WATTRATE®
LCD+ COMPUTER

部番号 320-00-00020-01

改訂 AA | 著作権 2025

本社

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 109ª
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°1ª
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

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 LCD+ Computer 6
Wattrate LCD+ Computer 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
Quick Start モード 15
パワートレーニング 16
心拍数トレーニング 18
FTP ランプ (Ramp) テスト 20
FTP 5 分間テスト 21
FTP 20 分間テスト 22

設定

設定メニューへの移行 23
一般設定 23
システム設定 24
オフセット 24
工場出荷時設定 24
システムチェック 24
ファームウェア更新 24
トレーニングモードの値 25
主要な機能 26
最大表示範囲 27

© 著作権 2025, Life Fitness, LLC. 全権留保。Life Fitness、Hammer Strength、Cybex、ICG および SCIFIT は Life Fitness, LLC およびその関連会社および子会社の登録商標です。免責事項：画像および仕様は発行日時点のものであり、変更される場合があります。
Columbia Center III – 9525 Bryn Mawr Ave., Rosemont, IL 60018 • 847-288-3300
www.lifefitness.com • 部番号 320-00-00020-01 • 改訂 AA • 2025

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お読みになり、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にのみ、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℃（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

Life Fitness は、本無線機器のタイプ Wattrate LCD+ Computer が指令 2014/53/EU に適合することをここに宣言します。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、本製品が通常の家庭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。

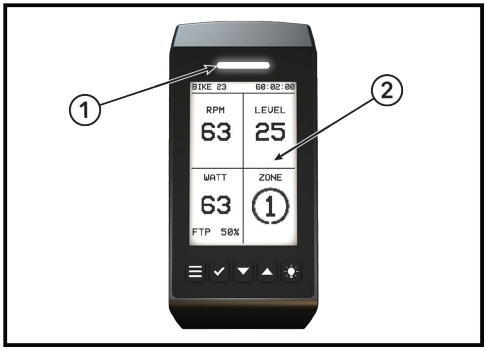
ソフトウェアライセンス通知

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。

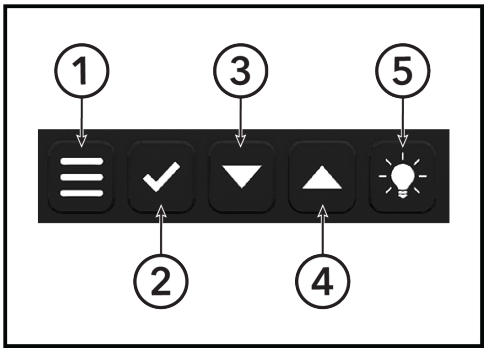
2. 概要

Wattrate LCD+ Computer



項目	説明	数量
1	ユーザー側の Coach by Color ゾーンディスプレー	1
2	Coach by Color トレーニング用の 5 色の LED バックライトを搭載した LCD 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	確認	1
3	下矢印	1
4	上矢印	1
5	ライト	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。
確認	**確認**（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。
ライト	**ライト** ボタンを押し、バックライトの明るさを増減させます。

Wattrate LCD+ Computer の使用

電源

バイクとコンソールへの電源はペダリングによって供給されます。ペダリングのテンポと継続時間は、ペダリングを止めた後、コンソールの電源が入っている時間とワークアウトの詳細がコンソールに表示される時間に影響します。

充電

インドアサイクルを 50 RPM を超える速度で 1 分間漕ぐと、バッテリーが完全に充電されます。インドアサイクルが十分に充電されている時にペダリングをやめると、2.5 分後にユーザー LED が点滅を開始し、コンソールの電源が間もなくオフになることを知らせます。ペダリングを再開すると、充電が継続され、電源オン時間が延長されます。

背景の明るさ

コンソールの背景の明るさが一般設定で「中」または「高」に設定されている場合、ケイデンスが 50 RPM に到達するまでディスプレイは暗い状態を保ちます。ケイデンスが 50 RPM 未満に低下すると、ディスプレイは省電力モードに入り、ペダリングのケイデンスが上がるまではこの状態が続きます。

