





10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 ・ 米国。  
 847.288.3300 ・ ファックス: (+1) 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**

10601 W Belmont Ave  
 Franklin Park, IL 60131 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**

10601 W Belmont Ave  
 Franklin Park, IL 60131 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)

オランダおよびルクセンブルク

**Life Fitness Atlantic BV**

Bijdorpplein 25-31  
 2992 LB Barendrecht  
 THE NETHERLANDS  
 電話: (+31) 180 646 666  
 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**

Queen Adelaide  
 Ely, Cambs, CB7 4UB  
 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): [liffe@lifefitness.com](mailto:liffe@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>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)

ベルギー

**Life Fitness Benelux NV**

Parc Industriel de Petit-Rechain  
 4800 Verviers  
 ベルギー  
 電話: (+32) 87 300 942  
 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)

その他の全 EMEA 諸国&販売代理店 (EMEA\*)

**Life Fitness Atlantic BV**

Bijdorpplein 25-31  
 2992 LB Barendrecht  
 THE NETHERLANDS  
 電話: (+31) 180 646 644  
 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**

32/F, Global Trade Square  
 21 Wong Chuk Hang Road  
 香港  
 電話: (+852) 2575.6262  
 E メール: [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):  
[hongkong.sales@lifefitness.com](mailto:hongkong.sales@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**

32/F, Global Trade Square  
 21 Wong Chuk Hang Road  
 香港  
 電話: (+852) 2575.6262  
 ファックス: (+852) 2575.6894  
 E メール (サービス):  
[Service.AP@lifefitness.com](mailto:Service.AP@lifefitness.com)  
 E メール (セールス、マーケティング):  
[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

## ユーザーとサービスマニュアルのリンク

---

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligere information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wo websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες ονλάιν χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מימד נוסף מידע זמין באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

# 目次

|   |    |                         |
|---|----|-------------------------|
| はじめに  |    |                         |
| 安全上の指示.....                                   | 8  | お客様がしなければならないこと..... 58 |
| 凍結機能 - Integrity SL - トレッドミル.....             | 11 | 部品やサービスの受領方法..... 58    |
| 凍結機能 - Integrity SL - PowerMill.....          | 12 | 排他的保証..... 58           |
|   |    | 保証内容の変更不可..... 58       |
|   |    | 州法の効力..... 59           |
|   |    | 保証情報..... 59            |
| 概要  |    |                         |
| コンソール概要 - トレッドミル.....                         | 13 |                         |
| コンソール概要 - バイクと Cross-Trainer.....             | 15 |                         |
| コンソール概要 - PowerMill.....                      | 17 |                         |
| コンソールの概要 - アークトレーナー.....                      | 19 |                         |
| ワークアウト  |    |                         |
| ワークアウトリスト.....                                | 21 |                         |
| ワークアウトの説明.....                                | 22 |                         |
| ワークアウトセットアップ - トレッドミル.....                    | 26 |                         |
| ワークアウトセットアップ - トレッドなし.....                    | 32 |                         |
| クールダウンモード.....                                | 40 |                         |
| 接続する  |    |                         |
| 帯域幅の要件.....                                   | 42 |                         |
| 無線 LAN 要件.....                                | 42 |                         |
| ネットワーク装置の配置および所要電力.....                       | 42 |                         |
| ポート設定.....                                    | 42 |                         |
| 行き先 URL.....                                  | 43 |                         |
| Halo で製品登録.....                               | 43 |                         |
| メンテナンスとトラブルシューティング                            |    |                         |
| 承認された準拠した洗浄剤.....                             | 44 |                         |
| メンテナンスおよび WiFi Bluetooth LED インジ<br>ケーター..... | 45 |                         |
| トラブルシューティング.....                              | 46 |                         |
| マネージャー設定                                      |    |                         |
| マネージャーの構成にアクセス - トレッドミル.....                  | 48 |                         |
| マネージャー構成オプション - トレッドミル.....                   | 49 |                         |
| マネージャーの構成にアクセス - トレッドなし.....                  | 51 |                         |
| マネージャー構成オプション - バイクと<br>Cross-Trainer.....    | 52 |                         |
| マネージャー設定 - PowerMill.....                     | 53 |                         |
| マネージャー構成 - Arc Trainer.....                   | 55 |                         |
| 仕様  |    |                         |
| 仕様.....                                       | 56 |                         |
| 保証  |    |                         |
| 保証範囲.....                                     | 58 |                         |
| 保証対象者.....                                    | 58 |                         |
| 保証期間.....                                     | 58 |                         |
| サービス用の輸送・保険費用の負担者.....                        | 58 |                         |
| 保証範囲内の欠陥に対する弊社の対応.....                        | 58 |                         |
| 保証対象外.....                                    | 58 |                         |

## FCC コンプライアンス情報

本製品をご使用の前に、必ず本取扱説明書を隅々までお読みいただき、また組立説明書を全てご確認ください。説明書には、製品のセットアップ方法と、安全で正しい使い方が記載されています。

連邦通信委員会 (FCC) 警告 - 無線妨害/テレビ電波妨害の可能性

包含:

FCC ID: XRH-NPE-109; IC: 11922A-NPE109

FCC ID: PANCL8821CUV2; IC: 6225A-CL8821CUV2


**EN ISO 20957 クラス S: 業務用および/または商業用。**

**注:** 本製品は、FCC 規則第 15 章に定められたクラス A 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。これらの制限は装置が商業環境で動作させた場合、有害な干渉に対して適切な保護を提供するように設計されています。この装置は、高周波エネルギーを生成、使用、放射することがあり、取扱説明書に従って設置および使用されていない場合には無線通信に有害な干渉を引き起こす可能性があります。この装置を住宅地で操作すると、有害な干渉を発生する可能性があり、この場合そのユーザーは自分の費用で干渉を修正する必要があります。

**EN ISO 20957 クラス H: 家庭用。**

**注:** 本製品は、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。本製品は、高周波エネルギーを発生、使用、放射する可能性があり、取扱説明書に従って設定および使用されない場合には、無線通信に有害な妨害を引き起こす恐れがあります。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。
- ・ 機器と受信機との距離をとる。
- ・ 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。
- ・ 販売店または熟練のラジオ/TV 技師に相談する。

 **注意:** コンプライアンス責任を負う関係者による明確な許可なく変更または改変を加えた場合、ユーザーは機器操作権限を失う危険がありますのでご注意ください。

清掃やユーザーによるメンテナンス以外のあらゆるサービスは、認定を受けたサービス担当者が実施してください。

### FCC RF エクスポートステートメント

装置は人が接触する通常操作が最小になるような方法で使用するものとする。この装置は非制御環境に対する FCC 放射線被ばく制限表記に適合しています。この装置は放射体と身体間の距離を最低 20 cm 確保して設置し操作する必要があります。この装置およびアンテナは他のアンテナまたはトランスミッターと同一場所に設置または操作するべきではありません。

### カナダの ISSED コンプライアンスステートメント

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

この装置はインダストリーカナダのライセンス不要 RSS に適合しています。操作は以下の 2 つの状態にあることを条件とします:

- ・ この装置は妨害を発生しない。かつ
- ・ この装置は、装置の好ましくない操作を誘発する可能性がある妨害を含む、任意の妨害を許容する必要があります。

インダストリーカナダの規制では、5150 から 5250 MHz 周波数帯域にあるとき、同一チャンネルの移動衛星システムに有害な干渉を与える可能性を低減するため、この装置は屋内での使用に制限されています。高出力レーダーは 5250-5350 MHz および 5650-5850MHz バンドのプライマリユーザー (つまり優先ユーザー) として割り当てよう忠告されており、これらのレーダーは LE-LAN 装置に妨害および/または損傷を与える可能性があります。

### カナダ RF エクスポートステートメント

装置は人が接触する通常操作が最小になるような方法で使用するものとする。この装置は RSS-102 放射線被ばく制限に準拠しています。この装置は放射体と身体間の距離を最低 20 cm 確保して設置し操作する必要があります。この装置およびアンテナは他のアンテナまたはトランスミッターと同一場所に設置または操作するべきではありません。

#### バイク :

EN ISO 20957-5: 2016 年クラス SA 精度テストでは、トレーニング機器をダイナモメータに接続することによってクランクシャフトの動力を測定しました。クランクが回転し、EN ISO 20957-5: 2016 年クラス SA 作動テスト条件に従いトルクを測定しました。結果としてコンソールに表示されるワット精度とダイナモメーターで測定された実際のワットは EN ISO 20957-5: 2016 年クラス SA の許容範囲 (50 ワットまでは  $\pm 5$  ワット、50 ワットを超過すると  $\pm 10\%$ ) 以内であることが確認されました。

#### アークトレーナーおよび Cross-Trainer :

EN ISO 20957-9: 2016 年クラス SA 精度テストでは、トレーニング機器をダイナモメータに接続することによってクランクシャフトの動力を測定しました。クランクが回転し、EN ISO 20957-9: 2016 年クラス SA 作動テスト条件に従いトルクを測定しました。結果としてコンソールに表示されるワット精度とダイナモメーターで測定された実際のワットは EN ISO 20957-9: 2016 年クラス SA の許容範囲 (50 ワットまでは  $\pm 5$  ワット、50 ワットを超過すると  $\pm 10\%$ ) 以内であることが確認されました。

## **ANATEL** コンプライアンス情報- ブラジル

---

この装置は、ANATEL:00054-21-13575 および ANATEL:04800-21-05919 のもとに ANATEL により承認された製品を包含しています。

この装置は有害な妨害に対する保護に対する資格は受けておらず、正式に認証されたシステムでの妨害が生じない可能性があります。

このオーナーズマニュアルでは、Integrity SL 制御盤の機能について以下の項目に基づいて説明しています。

- **Integrity** シリーズのトレッドミル、**Cross-Trainer**、アップライトおよびリカンベント **Lifecycle**® エアロバイク
- **Club Series** + トレッドミル、**Cross-Trainer**、アップライトおよびリカンベント **Lifecycle**® エアロバイク
- **PowerMill**™ クライマー
- アークトレーナー

製品の特定の機能については本書の[仕様](#)を参照してください。

### 目的説明：


- **Life Fitness** トレッドミルは、ユーザーが一定の場所で動く表面の上を歩いたり走ったりできるエクササイズマシンです。
- **Life Fitness Cross-Trainer** は、楕円形にペダルを踏みながら腕を前後に動かすローインパクト (低衝撃) のエクササイズマシンで、室内で効率的・効果的な全身のワークアウトを実現します。
- **Life Fitness** ライフサイクル™ エクササイズバイクは、室内で自転車に乗った状態での動きをさまざまな速度および抵抗度でシミュレーションするマシンです。
- この **Life Fitness** アークトレーナーは、楕円形にペダルを踏みながら腕を前後に動かすローインパクト (低衝撃) のエクササイズマシンで、室内で効率的・効果的な全身のワークアウトを実現します。
- **Life Fitness PowerMill** クライマーは、ユーザーが様々な速度でらせん階段をのぼることができる、商業用エクササイズマシンです。


# 1. はじめに


## 安全上の指示

Life Fitness 製品を使用する前に、すべての説明をお読みください。

### 全製品


 **警告:** エクササイズ機器の不適切または過度な使用は、健康上の問題やケガにつながる恐れがあります。高血圧または心疾患の家族歴、45 歳以上、高コレステロール値、肥満、または過去 1 年間に定期的なエクササイズを行っていないユーザーには特に、エクササイズプログラムを実行する前に医師による健康診断を受けておくことを強く推奨されています。エクササイズ中に立ちくらみやめまい、痛み、息切れを感じた場合は、すぐにエクササイズをしっかりと中止してください。


 **注意:** 本機器に何らかの変更または修正を加えると、製品保証が無効になることがあります。


 **警告:** バッテリーはお子様の手の届かない場所に保管してください。

チェストストラップには、取り外し可能なバッテリーが入っている場合もあります。

- ・ 飲みこんだ場合、化学的熱傷や食道穿孔が生じる可能性があります、わずか 2 時間で重症に陥ったり死亡したりする恐れがあります。
- ・ お子様バッテリーを飲み込んだ疑いがある場合は、直ちに近くの中毒事故管理センターに連絡し、迅速に専門的なアドバイスを受けてください。
- ・ デバイスを調べ、バッテリー部品が正しく取り付けられていることを確認します。例: ネジや他の機器留め具が締められているか確認。部品がしっかりと取り付けられていない場合は使用しないでください。
- ・ 使用済みのボタンバッテリーは、すぐに安全に廃棄してください。バッテリー上がりもやはり危険です。
- ・ ボタンバッテリーに関連する危険性、お子様方を安全に保つ方法について周りの方に注意喚起をお願いします。

 **警告:** 火傷、火災、感電、ケガのリスクを抑えるため、各製品は必ず適切にアースされたコンセントに接続してください。





 **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。めまいを感じた場合は、すぐに運動を中止してください。

 **危険:** 感電や可動部品による怪我の危険性を軽減させるため、製品の清掃またはメンテナンス作業を行う場合は、必ず作業前に電源プラグをコンセントから抜いてください。



- ・ 製品の電源コードや電気プラグが損傷している場合、または製品が落下したり損傷したり、一部でも水没したりした場合は、絶対に作動させないでください。カスタマーサポートサービスまでご連絡ください。
- ・ 本製品は、ユーザーが壁コンセントに電源コードプラグを挿入できる位置に配置してください。電源コードにもつれやねじれがなく、他の機器や物の下敷きになっていないことを確認してください。
- ・ 電源コードが損傷している場合は、危険を避けるため、メーカーか正規サービス代理店、または同等の資格を有する担当者が交換作業を行う必要があります。
- ・ 本装置を適切に操作するため、必ずコンソールの指示に従ってください。
- ・ この機器は、安全に対して責任を負う人による監督の下で使用する場合、あるいは機器使用に関する指示が与えられている場合を除き、肉体的、感覚的、または精神的な能力に制限のある方、あるいは経験または知識が乏しい方 (お子様を含む) が使用することを想定して設計されていません。
- ・ 本製品を屋外、水泳プールの近く、または湿度の高い場所で使用しないでください。
- ・ 通気孔を塞いだ状態で、製品を決して作動させないでください。埃や髪の毛などの異物で通気孔が塞がれている場合は、取り除いてください。
- ・ 製品の開口部には決して異物を挿入しないでください。異物が内部に落ちた場合は電源を切り、電源コードを外してから注意して取り除いてください。異物に手が届かない場合は、カスタマーサポートサービスまでご連絡ください。
- ・ アクセサリートレイやホルダー以外の場所には決して液体を直接置かないでください。ふたの付いた容器を使用するようお勧めします。
- ・ 本製品は裸足で使用しないでください。必ず靴を履いてください。靴は底がゴム製かすべりにくいものを着用してください。ヒールのある靴や底が皮製のもの、クリートやスパイクの付いた靴は使用しないでください。靴底に石が入り込んでいないことを確認してください。
- ・ ゆったりとした服や靴ひも、タオルなどは、機器の可動部分に近づけないでください。
- ・ 操作中は装置の内部や下に手を入れたり、装置を横に傾けたりしないでください。
- ・ 本機はお子様の使用を想定していません。本マシンには 14 歳未満のお子様を近づけないよう十分にご注意ください。
- ・ トレーニング中、他の人がユーザーまたは機器の動きを妨げないようにしてください。
- ・ 本製品は、本説明書に記載されている用途以外では絶対に使用しないでください。アタッチメントはメーカーが推奨した製品以外は使用しないでください。
- ・ 支柱なしで立っている機器は安定した水平面上に設置することとします。
- ・ ワークアウト開始前に、各製品に関する全ての警告をお読みください。

