス B デジタル機器に関する規制要件に基づいて所定の試験が実施され、これに適合するものと認定されています。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。本装置は電磁波を発生、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 / テレビ技術者に相談する。

重要: 本製品に対する Indoor Cycling Group の承認を受けていない変更または改造を行うと、電磁波互換性 (EMC) および無線機器の適合性が無効となり、本製品の使用権限が失われる可能性があります。

本製品は、システム構成機器間に適合周辺機器および被覆ケーブルを使用した条件下で EMC の準拠が実証されています。システム構成機器間に適合周辺機器および被覆ケーブルを使用して無線機、TV、その他電子機器への干渉を生じさせる可能性を減らすことが重要です。

カナダ規制当局の宣言 本機器はカナダ政府産業省のライセンス免除 RSS 標準に適合しています。使用には次の 2 つの条件が適用されます。(1) 本機器は干渉を発生させるおそれがない、および (2) 本機器は、本機器の好ましくない作動の原因となる可能性のある干渉を含む任意の干渉を許容しなければならない。

電気機器廃棄物の処分

欧州連合のみ

このマークは、本製品が通常の家ごみと一緒に処分してはならないことを示しています。この機器を処分する場合には、一般ごみとして処分しないでください！本製品には、別途の回収システムが設けられています。

このマークは欧州連合域内でのみ有効です。



欧州連合域外の国

本製品を廃棄する際は、お住まいの地域の電子機器の取扱いに関する法律およびその他の規制に従ってください。

ビジネスのお客様

本製品の廃棄を希望される場合は、当社サービスまでご連絡ください。

ソフトウェアライセンス通知

特定の ICG 製品 (MyRide V3、MyRidePlus、MyRide VX、ICG Connect Wattrate LCD Computer などを含むがこれらに限定されません) にはオープンソースソフトウェアが含まれています。

詳細情報については、<https://support.teamicg.com> にアクセスするか、support@indoorcycling.com にお問い合わせください。

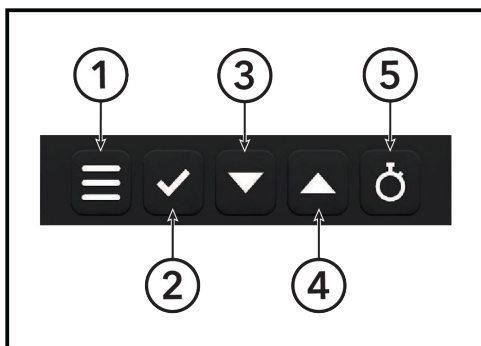
2. 概要

Wattrate TFT Computer



項目	説明	数量
1	5色フロントLED照明	1
2	Coach by Color トレーニング用フルカラー TFT ディスプレイ	1

ボタンの機能



項目	説明	数量
1	メニュー	1
2	選択	1
3	下矢印	1
4	上矢印	1
5	ラップ	1

メニュー	メニュー ボタンを押して、利用可能なオプションを表示します。メニュー ボタンを押した後、何も選択せずにメニュー ボタンを再度押すと、メニューの1つ前の表示に戻ります。
選択	選択(チェックマーク)ボタンを押すと選択が確定されます。
上/下矢印	矢印ボタンを使用して、上または下に移動します。
ラップ	トレーニング中にラップを開始または停止するにはラップボタンを押します。

Wattrate TFT コンピュータの使用

精度

インドアサイクルに表示される平均値の精度は、出力 50 - 400 ワット、回転数 50 - 120 rpm の範囲内で±5 %の誤差内です。

スイッチ・オン

フライホイールが動くまでは、コンピュータはディープスリープ状態に入っています。コンピュータのスイッチを入れるには、ペダルを完全に 1 回転させます。約 5 秒後、コンピュータが起動し、ディスプレイが点灯します。

ペダルを 1 回転させてもコンピュータが起動しない場合、バッテリーは空になっています。ペダルを 60 RPM を超える速度で漕いでバッテリーを充電してください。充電中はコンピュータが起動し、バイクを使用することができます。

スイッチ・オフ

フライホイールが 2 分間動かない状態が続くと、コンピュータの電源は自動的にオフになります。コンソールボタンを押した場合は 2 分間、一時停止モードに入った場合は 5 分間、スイッチ・オフ時間が延長されます。

統合型エネルギー・マネジメント




ペダリングが 50 RPM 未満の低回転時には、エネルギーは内蔵の LiPo バッテリーから供給されます。ケイデンスが約 50 RPM を超えると、システムの電源に供給する十分なエネルギーが生成されます。60 RPM 以上でも LiPo バッテリーは充電されます。

ビルト・インジェネレーターによる内蔵 LiPo バッテリーの充電:

- ペダリング速度 50 - 59 RPM: ジェネレーターはコンソールに電力を供給しますが、バイクの LiPo バッテリーは充電されません。
- ペダリング速度 60 - 69 RPM: ジェネレーターはコンソールに電力を供給し、LiPo バッテリーへの充電も開始されます。
- ペダリング速度 > 70 RPM: ジェネレーターはコンソールへの電力を供給し、最大の速度でバッテリーへの充電を行います。

バッテリー状態ディスプレイ

バッテリーが完全に充電されている場合、コンソールにバッテリーアイコンは表示されません。

-  - バッテリー残量が低下すると、白いバッテリーアイコンが表示されます。
-  - バッテリーが完全に消耗間近になると、赤いアイコンが表示されます。バッテリーが過放電または故障している場合、赤いバッテリーアイコンが点滅し、コンソールに通知が表示されます。
-  - バッテリーは、適切な力 (60 RPM 以上) でペダリングすることで充電されます。充電中はバッテリーアイコンが緑色に点灯し、充電中であることを示します。

用語および略語の定義

COACH BY COLOR® (CBC)

