

WATTRATE® LCD+ COMPUTER

부품 번호 320-00-00020-01



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 · U. S. A.

847.288.3300 · 팩스: 847.288.3703

서비스 전화번호: 800.351.3737(미국 및 캐나다 무료 통화)

글로벌 웹 사이트: www.lifefitness.com

전 세계 사무소

미국

북미

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
전화번호: (847) 288 3300

서비스 이메일:
customersupport@lifefitness.com
판매/마케팅 이메일:
commercialsales@lifefitness.com

브라질

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
브라질
SAC: 0800 773 8282 옵션 2
전화: +55 (11) 3095 5200 옵션 2
서비스 Email:
suportebr@lifefitness.com
영업/마케팅 Email:
vendasbr@lifefitness.com

라틴 아메리카 및 카리브해*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
전화번호: (847) 288 3300
서비스 이메일:
customersupport@lifefitness.com
판매/마케팅 이메일:
commercialsales@lifefitness.com

유럽, 중동 및 아프리카(EMEA)

벨기에, 네덜란드 및 룩셈부르크

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl – Bldg B
3065WB, Rotterdam
네덜란드
+31 88 646 6666
서비스 이메일:
service.belux@lifefitness.com
판매/마케팅 이메일:
marketing.belux@lifefitness.com

영국

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
전화: 총괄 사무소 (+44) 1353.666017
고객 지원 (+44) 1353.665507
서비스 이메일:
uk.support@lifefitness.com
판매/마케팅 이메일:
life@lifefitness.com

독일, 오스트리아 및 스위스

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
독일
전화:
+49 (0) 89 / 31775166 독일
+43 (0) 1 / 6157198 오스트리아
+41 (0) 848 / 000901 스위스
서비스 Email:
kundendienst@lifefitness.com
영업/마케팅 Email:
vertrieb@lifefitness.com

스페인

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^o^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
스페인
전화: (+34) 93.672.4660
서비스 Email:
servicio.tecnico@lifefitness.com
영업/마케팅 Email:
info.iberia@lifefitness.com

기타 모든 EMEA 국가 및 EMEA 대리점*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl – Bldg B
3065WB, Rotterdam
네덜란드
+31 88 646 6666
서비스 이메일:
emeaservicesupport@lifefitness.com

아시아 태평양 지역

일본

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku – Tokyo 107-0062
일본
전화: (+81) 0120.114.482
팩스: (+81) 03-5770-5059
서비스 Email: service.lfj@lifefitness.com
영업/마케팅 Email:
sales@lifefitnessjapan.com

홍콩

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
왕척항
홍콩
전화번호: (+852) 25756262
팩스: (+852) 25756894
서비스 이메일:
service.hk@lifefitness.com
판매/마케팅 이메일:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

기타 모든 아시아 태평양 국가 및 아시아 태평양 대리점*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
왕척항
홍콩
전화번호: (+852) 25756262
팩스: (+852) 25756894
서비스 이메일:
service.ap@lifefitness.com
판매/마케팅 이메일:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*지역 영업점이나 대리점/판매점은 www.lifefitness.com에서 확인해 주십시오

목차

안전

안전 수칙.....	3
의료 면책 고지.....	3
EU 적합성 선언.....	4
FCC 준수.....	4
전기 폐기물 처리.....	5
소프트웨어 라이선스 고지.....	5

개요

Wattrate LCD+ Computer.....	6
Wattrate LCD+ Computer 사용하기.....	7
용어 및 약어 정의.....	8
Coach by Color®.....	9
연결성.....	10
ICG 앱과 콘솔 페어링.....	10

조립

목차.....	11
필요한 공구.....	11
조립 절차.....	12

운동

운동 모드 선택.....	14
Quick Start 모드.....	15
파워 트레이닝.....	16
심박수 트레이닝.....	18
FTP 램프 테스트.....	20
FTP 5분 테스트.....	21
FTP 20분 테스트.....	22

설정

설정 메뉴 들어가기.....	23
일반 설정.....	23
시스템 설정.....	24
오프셋.....	24
공장 설정.....	24
시스템 점검.....	24
펌웨어 업데이트.....	24
트레이닝 모드 값.....	25
주요 기능.....	26
최대 표시 범위.....	27

1. 안전

안전 수칙

- ⚠ **경고:** 제품의 부적절한 사용에 의한 심각한 부상의 위험을 줄이기 위하여, 장치를 사용하기 전에 안전 주의사항 및 정보를 주의 깊게 읽고 따르십시오. 또한 이 컴퓨터와 함께 사용할 **Indoor Cycle** 설명서의 주의 사항도 참고하십시오.
- ⚠ **경고:** 소유주는 모든 사용자가 적절한 사용에 필요한 모든 경고 및 주의사항을 듣고, 자격을 갖춘 트레이너나 강사로부터 충분한 지침을 받은 후에만 독립적으로 자전거를 사용하도록 할 책임이 있습니다.
- ⚠ **경고:** 자전거는 습기와 먼지가 없는 실내에 두고 사용하십시오. 자전거를 차고 또는 지붕이 덮인 테라스, 물가 또는 수영장 근처에 두지 마십시오. 자전거의 작동 온도는 섭씨 **15°C ~ 40°C (59°~104°F)**이며 최대 습도는 **65%**입니다.
- ⚠ **경고:** 14세 이상의 어린이와 경험과 지식이 부족한 사람의 경우, 안전한 기기 사용법에 대한 지도 및 감독을 받고 관련된 위험 요소를 이해한 경우에만 이 운동기구를 사용할 수 있습니다. 14세 미만의 어린이 및 신체적, 감각적 또는 정신적 장애가 있는 사람은 이 운동기구를 사용할 수 없습니다.
- ⚠ **경고:** 화면에 표시된 모든 데이터, 특히 통합 파워 센서에 의해 생성된 와트값은 단지 정보로만 제공되어 운동 안내를 돕습니다. 귀하의 신체적 한계 내에서만 운동하십시오.
- ⚠ **경고:** 신체의 불편함이나 현기증을 느끼면 운동을 중단하고 의사의 진료를 받으십시오. 사용자가 운동 능력 및/또는 심혈관계에 영향을 주는 약물을 복용하는 경우, 반드시 의사와 상담하여 그에 따라 개인 설정을 조정해야 합니다.
- ⚠ **경고:** 심박수 점검 시스템은 정확하지 않을 수도 있습니다. 운동을 과다하게 하면 심각한 부상 또는 죽음에 이를 수 있습니다. 현기증이 느껴지면 즉시 운동을 중단하십시오.
- ⚠ **주의:** 기존 건강 문제 또는 장애가 있는 경우, 귀하에게 가장 잘 맞는 운동 방법을 찾기 위해서는 의사와 상담할 것을 권장합니다. 부정확하거나 무리한 운동은 심각한 부상을 초래할 수 있습니다. 제조사는 건강상의 위험, 개인 상해, 재산 피해 또는 결과적 손해에 대해 명시적으로 어떠한 책임을 지지 않습니다.