- 警告が存在しないか破損している場合は、すぐにカスタマーサポートサービスに連絡し、交換用の警告ラベルをご請求ください。警告ラベルは、全ての製品に同梱されており、製品が使用される前に張り付ける必要があります。Life Fitness Family of Brands は警告ラベルの損失または損傷に責任を負いません。



## ランニングマシーン

-  **注意:**ケガの危険 - ケガを避けるため、ベルト回転中の乗り降りには細心の注意を払ってください。使用前に組立説明書をお読みください。
  -  **警告:**トレッドミルの後方には **6.5 フィート (2 m) x 3 フィート (0.9 m)** の空間を設け、その空間には壁や家具、その他の機器を含め、何もない状態にしてください。必要に応じ、オプションで長い電源コードもご用意しております。カスタマー サポート サービスにお問い合わせください。
  -  **警告:**ワークアウトを開始する前には、必ず緊急停止ストラップがユーザーとトレッドミルの所定の位置に取り付けられていることを確認してください。
  -  **警告:**ベルトが左右の最大許容範囲マークの間に位置していない場合は、ベルトのセンタリング調節を行ってください。トレッドミル組立説明書をご覧ください。
- 使用しないときは、**Life Fitness** 製品のプラグを抜くことを推奨します。使用していないときや部品の交換時には、電気コンセントから抜いておいてください。電源コードを抜く際は、電源スイッチをオフにし、コンセントからプラグを抜いてください。
  - 電源コードが加熱面に接触しないように注意してください。電源コードをつかんで本機器を引っ張ったり、電源コードをハンドルとして使用したりしないでください。
  - ハンドレールは必要に応じて安定性を強化するものであり、継続的に使用するものではありません。
  - ランニング ベルトの作動中はトレッドミルへの乗り降りを絶対にしないでください。安定性を高めたい場合は、ハンドレールを使用してください。つまづくなど緊急の場合は、ハンドレールを握り両足を脇のプラットフォームに乗せてください。
  - トレッドミル上では、絶対に後ろ向きに歩いたり走ったりしないでください。
  - エアゾールスプレー製品を使用している場所や酸素を供給している場所では本製品を使用しないでください。これらの物質は燃焼や爆発の危険性を高めます。
  - 本機器は欧州新機械指令 (2006/42/EC) に準拠し、無負荷の状態では、**70 dB (A)** 未満の安定した圧力レベル、平均運行速度時速 **12 km** (商業用) および時速 **8 km** (家庭用) で動作します。負荷が掛かった時のノイズ放出は、無負荷時よりも高くなります。


## Arc Trainer

-  **警告:**アークトレーナーの前方には **1 フィート (0.3 m)** 以上のスペース、また両側には **2 フィート (0.6 m)** 以上のスペースをとってください。
  -  **警告:**アークトレーナーには惰性走行機能はありません。そのため、製品を直ちに停止させることはできません。
- アークトレーナーの後部のプラスチック製カバーに立ったり座ったりしないでください。
  - 個人がエクササイズに必要とする力は、アークトレーナーに表示される機械力とは異なる可能性があります。
  - アークトレーナーに乗り降りする際は、十分注意してください。乗る前に、可動アームを使用して、体に一番近いペダルを最低位置に設定してください。さらに安定性が必要な場合は必ずハンドルバーを使用してください。エクササイズ中は、可動アームを握ってください。
  - アークトレーナーを決して後ろ向きで使用しないでください。

## Cross-Trainer


-  **警告:**クロストレーナーの前方には **1 フィート (0.3 m)** 以上のスペース、また両側には **2 フィート (0.6 m)** 以上のスペースをとってください。
  -  **警告:**クロストレーナーには惰性走行機能はありません。そのため、製品を直ちに停止させることはできません。
- クロストレーナーの後部のプラスチック製カバーに立ったり座ったりしないでください。
  - クロストレーナーのセンターチューブに立たないでください。
  - 個人がエクササイズに必要とする力は、クロストレーナーに表示される機械力とは異なる可能性があります。
  - クロストレーナーに乗り降りする際は、十分注意してください。乗る前に、可動アームを使用して、体に一番近いペダルを最低位置に設定してください。さらに安定性が必要な場合は必ずハンドルバーを使用してください。エクササイズ中は、可動アームを握ってください。
  - クロストレーナーを決して後ろ向きで使用しないでください。

## Lifecycle・エクササイズ・バイク

-  **警告:**バイクの最も幅の広い部分と、両側の他の物体の間に **16 インチ (41 cm)** の距離を取ってください。バイクの前部または後部と他の物体との間に、少なくとも **3 フィート (0.9 m)** の距離を確保してください。また機器の使用のために人が接近する側には **2 フィート (0.6 m)** の距離を確保してください。

- ・ プラスチック製カバーの上に立ったり座ったりしないでください。
- ・ バイクに乗り降りする際は、十分注意してください。さらに安定性が必要な場合は固定ハンドルバーを使用してください。

### パワーミル™ クライマー

 **警告:** 本体の後部には 3 フィート (1 m)、両サイドにはそれぞれ 1 フィート (0.3 m) のスペースを確保し、壁、家具およびその他の製品を始めとする障害物から離して設置してください。

- ・ **PowerMill Climber** では、決して後ろ向きに歩いたり走ったりしないでください。
- ・ バイクやクロストレーナー、従来型のパドルステアクライマーなどとは異なり、本製品は電動式のマシンです。階段状のステップがさまざまなスピードで降下し、複数のプレーンが同時に作動します。通常のワークアウトで本製品を操作する場合、ユーザーは可動するステップ部分に注意しながら、集中してワークアウトに取り組む必要があります。そのため、背後から人や物が近づいて来てもそれを確認することができません。こうした理由から、本マシンは **管理された環境での使用のみを想定して設計されています**。**PowerMill Climber** は家庭用マシンではなく、周囲に子供や動物のいる環境では使用できません。

本書は今後必要に応じて参照できるよう保管しておいてください。

## 凍結機能 - Integrity SL - トレッドミル

トレッドミルを固定する目的は、無断使用を防ぐことです。作動した場合、トレッドミルが停止するシステムとなっています。

### 1. マネージャー機能設定を入力：

- ・ 速度アップ / ダウン 矢印キーを以下の順番に押します: アップ、ダウン、アップ、ダウン。
- ・ 停止を押します。



2. **Immobilization (再始動不可)**までスクロールし、**ENTER (エンター)**キーを押してください。
3. **IMMOBILIZE:XXX** が表示されます。**XXX** は **ON** または **OFF** です。**速度アップ/ダウン**矢印キーを使用して **ON** と **OFF** 間をスクロールします。
4. **ON** または **OFF** を選択して **ENTER** を押します。
5. **停止** を押して終了します。

## 凍結機能 - Integrity SL - PowerMill

PowerMill を凍結する目的は、不正な使用を防ぐことです。作動した場合、PowerMill が停止するシステムとなっています。

### 1. マネージャー機能設定を入力：

- ・ レベルアップ / ダウン 矢印キーを以下の順番に押します: アップ、ダウン、アップ、ダウン。
- ・ 停止を押します。



2. **Immobilization (再始動不可)**までスクロールし、**ENTER (エンター)**キーを押してください。

3. **IMMOBILIZE:XXX** が表示されます。XXX は **ON** または **OFF** です。レベルアップ/ダウン矢印キーを使用して **ON** と **OFF** 間をスクロールします。

4. **ON** または **OFF** を選択して **ENTER** を押します。

5. **停止** を押して終了します。

## 2. 概要

### コンソール概要 - トレッドミル



|   |                            |   |
|---|----------------------------|---|
| 1 | LED ディスプレイ                 | カロリー、距離、傾斜、残りの時間/経過時間、速度、ペース/心拍数を表示します  |
| 2 | クイック傾斜キーおよび傾斜アップと傾斜ダウン矢印キー | ワークアウト中に以下のいずれかのキーを押して、トレッドミルデッキの傾斜をプリセット値にします。プリセット値は3%、9%、15%です。<br>上下矢印キーを使用して、傾斜を1ずつ増減させます。 |
| 3 | プロフィール ウィンドウ               | 現在選択済みのワークアウトのプロファイルが表示されます。<br>ボリューム変更および速度変更のカウントダウンも表示されます。                                  |
| 4 | ワークアウト選択キーおよび上と下矢印キー       | 手動、インターバル、心拍数、ヒル、ゴール+、フィットテストのいずれかのワークアウトカテゴリを選択します。<br>上下矢印キーを使用してカテゴリ内のワークアウトをスクロールします。       |
| 5 | Bluetooth                  | Bluetooth オーディオデバイスとワイヤレス心拍数ストラップをペアリングします。   |

|    |                            |   |
|----|----------------------------|---|
| 6  | Go (開始)                    | 自動的にクイック スタート ワークアウトを開始する場合に押します。<br>ワークアウトを再開する場合に押します。  |
| 7  | 停止                         | ワークアウト中に押すと、ワークアウトを一時停止できます。一時停止中に押すとワークアウトが停止します。  |
| 8  | クールダウン                     | 押すとワークアウト内のクールダウンモードが有効になります。   |
| 9  | モバイルデバイスのペアリング             | <b>Life Fitness</b> 接続アプリにログインしてワークアウトトラッキングをするために、 <b>Bluetooth</b> 近接または <b>NFC</b> を介してご使用のモバイルデバイスをコンソールにペアリングします。  |
| 10 | 書見台/タブレットホルダー              | この内蔵ホルダーには、本や雑誌などのほかに携帯機器やタブレットなどを置くことができます。  |
| 11 | USB ポート                    | デバイスを変更およびソフトウェアを更新するために使用する、カバー付き <b>USB</b> ポートです。  |
| 12 | オーディオジャック                  | 有線オーディオヘッドセットのために使用する、カバー付き <b>3.5mm</b> ヘッドフォンジャックです。  |
| 13 | Apple Watch                | <b>Apple GymKit</b> を介してワークアウトトラッキングおよびリアルタイムデータ共有をするため、ご使用の <b>Apple Watch</b> をコンソールに接続します。   |
| 14 | メディア制御                     | 統合 TV 制御: 電源、チャンネルのアップ/ダウン、ボリュームのアップ/ダウン、字幕(CC)。これらのボタンは <b>MyE</b> デバイス上のボリュームおよびチャンネルも制御します。  |
| 15 | 数字キーパッド                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ワークアウト設定および正確な抵抗変更を使用します。</li> <li><b>Enter</b>: プロンプトが表示されるときに <b>Enter</b> を押して選択を確定します。</li> <li><b>体重の入力</b>: より正確なカロリーデータのためにワークアウト中にいつでも体重を入力します。</li> </ul>   |
| 16 | クイック速度キーおよび速度アップと速度ダウン矢印キー | ワークアウト中に以下の 3 つのキーのいずれかを押して、トレッドミルベルトの移動をプリセット値にします。プリセット値: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 mph / 5 kph</li> <li>• 5 mph / 8 kph</li> <li>• 7 mph / 11 kph</li> </ul> アップおよびダウンキーを使用して速度を増加/低下します。<br><b>注:</b> これらのスピードキーに対する追加の確認手順は、「管理者設定」でオンにすることができます。 |
| 17 | タイムアップおよびタイムダウン矢印キー        | 上下矢印キーを使用して、ワークアウト/クールダウン時間を 1 ずつ増減させます。  |
| 18 | 切り替えスイッチ                   | メートル法間を切り替えるために使用します。   |



|   |                      |   |
|---|----------------------|---|
| 1 | LED ディスプレイ           | RPM、MPH/KPH、カロリー、距離、残りの時間/経過時間、レベル、ワット、心拍数を表示します  |
| 2 | プロフィール ウィンドウ         | 現在選択済みのワークアウトのプロファイルが表示されます。<br>ボリューム変更も表示されます。   |
| 3 | ワークアウト選択キーおよび上と下矢印キー | 手動、パワー、心拍数、ヒル、ゴール +、フィットテストのいずれかのワークアウトカテゴリを選択します。<br>上下矢印キーを使用してカテゴリ内のワークアウトをスクロールします。 |
| 4 | Bluetooth            | Bluetooth オーディオデバイスとワイヤレス心拍数ストラップをペアリングします。   |
| 5 | Go (開始)              | 自動的にクイック スタート ワークアウトを開始する場合に押します。<br>ワークアウトを再開する場合に押します。                                |
| 6 | 停止                   | ワークアウト中に押すと、ワークアウトを一時停止できます。一時停止中に押すとワークアウトが停止します。                                      |
| 7 | クールダウン               | 押すとワークアウト内のクールダウンモードが有効になります。   |

|    |                     |   |
|----|---------------------|---|
| 8  | モバイルデバイスのペアリング      | <b>Life Fitness</b> 接続アプリにログインしてワークアウトトラッキングをするために、 <b>Bluetooth</b> 近接または <b>NFC</b> を介してご使用のモバイルデバイスをコンソールにペアリングします。  |
| 9  | 書見台/タブレットホルダー       | この内蔵ホルダーには、本や雑誌などのほかに携帯機器やタブレットなどを置くことができます。  |
| 10 | USB ポート             | デバイスを変更およびソフトウェアを更新するために使用する、カバー付き <b>USB</b> ポートです。  |
| 11 | オーディオジャック           | 有線オーディオヘッドセットのために使用する、カバー付き <b>3.5mm</b> ヘッドフォンジャックです。  |
| 12 | Apple Watch         | <b>Apple GymKit</b> を介してワークアウトトラッキングおよびリアルタイムデータ共有をするため、ご使用の <b>Apple Watch</b> をコンソールに接続します。   |
| 13 | メディア制御              | 統合 <b>TV</b> 制御: 電源、チャンネルのアップ/ダウン、ボリュームのアップ/ダウン、字幕( <b>CC</b> )。これらのボタンは <b>MyE</b> デバイス上のボリュームおよびチャンネルも制御します。  |
| 14 | 数字キーパッド             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ワークアウト設定および正確な抵抗変更に使用します。</li> <li><b>Enter</b>: プロンプトが表示されるときに <b>Enter</b> を押して選択を確定します。</li> <li><b>体重の入力</b>: より正確なカロリーデータのためにワークアウト中にいつでも体重を入力します。</li> </ul> |
| 15 | レベルアップおよびレベルダウン矢印キー | 上下矢印キーを使用して、レベルを <b>1</b> ずつ増減させます。   |
| 16 | タイムアップおよびタイムダウン矢印キー | 上下矢印キーを使用して、ワークアウト/クールダウン時間を <b>1</b> ずつ増減させます。   |
| 17 | 切り替えスイッチ            | メートル法間を切り替えるために使用します。   |