トレーニングゾーンをカラーで表示し、個々のユーザーの設定に基づくパワー (WattRate®) または心拍数に焦点を置いたトレーニングガイダンス。

ワット

ワークが実行された時間に基づいて計算されるパワーの単位。以下の式を基に計算されます: $\text{パワー (測定単位: Watt)} = \text{パワー} \times \text{速度}$ 。

WATTRATE®

サイクリストがリアルタイムで発揮するパワーの直接測定。

FTP

Functional Threshold Power® (機能的しきい値パワー)、別名 FTP 指数。ワット数で表される機能的しきい値パワー (FTP = 100% は有酸素/無酸素パワーのしきい値に対応します)。

FTP%

Functional Threshold Power® パーセント表示。現在のパワーと FTP 値の割合をパーセント FTP % で表した情報 = (ワット数で表した現在のパワー / FTP) \times 100。

回転数/分

1 分あたりの回転数、ケイデンス、ペダリング頻度 (PFQ)、1 分あたりの回転数 (R/min)。

心拍数

心拍数。

心拍数 最大 %

最大心拍数に対する現在の心拍数をパーセンテージ 心拍数最大 % で表した情報 = (現在の HR / HR max) \times 100。

BPM

1 分あたりの拍動数は、このマニュアルではユーザーの心拍数に関連しています。

LiPo

LiPo = リチウムポリマーバッテリー。エネルギー密度の高い充電式バッテリー。

TSS®

TSS®は、耐久競技選手がトレーニングの強度、持続時間、頻度に基づいてトレーニングの効果を定量化できる機能です。

IF®

IF®は、フィットネスレベル全体に対して、ライドの強度や困難度を示す指標です。

EFFORT POINTS

トレーニングゾーンごとのライド時間に応じて、ワークアウト内容に最適化されたポイントが計算されます。LCD ディスプレイの左上コーナーに、パワーまたは心拍数トレーニング中に表示されます。Connect ワークアウト中に蓄積されたエフォートポイントも表示されることもあります。

各ゾーンでの 1 分間のライドに対して付与されるポイント:

1 Effort point	FTP の 0-55% / HRM の 50 - 59%
2 Effort points	FTP の 56-75% / HRM の 60 - 69%
3 Effort points	FTP の 76-90% / HRM の 70 - 79%
4 Effort points	FTP の 91-105% / HRM の 80 - 89%
5 Effort points	FTP の 106-120% / HRM の 90 - 95%
5.5 Effort points	FTP の 121- +150% / HRM の 96 - 100%

Coach by Color®

Coach by Color® training concept





ICG で使用される 5 つのカラーゾーン (ホワイト、ブルー、グリーン、イエロー、レッド) は、バイクを使用するユーザーごとのパワー (ワット数) に基づいて使用できます。トレーニングゾーンは、現在のパワーと個人ごとの FTP (Functional Threshold Power®) 値の関係に基づいて設定されます。最大心拍数 (HR max) と互換性のある心拍数センサーを使用する場合も、同じトレーニングゾーンの計算原則が適用されます。最大心拍数または個々の FTP 値が判明すると、その値に応じて個人用のトレーニングゾーンを設定し、トレーニングセッション中は心拍数またはワット数に基づいてその強度がカラーで表示されます。FTP パワーテスト (コンピュータに統合されているランptest) を使用すると、現在のパフォーマンスと進捗の両方をモニタリングすることができます。

▲ 注意: パワーテストは、資格を有するインストラクターまたはトレーナーの監督および指導の下でのみ実施する必要があります。

パワートレーニングと心拍数トレーニングの両方で、ユーザーは希望に応じてカラーモードを選択し、Coach by Color® トレーニングガイダンスをオフにすることができます。

トレーニングゾーン

COACH BY COLOR® – 5 ZONES

5 Colored Zones	Powered % FTP	Time	% HR ^{Max}	Load
Active Recovery	< 55 %	Infinity	< 60 %	Very Light
Endurance	56 – 75 %	3 – 8 hours	61 – 70 %	Light
 Ignite	67 – 75 %		66 – 70 %	Light/Moderate
Tempo	76 – 90 %	3 – 8 hours	71 – 80 %	Moderate
 Heat	85 – 95 %		78 – 85 %	Moderate/Hard
Lactate Threshold	91 – 105 %	10 – 60 min	81 – 90 %	Hard
V _O 2 ^{Max}	> 105 %	1 – 8 min	> 90 %	Hard/Maximal
 On Fire/Anaerobic Capacity	121 – 150 %	1 – 5 min	92 – 94 %	Maximal
 Burn/Neuromuscular Power	> 150 %	5 – 10 sec	95 – 100 %	Maximal

接続性

心拍数センサー

- Bluetooth (BLE) 互換の心拍数センサー
- ANT+ 互換の心拍数モニター
- アナログ心拍数センサー (5.5 kHz、有線センサー推奨)。

ICG アプリ *, **

ICG アプリをモバイル機器に Bluetooth 経由でバイクコンソールに接続できます (モバイル機器で Bluetooth を手動で有効にする必要があります)。このアプリは、ワークアウト開始前に性別、年齢、体重、FTP 値などの個人データを自動的にバイクコンソールに送信し、ワークアウトを記録して個人用レビューに利用することができます。

