

# ヒート ローイングマシン

LCD 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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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, 4<sup>th</sup> 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](mailto: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](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

### 英国

##### Life Fitness UK LTD

Unit 109<sup>a</sup>  
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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

### スペイン

##### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1<sup>o</sup>1<sup>a</sup>  
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](mailto: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](mailto: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, 4<sup>th</sup> Fl – Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
The Netherlands  
+31 88 646 6666  
E メール (サービス):  
[emeaservicesupport@lifefitness.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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
負荷ノブ.....	13
ビンディング / フットプレート.....	14
漕ぎ方.....	15
ワークアウト後.....	15
ローイングマシンの移動.....	15
接続:.....	16
携帯電話ホルダー.....	16

## 組立

内容.....	17
必要なツール:.....	17
組立手順.....	18

## 設定

設定メニューへのアクセス.....	21
-------------------	----

## メンテナンス

メンテナンス スケジュール.....	22
Bluetooth でソフトウェアをアップデートします.....	25

## 仕様

仕様.....	26
---------	----

## 保証

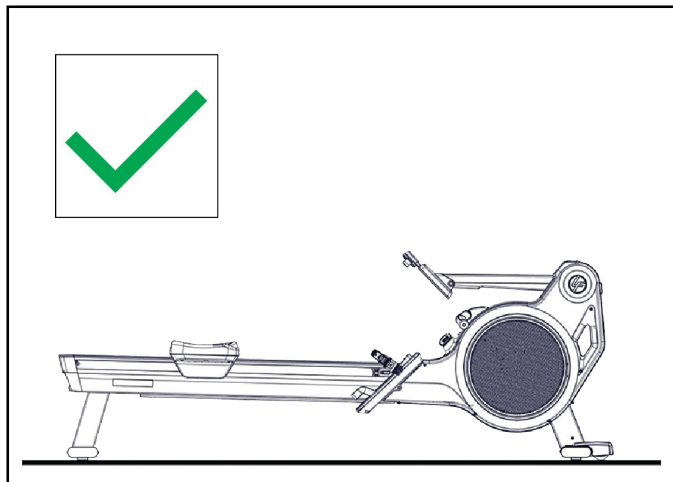
保証情報.....	27
-----------	----

# 1. 安全性

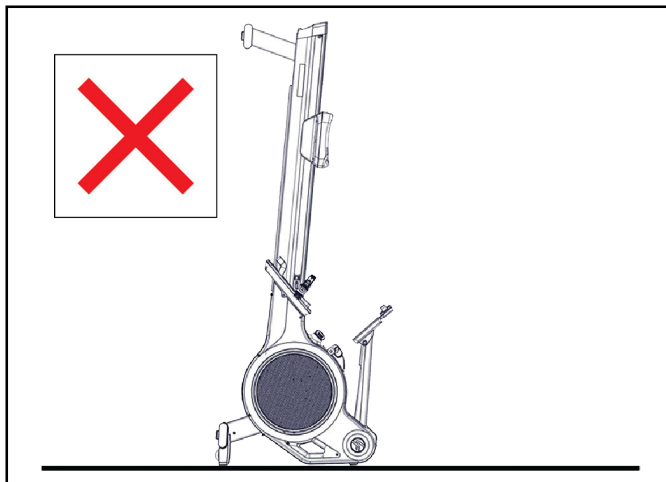
## 安全上の指示

- ⚠ **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**：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**：充電式バッテリーを使用する場合、充電するために装置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 1.5 V 出力である必要があります。
- ⚠ **警告**：単一 (LR-20) 以外のバッテリーは決して使用しないでください。種類の異なるバッテリーを使用したり、消耗してしまったバッテリーと新しいバッテリーと一緒に使用したりしないでください。
- ⚠ **警告**：バッテリーは正しい極性で挿入してください。
- ⚠ **警告**：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**：接続端子をショートさせないでください。

- ・ 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はらう必要があります。
- ・ 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℃(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

