

ヒートパフォーマンススローイングマシン

TFT Console

取扱説明書



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

世界の事業所

南北アメリカ

北米

Life Fitness, LLC

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

ブラジル

Life Fitness Brasil

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

南米およびカリブ海諸国*

Life Fitness, LLC

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

欧州、中東 & アフリカ(EMEA)

ベルギー、オランダ、ルクセンブルク

Life Fitness (Atlantic) B.V.

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

英国

Life Fitness UK LTD

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

ドイツ、オーストリア、スイス

Life Fitness Europe GMBH

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

スペイン

Life Fitness IBERIA

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

その他の全 EMEA 諸国&販売代理店 (EMEA*)

Life Fitness (Atlantic) B.V.

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

アジア太平洋地域 (AP)

日本

Life Fitness ジャパン株式会社

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

香港

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

その他の全アジア太平洋諸国 / アジア太平洋地域の販売代理店*

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

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

目次

安全性

安全上の指示.....	5
バッテリーの廃棄.....	6
EU 準拠宣言.....	7
FCC 準拠.....	7

はじめに

このマニュアルを使用.....	8
カスタマーサポート連絡先.....	8
オンライン参照.....	8

概要

製品特徴.....	9
ローイングマシンの電源を ON および OFF にする.....	9
コンソールの概要.....	10
ワークアウト画面の概要.....	11
トレーニングモードタイトル.....	12
一時停止モード.....	13
ハンドル ボタン.....	13
スプリット.....	14
負荷ノブ.....	15
ビンディング / フットプレート.....	16
漕ぎ方.....	17
ワークアウト後.....	17
ローイングマシンの移動.....	17
接続:.....	18
携帯電話ホルダー.....	18

組立

内容.....	19
必要なツール:.....	19
組立手順.....	20

設定

一般設定.....	24
設定メニューに進む.....	24

メンテナンス

メンテナンス スケジュール.....	25
バッテリー残量低下、ハンドル.....	27
ハンドルのバッテリーの交換.....	28
ソフトウェアをアップデートしています.....	31

仕様

仕様.....	37
---------	----

保証

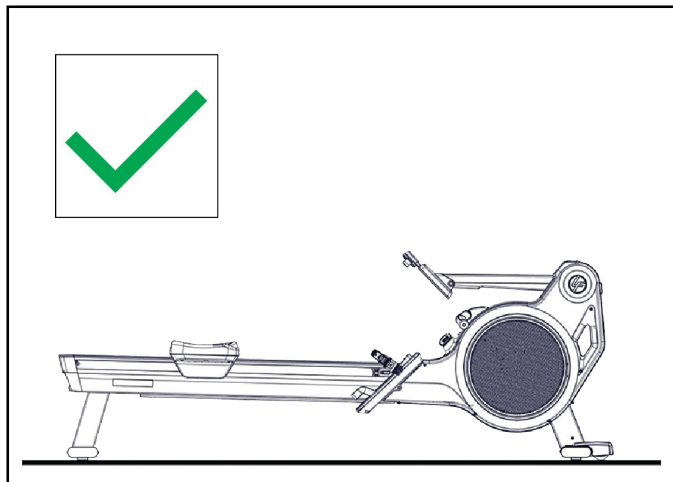
保証情報.....	38
-----------	----

1. 安全性

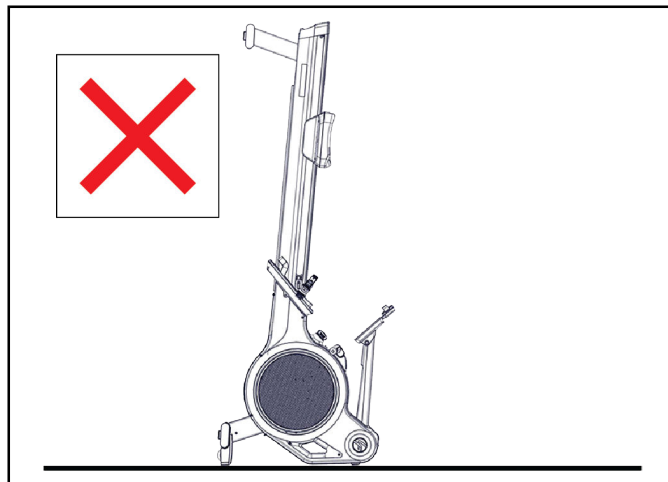
安全上の指示

- ⚠ **警告**：トレーニング装置の不正な使用による深刻な負傷の危険を減らすため、ローイングマシンを使用する前に、次に示す重要な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。
- ⚠ **警告**：心拍数モニタリングシステムは、正確でない場合があります。過度の運動は、大けがや死亡につながる恐れがあります。気分が悪くなったときは、すぐ運動を中止してください。
- ⚠ **警告**：14歳以上の未成年者および経験や知識に欠ける方であっても、監督を受けているか、装置の安全使用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。肉体的、知覚的または精神的能力に機能低下のあ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。このトレーニング装置で子供が遊ばないようにしてください。監督者がいない状態で子供が清掃やユーザーメンテナンスを行うことがないようにしてください。
- ⚠ **警告**：ディスプレイに表示されるデータは、トレーニングを進めるための情報であり、正確ではない可能性があります。ご自身の身体能力の範囲内でエクササイズを行ってください。
- ⚠ **警告**：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。不適切または過度なトレーニングは、重大な健康被害につながる可能性があります。本装置の製造会社は本装置の使用によって、また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。ただし、その結果的損害の原因が材質および/または製造にさかのぼることができる場合、および製造会社の責任によるものとされる場合はその限りではありません。
- ⚠ **警告**：このローイングマシンを立てて置いたり、立てた状態で保管したりしないでください。

正しい



正しくない



- ⚠ **警告**：ケガに注意！使用中にフライホイール、チェーン、スプロケットといった可動部品には触らないでください。
 - ⚠ **警告**：覆いの中に手を入れたり、スプロケットやチェーンに触ったりしないでください。
 - ⚠ **警告**：本装置の使用を開始する前に、この説明書の注意事項や指示をすべてお読みください。この説明書は保管して、必要に応じて参照してください。組み立て、使用、またはメンテナンスを正しく行っていない場合、保証は無効となります。
 - ⚠ **警告**：この装置は充電可能なリチウムポリマーバッテリーを使用します。認定 Life Fitness サービス技術者以外は交換しないでください。
 - ⚠ **警告**：バッテリーを火に近づけたり、他の金属物と接触させたりしないでください。本装置を長期間使用しない場合、バッテリーの液漏れや腐食による損傷を防止するためにバッテリーを取り外してください。バッテリーが切れた場合、新しいバッテリーをハンドルに挿入してください。バッテリーの液漏れが生じた場合、残っている液をただちに拭き取ってください。眼に入らないようにし、残っている液に触れたら徹底的に水洗いしてください。
 - ⚠ **警告**：D-□□(取り外し可能な電源 GTM96300-3624-T3 / YHY-24001500。このトレーニング装置の使用またはバッテリーの充電には、同梱の取り外し可能な純正電源のみを使用してください。このトレーニング装置のメイン接続ケーブルが損傷した場合は、必ずメーカーまたはカスタマーサービスから入手可能な専用接続ケーブルと交換してください。
- ・ Life Fitness は、ブランドで提供される製品の製造過程で使用される部品が Life Fitness ラテックスフリーで提供されることを保証しません。上記製品のユーザーは、誤ってラテックスアレルギー反応につながるような接触をしないために必要なすべての注意を払う必要があります。
 - ・ このトレーニング装置の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本装置の所有者の責任です。また、本装置は資格を有するインストラクターが監督する環境においてのみ使用が認められています。
 - ・ この説明書の記載に従って正しく組み立て、点検が終了するまでこのトレーニング装置を使用しないでください。
 - ・ このトレーニング装置に湿気や埃が付かないようにしてください。このトレーニング装置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。このトレーニング装置の使用温度は 15~40°C (59~104°F)、最大湿度 65%です。

- ・ このトレーニング装置は安定した水平な基礎の上に、水平な状態で設置する必要があります。このトレーニング装置を木製フロアまたはカーペットの上に置く場合、床面を傷つけないよう装置の下にフロアマットを置くことをお勧めします。
- ・ このトレーニング装置の安全レベルを保証するには、装置の損傷、摩耗、破損(固定ポイント、トーストラップなど)を定期的に点検する必要があります。定期点検を正しく実施するため、公認サービスプロバイダーや製造会社にご相談ください。
- ・ この説明書の記述に従って定期的にメンテナンス、手入れ、メンテナンスをすべて実施してください。不具合のある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でください。メーカー支給の純正パーツ以外を使用しないでください。修理は製造会社の認定整備技術者が実施する必要があります。
- ・ 監督者のいない子供は常にこのトレーニング装置に近づかないようにしてください。
- ・ 調整器具を突出したままにすると、ユーザーの動きが妨げられる可能性があります。
- ・ このトレーニング装置は体重 150 kg (330 lbs) を超える方が使用することはできません。
- ・ 体にフィットするアスレチックウェアおよびシューズを必ず着用してください。
- ・ 運動中に痛みやめまいを感じた場合は、すぐに運動を中止してください。しばらくしても痛みがなくなる場合は、医師の診察を受けることをお勧めします。
- ・ 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。ご自身の身体能力の範囲内でエクササイズを行ってください。
- ・ それぞれのワークアウトが終わりましたら、ハンドルをホルダーに戻してください。

バッテリーの廃棄

バッテリーを以下のように取り扱わないでください。

この記号を含むラベルが貼られている製品やバッテリーは、一般家庭ごみと一緒に廃棄することが禁じられています。正しい廃棄方法については、電気製品およびバッテリーの廃棄に関する現地の該当する法律やガイドラインを確認し、それらを順守してください。

この記号があり署名されている製品やバッテリーは一般家庭ごみと一緒に廃棄することが禁じられていることがあります。電気製品やバッテリーの廃棄に関連する現地の法律やガイドラインをよく読み、それらを守って行動してください。ハンドルを廃棄する場合、事前にバッテリーを取り外してください。



EU 準拠宣言

電子構成部品は、電気安全に関して EMC 指令 2014/53/EU、EMC 指令 99/519/EC、および EN 60335-1:2012/A15:2021 に適合しています。

適合宣言書は <http://www.lifefitness.com> で確認できます。



FCC 準拠

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。
- ・ ユニットと受信機との距離を広げる
- ・ 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: 本製品に対して Indoor Cycling Group が承認しない変更や改造をした場合、電磁環境適合性(EMC)が損なわれ、無線に関する法律違反になり、本製品を使用する権利が無効になる可能性があります。

