

히트 퍼포먼스 로우

TFT Console

사용 설명서



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

<p>미주 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/마케팅팀 이메일: commercialsales@lifefitness.com</p>	<p>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/마케팅팀 이메일: marketing.belux@lifefitness.com</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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/마케팅팀 이메일: life@lifefitness.com</p>	<p>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</p>
<p>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/마케팅팀 이메일: commercialsales@lifefitness.com</p>	<p>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</p>	<p>홍콩 Life Fitness Asia Pacific LTD 26/F, Global Trade Square 21 Wong Chuk Hang Road 왕 척 항 홍콩 전화번호: (+852) 25756262 팩스: (+852) 25756894 서비스 이메일: service.hk@lifefitness.com 판매/마케팅팀 이메일: marketing.hk.asia@lifefitness.com</p>
<p>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</p>	<p>기타 모든 아시아 태평양 국가 및 아시아 태평양 대리점* Life Fitness Asia Pacific LTD 26/F, Global Trade Square 21 Wong Chuk Hang Road 왕 척 항 홍콩 전화번호: (+852) 25756262 팩스: (+852) 25756894 서비스 이메일: service.ap@lifefitness.com 판매/마케팅팀 이메일: marketing.hk.asia@lifefitness.com</p>	

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

목차

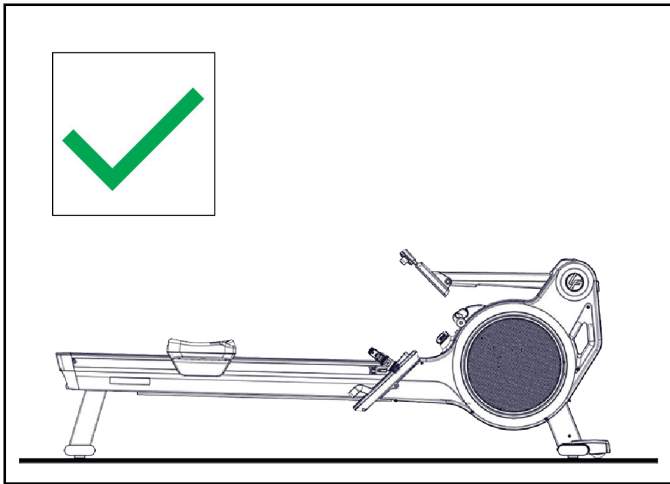
안전	
안전 수칙.....	5
배터리 폐기.....	6
EU 적합성 선언서.....	7
FCC 규정 준수.....	7
소개	
매뉴얼 사용.....	8
고객 지원 센터 연락처.....	8
온라인 참조 자료.....	8
개요	
제품 기능.....	9
로잉머신 켜기 및 끄기.....	9
콘솔 개요.....	10
운동 화면 개요.....	11
트레이닝 모드 타일.....	12
일시정지 모드.....	13
핸들 버튼.....	13
스플릿.....	14
저항 조절 노브.....	15
바인딩 / 발판.....	16
로잉 방법.....	17
운동 후.....	17
로잉머신 이동하기.....	17
연결성.....	18
휴대전화 홀더.....	18
조립	
구성.....	19
필요한 공구.....	19
조립 절차.....	20
설정	
일반 설정.....	24
설정 메뉴 들어가기.....	24
유지보수	
유지보수 일정.....	25
배터리 부족, 핸들.....	27
핸들 배터리 교체.....	28
소프트웨어 업데이트.....	31
사양	
사양.....	37
보증	
보증 정보.....	38

1. 안전

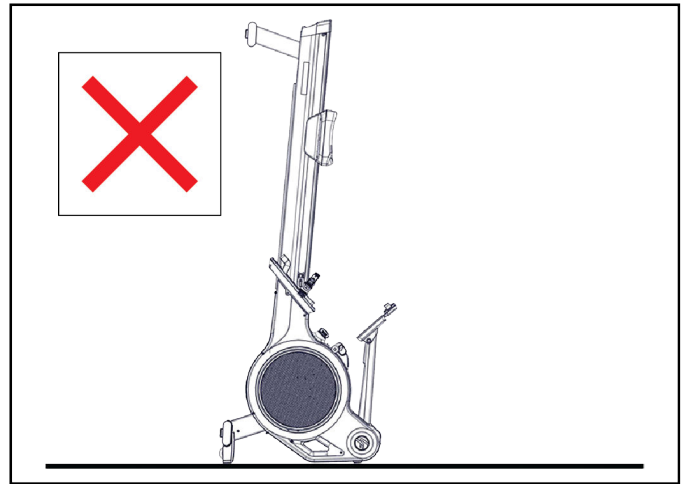
안전 수칙

- ⚠ **경고:** 운동기구의 부적절한 사용에 의한 심각한 부상 위험을 줄이기 위하여, 로잉머신을 가동하기 전에 다음의 중요 주의사항 및 정보를 주의하여 읽고 따르십시오.
- ⚠ **경고:** 심박수 점검 시스템은 정확하지 않을 수도 있습니다. 운동을 과도하게 하면 심각한 부상 또는 죽음에 이를 수 있습니다. 현기증이 느껴지면 즉시 운동을 중단하십시오.
- ⚠ **경고:** 가정용 기기의 안전한 사용법에 대한 지도 및 지시를 받고 관련된 위험 요소를 이해한 경우, 14 세 이상의 어린이와 경험과 지식이 부족한 사람도 운동기구를 사용할 수 있습니다. 신체적, 감각적 또는 정신적 능력이 낮은 사람이 운동기구를 사용하는 것을 금지합니다. 어린이가 운동 장비를 가지고 놀아서는 안 됩니다. 어린이가 감독 없이 청소 및 사용자 정비를 수행해서는 안 됩니다.
- ⚠ **경고:** 화면에 표시된 모든 데이터는 단지 운동 안내용 정보일 뿐이며 정확하지 않을 수 있습니다. 자신의 신체 한계를 벗어나지 않는 범위에서만 운동하십시오.
- ⚠ **경고:** 기존 건강상의 문제나 장애가 있는 경우, 자신에게 가장 잘 맞는 운동 방법을 찾기 위해 의사와 상담할 것을 권장합니다. 잘못되었거나 과도한 운동은 심각한 건강 부상을 초래할 수 있습니다. 건강 위험 요소, 개인적 부상, 결합이 있는 재료 및/또는 제조로 원인을 추적할 수 있으며 제조사의 책임하에 있는 중대한 손상인 경우가 아닌 경우에 본 장치의 사용을 통하거나 사용에 의하여 입은 재물 손상 또는 중대한 손상에 대하여 제조사에 명확한 책임이 없는 것으로 간주합니다.
- ⚠ **경고:** 로잉머신을 수직으로 세우거나 세워서 보관하지 마십시오.

올바른 방법



잘못된 방법



- ⚠ **경고:** 부상 위험! 가동 중 플라이휠, 체인 또는 스프로킷과 같은 모든 움직이는 부품을 만지지 마십시오.
 - ⚠ **경고:** 보호판 내부로 접근하여 스프로킷 또는 체인을 만지지 마십시오.
 - ⚠ **경고:** 본 기구를 사용하기 전에 본 설명서의 모든 주의사항 및 지시사항을 읽으십시오. 향후 참고를 위하여 본 설명서를 보관하십시오. 부적절한 조립, 사용 또는 유지보수를 하는 경우, 보증 약관이 무효가 될 수 있습니다.
 - ⚠ **경고:** 이 장비에는 충전식 리튬 폴리머(LiPo) 배터리가 포함되어 있습니다. 이 배터리는 공인된 Life Fitness 서비스 기술자만 교환할 수 있습니다.
 - ⚠ **경고:** 배터리를 화재 발생 시까지 과사용하거나 다른 금속 물체와 닿지 않게 하십시오. 기구를 긴 기간 동안 사용하지 않는 경우, 배터리 누출 또는 부식에 의한 손상을 피하기 위하여 배터리를 제거하십시오. 배터리가 소모된 경우, 핸들에 새 배터리를 삽입하십시오. 배터리가 누출된 경우, 잔여물을 즉시 제거하십시오. 잔여물이 눈에 들어가지 않게 하고 잔여물에 닿은 경우, 완전히 씻어내십시오.
 - ⚠ **경고:** D-□-C 탈착식 전원 공급 장치 GTM96300-3624-T3 / YHY-24001500. 장비를 사용하거나 배터리를 충전하려면 배송 시 포함된 정품 탈착식 전원 공급 장치만 사용해야 합니다. 이 기기의 주 연결 케이블이 손상된 경우 특수 연결 케이블로 교체해야 하며, 이 케이블은 제조업체 또는 해당 고객 서비스 센터에서 구할 수 있습니다.
- Life Fitness(는) Life Fitness 브랜드에 따라 제공되는 제품의 제작에 사용된 구성 부품에 라텍스가 없다는 것을 보증하거나 보장하지 않습니다. 이러한 제품의 사용자는 유해한 라텍스 반응을 유발할 수 있는 우연한 접촉을 방지하기 위해 필요한 모든 예방 조치를 취해야 합니다.
 - 운동기구의 적절한 사용을 위하여 모든 사용자가 모든 경고문 및 주의사항을 숙지함을 확인하는 것은 소유자의 책임이며 자격을 갖춘 강사가 있는 감독된 환경에서만 사용을 허가해야 합니다.
 - 본 설명서에 설명된 대로 적절하게 조립 및 점검될 때까지 운동기구를 가동하지 마십시오.
 - 운동기구를 습기와 먼지에 가까이 하지 마십시오. 운동 기구를 차고나 지붕이 덮인 테라스, 물가나 수영장 근처에 두지 마십시오. 운동기구의 가동 온도는 섭씨 15°C에서 40°C 사이(59~104°F)이고 최대습도는 65% 여야 합니다.
 - 운동기구는 안정되고 평평한 바닥 위에서 수평 상태로 설치되어야 합니다. 운동기구가 견목재 바닥 또는 카펫 위에 설치되는 경우, 바닥이 손상되는 것을 막기 위하여 로잉머신 아래에 바닥 매트를 까는 것을 권장합니다.

- 운동기구의 안전 수준은 일상적인 마모(예시: 고정점, 토 스트랩 등)뿐만 아니라 발생이 가능한 손상에 대한 정기적인 점검을 한 경우에만 보장될 수 있습니다. 정기 검사가 적절하게 이루어지는지 확인하려면 공인된 서비스 제공자 또는 제조사와 상담하십시오.
- 모든 유지보수, 관리 및 서비스 절차는 본 설명서에 설명된 대로 정기적으로 수행하십시오. 결함이 있는 부품은 즉시 교체되어야 하며, 수리되기 전까지 해당 장치를 사용하지 않아야 합니다. 제조업체의 정품 부품만 사용하십시오. 수리는 제조사가 공인한 서비스 기술자만 수행할 수 있습니다.
- 어린이가 성인의 감독 없이 운동 장비에 접근하지 못하도록 하십시오.
- 조절 장치 중 하나라도 돌출된 상태로 있으면 사용자의 움직임을 방해할 수 있습니다.
- 체중이 150 kg(330 lbs)을 초과하는 사람은 이 운동 기구를 사용할 수 없습니다.
- 적절한 몸에 딱 붙는 복장과 신발을 항상 착용하십시오.
- 운동 중 고통 또는 어지러움을 느끼는 경우, 즉시 중단하십시오. 긴 기간 동안 고통이 진정되지 않는 경우 의사와 상담할 것을 권장합니다.
- 화면에 표시된 모든 데이터, 특히 통합 파워 센서에 의해 생성된 와트값은 단지 정보로만 제공되어 운동 안내를 돕습니다. 자신의 신체 한계를 벗어나지 않는 범위에서만 운동하십시오.
- 운동이 끝날 때마다 핸들을 제자리에 놓으십시오.