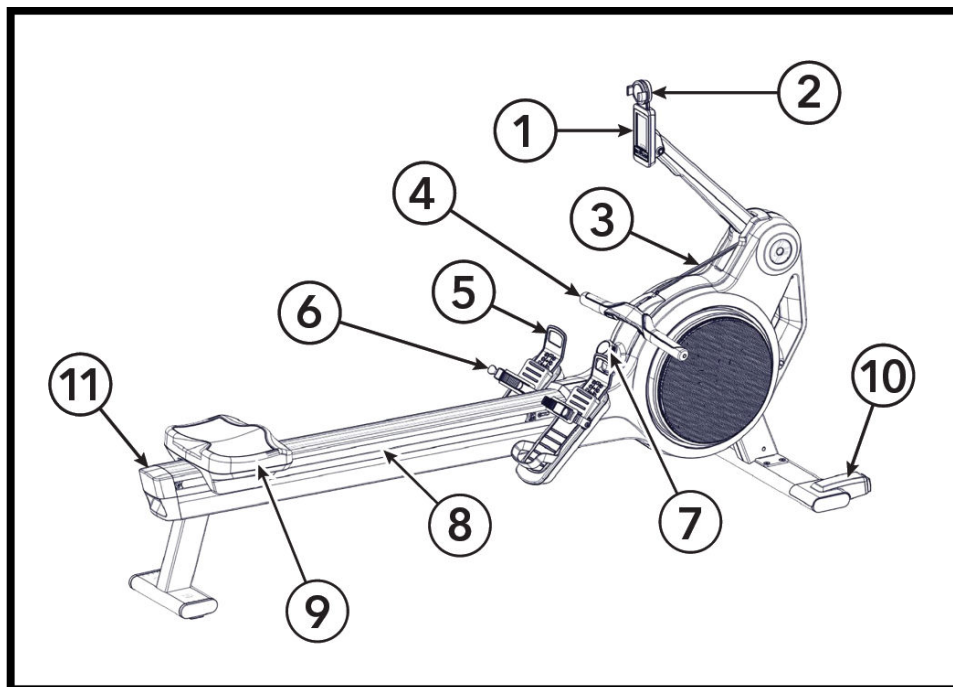
### オンライン参照

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

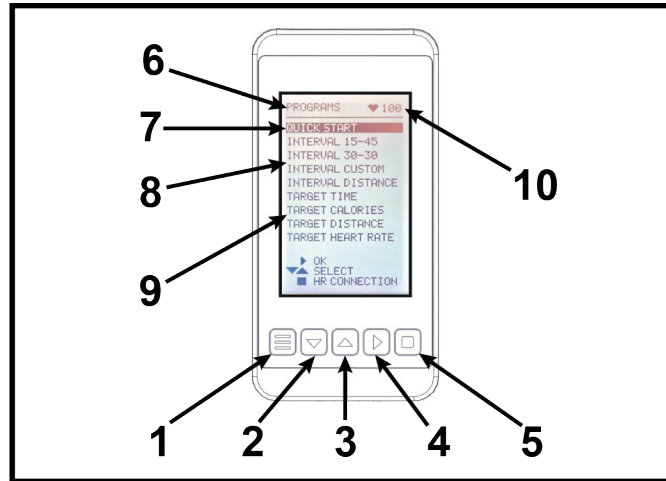


項目	説明	数量
1	ローイングマシン コンソール	1
2	携帯電話ホルダー	1
3	チェーン	1
4	ハンドル	1
5	足サイズ調整部	2
6	クイックリリース フットストラップ ビンディング	2
7	負荷調整ノブ	1
8	レール	1
9	シート	1
10	移動用車輪	2
11	移動用ハンドル	1

