

DISCOVER ST

トレッドミル、Cross-Trainer、アップライトおよびリカンベント Lifecycle®
エクササイズバイク、FlexStrider™ Variable-Stride Trainer、PowerMill™
Climber、Arc Trainer

取扱説明書



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

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
 E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ):
commercialsales@lifefitness.com

ブラジル

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

南米およびカリブ海諸国*

Life Fitness, LLC
 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
 E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ):
commercialsales@lifefitness.com

欧州、中東 & アフリカ (EMEA)
オランダおよびベルクセンブルク

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
 E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ):
marketing.benelux@lifefitness.com

英国

Life Fitness UK LTD
 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
 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

ドイツ、オーストリア、スイス

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

スペイン

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

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
 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

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

アジア太平洋地域 (AP)

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

香港

Life Fitness Asia Pacific LTD
 26/F, Global Trade Square
 21 Wong Chuk Hang Road
 Wong Chuk Hang (ウオン・チャック・ハン)
 香港
 電話: (+852) 25756262
 ファックス: (+852) 25756894
 サービス部 Email:
service.hk@lifefitness.com
 営業/マーケティング部 Email:
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
 26/F, Global Trade Square
 21 Wong Chuk Hang Road
 Wong Chuk Hang (ウオン・チャック・ハン)
 香港
 電話: (+852) 25756262
 ファックス: (+852) 25756894
 サービス部 Email:
service.hk@lifefitness.com
 営業/マーケティング部 Email:
hongkong.sales@lifefitness.com

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

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 opplysninger er tilgjengelige online gjennom 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 informasjon finnes 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

安全性

安全上の指示.....	4
ご使用になる前に.....	7
機能情報.....	8
固定方法-発見コンソール.....	9
このマニュアルで使用されるアイコン.....	10

概要

コンソール.....	11
Lifepulse™システム.....	12
オプションの Polar® テレメトリー方式の心拍数 胸部ストラップ.....	12

操作

ホーム画面.....	14
ログイン.....	15
言語の選択.....	16

ワークアウトを選択

インターアクティブな分野.....	18
標準目標.....	20
フィットネス テスト.....	30
クイックスタート.....	33
ユーザー入力域.....	34

ワークアウトモード

マイ統計.....	37
Bluetooth® 機器.....	38
エンターテインメントを選択 - DTV および STB IPTV.....	39
設定.....	41
拡張統計.....	42
ワークアウトを一時停止する画面.....	43
「クールダウン」画面.....	44
トレーニングの結果.....	45

マネージャー設定

システムオプションにアクセス.....	46
情報.....	47
設定メニュー.....	48
マネージャー-デフォルト設定.....	49
Media Center (メディアセンター).....	51
テレビ.....	51
ワイヤレス接続.....	75

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剤.....	77
トラブルシューティング.....	78
トラブルシューティング - 心拍数の読取り.....	80

著作権および商標

著作権および商標リスト.....	81
------------------	----

仕様

コンソールの寸法.....	82
---------------	----

保証

保証範囲.....	83
保証対象者.....	83
保証期間.....	83
サービス用の輸送・保険費用の負担者.....	83
保証範囲内の欠陥に対する弊社の対応.....	83
保証対象外.....	83
お客様がしなければならないこと.....	83
部品やサービスの受領方法.....	83
排他的保証.....	83
保証内容の変更不可.....	83
州法の効力.....	83
Terms of Warranty Coverage.....	84

1. 安全性

安全上の指示

 使用する前に、すべての説明をお読みください。

全製品

-  **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:** 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。
 - ユニットの電源プラグを挿入して使用する前に、**LCD** コンソールの温度が「正常になる」まで **1 時間**ほど待ってください。
 - 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。

トレッドミル

-  **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。トレッドミルの下または横に沿った床面に電源ケーブルを配置しないでください。
- ・ 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。つまず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、**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。

ライフサイクル® 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。

アークトレーナー

 **警告:** 本製品の後方には **23.6 インチ (0.6 m)** 以上、両側には **12 インチ (30 cm)** 以上のスペースをとってください。

 **警告:** 本製品には惰性走行機能はありません。そのため、直ちに停止させることはできません。

 **警告:** 動いている部位と落下の危険性。

- ・ 大げがを避けるため、フットプレートが完全に止まった後、本体から降りてください。
- ・ 動いている部位は即座に停止することができません。本体はフリーホイールを装備していません。
- ・ 個人がエクササイズに必要とする力は、本製品の画面に表示される機械力とは異なる可能性があります。
- ・ 本製品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、体に一番近いフットプレート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。
- ・ 本製品を決して後ろ向きで使用しないでください。

クロストレーナーとフレックスライダー

 **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:** フレックスライダーの後方と両側には **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:** クロストレーナーとフレックスライダ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。

フレックスライダー

クロストレーナー

- ・ 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、クロストレーナーとフレックスライダーに表示される機械力とは異なる可能性があります。
- ・ クロストレーナーとフレックスライダ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。
- ・ クロストレーナーやフレックスライダーを決して後ろ向きで使用しないでください。

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。

- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ パワーミル・クライマーでは、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**。パワーミル・クライマー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。

ご使用になる前に

本製品をご使用の前に、必ず本取扱説明書と組立説明書を全てお読みください。説明書には、製品の設定方法と、安全で正しい使い方が記載されています。

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。



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。

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

EN ISO 20975 クラス SA (バイク、アークトレーナーのみ): 業務用および/または商業用。

EN ISO 20975 クラス SB (トレッドミルのみ): 業務用および/または商業用。

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ます、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ように設けられています。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ます、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機器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。

クロストレーナー専用:

EN 957-9 A クラスの精度試験では、抵抗器 (発電機) をコンソールと動力計に接続して入力機械力を測定しました。トルク試験は、利用可能な速度および抵抗値の全設定において記録されました。その後、ユーザーが使用していない状態で減速テストを行って機械抵抗を確認し、回転開始からペダル停止までの時間を正確に測定しました。さらにシステム慣性、入力速度および停止までの時間を用いてユニットの停止に必要なトルクを算出して動力計に加え、システムの総トルクを得ました。測定したトルクおよび速度から、入力機械力と表示値との差を算出しました。レベル 10 で回転数が一定の 55 RPM では、テスト対象製品の表示ワット数が 107 ワットで、入力電力との差が 4.7% でした。レベル 12 で回転数が一定の 80 RPM では、テスト対象製品の表示ワット数が 136 ワットで、入力電力との差が 1.6% でした。

フレックスストライダー 可変ストライドトレーナーのみ:

EN 957-9 A クラスの精度試験では、抵抗器 (発電機) をコンソールと動力計に接続して入力機械力を測定しました。トルク試験は、利用可能な速度および抵抗値の全設定において記録されました。機械的抵抗は、ユーザーが乗っていない状態での減速試験により決定し、製品に見られる次の両方の動きを正確に測定しました。1) 回転減速は最低ストライドで開始した速度と時間から、回転メカニズムが停止するまで測定し、2) 角度減速は開始角度と時間から、ペダルレバー組立品が停止するまで測定しました。さらにシステム慣性、入力速度、角度、および停止までの時間を用いてユニットの停止に必要なトルクを算出して動力計に加え、システムの総トルクを得ました。測定したトルクおよび速度から、入力機械力と表示値との差を算出しました。レベル 10 で回転数が一定の 40 RPM では、テスト対象製品の表示ワット数が 128 ワットで、入力電力との差が 2.1% でした。レベル 15 で回転数が一定の 60 RPM では、テスト対象製品の表示ワット数が 167 ワットで、入力電力との差が 4.6% でした。

機能情報

このオーナーズマニュアルでは、Discover ST 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。

- **Elevation** シリーズのトレッドミル、クロストレーナー、アップライトおよびリカンベント **Lifecycle**®エアロバイク、**FlexStrider**™可変ストライドトレーナー
- **Platinum Club Series** トレッドミル、クロストレーナー、アップライトおよびリカンベント **Lifecycle**® エアロバイク
- **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™ Climber**
- **Arc Trainer**