배터리 폐기

배터리 폐기 주의사항:

아래 기호가 표시된 제품 또는 배터리는 일반 가정용 쓰레기와 함께 폐기될 수 없습니다. 적절한 폐기를 위해서는, 해당 지역에 적용되는 전기기기 및 배터리 폐기 법규 또는 지침을 확인하고 그에 따르십시오.

아래 기호가 표시된 제품 또는 배터리는 일반 가정용 쓰레기 처리장에 폐기할 수 없습니다. 전기기기 및 배터리 폐기에 대한 관련 지역 법규 또는 지침을 숙지하고 그에 따라 처리하십시오. 핸들을 폐기하기 전에, 배터리를 제거하십시오.



EU 적합성 선언서

전자 부품은 전기적 안전을 위하여 EMC 지침 2014/53/EU, EMC 지침 99/519/EC, 및 EN 60335-1:2012/A15:2021을 준수합니다.

적합성 선언서는 <http://www.lifefitness.com>에서 확인할 수 있습니다.



FCC 규정 준수

본 장치는 FCC 규정의 15 부를 준수합니다. 작동 시 다음 두 조건이 적용됩니다: (1) 이 장치는 유해한 간섭을 유발해서는 안 되며, (2) 이 장치는 원치 않는 작동을 유발할 수 있는 간섭을 포함하여 수신한 모든 간섭을 받아들여야 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 주거 설치 환경에서 발생 가능한 유해한 간섭에 대한 적절한 보호를 제공하기 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.

이 제품은 규정을 준수하는 주변 장치의 사용 및 시스템 구성 요소 사이 차폐된 케이블을 사용하는 것을 포함한 조건 하에서 EMC 규정을 준수함을 보였습니다. 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. 작동 시 다음 두 조건이 적용됩니다: (1) 이 장치는 간섭을 유발해서는 안 되며, (2) 이 장치는 장치의 원치 않는 작동을 유발할 수 있는 간섭을 포함하여 모든 간섭을 받아들여야 합니다.

2. 소개

매뉴얼 사용

'왼쪽'과 '오른쪽'이라는 용어는 제품 사용자가 콘솔을 향해 있을 때의 방향을 기준으로 합니다. '앞'은 콘솔이 있는 제품의 전면을 의미합니다. 제품의 '뒤'는 사용자의 뒤쪽 부분입니다.

고객 지원 센터 연락처

연락처 정보는 [본사 정보](#)에 문의하십시오.

고객 지원 서비스의 신속한 응답을 위해 고객 지원 기술자에게 다음 정보를 제공해 주세요.

- 일련 번호
- 모델 번호
- 부품 이름
- 부품 번호
- 문제의 증상

일련 번호 위치

일련 번호 라벨은 시트 레일 아래, 후방 안정기 앞에 위치해 있습니다.



항목	설명	수량
1	일련 번호 라벨	1
2	후면 안정장치	1

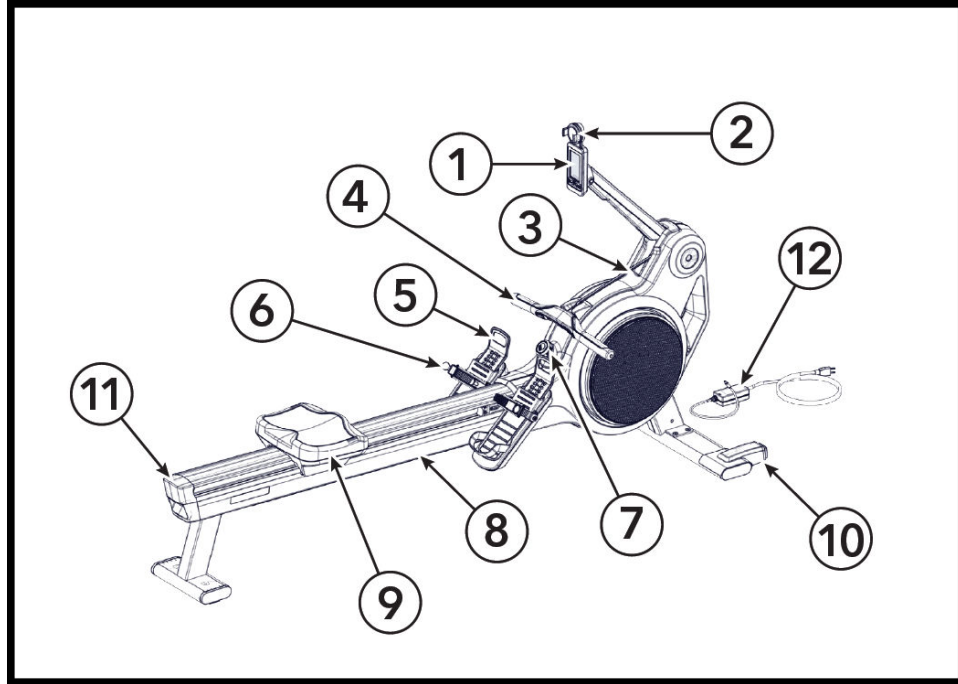
온라인 참조 자료

자세한 회로도나 다음과 같은 온라인 부품 매뉴얼에서 확인할 수 있습니다.

- <https://www.lftechsupport.com> Life Fitness, Hammer Strength, ICG의 기술 문서 및 부품 매뉴얼에 대한 접근.
- <http://www.lifefitness.com/parts> Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength, ICG 제품의 서비스 부품 주문과 함께 보증 부품 주문, 기술자 요청 처리.
- <https://fn.fit/KnowledgeBase> Life Fitness, Cybex, SCIFIT, Hammer Strength, ICG 제품에 관한 자주 묻는 질문 및 답변과 제품 지원 문서를 포함하여 지식 베이스(FAQ) 문서를 쉽게 찾을 수 있도록 제공.

3. 개요

제품 기능

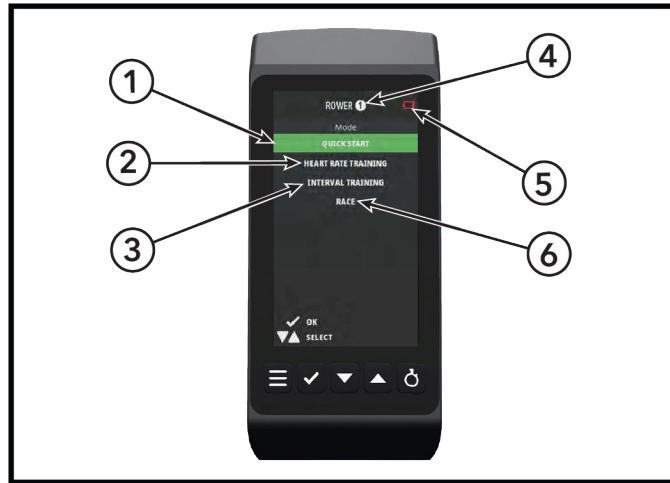





항목	설명	수량
1	로잉머신 콘솔	1
2	휴대전화 홀더	1
3	체인	1
4	왼쪽 버튼이 달린 핸들	1
5	발 길이 조정	2
6	퀵 릴리스 풋 스트랩 바인딩	2
7	저항 조절 노브	1
8	레일	1
9	시트	1
10	운반 휠	2
11	운반 핸들	1
12	전원 공급 장치	1

로잉머신 켜기 및 끄기

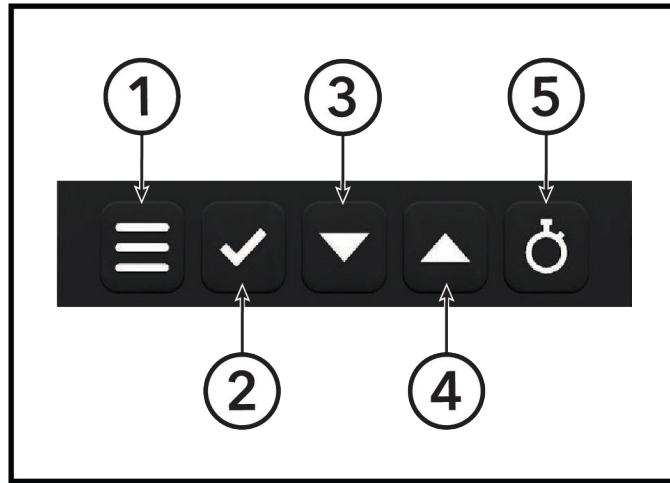
로잉머신의 핸들을 완전한 스트로크로 한 번 당겨서 로잉머신을 켜십시오.
더 이상 사용하지 않는 경우 로잉머신이 자동으로 꺼집니다.

배터리 심방전(손상)을 방지하기 위해서는 제품을 정기적으로 사용해야 합니다.



항목	데이터 판독값	설명
1	빠른 시작	빠른 시작 모드는 추가적 데이터 입력 없이 운동을 시작합니다.
2	심박수 트레이닝	심박수 트레이닝 모드는 추가적 사용자 설정 입력 및 호환 가능한 가슴 벨트에 컴퓨터 연결을 활성화합니다. 이 모드에서, 개인 한계점(최대 HR)을 정확히 입력하거나, 모르는 경우, 콘솔에 입력된 생체 측정 정보를 바탕으로 계산할 수 있습니다.
3	인터벌 트레이닝	개인 맞춤형 인터벌 트레이닝을 정의할 수 있는 트레이닝 모드. 목표 거리/시간, 세트 수 및 세트 사이 휴식 기간은 운동에 대한 사용자 선호도에 따라 정의할 수 있습니다.
4	로잉머신 ID	로잉머신 식별 번호.
5	배터리 아이콘 / 배터리 충전	<p>전원 공급 장치 없이 로잉머신 사용:</p> <p>배터리가 완전히 충전되면 콘솔에 배터리 아이콘이 표시되지 않습니다.</p> <ul style="list-style-type: none">  - 배터리가 부족해지면 흰색 배터리 아이콘이 나타납니다.  - 배터리가 거의 소진되면 빨간색 아이콘이 나타납니다. 배터리가 과방전되었거나 결함이 있는 경우, 빨간색 배터리 아이콘이 깜빡이며 콘솔에 알람이 표시됩니다. 충분한 힘으로 로잉 동작을 하면 배터리가 충전됩니다.  - 충분한 힘으로 로잉 동작을 하면 배터리가 충전되며, 배터리가 충전 중일 때는 배터리 아이콘이 녹색으로 나타납니다. <p>배터리가 과방전되었거나 결함이 있는 경우, 빨간색 배터리 아이콘이 깜빡이며 콘솔에 알람이 표시됩니다. 이 경우에도 퀵 스타트 모드로 로잉머신을 사용할 수 있습니다.</p> <p>로잉머신을 퀵 스타트 모드로 사용하려면, 콘솔이 켜질 만큼 충분한 힘으로 로잉 동작을 계속하면 됩니다. 퀵 스타트 모드는 자동으로 시작되어 사용자의 운동 기록을 보여줍니다. 배터리가 충분히 충전될 때까지는 개인 운동 기록을 입력하지 않는 것이 좋습니다.</p> <p>전원 공급 장치를 연결하여 로잉머신 사용: 로잉머신을 전원 공급 장치에 연결하면, 배터리가 완전히 충전될 때까지 위에서 설명한 내용과 동일하게 적용됩니다.</p>
6	레이스	레이스 모드는 콘솔에 표시된 보트에 대한 거리, 페이스 및 레이스를 선택하는 옵션을 제공합니다. 친구와 레이스 모드에서는 인접한 로잉머신과 라이브 레이스를 할 수 있습니다.