本製品の EMC 適合性は、準拠した周辺機器の使用およびシステム構成要素間のシールドケーブルの使用などの条件によって示されています。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。本機器の使用には次の 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、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。

2. はじめに

このマニュアルを使用

「左」および「右」という語を用いた説明は、コンソールを正面にした状態で製品を使用するユーザーの位置を示します。「前面」とは、コンソールが置かれた製品の場所のことで、製品の「背面」とは、ユーザーの後方のことです。

カスタマーサポート連絡先

連絡先については、[本社](#)を参照してください。

カスタマーサポートサービスの対応を迅速化するため、カスタマーサポート技術者に以下の情報をお伝えください：

- ・ シリアル番号
- ・ モデル番号
- ・ 部品名
- ・ 部品番号
- ・ 問題の症状

シリアル番号の位置

シリアル番号のラベルは、シートレール下部、背面スタビライザの前方にあります。



項目	説明	数量
1	シリアル番号ラベル	1
2	背面スタビライザ	1

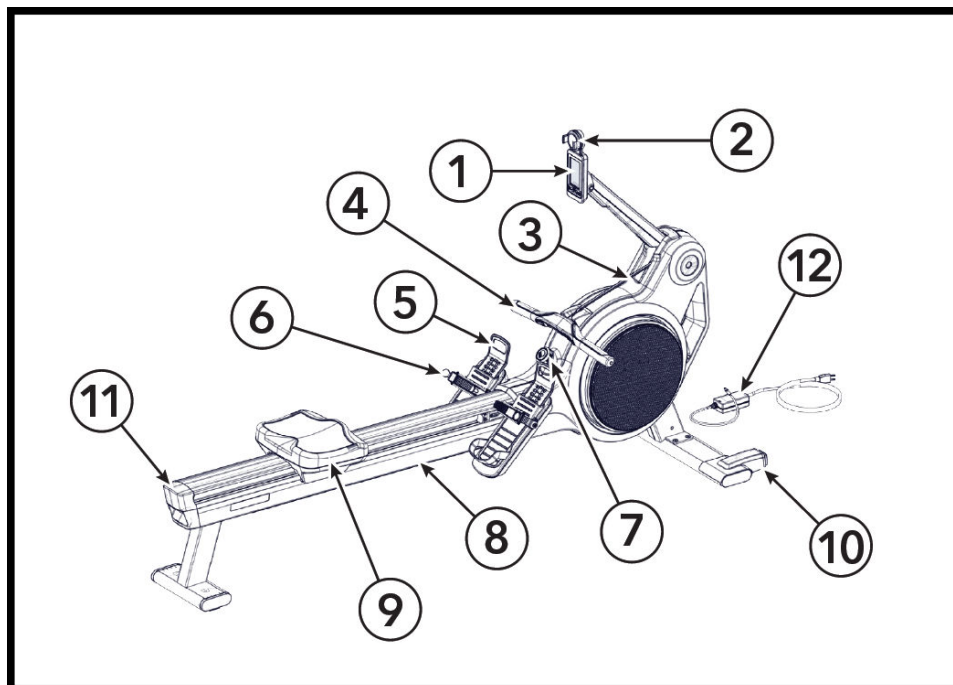
オンライン参照

詳細な配線図は部品マニュアルにてオンラインで閲覧できます：

- ・ <https://www.lftechsupport.com> Life Fitness、Hammer Strength、ICG に関する技術文書および部品マニュアルにアクセス。
- ・ <http://www.lifefitness.com/parts> Life Fitness、Cybex、SCIFIT、Hammer Strength、ICG 製品のサービス部品の注文に加え、保証部品の注文および技術者派遣の依頼。
- ・ <https://lfn.fit/KnowledgeBase> Life Fitness、Cybex、SCIFIT、Hammer Strength、ICG に関するよくある質問に対する回答や製品サポート文書が掲載された、見つけやすいナレッジベース記事。

3. 概要

製品特徴



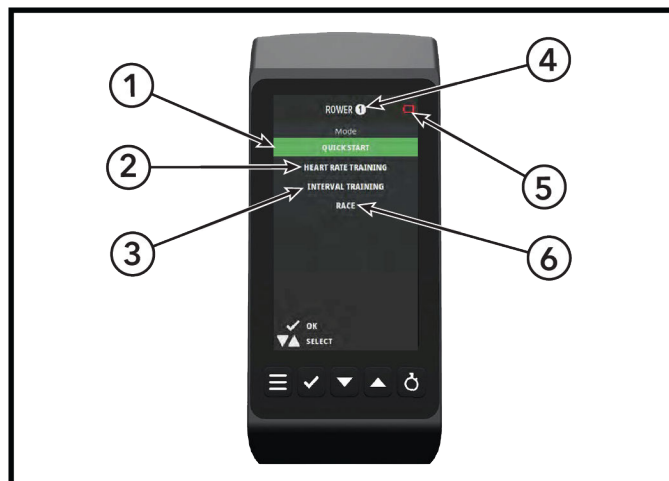
項目	説明	数量
1	ローイングマシン コンソール	1
2	携帯電話ホルダー	1
3	チェーン	1
4	ハンドル(リモートボタン付)	1
5	足サイズ調整部	2
6	クイックリリース フットストラップ ビンディング	2
7	負荷調整ノブ	1
8	レール	1
9	シート	1
10	移動用車輪	2
11	移動用ハンドル	1
12	唯一のポートです。	1

ローイングマシンの電源を ON および OFF にする

ローイングマシンのハンドルを 1 ストローク分引くことでローイングマシンの電源を入れます。
ローイングマシンは使用しなくなると自動的に電源が切れます。

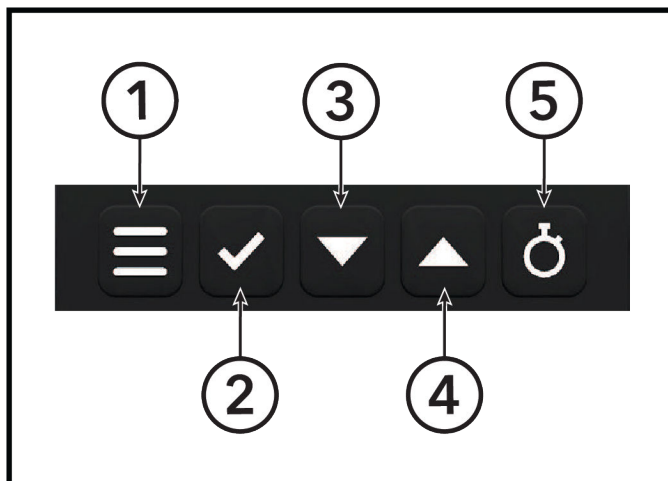
バッテリーの深放電(損傷)を避けるため、製品は定期的に運用する必要があります。

コンソールの概要



項目	データ リードアウト	説明
1	クイックスタート	クイックスタート モードでは追加データの入力なしでトレーニングすることができます。
2	Heart Rate Training (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追加入力することで、コンピュータを互換性のあるチェスト ストラップに接続することができます。このモードでは、個人の限界値(最大 HR)を細かく入力することができるほか、知らない場合はコンソールに入力した生体データに基づいて計算することができます。
3	インターバルトレーニング	個人専用のインターバルトレーニングを定義できるトレーニング モードです。目標距離/時間、セット数およびセット間休憩時間を、選んだワークアウトに応じて定義することができます。
4	ローイングマシン ID	ローイングマシンの識別番号です。
5	バッテリーのアイコン/バッテリーの充電	<p>電源なしでローイングマシンを使用する場合:</p> <p>バッテリーが完全に充電されている場合は、コンソールにバッテリー記号は表示されません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ - バッテリー残量が少なくなると、白いバッテリーアイコンが表示されます。 ☑ - バッテリーがほぼ消耗すると、赤いバッテリーアイコンが表示されます。バッテリーが深放電または故障している場合、赤いバッテリー記号が点滅し、コンソールに通知が表示されます。適切な力でローイングすることでバッテリーが充電されます。 ■ - 適切な負荷でローイングすることでバッテリーが充電され、バッテリーアイコンは充電中を示す緑色に変わります。 <p>バッテリーが深放電または故障している場合、赤いバッテリー記号が点滅し、コンソールに通知が表示されます。この場合でも、ローイングマシンはクイックスタートモードで使用できます。</p> <p>クイックスタートモードでローイングマシンを使用するには、コンソールの起動に十分な力でローイングを始め、そのまま続けてください。クイックスタートモードが自動的に起動し、ワークアウトが表示されます。バッテリーが十分に充電されるまでの間、ユーザー固有の測定値を入力は避けていただくことを推奨します。</p> <p>ローイングマシンを電源で使用する場合:ローイングマシンが電源に接続されている間は、完全に充電されるまで上記が適用されます。</p>
6	レース	レース モードでは、距離、ペース、ボートとのレースのオプションがコンソールに表示されます。 友達とレース するモードでは、周りの漕手とレースをすることができます。

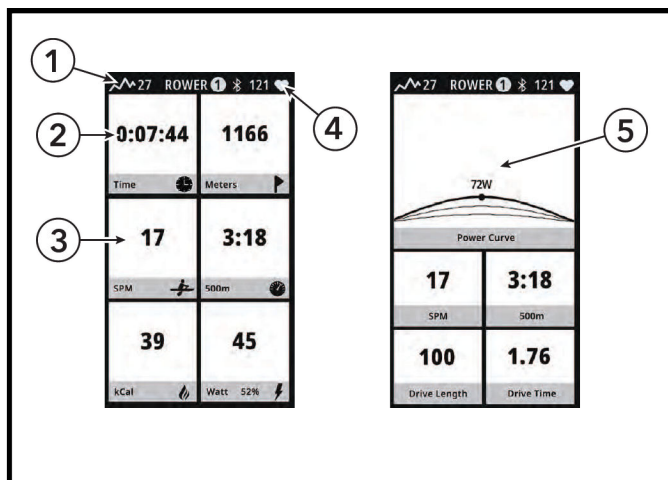
ボタン機能



項目	ボタン	説明
1	メニュー	メニュー ボタンを押すと、利用可能な選択肢が表示されます。メニューボタンを押しても何も選択しない場合は、もう一度メニューボタンを押すとメニューの 1 つ前の階層に戻ります。
2	選択	選択(チェックマーク)ボタンを押して、指定された選択を確認します。
3	下矢印	メニューの矢印ボタンを使用して、メニューの下に移動します。
4	上矢印	メニューの矢印ボタンを使用して、メニューの上に移動します。
5	スプリット	押すとスプリット計測を開始します。計測が開始されると、スプリット ボタンをもう一度押すまでに漕いだ距離がスプリット表示されます。