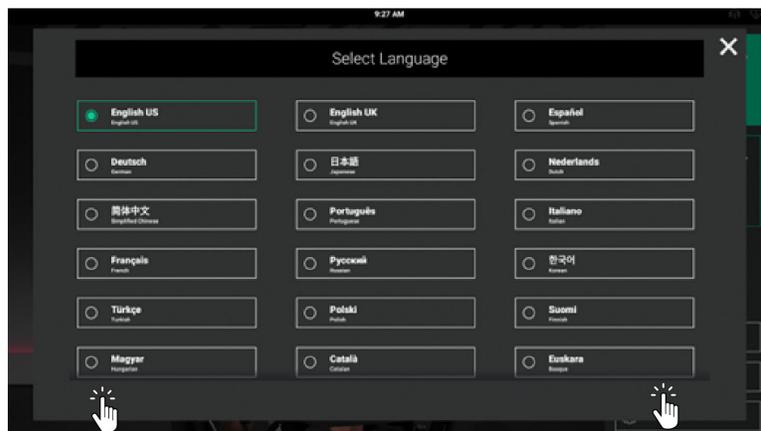
目的説明：

- **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、室内において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。
- **Life Fitness FlexStrider** 可変ストライドトレーナーは、エクササイズをする人が全身低衝撃ワークアウトのために、エリプティカル ストライドの長さをすぐに選ぶことができる商業用エクササイズマシンです。
- **Life Fitness PowerMill Climber** 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。
- **Life Fitness Arc Trainer** は、衝撃のない体重負荷クロストレーナーで、フットペダルに力を加えて使用します。

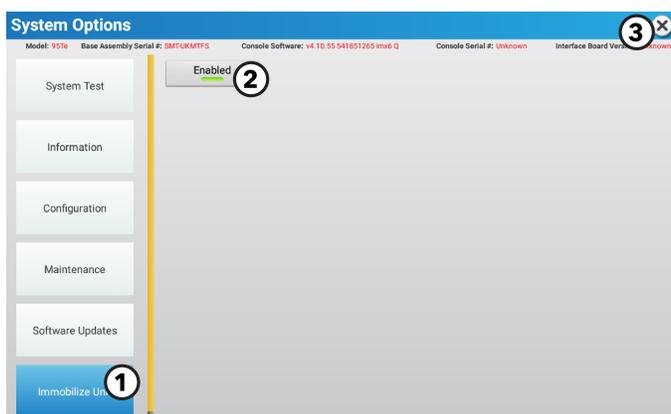
固定方法-発見コンソール

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. 言語アイコンをタップして、言語の選択画面にアクセスします。
2. 次の順序で画面の下部をタップします。左下、右下、左下、および右下。

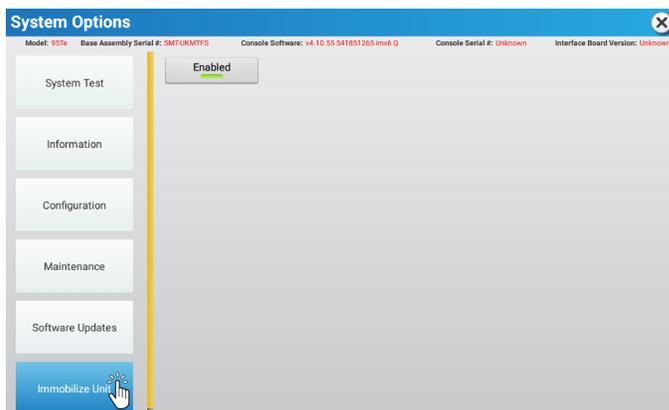


3. ユニット停止アイコンをタップします。Enabled (有効) と表示されます。



項目	説明
1	ユニット停止アイコン
2	アイコンを有効化しました
3	終了アイコン

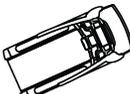
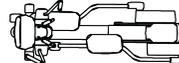
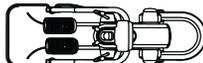
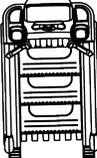
4. 終了アイコン X をタップしてシステム オプションを終了します。
5. ユニットのシャットダウンします。
6. ユニットの固定化されたマネージャーメッセージが画面に表示されます。
7. ATTRACT SCREEN の上部を次の順序でタップします: 左上、右上、左上、および右上 システムオプションを入力します。
8. ユニットの固定アイコンをタップして無効にします。



注: Discover SE3HD コンソールの表示。

このマニュアルで使用されるアイコン

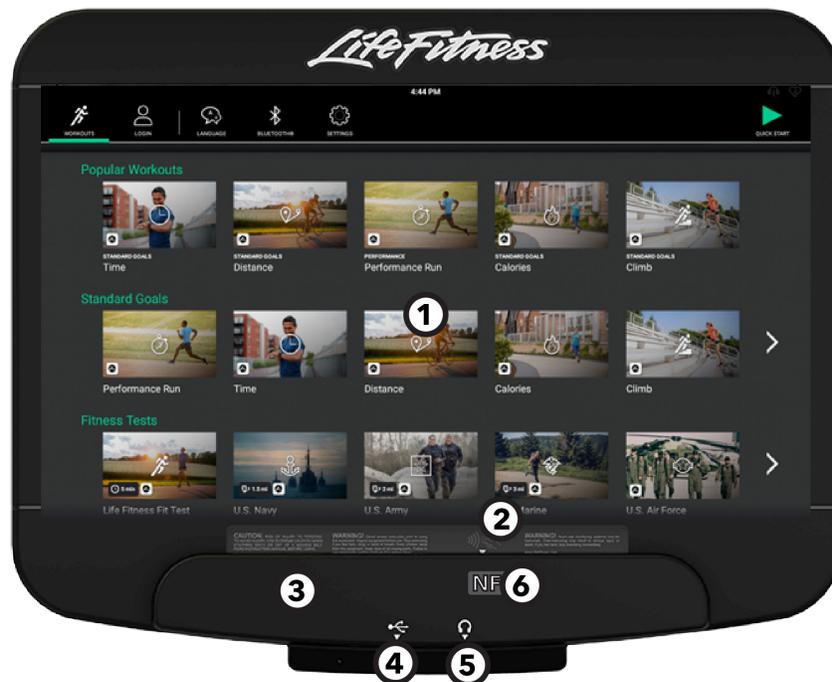
Discover ST マニュアルでは複数のカーディオ製品の情報を扱います。見分けやすいように、以下のアイコンを使用します。

	トレッドミル専用機能
	クロストレーナー専用機能
	バイク専用機能
	フレックスライダー専用機能
	パワーミル専用機能
	アークトレーナー専用機能

2. 概要

コンソール

トレッドミル表示中



1. タッチスクリーン表示

- ・ ワークアウトの選択、設定、監視および保存に使用します。
- ・ エンターテインメントオプションにアクセスします。

2. オプションの RFID (無線周波数識別) : フィットネス施設の所有者はこのオプションを注文して、ユーザーにコンソールで施設の識別カードをスワイプを許可できます。コンソールのハードウェアは、RFID カードで使用される 2 つのメイン周波数 (125kHz および 13.56Mhz) と互換性があります。

3. リーディングラック/タブレットホルダー : 従来のリーディングマテリアル、モバイルデバイス、タブレットをこの内蔵ホルダーに収納して下さい。

4. USB: USB デバイスを充電します。

5. ヘッドホン : ヘッドフォンを接続して、テレビやエンターテインメントのオプションを聴きます。

6. NFC (近距離無線通信) : NFC 対応モバイルデバイスに接続して、シームレスなペアリングとデータ共有を実現します。

Lifepulse™システム

特許取得済みの Lifepulse システム センサー (B) は、本製品内蔵の心拍数監視システムです。最も正確な読取りを可能にするために、ワークアウト中に次のことを行ってください。

- ・ センサーをしっかり握ります。
- ・ 各センサーの中央を持ちます。
- ・ 両手を所定の位置に安定させます。

トレッドミル



センサーを握って 10 ~ 40 秒以内に、コンソールに心拍数が表示されます。以下の要因が Lifepulse の読取りに影響を与える可能性があります。

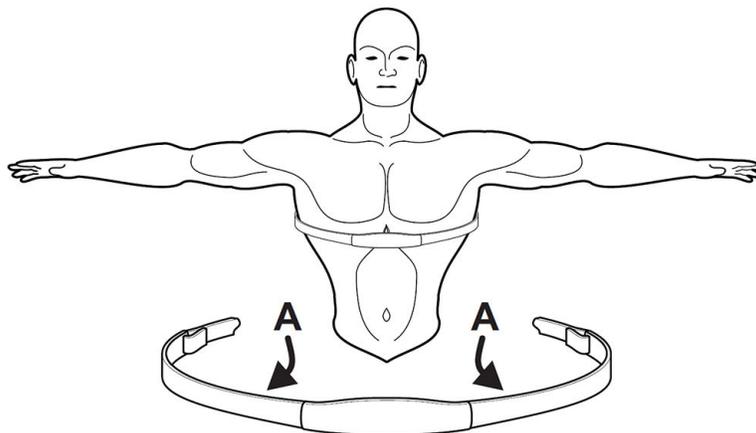
- ・ 手がセンサーの正しい位置に置かれていない。
- ・ 上半身の動き、手についたローションや汚れ。
- ・ センサーの握り方が強すぎるまたは弱すぎる。