#### 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。

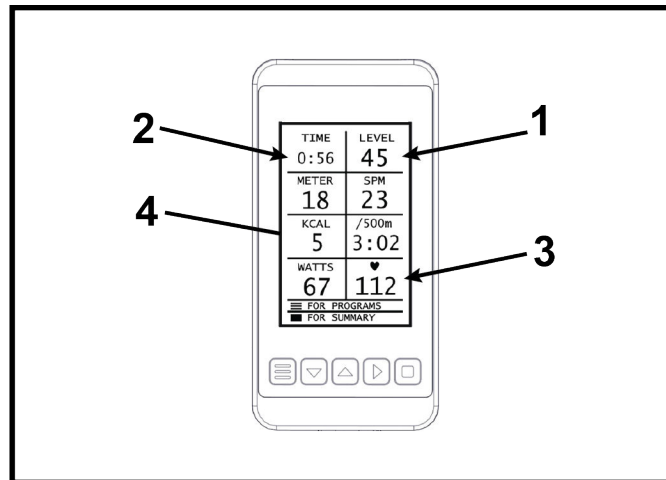
## コンソールの概要



項目	データ リードアウト / ボタン	説明
1	メニュー / 戻るボタン。	メニュー / 戻るボタン。
2	下矢印	押すとメニュー内でカーソルが下に移動します。
3	上矢印	押すとメニュー内でカーソルが上に移動します。
4	右矢印	確認ボタン。
5	四角ボタン	心拍センサーの読み取りと接続を開始します。押すとワークアウトが一時停止および停止します。
6	トレーニングプログラム	概要
7	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。
8	インターバルトレーニング カスタムインターバルトレーニング	プリセット/カスタマイズされた時間管理型のインターバルトレーニングのためのトレーニングモードです。 <b>インターバル 30 - 30:</b> 30 秒のローイングと 30 秒のリカバリー(10 ラウンド) <b>インターバル 60 - 60:</b> 60 秒のローイングと 60 秒のリカバリー(10 ラウンド) <b>インターバル(カスタム):</b> ユーザーが設定した本数、ローイングおよび休憩時間。 <b>インターバル(距離):</b> カスタム距離に基づいてユーザーが設定した本数。
9	目標	ユーザーが設定したワークアウト目標に従ってトレーニングします。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 距離</li> <li>・ 時間</li> <li>・ カロリー</li> <li>・ 心拍数</li> </ul>
10	心拍数	心拍数センサーが接続されている場合、1 分当たりの心拍数

## 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	心拍数	この値は現在の BPM を示しています。
4	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 <a href="#">トレーニングモードタイル</a> してください。

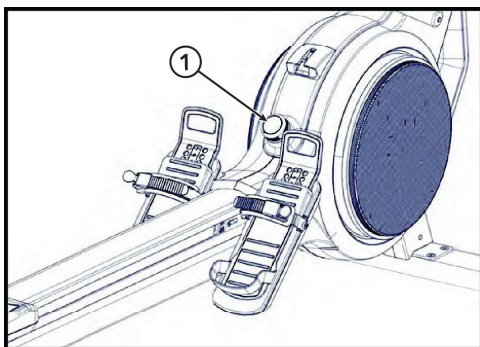
# トレーニングモードタイトル

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	目標
SPM	1 分当たりのストローク数	X	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	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
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)	(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)	(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)	(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)	(X)	(X)
レベル		X	X	X	X
インターバル	現在のインターバル			X	
目標	現在の目標				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。				

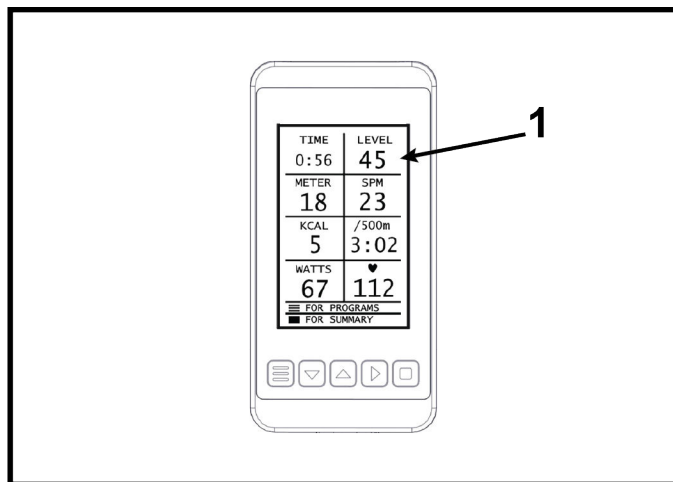
## 負荷ノブ

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

ワークアウトを選択すると、コンソール画面の右上端に負荷の値が表示されます。

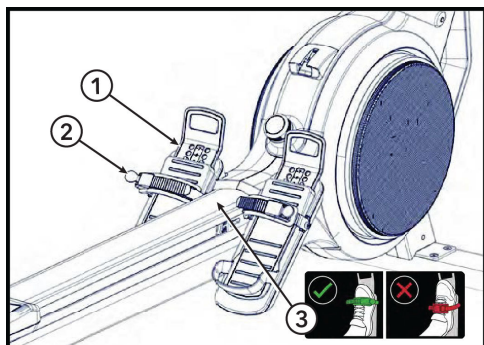


項目	説明	数量
1	ワークアウト中に表示される負荷	1

## 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 イングマシン	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。

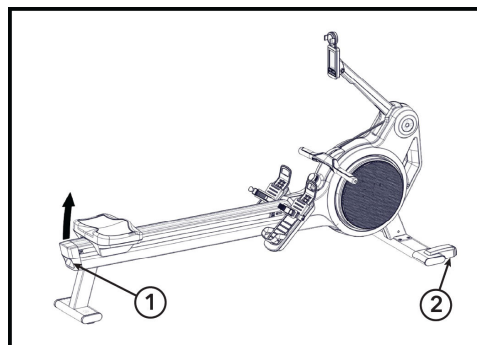
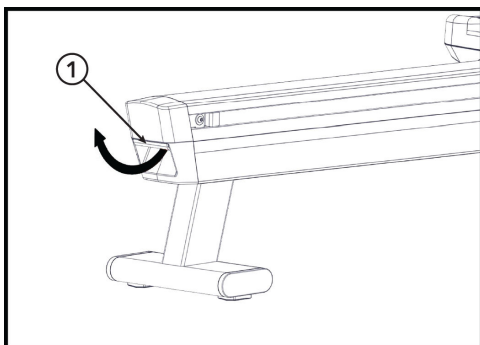
## ワークアウト後