ブロードキャストデータ *, **

ANT+ または BLE 技術に準拠したハードウェアまたはアプリは、提供されるデータを原則として受信することができます。

	ANT+	BLE
心拍数	はい	いいえ
ケイデンス	はい	はい
電源	はい	はい

* 一部の機能は、お使いの Wattrate LCD computer のソフトウェアのバージョンによって利用できない場合があります。

** お使いのモバイル機器およびアプリがこの機能に対応しており、Wattrate LCD computer での使用前に有効になっている必要があります。

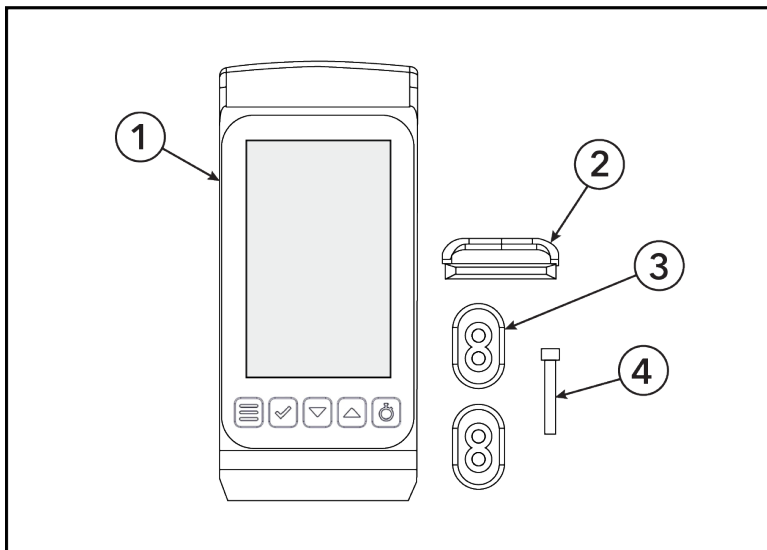
ICG アプリのコンソールへのペアリング

- バイクのコンソールをオンにし、トレーニング選択画面が表示されるまで待ちます。
- モバイルデバイスでアプリを起動し、指示に従って操作します。

重要: 個人データ (FTP など) を転送するには、アプリをホーム画面でペアリングする必要があります。アプリは、一時停止モードまたはワークアウト中でもペアリング可能です。

3. 組立

内容



項目	説明	数量
1	コンピュータ	1
2	シール	1
3	スペーサー	2
4	ボルト	1

必要なツール

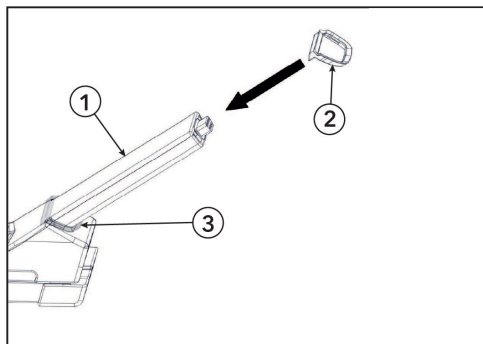
3 mm 六角レンチ

- ⚠ **警告:** バイクを保管場所から設置場所に運搬する際は、大きな温度変化を避けてください。やむを得ず温度変化が大きくなる場合、バイクが周辺温度になじむのを待ってから組み立てを進めてください。

組立手順

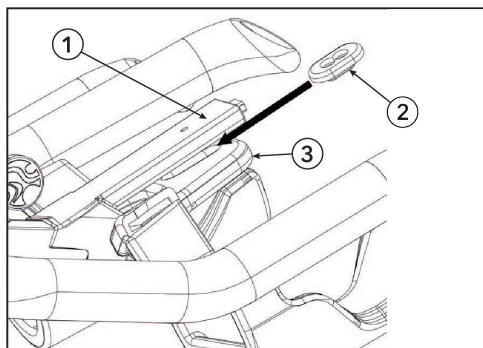
コンピュータの設置

1. シールをコンピュータブラケットに沿って下方方向にスライドさせます。



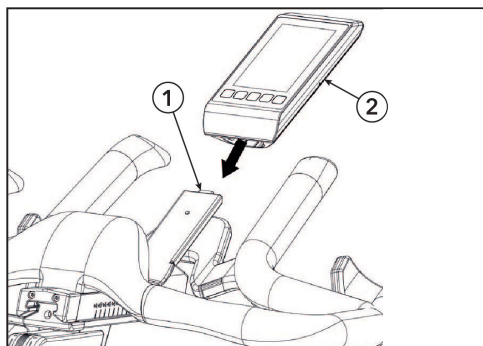
項目	説明	数量
1	コンピュータブラケット	1
2	シール	1
3	シールをここまでスライドさせる	1

2. コンピュータブラケットとハンドルバーの間にスペーサーを挿入します。スペーサーはハンドルバーの溝にぴったりとフィットする必要があります。



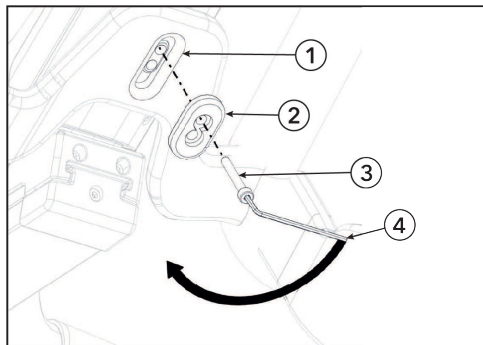
項目	説明	数量
1	コンピュータブラケット	1
2	スペーサー	1
3	ハンドルバー	1

3. コンピュータをコンピュータブラケットにスライドさせます。



項目	説明	数量
1	コンピュータブラケット	1
2	コンピュータ	1

4. ハンドルバーを通し、コンピュータにボルトとその他のスペーサーを挿入します。3 mm の六角レンチで締め付けます。



項目	説明	数量
1	ハンドルバー	1
2	スペーサー	1
3	ボルト	1
4	3 mm 六角レンチ	1

4. ワークアウト

ワークアウトモード選択

ダイレクト FTP 入力

FTP 値を直接入力するパワートレーニングです。**設定 > システム > 直接 FTP 入力** でオプションを有効にする必要があります。

Quick start

ユーザー設定を入力することなく、Quick start。

パワートレーニング

指数値 (FTP と最大心拍数) を含むユーザー設定の詳細な入力、および互換性のある心拍数センサーに接続できるオプションです。トレーニングゾーンガイドランス ワット数 (パワー) に基づいています。