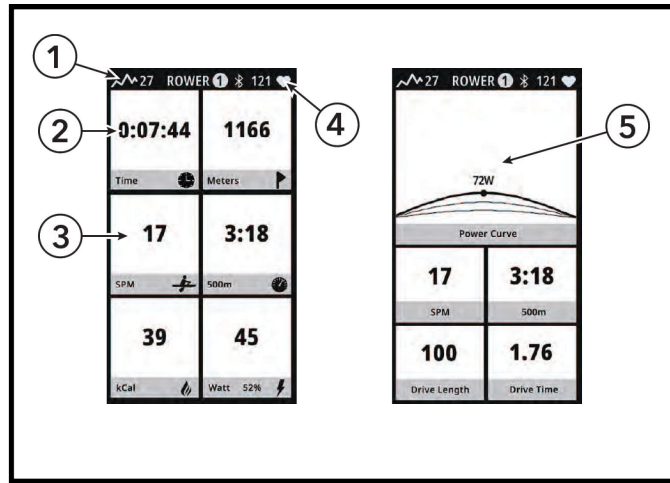
버튼 기능



항목	버튼	설명
1	메뉴	메뉴 버튼을 눌러 사용 가능한 옵션을 표시합니다. 메뉴 버튼을 누르고 아무 항목도 선택하지 않을 때, 메뉴 버튼을 다시 누르면 메뉴에서 한 단계 상위로 돌아옵니다.
2	선택	선택(체크 표시) 버튼을 눌러 선택한 항목을 확인합니다.
3	아래 화살표	메뉴에서 아래로 이동하려면 메뉴 내에서 화살표 버튼을 사용합니다.
4	위 화살표	메뉴에서 위로 이동하려면 메뉴 내에서 화살표 버튼을 사용합니다.
5	스플릿	스플릿을 시작하기 위해 누르십시오. 한 번 시작하면, 스플릿 버튼을 다시 누를 때까지 로잉한 거리를 셉니다.

운동 화면 개요

운동 화면은 운동 중 다양한 지표를 제공하는 4 개에서 8 개의 다수의 타일 또는 파워 커브로 구성됩니다.



항목	데이터	설명
1	저항 레벨	낮은 저항 노브의 위치(0 ~100)를 나타냅니다.
2	운동 시간	축적된 운동 시간을 나타냅니다.
3	타일	타일은 특정 지표를 나타냅니다. 트레이닝 모드 타일 에서 사용 가능한 지표의 개요를 확인하십시오.
4	심박수	값은 현재 BPM을 나타냅니다.
5	파워 그래프	스트로크 길이 및 최대 파워 도달점을 보여주는 그래프. 또한 최근 5 회의 스트로크가 그래프에 나타납니다.

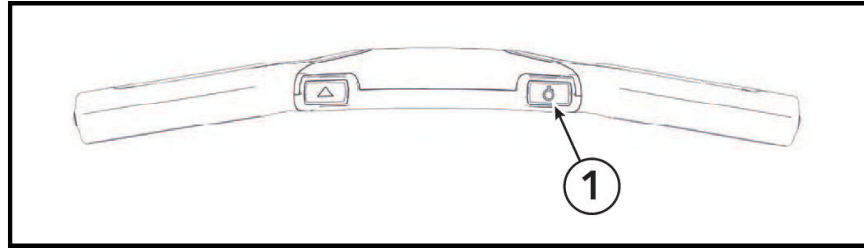
트레이닝 모드 타일

요약 정보에 표시됨

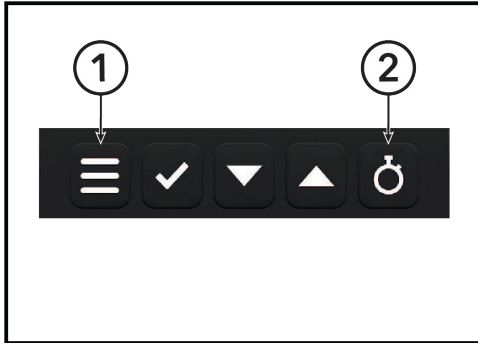
타일 이름	설명	빠른 시작	심박수 트레이닝	인터벌	레이스
SPM	분당 스트로크	X	X	X	
500 m	현재 500 m 페이스	X	X	X	X
와트	현재 파워	X	X	X	
kCal	칼로리 소비	X	X	X	(X)
미터	로잉한 거리	X	X	X	X
BPM	심박수(분당 맥박수)	X	X	X	X
스플릿	현재 스플릿 시간/거리	X	X		
마지막 스플릿	마지막 스플릿 시간/거리	X	X		
500 m 평균	500 M 로잉하기 위해 필요한 평균 페이스	X	X	(X)	(X)
500 m 최대	현재 운동에서 최고 페이스	(X)	(X)		
와트 평균	평균 파워	(X)	(X)	(X)	(X)
와트 최대	최대 파워	(X)	(X)		
SPM 평균	분당 평균 스트로크	X	X	(X)	(X)
SPM 최대	분당 최대 스트로크	(X)	(X)		
BPM 평균	분당 평균 박동수	X	X	(X)	(X)
BPM 최대	분당 최대 박동수	(X)	(X)		
파워 그래프	로잉머신 파워 표시	X	X		
드라이브 길이	현재 드라이브 길이	X	X		
드라이브 시간	1 회 드라이브 지속 시간	X	X		
TSS / IF	현재 트레이닝 스트레스 점수 / 운동 강도		(X)		
와트 / KG	파워/무게 비율		(X)		
와트 / HR	파워/심박수 비율		(X)		
레벨		X	X	X	X
인터벌	현재 인터벌			X	
X	운동 중에만 사용 가능				
(X)	운동 개요에 나타남				

스플릿

핸들 또는 콘솔의 스플릿 버튼을 눌러서 스플릿을 시작할 수 있습니다.

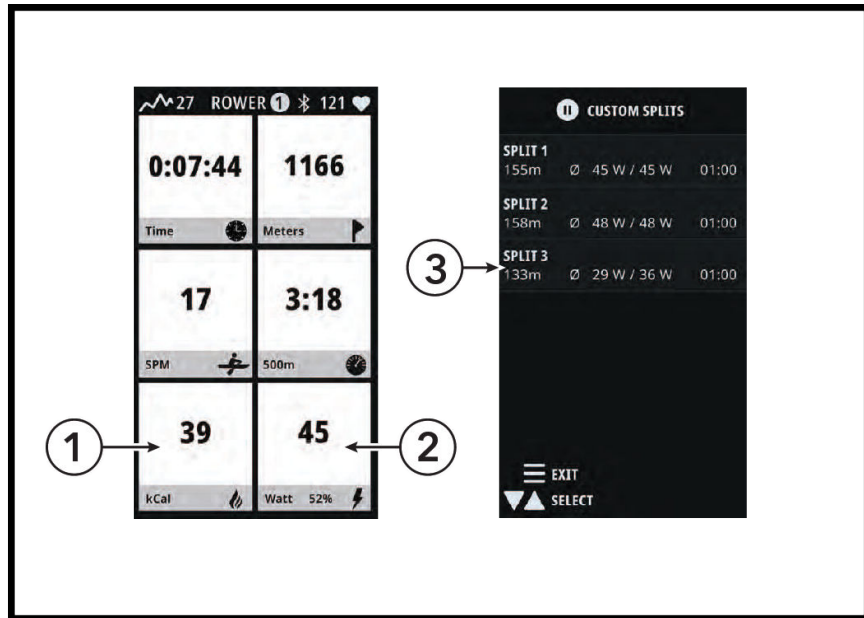


항목	설명
1	스플릿 버튼, 핸들



항목	설명
1	메뉴 버튼, 콘솔
2	스플릿 버튼, 콘솔

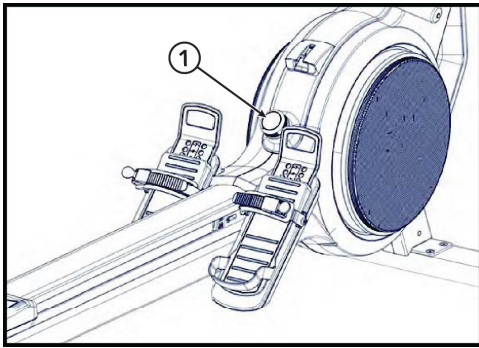
시작하면, 시간과 거리를 기록하는 두 개의 새로운 타일이 나타납니다. 화면에는 현재 스플릿 및 마지막 스플릿 이 나타나지만 각 운동 세션마다 여러 개의 스플릿을 완료할 수 있습니다. 운동이 끝나면, 메뉴 버튼을 누른 다음 스플릿 버튼을 누르면 모든 스플릿 결과를 검토할 수 있습니다.



항목	설명
1	현재 스플릿
2	마지막 스플릿
3	스플릿

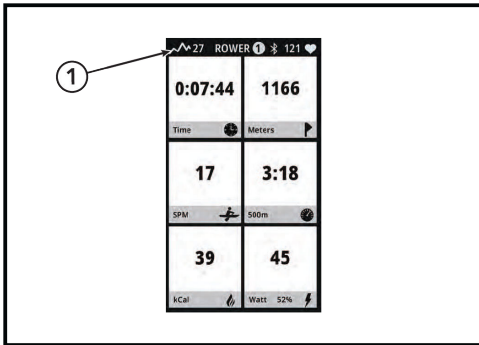
저항 조절 노브

저항을 가장 가벼운 1 에서 가장 무거운 100 까지 조정하기 위해 손잡이를 사용합니다.



항목	설명	수량
1	저항 조절 노브	1

빠른 시작, 파워 트레이닝 또는 심박수 트레이닝 운동이 선택되면 저항값이 콘솔 화면의 좌측 상단 모서리에 표시됩니다.

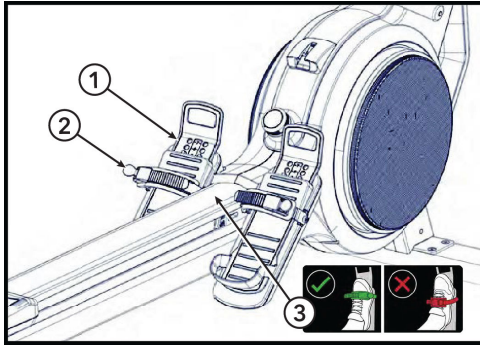


항목	설명	수량
1	운동 중 표시된 저항	1

바인딩 / 발판

슬라이더 발판은 다양한 발 크기에 맞게 설계되었으며 사용이 간단합니다.