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

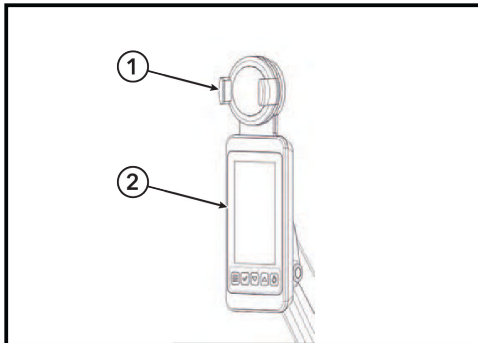
- ・ ローイングマシンを平らではない面の上で移動するときは特に注意してください。
- ・ ローイングマシンが傾かないようにするため、2人で配置することを推奨します。
- ・ 周りにある機器、物体、壁から最小限安全な距離をとってください。

## 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



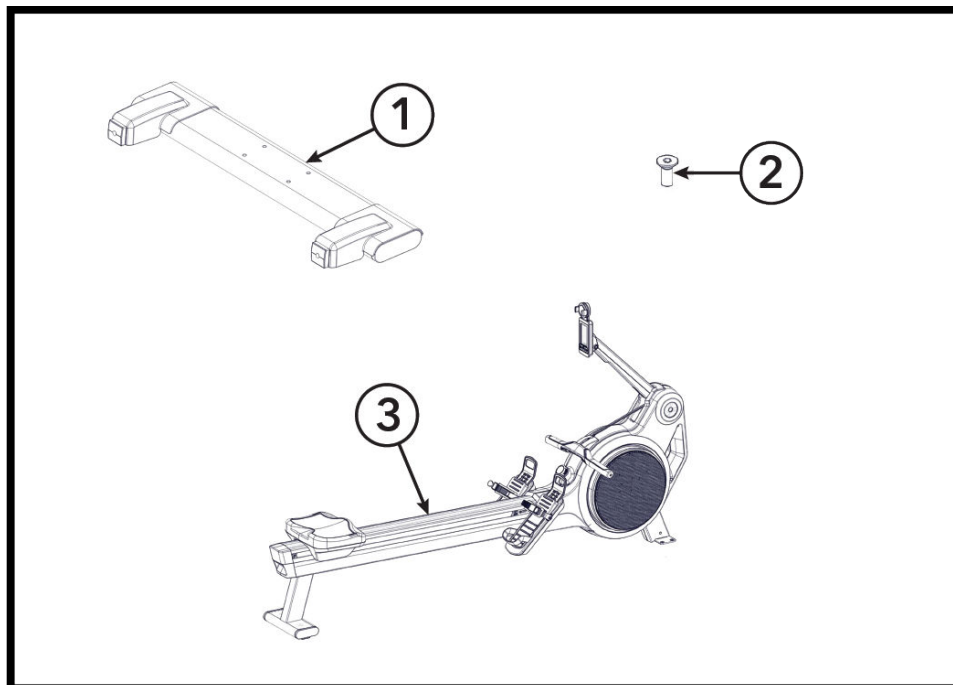
項目	説明
1	携帯電話ホルダー
2	コンソール

⚠ **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 ローイングマシン	1

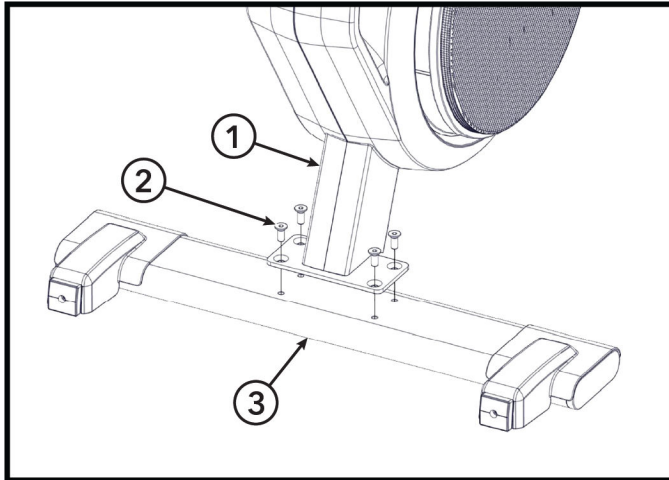
### 必要なツール:

- ・ #1 プラスドライバー
- ・ 6 mm 六角レンチ
- ・ 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。