注: 4.5 MPH または 7.2 KPH 以上の速度では、トレッドミルのセンサーを握らないようにしてください。この速度では、Polar テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップの使用を推奨します。

オプションの Polar® テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップ

Polar テレメトリー方式の心拍数監視システムは、電極を皮膚に接触させて心拍信号をコンソールに送信します。この電極は、ワークアウト中に着用する Polar テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップに接続されています。Polar テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップは別売りです。[Life Fitness カスタマーサポートサービス](#)に連絡して注文してください。

Polar テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップの正しい装着位置を図でご確認ください。ストラップの内側に 2 本の溝が付いた電極 (A) は、受信機に心臓の電氣的刺激を正確に伝送するために、湿らせておく必要があります。電極を湿らせてください。その後、Polar テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップをできるだけ胸部筋肉の下の高さに固定します。このとき、ストラップを密着させる必要がありますが、呼吸が妨げられないよう多少の余裕を持たせる必要があります。



送信機ストラップは、電極が素肌に直接触れている間に最適な心拍数測定値の読みを送信します。ただし、湿らせた薄手の衣類の上からでも正常に機能します。Polar テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップの電極を再び濡らす必要が出てきた場合は、ストラップの中央を握って胸から取り外し、2 つの電極を出して再度濡らします。

注：胸部ストラップの装着時に **Lifepulse** システムのセンサーを握っている場合、またこのセンサーからの信号が有効である場合、搭載コンピュータは、**Plar** テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップから送信されたものではなく、この信号を心拍数の計算に使用します。

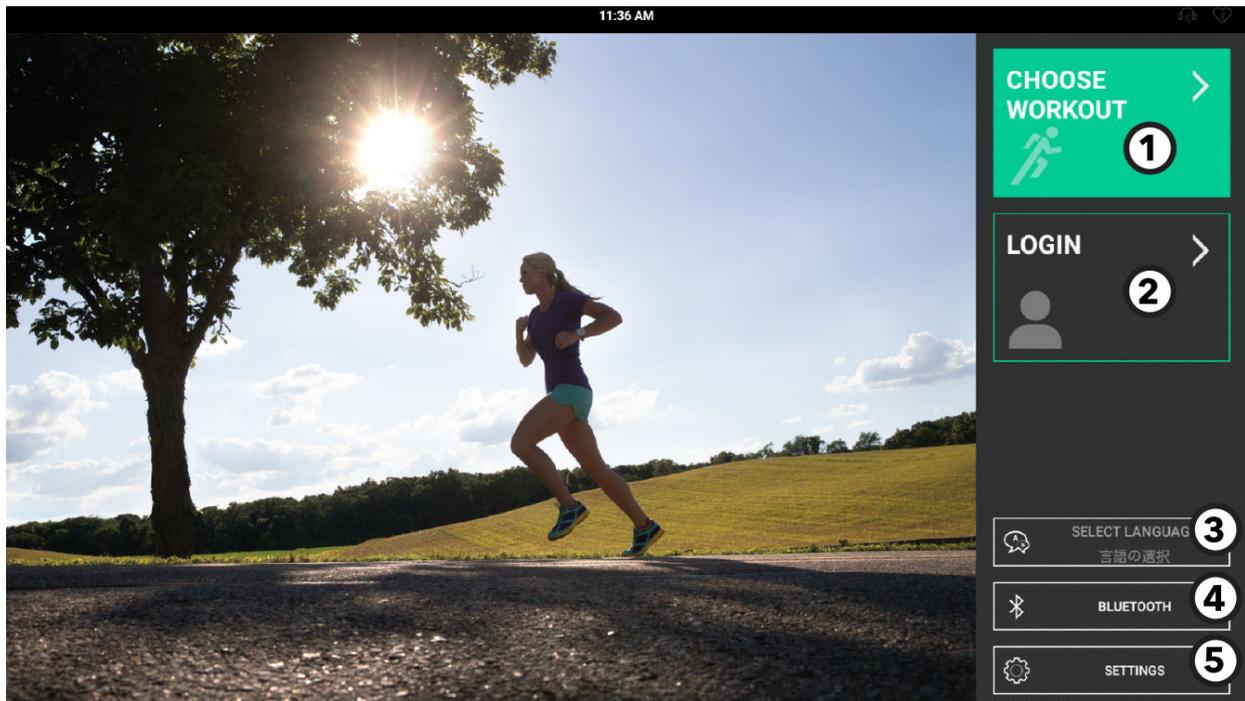
注：心拍数ゾーン トレーニングのワークアウトをセットアップ中、ユーザーはスタートアップの速度を入力する必要があります。**Polar** テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップが検出されない場合、最大許容速度は **4.5 MPH / 7.2 KPH** です。**Polar** テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップが検出された場合は、最大許容速度でワークアウトを行うことができます。

3. 操作

ホーム画面

直感的な LCD タッチスクリーンでは次のことができます:

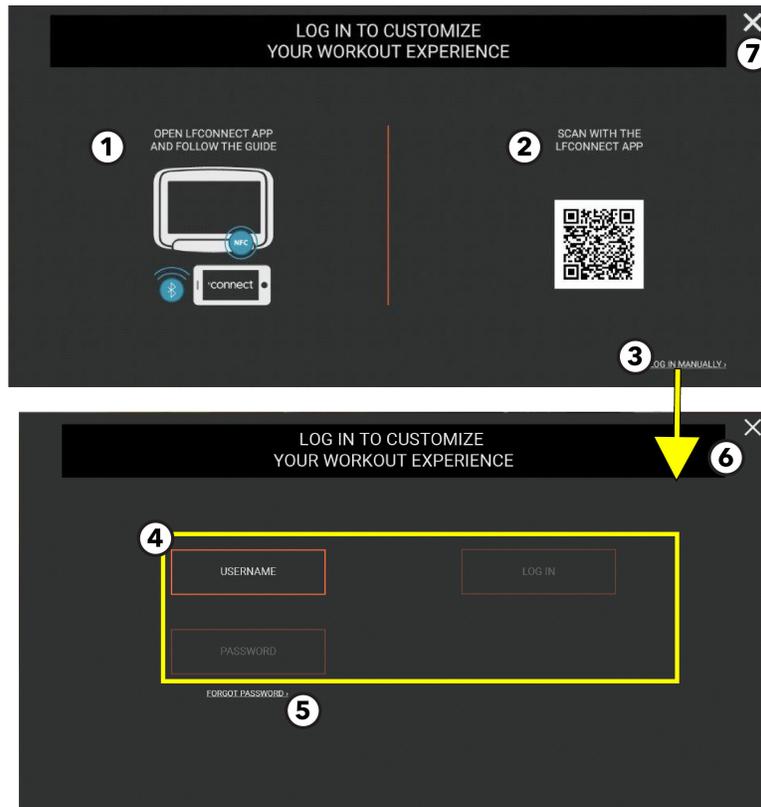
- ・ ワークアウトの選択、設定、監視および保存が行えます。
- ・ エンターテインメントオプションにアクセスします。



1. **トレーニングの選択** : 次のカテゴリからトレーニングを選択します。
 - ・ 標準目標
 - ・ インターアクティブな分野
 - ・ フィットネス テスト
 - ・ クイックスタート
2. **ログイン** : LFconnect または Halo アカウントにログインするために押します。
3. **言語** - トレーニング中に使用する言語を選択します。
4. **Bluetooth®** : Bluetooth対応ヘッドフォンまたは心拍数デバイスをスキャンします。
5. **設定** : 体重を入力するか、単位 (ヤード・ポンド法またはメートル法) を変更するために押します。

注 : (International Platinum Club シリーズ製品のみ) : トレッドミルは作動しない状態が 5 分続くと節電モードに入ります。コンソールのスリープ状態を解除するには、トレッドミルのベルトを踏みます。トレッドミルが自動的にスリープ状態から解除され、コンソールが明るくなります。ベルトを踏んでからトレッドミルがスリープ解除されるまで約 50 秒かかります。

ログイン



コンソールにログインしてワークアウトを追跡して Lfconnect アプリに保存します。

1. プロキシミティ

- ・ **iPhone** では、Bluetooth を有効にし、Lfconnect アプリを開いて Bluetooth プロキシミティのログイン機能をオンにします。
- ・ **Android** では、NFC を有効にして、Lfconnect アプリを開きます。
- ・ スマートフォンをリーディングラックの右下隅にタッチすると、自動的に接続されます。

2. QR コードのスキャン

- ・ モバイル機器の Lfconnect アプリを開きます。
- ・ 右上隅の QR コードリーダーを選択します。
- ・ モバイル機器で QR コードをスキャンします。