의료 면책 고지

- ⚠ **주의:** 파워나 심박수 중심 운동의 트레이닝 구간 분할은 일반인 평균 성능을 기준으로 합니다. 트레이닝의 성격, 건강 상태(예: 약물 복용 여부) 및 신체 능력에 따라 구간이 크게 달라질 수 있습니다. 의사의 감독 하에 개별 트레이닝에 적합한 합리적인 트레이닝 매개변수를 설정하고, 이 데이터를 기반으로 개인 트레이닝을 계획하는 것이 좋습니다.
- ⚠ **경고:** 능력을 넘어서는 운동은 하지 마십시오.
- ⚠ **경고:** 신체의 불편함이나 현기증을 느끼면 운동을 중단하고 의사의 진료를 받으십시오.
- ⚠ **경고:** 색상 구간은 참고용입니다.
- ⚠ **경고:** 사용자가 운동 능력 및/또는 심혈관계에 영향을 주는 약물을 복용하는 경우, 반드시 의사와 상담하여 그에 따라 개인 설정을 조정해야 합니다.

EU 적합성 선언

Life Fitness는 무선 장비 유형 Wattrate LCD+ Computer가 지침 2014/53/EU를 준수함을 선언합니다. 적합성 선언서는 다음 주소에서 확인할 수 있습니다: www.indoorcycling.com/conformity/.

FCC 준수

본 장치는 FCC 규정의 15 부를 준수합니다. 가동은 다음 두 조건의 적용을 받습니다. (1) 본 장치는 유해한 간섭을 유발하지 않을 수 있으며, (2) 본 장치는 바람직하지 않은 가동을 유발할 수 있는 간섭을 포함한 수신한 모든 간섭을 수락해야 합니다. 참고: 이 장비는 검사를 통해, FCC(연방 통신 위원회) 규정의 15 부에 준하여 B등급 디지털 기기에 대한 제한 조항을 준수했음이 확인되었습니다. 이러한 제한 사항은 거주지에 설치 시 유해한 간섭으로부터 적절히 보호하기 위해 마련된 것입니다. 이 기기는 가정 무선 주파수를 방출하므로 지침에 따라 설치, 사용하지 않으면 무선 통신에 유해한 간섭을 초래할 수도 있습니다. 그러나 특정 설치에서 간섭이 발생하지 않는다는 보장은 없습니다.

기기가 라디오 또는 TV 수신에 유해한 간섭을 유발하는 경우(장비를 켜다가 켜서 확인할 수 있음), 다음 중 하나 이상의 방법을 적용하여 문제를 해결할 것을 권장합니다.

- 수신 안테나의 방향이나 위치를 바꿔 봅니다.
- 장비와 수신기 사이의 간격을 넓혀 봅니다.
- 장비를 수신기가 연결되어 있는 회로와 다른 회로의 콘센트에 연결해 봅니다.
- 대리점에 상담하거나 숙련된 라디오/TV 기술자에게 도움을 요청합니다.

중요: 실내 사이클링 그룹으로부터 인가받지 않고 본 제품을 변경 및 수정하는 경우 EMC(전자파 적합성) 및 무선 적합성과 제품을 가동하기 위한 권한이 무효화될 수 있습니다.

본 제품은 구성 요소 사이의 순응하는 주변 기기 및 차폐된 케이블 사용을 포함한 조건 하에서 EMC 적합성을 입증하였습니다. 라디오, 텔레비전 및 기타 전자 기기에 간섭을 유발하는 가능성을 줄이기 위하여 구성 요소 사이의 순응하는 주변 기기 및 차폐된 케이블을 사용하는 것이 중요합니다.

캐나다 규제 성명서 본 장치는 산업 캐나다 라이선스-면제 RSS 표준을 준수합니다. 가동은 다음 두 조건의 적용을 받습니다. (1) 본 장치는 간섭을 유발하지 않을 수 있으며, (2) 본 장치는 장치의 바람직하지 않은 가동을 유발할 수 있는 간섭을 포함한 모든 간섭을 수락해야 합니다.

전기 폐기물 처리

유럽 연합 국가의 경우

아래의 기호는 해당 제품을 일반 가정 폐기물과 함께 폐기할 수 없음을 나타냅니다. 이 장치를 폐기하려는 경우, 일반 쓰레기와 함께 버리지 마십시오! 이와 같은 제품을 위한 별도의 수거 방법이 있습니다.

이 기호는 유럽 연합 내에서만 유효합니다.



유럽 연합 외 국가의 경우

이 제품을 폐기하려는 경우, 전자 기기 처리에 관한 해당 국가의 관련 법률 및 규정을 따르십시오.

기업 고객의 경우

이 제품을 폐기하려는 경우, 당사 서비스 센터로 문의하십시오.

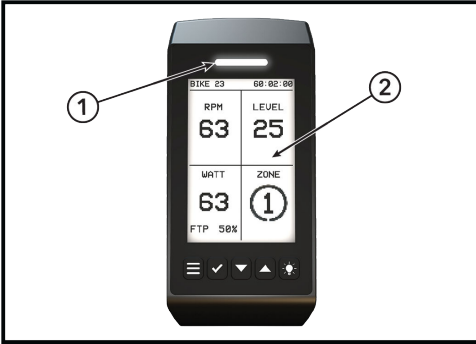
소프트웨어 라이선스 고지

일부 ICG 제품(MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, Wattrate LCD Computer)를 포함하나 이에 국한되지 않음)에는 오픈 소스 소프트웨어가 포함되어 있습니다.

자세한 내용을 확인하시려면 <https://support.teamicg.com>을 방문하시거나 support@indoorcycling.com으로 문의하시기 바랍니다.