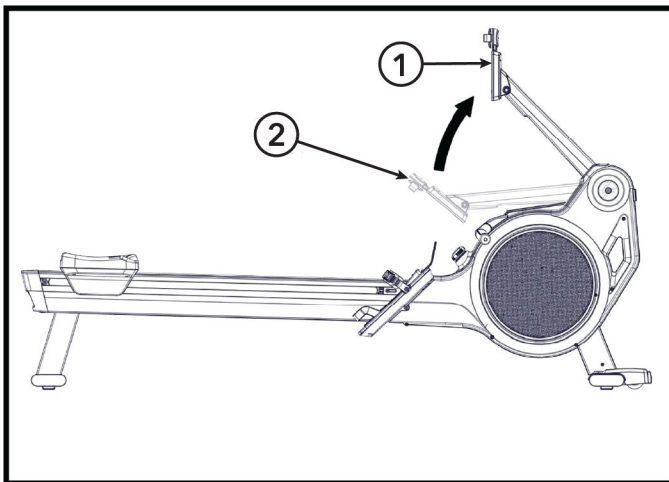
項目	説明	数量
1	フレーム	1
2	ボルト	4
3	スタビライザアセンブリ	1



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

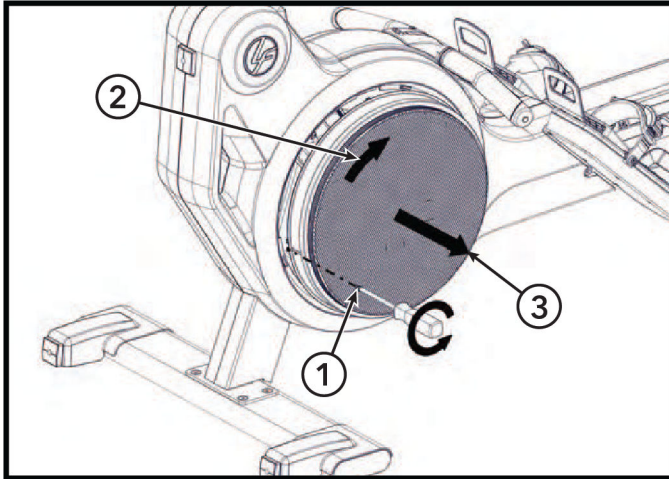
アームを上げて所定位置にはめ込みます



項目	説明	数量
1	ロックされた位置	1
2	出荷位置	1

## バッテリーの取り付け

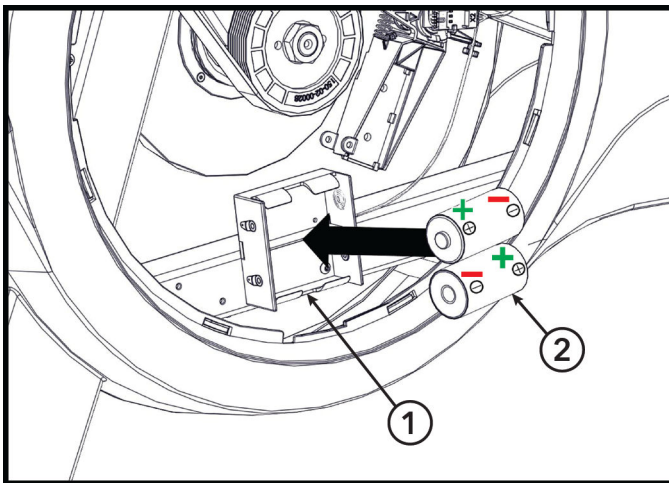
1. プラスドライバーを使って、サービスアクセスカバーを固定しているネジを取り外します。サービスアクセスカバーは装置の左側にあります。



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

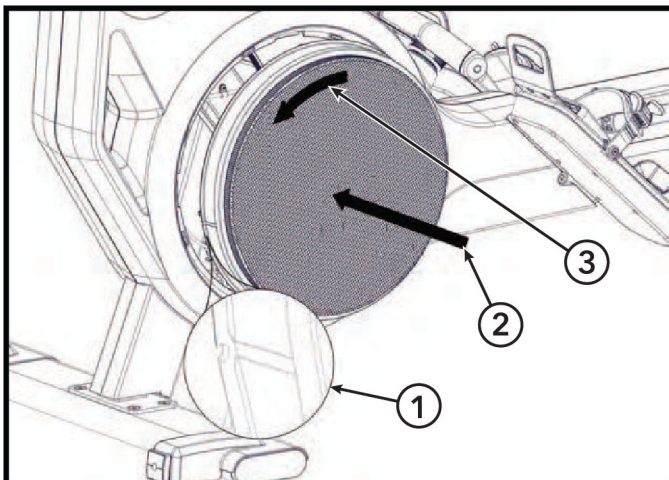
2. サービスアクセスカバーを時計回りに回転させ、ローイングマシンから引き離します。
3. 両方のバッテリーを電池ホルダーにセットします。