ワークアウト画面の概要

ワークアウト画面は 4~8 個のタイルまたはパワー曲線で構成されており、ワークアウト中にさまざまなデータが表示されます。



項目	データ	説明
1	負荷レベル	この値は負荷ノブのポジションを 0~100 で示します。
2	ワークアウト時間	ワークアウトの積算時間を示します。
3	タイル	タイルには特定の指標が示されます。得られる指標の概要については以下を参照 トレーニングモードタイル してください。
4	心拍数	この値は現在の BPM を示しています。
5	パワーグラフ	パワーグラフはストロークの長さで最大パワーに達したポイントを示します。このグラフには最新の 5 ストロークを表示することもできます。

トレーニングモードタイトル

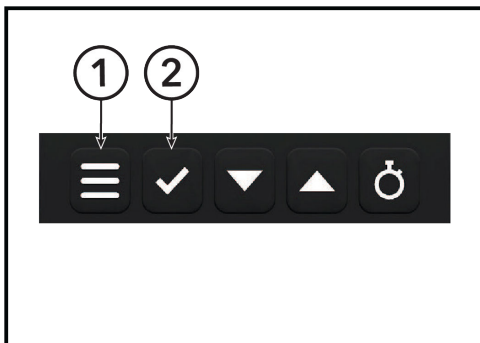
情報の概要に表示されます

タイトル名	説明	クイックスタート	心拍数トレーニング	インターバル	レース
SPM	1分当たりのストローク数	X	X	X	
500 m	現在 500 m ペース	X	X	X	X
ワット	現在の電力	X	X	X	
kCal	カロリー消費量	X	X	X	(X)
メートル	漕いだ距離	X	X	X	X
BPM	心拍数(回/分)	X	X	X	X
スプリット	現在のスプリット時間/距離	X	X		
最後のスピリット	最終的なスプリット時間/距離	X	X		
500 m の平均	500 m 漕ぐために必要な平均ペース	X	X	(X)	(X)
最大 500 m	現在のワークアウトにおける最高のペース	(X)	(X)		
ワット平均	平均パワー	(X)	(X)	(X)	(X)
ワット最大	最大電力	(X)	(X)		
SPM 平均	1分当たりの平均ストローク	X	X	(X)	(X)
SPM 最大	1分当たりの最大ストローク数	(X)	(X)		
BPM 平均	1分当たりの平均心拍数	X	X	(X)	(X)
BPM 最大	1分当たりの最大心拍数	(X)	(X)		
パワーグラフ	表示される漕手のパワー	X	X		
ドライブ長さ	現在のドライブ長さ	X	X		
ドライブ時間	1回のドライブの時間	X	X		
TSS / IF	現在のトレーニング ストレス スコア/強度係数		(X)		
ワット / KG	パワー / 重量		(X)		
ワット / HR	パワー / 心拍比		(X)		
レベル		X	X	X	X
インターバル	現在のインターバル			X	
X	ワークアウト中にだけ取得可能				
(X)	ワークアウト結果に表示されます。				

一時停止モード

一時停止モードにすると、ワークアウト データを失うことなく、短時間トレーニングの停止後でも再開することができます。一時停止モードを有効にする方法は 2 種類あります。

1. ワークアウト中にメニューまたは**選択** ボタンを押して、ワークアウトを一時停止します。**選択**ボタンをもう一回押すと再開します。



項目	説明
1	メニューボタン
2	選択ボタン

2. 漕ぐのをやめ、フライホイールが止まると、一時停止モードが有効になります。漕ぐとワークアウトを再開することができますが、一時停止中にコンソールで調整をした場合、**選択**ボタンを押すとトレーニングを再開します。

概要: 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。

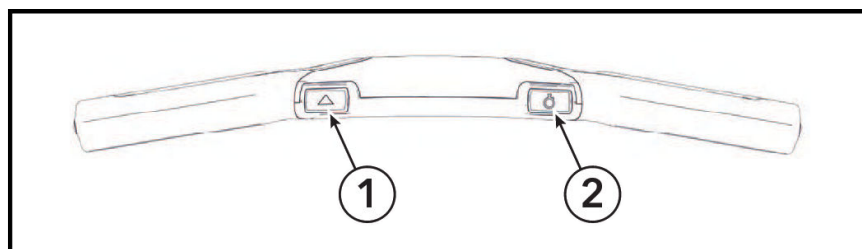
スプリット 現在のワークアウトのすべてのラップの距離と時間を表示します。

心拍数接続 心拍数チェストベルトに接続/接続解除します。

ワークアウトの再開 新しいワークアウトを入力したユーザー設定で開始します。

ワークアウト終了 ワークアウトを終了し、ユーザー設定をリセットしてユーザーデータを消去します。

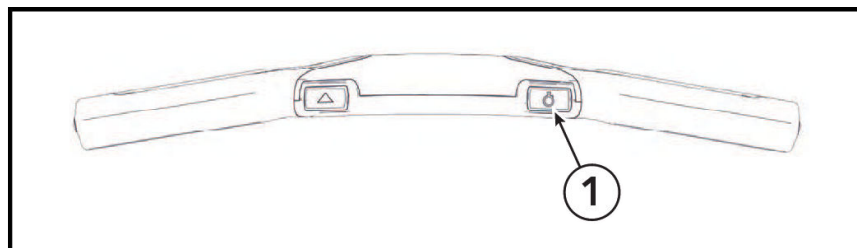
ハンドル ボタン



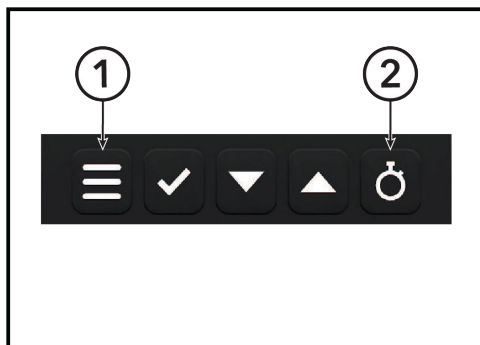
項目	ボタン	説明
1	上矢印	コンソール画面で切り替え
2	スプリットボタン	スプリットを開始および終了します

スプリット

ハンドルまたはコンソールのスプリット ボタンを押すとスプリットを開始することができます。

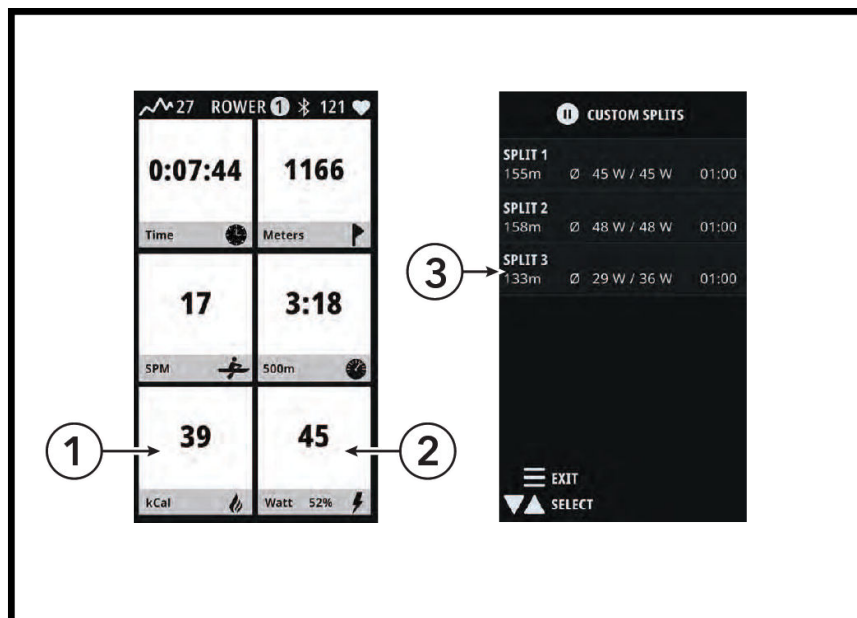


項目	説明
1	スプリットボタン、ハンドル



項目	説明
1	メニューボタン、コンソール
2	スプリットボタン、コンソール

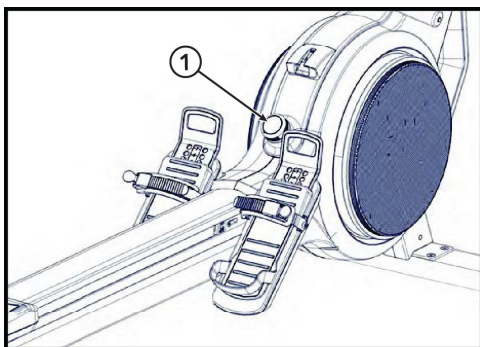
開始すると、2つの新しいタイルが表示されて、時間と距離を記録します。現在のスプリットおよび最後のスプリットが画面に表示されますが、各ワークアウトで複数のスプリットを完了することができます。ワークアウトをした後は、メニューボタンを押してからスプリットボタンを押すと、すべてのスプリットの結果を表示できます。



項目	説明
1	現在のスプリット
2	最後のスプリット
3	スプリット

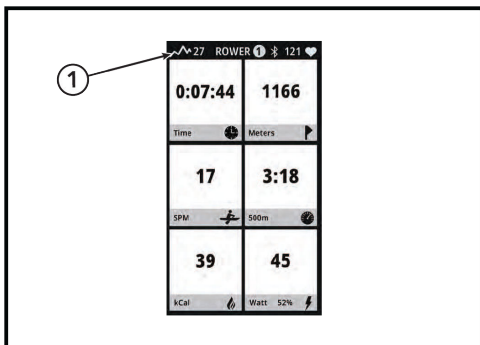
負荷ノブ

ノブを使用して負荷を最小から最大の 1~100 の間で調整します。



項目	説明	数量
1	負荷ノブ	1

クイックスタート、パワートレーニング、または心拍数訓練ワークアウトを選択すると、コンソール画面の左上端に負荷の値が表示されます。

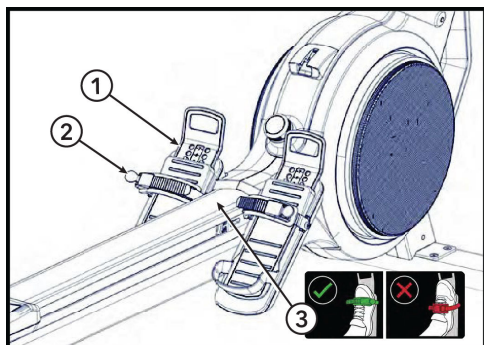


項目	説明	数量
1	ワークアウト中に表示される負荷	1

ビンディング / フットプレート

スライダ フットプレートは、さまざまな足のサイズに対応できるように設計されており、簡単に調整できます。

- 調整するには、フットプレートのスライド部分上部を持ち上げ、上下にスライドさせてください。数字の 1～8 は適切な長さを決定するための指針となります。



項目	説明	数量
1	スライダ フットプレート	2
2	ビンディングタブ	2
3	フットビンディングラベル	1






- プレートをマウンティング ペグに固定し、所定の位置にしっかりと押し下げます。
- タブを押し込んで、ビンディングを締め付けます。
- ビンディングを解放するためにタブを引きます。