3. 手動でログイン

手動ログインを促す画面にアクセスする場合に押します。

4. 指示に従ってアカウントにログインします。

- ・ ユーザー名を入力します。
- ・ パスワードを入力します。
- ・ ログインを押します。

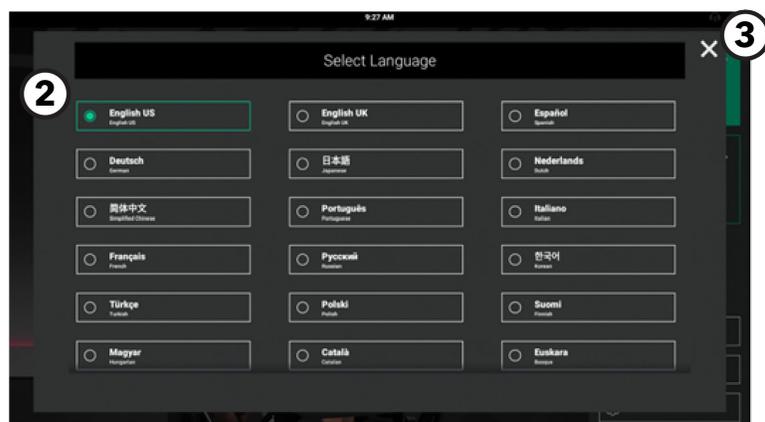
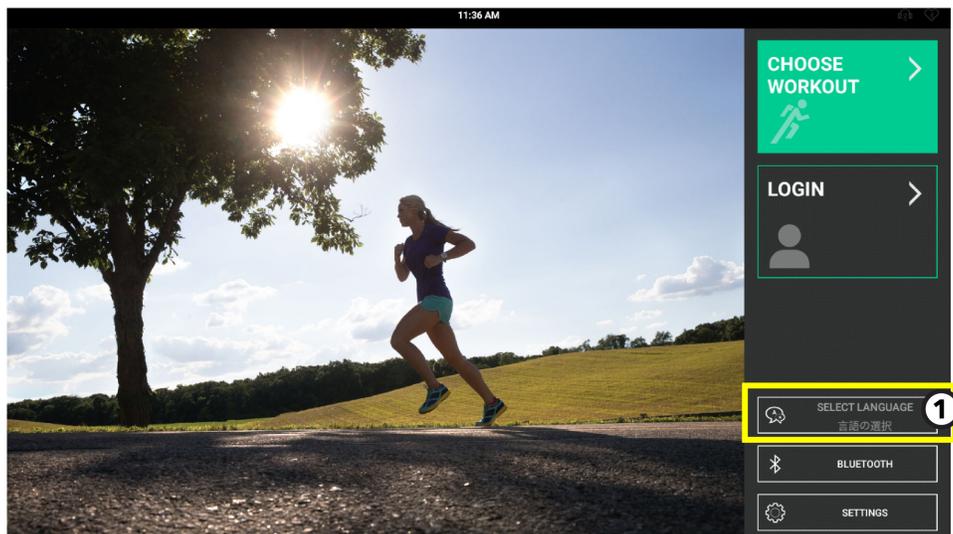
5. パスワードを忘れた場合

Lfconnect アカウントに登録されている E メールアドレスを入力します。

6. 手動ログイン画面を終了して、ホーム画面に戻ります。

7. ログイン画面を終了して、ホーム画面に戻ります。

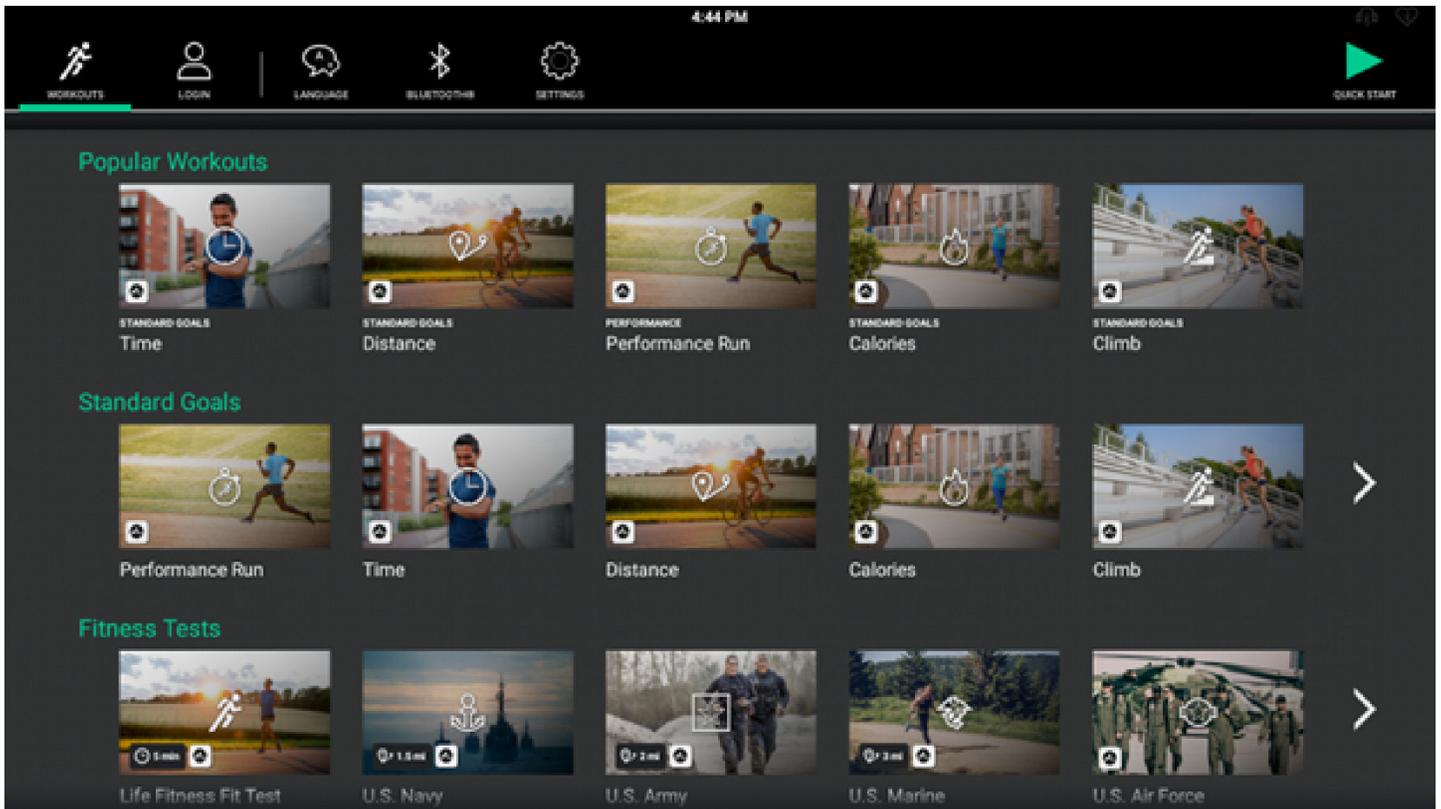
言語の選択



1. ホーム画面で **言語の選択** を押します。
2. **言語の選択** 画面から目的の言語を選択します。
ワークアウト中に使用する言語を選択することができます。
注: 管理者が有効にした特定の言語のみが表示されます。
選択が完了すると、言語が保存され、「言語を選択」画面が閉じてホーム画面が選択した言語で表示されます。
3. **終了**言語の選択画面を終了し、ホーム画面に戻ります。

