

히트 로우

LCD 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 칙 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 칙 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

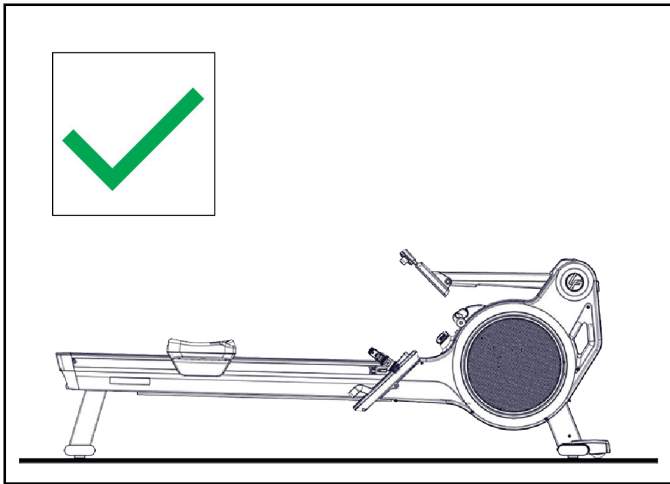
안전	
안전 수칙.....	5
배터리 폐기.....	6
EU 적합성 선언서.....	7
FCC 규정 준수.....	7
소개	
매뉴얼 사용.....	8
고객 지원 센터 연락처.....	8
온라인 참조 자료.....	8
개요	
제품 기능.....	9
로잉머신 켜기 및 끄기.....	9
콘솔 개요.....	10
운동 화면 개요.....	11
트레이닝 모드 타일.....	12
저항 조절 노브.....	13
바인딩 / 발판.....	14
로잉 방법.....	15
운동 후.....	15
로잉머신 이동하기.....	15
연결성.....	16
휴대전화 홀더.....	16
조립	
구성.....	17
필요한 공구.....	17
조립 절차.....	18
설정	
설정 메뉴 접근.....	21
유지보수	
유지보수 일정.....	22
블루투스를 통한 소프트웨어 업데이트.....	25
사양	
사양.....	26
보증	
보증 정보.....	27

1. 안전

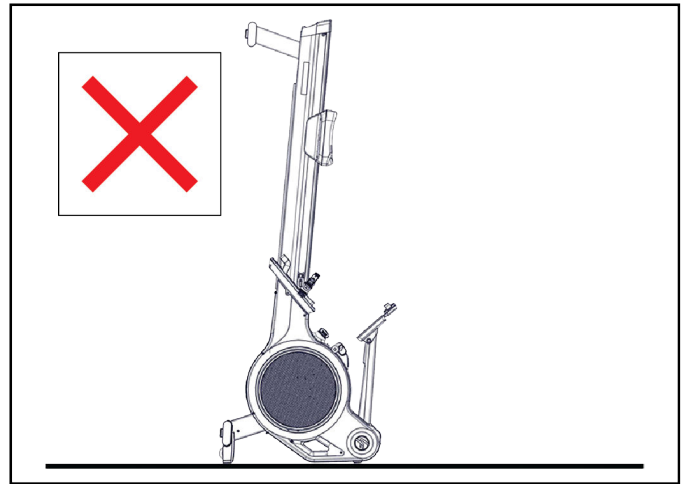
안전 수칙

- ⚠ **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:** 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:** 충전지를 사용하는 경우, 충전을 위해 충전지를 기구에서 제거해야 합니다. 충전된 배터리는 1.5V 출력을 전달해야 합니다.
 - ⚠ **경고:** D-셀(LR-20) 배터리 외에 다른 배터리를 절대 사용하지 마십시오. 다른 유형의 배터리 또는 소모된 배터리와 새 배터리를 함께 혼용해서 사용하지 마십시오.
 - ⚠ **경고:** 항상 배터리의 극성을 올바르게 맞춰 넣으십시오.
 - ⚠ **경고:** 비충전식 전지를 충전하려고 하지 마십시오.
 - ⚠ **경고:** 연결 단자를 절대 단락시키지 마십시오.
- Life Fitness은(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