⚠ 警告：サイズ表は目安であり、靴底の厚さや靴のスタイルによって異なる場合があります。

フットストラップ調整ローピングマシン	欧州	英国	米国	日本
7	>= 44	10.5	11.5	29
		9.5 - 10	10.5 - 11	28 - 28.5
6	43	8.5 - 9	9.5 - 10	27.5 - 28
	42	8 - 8.5	9 - 9.5	27
5	41	7 - 7.5	8 - 8.5	26 - 26.5
	40	6.5	7.5	25.5 - 26
4	39	5.5 - 6	6.5 - 7	25
3	38	4.5 - 5	6	24.5
2	37	4 - 4.5	5 - 5.5	23.5 - 24
1	<= 36	3 - 3.5	4 - 4.5	23

漕ぎ方

1. コンソールに向き合ってローイングマシンに座る。
2. フットビンディングに足を置き、そのまま締め付ける。
 ▲ 警告：ビンディングが開くとワークアウトに干渉する危険性があります。
3. 体を無理なく前方に曲げ、腕と背中をまっすぐに伸ばした状態で、脚を使って強く後方に押しします。

キャッチ	駆動	終了	リカバリー	キャッチ
背中と腕をまっすぐにした状態で、体を無理なく前方に曲げます。	腕をまっすぐにしたまま、脚で押しします。	骨盤を軸にして体を少し後方に揺り動かしながら、腕と脚を引きまします。	上体を骨盤の前方に傾け、前方に移動します。	キャッチして、これを繰り返します。
				

4. 腕が膝の位置を通過するときに腕を後方に曲げ、骨盤を軸として後方に背中を少し揺り動かしながらストロークを完了します。
5. 元の位置に戻り、これを繰り返します。
6. 詳細な漕ぎ方については、弊社ウェブサイトをご覧ください。

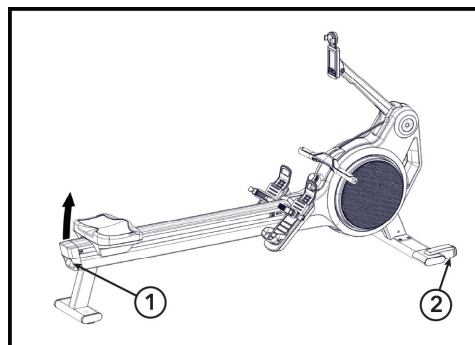
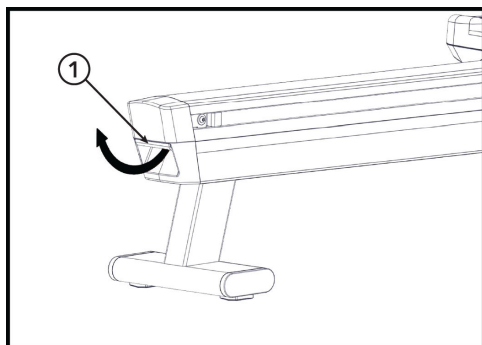
ワークアウト後

1. ハンドルをホルダーに戻します。
2. フットビンディングを緩めて足を引き出します。
3. ワークアウトが終了したらフットビンディングを閉じます。

ローイングマシンの移動

2人で移動させることが推奨されています。

移動用ハンドルのレールの後部からローイングマシンを持ち上げ、スタビライザのホイールの上に置きます。



項目	説明	数量
1	移動用ハンドル	1
2	スタビライザの内蔵ホイール	2

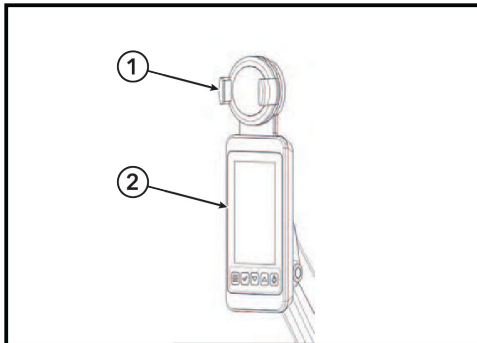
- ・ ローイングマシンを平らではない面の上で移動するときは特に注意してください。
- ・ ローイングマシンが傾かないようにするため、2人で配置することを推奨します。
- ・ 周りにある機器、物体、壁から最小限安全な距離をとってください。

接続:

心拍数センサー

- ・ Bluetooth (BLE) 適合心拍数センサー
- ・ ANT+ 適合心拍数モニター

携帯電話ホルダー



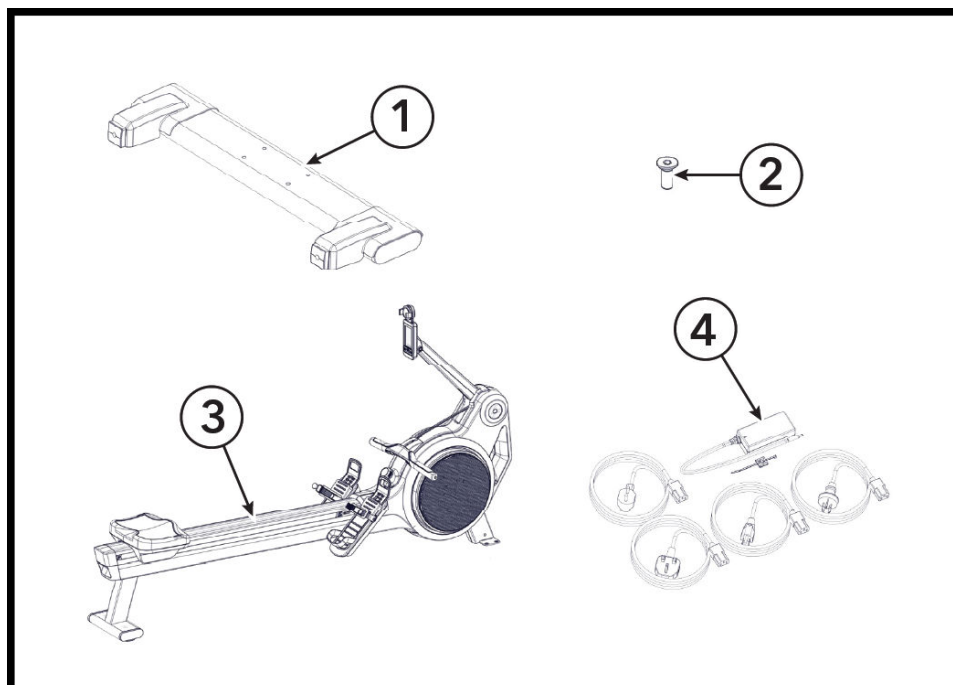
項目	説明
1	携帯電話ホルダー
2	コンソール

⚠ **警告:** 携帯電話が滑りやすかったり濡れていたりする場合は携帯電話ホルダーを使用しないでください。電話ホルダーに携帯電話がしっかりとまる場合に限って使用してください。

最大寸法:	6.7 x 3.1 x 0.4" / 170 x 80 x 12 mm
最小寸法:	2.2 x 2.8 x 0.2" / 55 x 70 x 6 mm
最大積載量:	8.1 オンス / 230 g

4. 組立

内容



項目	部品番号	説明	数量
1	140-01-00014-01	スタビライザ	1
2	(スタビライザおよびボルト 4 本を含む)	ボルト	4
3	利用不可	ヒートパフォーマンスローイングマシン	1
4	170-01-00039-01	電源(欧州 / 米国 / オーストラリア / 英国)	1

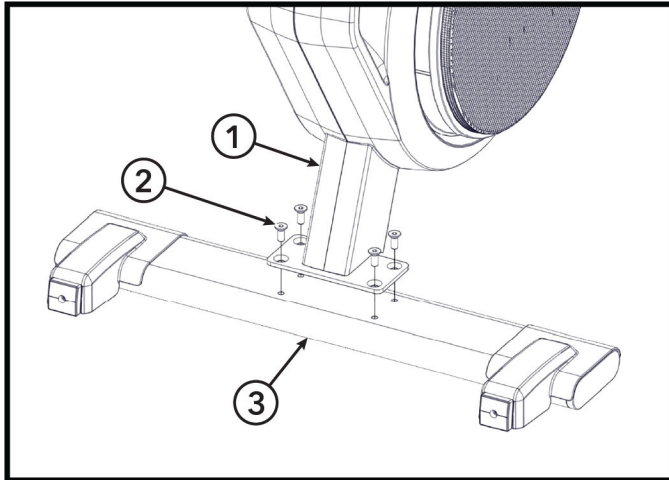
必要なツール:

- ・ #1 プラスドライバー
- ・ 6 mm 六角レンチ
- ・ サイドカッター
- ・ トルクレンチ

組立手順

スタビライザ アセンブリの取り付け

6 mm の六角レンチを使用して、ボルト 4 本でスタビライザアセンブリをフレームに固定します。



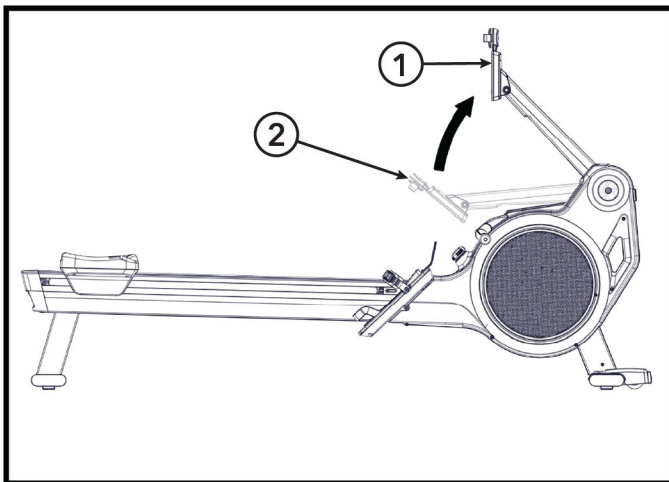
項目	説明	数量
1	フレーム	1
2	ボルト	4
3	スタビライザアセンブリ	1