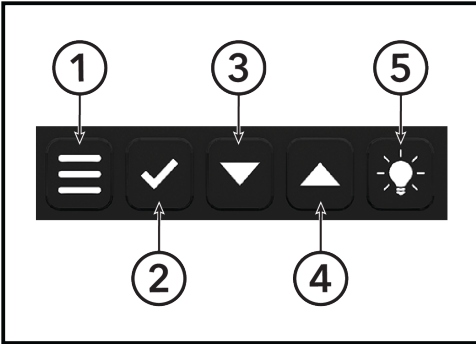
2. 개요

Wattrate LCD+ Computer



항목	설명	수량
1	사용자를 향하는 Coach by Color 구간 디스플레이	1
2	Coach by Color 트레이닝을 위한 5가지 LED 배경색이 있는 LCD 화면	1

버튼 기능



항목	설명	수량
1	메뉴	1
2	확인	1
3	아래 화살표	1
4	위 화살표	1
5	조명	1

메뉴	메뉴 버튼을 눌러 사용 가능한 옵션을 표시합니다. 메뉴 버튼을 누른 다음 아무 선택도 하지 않았을 경우, 메뉴 버튼을 다시 누르면 메뉴에서 한 단계 뒤로 돌아갈 수 있습니다.
확인	확인(체크 모양) 버튼을 눌러 지정한 선택 항목을 확인합니다.
위/아래 화살표	메뉴 내에서 위 또는 아래 방향으로 이동하려면 화살표 버튼을 사용합니다.
조명	조명 버튼을 눌러 백라이트를 밝게 / 어둡게 조정합니다.

Wattrate LCD+ Computer 사용하기

전원

페달을 밟으면 자전거와 콘솔에 전원이 공급됩니다. 페달링 케이던스와 지속 시간에 따라, 페달링 중지 후에 콘솔 전원이 계속 유지되는 시간 및 콘솔에 운동 정보가 표시되는 시간이 달라집니다.

충전

Indoor Cycle의 페달을 50 RPM 이상의 속도로 1분 동안 밟으면 기기가 완전히 충전됩니다. Indoor Cycle이 완전히 충전되고 페달링이 중단되면 사용자 LED가 2.5분 후 깜빡이기 시작하며, 콘솔이 곧 꺼질 것을 알립니다. 페달을 다시 밟기 시작하면 충전이 계속되고 전원 공급 시간이 연장됩니다.

배경 밝기

일반 설정에서 콘솔의 배경 밝기를 중간 또는 높음으로 설정하더라도, 케이던스가 50 RPM 이상 되기 전까지는 디스플레이가 어두운 상태를 유지합니다. 페달 회전 속도가 50 RPM 미만으로 떨어지면, 속도가 다시 증가할 때까지 디스플레이가 에너지를 절약하기 위해 밝기를 낮춥니다.

파워 트레이닝 모드에서, 페달 회전 속도가 50 RPM을 초과하면 트레이너 쪽과 사용자 쪽을 향한 Coach By Color LED가 작동합니다. 회전 속도가 45 RPM 미만으로 떨어지면 이 LED가 꺼지고, 50 RPM을 초과하면 다시 켜집니다.

정확도

Indoor Cycle의 평균 표시값은 50~400와트 출력, 50~120 RPM에서 +/- 5% 이내의 정확도를 제공합니다.

용어 및 약어 정의

COACH BY COLOR® (CBC)

개인별 사용자 설정에 기반한 파워 지향(WattRate®) 또는 심박수 지향 트레이닝 가이드는 트레이닝 구간을 색상으로 표시하여 제공합니다.

와트(WATT)

운동 수행 시간에 기반하여 계산되는 파워 단위입니다. 다음 공식에 따라 계산됩니다: 파워(와트) = 힘 x 속도.

WATTRATE®

사용자가 생성한 파워를 실시간으로 직접 측정합니다.

FTP

Functional Threshold Power®, FTP 지수. 기능적 역치 파워(FTP = 100%는 유산소/무산소 파워 임계값에 해당함)에 해당하는 와트 단위의 파워.

FTP%

백분율 단위의 Functional Threshold Power®. FTP 값 대비 현재 파워에 대한 백분율 단위 정보(FTP%) = (현재 파워 (Watt) / FTP) x 100.

RPM

분당 회전 수(Revolutions Per Minute), 케이던스, 페달링 빈도(PFQ), 분당 회전 수(R/분).

심박수

심박수.

최대 HR***

최대 심박수 대비 현재 심박수의 백분율 단위 정보(HR MAX %) = (현재 HR / 최대 HR) x 100.

BPM

분당 비트 수(Beats per Minute), 본 설명서에서는 사용자의 심박수에 관한 정보.

TSS®

TSS®는 지구력 운동 선수가 운동의 상대적 강도, 지속 시간, 빈도에 기반하여 자신의 운동을 수치화할 수 있는 기능입니다.

IF®

IF®는 전체적인 체력 수준에 대비하여 라이딩의 난이도를 나타내는 지표입니다.

EFFORT POINTS

개별 트레이닝 구간에서 페달링한 시간에 따라 운동을 계산합니다. 파워 트레이닝 또는 심박수 트레이닝 중에는 LCD 화면 왼쪽 상단에 표시되며, Connect 운동 중에는 누적 노력 점수도 표시될 수 있습니다.

각 구간별 1분간 라이딩 시 획득하는 점수:

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

Coach by Color®

Coach by Color® 트레이닝 개념





ICG에서 사용하는 5가지 색상 구간(흰색, 파란색, 녹색, 노란색, 빨간색)은 자전거 사용자 개인의 파워(와트)에 따라 활용할 수 있습니다. 트레이닝 구간은 개인별 FTP(Functional Threshold Power®) 값 대비 현재 파워 비율을 기준으로 합니다. 최대 심박수(HR max) 및 호환되는 심박 센서를 사용할 경우에도 동일한 원리로 트레이닝 구간을 계산합니다. 최대 심박수 또는 개인별 FTP 값이 확인되는 즉시, 그에 따라 개인 트레이닝 구간을 계산할 수 있으며, 이를 통해 트레이닝 세션 동안 심박수 또는 와트 값에 기반하여 강도가 색상으로 표시됩니다. FTP 파워 테스트(컴퓨터에 통합된 랩 테스트)를 사용하면, 사용자는 현재 수행 수준과 향상 정도를 모두 모니터링할 수 있습니다.

⚠ **주의:** 파워 테스트는 반드시 자격 있는 강사나 트레이너의 감독 하에서 수행해야 합니다.

파워 트레이닝과 심박수 트레이닝 모두, 사용자가 원할 경우 컬러 모드를 끄고 Coach by Color® 트레이닝 가이드를 비활성화할 수 있습니다.