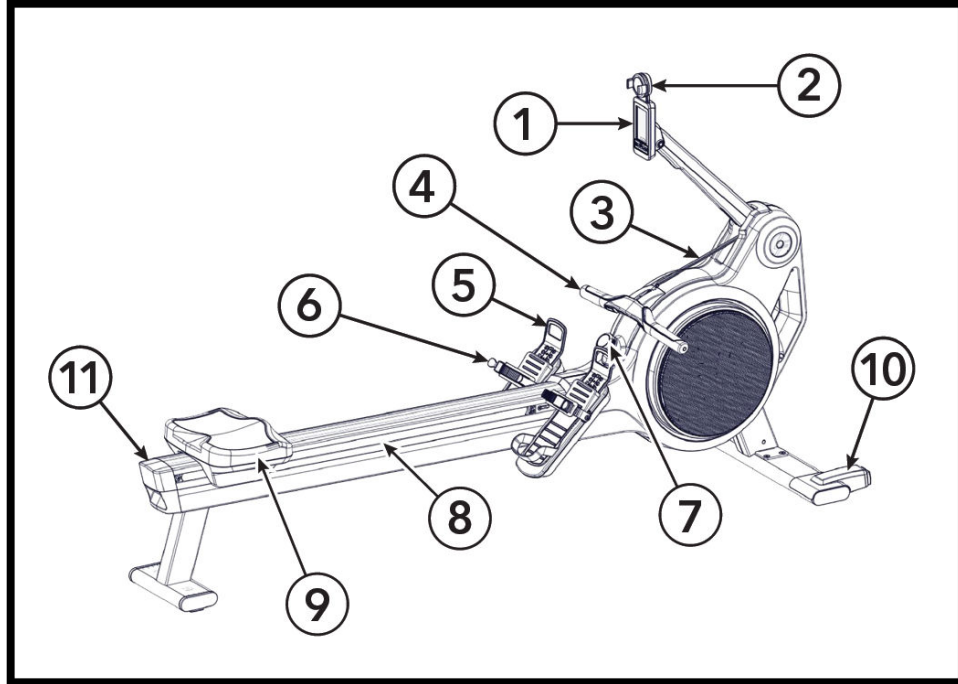
온라인 참조 자료

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

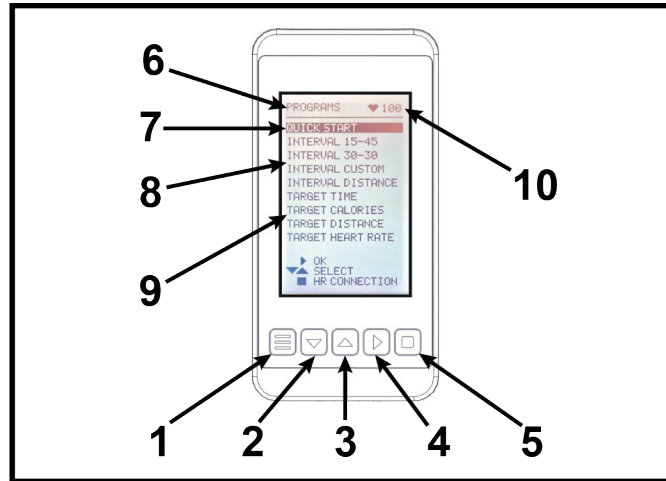


항목	설명	수량
1	로잉머신 콘솔	1
2	휴대전화 홀더	1
3	체인	1
4	핸들	1
5	발 길이 조정	2
6	퀵 릴리스 풋 스트랩 바인딩	2
7	저항 조절 노브	1
8	레일	1
9	시트	1
10	운반 휠	2
11	운반 핸들	1

로잉머신 켜기 및 끄기

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

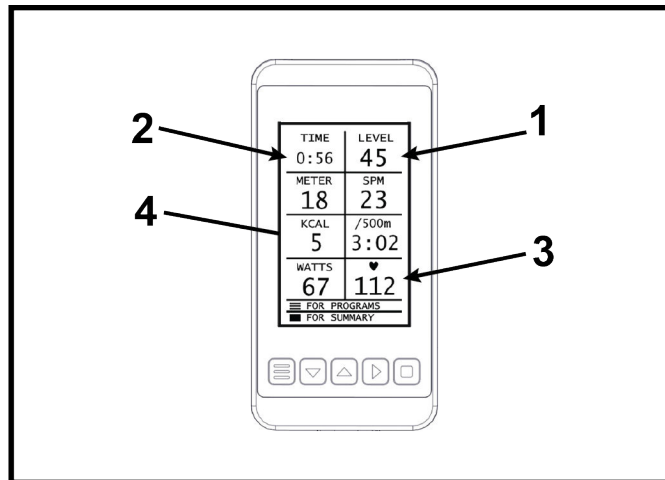
콘솔 개요



항목	데이터 판독 / 버튼	설명
1	메뉴/뒤로가기 버튼.	메뉴/뒤로가기 버튼.
2	아래 화살표	메뉴에서 커서를 아래로 이동하려면 버튼을 누르십시오.
3	위 화살표	메뉴에서 커서를 위로 움직이기 위해 누르십시오.
4	오른쪽 화살표	확인 버튼.
5	사각형 버튼	심박수 센서 스캔 및 연결을 시작합니다. 운동을 일시정지하고 정지하기 위해 누릅니다.
6	트레이닝 프로그램	개요
7	빠른 시작	빠른 시작 모드는 추가적 데이터 입력 없이 운동을 시작합니다.
8	인터벌 트레이닝 커스텀 인터벌 트레이닝	미리 정하거나 사용자가 지정한 시간 지향 인터벌 트레이닝을 위한 운동 모드. 인터벌 30 - 30: 로잉 30 초 및 회복 30 초(10 라운드) 인터벌 60 - 60: 로잉 60 초 및 회복 60 초(10 라운드) 인터벌 커스텀: 사용자 지정 라운드 수, 로잉 및 회복 시간. 인터벌 거리: 사용자 맞춤 거리에 기반한 사용자 지정 라운드 수.
9	목표	사용자가 지정한 운동 목표에 따라 운동합니다. <ul style="list-style-type: none"> • 거리 • 시간 • 칼로리 • 심박수
10	심박수	분당 심박수, 심박수 센서가 연결된 경우

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	값은 저항 노브의 위치(0 ~100)를 나타냅니다.
2	운동 시간	축적된 운동 시간을 나타냅니다.
3	심박수	값은 현재 BPM 을 나타냅니다.
4	타일	타일은 특정 지표를 나타냅니다. 트레이닝 모드 타일 에서 사용 가능한 지표의 개요를 확인하십시오.