4. ワークアウトを選択

トレーニングの選択画面をスクロールして、利用可能なトレーニングオプションを表示します。



トレーニングには以下が含まれています。

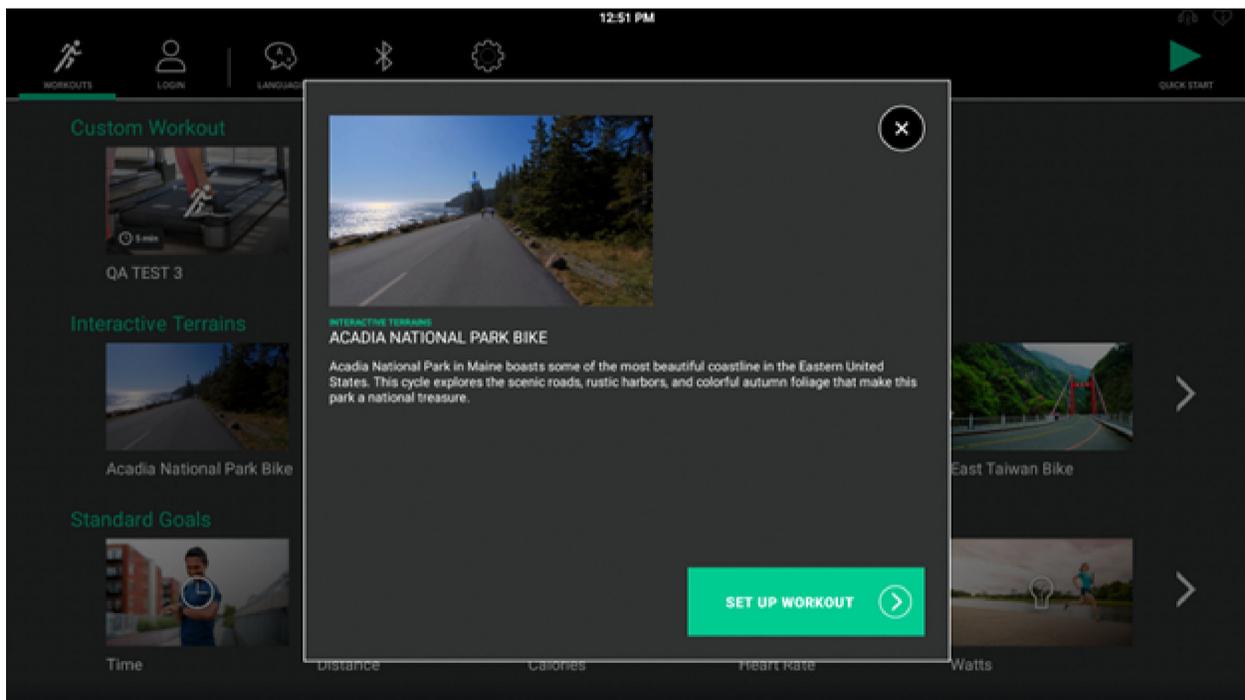
- **標準目標** - 目標に基づいてトレーニングを選択します。
- **Interactive Terrains** - インタラクティブな分野を選択して、世界中の友達や他のエクササイザーとリアルタイムでトレーニングします。
- **フィットネステスト** - 利用可能なフィットネステストから選択します。
- **クイックスタート** - 計画も目標も選択せずに、すぐにトレーニングを開始します。

目的のトレーニングを押して、選択したトレーニングおよびトレーニングの設定に関する説明にアクセスします。

インタラクティブな分野

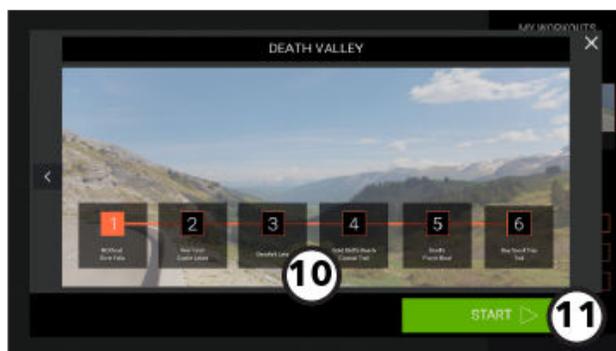
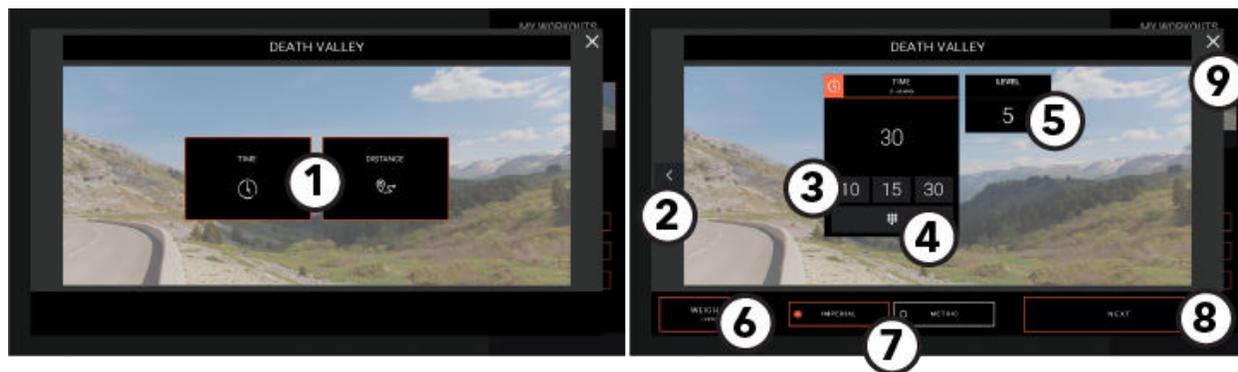
インタラクティブ分野は、世界中からの風景、都市の景観、イベントを通して一人称視点で撮影されたビデオコースです。この機能は、フィットネス製品と連動し、臨場感あふれる体験を提供します。

注：トレッドミルの傾斜は、このコースのバーチャルの丘に合わせて自動的に上下します。



- 希望のコースを選択してください。

トレーニングのセットアップ-インタラクティブな分野



1. 目標を選択

- ・ 時間
- ・ 距離

2. 戻る矢印

前画面に戻る場合に押します。

3. プリセット時間値

デフォルト値から選択します。

4. 時間キーパッド

テンキーを使用してワークアウト時間値を入力する場合に押します。

5. レベル (利用可能な場合)

プリセット レベルを選択するか、レベル値を入力する場合に押します。

6. 体重を入力

テンキーを使用して体重値を入力する場合に押します。

7. 測定単位を選択する

- ・ メートル法
- ・ ヤード・ポンド法

8. 次へ

次の設定画面に進む場合に押します。

9. 設定画面を終了して、インタラクティブ コース トレーニング 選択画面に戻ります。

10. コースマーカー?