パワートレーニングでは、50 RPM 以上になると、トレーナーとユーザー側の「Coach By Color LED」が点灯します。ケイデンスが 45 RPM 未満に低下すると、LED は消灯し、50 RPM 以上になると再び点灯します。

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。

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：パワー (測定単位：Watt) = パワー × 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) × 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) x 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。

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®

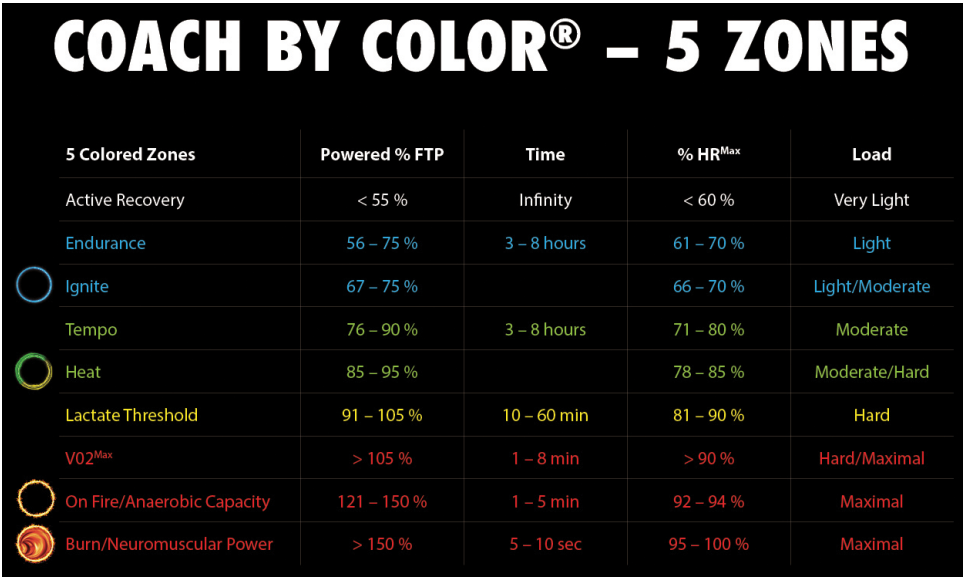
Coach by Color® training concept

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プテスト) 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



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

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。.

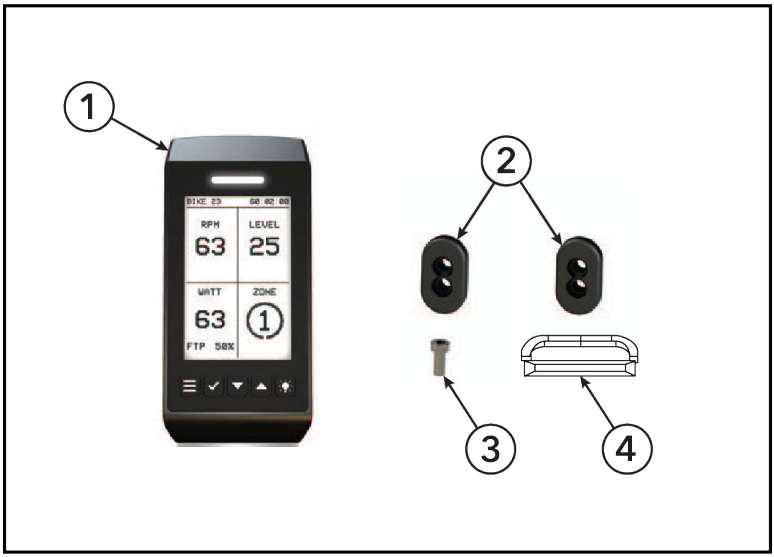
ICG アプリのコンソールへのペアリング

1. 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。
2. 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	スペーサー	2
3	ボルト	1
4	シール	1