트레이닝 모드 타일

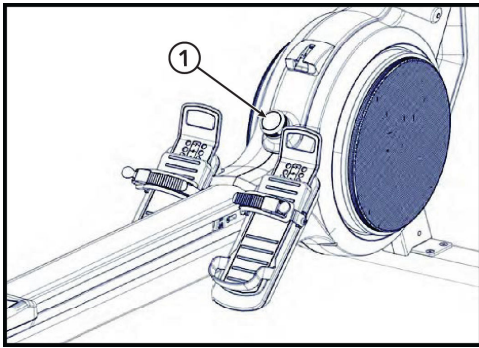
요약 정보에 표시됨

타일 이름	설명	빠른 시작	심박수 트레이닝	인터벌	목표
SPM	분당 스트로크	X	X	X	X
500 m	현재 500 m 페이스	X	X	X	X
와트	현재 파워	X	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
500 m 평균	500 M 로잉하기 위해 필요한 평균 페이스	(X)	(X)	(X)	(X)
500 m 최대	현재 운동에서 최고 페이스	(X)	(X)	(X)	(X)
와트 평균	평균 파워	(X)	(X)	(X)	(X)
와트 최대	최대 파워	(X)	(X)	(X)	(X)
SPM 평균	분당 평균 스트로크	(X)	(X)	(X)	(X)
SPM 최대	분당 최대 스트로크	(X)	(X)	(X)	(X)
BPM 평균	분당 평균 박동수	(X)	(X)	(X)	(X)
BPM 최대	분당 최대 박동수	(X)	(X)	(X)	(X)
레벨		X	X	X	X
인터벌	현재 인터벌			X	
목표	현재 목표				X

X	운동 중에만 사용 가능
(X)	운동 개요에 나타남

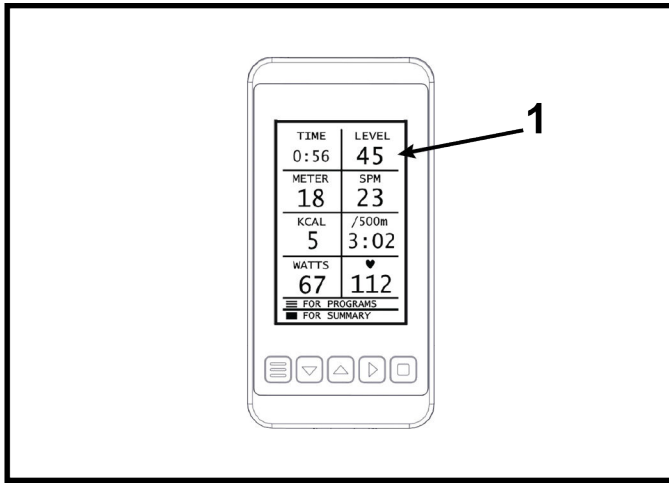
저항 조절 노브

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



항목	설명	수량
1	저항 조절 노브	1

운동을 선택하면 콘솔 화면의 오른쪽 상단에 저항 값이 표시됩니다.

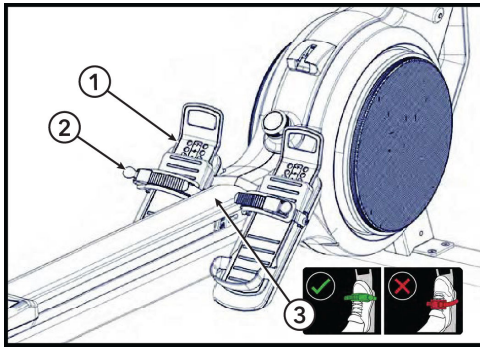


항목	설명	수량
1	운동 중 표시된 저항	1

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.

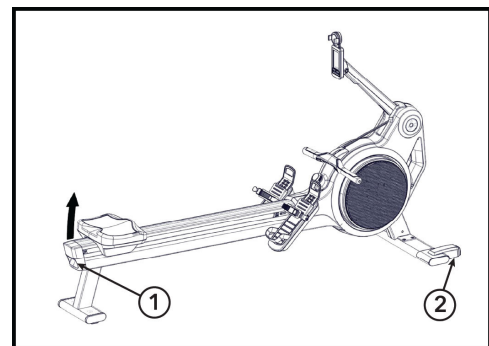
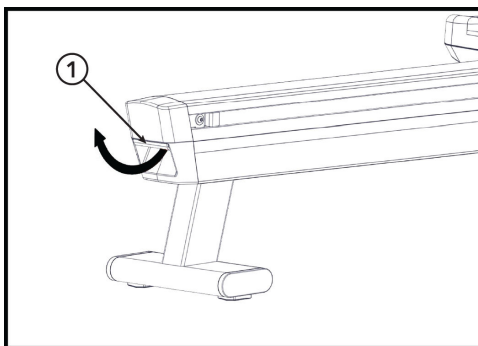
운동 후