트레이닝 구간

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 _{O2} ^{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

연결성

심박 센서

- 블루투스(BLE) 호환 심박 센서
- ANT+ 호환 심박수 모니터

ICG 앱 *, **

모바일 기기의 블루투스를 통해 ICG 앱을 자전거 콘솔에 연결할 수 있습니다(모바일 기기에서 블루투스를 수동으로 활성화해야 함). 이 앱은 운동 전 사용자의 성별, 나이, 체중, FTP 값과 같은 개인 데이터를 자전거 콘솔로 자동 전송할 수 있으며, 운동 기록을 저장하여 개인적으로 확인할 수 있습니다.

데이터 브로드캐스트 *, **

기본적으로 ANT+ 또는 BLE 기술을 지원하는 하드웨어나 앱은 제공되는 데이터를 수신할 수 있습니다.

	ANT+	BLE
심박수	예	아니오
케이던스	예	예
파워	예	예

* 일부 기능은 Wattrate LCD computer에 설치된 소프트웨어 버전에 따라 달라질 수 있습니다.

** 사용자의 모바일 기기와 앱이 해당 기능을 지원해야 하며, 사용 전에 Wattrate LCD computer에서 해당 기능을 활성화해야 합니다.

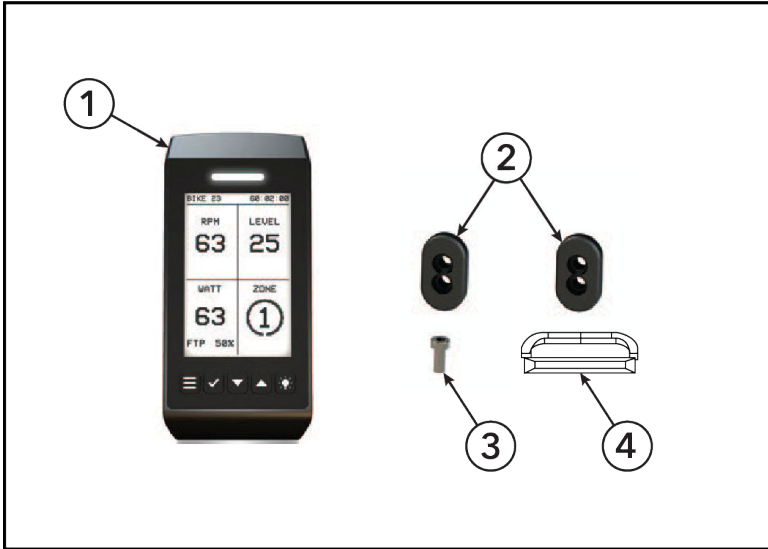
ICG 앱과 콘솔 페어링

1. 자전거의 콘솔을 켜고 트레이닝 선택 화면이 표시될 때까지 기다립니다.
2. 모바일 기기에서 앱을 실행하여 안내에 따릅니다.

중요: 개인 데이터(FTP 등)를 전송하려면 홈 화면에서 앱을 페어링해야 합니다. 일시 중지 모드나 운동 중에도 앱을 페어링할 수 있습니다.

3. 조립

목차



항목	설명	수량
1	컴퓨터	1
2	스페이서	2
3	볼트	1
4	스crew	1

필요한 공구

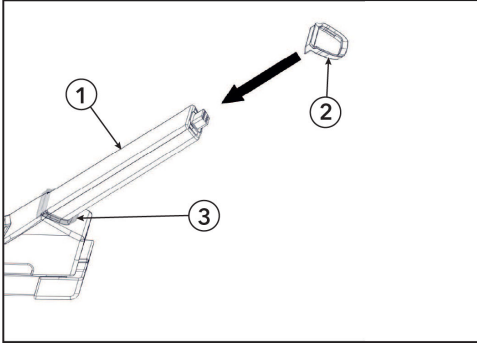
3 mm 육각 렌치

⚠ 경고: 매장에서 자전거를 설치 장소로 운반할 때 온도 변화가 심하지 않도록 주의하십시오. 만약 온도 변동이 큰 경우, 조립을 시작하기 전에 자전거가 주변 온도에 적응할 때까지 기다리도록 합니다.

조립 절차

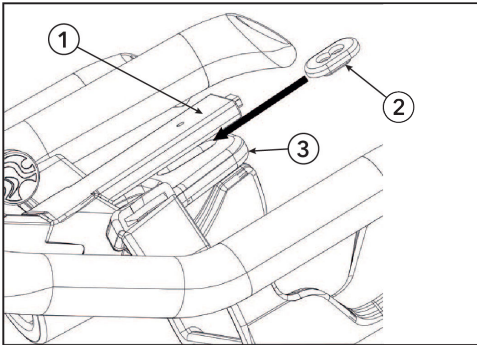
컴퓨터 설치

1. 썰을 컴퓨터 브래킷 아래로 밀어 넣습니다.



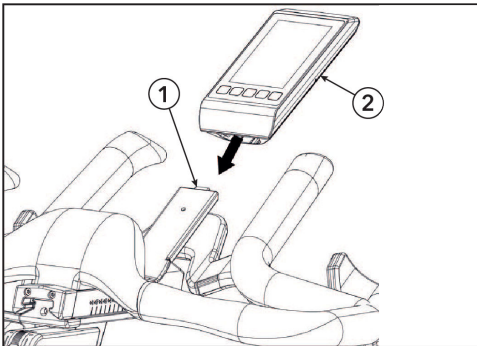
항목	설명	수량
1	컴퓨터 브래킷	1
2	썰	1
3	썰을 밀어넣는 위치	1

2. 컴퓨터 브래킷과 핸들바 사이에 스페이서를 삽입합니다. 스페이서가 핸들바의 홈에 꼭 맞아야 합니다.



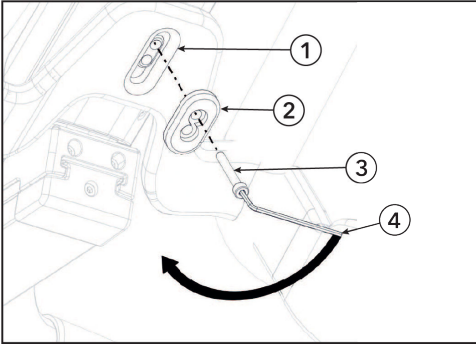
항목	설명	수량
1	컴퓨터 브래킷	1
2	스페이서	1
3	핸들바	1

3. 컴퓨터를 컴퓨터 브래킷에 밀어 넣습니다.



항목	설명	수량
1	컴퓨터 브래킷	1
2	컴퓨터	1

4. 핸들바를 통해 볼트와 다른 스페이서를 컴퓨터에 설치합니다. 3mm 육각 렌치로 조입니다.



항목	설명	수량
1	핸들바	1
2	스페이서	1
3	볼트	1
4	3 mm 육각 렌치	1

4. 운동

운동 모드 선택

Quick start

Quick start, 사용자 설정 입력 단계가 없음.