|   |                      |   |
|---|----------------------|---|
| 1 | LED ディスプレイ           | フィート/メートル/ステップ数/カロリー、 <i>SPM</i> 、残りの時間/経過時間、レベル、上ったフロア数/心拍数を表示します                      |
| 2 | プロフィール ウィンドウ         | 現在選択済みのワークアウトのプロファイルが表示されます。<br>ボリューム変更も表示されます。   |
| 3 | ワークアウト選択キーおよび上と下矢印キー | 手動、パワー、心拍数、ヒル、ゴール +、フィットテストのいずれかのワークアウトカテゴリを選択します。<br>上下矢印キーを使用してカテゴリ内のワークアウトをスクロールします。 |
| 4 | Bluetooth            | <b>Bluetooth</b> オーディオデバイスとワイヤレス心拍数ストラップをペアリングします。                                      |
| 5 | Go (開始)              | 自動的にクイック スタート ワークアウトを開始する場合に押します。<br>ワークアウトを再開する場合に押します。                                |
| 6 | 停止                   | ワークアウト中に押すと、ワークアウトを一時停止できます。<br>一時停止中に押すとワークアウトが停止します。                                  |
| 7 | クールダウン               | 押すとワークアウト内のクールダウンモードが有効になります。   |

|    |                     |   |
|----|---------------------|---|
| 8  | モバイルデバイスのペアリング      | Life Fitness 接続アプリにログインしてワークアウトトラッキングをするために、Bluetooth 近接または NFC を介してご使用のモバイルデバイスをコンソールにペアリングします。<br>.   |
| 9  | 書見台/タブレットホルダー       | この内蔵ホルダーには、本や雑誌などのほかに携帯機器やタブレットなどを置くことができます。  |
| 10 | USB ポート             | デバイスを変更およびソフトウェアを更新するために使用する、カバー付き USB ポートです。   |
| 11 | オーディオジャック           | 有線オーディオヘッドセットのために使用する、カバー付き 3.5mm ヘッドフォンジャックです。   |
| 12 | Apple Watch         | Apple GymKit を介してワークアウトトラッキングおよびリアルタイムデータ共有をするため、ご使用の Apple Watch をコンソールに接続します。   |
| 13 | メディア制御              | 統合 TV 制御: 電源、チャンネルのアップ/ダウン、ボリュームのアップ/ダウン、字幕(CC)。これらのボタンは MyE デバイス上のボリュームおよびチャンネルも制御します。   |
| 14 | 数字キーパッド             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ワークアウト設定および正確な抵抗変更に使用します。</li> <li><b>Enter:</b> プロンプトが表示されるときに <b>Enter</b> を押して選択を確定します。</li> <li><b>体重の入力:</b> より正確なカロリーデータのためにワークアウト中にいつでも体重を入力します。</li> </ul> |
| 15 | レベルアップおよびレベルダウン矢印キー | 上下矢印キーを使用して、レベルを 1 ずつ増減させます。  |
| 16 | タイムアップおよびタイムダウン矢印キー | 上下矢印キーを使用して、ワークアウト/クールダウン時間を 1 ずつ増減させます。  |
| 17 | 切り替えスイッチ            | メートル法間を切り替えるために使用します。   |

## コンソールの概要 - アークトレーナー



|   |                      |   |
|---|----------------------|---|
| 1 | LED ディスプレイ           | SPM / 速度 / カロリー、傾斜、残りの時間 / 経過時間、レベル、WATTS / 距離 / 心拍数を表示します                              |
| 2 | プロフィール ウィンドウ         | 現在選択済みのワークアウトのプロファイルが表示されます。<br>ボリューム変更も表示されます。   |
| 3 | ワークアウト選択キーおよび上と下矢印キー | 手動、パワー、心拍数、ヒル、ゴール +、フィットテストのいずれかのワークアウトカテゴリを選択します。<br>上下矢印キーを使用してカテゴリ内のワークアウトをスクロールします。 |
| 4 | Bluetooth            | Bluetooth オーディオデバイスとワイヤレス心拍数ストラップをペアリングします。   |
| 5 | Go (開始)              | 自動的にクイック スタート ワークアウトを開始する場合に押します。<br>ワークアウトを再開する場合に押します。                                |
| 6 | 停止                   | ワークアウト中に押すと、ワークアウトを一時停止できます。<br>一時停止中に押すとワークアウトが停止します。                                  |
| 7 | クールダウン               | 押すとワークアウト内のクールダウンモードが有効になります。   |

|    |                     |   |
|----|---------------------|---|
| 8  | モバイルデバイスのペアリング      | Life Fitness 接続アプリにログインしてワークアウトトラッキングをするために、Bluetooth 近接または NFC を介してご使用のモバイルデバイスをコンソールにペアリングします。  |
| 9  | 書見台/タブレットホルダー       | この内蔵ホルダーには、本や雑誌などのほかに携帯機器やタブレットなどを置くことができます。  |
| 10 | USB ポート             | デバイスを変更およびソフトウェアを更新するために使用する、カバー付き USB ポートです。   |
| 11 | オーディオジャック           | 有線オーディオヘッドセットのために使用する、カバー付き 3.5mm ヘッドフォンジャックです。   |
| 12 | Apple Watch         | Apple GymKit を介してワークアウトトラッキングおよびリアルタイムデータ共有をするため、ご使用の Apple Watch をコンソールに接続します。   |
| 13 | メディア制御              | 統合 TV 制御: 電源、チャンネルのアップ/ダウン、ボリュームのアップ/ダウン、字幕(CC)。これらのボタンは MyE デバイス上のボリュームおよびチャンネルも制御します。   |
| 14 | 数字キーパッド             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ワークアウト設定および正確な抵抗変更に使用します。</li> <li><b>Enter:</b> プロンプトが表示されるときに <b>Enter</b> を押して選択を確定します。</li> <li><b>体重の入力:</b> より正確なカロリーデータのためにワークアウト中にいつでも体重を入力します。</li> </ul> |
| 15 | レベルアップおよびレベルダウン矢印キー | 上下矢印キーを使用して、レベルを 1 ずつ増減させます。  |
| 16 | タイムアップおよびタイムダウン矢印キー | 上下矢印キーを使用して、ワークアウト/クールダウン時間を 1 ずつ増減させます。  |
| 17 | 傾斜アップおよび傾斜ダウン矢印キー   | 上下矢印キーを使用して、傾斜を 1 ずつ増減させます。   |
| 18 | 切り替えスイッチ            | メートル法間を切り替えるために使用します。   |

### 3. ワークアウト

#### ワークアウトリスト

| ランニングマシーン   | Cross-Trainer   | バイク  | PowerMill  | アークトレーナー  |
|---|---|--|--|---|
| クイックスタート  | クイックスタート  | クイックスタート   | クイックスタート   | クイックスタート  |
| 手動<br>時間目標  | 手動<br>時間目標  | 手動<br>時間目標   | 手動<br>時間目標   | 手動<br>時間目標  |
| ヒル<br><ul style="list-style-type: none"> <li>ローリングヒル</li> <li>インターバルヒル</li> <li>キリマンジャロ</li> <li>ランダムヒル</li> </ul>  | ヒル<br><ul style="list-style-type: none"> <li>ローリングヒル</li> <li>インターバルヒル</li> <li>キリマンジャロ</li> <li>ランダムヒル</li> </ul>                    | ヒル<br><ul style="list-style-type: none"> <li>ローリングヒル</li> <li>インターバルヒル</li> <li>キリマンジャロ</li> <li>ランダムヒル</li> </ul> | ヒル<br><ul style="list-style-type: none"> <li>ローリングヒル</li> <li>インターバルヒル</li> <li>キリマンジャロ</li> <li>ランダムヒル</li> </ul> | ヒル<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Glute Camp (グルート・キャンプ)</li> <li>ストレンクス・バースト</li> <li>Total Leg (トータル・レッグ)</li> </ul> |
| インターバル<br><ul style="list-style-type: none"> <li>高強度 (HIIT)</li> <li>持久力</li> </ul>   | 電源<br><ul style="list-style-type: none"> <li>定数パワー (手動)</li> <li>適応パワー (手動)</li> </ul>  | 電源<br><ul style="list-style-type: none"> <li>定数パワー (手動)</li> <li>適応パワー (手動)</li> </ul>                             | 電源<br><ul style="list-style-type: none"> <li>高強度 (HIIT)</li> <li>持久力</li> </ul>                                    | 電源<br><ul style="list-style-type: none"> <li>定数パワー (手動)</li> <li>適応パワー (手動)</li> </ul>  |
| HR トレーニング<br><ul style="list-style-type: none"> <li>頑強 HR</li> <li>中 HR</li> <li>カスタム HR</li> </ul>   | HR トレーニング<br><ul style="list-style-type: none"> <li>頑強 HR</li> <li>中 HR</li> <li>カスタム HR</li> </ul>                                   | HR トレーニング<br><ul style="list-style-type: none"> <li>頑強 HR</li> <li>中 HR</li> <li>カスタム HR</li> </ul>                | HR トレーニング<br><ul style="list-style-type: none"> <li>頑強 HR</li> <li>中 HR</li> <li>カスタム HR</li> </ul>                | HR トレーニング<br><ul style="list-style-type: none"> <li>頑強 HR</li> <li>中 HR</li> <li>カスタム HR</li> </ul>                               |
| 目標 +<br><ul style="list-style-type: none"> <li>距離目標</li> <li>カロリー目標</li> <li>登坂ゴール</li> </ul>   | 目標 +<br><ul style="list-style-type: none"> <li>距離目標</li> <li>カロリー目標</li> <li>高強度 (HIIT)</li> <li>持久力</li> <li>リバーstreining</li> </ul> | 目標 +<br><ul style="list-style-type: none"> <li>距離目標</li> <li>カロリー目標</li> <li>高強度 (HIIT)</li> <li>持久力</li> </ul>    | 目標 +<br><ul style="list-style-type: none"> <li>高度のゴール</li> <li>カロリー目標</li> <li>登坂ゴール</li> </ul>                    | 目標 +<br><ul style="list-style-type: none"> <li>距離目標</li> <li>カロリー目標</li> <li>高強度 (HIIT)</li> <li>持久力</li> </ul>                   |
| フィットテスト<br><ul style="list-style-type: none"> <li>LF フィットテスト</li> <li>米国海軍フィットテスト</li> <li>米国陸軍フィットテスト</li> <li>米国海兵隊フィットテスト</li> <li>米国空軍フィットテスト</li> <li>WFI サブマックス・プロトコル</li> <li>体力効率バッテリー</li> <li>IPPT フィットテスト</li> </ul> | フィットテスト<br><ul style="list-style-type: none"> <li>LF フィットテスト</li> <li>米国海軍フィットテスト</li> </ul>  | フィットテスト<br><ul style="list-style-type: none"> <li>LF フィットテスト</li> <li>米国海軍フィットテスト</li> </ul>                       | フィットテスト<br><ul style="list-style-type: none"> <li>LF フィットテスト</li> <li>WFI サブマックス・プロトコル</li> <li>CPAT</li> </ul>    | フィットテスト<br><ul style="list-style-type: none"> <li>LF フィットテスト</li> </ul>   |

## ワークアウトの説明

注：使用可能なワークアウトカテゴリおよびワークアウトは基本タイプにより異なります。[ワークアウトリスト](#)を参照してください。

| クイックスタート                                     |   |
|--|---|
| ワークアウトのセットアップをスキップしてワークアウトに直接移動する手動ワークアウトです。 |   |
| 手動   |   |
| 時間目標   | 特定の時間間隔で終了する要件のみがある手動ワークアウトです。  |
| ヒル   |   |
| ローリングヒル                                      | ヒルワークアウトを繰り返す中強度です。   |
| キリマンジャロ                                      | ヒルワークアウトを繰り返す高強度です。   |
| ランダムヒル                                       | 毎回新しいワークアウトです。傾斜はランダムパターンで増減します。  |
| インターバルヒル                                     | ヒルの傾斜が増加するインターバルワークアウトです。   |
| Glute Camp (グルート・キャンプ)                       | 腰伸筋をターゲットとした漸進的な抵抗および傾斜です。  |
| ストレングス・バースト                                  | 強度を発達させるための短い高強度インターバルです。   |
| Total Leg (トータル・レッグ)                         | 抵抗と傾斜のインターバルに応じて、ターゲットとなる筋群が変わります。  |
| インターバル/パワー                                   |   |
| 高強度 (HIIT)                                   | 2 レベル/2 速度を使用する高強度インターバルワークアウトです。割合: 1:3 (30 秒アクティブ: 90 秒回復)。1 分を超えて走ることが困難な速度を入力します。回復のジョギングまたはウォーキング速度を入力します。このワークアウトは最大速度能力と VO2 最大を向上させることを意図しています。 |
| 耐久性強度 (LIIT)                                 | 2 レベル/2 速度を使用する中強度インターバルワークアウトです。割合: 3:1 (180 秒アクティブ: 60 秒回復)。5k を超えて走ることが困難な速度を入力します。回復のジョギング速度を入力します。このワークアウトは 5k および更に長いランニングでの持久力を向上させることを意図しています。  |
| 定数パワー (手動)                                   | 速度全体でパワーは一定に保たれます。一定の強度を維持するために理想的なワークアウトです。  |
| 適応パワー (手動)                                   | パワーは高速でさらに増加します。インターバルトレーニングに適しています。  |
| HR トレーニング                                    |   |
| 頑強 HR  | 抵抗/傾斜は最大 HR の 80% に到達するまで調整されます。  |
| 中 HR   | 抵抗/傾斜は最大 HR の 65% に到達するまで調整されます。  |
| カスタム HR                                      | ターゲット HR を選択すると抵抗/傾斜が調整されます。  |
| 目標+  |   |
| 距離目標   | 特定の運動距離で終了する要件のみをもつワークアウトです。  |
| カロリー目標                                       | 特定のカロリー消費で終了する要件のみをもつワークアウトです。  |
| 登坂ゴール  | 特定の登坂高度で終了する要件のみをもつワークアウトです。  |
| リバーストレーニング                                   | 前進および逆進するときにプロンプト表示されます。  |

| フィットテスト              |  |
|----------------------|--|
| Life Fitness フィットテスト | VO2 最大を予測するための 5 分の最大下テストです。心血管フィットネスを評価し、4~6 週間ごとに持久力の改善を監視するために使用できます。詳細については、 <a href="#">Life Fitness フィットテスト</a> を参照してください。   |
| 米国海軍身体即応能力テスト (PRT)  | 要求された距離を走るのにどれだけの時間がかかるかに基づく 5 分の距離を走るテストで、米国海軍および海軍士官学校が有酸素運動の能力を測定するために使用しています。  |
| 米陸軍体力テスト (PFT)       | 筋力持久力と有酸素能力を評価するために使用される 5 分の身体能力テストです。  |
| 米海兵隊体力テスト (PFT)      | 筋力持久力と有酸素能力を評価するために使用される身体能力テストです。   |
| 米国空軍体力テスト            | 筋力持久力と有酸素能力を評価するために使用される身体能力テストです。   |
| WFI サブマックス・プロトコル     | 段階的に強度を上げていく <b>Submax</b> アセスメントは消防士の肺活量の予測に使用されます。このテストでは、目標心拍数が達成されるまで速度と傾斜 (トレッドミルのみ) が自動的に増加します。これは <b>Gerkin</b> 評価にの代わりになります。目標心拍数を 15 秒間超過すると、プログラムはクールダウンモードに変わります。 |
| 体力効率バッテリー (PEB)      | 米国連邦警察、米国連邦捜査局、その他の連邦機関が職員の雇用と維持に際して使用します。   |
| 個人身体能力テスト (IPPT)     | シンガポールの軍隊、警察、市民防衛軍が利用する標準的な身体能力テストの 2.4 キロメートルの部分です。   |
| 候補者身体能力テスト           | これは国際消防士連合が開発し、基本的な消防活動を行う能力を予測するのに使用されます。このテストは、毎分 50 ステップの設定速度の 20 秒間のウォーミングアップ時間で始まり、毎分 60 ステップの設定速度の 3 分間のテストが続きます。  |