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

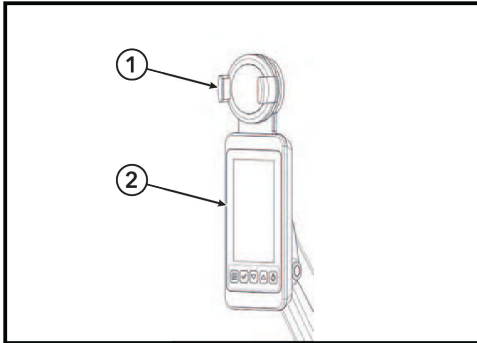
- 울퉁불퉁한 표면 위에서 로잉머신을 이동하는 경우 특별한 주의가 필요합니다.
- 로잉머신이 한쪽으로 기울지 않도록 두 사람이 함께 작업할 것을 권장합니다.
- 모든 기구, 물체 또는 벽과 최소 안전 거리를 두십시오.

연결성

심박수 센서

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

휴대전화 홀더



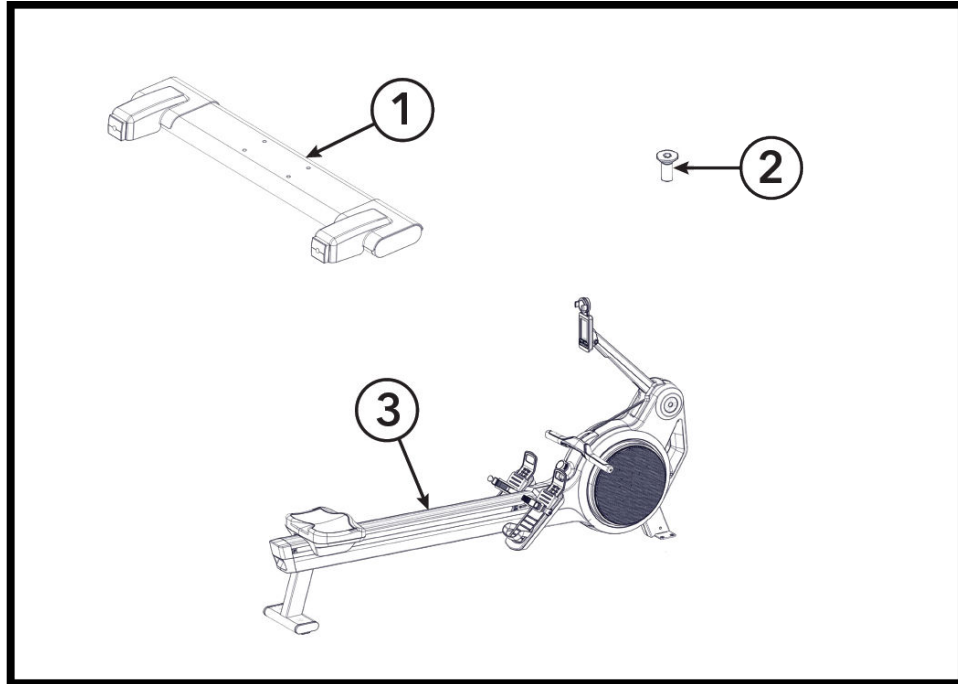
항목	설명
1	휴대전화 홀더
2	콘솔

▲ **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 로우	1

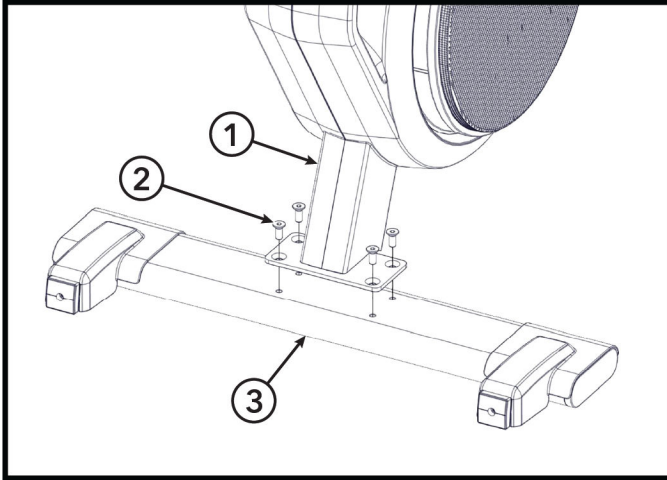
필요한 도구

- #1 십자 드라이버
- 6 mm 육각 렌치
- 토크 렌치

조립 절차

안정장치 어셈블리 설치

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