注記：図のように、両方の電池を正しい向き（プラス(+) とマイナス (-) の端）で取り付けます。



項目	説明	数量
1	バッテリーホルダー	1
2	単 1 バッテリー	2

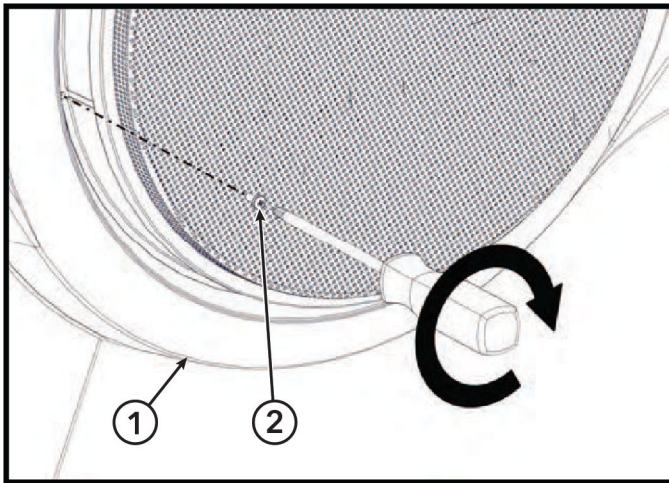
4. サービスアクセスカバーのつまみを左側覆いの溝に合わせます。



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

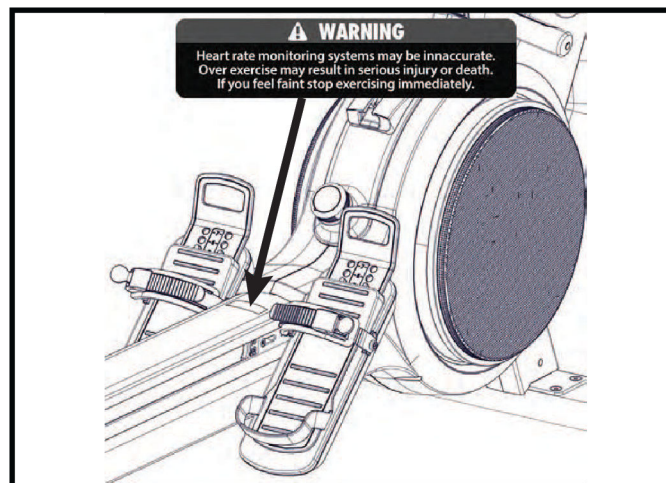
1. ハンドルとチェーンをローイングマシンから慎重に引き出します。乾いた、糸くずの出ない布をつけてチェーンを前後に動かして清掃します。



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。

### 警告ラベルを貼付します

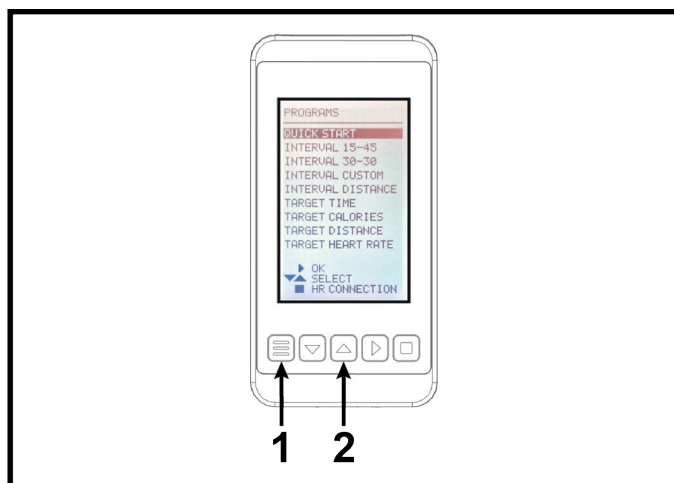
警告ラベルをボックス内にある現地言語のラベルに貼り換えます。



## 5. 設定

### 設定メニューへのアクセス

1. ハンドルを 1 回引いてコンソールの電源を入れます。
2. コンソールの メニュー ボタンを押して、プログラム画面を表示します。
3. メニューボタンと上矢印ボタンを同時に 3 秒間押してメニュー設定に進みます。