## Life Fitness フィット テスト

- Life Fitness フィット テストは心機能を評価し、持久力の改善を 4～6 週間ごとに監視するために使用することができます。
- VO2 (酸素摂取量) テストと考えられており、心臓が運動時の筋肉に酸素を含む血液をいかに効率良く供給するか、また運動時の筋肉が血液から酸素をいかに効率的に取り入れるかを測定するものです。
- 通常、医師や運動生理学者は、このテストの結果に基づき有酸素容量を測定しています。
- トレーニング時間は合計 5 分です。
- 毎回同じような状況でフィットテストを受けてください。最も正確な結果を得るには、3 日間連続でフィットテストを実施し、3 回の測定平均を算出することをお勧めします。
- 正しくフィット テストのスコアを算出するには、ワークアウト中のトレーニング心拍数のゾーンが、理論上の最大心拍数 (HRmax) の 60 ～ 85% の範囲内である必要があります。

テスト スコアは心拍数の読取りを基に算出されるため、ユーザーは、指示が表示されたらハンド センサーを握り、Polar テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップを着用する必要があります。

**注:** 2.5 分経っても心拍数が検出されなければワークアウトを終了します。

心拍数は以下のさまざまな要因に左右されます。

- 前夜の睡眠時間 (最低 7 時間を推奨)
- 時刻
- 最後に食事をした時間 (食後 2 ～ 4 時間を推奨)
- カフェインやアルコールの摂取後または喫煙後の経過時間 (最低 4 時間を推奨)
- 最後に運動してからの時間 (6 時間以上を推奨)

推奨される運動レベルをフィット テスト プログラム設定のガイドラインとして使用してください。ユーザーの心拍数が理論上の最大心拍数の 60～85% になることが目標です。

|                      | 活動的でない                | アクティブ                 | 非常に活動的である                 |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| ランニングマシーン            | 2～3 mph (3.2～4.8 kph) | 3～4 mph (4.8～6.4 kph) | 3.5～4.5 mph (5.6～7.2 kph) |
| Cross-Trainer        | L 2～4 男性<br>L 1～2 女性  | L 3～10 男性<br>L 2～5 女性 | L 7～15 男性<br>L 3～10 女性    |
| Lifecycle・エクササイズ・バイク | L 4～6 男性<br>L 2～4 女性  | L 5～10 男性<br>L 3～7 女性 | L 8～14 男性<br>L 6～10 女性    |
| PowerMill クライマー      | L1 - L4               | L3 - L7               | L6 - L11                  |
| アークトレーナー             | L 2～4 男性<br>L 1～2 女性  | L 3～10 男性<br>L 2～5 女性 | L 7～15 男性<br>L 3～10 女性    |

各推奨域に加えて、次のガイドラインも利用してください：

| 低～中 | 中～高                       |
|-----|---------------------------|
| 高年齢 | 低年齢                       |
| 低体重 | (体重超過の場合は「下半分」域を使用してください) |
| 低身長 | 高身長                       |

5 分間のフィット テストが終了すると、フィット テストのスコアと評価が表示されます。

VO2 (酸素摂取量) の推定最大スコアは、据え置き型のエアロバイクで、他の Life Fitness の心血管機器のエクササイズよりも 10～15% 低くなることにご留意ください。固定バイクでの運動のほうが、トレッドミルでのウォーキング/ランニングまたは実際の自転車利用に比べると、大腿四頭筋の疲労度が高まります。高い方の疲労度は、VO2 (酸素摂取量) の推定最大スコアの低い方のレベルに相当します。

## 男性向けフィットネス相対区分

| 評価                        | エリート | 優れている   | 非常に良い   | 平均より上   | 平均      | 平均より下   | 低       | 極めて低い |
|---------------------------|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| 年齢層別の予測 V02 max (ml/kg/分) |      |         |         |         |         |         |         |       |
| 20 - 29 歳                 | 55+  | 53 - 54 | 50 - 52 | 45 - 49 | 40 - 44 | 38 - 39 | 35 - 37 | <35   |
| 30 - 39 歳                 | 52+  | 50 - 51 | 48 - 49 | 43 - 47 | 38 - 42 | 36 - 37 | 34 - 35 | <34   |
| 40 - 49 歳                 | 51+  | 49 - 50 | 46 - 48 | 42 - 45 | 37 - 41 | 34 - 36 | 32 - 33 | <32   |
| 50 - 59 歳                 | 47+  | 45 - 46 | 43 - 44 | 39 - 42 | 34 - 38 | 32 - 33 | 29 - 31 | <29   |
| 60 歳以上                    | 43+  | 41 - 42 | 39 - 40 | 35 - 38 | 31 - 34 | 29 - 30 | 26 - 28 | <26   |

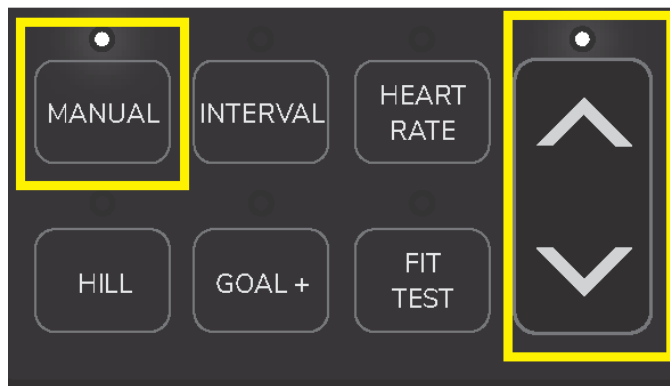
## 女性向けフィットネス相対区分

| 評価                        | エリート | 優れている   | 非常に良い   | 平均より上   | 平均      | 平均より下   | 低       | 極めて低い |
|---------------------------|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| 年齢層別の予測 V02 max (ml/kg/分) |      |         |         |         |         |         |         |       |
| 20 - 29 歳                 | 47+  | 45 - 46 | 43 - 44 | 38 - 42 | 33 - 37 | 31 - 32 | 28 - 30 | <28   |
| 30 - 39 歳                 | 44+  | 42 - 43 | 40 - 41 | 36 - 39 | 31 - 35 | 29 - 30 | 27 - 28 | <27   |
| 40 - 49 歳                 | 42+  | 40 - 41 | 38 - 39 | 34 - 37 | 30 - 33 | 28 - 29 | 25 - 27 | <25   |
| 50 - 59 歳                 | 37+  | 35 - 36 | 33 - 34 | 30 - 32 | 26 - 29 | 24 - 25 | 22 - 23 | <22   |
| 60 歳以上                    | 35+  | 33 - 34 | 31 - 32 | 27 - 30 | 24 - 26 | 22 - 23 | 20 - 21 | <20   |

Life Fitness では、アメリカスポーツ医学会の「Guidelines for Exercise Testing and Prescription (運動処方指針)」(第 8 版、2010 年)に掲載されている VO2 最大値の百分率配分に基づいてこの等級スケールを開発しました。これは、ユーザーの VO2 最大予測値を定性的に説明するとともに、フィットネスの初期レベルを評価し、その向上を追跡する手段としても利用できます。

## ワークアウトセットアップ - トレッドミル

### 手動ワークアウト(トレッド)



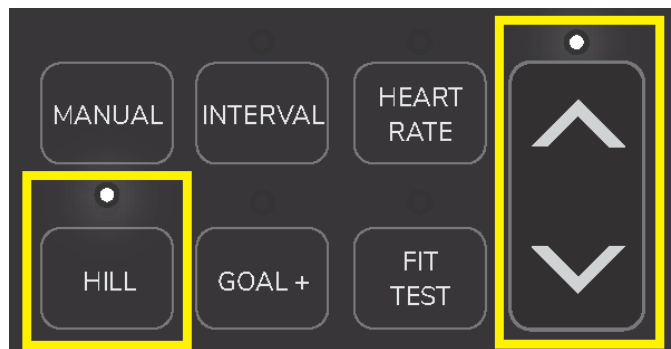
1. 手動 ワークアウト選択キーを押します。
2. ワークアウト選択アップおよびダウン矢印キーを使用して時間が表示されるまでスクロールします。
3. **Enter** を押します。

| ワークアウト | ユーザー入力 |  |
|--------|--------|--|
| 時間目標   | ・ 時間   | 1-60 の範囲を数字キーパッド上で、またはタイムアップおよびダウン矢印キーか速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 30 分です。 <b>Enter</b> を押します。              |
|        | ・ 重量   | 75-400 ポンド (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。 |

ワークアウト中、ユーザーが調整することができます：

- ・ 速度 (0.1 mph / 0.1 kph の増分で) は数字キーパッド、速度アップおよびダウン矢印キーまたはクイック速度キーを使用します。
- ・ 傾斜 (0.5% の増分で) は傾斜アップおよびダウン矢印キーまたはクイック傾斜キーを使用します。
- ・ 時間はタイムアップおよびダウン矢印キーまたは数字キーパッドを使用して 1 分増やします。

## ヒルワークアウト(トレッド)



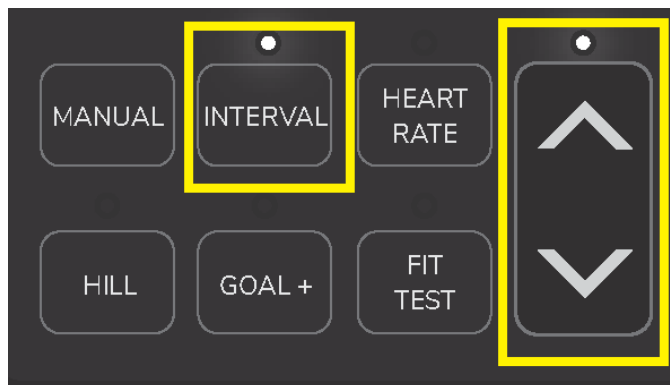
1. ヒルワークアウト選択キーを押します。
2. ワークアウト選択アップおよびダウン矢印キーを使用して目的のワークアウトが表示されるまでスクロールします。
3. **Enter** を押します。

| ワークアウト   | ユーザー入力  |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ローリングヒル</li> <li>・ インターバルヒル</li> <li>・ キリマンジャロ</li> <li>・ ランダムヒル</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 強度レベル</li> </ul> | 1-15 の強度レベルの範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 1 です。 <b>Enter</b> を押します<br><br>注：プロフィールのプレビューウィンドウには、選択の助けとして、強度レベルに関連する最大傾斜が表示されます。 |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 時間</li> </ul>    | 1-60 の範囲を数字キーパッド上で、またはタイムアップおよびダウン矢印キーか速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 30 分です。 <b>Enter</b> を押します。  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 重量</li> </ul>    | 75-400 ポンド (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。                                   |

ワークアウト中、ユーザーが調整することができます：

- ・ 速度 (0.1 mph / 0.1 kph の増分で) は数字キーパッド、速度アップおよびダウン矢印キーまたはクイック速度キーを使用します。
- ・ 傾斜 (0.5% の増分で) は傾斜アップおよびダウン矢印キーまたはクイック傾斜キーを使用します。
- ・ 時間はタイムアップおよびダウン矢印キーまたは数字キーパッドを使用して 1 分増やします。

## インターバルワークアウト(トレッド)



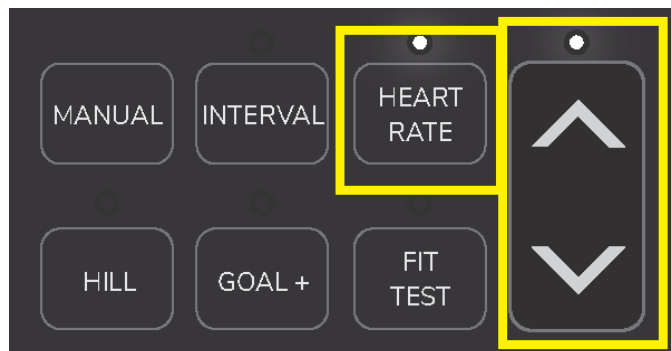
1. インターバル ワークアウト 選択キーを押します。
2. ワークアウト 選択アップおよびダウン矢印キーを使用して目的のワークアウトが表示されるまでスクロールします。
3. **Enter** を押します。

| ワークアウト  | ユーザー入力  |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高強度 (HIIT)</li> <li>・ 持久力</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ インターバル</li> </ul>                          | 4-15 の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 8 です。 <b>Enter</b> を押します。                                 |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 速度 (アクティブ)</li> </ul>                      | 0.6-14 mph (0.9-23 kph) の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。 <b>Enter</b> を押します。                          |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 速度 (回復)</li> </ul>                         | 回復速度の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。 <b>Enter</b> を押します。  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 重量</li> </ul>                              | 75-400 ポンド (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。 |
|   | メッセージが表示されます: 警告: 速度はこのプログラム中に自動的に増加します。 <b>Enter</b> を押し確定します。 <b>Enter</b> を押します。 |  |

ワークアウト中、ユーザーが調整することができます:

- ・ 速度 (0.1 mph / 0.1 kph の増分で) は数字キーパッド、速度アップおよびダウン矢印キーまたはクイック速度キーを使用します。  
注: 速度は常にデフォルトでプログラムした時間に元のアクティブな回復速度に戻ります。
- ・ 傾斜 (0.5% の増分で) は傾斜アップおよびダウン矢印キーまたはクイック傾斜キーを使用します。
- ・ 時間はタイムアップおよびダウン矢印キーまたは数字キーパッドを使用して 1 分増やします。