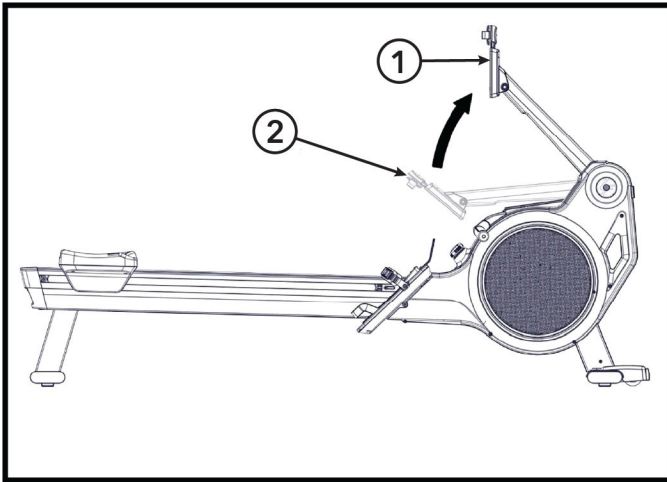
항목	설명	수량
1	프레임	1
2	볼트	4
3	안정장치 조립	1



하드웨어를 37 ft-lb / 50 Nm로 조입니다.

콘솔 암 올리기

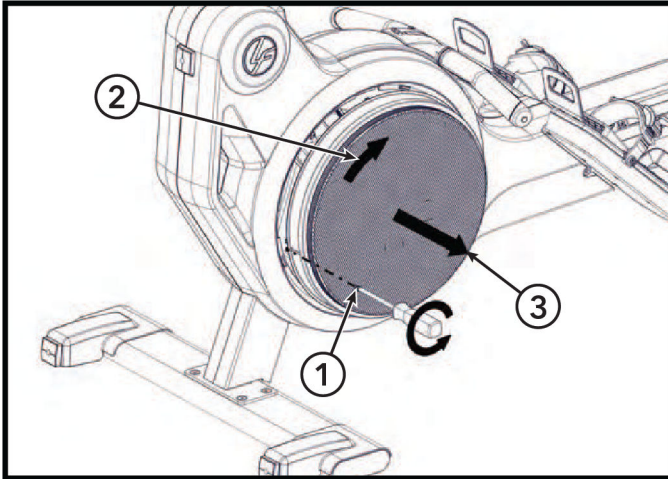
콘솔 암을 들어 올리고 제자리에 딸깍 소리가 나도록 맞추십시오.



항목	설명	수량
1	고정된 위치	1
2	운송 위치	1

배터리 장착

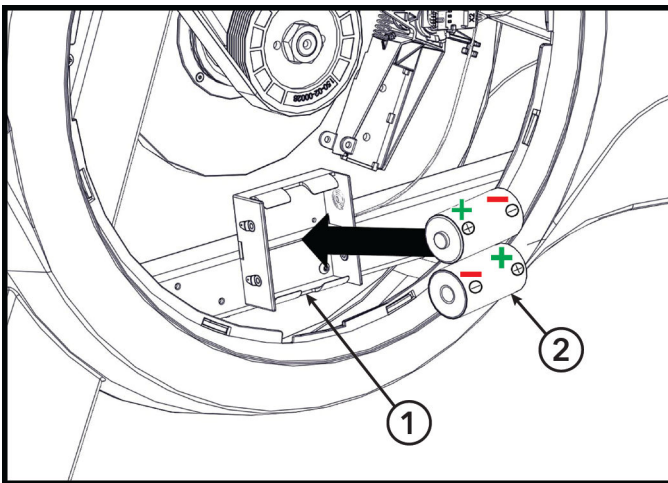
1. 십자 드라이버를 사용하여 서비스 액세스 커버를 고정하는 나사를 분리하십시오. 서비스 액세스 커버는 장치의 왼쪽에 있습니다.



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

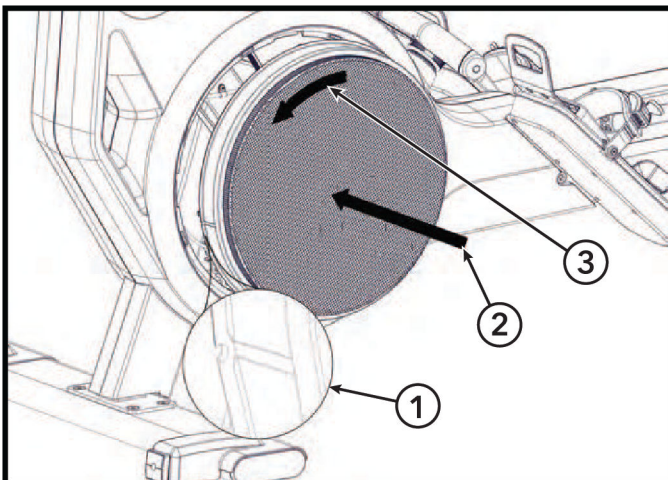
2. 서비스 액세스 커버를 시계 방향으로 돌려 로잉머신에서 분리합니다.
3. 배터리 홀더에 두 배터리를 장착합니다.

참고: 그림과 같이, 양극(+)과 음극(-) 방향을 올바르게 맞추어 두 개의 배터리를 장착합니다.