1. 발판의 슬라이딩 부분 상단을 들어 올리고 밀어 올리거나 내리십시오. 발판에 표시된 1 에서 8 까지의 숫자는 적절한 길이를 결정하는 기준을 나타냅니다.



항목	설명	수량
1	슬라이더 발판	2
2	바인딩 탭	2
3	풋 바인딩 라벨	1






2. 발판을 마운팅 페그에 고정하고 아래로 단단히 눌러 제자리에 고정하십시오.
3. 탭을 아래로 눌러 바인딩을 조이십시오.
4. 바인딩을 풀려면, 탭을 당기십시오.

⚠ 경고: 사이즈 차트는 제안 사항이며 밑창 두께와 신발 스타일에 따라 달라질 수 있습니다.

풋스트랩 조정 로잉머신	EU	영국	미국 m	일본
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

로잉 방법

1. 콘솔을 마주 보고 로잉머신 위에 앉으십시오.
2. 풋 바인딩에 발을 넣고 조이십시오.
▲ 경고: 열린 바인딩은 운동을 방해할 수 있습니다.
3. 편안하게 앞으로 스트로크를 시작하고 팔과 등을 곧게 편 상태에서 다리를 뒤로 강하게 미십시오.

캐치	드라이브	마침	회복	캐치
등과 팔을 펴고 편안하게 앞으로 전진합니다.	팔을 그대로 곧게 편 상태에서 다리를 밀니다.	골반 뒤를 살짝 흔들면서 팔과 다리를 원 위치로 되돌립니다.	상반신을 골반 위로 넘기고 앞으로 향합니다.	동작을 멈추고 다시 시작합니다.
				

4. 팔이 무릎 위로 지나면 다시 당기고 골반 뒤를 살짝 흔들면서 스트로크를 완료합니다.
5. 시작점으로 돌아가서 다시 반복합니다.
6. 로잉 기술에 대한 자세한 설명은 웹사이트()를 참조하십시오.

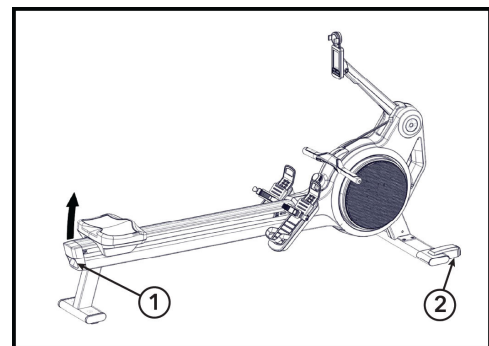
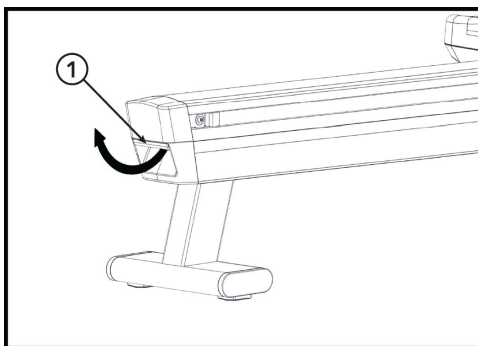
운동 후

1. 핸들을 제자리에 놓습니다.
2. 풋 바인딩을 풀고 발을 빼냅니다.
3. 운동이 끝나면 풋 바인딩을 단습니다.

로잉머신 이동하기

로잉머신을 이동할 때는 두 사람이 함께 작업하도록 합니다.

로잉머신을 레일 뒤쪽 운반용 핸들을 잡고 올려 안정장치의 휠 위로 들어 올리십시오.



항목	설명	수량
1	운반 핸들	1
2	안정장치의 통합 휠	2

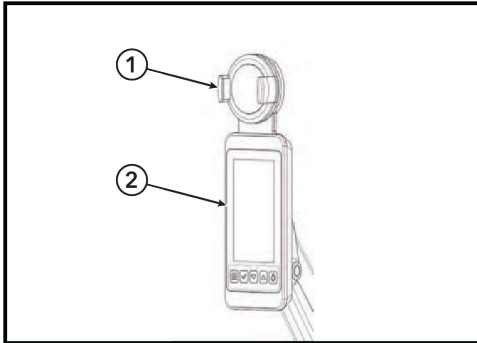
- 울퉁불퉁한 표면 위에서 로잉머신을 이동하는 경우 특별한 주의가 필요합니다.
- 로잉머신이 한쪽으로 기울지 않도록 두 사람이 함께 작업할 것을 권장합니다.
- 모든 기구, 물체 또는 벽과 최소 안전 거리를 두십시오.

연결성

심박수 센서

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

휴대전화 홀더



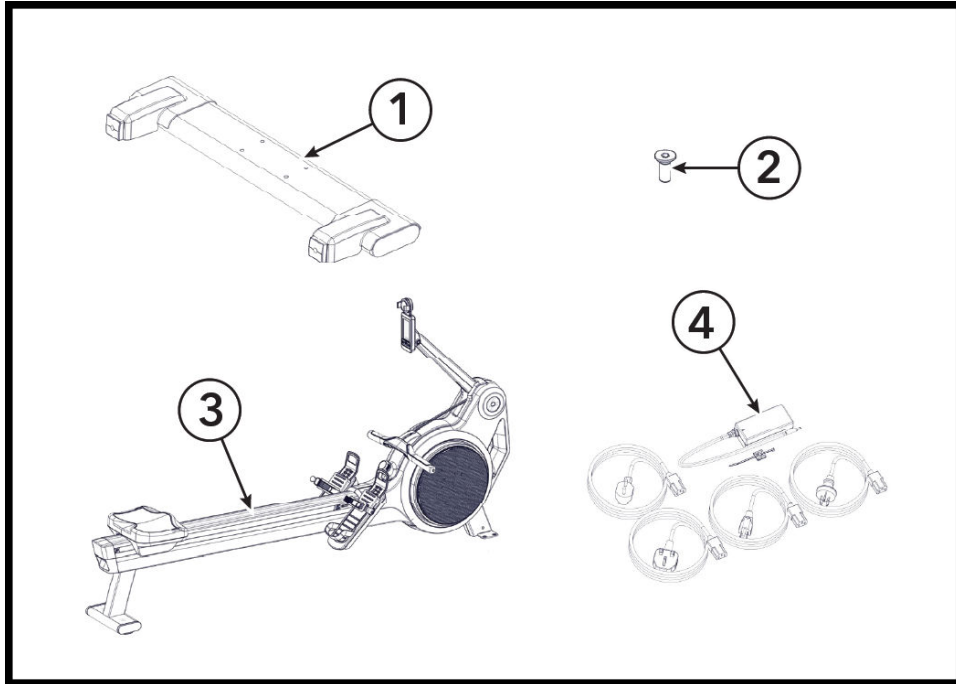
항목	설명
1	휴대전화 홀더
2	콘솔

▲ **경고:** 기기가 미끄럽거나 젖은 경우 휴대전화 홀더를 사용하지 마십시오. 기기가 휴대전화 홀더에 단단히 고정된 경우에만 사용하십시오.

최대 크기:	6.7 x 3.1 x 0.4" / 170 x 80 x 12 mm
최소 크기:	2.2 x 2.8 x 0.2" / 55 x 70 x 6 mm
최대 사용자 체중:	8.1온스 / 230g

4. 조립

구성



항목	부품 번호	설명	수량
1	140-01-00014-01	안정장치	1
2	(안정장치 및 볼트 4 개 포함)	볼트	4
3	해당 없음	히트 퍼포먼스 로우	1
4	170-01-00039-01	전원 공급 장치(EU / US / AUS / GB)	1

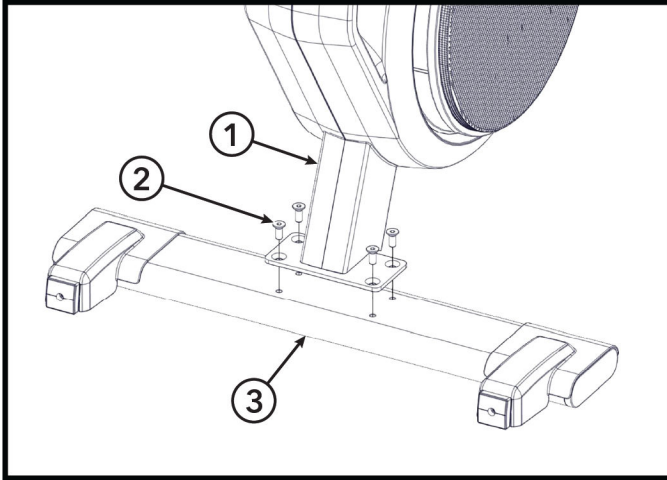
필요한 도구

- #1 십자 드라이버
- 6 mm 육각 렌치
- 사이드 커터
- 토크 렌치

조립 절차

안정장치 어셈블리 설치

6mm 육각 렌치를 사용하여 안정장치 어셈블리를 프레임에 고정하는 볼트 4개를 설치합니다.



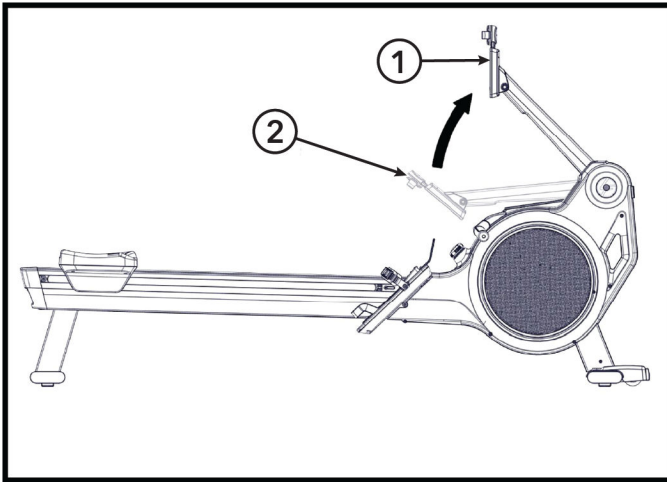
항목	설명	수량
1	프레임	1
2	볼트	4
3	안정장치 조립	1



하드웨어를 37 ft-lb / 50 Nm로 조입니다.

콘솔 암 올리기

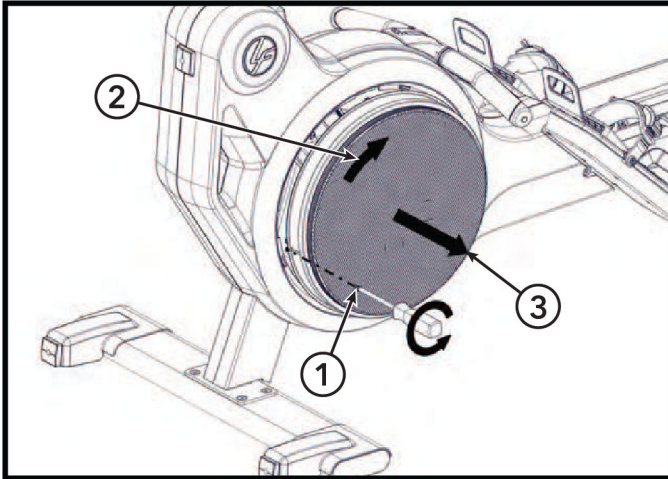
콘솔 암을 들어 올리고 제자리에 딸깍 소리가 나도록 맞추십시오.