## 心拍数ワークアウト(トレッド)



1. 心拍数 ワークアウト選択キーを押します。
2. ワークアウト選択アップおよびダウン矢印キーを使用して目的のワークアウトが表示されるまでスクロールします。
3. **Enter** を押します。

| ワークアウト | ユーザー入力    |   |
|--------|-----------|---|
| ・ 頑強   | ・ 時間      | 1-60 の範囲を数字キーパッド上で、またはタイムアップおよびダウン矢印キーか速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 30 分です。 <b>Enter</b> を押します。               |
|        | ・ 重量      | 75-400 ポンド (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。  |
|        | ・ 年齢      | 年齢を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。年齢の範囲は 10-99 です。初期設定は 40 です。 <b>Enter</b> を押します。                        |
|        | ・ 速度 (開始) | 2-4.5 mph (3.2-7.2 kph) の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 2 mph (3.2 kph) です。 <b>Enter</b> を押します。 |
|        | ・ 心拍数     | 最大心拍数の値を 80-190 BPM の範囲で数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 144 BPM です。 <b>Enter</b> を押します。             |
| ・ 中    | ・ 時間      | 1-60 の範囲を数字キーパッド上で、またはタイムアップおよびダウン矢印キーか速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 30 分です。 <b>Enter</b> を押します。               |
|        | ・ 重量      | 75-400 ポンド (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。  |
|        | ・ 年齢      | 年齢を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。年齢の範囲は 10-99 です。初期設定は 40 です。 <b>Enter</b> を押します。                        |
|        | ・ 速度 (開始) | 2-4.5 mph (3.2-7.2 kph) の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 2 mph (3.2 kph) です。 <b>Enter</b> を押します。 |
|        | ・ 心拍数     | 最大心拍数の値を 80-190 BPM の範囲で数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 117 BPM です。 <b>Enter</b> を押します。             |

| ワークアウト | ユーザー入力    |   |
|--------|-----------|---|
| ・ カスタム | ・ 時間      | 1-60 の範囲を数字キーパッド上で、またはタイムアップおよびダウン矢印キーか速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 30 分です。Enter を押します。               |
|        | ・ 重量      | 75-400 ポンド (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。Enter を押します。  |
|        | ・ 年齢      | 年齢を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。年齢の範囲は 10-99 です。初期設定は 40 です。Enter を押します。                        |
|        | ・ 速度 (開始) | 2-4.5 mph (3.2-7.2 kph) の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 2 mph (3.2 kph) です。Enter を押します。 |
|        | ・ 心拍数     | 最大心拍数の値を 80-190 BPM の範囲で数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 120 BPM です。Enter を押します。             |

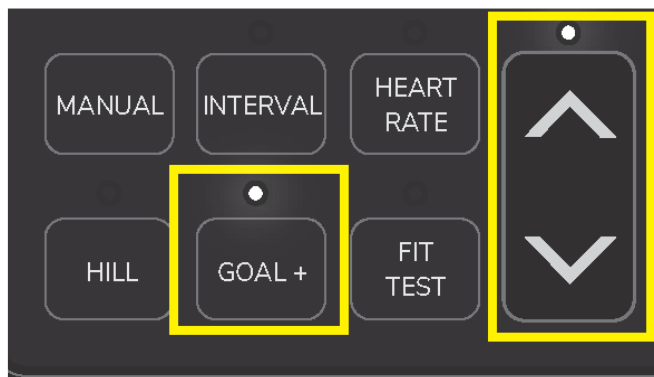
### 理論上の最大心拍数および目標心拍数

理論上の最大心拍数および目標心拍数については以下の表をご参照ください。BPM (1 分間の脈拍数) で表示。

| 年齢 | 理論上の最大心拍数 | 65% (中強度脂肪燃焼) | 80% (高強度脂肪燃焼) |
|----|-----------|---------------|---------------|
| 10 | 200       | 130           | 160           |
| 20 | 194       | 126           | 155           |
| 30 | 187       | 121           | 149           |
| 40 | 180       | 117           | 144           |
| 50 | 173       | 113           | 139           |
| 60 | 167       | 108           | 133           |
| 70 | 160       | 104           | 128           |
| 80 | 153       | 100           | 123           |
| 90 | 147       | 95            | 117           |
| 99 | 141       | 91            | 112           |

別売りの Polar® テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップを使用するか、Lifepulse™ センサーを掴むと、搭載されたコンピュータでワークアウト中の心拍数をモニタリングすることができます。コンピュータは、実際の心拍数に基づいて目標心拍数を維持できるよう自動的に傾斜レベル (トレッドミルのみ) を調整します。

## ゴール + ワークアウト (トレッド)



1. ゴール + ワークアウト選択キーを押します。
2. ワークアウト選択アップおよびダウン矢印キーを使用して目的のワークアウトが表示されるまでスクロールします。
3. **Enter** を押します。

| ワークアウト | ユーザー入力 |  |
|--------|--------|--|
| 距離目標   | ・ 距離   | 0.5-30 マイル (0.8-48 km) の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 3 マイル (4.8 km) です。 <b>Enter</b> を押します。  |
|        | ・ 重量   | 75-400 ポンド (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。 |
| カロリー目標 | ・ カロリー | 50-1,500 カロリーの範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。初期設定は 300 です。 <b>Enter</b> を押します。                        |
|        | ・ 重量   | 75-400 ポンド (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。 |
| 登坂ゴール  | ・ 高さ   | 50-5,000 フィートの範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 1000 フィートです。 <b>Enter</b> を押します。                  |
|        | ・ 重量   | 75-400 ポンド (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、または速度アップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。 |

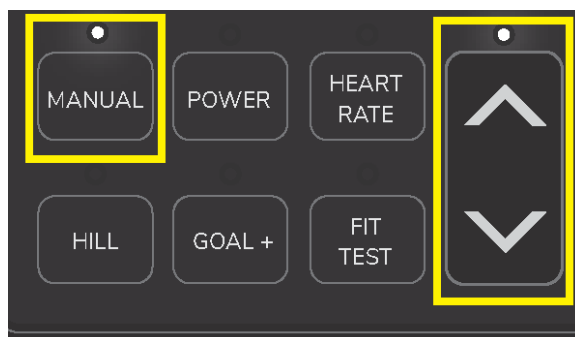
ワークアウト中、ユーザーが調整することができます：

- ・ 速度 (0.1 mph / 0.1 kph の増分で) は数字キーパッド、速度アップおよびダウン矢印キーまたはクイック速度キーを使用します。
- ・ 傾斜 (0.5% の増分で) は傾斜アップおよびダウン矢印キーまたはクイック傾斜キーを使用します。
- ・ 時間はタイムアップおよびダウン矢印キーまたは数字キーパッドを使用して 1 分増やします。

## ワークアウトセットアップ - トレッドなし

注：使用可能なワークアウトはベースタイプにより異なります(Cross-Trainer、アップライトバイク、リカンベントバイク、PowerMill クライマー、およびアークトレーナー)

### 手動ワークアウト (非トレッド)



1. 手動 ワークアウト選択キーを押します。
2. ワークアウト選択アップおよびダウン矢印キーを使用して時間が表示されるまでスクロールします。
3. **Enter** を押します。

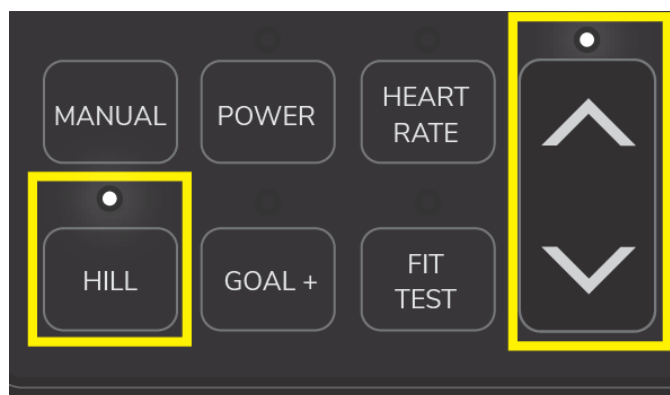
| ワークアウト | ユーザー入力 |   |
|--------|--------|---|
| 時間目標   | ・ 時間   | 1-60 の範囲を数字キーパッド上で、またはタイムアップおよびダウン矢印キーかレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 30 分です。 <b>Enter</b> を押します。              |
|        | ・ 重量   | 75-400 マイル (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。 |
|        | ・ レベル  | 1-25 の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 1 です。 <b>Enter</b> を押します。                                 |

ワークアウト中、ユーザーが調整することができます：

- ・ レベルは数字キーパッドまたはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用します。
- ・ 時間はタイムアップおよびダウン矢印キーまたは数字キーパッドを使用して 1 分増やします。

## ヒルワークアウト(非トレッド)

注：使用可能なワークアウトは基本タイプにより異なります。



1. ヒル ワークアウト 選択キーを押します。
2. ワークアウト 選択アップおよびダウン矢印キーを使用して目的のワークアウトが表示されるまでスクロールします。
3. **Enter** を押します。

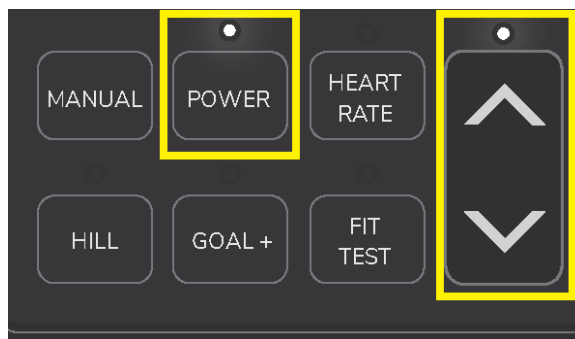
| ワークアウト  | ユーザー入力  |   |
|---|---------|---|
| ・ ローリングヒル<br>・ インターバルヒル<br>・ キリマンジャロ<br>・ ランダムヒル<br>・ <b>Glute Camp</b> (グルート・キャンプ)<br>・ ストレングス・バースト<br>・ <b>Total Leg</b> (トータル・レッグ) | ・ 強度レベル | 1-25 の強度レベルの範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 1 です。 <b>Enter</b> を押します<br><br>注：プロフィールのプレビューウィンドウには、選択の助けとして、強度レベルに関連する最大傾斜が表示されます。 |
|   | ・ 時間    | 1-60 の範囲を数字キーパッド上で、またはタイムアップおよびダウン矢印キーかレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 30 分です。 <b>Enter</b> を押します。  |
|   | ・ 重量    | 75-400 マイル (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。                                   |

ワークアウト中、ユーザーが調整することができます：

- ・ レベルは数字キーパッドまたはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用します。
- ・ 時間はタイムアップおよびダウン矢印キーまたは数字キーパッドを使用して 1 分増やします。

## パワーワークアウト (非トレッド)

注：使用可能なワークアウトは基本タイプにより異なります。



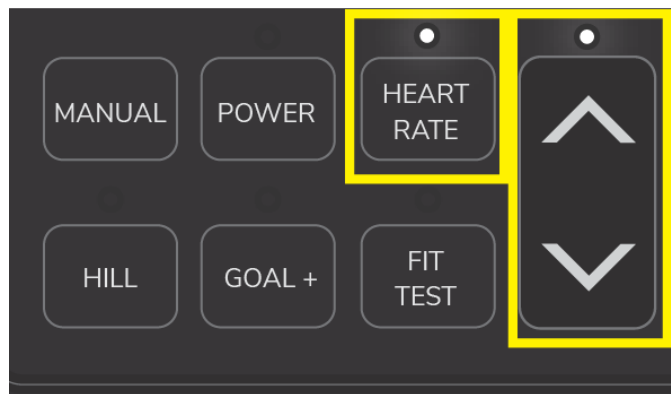
1. パワー ワークアウト選択キーを押します。
2. ワークアウト選択アップおよびダウン矢印キーを使用して目的のワークアウトが表示されるまでスクロールします。
3. **Enter** を押します。

| ワークアウト  | ユーザー入力   |   |
|---|----------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 適応</li> <li>・ コンスタント</li> </ul>      | ・ 時間     | 1-60 の範囲を数字キーパッド上で、またはタイムアップおよびダウン矢印キーかレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 30 分です。 <b>Enter</b> を押します。              |
|   | ・ 重量     | 75-400 マイル (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。 |
|   | ・ レベル    | 1-25 の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 1 です。 <b>Enter</b> を押します。                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高強度 (HIIT)</li> <li>・ 持久力</li> </ul> | ・ インターバル | 4-15 の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 8 です。 <b>Enter</b> を押します。                                 |
|   | ・ 重量     | 75-400 マイル (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。 |
|   | ・ レベル    | 1-25 の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 1 です。 <b>Enter</b> を押します。                                 |

ワークアウト中、ユーザーが調整することができます：

- ・ レベルは数字キーパッドまたはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用します。
- ・ 時間はタイムアップおよびダウン矢印キーまたは数字キーパッドを使用して 1 分増やします。

## 心拍数ワークアウト(非トレッド)



1. 心拍数 ワークアウト選択キーを押します。
2. ワークアウト選択アップおよびダウン矢印キーを使用して目的のワークアウトが表示されるまでスクロールします。
3. **Enter** を押します。

| ワークアウト | ユーザー入力 |  |
|--------|--------|--|
| ・ 頑強   | ・ 時間   | 1-60 の範囲を数字キーパッド上で、またはタイムアップおよびダウン矢印キーかレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 30 分です。 <b>Enter</b> を押します。             |
|        | ・ 重量   | 75-400 マイル (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) で、 <b>Enter</b> を押します。 |
|        | ・ 年齢   | 10-99 の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。初期設定は 40 です。 <b>Enter</b> を押します。                               |
|        | ・ レベル  | 1-20 の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 1 です。 <b>Enter</b> を押します。                                |
|        | ・ 心拍数  | 最大心拍数の値を 80-190 の範囲で数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 144 BPM です。 <b>Enter</b> を押します。               |

| ワークアウト | ユーザー入力 |  |
|--------|--------|--|
| ・ 中    | ・ 時間   | 1-60 の範囲を数字キーパッド上で、またはタイムアップおよびダウン矢印キーかレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 30 分です。Enter を押します。             |
|        | ・ 重量   | 75-400 マイル (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) で、Enter を押します。 |
|        | ・ 年齢   | 10-99 の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。初期設定は 40 です。Enter を押します。                               |
|        | ・ レベル  | 1-20 の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 1 です。Enter を押します。                                |
|        | ・ 心拍数  | 最大心拍数の値を 80-190 の範囲で数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 117 BPM です。Enter を押します。               |
| ・ カスタム | ・ 時間   | 1-60 の範囲を数字キーパッド上で、またはタイムアップおよびダウン矢印キーかレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 30 分です。Enter を押します。             |
|        | ・ 重量   | 75-400 マイル (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) で、Enter を押します。 |
|        | ・ 年齢   | 10-99 の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。初期設定は 40 です。Enter を押します。                               |
|        | ・ レベル  | 1-20 の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 1 です。Enter を押します。                                |
|        | ・ 心拍数  | 最大心拍数の値を 80-190 の範囲で数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 120 BPM です。Enter を押します。               |