心拍数トレーニング

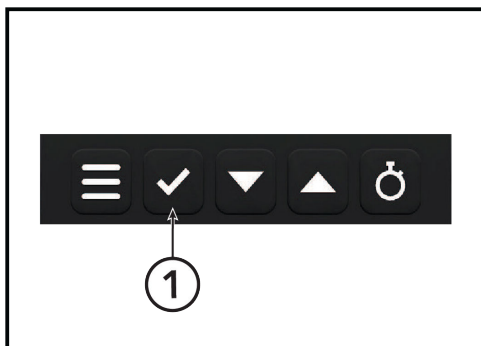
互換性のある心拍数センサー、ユーザー設定の詳細な入力、および指数値 (FTP と最大心拍数) が必要です。トレーニングゾーンガイドランスは心拍数に基づいています。

パワーテスト

FTP の判定に、2 つのパワーテストから選択することができます。

一時停止モード

一時停止モードは、トレーニングデータを保持したままトレーニングを短時間一時停止し、再開するために使用できます。一時停止モードをアクティブにする方法は以下の 2 つです：



項目	説明	数量
1	選択	1

1. ワークアウト中に **選択** ボタンを押してワークアウトを停止します。もう一度 **選択** ボタンを押して再開します。
2. ペダルを回すのを止めて一時停止モードを有効にします。ペダルを回すことでワークアウトを再開できます。一時停止中にコンピュータの設定を調整した場合、**選択** ボタンを押してからトレーニングを再開します。

サマリー

サマリーを選択すると、トレーニング セッションの統計概要が表示されます。

FTP 調整

トレーニングセッションを終了せずに FTP の調整ができるようにします。

ラップ

現在のワークアウトのすべてのラップ距離と時間を表示します。

心拍数接続

互換性のある心拍数センサーと接続/接続解除します。

ワークアウト再開

新しいワークアウトを開始し、ユーザーの設定を維持します。

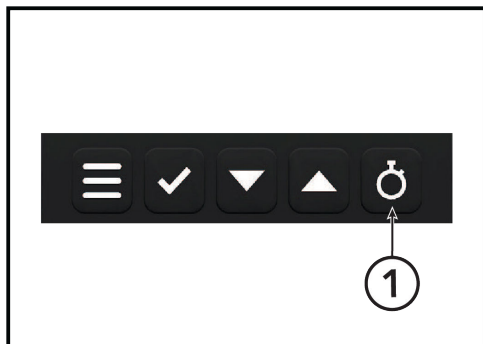
ワークアウト終了

モバイル機器とペアリングされている場合、ワークアウトを終了し、ワークアウトデータを記録します。

ラップボタン

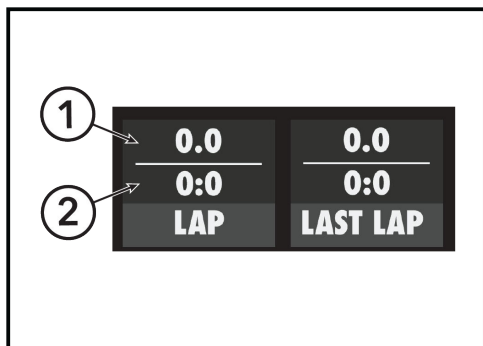
クイックスタート、パワー、または心拍数トレーニング中、ラップ機能はタイマーを開始し、距離を測定します。

1. **ラップ** ボタンを押すとラップを開始します。



項目	説明	数量
1	ラップボタン	1

ラップが開始されたことを示すアイコンがスクリーンの上部に表示されます。走行距離とタイマーがスクリーンの下部の四角い部分に表示されます。

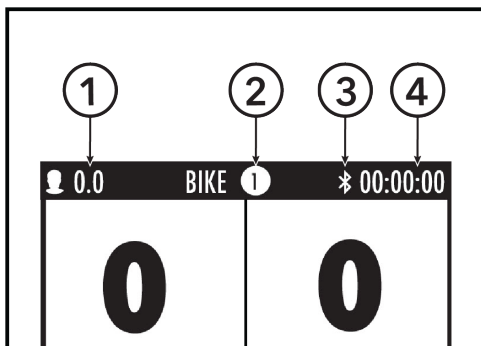


項目	説明	数量
1	距離	1
2	時間	1

2. 目標距離または目標時間に到達したら、**ラップ**ボタンを押してラップを停止します。
ラップが完了すると、次のラップが完了するまでは前回のラップデータが表示されます。

ディスプレイヘッダー

スクリーンの上部に以下の情報が表示されます。



項目	説明	数量
1	エフォート・ポイント	1
2	バイク ID	1
3	Bluetooth オン	1
4	トレーニング継続時間	1

Quick Start モード

Quick-Start モードを選択し、トレーニングを開始します。スクリーンに以下の情報が表示されます。

回転数/分 現在のケイデンス	レベル 抵抗 (0-100)
ワット 現在のパワー出力	KCAL (キロカロリー) カロリー消費
MILES (マイル)/ KM (キロメートル) 走行距離	速度 KMH - MPH (キロメートル/時 - マイル/時)
ラップ 現在の距離 / 時間	最終ラップ 距離 / 時間

ラップ と **最終ラップ** 最初のラップが開始された後に表示され、ラップが停止から 5 秒後に自動的に非表示になります。別のラップが開始されると、この状態が繰り返されます。

パワートレーニング

パワートレーニングモードでは、ユーザー設定をさらに追加したり、互換性のある心拍センサーをコンピュータに接続したりすることができます。このモードでは、個々のしきい値(FTPと最大心拍数)を正確に入力することができます。また、しきい値が不明の場合は、コンソールに入力したバイオメトリクスデータからの情報に基づいて計算されます。パワーに基づいて Coach by Color® トレーニングを実行することも可能です。