항목	설명	수량
1	배터리 홀더	1
2	배터리, D 셀	2

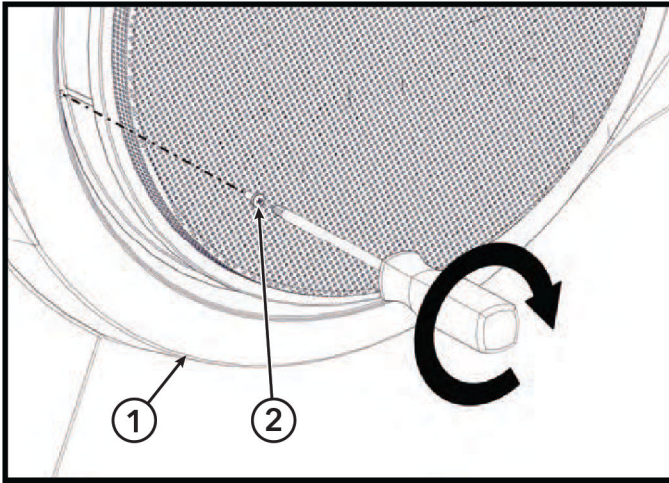
4. 서비스 액세스 커버의 탭을 왼쪽 덮개의 홈과 맞추십시오.



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

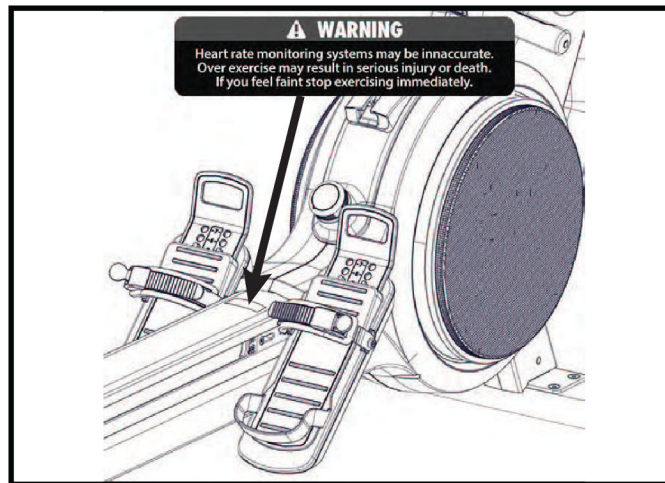
1. 주의를 기울여, 로잉머신에서 핸들과 체인을 연장합니다. 체인을 청소하기 위하여, 보풀이 없고 마른 천을 이용해 체인을 뒤에서 앞으로 통과시키면서 닦아 냅니다.



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

경고 라벨 설치

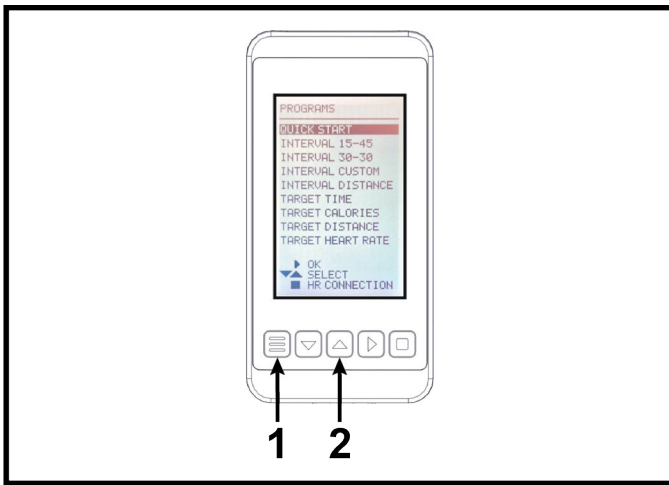
경고 라벨을 해당 지역 언어로 된 라벨로 교체하십시오(박스에 제공).



5. 설정

설정 메뉴 접근

1. 핸들을 한 번 당겨서 콘솔을 켜십시오.
2. 프로그램 화면을 이용하려면 콘솔의 **메뉴** 버튼을 누르십시오.
3. 설정 메뉴로 들어가려면 **메뉴** 버튼과 위 **화살표** 버튼을 동시에 3초간 누르십시오.