### 理論上の最大心拍数および目標心拍数

理論上の最大心拍数および目標心拍数については以下の表をご参照ください。BPM (1 分間の脈拍数) で表示。

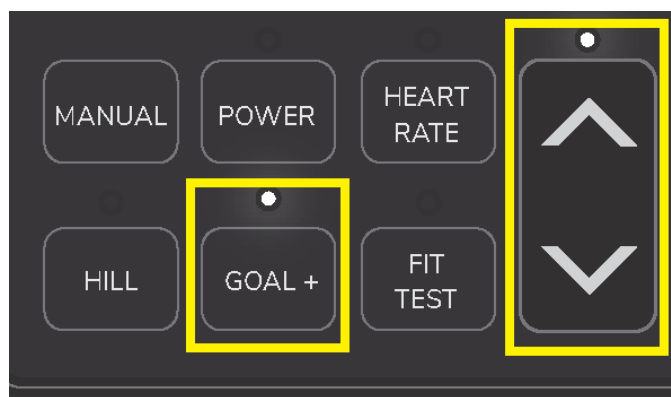
| 年齢 | 理論上の最大心拍数 | 65% (中強度脂肪燃焼) | 80% (高強度脂肪燃焼) |
|----|-----------|---------------|---------------|
| 10 | 200       | 130           | 160           |
| 20 | 194       | 126           | 155           |
| 30 | 187       | 121           | 149           |
| 40 | 180       | 117           | 144           |
| 50 | 173       | 113           | 139           |
| 60 | 167       | 108           | 133           |
| 70 | 160       | 104           | 128           |
| 80 | 153       | 100           | 123           |

| 年齢 | 理論上の最大心拍数 | 65% (中強度脂肪燃焼) | 80% (高強度脂肪燃焼) |
|----|-----------|---------------|---------------|
| 90 | 147       | 95            | 117           |
| 99 | 141       | 91            | 112           |

別売りの Polar® テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップを使用するか、Lifepulse™ センサーを掴むと、搭載されたコンピュータでワークアウト中の心拍数をモニタリングすることができます。コンピュータは、実際の心拍数に基づいて目標心拍数を維持できるよう自動的に傾斜レベル (トレッドミルのみ) を調整します。

## ゴール + ワークアウト (非トレッド)

注: 使用可能なワークアウトは基本タイプにより異なります。



1. ゴール + ワークアウト選択キーを押します。
2. ワークアウト選択アップおよびダウン矢印キーを使用して目的のワークアウトが表示されるまでスクロールします。
3. **Enter** を押します。

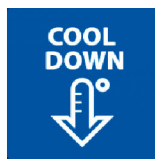
| ワークアウト | ユーザー入力 |   |
|--------|--------|---|
| 距離目標   | ・ 距離   | 0.5-30 マイル (0.8-48 km) の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 3 マイル (4.8 km) です。 <b>Enter</b> を押します。  |
|        | ・ 重量   | 75-400 マイル (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。 |
|        | ・ レベル  | 1-25 の強度レベルの範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 1 です。 <b>Enter</b> を押します                            |
| カロリー目標 | ・ カロリー | 50-2,000 カロリーの範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。 <b>Enter</b> を押します。                                     |
|        | ・ 重量   | 75-400 ポンド (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。 |
|        | ・ レベル  | 1-25 の強度レベルの範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 1 です。 <b>Enter</b> を押します                            |
| 高度のゴール | ・ 高さ   | 50-5,000 フィートの範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 1000 フィートです。 <b>Enter</b> を押します。                  |
|        | ・ 重量   | 75-400 マイル (34-180 kg) の範囲を数字キーパッド上で、またはレベルアップおよびダウン矢印キーを使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。 |

| ワークアウト  | ユーザー入力     |   |
|---|------------|---|
| 上昇階数  | ・ フロア数     | 5-200 フロアの範囲を <b>数字キー</b> パッド上で、または <b>レベルアップ</b> および <b>ダウン矢印キー</b> を使用して入力します。初期設定は 50 です。 <b>Enter</b> を押します。                                  |
|   | ・ 重量       | 75-400 マイル (34-180 kg) の範囲を <b>数字キー</b> パッド上で、または <b>レベルアップ</b> および <b>ダウン矢印キー</b> を使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。      |
|   | ・ レベル      | 1-25 の強度レベルの範囲を <b>数字キー</b> パッド上で、または <b>レベルアップ</b> および <b>ダウン矢印キー</b> を使用して入力します。デフォルトは 1 です。 <b>Enter</b> を押します                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高強度 (HIIT)</li> <li>・ 持久力</li> </ul> | ・ インターバル   | 4-15 の範囲を <b>数字キー</b> パッド上で、または <b>レベルアップ</b> および <b>ダウン矢印キー</b> を使用して入力します。デフォルトは 8 です。 <b>Enter</b> を押します。                                      |
|   | ・ アクティブレベル | 2-25 の範囲を <b>数字キー</b> パッド上で、または <b>レベルアップ</b> および <b>ダウン矢印キー</b> を使用して入力します。デフォルトは 1 です。 <b>Enter</b> を押します。                                      |
|   | ・ 回復レベル    | 回復レベルは 1 です。 <b>Enter</b> を押します。  |
|   | ・ 重量       | 75-400 マイル (34-180 kg) の範囲を <b>数字キー</b> パッド上で、または <b>レベルアップ</b> および <b>ダウン矢印キー</b> を使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。      |
| リバーstreining  | ・ 時間       | 1-60 の範囲を <b>数字キー</b> パッド上で、または <b>タイムアップ</b> および <b>ダウン矢印キー</b> か <b>レベルアップ</b> および <b>ダウン矢印キー</b> を使用して入力します。デフォルトは 30 分です。 <b>Enter</b> を押します。 |
|   | ・ レベル      | 1-25 の強度レベルの範囲を <b>数字キー</b> パッド上で、または <b>レベルアップ</b> および <b>ダウン矢印キー</b> を使用して入力します。デフォルトは 1 です。 <b>Enter</b> を押します                                 |
|   | ・ 重量       | 75-400 マイル (34-180 kg) の範囲を <b>数字キー</b> パッド上で、または <b>レベルアップ</b> および <b>ダウン矢印キー</b> を使用して入力します。デフォルトは 165 ポンド (75 kg) です。 <b>Enter</b> を押します。      |

ワークアウト中、ユーザーが調整することができます：

- ・ レベルは**数字キー**パッドまたは**レベルアップ**および**ダウン矢印キー**を使用します。
- ・ 時間は**タイムアップ**および**ダウン矢印キー**または**数字キー**パッドを使用して 1 分増やします。

## クールダウンモード



クールダウンを押すとワークアウト内のクールダウンモードが有効になります。

ユーザーは **停止** を 1 回押すことによりクールダウンを一時停止することができます。

ユーザーは **停止** を 2 回押すことによりクールダウンを停止することができます。

### ランニングマシーン

| ワークアウト継続時間 (心拍数ではないワークアウト) | クールダウン継続時間 |
|----------------------------|------------|
| 5 分未満                      | 1 分        |
| 15 分以下                     | 3 分間       |
| 15 分を超える                   | 5 分間       |

注：ユーザーはタイムアップおよびダウン矢印キーを使用してクールダウンモードの継続時間を調整することができます。クールダウンは 10 分を超えて増加させることはできません。

| 有効な心拍数を使用した心拍数ワークアウトの継続時間* | クールダウン継続時間 |
|----------------------------|------------|
| 1 分未満                      | 1 分        |
| 10 分未満                     | ワークアウト継続時間 |
| 10 分を超える                   | 10 分       |

注：\* ユーザーの心拍数が検出されなくなった場合、およびクールダウンモード前にワークアウトが手動ワークアウトに切り替えられた場合は、心拍数ではないワークアウト継続時間を使用します。

注：クールダウンモード中にユーザーがクールダウンを押すと、速度は 10% 低下し、クールダウンモードが少なくとも 1 分残っている場合は、継続時間は 1 分減少します。残りの時間が 1 分未満の場合、時間は減少しませんが、速度は 0.5 mph (0.8 kph) になるまで、押すたびに 10% 低下し続けます。

| ワークアウトの最後の速度が以下の場合    | クールダウンの初期速度     |
|-----------------------|-----------------|
| 8.0 mph (12.8 kph) 以上 | 4 mph (6.4 kph) |
| 8.0 mph (12.8 kph) 未満 | 速度は半分に低下します     |

注：クールダウンモードの継続時間では、速度は自動的に 30 秒ごとに 10% 低下します。0.5 mph (0.8 kph) に到達すると、速度はそれ以上低下しません。

注：速度および傾斜は、ユーザーが速度アップおよびダウン矢印キー、傾斜アップおよびダウン矢印キーおよび数字キーパッド (速度の場合) を使用して手動で調整することができます。

### トレッドなし

| ワークアウト継続時間 | クールダウン継続時間 |
|------------|------------|
| 5 分未満      | 1 分        |
| 15 分以下     | 3 分間       |
| 15 分を超える   | 5 分間       |

注：ユーザーはタイムアップおよびダウン矢印キーを使用してクールダウンモードの継続時間を調整することができます。クールダウンは 10 分を超えて増加させることはできません。

- ・ 抵抗レベルは心拍数ではないワークアウトでは半分に低下します。

- 心拍数、ワット、または距離ワークアウトでは、最終ワットに最も近い抵抗レベルが検索されて、その抵抗レベルの半分が使用されます。
- クールダウンモードで 1 分経過するたびに、レベル 1 に到達するまで抵抗レベルは半分に低下します。レベル 1 に到達すると、レベル 1 のままになります。

**注:** クールダウンモード中にユーザーが**クールダウン**を押すと、抵抗は半分に低下し、クールダウンモードが少なくとも 1 分残っている場合は、継続時間は 1 分減少します。残りの時間が 1 分未満の場合、時間は減少しませんが、抵抗はレベル 1 に到達するまで、押すたびに半分に低下し続けます。

## 4. 接続する

### 帯域幅の要件

以下の表にはアプリケーションに基づく推奨帯域幅が示されています。

#### ダウンロード

| 装置の数                 | 要求される帯域幅                  |
|----------------------|---------------------------|
| 最大 16 の Integrity 製品 | 4 Mb 毎秒                   |
| 17 以上の Integrity 製品  | 追加製品ごとに 4Mbps + 0.25 Mbps |

#### アップロード

| 装置の数                | 要求される帯域幅                           |
|---------------------|------------------------------------|
| 20 の Integrity 製品   | 512 Kbps                           |
| 21 以上の Integrity 製品 | 20 の製品を追加するごとに 512 Kbps + 512 Kbps |

### 無線 LAN 要件

注：専用のインターネット接続を推奨いたします。インターネット接続では、フィルタリングまたはブロックिंगすることなく、外部への接続を許可する必要があります。

#### アクセスポイント

- Life Fitness は無線アクセスポイントごとに 20 の Integrity Series 製品の最大レシオを推奨しています。このレシオを超えると、ワークアウトの低下および接続の問題が発生する可能性があります。
- Integrity SL コンソールでは LFWireless の SSID を使用する無線ネットワークへの接続が必要です。Life Fitness からアクセスポイントを購入する場合 (ACCESS-POINT-01)、そのアクセスポイントにはデフォルトでこの SSID がインストールされます。このネットワークを設定する前に、1.800.351.3737 にある Life Fitness カスタマーサービスまたは Life Fitness 代理人に連絡して、この SSID に必要なパスワードを取得してください。
- Integrity Series 製品と無線アクセスポイントを接続するときは、推奨される装置数とバンド帯域について [帯域幅の要件](#) を参照してください。
- 以下の最小要件に一致する商用グレードのアクセスポイント：
  - 2x2 MIMO を使用する Wireless-N Access Point (802.11n)
  - バンド: 2.4 / 5 GHz プロトコル: IEEE 802.11 n
  - セキュリティ: WPA2-PSK
  - 取付け: 壁または天井に取付け可能 (例えば Meraki MR32 または Rukus R500)

#### ケーブル敷設要件

- CAT 5e または CAT 6 ケーブル敷設を使用して無線アクセスポイントをご使用の有線ネットワークに接続することができます。Life Fitness ではこのために CAT 6 ケーブルの使用を推奨しています。

### ネットワーク装置の配置および所要電力

モデム、有線ルーターおよびスイッチなどのネットワーク装置には電源が必要です。正確な電源仕様は、製品仕様を参照してください。各アクセスポイントには PoE (パワー オーバー イーサネット) または追加のオプション電源アダプターが必要です。詳細については、推奨される製造業者の電源要件を参照してください。

#### ポート設定

当社のコンソールから起動されるすべてのトラフィックはアウトバウンドです (つまり、データは当社のコンソールから外部にのみ伝搬します)。アウトバウンドトラフィックおよび関連するリターントラフィックをブロックしない場合、追加の設定は必要ありません。ブロックする場合は、ネットワークがアウトバウンドトラフィックを制限する場合、以下の特定のポート上でアウトバウンド接続を開く必要があります。

- TCP/UDP ポート 80
- TCP/UDP ポート 443
- TCP/UDP ポート 1883
- TCP/UDP 8883
- UDP ポート 1194

## 行き先 URL

カーディオマシンは \*.halo.fitness.com および \*.s3.amazonaws.com にご連絡ください。

## Halo で製品登録

1. Halo Web サイトにアクセス：<https://www.halo.fitness>
2. **Sign Up (登録)** リンクをクリックします。アカウントをお持ちの場合は **ログイン** します。
3. **Manager (マネージャー)** セクションの **Sign Up (登録)** リンクをクリック。
4. ご自分の情報を入力して **Create Account (アカウント作成)** をクリックして作業を完了します。
5. **Equipment (機器)** セクションの下にある **Add Now (すぐに追加)** ボタンをクリックする
6. 機器のシリアル番号を入力して追加する。シリアル番号を一つ入力したすると、既に接続した残りの機器が自動的に探知されます。

## 5. メンテナンスとトラブルシューティング

**注:** 本製品を安全にご利用いただくには、破損や摩耗の定期点検が必要となります。不良部品がある場合は、修理あるいは交換するまで本機器を使用しないでください。

以下の予防保守項目は、製品の性能を最大限に引き出すためのものです。

- ・ 涼しく乾燥した場所に製品を設置してください。
- ・ ディスプレイ コンソールおよびすべての外面を、承認済み洗浄剤または適合した洗浄剤 (適合する承認済み洗浄剤を参照) と超極細繊維の布巾でクリーニングしてください。
- ・ 長く伸ばした爪はコンソールの表面に損傷を与えたり傷をつけたりする恐れがあります。コンソール上の選択ボタンを押す場合は、指の腹で押してください。

### 承認された準拠した洗浄剤

信頼性に関わる専門職員によって **PureGreen 24** と **Gym Wipes** の 2 つの推奨洗浄剤が承認されています。これら 2 つの洗浄剤は、機器についたホコリや汚れ、汗などを安全かつ効果的に除去します。**PureGreen 24** と **Gym Wipes** の抗菌力成分は、メチシリン耐性黄色ブドウ球菌 (MRSA) や新型インフルエンザ (H1N1) に効果的な消毒剤です。

**PureGreen 24** は、ジムのスタッフが使いやすいスプレータイプです。超極細繊維の布巾にスプレーして使います。一般的な消毒には 2 分以上、カビやウイルス防止には 10 分以上かけて機器を拭いてください。

**Gym Wipes** は耐久性のあるウェット タイプの大型シートで、ワークアウト開始前と終了後のお手入れに適しています。一般的な消毒には 2 分以上かけて機器を拭いてください。

洗浄剤のご注文はカスタマー サポートサービスまでお問い合わせください (1-800-351-3737 または E メール: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com))。