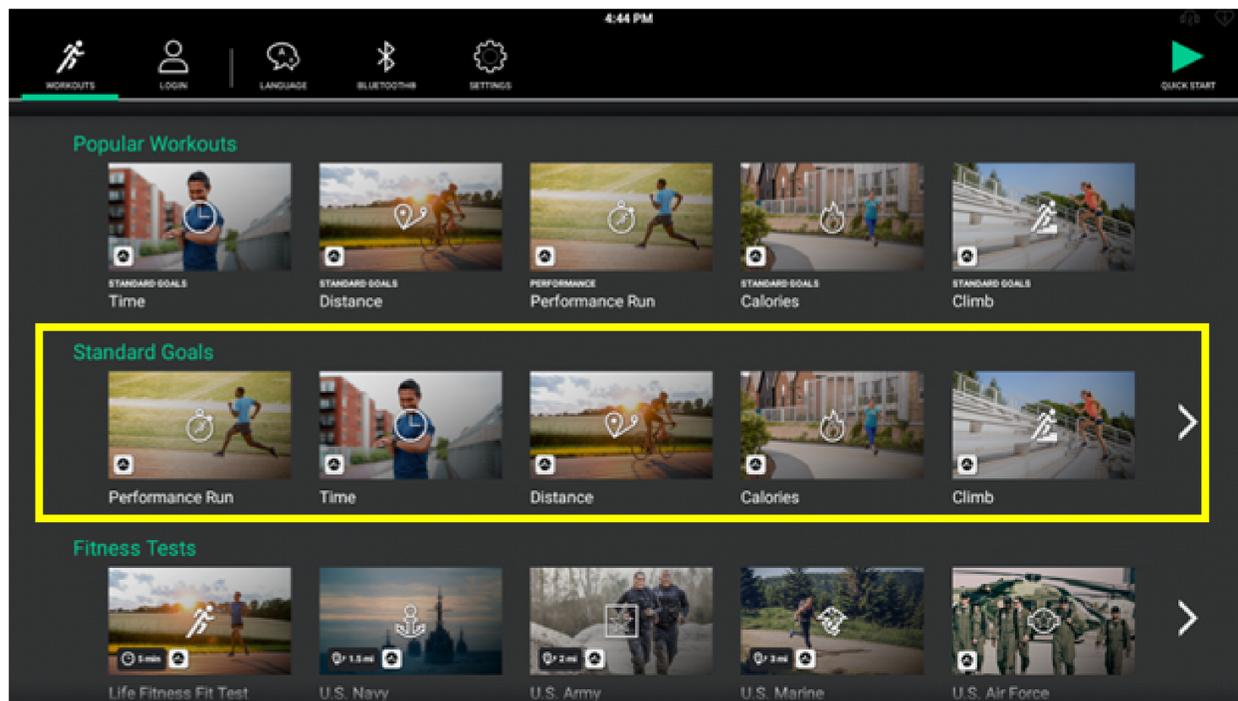
コースの開始ポイントを選択します。

11. インタラクティブな分野を開始

画面に 3、2、1 とカウントダウンが表示され、コースが始まります。

標準目標

目標は基本形によって異なります。



ワークアウト タイプ	説明	基本形
時間	分野とトレーニングの合計時間を選択します。	トレッドミル、クロストレーナー、バイク、FlexStrider、PowerMill、アークトレーナー
距離	距離目標を選択。分野とトレーニングの合計時間を選択します。	トレッドミル、クロストレーナー、バイク、FlexStrider、アークトレーナー
カロリー	分野と燃焼カロリーを選択します。	トレッドミル、クロストレーナー、バイク、FlexStrider、PowerMill、アークトレーナー
クライム	登りたい分野と総距離を選択します。	トレッドミル、PowerMill
心拍数	目標心拍数に基づいてトレーニングを選択します。	トレッドミル、クロストレーナー、バイク、FlexStrider、PowerMill、アークトレーナー
定数パワー	一定の強度のトレーニング。トレーニング中は仕事率は一定で、速度の変化に応じてトルクが変化します。	アークトレーナー
適応パワー	理想的な HIIT トレーニング。抵抗は、速度の増加とともに指数関数的に増加します。	アークトレーナー
仕事率	トレーニングに一定の仕事率強度を選択します。	バイク
メッツ	トレーニング中の一定の MET 強度を選択して、カロリー消費を選択します。	バイク
2 速度間隔	2 つの異なる速度ボタンをカスタマイズして、独自のインターバルトレーニングを作成します。迅速な速度変更が可能です。	PowerMill
3 速度間隔	3 つの異なる速度ボタンをカスタマイズして、独自のインターバルトレーニングを作成します。迅速な速度変更が可能です。	PowerMill
スターター・インターバル	低強度の間隔から高強度の間隔に進行する挑戦的な 1 : 1 インターバルトレーニング。	トレッドミル、クロストレーナー、バイク、FlexStrider
エアロボックス	使用する筋肉と強度を変化させるガイド付きトレーニング。	クロストレーナー、バイク
リバース	トレーニングを前後の部分に分けます。	クロストレーナー

データ登録のオプション

各ワークアウト カテゴリとワークアウト タイプに必要なユーザー入力のリストについては、次ページの表を参照してください。

トレッドミル

目標

ワークアウト タイプ	ユーザー入力
時間	<ul style="list-style-type: none"> 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい時間を入力します。 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) レベル (ヒル、ランダム、またはローリングヒルが選択されている場合) 速度 重さ (画面左下で入力)
距離	<ul style="list-style-type: none"> 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい距離を入力します。 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) レベル (ヒル、ランダム、またはローリングヒルが選択されている場合) 速度 重さ (画面左下で入力)
カロリー	<ul style="list-style-type: none"> 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したいカロリーを入力します。 重量 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) レベル (ヒル、ランダム、またはローリングヒルが選択されている場合) 速度
クライム	<ul style="list-style-type: none"> 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい階数を入力します。 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) レベル (ヒル、ランダム、またはローリングヒルが選択されている場合) 傾斜率 (フラットが選択されている場合は、レベル) 速度 重さ (画面左下で入力)
心拍数	<ul style="list-style-type: none"> 目標 (時間、距離、カロリー、クライム、ゾーン内の時間) 年齢 ワークアウト (中強度脂肪燃焼、高強度脂肪燃焼、<i>Various Time</i> (さまざまな時間)) 目標心拍数 速度
スターター・インターバル	<ul style="list-style-type: none"> 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい時間を入力します。 低速度 高速度 重さ (画面左下で入力)

目標

ワークアウト タイプ	ユーザー入力
時間	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい時間を入力します。 ・ 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) ・ レベル ・ 重さ (画面左下で入力)
距離	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい距離を入力します。 ・ 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) ・ レベル ・ 重さ (画面左下で入力)
カロリー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したいカロリーを入力します。 ・ 重量 ・ 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) ・ レベル
心拍数	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標 (時間、距離、カロリー、ゾーン内の時間) ・ 年齢 ・ ワークアウト (中強度脂肪燃焼、高強度脂肪燃焼、時間設定) ・ 目標心拍数 ・ レベル ・ 重さ (画面左下で入力)
エアロビクス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標 (時間、距離、カロリー) ・ レベル ・ 重さ (画面左下で入力)
ワット 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい時間を入力します。 ・ ワット ・ 重量
メッツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい時間を入力します。 ・ メッツ ・ 重量
スターター インターバル:	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい時間を入力します。 ・ レベル ・ 重さ (画面左下で入力)
リバース 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標 (時間、距離、カロリー) ・ レベル ・ 重さ (画面左下で入力)

アークトレーナー

目標

ワークアウト タイプ	ユーザー入力
時間	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい時間を入力します。 ・ 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) ・ 抵抗 ・ 重さ (画面左下で入力)
距離	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい時間を入力します。 ・ 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) ・ 抵抗 ・ 重さ (画面左下で入力)
カロリー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したいカロリーを入力します。 ・ 重量 ・ 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) ・ 抵抗
心拍数	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標 (時間、距離、カロリー、ゾーン内の時間) ・ 年齢 ・ ワークアウト (中強度脂肪燃焼、高強度脂肪燃焼、時間設定) ・ 目標心拍数 ・ レベル ・ 重さ (画面左下で入力)
定数パワー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい時間を入力します。 ・ 仕事率
適応パワー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい時間を入力します。 ・ レベル ・ 重量

フレックスストライダー

目標

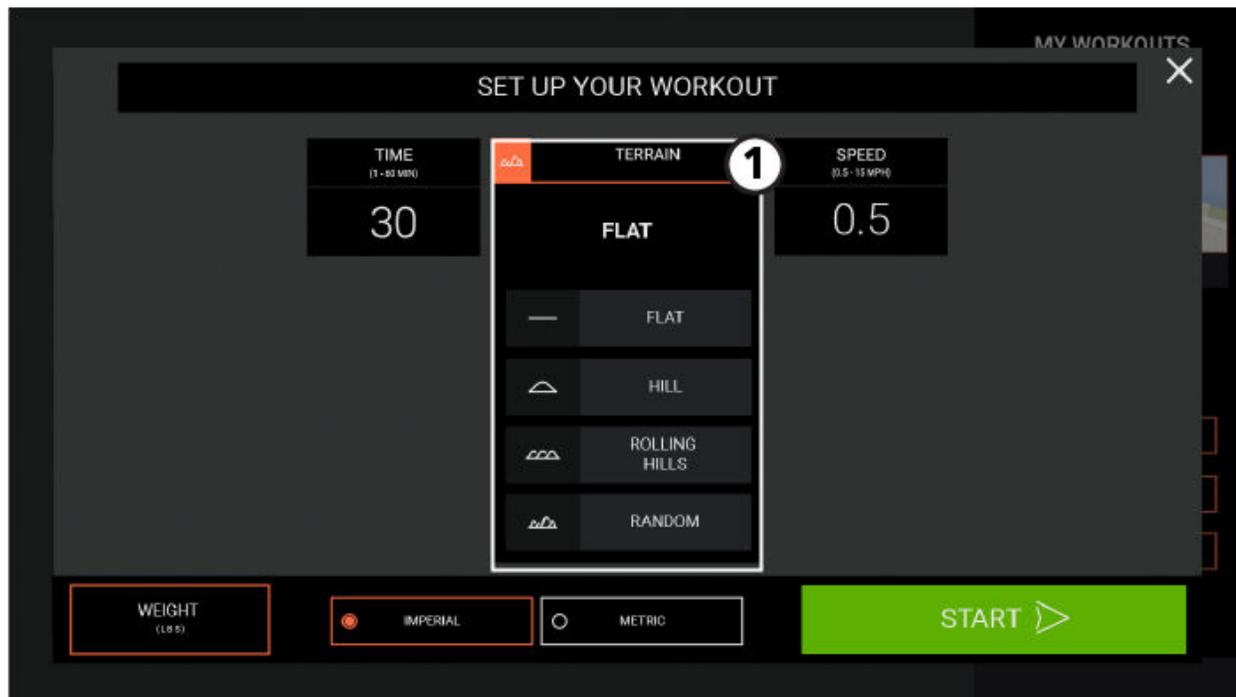
ワークアウト タイプ	ユーザー入力
時間	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい時間を入力します。 ・ 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) ・ レベル ・ 重さ (画面左下で入力)
距離	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい距離を入力します。 ・ 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) ・ レベル ・ 重さ (画面左下で入力)
カロリー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したいカロリーを入力します。 ・ 重量 ・ 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) ・ レベル