항목	설명	수량
1	메뉴	1
2	위 화살표	1

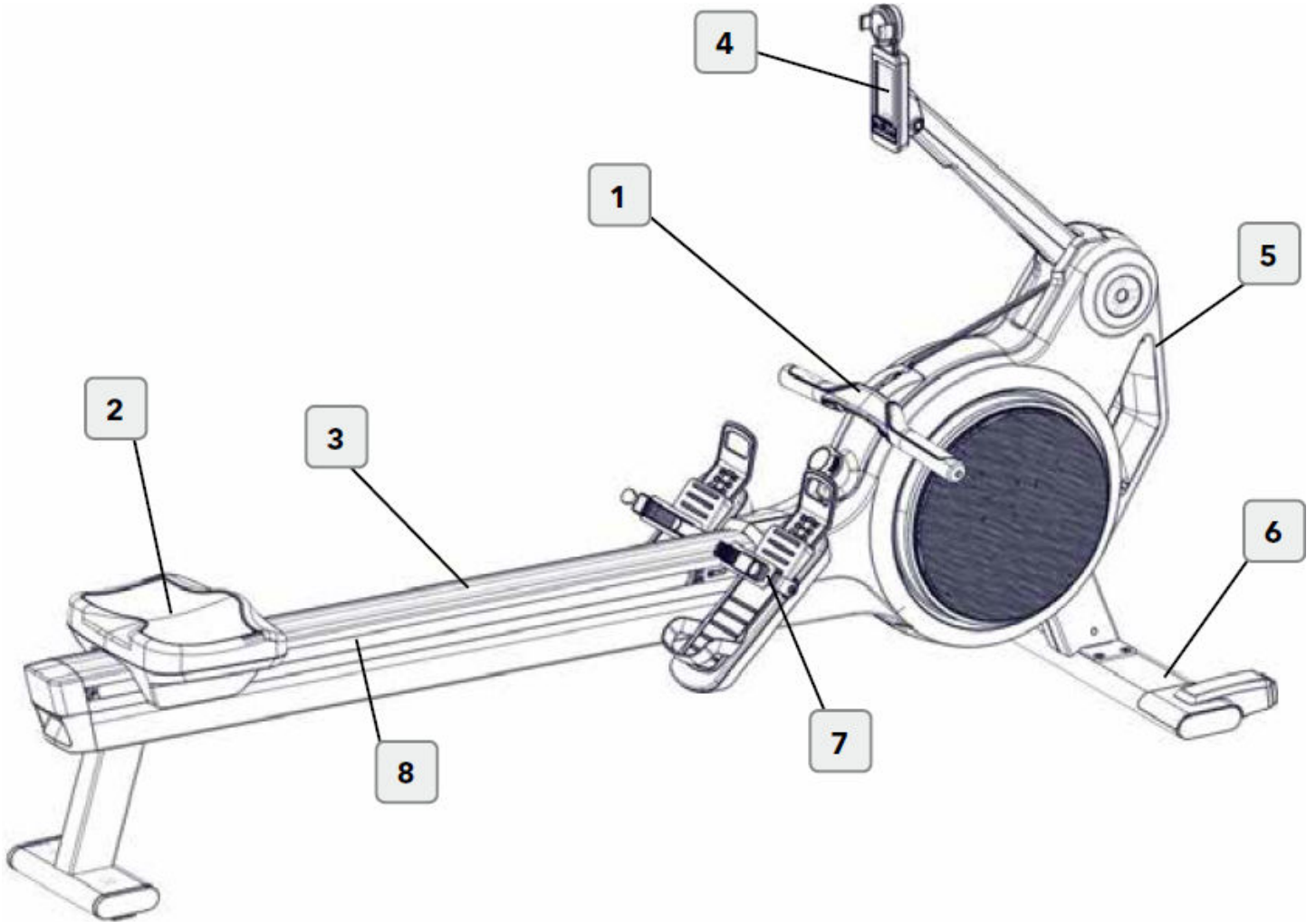
설정	설명
시스템	펌웨어 및 하드웨어와 서비스 관련 설정을 표시합니다.
언어	언어 선택.
사용	로잉한 시간 및 거리의 총 사용량을 표시합니다.
화면 타임아웃	플라이휠 회전 중단 후 콘솔이 켜져 있을 때까지 지속 시간을 설정하십시오.

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

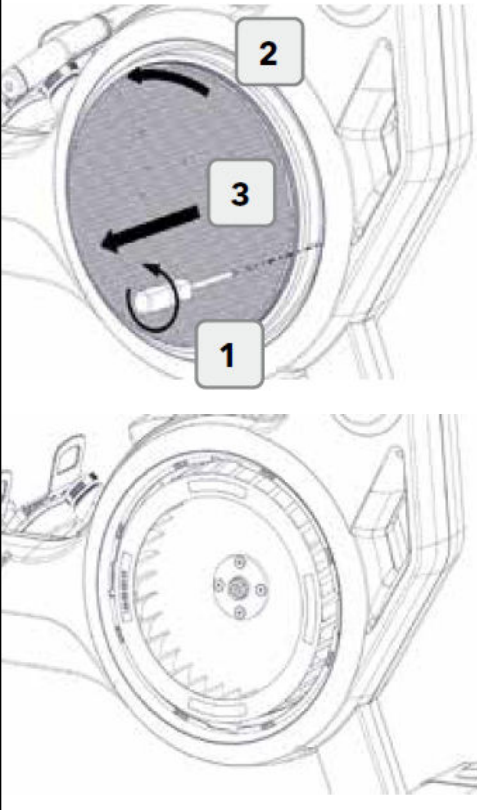
항목	설명	지침	참고
1	핸들 청소	각각 운동 후 보푸라기가 없는 천과 순한 세제/살균제로 청소하십시오.	
2	시트 청소		
3	레일 청소		

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		

항목	설명	지침	참고
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.	
오른쪽 커버 안의 먼지를 진공청소기로 제거하십시오. 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>		

블루투스를 통한 소프트웨어 업데이트

사전 준비:

- 스마트폰 / 디바이스 - Android 또는 iOS
- ICG Training 앱(설치됨) - 소프트웨어 v.1.2.25 이상
- 페어링을 위해 스마트폰과 콘솔 모두에서 블루투스 활성화

참고: LCD 콘솔은 Wi-Fi를 지원하지 않으므로 ICG Raspberry Pi 업데이트는 사용할 수 없습니다.