スクリーン 1

回転数/分 現在のケイデンス	レベル 抵抗 (0-100)
ワット 現在のパワー出力	ゾーン 現在のゾーン。 現在のゾーンの位置。
ラップ 距離 / 時間	最終ラップ 距離 / 時間

スクリーン 2

BPM 心拍数	KCAL (キロカロリー) 燃焼カロリー
MI (マイル) / KM (キロメートル) 距離	MPH (マイル/時) / KMH (キロメートル/時) 速度
WATT (ワット) / KG (キログラム) パワー / 重量比	WATT (ワット) / HR (心拍数) パワー / 心拍数比

ラップ と **最終ラップ** は、最初のラップが開始された後に表示され、ラップが停止から 5 秒後に自動的に非表示になり、次のラップが開始されると繰り返し表示されます。

スクリーン 3

WATT AVG (平均ワット量) WATT MAX (最大ワット量)	BPM AVG BPM MAX
FTP %	MHR %
RPM AVG RPM MAX ケイデンス	MPH / KMH AVG MPH / KMH MAX 速度
ワット / KG AVG ワット / KG MAX 電源	ワット / HR AVG ワット / HR MAX パワー / 心拍数平均
レベル AVG / MAX 平均 / 最大レベル	TS / IF トレーニングスト レス・スコア / 強度要素

スクリーン 4*

レッド / ゾーン 5 ゾーン継続時間 および %	距離 / KCAL (キロカロリー) 走行距離とゾーンご との消費カロリー
イエロー / ゾーン 4 ゾーン継続時間 および %	距離 / KCAL (キロカロリー) 走行距離とゾーンご との消費カロリー
グリーン / ゾーン 3 ゾーン継続時間 および %	距離 / KCAL (キロカロリー) 走行距離とゾーンご との消費カロリー
ブルー / ゾーン 2 ゾーン継続時間 および %	距離 / KCAL (キロカロリー) 走行距離とゾーンご との消費カロリー
ホワイト / ゾーン 1 ゾーン継続時間 および %	距離 / KCAL (キロカロリー) 走行距離とゾーンご との消費カロリー

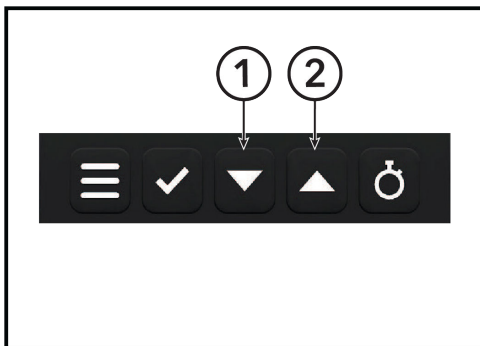
*トレーニングゾーンと時間の動的概要。各ゾーンでのトレーニングに費やした絶対時間と、その時間のパーセンテージが表示されません。

- ⚠ **警告** : 心拍数をモニタリングするシステムは、完全な正確さを保証するものではありません。
- ⚠ **警告** : 過度のエクササイズは健康に深刻なダメージをきたす可能性があり、場合によっては死亡に至ることもあります。
- ⚠ **警告** : めまいや倦怠感を感じた場合は、すぐにエクササイズを中止してください。
- ⚠ **警告** : この装置は、責任者(例: 医師、トレーナーなど)による監督下にある場合、または責任者から装置の使用方法に関する指示を受けた場合を除き、身体的、感覚的、または精神的な機能に制限がある人(子どもを含む)または経験や知識が不十分な人が使用することを意図したものではありません。
- ⚠ **警告** : 常に成人による監督下に置き、子どもが本機器で遊ぶことのないようにしてください。
- ⚠ **警告** : パワートレーニングモードまたは心拍数トレーニングモードでトレーニングセッションを開始する際に、ボタンを押して医療に関する免責事項に同意することで、ユーザーによりさらに同意が行われたことになります。
- ⚠ **注意** : 計算された FTP 値は目安です。正確な値を得るには、FTP パワーテストを行うことをおすすめします。

重要 : ディスプレイに表示される手順にしたがって、トレーニングセッションを開始します。

パワートレーニングモードには、トレーニング中にそれぞれ異なる情報を表示する4つのスクリーンがあります。

下 または 上 矢印ボタンを押すことでスクリーンを切り替えることができます。



項目	説明	数量
1	下矢印	1
2	上矢印	1

心拍数トレーニング

心拍数トレーニングモードでは、ユーザー設定をさらに入力し、コンピュータを互換性のある心拍数センサーに接続することができます。このモードでは、個々のしきい値(FTPと最大心拍数)を正確に入力することができます。また、しきい値が不明の場合は、コントロールに入力したバイオメトリクスデータに基づいて計算されます。心拍数に基づく Coach by Color® トレーニングガイダンスを実行することも可能です。

スクリーン 1

回転数/分 現在のケイデンス	レベル 抵抗 (0-100)
BPM 心拍数	ゾーン 現在のゾーン。 現在のゾーンの位置。
ラップ 距離 / 時間	最終ラップ 距離 / 時間

スクリーン 2

ワット 現在のパワー出力	KCAL (キロカロリー) 燃焼カロリー
MI (マイル) / KM (キロメートル) 距離	MPH (マイル/時) / KMH (キロメートル/時) 速度
WATT (ワット) / KG (キログラム) パワー / 重量比	WATT (ワット) / HR (心拍数) パワー / 心拍数比