項目	説明	数量
1	メニュー	1
2	上矢印	1

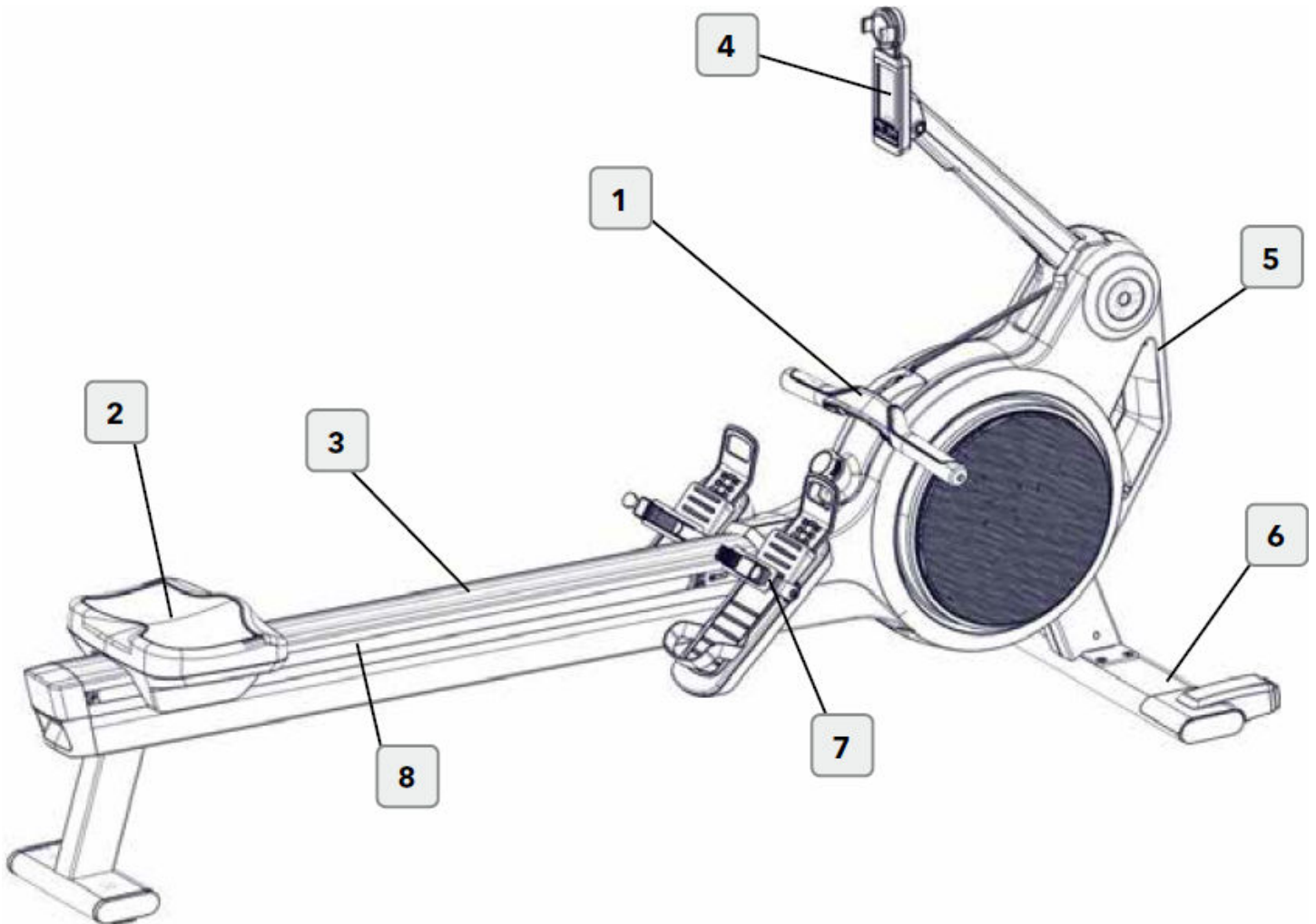
設定	説明
システム	ファームウェアおよびハードウェアの情報ならびにサービスに関連する設定が表示されます。
言語	言語の選択。
使用	総使用時間および漕いだ距離を表示します。
スクリーンタイムアウト	フライホイールが回転をやめた後にコンソールの電源が入ったままになる時間を設定します。

## 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	キャスト/トラックの清掃	キャストおよびレールの目視点検を行います。中性洗剤およびけぱ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、機能を確認めます。	
<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"> <li>1. ねじを取り外します</li> <li>2. カバーを反時計回りに回します</li> <li>3. ローイングマシンからカバーを引っ張って外します。</li> <li>4. ローイングマシンの右側か掃除機で埃を取ります。</li> <li>5. 再度組み立てます。</li> </ol>		