金具を 50Nm (37 フィートポンド) のトルクで締め付けます。

コンソールアームを上げます

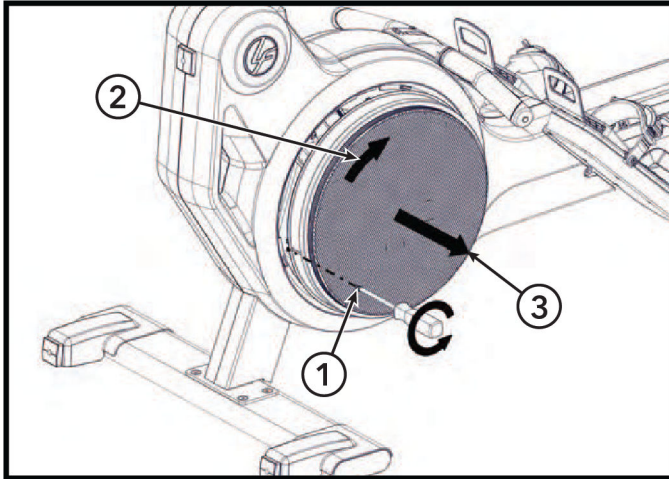
アームを上げて所定位置にはめ込みます



項目	説明	数量
1	ロックされた位置	1
2	出荷位置	1

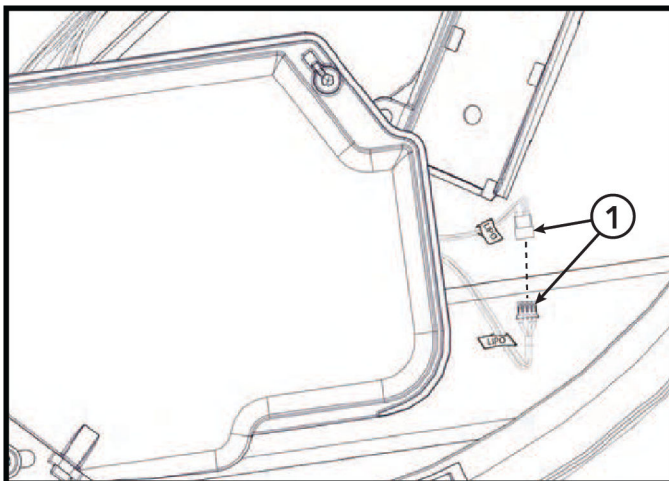
リチウムポリマーバッテリーの接続

1. プラスドライバーを使って、サービスアクセスカバーを固定しているネジを取り外します。サービスアクセスカバーは装置の左側にあります。



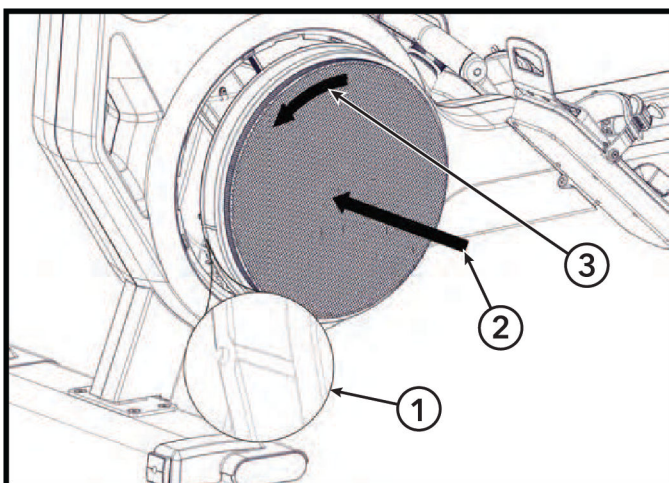
項目	説明	数量
1	ネジ	1
2	サービスアクセスカバーを時計回りに回転させます	1
3	サービスアクセスカバーの取り外し	1

2. サービスアクセスカバーを時計回りに回転させ、ローイングマシンから引き離します。
3. リチウムポリマーバッテリーケーブルを LiPo と記されたプラグへ差し込みます。



項目	説明	数量
1	リチウムポリマーバッテリーケーブル	2

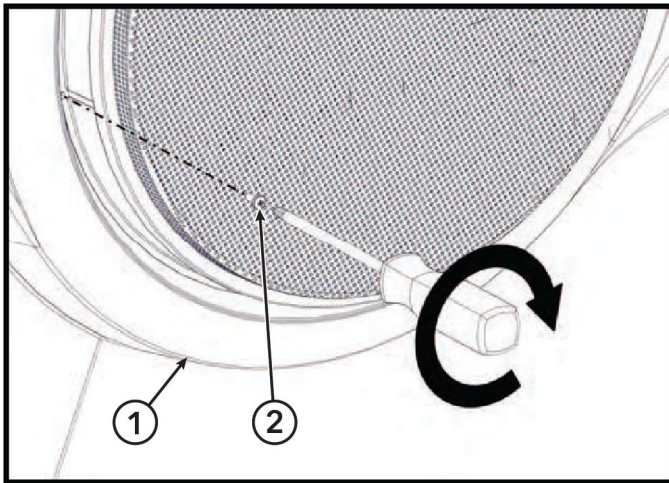
4. サービスアクセスカバーのつまみを左側覆いの溝に合わせます。



項目	説明	数量
1	サービスアクセスカバーの溝	1
2	サービスアクセスカバーの位置	1
3	サービスアクセスカバーを反時計回りに回転させます	1

5. サービスアクセスカバーを覆いに置きます。
6. サービスアクセスカバーを反時計回りに回転させ、サービスアクセスカバーの切り欠きをネジに合わせます。

7. プラスドライバーを使用して、サービスアクセスカバーを正面覆いに固定するネジで取り付けて締めます。



項目	説明	数量
1	左覆い	1
2	ネジ	1

チェーンを潤滑します

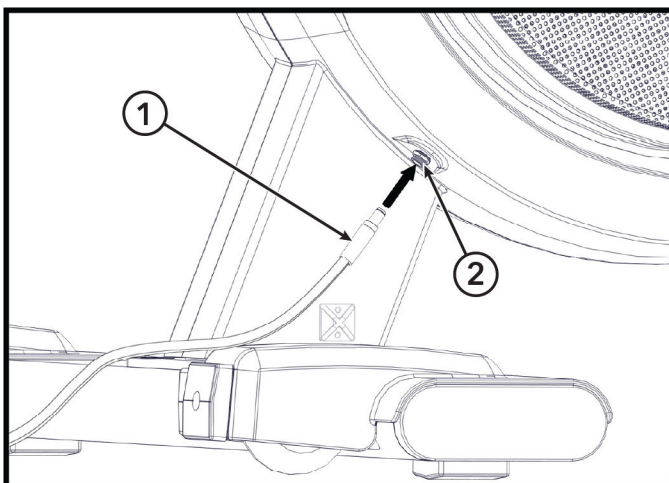
1. ハンドルとチェーンをローイングマシンから慎重に引き出します。乾いた、糸くずの出ない布をつけてチェーンを前後に動かして清掃します。



2. 精製された樹脂製ではないオイルを布につけ、チェーンをその布に付けて前後に動かして清掃します。

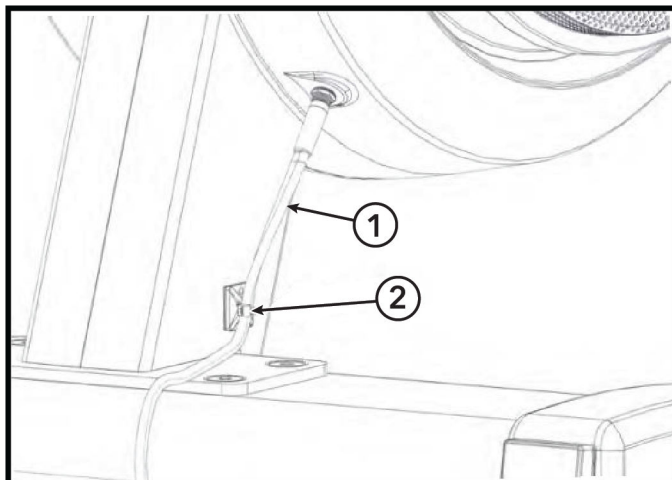
電源を取り付けます

1. 外部電源コードを左覆いの外部電源ポートに接続します。次は、地域に適したケーブルを使用した電源ソケットです。



項目	説明	数量
1	外部電源コード	1
2	外部電源ポート	1

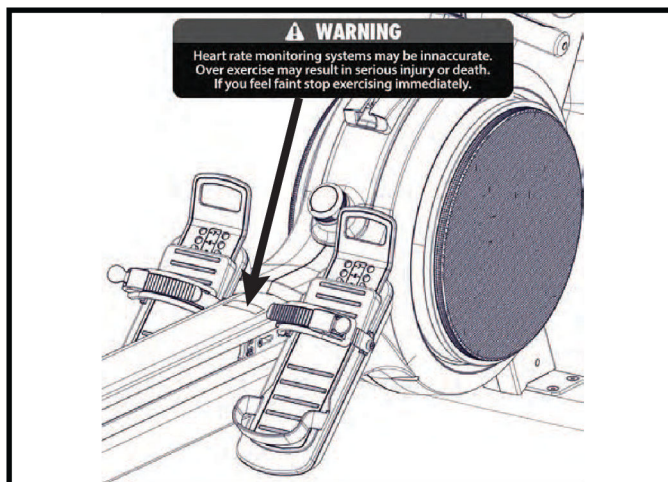
2. 外部電源コードをケーブルタイを使用してケーブルタイマウントに固定します。余分なケーブルタイはサイドカッターを使用して切断します。



項目	説明	数量
1	外部電源コード	1
2	ケーブルタイマウントおよびケーブルタイ	1

警告ラベルを貼付します

警告ラベルをボックス内にある現地言語のラベルに貼り換えます。



5. 設定

一般設定

ハンドルを 1 回引いてから約 20 秒以内にコンソールの電源が自動的に入ります。ローイングマシンが初めて起動されると、コンソールにはセットアップ手順が表示されユーザーをガイドします。このような設定は、後ほど設定メニューで変更できます。