파워 트레이닝

세부적인 사용자 설정값 입력(지수 값(FTP와 최대 심박수)) 및 호환되는 심박 센서 연결(선택). 와트(파워)에 기반한 트레이닝 구간 가이드가 제공됩니다.

심박수 트레이닝

호환되는 심박 센서, 세부적인 사용자 설정 값 입력, 지수 값(FTP와 최대 심박수)이 필요합니다. 심박수에 기반한 트레이닝 구간 가이드가 제공됩니다.

파워 테스트

두 가지 파워 테스트 중에서 선택하여 FTP를 결정할 수 있습니다.

일시 중지 모드

운동 중 시간을 일시 중지하려면 기본 트레이닝 화면 중 하나에 있을 때 **확인** 버튼을 눌러 일시 중지 모드로 들어갑니다.

더 자세한 정보는 [Wattrate LCD+ Computer 사용하기](#)를 참고하세요.

재시작

확인을 누르면, 진행 중인 운동이 다시 시작됩니다.

개요

이 항목을 선택하면, 트레이닝 세션의 통계 개요가 표시됩니다.

운동 재시작

새로운 운동을 시작하고 사용자 설정을 유지합니다.

운동 종료

모바일 장치와 페어링된 경우 운동을 종료하고 운동 데이터를 기록합니다.

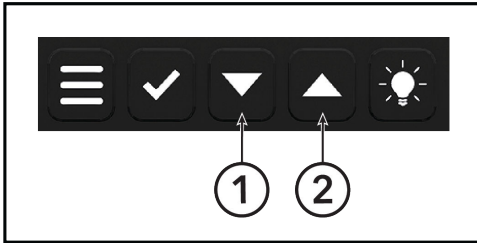
Quick Start 모드

1. **Quick-Start** 모드를 선택하고 트레이닝을 시작합니다.
Quick Start 모드에는 운동 중 서로 다른 정보를 표시하는 두 개의 화면이 있습니다.

RPM 현재 케이던스	레벨 저항(0-100)
와트 현재 파워 출력	KCAL 소모된 킬로칼로리
거리 주행 거리	속도 KMH - MPH

최대 와트 최대 파워 출력	평균 와트 평균 파워 출력
♥ 최대 최대 심박수	♥ 평균 평균 심박수
평균 RPM 최대 케이던스	평균 RPM 평균 케이던스
평균 MPH / KPH 최대 속도	평균 MPH, KPH 평균 속도

2. 아래 또는 위 화살표 버튼을 눌러 화면을 전환합니다.



항목	설명	수량
1	아래 화살표	1
2	위 화살표	1

파워 트레이닝

파워 트레이닝 모드에서는 추가적인 사용자 설정을 입력하고 호환 가능한 심박 센서에 컴퓨터를 연결할 수 있습니다. 이 모드에서, 개인 한계점(FTP 및 최대 HR)을 정확히 입력하거나, 모르는 경우, 콘솔에 입력된 생체 측정 정보를 기반으로 계산할 수 있습니다. Coach by Color® 트레이닝 가이드를 파워 기반으로 작동하는 것도 가능합니다.

화면 1

RPM 현재 케이던스	레벨 저항(0-100)
와트 현재 파워 출력 FTP의 비율(%)	구간 현재 트레이닝 구간

화면 2

♥ % 최대 심박수 비율(%)	KCAL 소모된 칼로리
MI / KM 거리	MPH / KMH 속도
와트 / KG 체중 kg 당 와트	와트 / 시간 평균 HR 대비 평균 와트

화면 3

최대 와트 최대 파워 출력	평균 와트 평균 파워 출력
♥ 최대 최대 심박수	♥ 평균 평균 심박수
평균 RPM 최대 케이던스	평균 RPM 평균 케이던스
평균 MPH / KPH 최대 속도	평균 MPH, KPH 평균 속도

화면 4*

FTP(%) 구간의운동시간	빨간색 / 구간5 구간5의 운동시간비율(%)
FTP(%) 구간의운동시간	노란색 / 구간4 구간4의 운동시간비율(%)
FTP(%) 구간의운동시간	녹색 / 구간3 구간3의 운동시간비율(%)
FTP(%) 구간의운동시간	파란색 / 구간2 구간2의 운동시간비율(%)
FTP(%) 구간의운동시간	흰색 / 구간1 구간1의 운동시간비율(%)

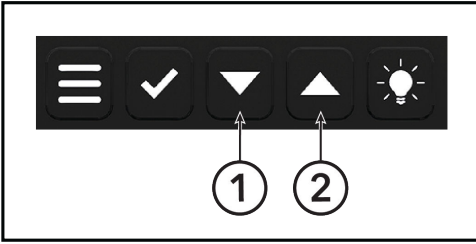
*트레이닝 구간과 시간의 동적 개요. 운동에 소요된 절대 시간 및 각 구간에서 트레이닝한 시간 비율이 표시됩니다.

- ⚠ **경고:** 심박수 모니터링 시스템은 완전히 정확하지 않을 수 있습니다.
- ⚠ **경고:** 과도한 운동은 건강에 심각한 손상을 초래할 수 있으며, 사망에까지 이를 수 있습니다.
- ⚠ **경고:** 어지럽거나 기력이 빠지는 느낌이 들면 즉시 운동을 중단하십시오.
- ⚠ **경고:** 이 제품은 (어린이를 포함하여) 신체적, 감각적, 정신적 능력이 제한된 사람 또는 경험 및/또는 지식이 부족한 사람이 안전 담당자의 감독을 받지 않거나, 해당 기기 사용 방법에 대해(예: 의사, 트레이너 등으로부터) 지침을 받지 않은 경우에는 사용해서는 안 됩니다.
- ⚠ **경고:** 어린이가 이 장비에서 장난을 치지 않도록 감독해야 합니다.
- ⚠ **경고:** 파워 트레이닝 또는 심박수 트레이닝 모드에서 트레이닝 세션 시작 시 버튼을 눌러 의료 면책 고지를 확인하면, 사용자가 추가 동의를 제공한 것으로 간주됩니다.
- ⚠ **주의:** 계산된 FTP 값은 참고용이며, 정확한 값을 얻으려면 FTP 파워 테스트를 수행할 것을 권장합니다.

중요: 트레이닝 세션을 시작하려면, 디스플레이에 표시되는 단계별 지침을 주의 깊게 따르십시오.

파워 트레이닝 모드에는 트레이닝 중 서로 다른 정보를 표시하는 네 개의 화면이 있습니다.