ディスプレイや外面のクリーニングには、低刺激石鹼または研磨剤の入っていない低刺激洗浄剤もご利用いただけます。必ず柔らかい超極細繊維の布巾を使用してください。洗剤は超極細繊維の布巾に含ませてから使用してください。アンモニア系洗剤や酸性洗剤、研磨剤入りの洗浄剤、ペーパータオルは使用できません。洗浄剤は機器の表面に直接つけしないでください。

## メンテナンスおよび WiFi Bluetooth LED インジケータ

マネージャー構成オプションで複数のマイレージパラメーターをセットすることができます。

1. **スピードアップ / ダウン** 矢印キー (トレッドミル)、または以下のシーケンスでの **レベルアップ / ダウン** 矢印キー (トレッドミル以外) **アップ、ダウン、アップ、ダウン**。
2. **停止** を押します。
3. いずれかの **矢印キー** を使用してマネージャーの構成オプションから移動し、 **Maintenance (メンテナンス)** にアクセスします。
4. **ENTER (エンター)** を押してください。
5. いずれかの **矢印キー** を押して選択オプション間を切り替えます。

| 項目 | オプション                   | 説明   |
|----|-------------------------|--|
| 保守 | 0 - ベルトマイレージ (トレッドミルのみ) | 手動でマイレージパラメーターをセットしてメンテナンスインジケータをトリガー<br>ベルトマイレージが表示されるまでは、どのボタンも押さずに 3 秒間お待ちください。 |
|    | 1 - ベルトのリセット (トレッドミルのみ) | 交換後にベルトマイレージをリセット  |
|    | 2 - 製品時間                | 手動で製品時間をセットしてメンテナンスインジケータをトリガー<br>製品時間が表示される間は、どのボタンも押さずに 3 秒間お待ちください。             |

**注:** ベルトマイレージおよび製品時間パラメーターは製品の検査による予防保全スケジュールおよび推奨に敬意を表すためのもので、部品の交換に関連した保証責任を約束するものではありません。

6. **ENTER** を押して設定を実行または **戻る/停止** を押して終了します。

WiFi Bluetooth LED インジケータはコンソールの中央の **Bluetooth** アイコンの上にあります。



Bluetooth LED は Bluetooth が接続されたときにもオンになります。

- 保守:** Bluetooth LED は通常の状態ではオフです。これらのマイレージまたは製品時間の閾値のいずれかがセットまたは到達すると、Bluetooth LED はアトラクト画面で常にオンになります。
- ワイヤレス接続:** 無線接続が切断される場合、Bluetooth LED は 3 秒に 1 回点滅します。コンソールの無線接続はデフォルトで有効にされるため、ユーザーが管理構成で意図的に無線接続を無効にする場合、LED はオフのままになります。

## トラブルシューティング

### 知識ベース

詳細情報については、[知識ベース](#)を参照してください。

## トラブルシューティング - 心拍数の読取り

心拍数の読み取りは当初検出され、その後通常消滅します。

| 考えられる原因  | 推奨措置   |
|--|--|
| 携帯電話やポータブル MP3 プレーヤーなどの電子機器の使用により外部干渉雑音が発生している。            | こうしたノイズの発生原因を取り除きます。また、機器の配置を変えてみることもお勧めします。 |
| 音声／ビデオ製品、扇風機、送受信用ラジオおよび高圧/高電力電線など雑音の原因となるものの近くに製品が設置されている。 |  |

心拍数の測定値が異常に上昇しています。

| 考えられる原因  | 推奨措置   |
|--|--|
| テレビおよび／またはアンテナ、携帯電話、コンピュータ、車、高圧電線、モーター駆動のエクササイズ製品、およびその他の心拍数送信機が 3 フィート (0.9 m) 以内にあり、電磁干渉を起こしている。 | 心拍数が正確に読み取られる位置まで、製品を障害の原因と考えられる物から数インチ離すか、原因と考えられる物を製品から数インチ離します。 |

心拍数の読み取りが不安定です、あるいはまったくありません。

| 考えられる原因  | 推奨措置  |
|--|---|
| ベルトの送信機の電極が十分に湿っていないため、心拍数を正確に読み取れない。          | ベルトの送信機の電極を湿らせます (オプションの Polar® テレメトリー方式心拍数胸ストラップを参照してください)。  |
| ベルトの送信機の電極が肌に平らに置かれていない。                       | ベルトの送信機の電極が肌に平らに付いていることを確認してください (オプションの Polar® テレメトリー方式心拍数胸ストラップを参照してください)。  |
| ベルトの送信機を洗浄する必要がある。                             | ベルトの送信機を低刺激性石鹸と水を使って拭き取ります。   |
| ベルトの送信機が心拍数の受信機の 3 フィート (0.9 m) 以内に置かれていない。    | チェストストラップの送信機が必ず心拍数の受信機の 3 フィート (0.9m) 以内にあるようにして下さい。   |
| Polar® テレメトリー方式心拍数胸ストラップのバッテリーが消耗しています。        | Polar® テレメトリー方式の心拍数胸ストラップの交換方法については、Life Fitness のカスタマー サポート サービスにお問い合わせください。   |
| Polar® テレメトリー方式心拍数胸ストラップは、心拍数レシーバーに固定されませんでした。 | <p>Polar® テレメトリー方式心拍数胸ストラップがユーザーの胸に正しく接触し、コンソール内の心拍数受信機に近づくようにします。コンソールに心拍数が表示されるまで 10 秒間待ちます。心拍数ストラップと受信機の交信範囲は、約 3 フィート (0.9 m) で、ストラップが交信するためには、受信機から 1.5~2 フィート (0.5~0.6 m) 離れている必要があります。心拍数が表示されたら、3 フィート (0.9 m) 以内の距離を保ってください。</p> <p>注：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Polar テレメトリー対応の心拍数チェストストラップがユーザーの胸に正しく密着していることを確認します。</li> <li>2. 電極とユーザーの胸の間の適切な導電性を確認してください。</li> <li>3. 必要に応じて、Polar ウォッチを使用してチェストストラップの動作を確認します。</li> </ol> |

## 6. マネージャー設定

### マネージャーの構成にアクセス - トレッドミル

#### 1. マネージャー機能設定を入力：

- ・ 速度アップ / ダウン 矢印キーを以下の順番に押します: アップ、ダウン、アップ、ダウン。
- ・ 停止を押します。



2. いずれかの矢印キーを使用してマネージャーの構成オプションをナビゲートします。
3. **ENTER** を押していずれかの特定の構成にアクセスします。
4. いずれかの矢印キーを押して選択オプション間を切り替えます。
5. **ENTER** を押して設定を実行または戻る/停止を押して終了します。

# マネージャー構成オプション - トレッドミル

| 項目                       | オプション          | 説明   | デフォルト                         |
|--------------------------|----------------|--|-------------------------------|
| 0: SW バージョン              |                | 現在インストール済みのソフトウェアバージョンを表示します。  | 該当なし                          |
| 1: ユニット                  | 0              | ヤード・ポンド法   | 米国英語 SKU 用単位系                 |
|                          | 1              | メートル法  | 米国英語を除くすべての SKU のメートル法        |
| 2: 言語 (LCD 対 LED により異なる) |                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 - 英語</li> <li>• 1 - オランダ語</li> <li>• 2 - ドイツ語</li> <li>• 3 - スペイン語</li> <li>• 4 - フランス語</li> <li>• 5 - イタリア語</li> <li>• 6 - トルコ語</li> <li>• 7 - ポーランド語</li> <li>• 8 - ハンガリー語</li> <li>• 9 - デンマーク語</li> <li>• 10 - スウェーデン語</li> <li>• 11 - ポルトガル語(ブラジル)</li> <li>• 12 - 簡体字中国語</li> <li>• 13 - 繁体字中国語</li> <li>• 14 - 韓国語</li> <li>• 15 - ヘブライ語</li> <li>• 16 - アラビア語</li> <li>• 17 - 日本語</li> <li>• 18 - ロシア語</li> </ul> | デフォルト言語は購入したコンソールオプションに基づきます。 |
| 3: サウンド                  | 0              | オフ   | オン                            |
|                          | 1              | オン   |                               |
| 4: マラソンモード               | 0              | オフ   | オフ                            |
|                          | 1              | オン   |                               |
| 5: 最低速度                  | 0.3 - 1.2 mph  | キーパッドを使用して手動で最低速度を入力します。   | 0.5 mph                       |
| 6: 最高速度                  | 0.6 - 14 mph   | キーパッドを使用して手動で最高速度を入力します。   | 14 mph                        |
| 7: 最大時間                  | 20-240 分       | キーパッドを使用して手動で最大時間を入力します。   | 60 分                          |
| 8: 一時停止時間                | 1-99 秒         | キーパッドを使用して手動で一時停止時間を入力します。   | 60 秒                          |
| 9: 最大傾斜                  | 0-15           | キーパッドを使用して手動で最大傾斜を入力します。   | 15                            |
| 10: 加速度                  | 1 ~ 5          | キーパッドを使用して手動で加速度率を入力します。   | 3                             |
| 11: 減速                   | 1 ~ 5          | キーパッドを使用して手動で減速度率を入力します。   | 3                             |
| 12: クイックスピード確認           | 0 - オン, 1 - オフ | クイックスピードキーの確認を表示する。  | オフ                            |
| 13: メンテナンス               | 0 - ベルトマイレージ   | <p>手動でマイレージパラメーターをセットしてメンテナンスインジケーターをトリガーします。</p> <p>ベルトマイレージ合計と利用時間合計が表示される間は、どのボタンも押さずに 3 秒間お待ちください。</p> <p>現在の閾値設定が表示される間は、どのボタンも押さずに 10 秒間お待ちください。</p>   |                               |
|                          | 1 - ベルトのリセット   | 交換後にベルトマイレージをリセット  |                               |
|                          | 2 - 製品時間       | <p>手動で製品時間をセットしてメンテナンスインジケーターをトリガー</p> <p>製品時間が表示される間は、どのボタンも押さずに 3 秒間お待ちください。</p>   |                               |
| 14: 放射                   | 0 - オフ, 1 - オン | 0 - ポーラー   | オン                            |
|                          | 0 - オフ, 1 - オン | 1 - ブルートゥース  |                               |
|                          | 0 - オフ, 1 - オン | 2 - ワイヤレス接続  |                               |
|                          | 0 - オフ, 1 - オン | 3 - NFC / BLE  |                               |

| 項目        | オプション              | 説明                | デフォルト |
|-----------|--------------------|-------------------|-------|
| 15: 接続性   | 0                  | SSID、現在の SSID を表示 |       |
|           | 1                  | MQTT              |       |
|           | 2                  | HTTP              |       |
|           | 3                  | インターネット           |       |
| 16: 固定    | 0                  | オフ                | オフ    |
|           | 1                  | オン                |       |
| 17: SN    |                    | シリアルナンバーを表示       | 該当なし  |
| 18: ATO   |                    | ATO 構成を表示         | 該当なし  |
| 19: 再起動   |                    | コンソールを再起動します      | 該当なし  |
| 20. 診断    | LF サービス技術者のみ。      |                   |       |
| 21. SW 更新 | 手動でソフトウェア更新を開始します。 |                   |       |

## マネージャーの構成にアクセス - トレッドなし

### 1. マネージャー機能設定を入力：

- ・ レベルアップ / ダウン 矢印キーを以下の順番に押します: アップ、ダウン、アップ、ダウン。
- ・ 停止を押します。

バイクコンソールの表示



2. いずれかの矢印キーを使用してマネージャーの構成オプションをナビゲートします。
3. **ENTER** を押していずれかの特定の構成にアクセスします。
4. いずれかの矢印キーを押して選択オプション間を切り替えます。
5. **ENTER** を押して設定を実行または戻る/停止を押して終了します。

## マネージャー構成オプション - バイクと Cross-Trainer

| 項目                       | オプション              | 説明   | デフォルト                         |
|--------------------------|--------------------|--|-------------------------------|
| 0: SW バージョン              |                    | 現在インストール済みのソフトウェアバージョンを表示します。  | 該当なし                          |
| 1: ユニット                  | 0                  | ヤード・ポンド法   | 米国英語 SKU 用単位系                 |
|                          | 1                  | メートル法  | 米国英語を除くすべての SKU のメートル法        |
| 2: 言語 (LCD 対 LED により異なる) |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 - 英語</li> <li>• 1 - オランダ語</li> <li>• 2 - ドイツ語</li> <li>• 3 - スペイン語</li> <li>• 4 - フランス語</li> <li>• 5 - イタリア語</li> <li>• 6 - トルコ語</li> <li>• 7 - ポーランド語</li> <li>• 8 - ハンガリー語</li> <li>• 9 - デンマーク語</li> <li>• 10 - スウェーデン語</li> <li>• 11 - ポルトガル語(ブラジル)</li> <li>• 12 - 簡体字中国語</li> <li>• 13 - 繁体字中国語</li> <li>• 14 - 韓国語</li> <li>• 15 - ヘブライ語</li> <li>• 16 - アラビア語</li> <li>• 17 - 日本語</li> <li>• 18 - ロシア語</li> </ul> | デフォルト言語は購入したコンソールオプションに基づきます。 |
| 3: サウンド                  | 0                  | オフ   | オン                            |
|                          | 1                  | オン   |                               |
| 4: マラソンモード               | 0                  | オフ   | オフ                            |
|                          | 1                  | オン   |                               |
| 5: 最大時間                  | 20-240 分           | キーパッドを使用して手動で最大時間を入力します。   | 60 分                          |
| 6: 一時停止時間                | 1-99 秒             | キーパッドを使用して手動で一時停止時間を入力します。   | 60 秒                          |
| 7: メンテナンス                | 0 - 製品時間           | <p>メンテナンスインジケータのトリガーとなる製品時間を手動で設定します。</p> <p>合計利用時間が表示される間は、どのボタンも押さずに 3 秒間お待ちください。</p> <p>現在の閾値設定が表示される間は、どのボタンも押さずに 10 秒間お待ちください。</p>  |                               |
| 8: 放射                    | 0 - オフ、1 - オン      | 0 - ポーラー   | オン                            |
|                          | 0 - オフ、1 - オン      | 1 - ブルートゥース  |                               |
|                          | 0 - オフ、1 - オン      | 2 - ワイヤレス接続  |                               |
|                          | 0 - オフ、1 - オン      | 3 - NFC / BLE  |                               |
| 9: 接続性                   | 0                  | SSID、現在の SSID を表示  |                               |
|                          | 1                  | MQTT   |                               |
|                          | 2                  | HTTP   |                               |
|                          | 3                  | インターネット  |                               |
| 10: SN                   |                    | シリアルナンバーを表示  | 該当なし                          |
| 11: SKU                  |                    | 現在の SKU を表示します   | 該当なし                          |
| 12: ATO                  |                    | ATO 構成を表示  | 該当なし                          |
| 13: 再起動                  |                    | コンソールを再起動します   | 該当なし                          |
| 14: 診断                   | LF サービス技術者のみ。      |  |                               |
| 15: SW 更新                | 手動でソフトウェア更新を開始します。 |  |                               |