スクリーン 3

WATT AVG (平均ワット外費) WATT MAX (最大ワット外費)	BPM AVG BPM MAX
FTP %	MHR %
RPM AVG RPM MAX ケイデンス	MPH / KMH AVG MPH / KMH MAX 速度
ワット / KG AVG ワット / KG MAX 電源	ワット / HR AVG ワット / HR MAX パワー / 心拍数平均
レベル AVG / MAX 平均 / 最大レベル	TS / IF トレーニングストレス / スコア / 強度要素

スクリーン 4*

レッド / ゾーン 5 ゾーン継続時間 間および %	距離 / KCAL (キロカロリー) ゾーン中の移動距離
イエロー / ゾーン 4 ゾーン継続時間 間および %	距離 / KCAL (キロカロリー) ゾーン中の移動距離
グリーン / ゾーン 3 ゾーン継続時間 間および %	距離 / KCAL (キロカロリー) ゾーン中の移動距離
ブルー / ゾーン 2 ゾーン継続時間 間および %	距離 / KCAL (キロカロリー) ゾーン中の移動距離
ホワイト / ゾーン 1 ゾーン継続時間 間および %	距離 / KCAL (キロカロリー) ゾーン中の移動距離

*トレーニング中、現在どのトレーニングゾーンにいるかによって、5つのトレーニングゾーンのうち1つがハイライト表示されます。

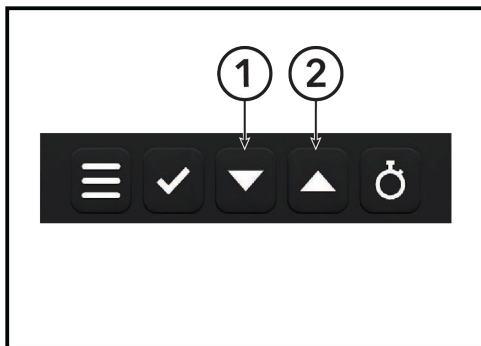
トレーニング中に各ゾーンで費やした実際の時間と割合、移動距離、消費カロリーが表示されます。

- ⚠ **警告:** 心拍数をモニタリングするシステムは、完全な正確さを保証するものではありません。
- ⚠ **警告:** 過度のエクササイズは健康に深刻なダメージをきたす可能性があり、場合によっては死亡に至ることもあります。
- ⚠ **警告:** めまいや倦怠感を感じた場合は、すぐにエクササイズを中止してください。
- ⚠ **警告:** この装置は、責任者(例: 医師、トレーナーなど)による監督下にある場合、または責任者から装置の使用方法に関する指示を受けた場合を除き、身体的、感覚的、または精神的な機能に制限がある人(子どもを含む)または経験や知識が不十分な人が使用することを意図したものではありません。
- ⚠ **警告:** 常に成人による監督下に置き、子どもが本機器で遊ぶことのないようにしてください。
- ⚠ **警告:** パートトレーニングモードまたは心拍数トレーニングモードでトレーニングセッションを開始する際に、ボタンを押して医療に関する免責事項に同意することで、ユーザーによりさらに同意が行われたことになります。
- ⚠ **注意:** 計算された FTP 値は目安です。正確な値を得るには、FTP パワーテストを行うことをおすすめします。

重要: ディスプレイに表示される手順にしたがって、トレーニングセッションを開始します。

心拍数トレーニングモードには、トレーニング中にそれぞれ異なる情報を表示する 4 つのスクリーンがあります。

下 または 上 矢印ボタンを押すことでスクリーンを切り替えることができます。



項目	説明	数量
1	下矢印	1
2	上矢印	1

FTP ランプ (Ramp) テスト

FTP (パワー) テストでは、ユーザー個人の FTP 値を評価テストで測定したり、トレーニングの進捗状況をモニタリングしたりすることができます。このテストは、いわゆる「ランプテスト」として設計されています。テストを開始すると直ちに、目標値として 75 ワット (± 15 W) が設定されます。テストを受けるユーザーは、テスト中の全行程において 70 から 90 RPM の一定の快適で安定したケイデンスを保ち、負荷ダイヤルを回して目標値に到達するように負荷を設定するよう求められます。目標値は、最大 ± 15 W の偏差範囲内で到達する必要があります。そうでない場合、CBC LED がレッドに切り替わります。目標値に到達すると、CBC LED がグリーンに変わります。目標値は 4 分ごとに 25 W ずつ上昇し、テストはいつでも終了できます。最初の目標値 (4 分間で 75 W) に到達した後、テスト終了後に結果が表示されます。テストが終了する前に中断された場合、テストは失敗します。4 分間のランプテスト中に、目標範囲外が 24 秒以上続いた場合、FTP の値は算出されますが、より正確な結果を得るため、テストを再実施することを推奨します。

現在のケイデンス	現在の抵抗
回転数/分	レベル
現在のパワー出力	目標パワー出力
ワット	レベル
次のRAMP到達までの時間	現在のRAMP数
RAMP時間	RAMP

テスト結果の判定には、完全なランプ (4 分間) のみが考慮されます。

- ⚠ **注意:** 4 分間の **ランプテスト** 形式の統合 FTP (パワー) テストは、ユーザーがいつでも終了できる主観的なテストです。
- ⚠ **注意:** FTP (パワー) テストは、資格と経験を有するトレーナーまたはインストラクターの監督下でのみ実施する必要があります。
- ⚠ **注意:** パワー出力による身体への負担をコントロールするため、テスト中は常に心拍数をモニタリングすることを推奨します。いかなる場合も過剰な負荷を掛けることがないようにしてください。医療に関する免責事項にも留意してください。

FTP 5 分間テスト

5 分間機能的しきい値パワーテストは、FTP 値を測定し、トレーニングの強度設定に個人に合わせた値を提供します。これにより、トレーニングの効果を最大化し、フィットネスの進捗をモニタリングすることが可能になります。