ワークアウト タイプ	ユーザー入力
心拍数	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標 (時間、距離、カロリー、ゾーン内の時間) ・ 年齢 ・ ワークアウト (中強度脂肪燃焼、高強度脂肪燃焼、時間設定) ・ 目標心拍数 ・ レベル ・ 重量
スターター インターバル:	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい時間を入力します。 ・ レベル ・ 重さ (画面左下で入力)

PowerMill

目標

ワークアウト タイプ	ユーザー入力
時間	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい時間を入力します。 ・ 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) ・ レベル (ヒル、ランダム、またはローリングヒルが選択されている場合) ・ 速さ ・ 重さ (画面左下で入力)
カロリー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したいカロリーを入力します。 ・ 重量 ・ 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) ・ 速度またはレベル (フラットが選択されている場合) ・ レベル (ヒル、ランダム、またはローリングヒルが選択されている場合)
クライム	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい階数を入力します。 ・ 地形 (フラット、ランダム、ヒル、ローリングヒル) ・ 速度またはレベル (フラットが選択されている場合) ・ レベル (ヒル、ランダム、またはローリングヒルが選択されている場合)
心拍数	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標 (時間、カロリー、クライム、ゾーン内の時間) ・ 年齢 ・ ワークアウト (中強度脂肪燃焼、高強度脂肪燃焼、<i>Various Time</i> (さまざまな時間)) ・ 目標心拍数: ・ レベル (ヒル、ランダム、またはローリングヒルが選択されている場合)
インターバル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3段階の時間のプリセット値またはキーパッドを使って設定したい時間を入力します。 ・ インターバルの数 (2 または 3) ・ 低速度 ・ 中速度 (3 種類の速度のインターバルのみ) ・ 高速度



1. テレインを選択する

- ・ フラットは、負荷が一定のワークアウトで、傾斜、レベル、または速度はユーザーがいつでも変更できます。
- ・ ヒルは、インターバル トレーニング ワークアウトです。インターバルでは、強度の有酸素運動と強度の低い通常の運動が繰り返されます。ワークアウトの総継続時間により各インターバルの長さが決定されます。
- ・ ローリング ヒルは、低強度レベルの緩い傾斜のワークアウトです。
- ・ ランダムは、規則的なパターンや進行がなく負荷レベルが常に変化するインターバル トレーニング ワークアウトです。

心拍数目標ワークアウト

研究により、エクササイズ中に心拍数を一定に維持することが、運動強度の監視および最大効果の達成に最適であることがわかっています。ゾーン トレーニングには、脂肪燃焼や心機能強化に適した心拍数域 (ゾーン) が表示されています。これらのゾーンは理論上の最大心拍数 (HRmax) の割合で、値はワークアウトの種類によって異なります。最大心拍数の式は、2010 年第 8 版の運動試験と処方に関する米国スポーツ医学会のガイドラインで定義されています。HRmax = 206.9 - (0.67 x 年齢)

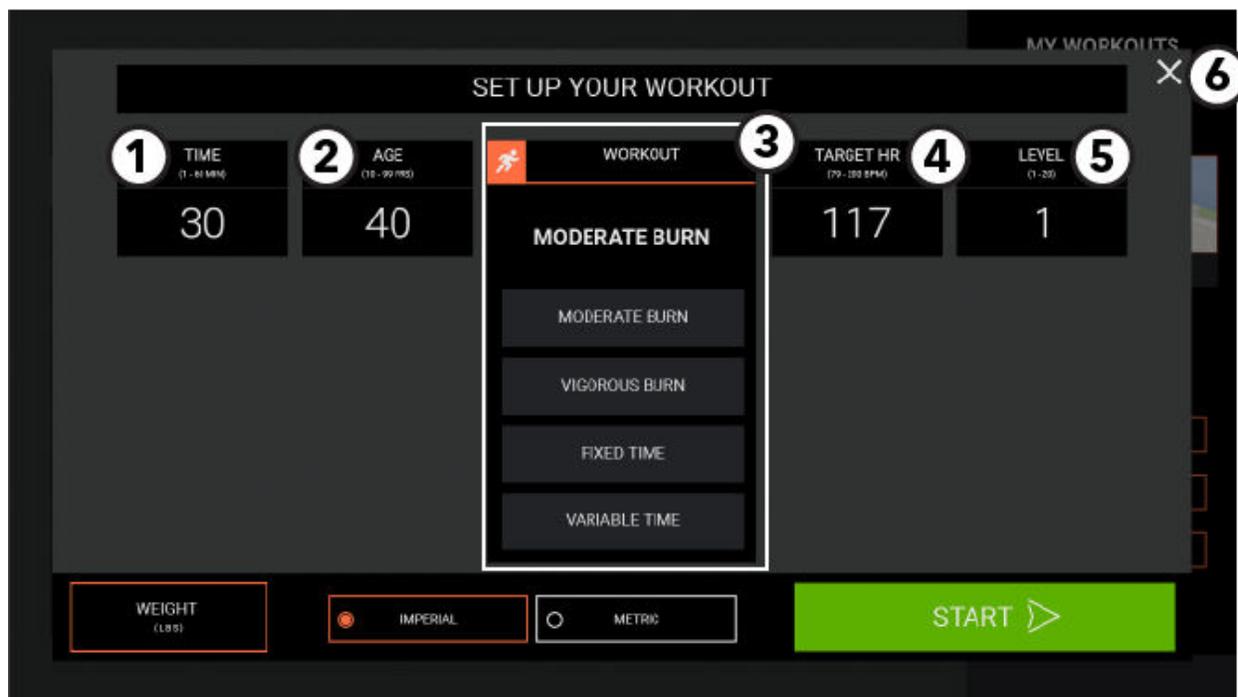
$$\text{HR Max} = 206.9 - (0.67 \times \text{年齢})$$

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。



1. 時間

テンキーを押すとワークアウト時間値が入力されます。

2. 年齢

テンキーを押すと年齢値が入力されます。

3. 心拍数ワークアウト

- ・ **中強度脂肪燃焼**は、低強度の有酸素運動です。このプログラムでは、実際の心拍数に基づいて傾斜を変更することにより強度レベルを調節し、理論上の最大心拍数の **65%** を維持します。
- ・ **高強度脂肪燃焼**は、体力のあるユーザー向けの高強度のワークアウトで、心機能に対する効果と総燃焼カロリーを最大限に高めます。このプログラムでは、実際の心拍数に基づいて強度レベルを調節し、理論上の最大心拍数の **80%** を維持します。
- ・ **時間設定**では、3つの異なる目標心拍数に基づき、3つのヒルでワークアウトします。
- ・ **時間変動**では、目標心拍数に基づき上り坂と下り坂を交互に入れ替えます。

4. 目標心拍数

テンキーを押すと目標心拍数値が入力されます。

5. レベルまたは速度

テンキーを押すとレベルまたは速度値が入力されます。

6. 押すと、「Set Up Your Workout (ワークアウトを設定)」画面が終了し、「(目標を選択)」画面に戻ります。

走行性能

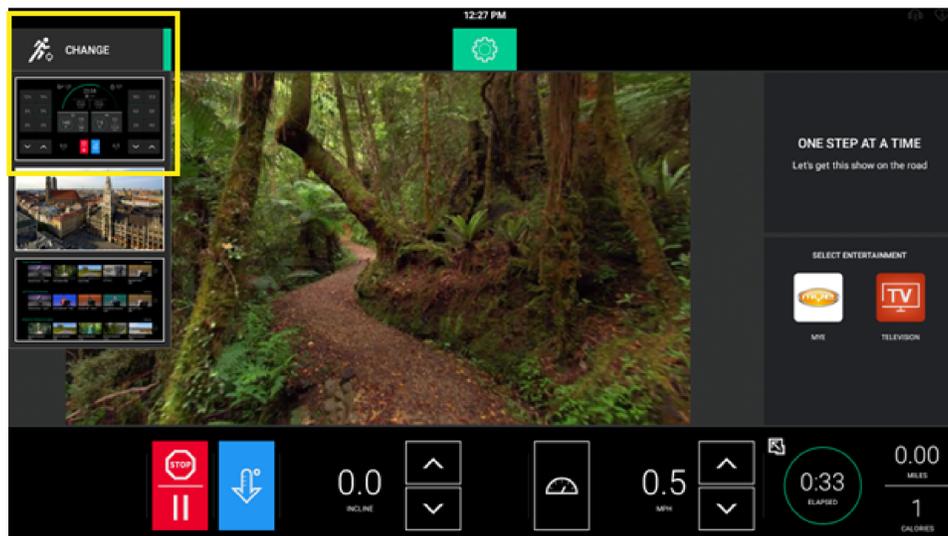
トレッドミルでのみ利用可能。 



このトレーニングは、運動者が傾斜、速度、および時間を選択することにより、独自のインターバルトレーニングを形成できるようにすることを目的としています。ユーザーは低速と高速を定義し、ボタンを使って手動で切り替えることができます。