항목	설명	수량
1	고정된 위치	1
2	운송 위치	1

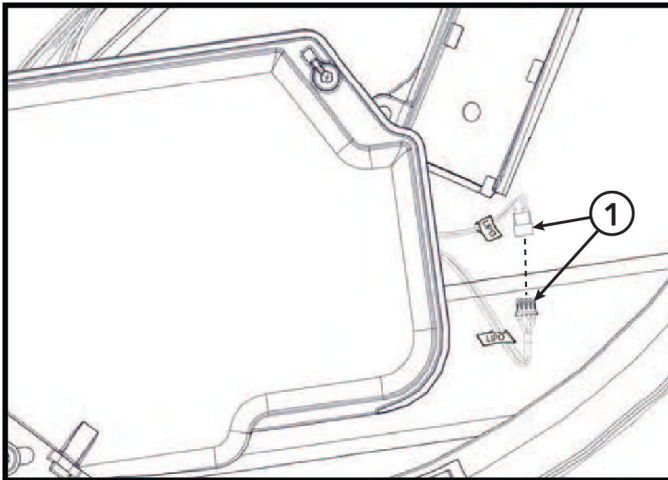
리튬 폴리머(LiPo) 배터리 연결

1. 십자 드라이버를 사용하여 서비스 액세스 커버를 고정하는 나사를 분리하십시오. 서비스 액세스 커버는 장치의 왼쪽에 있습니다.



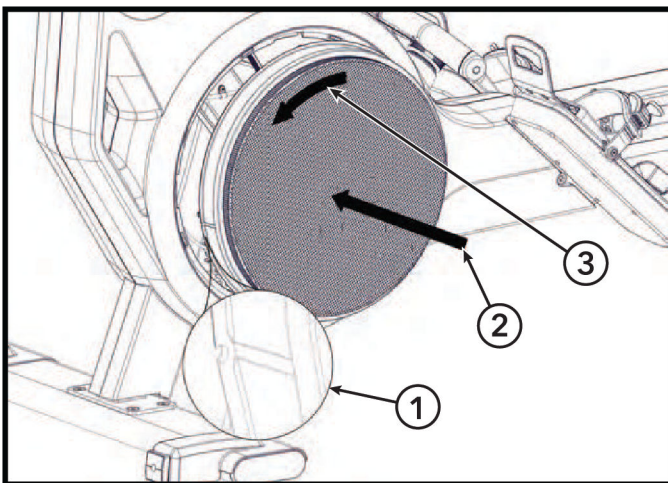
항목	설명	수량
1	나사	1
2	서비스 액세스 커버 시계 방향으로 돌리기	1
3	서비스 액세스 커버 제거	1

2. 서비스 액세스 커버를 시계 방향으로 돌려 로잉머신에서 분리합니다.
3. LiPo라고 표시된 리튬 폴리머 배터리 케이블을 함께 연결합니다.



항목	설명	수량
1	LiPo 배터리 케이블	2

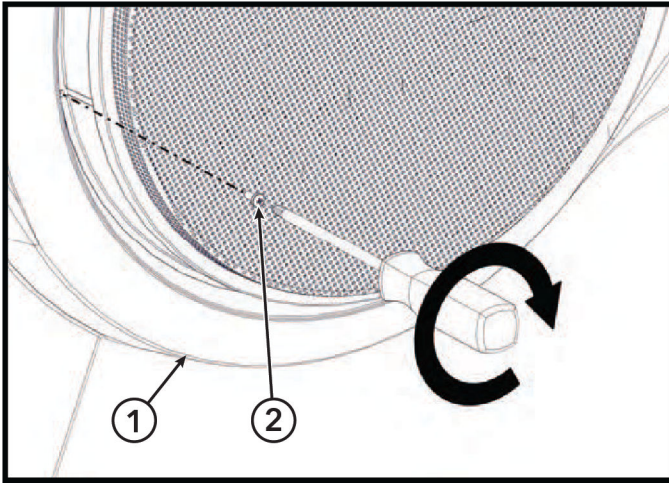
4. 서비스 액세스 커버의 탭을 왼쪽 덮개의 홈과 맞추십시오.



항목	설명	수량
1	서비스 액세스 커버의 홈	1
2	서비스 액세스 커버 위치	1
3	서비스 액세스 커버 반시계 방향으로 돌리기	1

5. 서비스 액세스 커버를 덮개 위에 놓습니다.
6. 서비스 액세스 커버를 시계 반대 방향으로 돌려서 나사 홈을 맞춥니다.

7. 십자 드라이버를 사용하여 서비스 액세스 커버를 왼쪽 덮개에 고정하는 나사를 조입니다.



항목	설명	수량
1	왼쪽 덮개	1
2	나사	1

체인 윤활

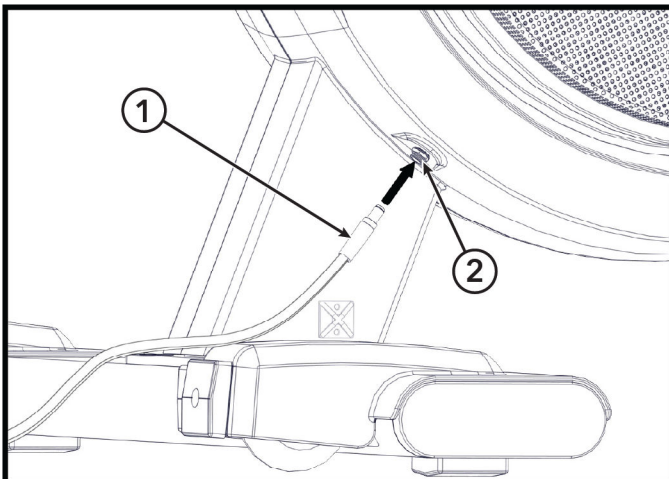
1. 주의를 기울여, 로잉머신에서 핸들과 체인을 연장합니다. 체인을 청소하기 위하여, 보풀이 없고 마른 천을 이용해 체인을 뒤에서 앞으로 통과시키면서 닦아 냅니다.



2. 천에 점도가 낮은 비수지성 오일을 묻혀, 체인을 뒤에서 앞으로 통과시키면서 윤활해줍니다.

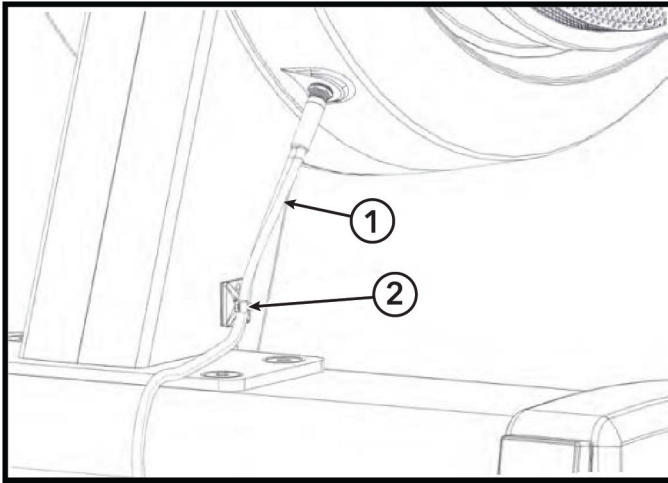
전원 공급 장치 설치

1. 외부 전원 공급 코드를 왼쪽 덮개에 있는 외부 전원 공급 포트에 꽂습니다. 그런 다음 해당 지역에 적합한 케이블을 사용하여 전원 소켓을 연결합니다.



항목	설명	수량
1	외부 전원 공급 코드	1
2	외부 전원 공급 포트	1

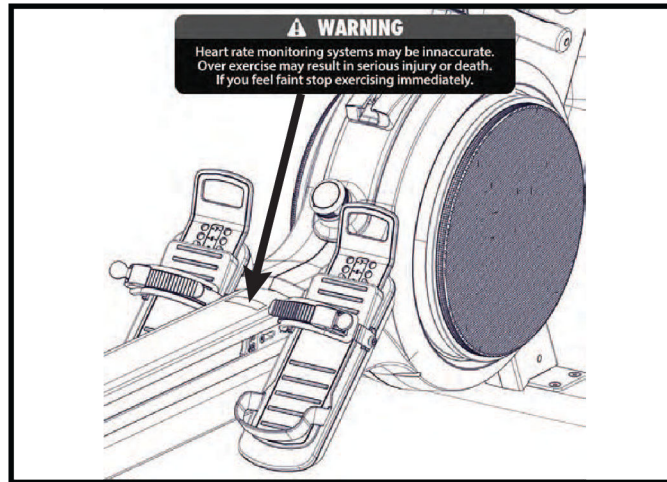
2. 케이블 타이를 사용하여 외부 전원 공급 코드를 케이블 타이 마운트에 고정합니다. 측면 절단기를 사용하여 여분의 케이블 타이를 제거합니다.



항목	설명	수량
1	외부 전원 공급 코드	1
2	케이블 타이 마운트 및 케이블 타이	1

경고 라벨 설치

경고 라벨을 해당 지역 언어로 된 라벨로 교체하십시오(박스에 제공).



5. 설정

일반 설정

핸들을 한 번 당긴 후 약 20초 안에 콘솔이 자동으로 켜집니다. 로잉머신을 처음으로 시작하는 경우 콘솔이 설치 절차를 안내하고 지침을 제공합니다. 이 설정들은 나중에 설정 메뉴에서 변경할 수 있습니다.

지역 또는 개인 선호도에 따라 선택합니다.

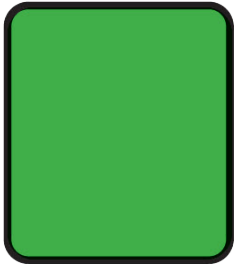
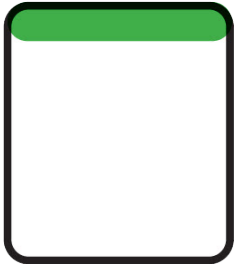
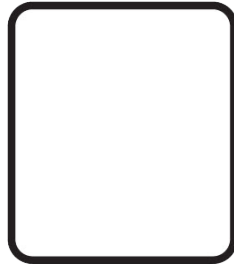
언어

선택 메뉴

무게 단위

KG / LBS

컬러 모드 선택

전체 화면	배너	끄기
트레이닝 구간 컬러가 전체 화면에 걸쳐 나타납니다.	트레이닝 구간 컬러가 화면 상단에 작은 막대로 나타납니다	트레이닝 구간 컬러가 나타나지 않습니다
		

전면 LED

기본값: 켜짐(ON). 표시등을 끄면, Coach By Color 코스 진행 중 전면 LED에 색상 표시가 나타나지 않으므로, 수업 중 트레이너의 트레이닝 지도 기능이 제한됩니다. 화면의 배경 조명은 이 설정의 영향을 받지 않습니다. ICG는 이 설정을 켜짐으로 둘 것을 권장합니다.