地域や個人の好みによって選択します。

言語

選択メニュー

重量単位

キログラム / ポンド

カラーモードの選択

フルスクリーン	バナー	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。

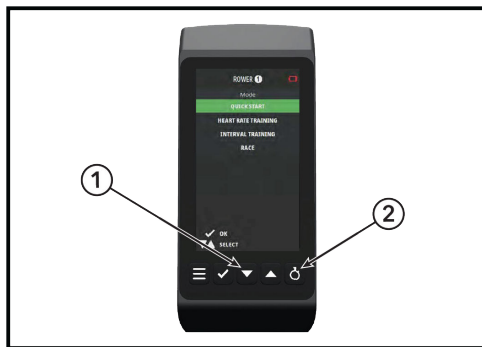
Rower ID

設置の際、それぞれのローイングマシンに固有の識別番号が付与されます。この識別番号は、ICG Connect およびアプリペアリングで使用するために必要です。

上矢印ボタンまたは下矢印ボタンを長押しすると、数値が 5 ずつすばやく増減します。

設定メニューに進む

1. モード選択画面で下矢印とスプリットボタンを 3 秒間同時に長押しすると、設定メニューに入ります。



項目	説明	数量
1	下矢印	1
2	スプリットボタン	1

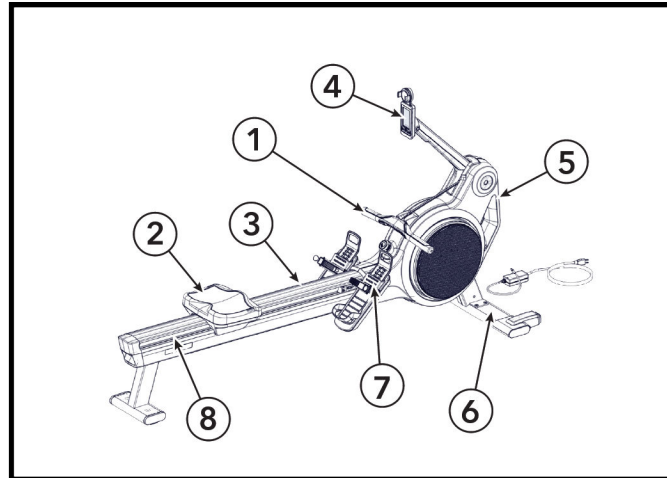
2. 矢印キーを使用してメニューを上下に移動し、確認キーで選択項目を入力/確定します。

6. メンテナンス

メンテナンス スケジュール

以下の指示に注意して従ってください。指示されているメンテナンスとお手入れの手順を行い、使用上の安全を確認し、装置を長く使うことができようにしてください。メンテナンスとお手入れを誤って行くと、製品の摩耗が大きくなり、保証が無効となります。この項目について質問がある場合は、当社のテクニカル サポートまでご連絡ください。

酸性溶剤や研磨剤を含まないメンテナンスを行い、またお手入れ用の薬品や洗浄剤のみを使用してローイングマシンの部品に損傷が生じないようにしてください。



日次メンテナンス

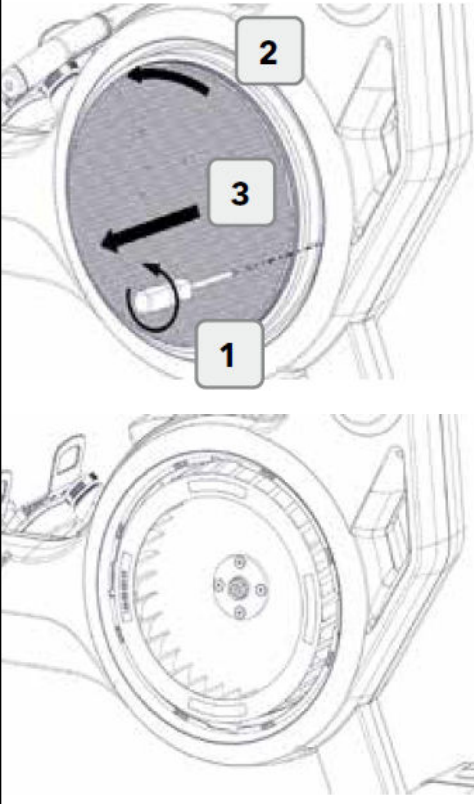
項目	説明	操作方法	注記
1	ハンドルのお手入れ	各ワークアウト終了後に、糸くずの出ない布と中性洗剤/消毒薬で清掃してください。	
2	シートの掃除		
3	レールの清掃		

週 1 回のメンテナンス


項目	説明	操作方法	注記
4	コンソールおよびアームの清掃	各ワークアウト終了後に、糸くずの出ない布と中性洗剤/消毒薬で清掃してください。	
5	覆いの清掃		
6	スタビライザ の清掃		
7	フット ストラップの清掃		
8	キャスタ/トラックの清掃	キャスタおよびレールの目視点検を行います。中性洗剤およびけぼの出ない布で清掃します。	
9	メンテナンス スプレー 3、5、6、7、および 8 を使用して磨きます。	糸くずの出ない布およびメンテナンス スプレーで部品を磨きます。	

月 1 回のメンテナンス

説明	操作方法	注記
ローイングマシン全体にナットやボルトのゆるみがないか点検します。	ローイングマシンにナットおよびボルトのゆるみがないか検査します。すべての接続部がしっかりと固定されていることを検査します。ローイングマシンに損傷がないか確認し、機能を確認します。	

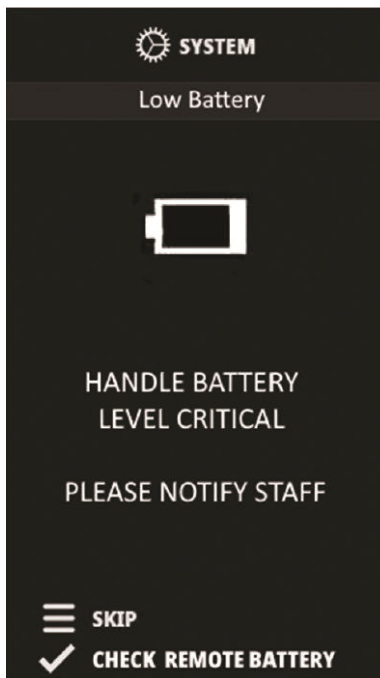
説明	操作方法	注記
<p>右カバーの内側に電気掃除機を掛け埃をとります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ねじを取り外します 2. カバーを反時計回りに回します 3. ローイングマシンからカバーを引っ張って外します。 4. ローイングマシンの右側か掃除機で埃を取ります。 5. 再度組み立てます。 		

50 使用時間毎にメンテナンスを行います

説明	操作方法	注記
<p>ハンドルとチェーンをローイングマシンから慎重に引き出します。乾いた、糸くずの出ない布をつけてチェーンを前後に動かして清掃します。</p> <p>精製された樹脂製ではないオイルを布につけ、チェーンをその布に付けて前後に動かして清掃します。</p>		

バッテリー残量低下、ハンドル

ハンドルのバッテリーの残量が少なくなった場合、バッテリーレベルが危険なレベルになっています。ユーザーはスタッフにこのことを知らせてください。



- ・ **選択する**を押して確認すると、そのワークアウト中はローイングマシンおよびハンドルの機能は保たれます。
- ・ ハンドルのバッテリーの残量が完全になくなって、ハンドルのボタンが機能しなくなるまで、ワークアウトを開始するときこの通知が表示されます。
- ・ ハンドルのボタンの機能を回復するためにはバッテリーを交換する必要があります。

ハンドルのバッテリーの交換

必要なツール:

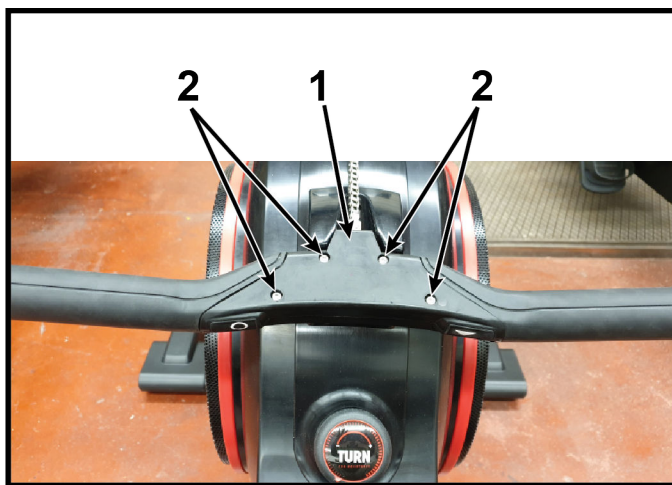
- ・ 3 mm 六角レンチ
- ・ 小型マイナスイドライバー
- ・ CR2032 コイン電池
- ・ ESD (静電気放電) 接地ストラップ

注記: コンポーネントの破損。

この手順を実行する際は、ESD 接地ストラップを着用してください。ESD 接地ストラップをフレームボルトまたはフレームの塗装されていない金属部に接続します。ESD 接地ストラップがない場合は、電子機器を扱う前に、フレームボルトまたはフレームの塗装されていない金属部に触れてください