## 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>		

## Bluetooth でソフトウェアをアップデートします

### 前提条件:

- ・ スマートフォン/デバイス - Android または iOS
- ・ ICG トレーニングアプリはインストール済み - ソフトウェアバージョン 1.2.25 以上
- ・ スマートフォンとコンソールで Bluetooth が有効化され、ペアリングします

注記: LCD コンソールは Wi-Fi に対応していないため、ICG Raspberry Pi アップデータの使用オプションは利用できません。

### 動画:

- ・ [Android](#)
- ・ [IOS](#)

### アップデートに向けた LCD コンソールの準備

1. ハンドルを引いてコンソールを開始します。
2. メニューボタンを押してプログラムに遷移します。
3. メニューボタンと上ボタンを同時に 3 秒以上長押しし、設定を表示します。
4. 右ボタンを押してシステムを選択します。
5. 下にスクロールしてファームウェアアップデートを選択します。
6. 右ボタンを押してアップデート開始を選択します。  
バックライトが消えます。
7. ペアリングアプリ画面が表示されます。

コンソールはペアリングモードで、ICG アプリとのペアリング準備ができています。

### ICG トレーニングアプリでソフトウェアのアップデートを開始します

1. ICG トレーニングアプリを起動します。
  2. 設定を選択します。
  3. サポートを選択します。
  4. コンピュータのアップデートを選択します。
  5. はいをタップしてデバイスを接続します。
  6. リストからローイングマシンを選択して接続します。
  7. アップデート開始をタップします。  
ソフトウェアのアップデートが送信ですが、進行状況はダウンロード中のパーセンテージで表示されます。
- ・ 全体の処理には約 5 分かかります。
  - ・ ダウンロードが完了に近づくと、コンソールに検証中と開始が表示されます。
  - ・ LCD コンソールが素早く再起動し、ICG アプリはコンソールから接続解除されます。
  - ・ ソフトウェアアップデートが完了しました。

注記: コンソールの機能を確保するため、ダウンロードが開始したら必ず完了してください。ダウンロードが中断した場合、コンソールを再起動してアップロードを再度実行できます。これを行うには、一時的に電池を取り外せばコンソールが更新モードで再起動します。アップロードモードは 5 分間有効です。この時間内にダウンロードが開始されない場合、コンソールを更新モードで再起動する必要があります。

# 7. 仕様

## 仕様

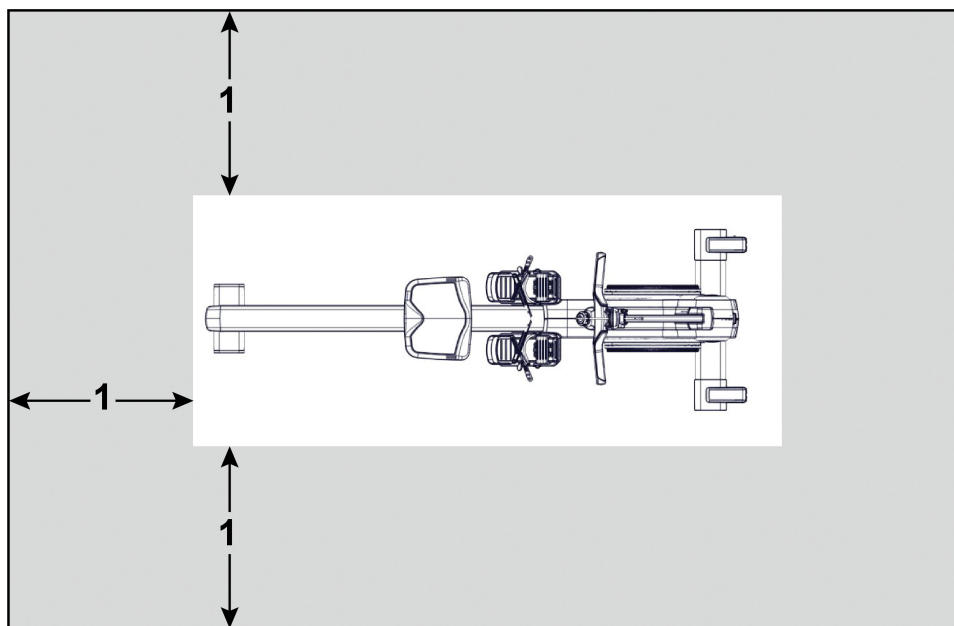
ヒートローイングマシンは治療の目的には適していません。

仕様	EN ISO 20957-1 / EN 957-7 / 旧 EN ISO 20975-7、製品クラス SB、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
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 <sup>2</sup> / 1.73 m <sup>2</sup>
バッテリー	単 1 (LR20) 電池 2 本

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。

### 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://lifestylenet.com/warranties>





PRF-ROW-LCD