必要なツール

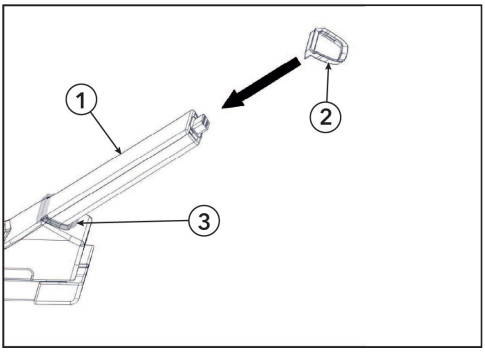
3 mm 六角レンチ

⚠ **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

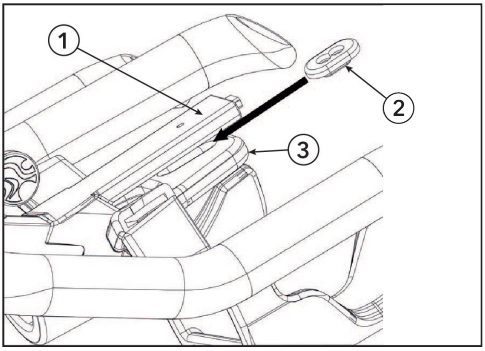
コンピュータの設置

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。



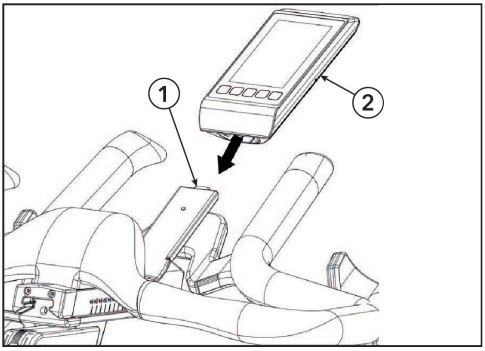
項目	説明	数量
1	コンピュータブラケット	1
2	シール	1
3	シールをここまでスライドさせる	1

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。



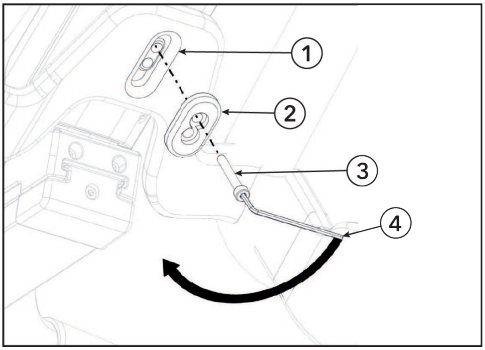
項目	説明	数量
1	コンピュータブラケット	1
2	スペーサー	1
3	ハンドルバー	1

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

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ダンス 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ダ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

ワークアウト中に時間を一時停止するには、メインのトレーニング画面を開いた状態で **確認** ボタンを押します。

詳細については、Wattrate LCD+ Computer の使用を参照してください。

再開する

確認を押すと、現在のワークアウトを再開します。

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。

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。

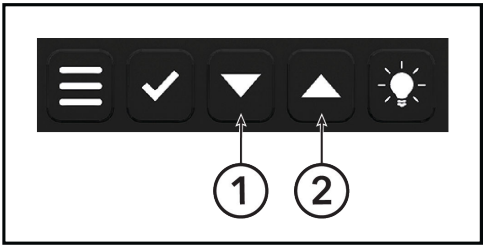
Quick Start モード

1. **Quick-Start** モードを選択し、トレーニングを開始します。
   Quick Start モードには、ワークアウト中に 2 つの異なる情報を表示する 2 つの画面があります。

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
距離 走行距離	**速度** KMH - MPH (キロメートル/時 - マイル/時)

WATT MAX **(最大ワット数)** MAX POWER OUTPUT (最大パワー出力)	**WATT AVG** **(平均ワット数)** AVERAGE POWER OUTPUT (平均パワー出力)
♥ MAX (最大) MAX HEART RATE (最大心拍数)	**♥ AVG (平均)** AVERAGE HEART RATE (平均心拍数)
RPM MAX **(最大回転数/分)** MAXIMUM CADENCE (最大ケイデンス)	**RPM AVERAGE** **(平均回転数/分)** AVERAGE CADENCE (平均ケイデンス)
MPH, KPH MAX **(最大マイル/時、最大キロメートル/時)** MAX SPEED (最大速度)	**MPH, KPH AVG** **(平均マイル/時、平均キロメートル/時)** AVERAGE SPEED (平均速度)