동영상:

- [Android](#)
- [iOS](#)

LCD 콘솔 업데이트 준비

1. 핸들을 당겨 콘솔을 시작합니다.
2. 메뉴 버튼을 눌러 프로그램으로 이동합니다.
3. 메뉴 버튼과 위 버튼을 동시에 3초 이상 동안 눌러 설정을 표시합니다.
4. 오른쪽 버튼을 눌러 시스템을 선택합니다.
5. 아래로 스크롤하여 펌웨어 업데이트를 선택합니다.
6. 오른쪽 버튼을 눌러 업데이트 시작을 선택합니다.
백라이트가 꺼집니다
7. 앱 페어링 화면이 표시됩니다.

콘솔이 페어링 모드에 있으며 ICG 앱과 페어링할 준비가 되었습니다.

ICG Training 앱에서 소프트웨어 업데이트 시작

1. ICG Training 앱을 시작합니다.
 2. 설정을 선택합니다.
 3. 지원을 선택합니다.
 4. 컴퓨터 업데이트를 선택합니다.
 5. 예를 탭하여 디바이스를 연결합니다.
 6. 목록에서 로잉머신을 선택하여 연결합니다.
 7. 업데이트 시작을 탭합니다.
소프트웨어 업데이트가 전송 중이며, 다운로드 진행률(%)이 표시됩니다.
- 전체 과정은 약 5분 정도 소요됩니다.
 - 다운로드가 거의 완료되면 콘솔에 검증 및 시작이 표시됩니다.
 - LCD 콘솔이 빠르게 재부팅되며, ICG 앱과 콘솔의 연결이 해제됩니다.
 - 소프트웨어 업데이트가 완료됩니다.

참고: 다운로드가 일단 시작되면 반드시 완료되어야 콘솔 기능을 보장할 수 있습니다. 다운로드가 중단된 경우, 콘솔을 다시 시작하여 업데이트를 반복할 수 있습니다. 이를 위해서는, 배터리를 잠시 제거하여 콘솔이 업데이트 모드로 다시 시작되도록 합니다. 업데이트 모드는 5분 동안 활성 상태를 유지합니다. 이 시간이 내에 다운로드가 시작되지 않으면 콘솔을 업데이트 모드로 다시 시작해야 합니다.

7. 사양

사양

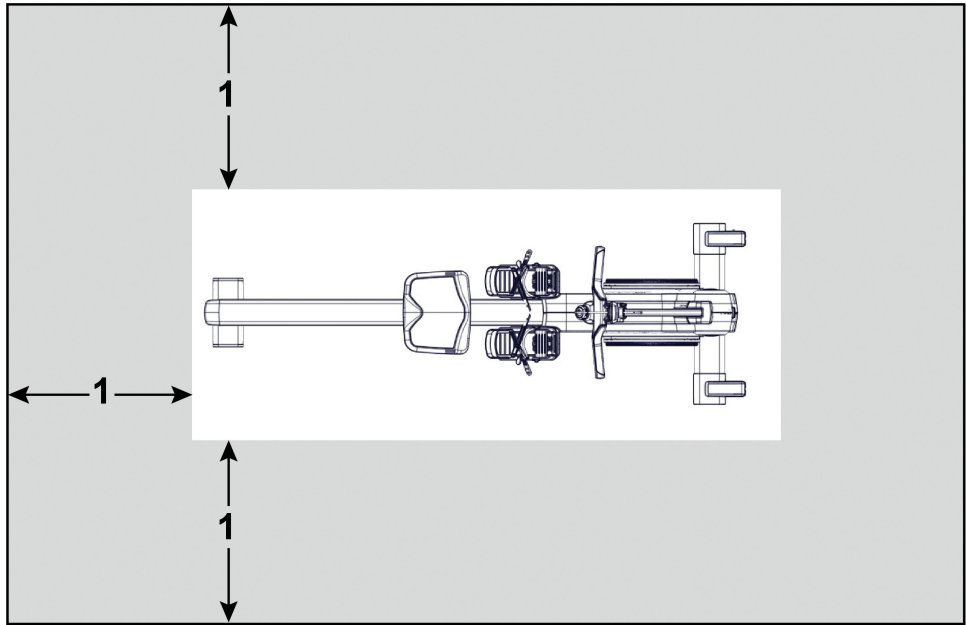
히트 로우는 치료 목적으로 적합하지 않습니다

사양	EN ISO 20957-1 / EN 957-7 / prEN ISO 20975-7, 제품 클래스 SB, 반복 가능한 저항 단계로 조정
브레이크 시스템	속도 무관
제품 총 중량	약 62 kg / 137 lb.
최대 사용자 체중	150 kg / 330 lbs.
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
배터리	2 - D 셀(LR20) 배터리

가능하면, 환경 보호를 위해 충전지를 사용하십시오.

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-LCD