## マネージャー設定 - PowerMill

| 項目                       | オプション             | 説明   | デフォルト                         |
|--------------------------|-------------------|--|-------------------------------|
| 0: SW バージョン              |                   | 現在インストール済みのソフトウェアバージョンを表示します。  | 該当なし                          |
| 1: ユニット                  | 0                 | ヤード・ポンド法   | 米国英語 SKU 用単位系                 |
|                          | 1                 | メートル法  | 米国英語を除くすべての SKU のメートル法        |
| 2: 言語 (LCD 対 LED により異なる) |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 - 英語</li> <li>• 1 - オランダ語</li> <li>• 2 - ドイツ語</li> <li>• 3 - スペイン語</li> <li>• 4 - フランス語</li> <li>• 5 - イタリア語</li> <li>• 6 - トルコ語</li> <li>• 7 - ポーランド語</li> <li>• 8 - ハンガリー語</li> <li>• 9 - デンマーク語</li> <li>• 10 - スウェーデン語</li> <li>• 11 - ポルトガル語(ブラジル)</li> <li>• 12 - 簡体字中国語</li> <li>• 13 - 繁体字中国語</li> <li>• 14 - 韓国語</li> <li>• 15 - ヘブライ語</li> <li>• 16 - アラビア語</li> <li>• 17 - 日本語</li> <li>• 18 - ロシア語</li> </ul> | デフォルト言語は購入したコンソールオプションに基づきます。 |
| 3: サウンド                  | 0                 | オフ   | オン                            |
|                          | 1                 | オン   |                               |
| 4: マラソンモード               | 0                 | オフ   | オフ                            |
|                          | 1                 | オン   |                               |
| 5: 最大時間                  | 20-240 分          | キーパッドを使用して手動で最大時間を入力します  | 60 分                          |
| 6: 一時停止時間                | 1-99 秒            | キーパッドを使用して手動で一時停止時間を入力します  | 60 秒                          |
| 7: メンテナンス                | 0 - 製品時間          | <p>メンテナンスインジケータのトリガーとなる製品時間を手動で設定します。</p> <p>合計利用時間が表示される間は、どのボタンも押さずに 3 秒間お待ちください。</p> <p>現在の閾値設定が表示される間は、どのボタンも押さずに 10 秒間お待ちください。</p>  |                               |
| 8: 放射                    | 0 - オフ、1 - オン     | 0 - ポーラー   | オン                            |
|                          | 0 - オフ、1 - オン     | 1 - ブルートゥース  |                               |
|                          | 0 - オフ、1 - オン     | 2 - ワイヤレス接続  |                               |
|                          | 0 - オフ、1 - オン     | 3 - NFC / BLE  |                               |
| 9: 接続性                   | 0                 | SSID、現在の SSID を表示  |                               |
|                          | 1                 | MQTT   |                               |
|                          | 2                 | HTTP   |                               |
|                          | 3                 | インターネット  |                               |
| 10: 固定                   | 0                 | オフ   | オフ                            |
|                          | 1                 | オン   |                               |
| 11: SN                   |                   | シリアルナンバーを表示  | 該当なし                          |
| 12: SKU                  |                   | 現在の SKU を表示します   | 該当なし                          |
| 13: ATO                  |                   | ATO 構成を表示  | 該当なし                          |
| 14: 再起動                  |                   | コンソールを再起動します   | 該当なし                          |
| 15: 診断                   | LF サービス技術者のみ      |  |                               |
| 16: SW 更新                | 手動でソフトウェア更新を開始します |  |                               |



## マネージャー構成 - Arc Trainer

| 項目                       | オプション              | 説明   | デフォルト                         |
|--------------------------|--------------------|--|-------------------------------|
| 0: SW バージョン              |                    | 現在インストール済みのソフトウェアバージョンを表示します。  | 該当なし                          |
| 1: ユニット                  | 0                  | ヤード・ポンド法   | 米国英語 SKU 用単位系                 |
|                          | 1                  | メートル法  | 米国英語を除くすべての SKU のメートル法        |
| 2: 言語 (LCD 対 LED により異なる) |                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 - 英語</li> <li>• 1 - オランダ語</li> <li>• 2 - ドイツ語</li> <li>• 3 - スペイン語</li> <li>• 4 - フランス語</li> <li>• 5 - イタリア語</li> <li>• 6 - トルコ語</li> <li>• 7 - ポーランド語</li> <li>• 8 - ハンガリー語</li> <li>• 9 - デンマーク語</li> <li>• 10 - スウェーデン語</li> <li>• 11 - ポルトガル語(ブラジル)</li> <li>• 12 - 簡体字中国語</li> <li>• 13 - 繁体字中国語</li> <li>• 14 - 韓国語</li> <li>• 15 - ヘブライ語</li> <li>• 16 - アラビア語</li> <li>• 17 - 日本語</li> <li>• 18 - ロシア語</li> </ul> | デフォルト言語は購入したコンソールオプションに基づきます。 |
| 3: サウンド                  | 0                  | オフ   | オン                            |
|                          | 1                  | オン   |                               |
| 4: マラソンモード               | 0                  | オフ   | オフ                            |
|                          | 1                  | オン   |                               |
| 5: 最大時間                  | 20-240 分           | キーパッドを使用して手動で最大時間を入力します。   | 60 分                          |
| 6: 一時停止時間                | 1-99 秒             | キーパッドを使用して手動で一時停止時間を入力します。   | 60 秒                          |
| 7: メンテナンス                | 0 - 製品時間           | <p>メンテナンスインジケータのトリガーとなる製品時間を手動で設定します。</p> <p>合計利用時間が表示される間は、どのボタンも押さずに 3 秒間お待ちください。</p> <p>現在の閾値設定が表示される間は、どのボタンも押さずに 10 秒間お待ちください。</p>  |                               |
| 8: 放射                    | 0 - オフ、1 - オン      | 0 - ポーラー   | オン                            |
|                          | 0 - オフ、1 - オン      | 1 - ブルートゥース  |                               |
|                          | 0 - オフ、1 - オン      | 2 - ワイヤレス接続  |                               |
|                          | 0 - オフ、1 - オン      | 3 - NFC / BLE  |                               |
| 9: 接続性                   | 0                  | SSID、現在の SSID を表示  |                               |
|                          | 1                  | MQTT   |                               |
|                          | 2                  | HTTP   |                               |
|                          | 3                  | インターネット  |                               |
| 10: SN                   |                    | シリアルナンバーを表示  | 該当なし                          |
| 11: SKU                  |                    | 現在の SKU を表示します   | 該当なし                          |
| 12: ATO                  |                    | ATO 構成を表示  | 該当なし                          |
| 13: 再起動                  |                    | コンソールを再起動します   | 該当なし                          |
| 14: 診断                   | LF サービス技術者のみ。      |  |                               |
| 15: SW 更新                | 手動でソフトウェア更新を開始します。 |  |                               |

# 7. 仕様

## 仕様

|               |  |
|---------------|--|
| ディスプレイ        | LED または LCD*   |
| 周囲温度範囲: (作動中) | 10°C ~ +40°C (50°F ~ 104°F) @ 85% RH (結露なし)  |
| 保管および出荷温度範囲   | -33°C ~ 71°C (-27°F ~ 160°F)   |
| 心拍数監視システム     | DSP (デジタル信号処理) を使用した特許取得済み Lifepulse™ デジタルコンタクト心拍数モニタリングと Polar® テレメトリー対応の心拍数監視システム  |
| デバイスの接続性      | Apple GymKit、Bluetooth オーディオ、BLE、ANT+、NFC、Polar、ワイヤレス  |
| デジタルソリューションズ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halo Facility 資産管理</li> <li>• LFConnect アプリ</li> </ul>  |
| USB 機器充電      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apple 30 ピン、Apple Lightning、Android micro-USB ケーブルと併用して対応機器を充電できます。</li> <li>• USB ポートは最大 2.1A のチャージ電流を供給することができます。</li> <li>• USB ポートは Type A です。</li> </ul> |

注:\* LCD バージョンは特定の言語でのみ利用可能です。

## ワークアウト情報

| ベース             | ワークアウト数 | ワークアウトのメートル法の表示                                    |
|-----------------|---------|--|
| ランニングマシーン       | 22      | カロリー、距離、傾斜、経過時間、残りの時間、速度、ペース、平均心拍数                 |
| Cross-Trainer   | 18      | RPM、速度、カロリー、距離、残りの時間、経過時間、レベル、ワット、心拍数              |
| バイク             | 17      | RPM、速度、カロリー、距離、残りの時間、経過時間、レベル、ワット、心拍数              |
| PowerMill クライマー | 17      | 上ったフィート、ステップ合計、カロリー、SPM、残りの時間、経過時間、レベル、上ったフロア数、心拍数 |
| アークトレーナー        | 15      | RPM、速度、カロリー、傾斜、経過時間、残りの時間、レベル、ワット、距離、心拍数           |

## 物理的寸法

|     | トレッド<br>(LED)        | トレッドなし<br>(LED)      | トレッド<br>(LCD)        | トレッドなし<br>(LCD)      |
|-----|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 奥行き | 2.92 in. (7.4cm)     | 2.92 in. (7.4cm)     | 2.92 in. (7.4cm)     | 2.92 in. (7.4cm)     |
| 幅   | 20.49 in. (52 cm)    | 16.5 in. (41.9 cm)   | 20.49 in. (52 cm)    | 16.5 in. (41.9 cm)   |
| 高さ  | 14.92 in. (37.89 cm) | 14.92 in. (37.89 cm) | 14.92 in. (37.89 cm) | 14.92 in. (37.89 cm) |
| 重量  | 5.4 ポンド (2.49 kg)    | 4.8 ポンド (2.18 kg)    | 5.2 ポンド (2.36 kg)    | 4.8 ポンド (2.18 kg)    |

## 発送時のサイズ

|     | トレッド<br>(LED)    | トレッドなし<br>(LED)  | トレッド<br>(LCD)    | トレッドなし<br>(LCD)  |
|-----|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 奥行き | 6.75 in. (17 cm) | 6.75 in. (17 cm) | 6.75 in. (17 cm) | 6.75 in. (17 cm) |

|    | トレッド<br>(LED)       | トレッドなし<br>(LED)       | トレッド<br>(LCD)         | トレッドなし<br>(LCD)       |
|----|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 幅  | 22.5 in. (57.15 cm) | 18.5 in. (47 cm)      | 22.5 in. (57.15 cm)   | 18.5 in. (47 cm)      |
| 高さ | 18.5 in. (47 cm)    | 18.375 in. (46.67 cm) | 18.375 in. (46.67 cm) | 18.375 in. (46.67 cm) |
| 重量 | 6.5 ポンド (2.94 kg)   | 5.5 ポンド (2.49 kg)     | 6.5 ポンド (2.94 kg)     | 5.5 ポンド (2.49 kg)     |

## 8. 保証

### 保証範囲

この Life Fitness Family of Brands 商業用運動器具製品は、材料および製造上の全てにおいて欠陥のないことを保証します。

### 保証対象者

本製品の最初の購入者、または最初の購入者から贈与物として本製品を受け取った者。譲渡に対しては保証は無効になります。

### 保証期間

保証はすべて保証情報に掲載されているガイドラインに基づいて製品別に定められています。

### サービス用の輸送・保険費用の負担者

修理のために製品または保証適用下の部品をサービス施設に返送する必要がある場合、Life Fitness は、最初の 1 年間については、すべての輸送・保険費用を負担します。最初の 1 年が経過した後は、輸送・保険費用はお客様負担となります。

### 保証範囲内の欠陥に対する弊社の対応

新しい交換部品または修正済み部品をユーザーに送ります。または、Life Fitness の判断で製品を交換いたします。このような交換部品は、元の保証期間の残りの期間、保証対象となります。

### 保証対象外

認可を受けていない修理整備や誤用、事故、過失、不適切な組み立てや設置、設置場所での組み立て作業による破損、製品の設置環境に起因するさびや腐食、弊社の書面による許可を得ずに行われた改造、またはユーザーが取扱説明書（「説明書」）に規定されている製品の使用、操作、維持を怠ったことに起因する障害または損傷。

1 種類の RJ45 互換ネットワーク対応および FitnessEntertainment ポートが製品に装備されています。このポートは以下の 2004 年 8 月 4 日付けの Fitlinxx CSAFE 仕様、4.75~10 VDC、最大電流 85 mA に準拠しています。この FitLinxx CSAFE 仕様を超える荷重が原因で発生した損傷は保証対象外となります。

この製品がアメリカ合衆国（アラスカ、ハワイ、カナダを除く）の大陸国境を越えて移動した場合、本保証のあらゆる条項は無効となり、移動先の国の正規 Life Fitness 販売担当者が提示する条件が新たに適用されます。

### お客様がしなければならないこと

購入の証明書を保管し、説明書に記載された指示を守って製品の使用、操作、メンテナンスを行うこと。欠陥が見つかった場合は 10 日以内に購入店に通知すること。弊社からの指示があった場合には交換のために欠陥部品を返却するか、または必要に応じて製品全体を返却すること。Life Fitness は製品が修理のために返却される必要があるかどうかを決定する権利を保持します。

### 部品やサービスの受領方法

最寄りの修理問い合わせ先については、本取扱説明書の本社の欄をご覧ください。会員の方のお名前、ご住所、製品のシリアル番号をお伺いします（コンソールとフレームはシリアル番号が異なる場合があります）。担当者が交換部品の入手方法をお伝えするか、または必要に応じて製品が設置されている地域でのサービスを手配します。

### 排他的保証

本限定的保証は、市販性、特定目的との適合性、その他すべての責務または義務を含む（ただし必ずしもこれらに限定されない）明示または暗示の他のあらゆる保証に代わるものです。Life Fitness は、本製品の販売に関し、弊社に代わりその他の義務または責任を保証する人物を指定もしくは承認することはありません。Life Fitness は、本保証その他の下において、いかなる状況でも人や資産への損害に対する責任を一切負いません。この責任には、本製品の使用または使用不能を原因とするあらゆる性質の特殊、間接的、副次的、偶発的、または結果的な損害による逸失利益または逸失貯蓄が含まれます。州によっては、暗示保証や偶発的または結果的な損害に対する責任の除外や制限が許可されない場合があります。このような制限や除外が該当しない場合もあります。保証の範囲および期間は、米国外では異なる場合があります。お住まいの国における特定の保証に関する情報は、最寄りの Life Fitness 事業所までお問い合わせいただくか（お問い合わせ先は本書の表面に記載されています）、該当する Life Fitness のウェブサイトをご覧ください。

### 保証内容の変更不可

本制限保証の条項を変更、修正、拡張することは一切認められません。

## 州法の効力

本保証は特定の法的権利をユーザーに与えるものです。州や国によっては他の権利が与えられることもあります。

## 保証情報

|                           | 2年間         | 1年間 | 6ヶ月                      |
|---------------------------|-------------|-----|--------------------------|
| <b>Integrity SL</b> コンソール | 電気部品および機械部品 | 作業  | オーバーレイ、ヘッドフォンジャック、USBポート |