テストは、最大持続可能な負荷で 5 分間継続してペダリングを行い、目標ケイデンス範囲の 80 – 100 RPM 内に維持する形で実施します。CBC LED は、ケイデンス範囲内でペダリングしている場合にグリーンに点灯し、ケイデンスが低すぎたり高すぎたりする場合にレッドに点灯します。必要に応じて、テスト中に負荷を調整し、80 – 100 RPM のケイデンス範囲内で最大出力パワーに到達するようにします。可能な限りケイデンスの範囲内を維持することで、より正確なテスト結果が得られます。

現在のケイデンス 回転数/分	現在の抵抗 レベル
現在のパワー出力 ワット	平均パワー出力 WATT AVG (平均ワット数)

注記: テストを開始する前に、必ず十分なウォームアップを完了してください。

- ⚠ **注意:** 5 分間のテスト形式の統合 FTP (パワー) テストは、ユーザーがいつでも終了できる主観的なテストです。
- ⚠ **注意:** FTP (パワー) テストは、資格と経験を有するトレーナーまたはインストラクターの監督下でのみ実施する必要があります。
- ⚠ **注意:** パワー出力による身体への負担をコントロールするため、テスト中は常に心拍数をモニタリングすることを推奨します。いかなる場合も過剰な負荷を掛けることがないようにしてください。医療に関する免責事項にも留意してください。

1. 60 秒のカウントダウンでテストが開始されます。
2. ペダリングを開始して負荷を調整し、適切なケイデンスを維持します。
3. テスト終了後は、適切なクールダウンを実施します。
4. FTP 値をメモしておき、今後の Coach by Color パワートレーニングやフィットネス進捗のモニタリングに活用してください。

FTP 20 分間テスト

20 分間機能的しきい値パワーテストは、FTP 値を測定し、トレーニングの強度設定に個人に合わせた値を提供します。これにより、トレーニングの効果を最大化し、フィットネスの進捗をモニタリングすることが可能になります。

テストは、20 分間 継続可能な最大の負荷でバイクをペダリングし、目標ケイデンス範囲である 70–100 RPM 以内を保持して行います。ケイデンスの範囲内をペダリングしている場合は Coach by Color LED がグリーンに点灯し、ケイデンスが低すぎたり高すぎたりする場合はレッドに点灯します。必要に応じて、テスト中に負荷を調整し、70–100 RPM のケイデンス範囲内で最大のパワーに到達するようにします。可能な限りケイデンスの範囲内を維持することで、より正確なテスト結果が得られます。

現在のケイデンス 回転数/分	現在の抵抗 レベル
現在のパワー出力 ワット	平均パワー出力 WATT AVG (平均ワット数)

注記: テストを開始する前に、必ず十分なウォームアップを完了してください。

- ⚠ **注意:** 20 分間のテスト形式の統合 FTP (パワー) テストは、ユーザーがいつでも終了できる主観的なテストです。
- ⚠ **注意:** FTP (パワー) テストは、資格と経験を有するトレーナーまたはインストラクターの監督下でのみ実施する必要があります。
- ⚠ **注意:** パワー出力による身体への負担をコントロールするため、テスト中は常に心拍数をモニタリングすることを推奨します。いかなる場合も過剰な負荷を掛けることがないようにしてください。医療に関する免責事項にも留意してください。

1. 60 秒のカウントダウンでテストが開始されます。
2. ペダリングを開始して負荷を調整し、適切なケイデンスを維持します。
3. テスト終了後は、適切なクールダウンを実施します。
4. FTP 値をメモしておき、今後の Coach by Color パワートレーニングやフィットネス進捗のモニタリングに活用してください。

ダイレクト FTP 入力

ダイレクト FTP 入力モードは、設定 / システムメニューで有効にする必要があります。有効にすると、パワートレーニングまたは Coach By Color® トレーニングの開始前に、FTP 値を直接入力できます。

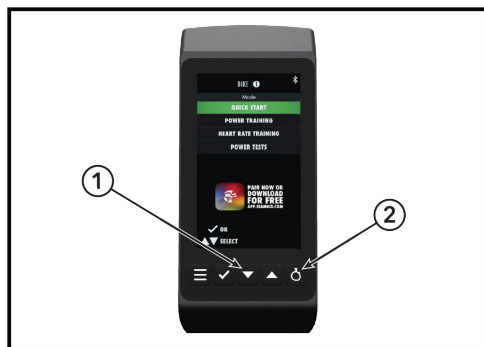
回転数/分 現在のケイデンス	レベル 抵抗 (0-100)
ワット 現在のパワー出力	ゾーン 現在のゾーン。
ラップ 距離 / 時間	最終ラップ 距離 / 時間

ラップ と **最終ラップ** は、最初のラップが開始された後に表示され、ラップが停止から 5 秒後に自動的に非表示になり、次のラップが開始されると再び表示されます。

5. 設定

設定メニューへの移行

1. モード選択画面の**スタートアップ画面**にいることを確認します。
2. **設定メニュー**に移行するには、モード選択画面を開いていることを確認し、**下矢印**および**ラップボタン**を同時に3秒間押し続けます。



項目	説明	数量
1	下矢印	1
2	ラップボタン	1

3. ナビゲーションメニュー内の矢印キーを使用して上下に移動します。また、確認キーを押して、該当する選択を入力または確認します。

一般設定

ペダルを一度踏むと、コンソールが自動的に起動し、初めて電源をオンにしたときに一般設定のガイドが表示されます。このときの設定は設定メニューで後から変更することができます。

お住まいの地域やご自身の好みに合わせて選択してください。

バイクの選択

IC6 / IC7 / IC8

言語

選択メニュー

重量単位

キログラム / ポンド

距離単位

キロメートル / マイル

カラーモードの選択

フルスクリーン	パナー	オフ
トレーニングゾーン カラーが画面全体に表示されます	トレーニングゾーン カラーは画面の上部に小さく帯状に表示されます	トレーニングゾーン カラーは表示されません