ハンドルバッテリーの取り外し

1. ハンドルをひっくり返し、ハンドルの下側にある 4 本のねじを確認します。



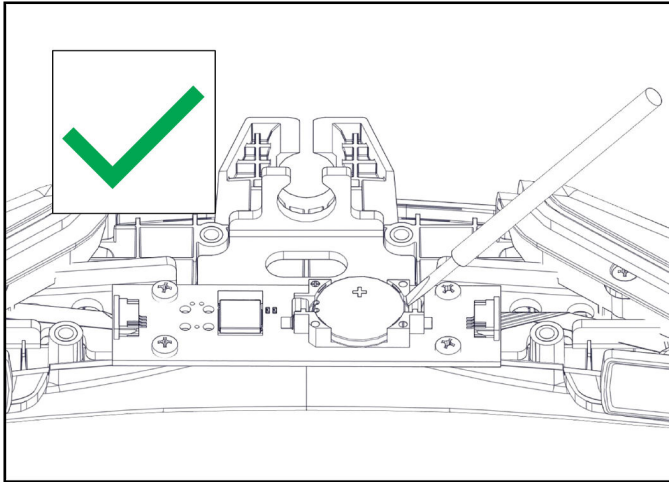
項目	説明	数量
1	カバー	1
2	ネジ	4

2. 3mm の六角レンチを使用して、カバーを固定する 4 本のネジを取り外します。
3. カバーを外します。

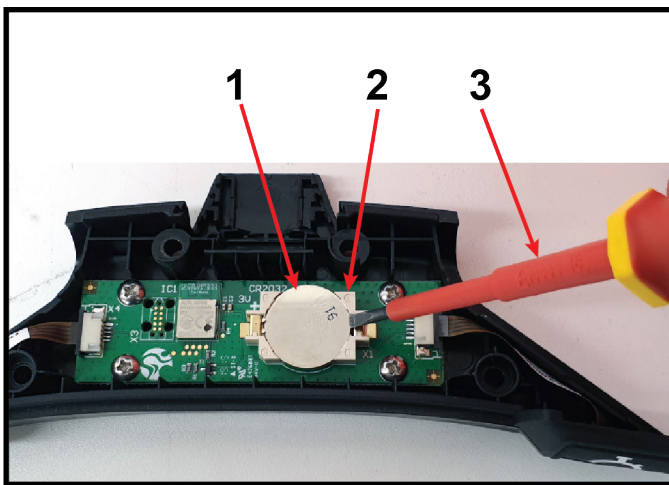
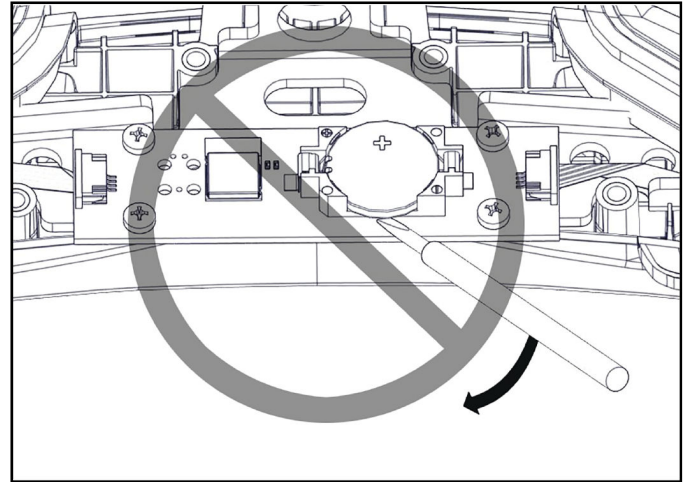
4. 小型のマイナスドライバーでこじ開け、ブラケットからバッテリーを取り外してください。

⚠ 警告：バッテリーをブラケットの前面から無理に外さないでください。

正しい



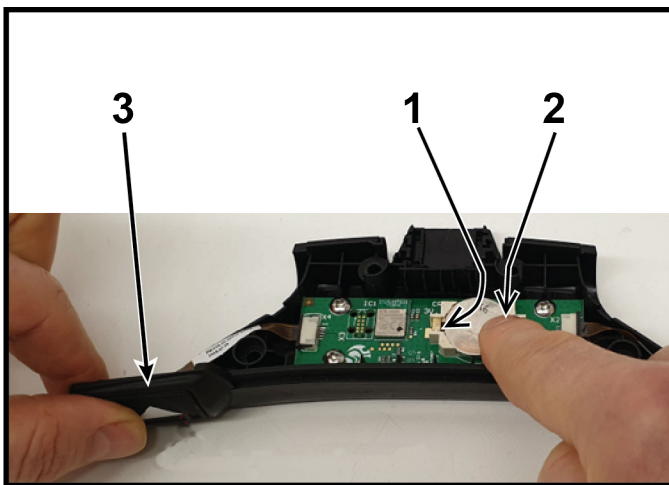
正しくない



項目	説明	数量
1	バッテリー	1
2	ブラケット	4
3	マイナスドライバー	1

ハンドルバッテリーの取り付け

1. バッテリーを平らな面(+)を上にして、左側の突起の下に置いてください。

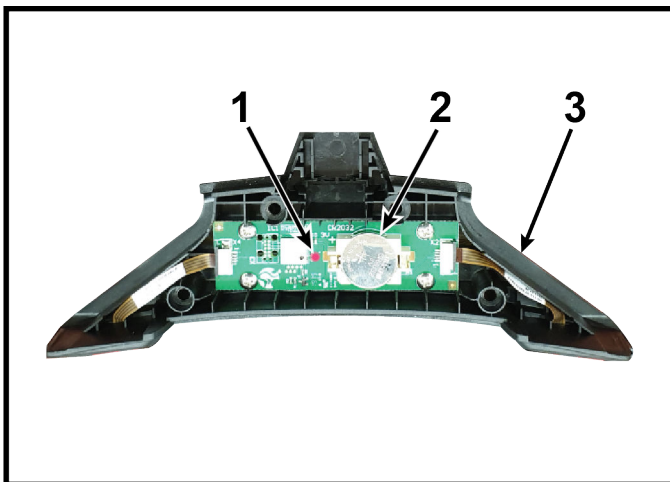


項目	説明	数量
1	左側の突起	1
2	ここを押し下げます	1
3	ハンドル	1

2. バッテリーの右側を押し下げます。

3. ハンドルカバー上のいずれかのボタンを押してバッテリーをテストします。LED ランプが点灯します。

注記：バッテリーを節約するため、フル充電状態の表示はボタンを押してから 20 回までに限られることに注意してください。



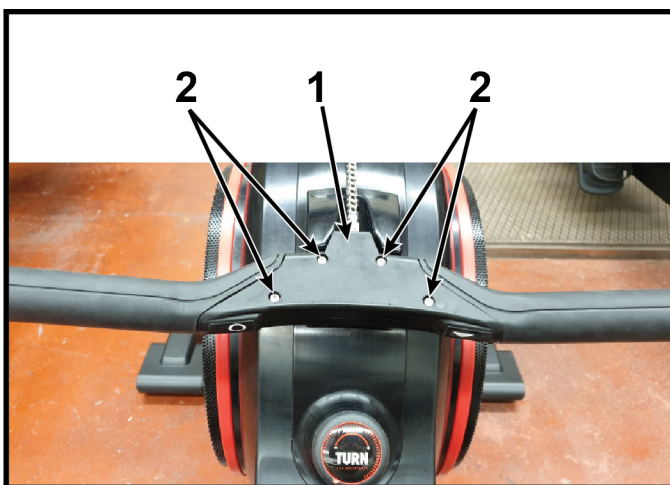
項目	説明	数量
1	LED	1
2	バッテリー	1
3	ハンドルカバー	1

LED	説明
点灯	バッテリーはフル充電されています。
点滅	バッテリーの残量がなく、交換が必要です。
消灯したまま	バッテリーの残量が全くありません。バッテリーに問題はありますが、ボタンを 20 回以上押しています。

可能であれば、充電式バッテリーを使用して環境を保護してください。

- ⚠ 警告：充電式バッテリーを使用する場合、充電するためにハンドルから取り外す必要があります。充電されているバッテリーの電圧は DC 3V 出力である必要があります。
- ⚠ 警告：充電式ではないバッテリーを充電しようとししないでください。
- ⚠ 警告：ハンドルには CR2032 コイン電池以外のバッテリーを絶対に使用しないでください。
- ⚠ 警告：バッテリーは正しい極性で挿入してください。
- ⚠ 警告：接続端子をショートさせないでください。
- ⚠ 警告：消耗したバッテリーを取り外して、適正に廃棄します。バッテリーの廃棄に関する現地の適用法やガイドラインを順守してください。

4. カバーをハンドルに装着してください。



項目	説明	数量
1	カバー	1
2	ネジ	4

5. 3mm の六角レンチを使用して、カバーを固定する 4 本のネジを取り付けます。

6. ハンドルを裏返して、ハンドルリテーナに装着してください。

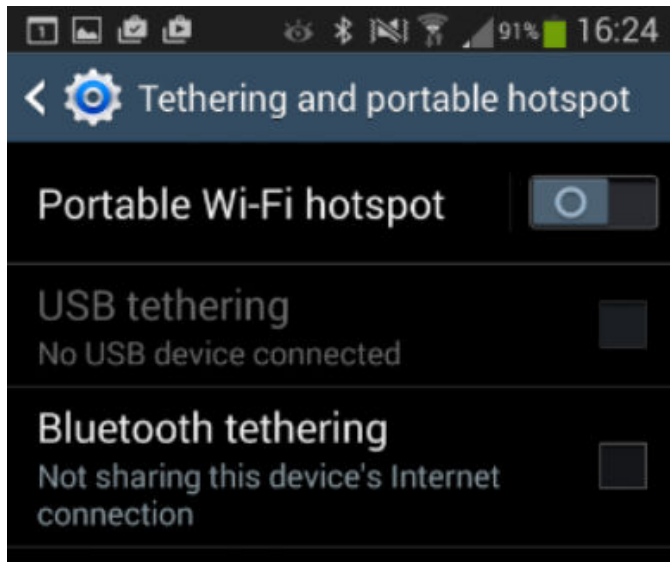
ソフトウェアをアップデートしています

TFT コンソールは、Bluetooth 搭載の Apple または Android モバイルデバイスにインストールした ICG トレーニングアプリでアップデートできます。ソフトウェアのアップデートは、ルーター経由のインターネット接続を使用してダウンロードします。アップデート手順中に要求されたら、ICG トレーニングアプリにルーターの SSID とパスワードを入力します。

選択肢は、[iOS 10](#) と [Android](#) の 2 つがあります。

Android

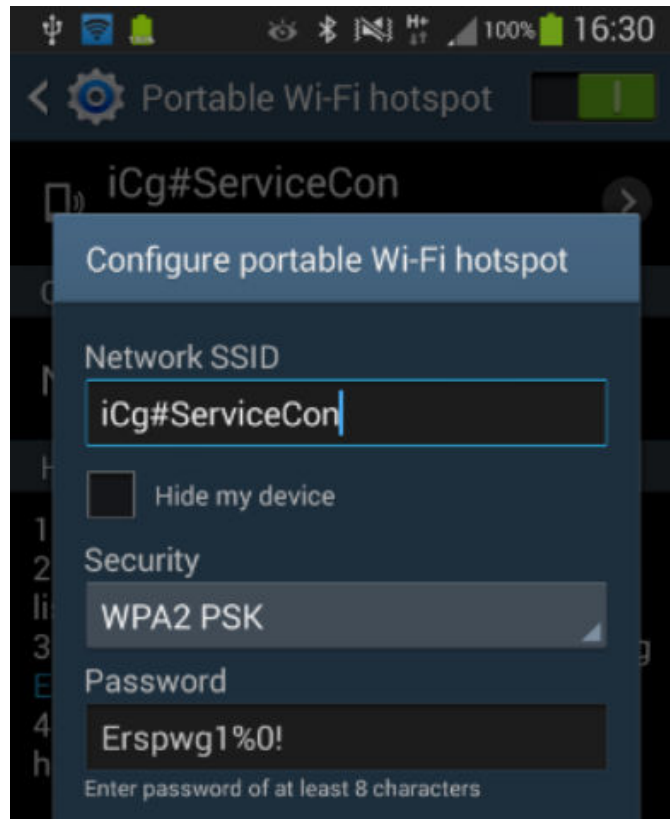
1. 設定メニューから**モバイルホットスポット**と**テザリング**を選択します。