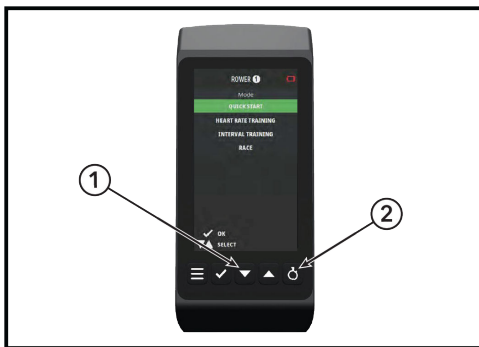
Rower ID

설치 중, 각 로잉머신마다 고유한 식별 번호를 부여받아야 합니다. 이 식별 번호는 ICG Connect 및 앱 페어링 사용에 필요합니다.

값을 5 단위로 빠르게 증가/감소시키려면 위 또는 아래 화살표 버튼을 길게 누릅니다.

설정 메뉴 들어가기

1. 설정 메뉴에 들어가려면 모드 선택 화면에서 아래 화살표와 스플릿 버튼을 동시에 3초 이상 누르십시오.



항목	설명	수량
1	아래 화살표	1
2	스플릿 버튼	1

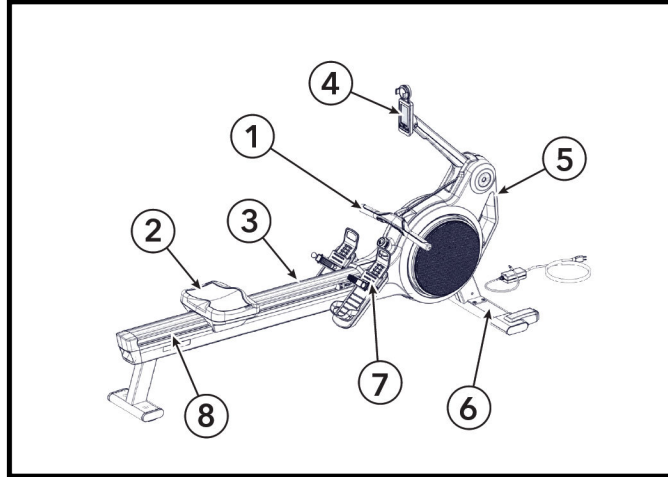
2. 메뉴 내에서 위아래로 이동하려면 화살표 키를 사용하고, 관련 항목에 들어가거나 확정하려면 확인 키를 사용하십시오.

6. 유지보수

유지보수 일정

다음 지시사항을 주의하여 보십시오. 유지보수 및 관리 절차는 최대 가동 안전성 및 수명을 보장하기 위해 정해진 대로 수행해야 합니다. 유지보수 및 관리 절차를 비정기적으로 수행한 경우 제품 손상 증가를 초래하고 보증을 취소할 수 있습니다. 이 주제에 대해 추가적인 질문이 있는 경우, 기술 지원팀에 문의하십시오.

로잉머신의 구성 요소 손상을 막기 위하여 산성 무용매 및 무연마 유지보수 관리제 및 청소제만을 사용하십시오.



일일 유지보수

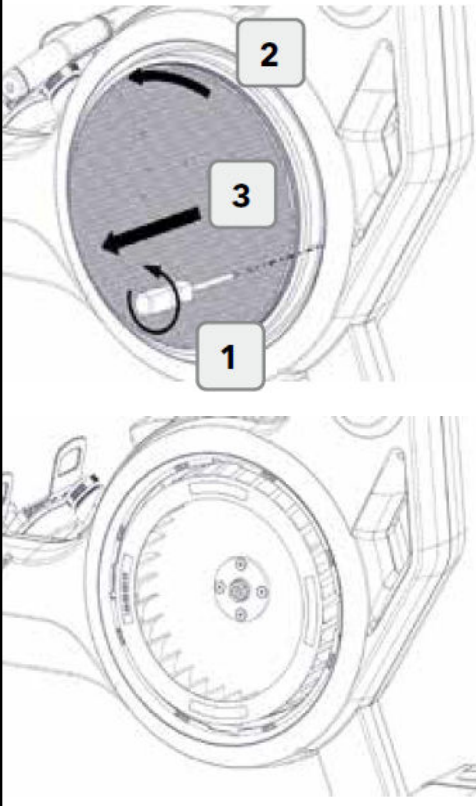
항목	설명	지침	참고
1	핸들 청소	각각 운동 후 보푸라기가 없는 천과 순한 세제/살균제로 청소하십시오.	
2	시트 청소		
3	레일 청소		

주간 유지보수


항목	설명	지침	참고
4	콘솔 및 암 청소	각각 운동 후 보푸라기가 없는 천과 순한 세제/살균제로 청소하십시오.	
5	덮개 청소		
6	안정장치 청소		
7	풋 스트랩 청소		
8	바퀴/트랙 청소	바퀴와 레일을 육안으로 검사하고 순한 세제와 보푸라기가 없는 천으로 청소해야 합니다.	
9	유지보수 스프레이로 항목 3, 5, 6, 7, 8번 문지르기	보푸라기가 없는 천과 유지보수 스프레이로 구성 요소를 문지르십시오.	

월간 유지보수

설명	지침	참고
느슨한 너트 또는 볼트가 있는지 로잉머신 전체를 점검하십시오.	느슨한 너트와 볼트가 있는지 로잉머신을 점검하십시오. 모든 연결부가 확실히 맞는지 점검하십시오. 로잉머신이 손상되었는지 검토하고 기능을 시험하십시오.	

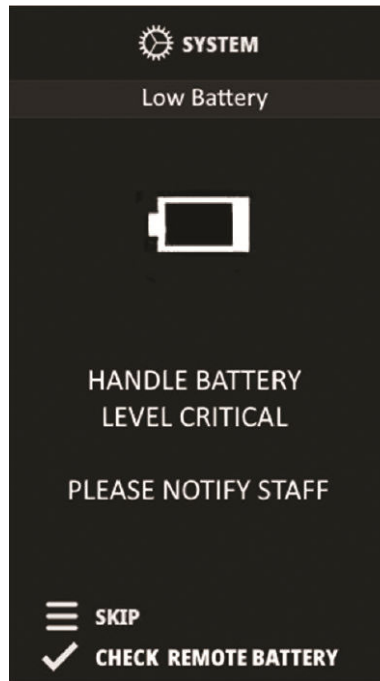
설명	지침	참고
<p>오른쪽 커버 안의 먼지를 진공청소기로 제거하십시오.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 나사를 제거합니다. 2. 커버를 반시계 방향으로 돌립니다. 3. 커버를 로잉머신에서 분리합니다. 4. 로잉머신의 오른쪽에서 먼지를 진공청소기로 제거합니다. 5. 다시 조립합니다. 		

50 시간 사용마다 유지보수

설명	지침	참고
<p>주의를 기울여, 로잉머신에서 핸들과 체인을 연장합니다. 체인을 청소하기 위하여, 보풀이 없고 마른 천을 이용해 체인을 뒤에서 앞으로 통과시키면서 닦아 냅니다.</p> <p>천에 점도가 낮은 비수지성 오일을 묻혀, 체인을 뒤에서 앞으로 통과시키면서 윤활해줍니다.</p>		

배터리 부족, 핸들

핸들 배터리가 부족할 경우, 배터리 잔량이 위험 수준이므로 직원에게 알려라는 알림 메시지가 나타납니다.



- **선택**을 눌러 확인하면, 운동 시간 동안은 로잉머신과 핸들이 계속 작동할 것입니다.
- 이 알림은 다음 운동을 시작할 때부터 표시되며, 핸들 배터리가 완전히 방전되어 버튼이 더 이상 작동하지 않을 때까지 계속됩니다.
- 배터리를 교체하면 핸들의 버튼 기능이 복구됩니다.

핸들 배터리 교체

필요한 도구:

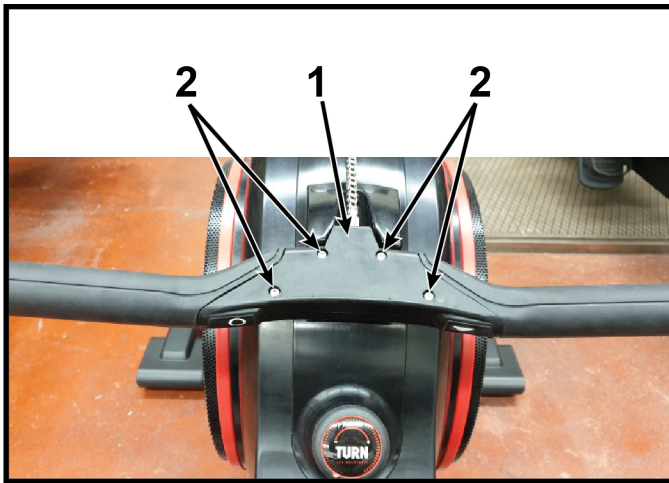
- 3 mm 육각 렌치
- 소형 일자 드라이버
- CR2032 배터리
- ESD(정전기 방전) 접지 스트랩

주의 사항: 부품 손상.

이 절차를 진행하는 동안에는 ESD 접지 스트랩을 착용하십시오. ESD 접지 스트랩을 프레임 볼트 또는 페인트를 칠하지 않은 프레임 금속에 연결하십시오. ESD 접지 스트랩을 사용할 수 없는 경우 전자 부품을 다루기 전에 프레임 볼트 또는 페인트를 칠하지 않은 프레임 금속을 취급하십시오.

핸들 배터리 제거

1. 핸들을 뒤집어 핸들 아랫면의 나사 4개가 보이도록 합니다.

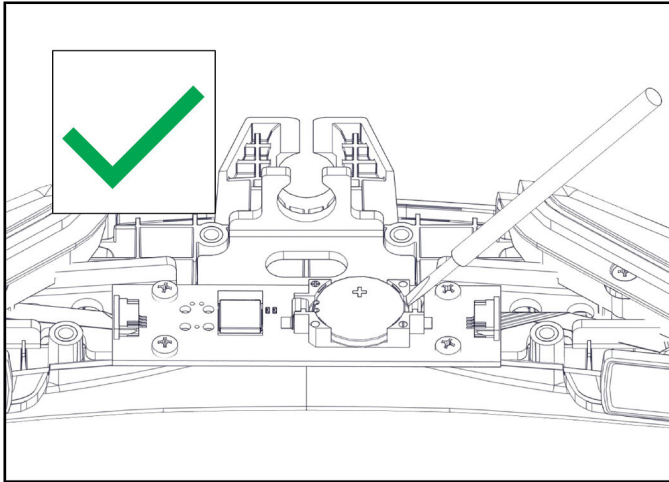


항목	설명	수량
1	덮개	1
2	나사	4

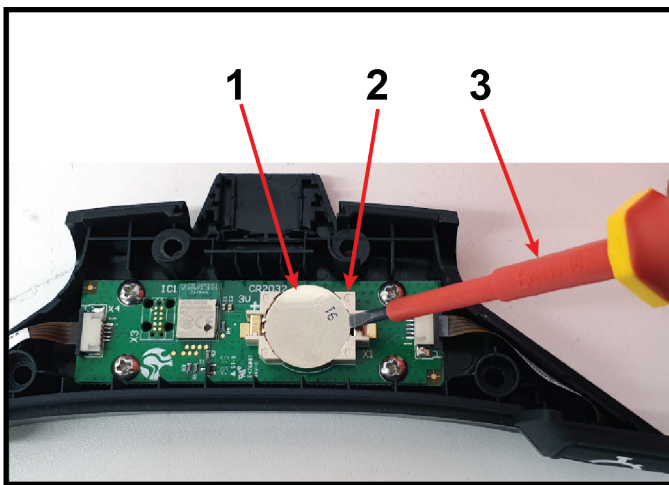
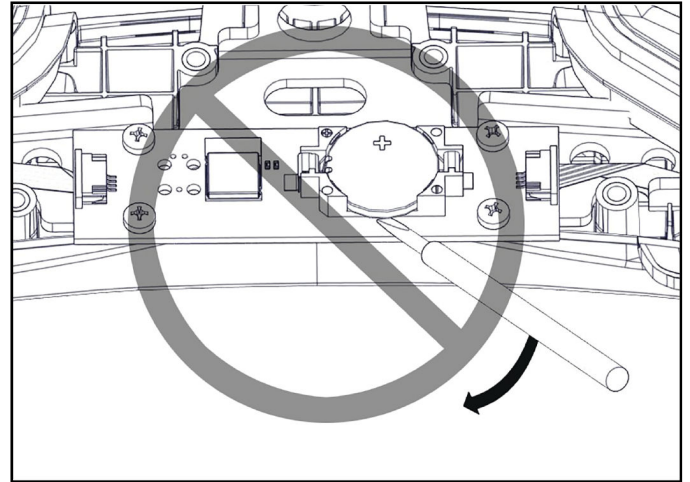
2. 3mm 육각 렌치를 사용해 커버를 고정하는 나사 4개를 제거합니다.
3. 커버를 분리합니다.