아래 또는 위 화살표 버튼을 눌러 화면을 전환합니다.



항목	설명	수량
1	아래 화살표	1
2	위 화살표	1

심박수 트레이닝

심박수 트레이닝 모드에서는 추가적인 사용자 설정을 입력하고 호환 가능한 심박 센서가 컴퓨터를 연결할 수 있습니다. 이 모드에서, 개인 한계점(FTP 및 최대 HR)을 정확히 입력하거나, 모르는 경우, 콘솔에 입력된 생체 측정 정보를 바탕으로 계산할 수 있습니다. Coach by Color® 트레이닝 가이드를 심박수 기반으로 작동하는 것도 가능합니다.

화면 1

RPM 현재 케이던스	레벨 저항(0-100)
BPM 심박수	구간 현재 트레이닝 구간

화면 2

와트 % FTP 값 기준의 백분율 단위 와트 와트 현재 파워 출력(Watt)	KCAL 소모된 칼로리
마일 / KM 거리	MPH / KMH 속도
와트 / KG 체중kg 당 와트	와트 / 시간 평균 HR 대비 평균 와트

화면 3

최대 와트 최대 파워 출력	평균 와트 평균 파워 출력
▼ 최대 최대 심박수	▼ 평균 평균 심박수
평균 RPM 최대 케이던스	평균 RPM 평균 케이던스
평균 MPH / KPH 최대 속도	평균 MPH, KPH 평균 속도

화면 4*

▼ 최대(%)	구간5
구간의운동시간	구간5의 운동시간비율(%)
▼ 최대(%)	구간4
구간의운동시간	구간4의 운동시간비율(%)
▼ 최대(%)	구간3
구간의운동시간	구간3의 운동시간비율(%)
▼ 최대(%)	구간2
구간의운동시간	구간2의 운동시간비율(%)
▼ 최대(%)	구간1
구간의운동시간	구간1의 운동시간비율(%)

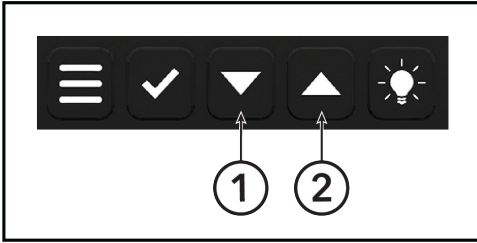
*운동 중에는 현재 속해 있는 트레이닝 구간에 따라 다섯 개 트레이닝 구간 중 하나가 강조 표시됩니다.

- ⚠ **경고:** 심박수 모니터링 시스템은 완전히 정확하지 않을 수 있습니다.
- ⚠ **경고:** 과도한 운동은 건강에 심각한 손상을 초래할 수 있으며, 사망에까지 이를 수 있습니다.
- ⚠ **경고:** 어지럽거나 기력이 빠지는 느낌이 들면 즉시 운동을 중단하십시오.
- ⚠ **경고:** 이 제품은 (어린이를 포함하여) 신체적, 감각적, 정신적 능력이 제한된 사람 또는 경험 및/또는 지식이 부족한 사람이 안전 담당자의 감독을 받지 않거나, 해당 기기 사용 방법에 대해(예: 의사, 트레이너 등으로부터) 지침을 받지 않은 경우에는 사용해서는 안 됩니다.
- ⚠ **경고:** 어린이가 이 장비에서 장난을 치지 않도록 감독해야 합니다.
- ⚠ **경고:** 파워 트레이닝 또는 심박수 트레이닝 모드에서 트레이닝 세션 시작 시 버튼을 눌러 의료 면책 고지를 확인하면, 사용자가 추가 동의를 제공한 것으로 간주됩니다.
- ⚠ **주의:** 계산된 FTP 값은 참고용이며, 정확한 값을 얻으려면 FTP 파워 테스트를 수행할 것을 권장합니다.

중요: 트레이닝 세션을 시작하려면, 디스플레이에 표시되는 단계별 지침을 주의 깊게 따르십시오.

십박수 트레이닝 모드에는 트레이닝 중 서로 다른 정보를 표시하는 네 개의 화면이 있습니다.

아래 또는 위 화살표 버튼을 눌러 화면을 전환합니다.



항목	설명	수량
1	아래 화살표	1
2	위 화살표	1

FTP 램프 테스트

FTP(파워) 테스트를 통해 사용자의 개인 FTP값을 계산하거나, 운동 진행 경과를 모니터링할 수 있습니다. 이 테스트는 이른바 “램프 테스트” 형식으로 설계되었습니다. 테스트가 시작되면, 목표 값 75와트(+/- 15 W)가 설정됩니다. 테스트를 수행하는 사용자는 전체 테스트 동안 70~90 RPM 사이에서 일정하고 편안한 케이던스를 유지하고, 목표 값을 달성할 수 있도록 저항 다이얼을 돌려 저항을 조절합니다. 목표 값은 최대 +/-15W 편차 범위 내에 유지되어야 하며, 그렇지 않을 경우 CBC LED가 빨간색으로 변합니다. 목표 값을 달성하면 CBC LED가 녹색으로 변합니다. 목표 값은 4분마다 25와트씩 증가하며, 테스트는 언제든지 종료할 수 있습니다. 4분 후 첫 번째 목표 값(4분 동안 75와트)에 도달하면, 테스트 종료 시 결과가 표시됩니다. 만약 그 전에 중단되는 경우, 테스트는 실패로 간주됩니다. 또한, 4분 램프 구간에서 24초 이상 목표 범위를 벗어났다는 알림을 받은 경우에도 FTP 값은 계산되지만, 더 정확한 결과를 위해 테스트를 다시 수행할 것을 권장합니다.

현재 케이던스 RPM	현재 저항 레벨
현재 파워 출력 와트	목표 파워 출력 레벨
다음 램프 도달까지의 시간 램프 시간	현재 램프 번호 램프

테스트 결과에는 완전히 완료된 램프(4분) 구간만 반영된다는 점에 유의하십시오.

- ⚠ **주의:** 4분 램프 테스트 형식의 통합 FTP(파워) 테스트는 사용자가 언제든지 종료할 수 있는 주관적 테스트입니다.
- ⚠ **주의:** FTP(파워) 테스트는 반드시 자격과 경험을 갖춘 트레이너 또는 강사의 감독 하에서 수행해야 합니다.
- ⚠ **주의:** 테스트 중에는 출력 파워로 인한 신체적 부담을 조절하기 위해 심박수를 지속적으로 모니터링할 것을 권장합니다. 과도한 운동은 절대 해서는 안 됩니다. 또한 의료 면책 고지도 반드시 확인하십시오.