2. **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

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 **FTP の %**	**ゾーン** 現在のトレーニングゾーン

スクリーン 2

♥ % 最大心拍数の %	**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) 体重 1 kgあたりのワット数	**WATT (ワット)/ HR (心拍数)** 平均心拍数に対する平均ワット数

スクリーン 3

WATT MAX (最大ワット数) MAX POWER OUTPUT (最大パワー出力)	**WATT AVG (平均ワット数)** AVERAGE POWER OUTPUT (平均パワー出力)
♥ MAX (最大) MAX HEART RATE (最大心拍数)	**♥ AVG (平均)** AVERAGE HEART RATE (平均心拍数)
RPM MAX (最大回転数/分) MAXIMUM CADENCE (最大ケイデンス)	**RPM AVERAGE (平均回転数/分)** AVERAGE CADENCE (平均ケイデンス)
MPH, KPH MAX (最大マイル/時、最大キロメートル/時) MAX SPEED (最大速度)	**MPH, KPH AVG (平均マイル/時、平均キロメートル/時)** AVERAGE SPEED (平均速度)

スクリーン 4*

FTP の %	**レッド / ゾーン 5**
ゾーン継続時間	**ゾーン 5 継続時間の %**
FTP の %	**イエロー / ゾーン 4**
ゾーン継続時間	**ゾーン 4 継続時間の %**
FTP の %	**グリーン / ゾーン 3**
ゾーン継続時間	**ゾーン 3 継続時間の %**
FTP の %	**ブルー / ゾーン 2**
ゾーン継続時間	**ゾーン 2 継続時間の %**
FTP の %	**ホワイト / ゾーン 1**
ゾーン継続時間	**ゾーン 1 継続時間の %**

*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。

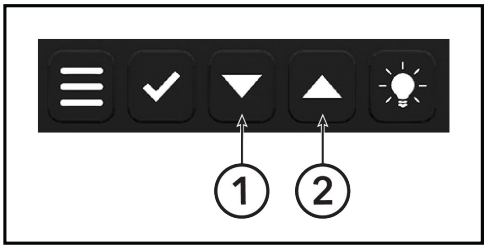
⚠ **警告 :** パワートレーニングモードまたは心拍数トレーニングモードでトレーニングセッションを開始する際に、ボタンを押して医療に関する免責事項に同意することで、ユーザーによりさらに同意が行われたことになります。

⚠ **注意 :** 計算された FTP 値は目安です。正確な値を得るには、FTP パース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、コンソ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** 現在のトレーニングゾーン

スクリーン 2

WATT (ワット) % FTP値に基づくパーセンテージとしてのワット **ワット** 現在の出力パワー (ワット数)	**KCAL (キロカロリー)** カロリー消費
MILES (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) 体重1 kg あたりのワット数	**WATT (ワット)/ HR (心拍数)** 平均心拍数に対する平均ワット数

スクリーン 3

WATT MAX (最大ワット数) MAX POWER OUTPUT (最大パワー出力)	**WATT AVG (平均ワット数)** AVERAGE POWER OUTPUT (平均パワー出力)
♥ MAX (最大) MAX HEART RATE (最大心拍数)	**♥ AVG (平均)** AVERAGE HEART RATE (平均心拍数)
RPM MAX (最大回転数/分) MAXIMUM CADENCE (最大ケイデンス)	**RPM AVERAGE (平均回転数/分)** AVERAGE CADENCE (平均ケイデンス)
MPH, KPH MAX (最大マイル/時、最大キロメートル/時) MAX SPEED (最大速度)	**MPH, KPH AVG (平均マイル/時、平均キロメートル/時)** AVERAGE SPEED (平均速度)