4. 작은 일자 드라이버로 브래킷을 들어 올려 배터리를 제거합니다.
 ⚠ 경고: 브래킷 전면 쪽에서 배터리를 빼내지 마십시오.

올바른 방법



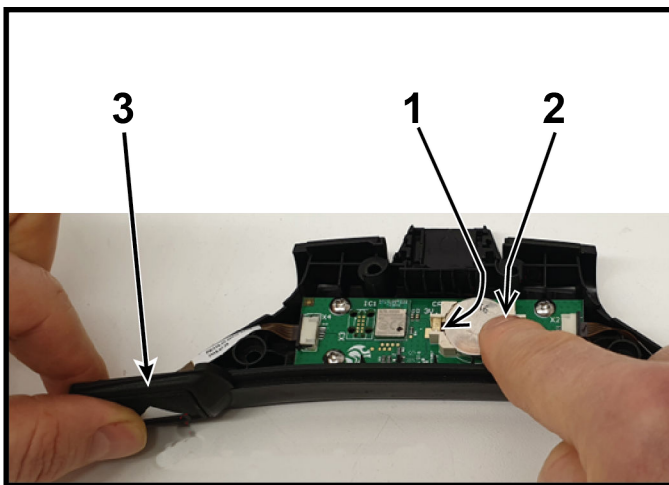
잘못된 방법



항목	설명	수량
1	배터리	1
2	브래킷	4
3	일자 드라이버	1

핸들 배터리 설치

1. 배터리의 평평한 면(+)이 위를 향하도록 하여 왼쪽 핀 아래에 끼워 넣으십시오.

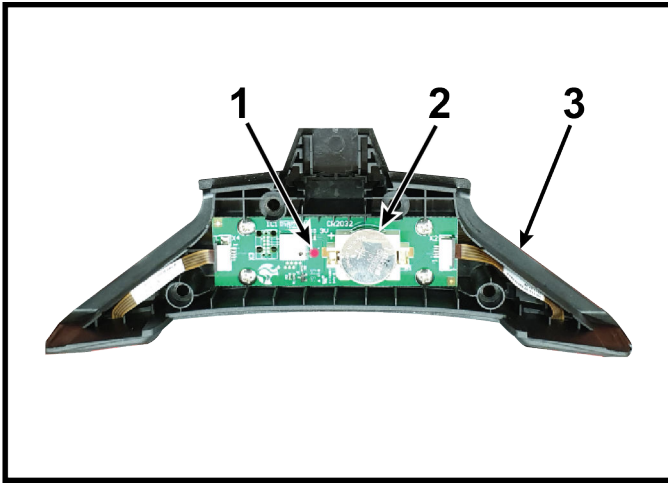


항목	설명	수량
1	왼쪽 핀	1
2	여기를 누름	1
3	핸들	1

2. 배터리의 오른쪽을 눌러 끼워 넣습니다.

3. 핸들 커버의 아무 버튼이나 눌러 배터리를 테스트합니다. LED가 켜집니다.

참고: 완전히 충전된 배터리는 에너지 절약을 위해 처음 20번 버튼을 누를 때만 표시됩니다.



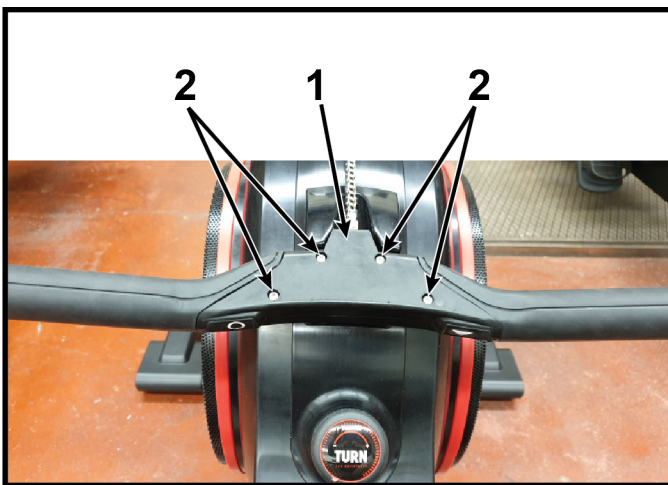
항목	설명	수량
1	LED	1
2	배터리	1
3	핸들 커버	1

LED	설명
불 켜짐	배터리 완전 충전되었습니다.
깜빡임	배터리가 비었으며 교체해야 합니다.
불 꺼짐	배터리가 방전됨. 배터리는 정상이나, 버튼을 20회 이상 눌렀습니다.

가능하면, 환경 보호를 위해 충전지를 사용하십시오.

- ⚠ **경고:** 충전지를 사용하는 경우, 충전을 할 때는 충전지를 핸들에서 꺼내야 합니다. 충전된 배터리는 3 V 출력을 제공해야 합니다.
- ⚠ **경고:** 비충전식 전지를 충전하려고 하지 마십시오.
- ⚠ **경고:** 핸들에 CR2032 코인 배터리 외에 다른 배터리를 사용하지 마십시오.
- ⚠ **경고:** 항상 배터리의 극성을 올바르게 맞춰 넣으십시오.
- ⚠ **경고:** 연결 단자를 절대 단락시키지 마십시오.
- ⚠ **경고:** 방전된 배터리는 제거한 다음 올바르게 폐기하십시오. 배터리 폐기와 관련해 해당 지역의 적용 법규 또는 지침을 확인하고 따르십시오.

4. 핸들에 커버를 올바르게 위치시킵니다.



항목	설명	수량
1	덮개	1
2	나사	4

5. 3mm 육각 렌치를 사용해 커버를 고정하는 나사 4개를 설치합니다.

6. 핸들을 뒤집어 핸들 고정대에 올려 놓습니다.

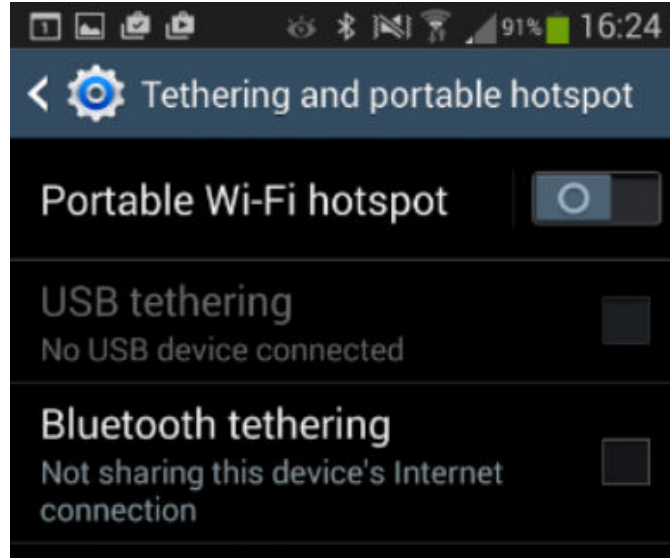
소프트웨어 업데이트

ICG Training 앱이 설치된 Apple 또는 Android 모바일 기기를 블루투스로 연결하면 TFT 콘솔을 업데이트할 수 있습니다. 소프트웨어 업데이트는 인터넷 라우터를 통해 연결하여 다운로드합니다. 업데이트 절차 중에 운동 앱에서 요구하는 라우터의 SSID 및 비밀번호를 입력해야 합니다.

지원되는 두 가지 운영체제는 iOS 10 또는 Android입니다.

Android

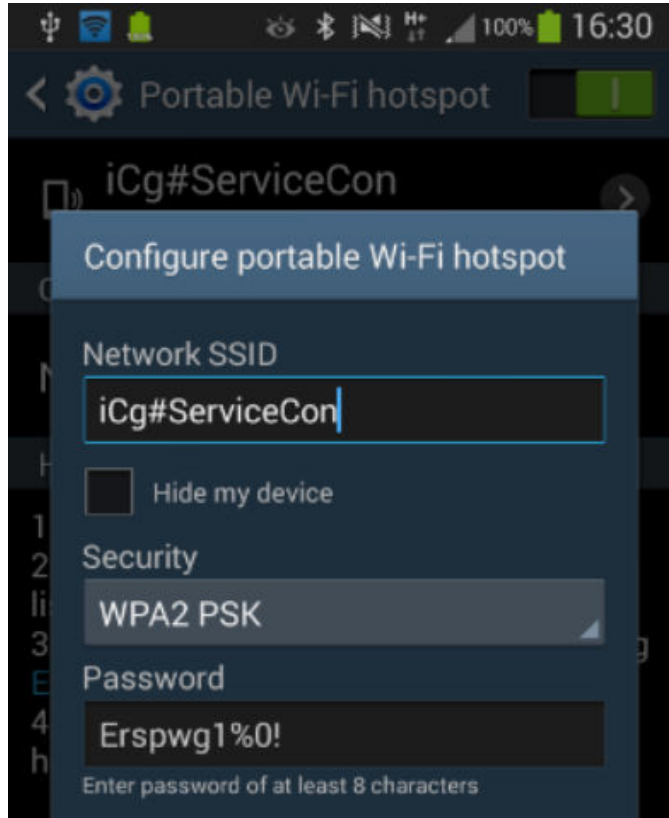
1. 설정 메뉴에서 **모바일 핫스팟 및 테더링**을 선택합니다.



2. 모바일 핫스팟을 켭니다.