フロント LED

デフォルト: オン。ライトをオフにすると、トレーナーは Coach By Color コース中にフロント LED を介してカラー表示を見ることができなくなり、クラス中に可能なトレーニングガイダンスが制限されます。この設定をしても、ディスプレイのバックグラウンドの表示に影響はありません。ICG は、この設定をオンの状態にしておくことを推奨しています。

ICG アプリ広告

オンに設定すると、スタートアップのスクリーンにダウンロードリンク付きの QR コードが表示されます。

Bike ID

設置時に、それぞれのバイクに固有のバイク識別番号を付与する必要があります。ICG 接続の使用およびアプリのペアリングにはこの ID 番号が必要です。

上 矢印または **下** 矢印ボタンを長押しすると、単位の値を 5 つずつ素早く増減できます。

システム設定

システムメニューでは以下の設定が可能です:

バイク ID	ICG 接続の使用およびアプリのペアリングにはこの ID 番号が必要です。
アプリ広告	オンに設定すると、スタートアップのスクリーンにダウンロードリンク付きの QR コードが表示されます。
言語	選択
重量単位	Kg / Lb(キログラム/ポンド)
距離単位	KM / Mi(キロメートル/マイル)
明るさ	スクリーンの明るさを調整します。
一時停止時間	トレーニング中の一時停止時間は、1 分単位で調整ができます。
ダイレクト FTP 入力	ダイレクト FTP 入力
接続する	Ant+センサー、Bluetooth センサー、ICG Connect、および Wi-Fi に対して、お好みの接続設定をオンまたはオフに設定できます。各設定の機能については 接続性 を参照してください。

Coach By Color

カラーモード	スクリーン上の Coach By Color を設定します。
フロント LED	前方に向けた LED をオンまたはオフにします。

トレーニングモードの値

以下の表では、さまざまなトレーニングモードで表示される利用可能なすべての値の概要を確認できます。

さまざまなトレーニングモードで利用可能な値

トレーニングモード	Quick Start	パワートレーニング	心拍数トレーニング
回転数/分	X	X	X
レベル %	X	X	X
ワット	X	X	X
FTP %		X	X
心拍数	オプション	オプション	X
KCAL	X	X	X
キロメートル / マイル	X	X	X
時間	X	X	X
スクリーン 1	X	X	X
スクリーン 2	X	X	X
スクリーン 3		X	X
スクリーン 4		X	X
Coach by Color® (WATTRATE®)		X	
Coach by Color® (HEART RATE®)			X
個人別の FTP 値の調整		X	X
個人別の最大心拍数の調整		オプション	オプション
一時停止機能	X	X	X

主要な機能

さまざまなモードの主要な機能には以下のものがあります:

設定モード

下矢印	プレス	スクロールダウン / 値減
下矢印	長押し	値を段階的に減らします
上矢印	プレス	スクロールアップ / 値増
上矢印	長押し	値を段階的に増やします
メニュー	プレス	機能なし / メニュー終了、戻る
確認	プレス	入力確認
確認 と ラップ	同時に3秒長押し	無し

ユーザーモード

下矢印	プレス	スクロールダウン / 値減
下矢印	長押し	値を段階的に減らします
上矢印	プレス	スクロールアップ / 値増
上矢印	長押し	値を段階的に増やします
メニュー	プレス	終了
確認	プレス	入力確認
確認 と ラップ	同時に3秒長押し	設定メニューを開く

トレーニングモード

下矢印	プレス	前の画面に切り替え
下矢印	長押し	機能なし
上矢印	プレス	次の画面に切り替え
上矢印	長押し	機能なし
メニュー	プレス	ユーザーメニューを開く
確認	プレス	一時停止モードを開く
確認 と ラップ	同時に3秒長押し	無し

最大表示範囲

トレーニングの値

ディスプレイ値	値の範囲	単位
距離	999.9	キロメートルまたはマイル
速度	99.9	キロメートル/時 または マイル/時
ワークアウト継続時間 ワークアウトゾーンの継続時間	99:59:59	hh:mm:ss (時間:分:秒)
FTP %	無制限	%
心拍数 %	無制限	%
HR BPM(心拍数)	30 - 250	BPM
レベル	0 - 100	%
回転数/分 *	30 - 230	回転数/分
ワット**	0 - 2500	ワット
カロリー消費量	0 - 9999	kcal(CAL と表示される)

ユーザー設定

ディスプレイ値	値の範囲	単位
年齢	14 - 99	年
重量	34 - 150 または 75 - 331	キログラムまたはポンド
心拍数 最大***	30 - 250	BPM
FTP 指数****	0 - 2500	ワット数

*ケイデンス 150 RPM から、値が点滅し始めます。これは、設計されたエクササイズ範囲を超過してバイクが使用されていることを示しています。ケイデンスが 230 RPM に達すると、RPM 表示がオフになります。

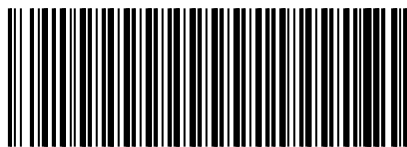
注記: バイクを 180 RPM を超えるケイデンスで長時間使用した場合、保証請求はすべて無効となります。

***表示されるパワー(ワット数)のみが $\pm 5\%$ の許容範囲内にあるため、回転速度が 40 RPM に達した時点からパワーがディスプレイに表示されます。

***値は、パワーと心拍数トレーニングモードでのみ調整することができます

****値は、パワーと心拍数トレーニングモードでのみ調整ことができ、メニューで **CONNECT HR SENSOR**(心拍数センサー接続)が はい に設定されている場合のみ有効です。

注記: 最大値に達した場合、該当する値は 0 にリセットされます。



320-00-00016-01