スクリーン 4*

♥ 最大維続 %	**ゾーン 5**
ゾーン維続時間	**ゾーン 5 維続時間の %**
♥ 最大維続 %	**ゾーン 4**
ゾーン維続時間	**ゾーン 4 維続時間の %**
♥ 最大維続 %	**ゾーン 3**
ゾーン維続時間	**ゾーン 3 維続時間の %**
♥ 最大維続 %	**ゾーン 2**
ゾーン維続時間	**ゾーン 2 維続時間の %**
♥ 最大維続 %	**ゾーン 1**
ゾーン維続時間	**ゾーン 1 維続時間の %**

*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。

⚠ **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。

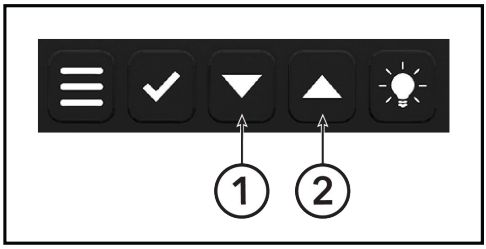
⚠ **警告 :** パワートレーニングモードまたは心拍数トレーニングモードでトレーニングセッションを開始する際に、ボタンを押して医療に関する免責事項に同意することで、ユーザーによりさらに同意が行われたことになります。

⚠ **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。

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。

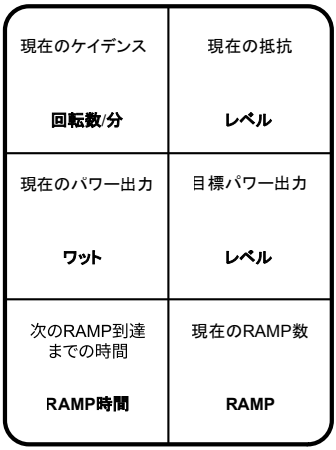
下 または **上** 矢印ボタンを押すことでスクリーンを切り替えることができます。



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。



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。

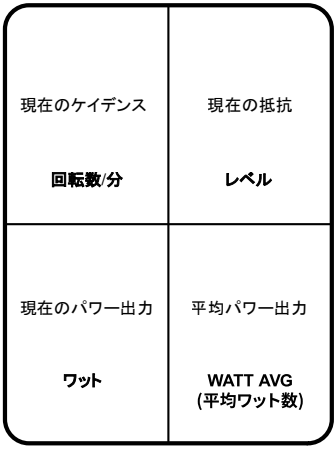
⚠ **注意 :** FTP (パワー) テストは、資格と経験を有するトレーナーまたはインストラクターの監督下でのみ実施する必要があります。

⚠ **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 ー 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。



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。

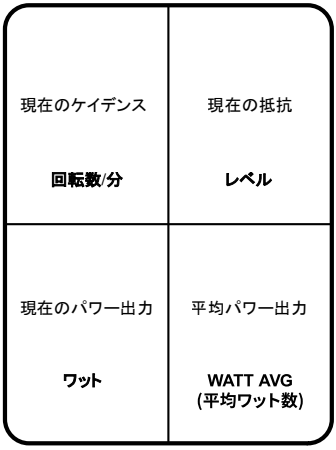
⚠ **注意 :** パワー出力による身体への負担をコントロールするため、テスト中は常に心拍数をモニタリングすることを推奨します。いかなる場合も過剰な負荷を掛けることがないようにしてください。医療に関する免責事項にも留意してください。

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。



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。

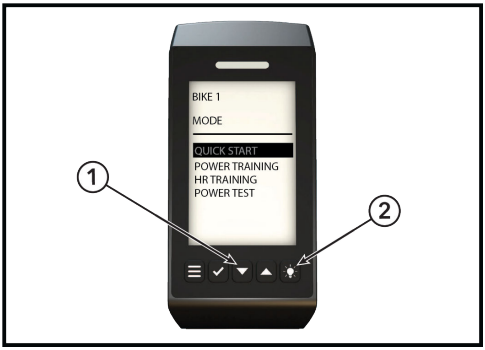
⚠ **注意 :** パワー出力による身体への負担をコントロールするため、テスト中は常に心拍数をモニタリングすることを推奨します。いかなる場合も過剰な負荷を掛けることがないようにしてください。医療に関する免責事項にも留意してください。