FTP 5분 테스트

5분 FTP(Functional Threshold Power) 테스트는 사용자의 FTP 값을 산출하고, 개인별 운동 강도 설정 기준 값을 제공하여 트레이닝 효과를 높이고 체력 향상 정도를 모니터링할 수 있도록 합니다.

이 테스트는 5분 동안 최대한 지속 가능한 저항 강도로 페달을 밟으면서, 목표 케이던스 범위인 80~100 RPM을 유지하는 방식으로 진행됩니다. 케이던스 범위 내에서 페달을 밟으면 CBC LED가 녹색으로, 너무 느리거나 너무 빠르면 빨간색으로 점등됩니다. 필요한 경우, 테스트 도중 저항을 조정하여 80~100 RPM 범위 내에서 최대 파워 출력을 달성할 수 있습니다. 가능한 한 케이던스 범위를 유지하면 더 정확한 테스트 결과를 얻을 수 있습니다.

현재 케이던스 RPM	현재 저항 레벨
현재 파워 출력 와트	평균 파워 출력 평균 와트

참고: 테스트를 시작하기 전에 반드시 충분한 준비 운동을 완료하세요.

- ▲ **주의:** 5분 형식의 통합 FTP(파워) 테스트는 사용자가 언제든지 종료할 수 있는 주관적 테스트입니다.
- ▲ **주의:** FTP(파워) 테스트는 반드시 자격과 경험을 갖춘 트레이너 또는 강사의 감독 하에서 수행해야 합니다.
- ▲ **주의:** 테스트 중에는 출력 파워로 인한 신체적 부담을 조절하기 위해 심박수를 지속적으로 모니터링할 것을 권장합니다. 과도한 운동은 절대 해서는 안 됩니다. 또한 의료 면책 고지도 반드시 확인하십시오.

1. 60초 카운트다운 후 테스트가 시작됩니다.
2. 페달을 밟기 시작하여 저항을 조정하면서 올바른 케이던스를 유지하십시오.
3. 테스트를 마친 후에는 반드시 적절한 정리 운동을 하십시오.
4. 향후 Coach by Color 파워 트레이닝과 체력 향상 모니터링에 사용할 수 있도록 FTP 값을 기록해 두십시오.

FTP 20분 테스트

20분 FTP(Functional Threshold Power) 테스트는 사용자의 FTP 값을 산출하고, 개인별 운동 강도 설정 기준 값을 제공하여 트레이닝 효과를 높이고 체력 향상 정도를 모니터링할 수 있도록 합니다.

이 테스트는 20분 동안 최대한 지속 가능한 저항 강도로 페달을 밟으면서, 목표 케이던스 범위인 70~100 RPM을 유지하는 방식으로 진행됩니다. 케이던스 범위 내에서 페달을 밟으면 Coach by Color LED가 녹색으로, 너무 느리거나 너무 빠르면 빨간색으로 점등됩니다. 필요한 경우, 테스트 도중 저항을 조정하여 70~100 RPM 범위 내에서 최대 파워 출력을 달성할 수 있습니다. 가능한 한 케이던스 범위를 유지하면 더 정확한 테스트 결과를 얻을 수 있습니다.

현재 케이던스 RPM	현재 저항 레벨
현재 파워 출력 와트	평균 파워 출력 평균 와트

참고: 테스트를 시작하기 전에 반드시 충분한 준비 운동을 완료하세요.

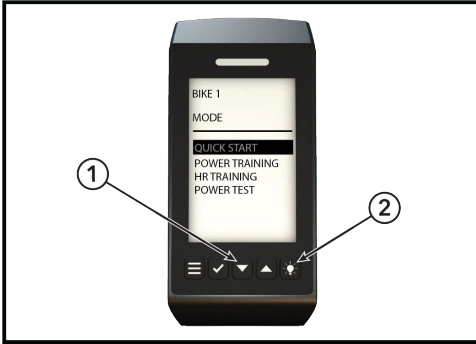
- ▲ **주의:** 20분 형식의 통합 FTP(파워) 테스트는 사용자가 언제든지 종료할 수 있는 주관적 테스트입니다.
- ▲ **주의:** FTP(파워) 테스트는 반드시 자격과 경험을 갖춘 트레이너 또는 강사의 감독 하에서 수행해야 합니다.
- ▲ **주의:** 테스트 중에는 출력 파워로 인한 신체적 부담을 조절하기 위해 심박수를 지속적으로 모니터링할 것을 권장합니다. 과도한 운동은 절대 해서는 안 됩니다. 또한 의료 면책 고지도 반드시 확인하십시오.

1. 60초 카운트다운 후 테스트가 시작됩니다.
2. 페달을 밟기 시작하여 저항을 조정하면서 올바른 케이던스를 유지하십시오.
3. 테스트를 마친 후에는 반드시 적절한 정리 운동을 하십시오.
4. 향후 Coach by Color 파워 트레이닝과 체력 향상 모니터링에 사용할 수 있도록 FTP 값을 기록해 두십시오.

5. 설정

설정 메뉴 들어가기

1. 자전거 페달을 50 RPM 이상으로 계속 밟아 콘솔을 시동한 다음 모드 선택 화면을 유지합니다.
2. **설정 메뉴**로 들어가려면, 모드 선택 화면에 있는지 확인한 다음 **아래 화살표 버튼**과 **백라이트 버튼**을 동시에 3초 동안 누르세요.



항목	설명	수량
1	아래 화살표	1
2	백라이트 버튼	1

일반 설정

지역 또는 개인 선호에 따라 항목을 선택하세요.

언어

선택 메뉴

무게 단위

KG / LBS

거리 단위

KM / MILES

앱 페어링 힌트

이 설정을 켜면, 콘솔을 **ICG TRAINING** 앱과 페어링하라는 힌트가 콘솔에 표시됩니다.

Bike ID

설치 시 각 자전거에는 고유한 자전거 식별 번호를 부여해야 합니다. 이 식별 번호는 ICG 연결 및 앱 페어링 시 필요합니다.

Coach by Color

컬러 모드: Coach by Color LED 바를 켜거나 끕니다.

밝기 조절: LCD 화면 밝기를 낮음 / 중간 / 높음으로 설정합니다.

백라이트 LCD 화면의 색상을 설정합니다. 컬러로 설정하면 Coach by Color가 표시되고, 흰색으로 설정하면 색상별 표시가 되지 않습니다.