2. モバイルホットスポットをオンにします。

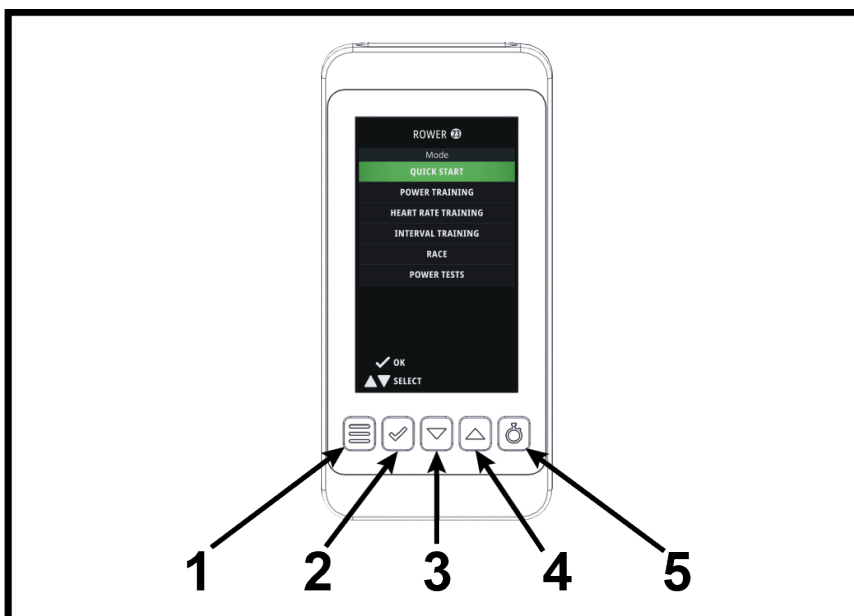
3. ホットスポットを以下の内容で設定します：

名称(ネットワーク SSID)	iCg#ServiceCon
パスワード	Erspwg1%0 !
セキュリティ	WPA2-PSK



注記：複数のローラーを同時にアップデートできますが、接続状況によって異なる場合があります。

4. ハンドルを最後まで引いて、ローイングマシンの TFT コンピュータをオンにします。
5. モード選択画面(起動画面)に移動します。
6. 設定メニューが表示されるまで、ダウンとスプリットボタンを押します。



項目	説明	数量
1	メニュー / 戻るボタン	1
2	確認ボタン	1
3	ダウンボタン	1
4	アップボタン	1
5	スプリットボタン	1

7. **ダウンボタン**を押して**サービスメニュー**に移動し、**OK** ボタンを押します。

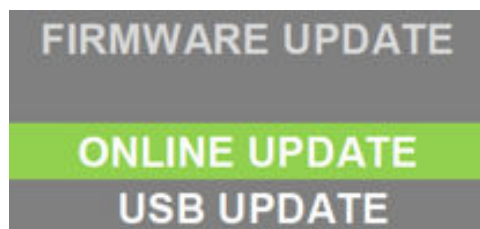


システムがコンピュータの Wi-Fi を起動するため、次の手順に進む前に 3 秒間待ちます。

8. **ダウンボタン**を押して**ファームウェアアップデートメニュー**に移動し、**OK** ボタンを押します。



9. **ダウンボタン**を押して**オンラインアップデートメニュー**に移動し、**OK** ボタンを押します。



iOS 10

アップデートは、ローイングマシン 1 台につき 115 MB です。お使いの携帯電話のデータプランが適切か確認してください。

iOS 搭載の携帯電話を使用してホットスポットを設定するには、携帯電話の名称を **iCg#ServiceCon** に変更する必要があります。アップデートの完了後に、設定を元の名称に戻すことができます。

1. 以下のメニューに入力して携帯電話名を変更してください: **設定 > 一般 > 情報**。

名称: iCg#ServiceCon



SSID は表示された通り正確に入力してください。

2. **設定 > パーソナルホットスポット**に入ります。

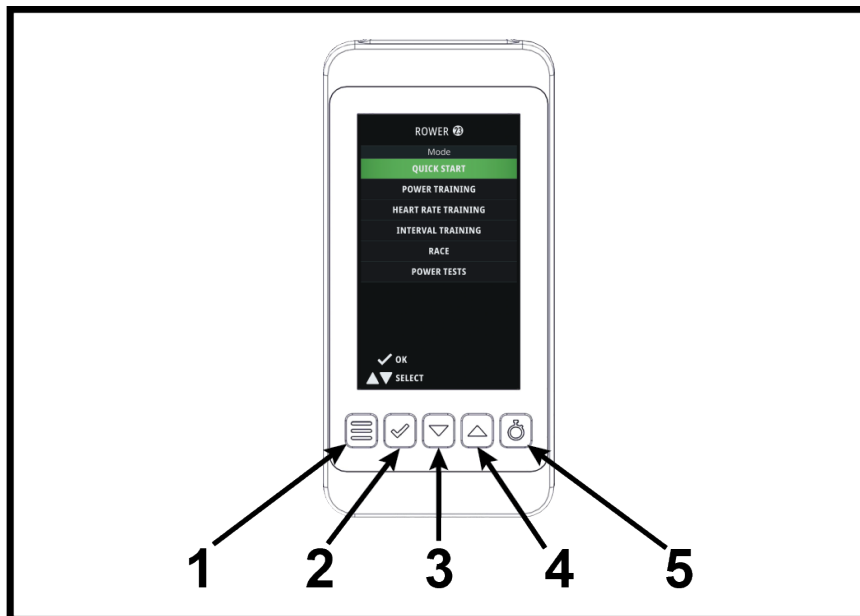
Wi-Fi パスワード: Erspwg1%0!



ホットスポットをオンにします

3. ハンドルを最後まで引いて、ローイングマシンの TFT コンピュータをオンにします。
4. **モード選択画面**(起動画面)に移動します。

5. 設定メニューが表示されるまで、**ダウン**と**スプリット**ボタンを押します。



項目	説明	数量
1	メニュー / 戻るボタン	1
2	確認ボタン	1
3	ダウンボタン	1
4	アップボタン	1
5	スプリットボタン	1

6. **ダウン**ボタンを押してサービスメニューに移動し、**OK** ボタンを押します。

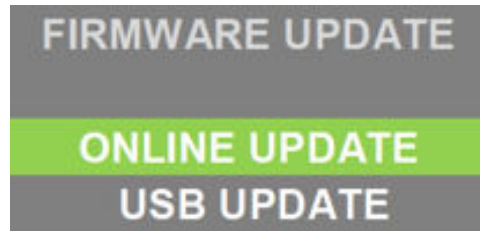


システムがコンピュータの Wi-Fi を起動するため、次の手順に進む前に 3 秒間待ちます。

7. **ダウン**ボタンを押してファームウェアアップデートメニューに移動し、**OK** ボタンを押します。



8. ダウンボタンを押してオンラインアップデートメニューに移動し、OK ボタンを押します。



ServiceCon AP の検出を示すメッセージがコンピュータに表示され、設置プロセスの開始を確認します。すぐに接続しない場合、**オンラインアップデート**を再度選択します。コンピュータの改訂によっては、ハードウェアのドライバーもアップデートに含まれている場合があります、TFT コンピュータには複数の自動再起動が必要となる場合があります。

重要：赤く点滅するバッテリー記号が表示された場合は、ソフトウェアのアップデート手順全体を通してローイングを続ける必要があります。1 分当たり 30 ストローク以上でローイングしてください。

インストールが完全に終了すると、コンピュータは再起動します。

7. 仕様

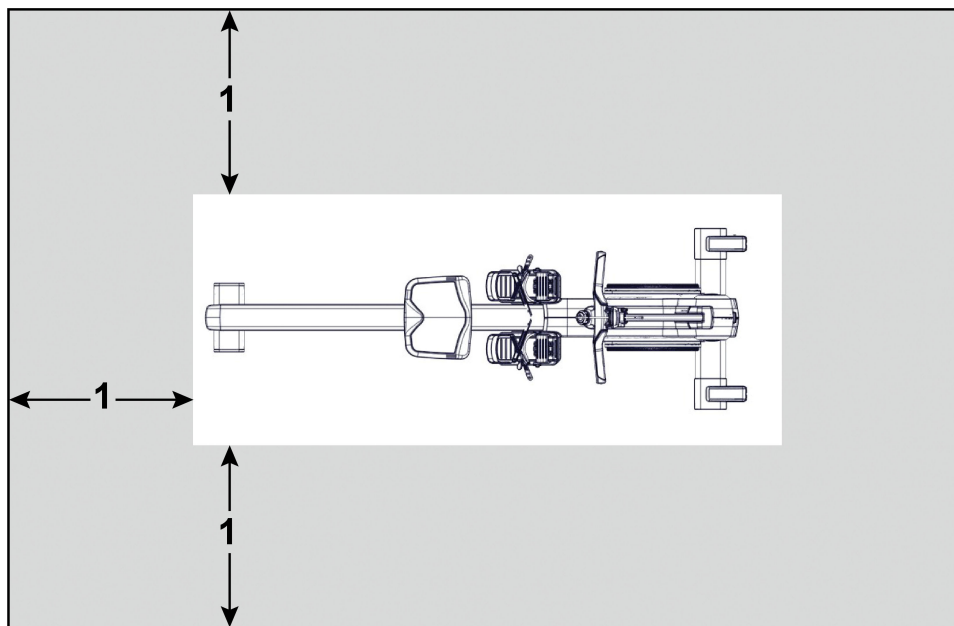
仕様

Heat Performance Rower は治療の目的には適していません。

仕様	EN ISO 20957-1 / EN ISO 20957-7 製品クラス SB、市販用製品、繰り返し可能な負荷手順で調整
ブレーキシステム	速度非依存
製品総重量	約 137 ポンド / 62 kg
ユーザーの最大体重	330 ポンド / 150 kg
Bluetooth LE 5.0	0 dBm 1 mW / 最大+4 dBm 2,402~2,480 GHz
Wi-Fi	IEEE 802.11b、g、n、d、e、i 準拠 周波数: 2,340 - 2,390 GHz 送信出力: 12.5~20 dBm
ANT	2,400 GHz - 2,524 GHz
ハンドルのバッテリー	CR2032 コイン電池
長さ x 幅 x 高さ	84" x 31.88" x 48.03" / 213 x 81 x 122 cm
表面積	18.6 ft ² / 1.73 m ²

トレーニング エリア

下図に示すように周りにある機器、物体、壁から最小安全距離をとってください。



1	23.6 インチ / 60 cm
---	------------------

8. 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://lifelitness.com/warranties>





PRF-ROW-TFT-02