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。

5. 設定

設定メニューへの移行

1. コンソールを開始するには、バイクを 50 RPM を超える速度でペダルを回し続け、モード選択画面を表示したままにします。
2. **設定メニュー**に入るには、モード選択画面を表示した状態で、**下**矢印と**バックライト**ボタンを同時に 3 秒間押します。



項目	説明	数量
1	下矢印	1
2	バックライトボタン	1

一般設定

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。

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

Pair APP Hint (アプリペアリングのヒント)

オンになっている場合、コンソールに **ICG TRAINING APP (ICG トレーニングアプリ)** とペアリングするためのヒントが表示されます。

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。

Coach by Color

カラーモード:	Coach by Color LED バーの電源をオンまたはオフにします。
減光コントロール:	LCD 画面の明るさを、低 / 中 / 高に設定します。
バックライト	LCD 画面のカラーを設定します。カラーでは Coach by Color を表示し、ホワイトでは「Coach by Color」は表示されません。
フロント LED:	トレーナー側に向いた LED をオンまたはオフにします。パワートレーニングワークアウト中にコンソールの**バックライト**ボタンを押すと、Coach by Color コンソールのライトバーと LCD スクリーンの色の出力が切り替わります。他のモードではこのボタンに他の機能はありません。

システム

⚠ **警告 :** 技術者専用:キャリブレーションおよび調整設定。

ANT / Bluetooth

ICG 接続、ANT、および Bluetooth のコンソール通信設定。

ライフ・フィットネスについて

FCC 認定証明詳細。

システム設定

⚠ **警告 :** 技術者専用：キャリブレーションおよび調整設定。

使用状況

indoor cycle の使用時間を数字で表示します。

ファームウェア

コンポーネントに内蔵されているファームウェアのバージョンを表示します。

ブレーキ・キャリブレーション

表示される負荷レベルが終了位置で 0% または 100% に達しない場合、または表示に % の代わりに感嘆符 (!) が表示された場合は、ブレーキのキャリブレーションが必要です。

重要 : ディスプレイで指示される手順に注意して従ってください。

- 値が特定の範囲外にある場合、キャリブレーションが失敗し、画面が赤く表示されます。
- キャリブレーションを再試行し、指示に注意して従ってください。
- キャリブレーションに再度失敗した場合、負荷システムを機械的に調整する必要があります。このケースについては技術サポートまでお問い合わせください。

オフセット

オフセットの測定は工場で実施済みです。この操作は、ディスプレイに表示される手順に従って、手順ごとに操作を繰り返すことで再実行することができます。

工場出荷時設定

バイクは、工場出荷時設定メニュー内で設定を確認することで、工場出荷時設定にリセットできます。

システムチェック

システムチェックは、技術サービスチームがエラーを診断するための手段です。

電子機器にエラーが発生した場合は、**システムチェック**を実施することを推奨します。

- エラーメッセージ (エラーコード) がディスプレイに表示された場合、**確認**ボタンを 2 秒間長押しすることでリセットできます。
- エラーメッセージをリセットした後、システムが再度チェックされます。
- エラーメッセージ (エラーコード) が再度ディスプレイに表示された場合、技術サービスチームにお知らせください。

ファームウェア更新

ファームウェアの更新は、技術者または ICG トレーニングアプリを使用してインストールする必要があります。

詳細については、Life Fitness のサービスまでご連絡ください。

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
メニュー と **確認**	同時に3秒長押し	設定メニューを開く

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
メニュー と **確認**	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
メニュー と **確認**	同時に3秒長押し	設定メニューを開く

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	24:00:00	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
ワークアウト回数/週	0 – 10	時間
FTP 指数***	0 – 2500	FTP
心拍数 最大****	30 – 250	BPM

*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。

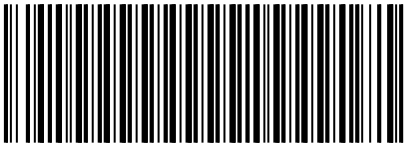
注記 : バイクを 180 RPM を超えるケイデンスで長時間使用した場合、保証請求はすべて無効となります。

**パワーは、回転速度が 50 RPM に達した時点から表示されます。

***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することができ、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。



320-00-00020-01