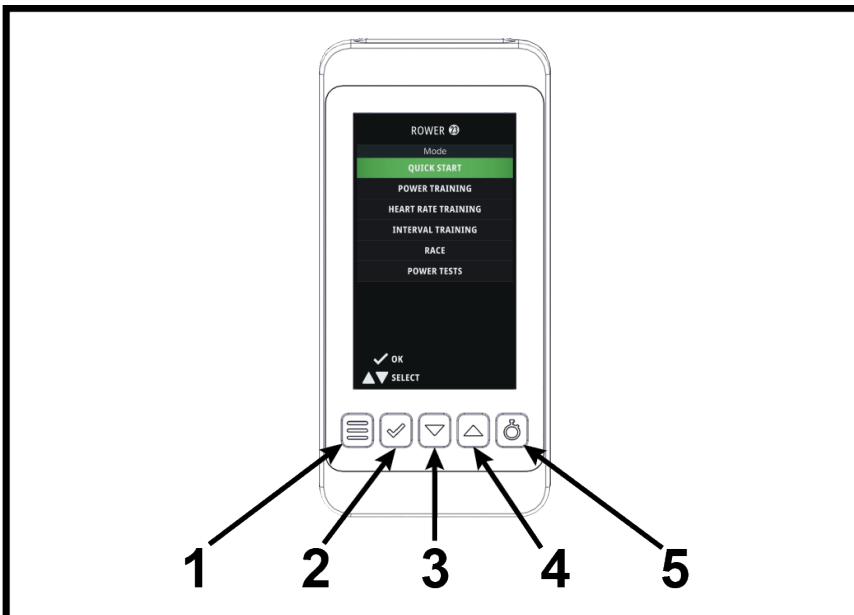
3. 핫스팟의 세부 정보를 다음과 같이 설정합니다.

이름 (네트워크 SSID)	iCg#ServiceCon
비밀번호	Erspwg1%0!
보안	WPA2-PSK



참고: 여러 대의 로잉머신을 동시에 업데이트할 수 있으나, 연결 상태에 따라 결과가 다를 수 있습니다.

4. 핸들을 끝까지 당겨서 로잉머신의 TFT 컴퓨터를 켭니다.
5. 모드 선택 화면(시작 화면)으로 이동합니다.
6. 설정 메뉴가 나타날 때까지 아래 및 스플릿 버튼을 누르고 있습니다.



항목	설명	수량
1	메뉴 / 뒤로가기 버튼	1
2	확인 버튼	1
3	아래 버튼	1
4	위 버튼	1
5	스플릿 버튼	1

7. 아래 버튼을 눌러 서비스 메뉴로 이동한 다음 **확인** 버튼을 누릅니다.

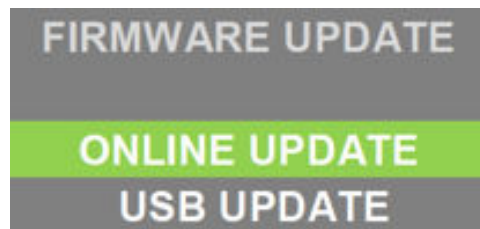


다음 단계로 넘어가기 전에 시스템이 컴퓨터에서 Wi-Fi를 활성화할 때까지 3초간 기다립니다.

8. 아래 버튼을 눌러 펌웨어 업데이트 메뉴로 이동한 다음 **확인** 버튼을 누릅니다.



9. 아래 버튼을 눌러 온라인 업데이트 메뉴로 이동한 다음 **확인** 버튼을 누릅니다.



iOS 10

업데이트는 각 로딩머신별로 115MB의 용량이 필요합니다. 모바일폰의 데이터 요금제가 적절한지 확인하시기 바랍니다.

iOS 폰을 사용해 핫스팟을 설정하려면 휴대폰 이름을 **iCg#ServiceCon**으로 변경해야 합니다. 업데이트가 완료된 후에는 원래 이름으로 다시 변경할 수 있습니다.

1. 휴대폰 이름은 다음 메뉴에서 변경할 수 있습니다: **설정 > 일반 > 정보**.

이름: **iCg#ServiceCon**



SSID를 반드시 표시된 그대로 입력해야 합니다.

2. **설정 > 개인용 핫스팟**으로 이동합니다.

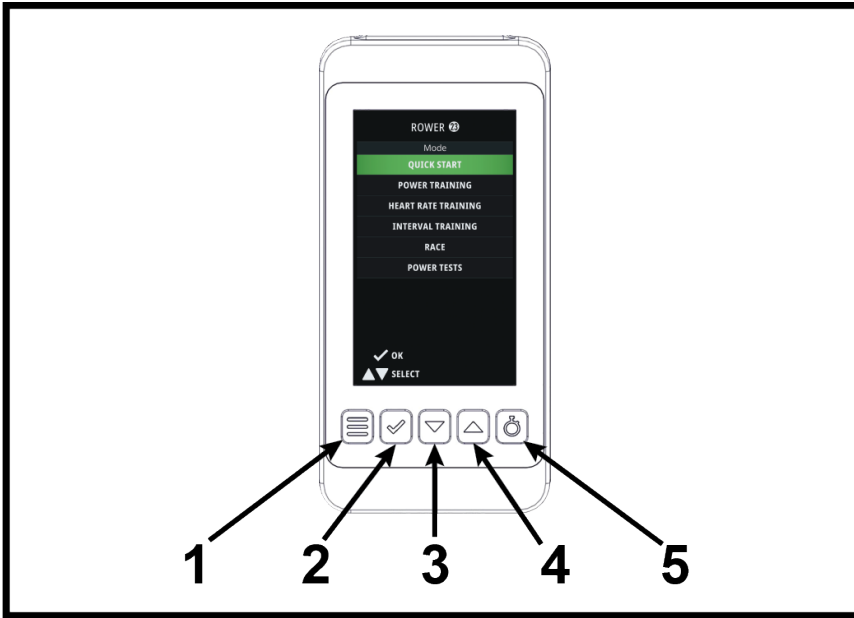
WiFi 비밀번호: **Erspwg1%0!**를 입력합니다.



핫스팟을 켭니다.

3. 핸들을 끝까지 당겨서 로잉머신의 **TFT** 컴퓨터를 켭니다.
4. **모드 선택 화면**(시작 화면)으로 이동합니다.

5. 설정 메뉴가 나타날 때까지 아래 및 스플릿 버튼을 누르고 있습니다.



항목	설명	수량
1	메뉴 / 뒤로가기 버튼	1
2	확인 버튼	1
3	아래 버튼	1
4	위 버튼	1
5	스플릿 버튼	1

6. 아래 버튼을 눌러 서비스 메뉴로 이동한 다음 확인 버튼을 누릅니다.

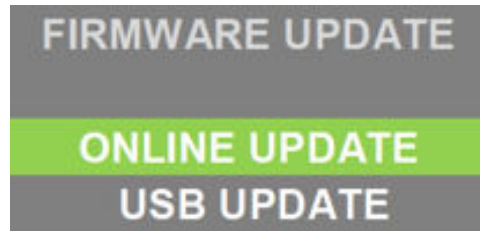


다음 단계로 넘어가기 전에 시스템이 컴퓨터에서 Wi-Fi를 활성화할 때까지 3초간 기다립니다.

7. 아래 버튼을 눌러 펌웨어 업데이트 메뉴로 이동한 다음 확인 버튼을 누릅니다.



8. 아래 버튼을 눌러 온라인 업데이트 메뉴로 이동한 다음 확인 버튼을 누릅니다.



컴퓨터에 ServiceCon AP를 찾았다는 메시지가 표시되며, 설치 프로세스가 시작되었음을 확인할 수 있습니다. 즉시 연결되지 않으면, **온라인 업데이트**를 다시 선택하십시오. 컴퓨터 개정 이력에 따라 업데이트에 하드웨어용 드라이버가 포함될 수 있으며, TFT 컴퓨터가 여러 차례 자동으로 재시작될 수 있습니다.

중요: 빨간색 점멸 배터리 기호가 표시되면 소프트웨어 업데이트 절차가 끝날 때까지 로잉을 계속해야 합니다. 분당 최소 30스트로크 이상으로 로잉하십시오.

설치가 완전히 완료되면 컴퓨터가 다시 시작됩니다.

7. 사양

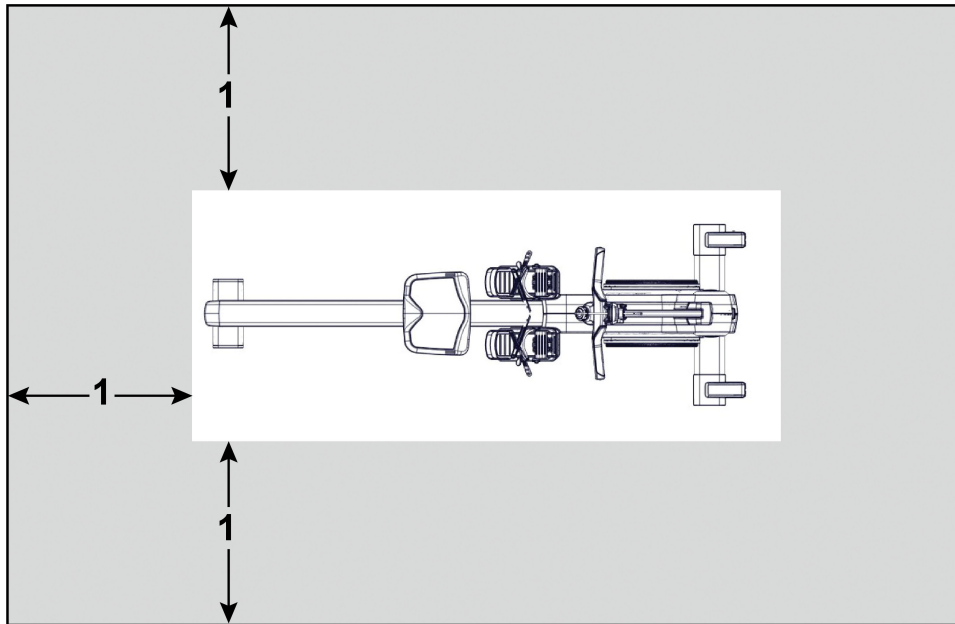
사양

히트 퍼포먼스 로워는 치료 목적으로는 적합하지 않습니다.

사양	EN ISO 20957-1 / EN ISO 20957-7, 클래스 SB, 상용 제품, 반복 가능한 저항 단계로 조정
브레이크 시스템	속도 무관
제품 총 중량	약 62 kg / 137 lb.
최대 사용자 체중	150 kg / 330 lbs.
블루투스 LE 5.0	0 dBm 1 mW / 최대 +4 dBm 2,402 GHz 및 2,480 GHz
Wi-Fi	IEEE 802.11b, g, n, d, e, i 준수 주파수: 2,340 - 2,390 GHz 송전전력: 12.5 ~ 20 dBm
ANT	2,400 GHz - 2,524 GHz
핸들 배터리	CR2032 코인 배터리
길이 / 너비 / 무게	84" x 31.88" x 48.03" / 213 x 81 x 122 cm
표면적	18.6 ft ² / 1.73 m ²

운동 공간

아래 그림과 같이 인접한 모든 기구, 물체 또는 벽과 최소 안전 거리를 두십시오.



1	23.6" / 60 cm
---	---------------

8. 보증

보증 정보

아래 링크를 이용하거나 QR 코드를 스캔하여 보증 정보에 액세스할 수 있습니다:

<http://lifefitness.com/warranties>





PRF-ROW-TFT-02