전면 LED: 트레이너를 향하는 LED를 켜거나 끕니다. 파워 트레이닝 중 콘솔의 **백라이트** 버튼을 누르면, Coach by Color 출력이 콘솔의 라이트 바와 LCD 화면 색상 간에 전환됩니다. 이 버튼은 다른 모드에서는 별다른 기능이 없습니다.

시스템

▲ **경고:** 보정 및 조정 설정은 기술자 전용 설정입니다.

ANT / 블루투스

ICG Connect, ANT, 블루투스용 콘솔 통신 설정.

정보

FCC 인증 세부 사항.

시스템 설정

▲ **경고:** 보정 및 조정 설정은 기술자 전용 설정입니다.

사용량

indoor cycle이 사용된 시간을 표시합니다.

펌웨어

내장된 구성 요소의 펌웨어 버전을 표시합니다.

브레이크 보정

최대·최소 지점에서 표시되는 저항 수준이 0% 또는 100%에 도달하지 않거나, 디스플레이에 저항 수준(%) 대신 느낌표(!)가 표시되는 경우 브레이크를 보정해야 합니다.

중요: 디스플레이에 표시되는 단계 별 지침을 주의 깊게 읽고 따르십시오.

- 값이 특정 범위를 벗어나면 보정이 실패하여 빨간 화면이 표시됩니다.
- 지침을 정확하게 준수하여 보정을 다시 시도하십시오.
- 보정이 다시 실패하면 저항 시스템을 기계적으로 조정해야 합니다. 이 경우 기술 서비스 팀에 문의하십시오.

오프셋

오프셋(Offset) 측정은 출고 시 공장에서 완료되었습니다. 디스플레이에 표시되는 단계 별 지침에 따라 오프셋을 다시 수행할 수 있습니다.

공장 설정

자전거는 공장 설정 메뉴에서 초기화를 확인하여 공장 설정으로 초기화할 수 있습니다.

시스템 점검

시스템 점검은 기술 서비스 팀의 오류 진단 수단으로 사용됩니다.

전자 장치에 오류가 발생할 경우 **시스템 점검**을 수행할 것을 권장합니다.

- 디스플레이에 오류 메시지(에러 코드)가 표시되면, **확인** 버튼을 2초 동안 눌러 초기화할 수 있습니다.
- 오류 메시지를 초기화하면 시스템 점검이 다시 진행됩니다.
- 오류 메시지(에러 코드)가 다시 표시되면, 기술 서비스 팀에 전달해 주십시오.

펌웨어 업데이트

펌웨어 업데이트는 기술자가 수행하거나 ICG Training 앱을 사용하여 설치해야 합니다.

자세한 내용은 Life Fitness 지원 서비스에 문의하십시오.

트레이닝 모드 값

아래 표에서, 다양한 트레이닝 모드에 표시되는 모든 가용 값을 확인할 수 있습니다.

다양한 트레이닝 모드에서 사용 가능한 값

트레이닝 모드	Quick Start	파워 트레이닝	심박수 트레이닝
RPM	X	X	X
레벨 %	X	X	X
와트(Watt)	X	X	X
FTP %		X	X
심박수	선택 사양	선택 사양	X
KCAL	X	X	X
KM / MILES	X	X	X
시간	X	X	X
화면 1	X	X	X
화면 2	X	X	X
화면 3		X	X
화면 4		X	X
Coach by Color® (WATTRATE®)		X	
Coach by Color® (HEART RATE®)			X
개인별 FTP 값 조정		X	X
개인별 최대 심박수 조정		선택 사양	선택 사양
일시 중지 기능	X	X	X

주요 기능

다양한 모드의 주요 기능은 다음과 같습니다.

설정 모드

아래 화살표	누르기	아래로 스크롤 / 값이 내려감
아래 화살표	길게 누르기	값이 점진적으로 내려감
위 화살표	누르기	위로 스크롤 / 값이 올라감
위 화살표	길게 누르기	값이 점진적으로 올라감
메뉴	누르기	기능 없음 / 메뉴 나가기, 뒤로
확인	누르기	입력 확정
메뉴 및 확인	동시에 3초 동안 누르기	설정 메뉴 열림

사용자 모드

아래 화살표	누르기	아래로 스크롤 / 값이 내려감
아래 화살표	길게 누르기	값이 점진적으로 내려감
위 화살표	누르기	위로 스크롤 / 값이 올라감
위 화살표	길게 누르기	값이 점진적으로 올라감
메뉴	누르기	나가기
확인	누르기	입력 확정
메뉴 및 확인	동시에 3초 동안 누르기	설정 메뉴 열림

트레이닝 모드

아래 화살표	누르기	이전 화면으로 이동
아래 화살표	길게 누르기	기능 없음
위 화살표	누르기	다음 화면으로 이동
위 화살표	길게 누르기	기능 없음
메뉴	누르기	사용자 메뉴 열림
확인	누르기	일시 중지 모드 시작
메뉴 및 확인	동시에 3초 동안 누르기	설정 메뉴 열림

최대 표시 범위

트레이닝 값

디스플레이 값	값 범위	단위
거리	999.9	km / miles
속도	99.9	km/h / MPH
운동 지속 시간 운동 구간별 시간	24:00:00	hh:mm:ss
FTP %	무제한	%
심박수 %	무제한	%
심박수(BPM)	30 - 250	BPM
레벨	0 - 100	%
RPM*	30 - 230	RPM
와트(WATT)**	0 - 2500	와트(Watt)
칼로리 소모	0 - 9999	kcal (CAL로 표시)

사용자 설정

디스플레이 값	값 범위	단위
나이	14 - 99	세
체중	34 - 150 / 75 - 331	kg / lbs (파운드)
주당 운동량	0 - 10	시간
FTP 지수***	0 - 2500	FTP
최대 HR****	30 - 250	BPM

*케이던스 150 RPM부터는 값이 깜박이기 시작합니다. 이 알림은 자전거가 설계된 운동 범위를 초과하고 있다는 것을 나타냅니다. 케이던스 230부터는 RPM 표시가 비활성화됩니다.

참고: 자전거를 180 RPM 이상으로 장기간 사용할 경우, 모든 보증 청구가 무효화됩니다.

**과위는 회전 속도가 50 RPM 이상일 때만 표시됩니다.

***해당 값은 파워 및 심박수 훈련 모드에서만 조정할 수 있습니다.

****해당 값은 파워 및 심박수 훈련 모드이고 메뉴에서 **심박 센서 연결(CONNECT HR SENSOR)**에 예 (YES)를 선택한 경우에만 조정할 수 있습니다.

참고: 최대값에 도달하면 해당 값은 0으로 초기화됩니다.



320-00-00020-01