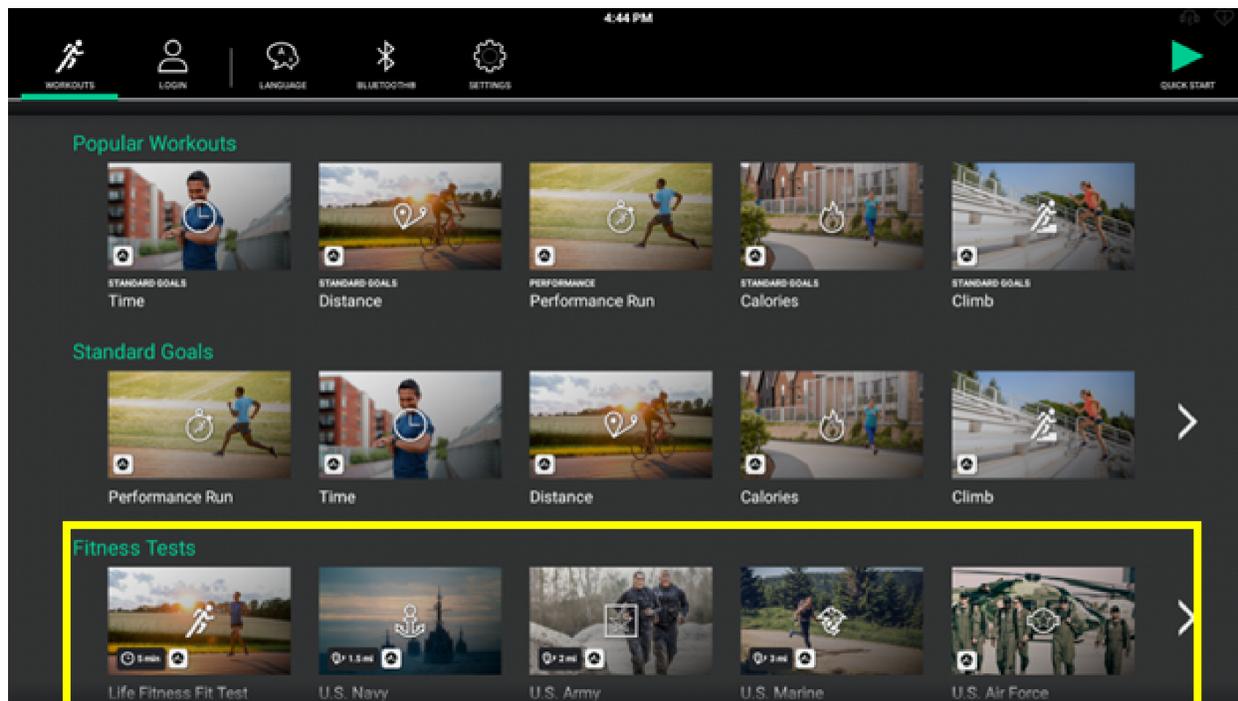
1. 手動で傾斜をつくり出す場合は、を押します。
2. 任意のパーセンテージを押して、事前にプログラムされた傾斜を選択します。
3. ▲と▼を押すと、傾斜率が 0.5% 間隔で増減します。
4. ワークアウトを停止または一時停止する場合に押します。
5. ▲と▼を押すと、速度が 0.1 間隔で増減します。
6. 任意の番号を押して、事前にプログラムされた傾斜を選択します。
7. 手動で速度を設定する場合は、を押します。
8. 押すとクールダウンになります。

注：ユーザーは、事前プログラムされたワークアウトオプションとして、そしてクイックスタート内の表示選択として走行性能にアクセスすることができます。



フィットネステスト

ご希望のフィットネステストを選択します。



- **Life Fitness フィットテスト** 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。

-  **米海軍身体即応能力テスト (U.S. Navy Physical Readiness Test, PRT)** は、必要な距離を完走するのにかかる時間をベースとする、距離を目標とした 5 分間のテストで、米海軍および海軍学校で有酸素容量の測定に使用されています。

注: FlexStrider または PowerMill では使用できません。

-  **米陸軍体力テスト (PFT)** は、筋肉の持久力および心肺機能を評価するために使用されている 5 分間の身体能力テストです。
-  **米海兵隊体力テスト (PFT)** は、筋肉の持久力および心肺機能を評価するために使用されている身体能力テストです。
-  **米空軍体力テスト** は、筋肉の持久力および心肺機能を評価するために使用されている身体能力テストです。
- 、 **WFI サブマックス プロトコル**は、消防士の有酸素容量を予測するために使用される段階的なサブマックス評価です。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 Gerkin 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)** は、米連邦法執行機関、米連邦捜査局およびその他の連邦組織において職員の雇用および職務維持のために使用されています。
-  **FAMS** とは 12 分間のサイクルテストで、1.5 マイル距離走に相当します。
-  **候補者身体能力テスト**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。
-  **個人身体能力テスト (Individual Physical Proficiency Test, IPPT)**は、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。

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 L 1～2 女性	L 3～10 男性 L 2～5 女性	L 7～15 男性 L 3～10 女性
Lifecycle・エクササイズ・バイク	L 4～6 男性 L 2～4 女性	L 5～10 男性 L 3～7 女性	L 8～14 男性 L 6～10 女性
PowerMill クライマー	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
FlexStrider	L6 - L10	L8 - L10	L10 - L14

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

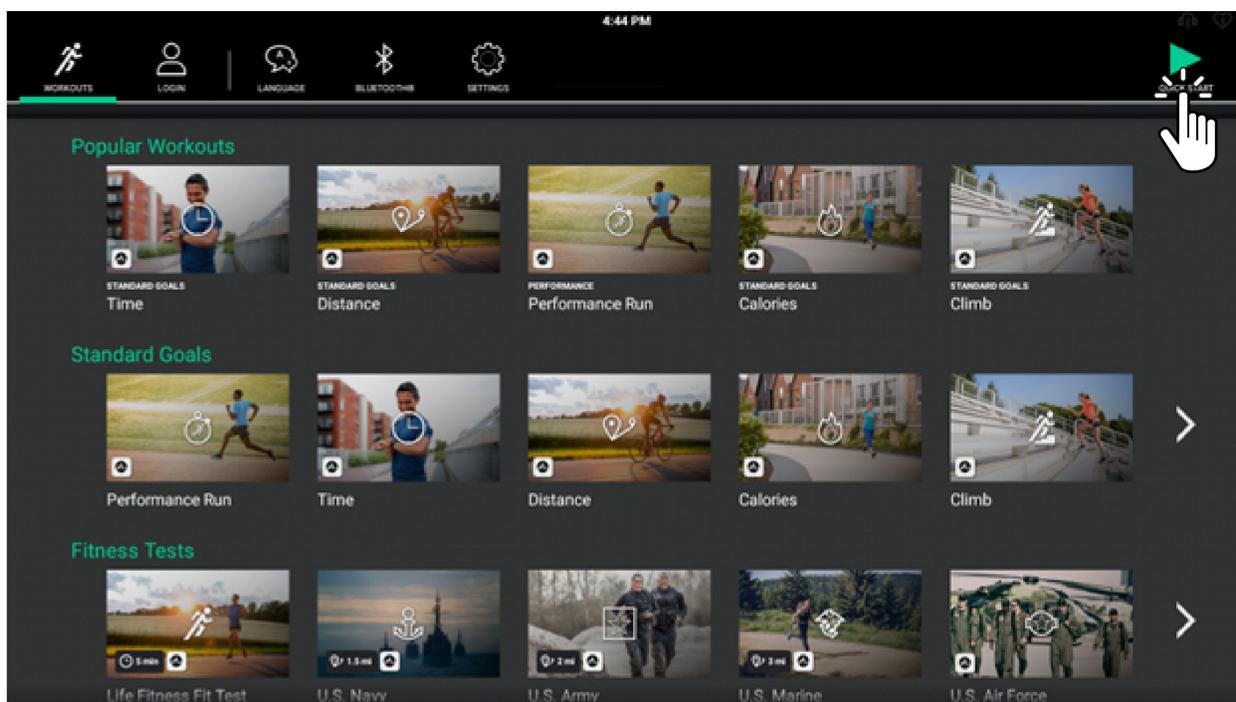
女性向けフィットネス相対区分

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 (運動処方方の指針)」(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。

クイックスタート

トレーニングの選択画面の上部にある緑色の矢印クイックスタートボタンを押します。



- ・ 画面に 3、2、1 とカウントダウンが表示されます。
- ・ ワークアウトを開始した後にワークアウトを調整することができます。
- ・ クイックスタートのワークアウトは、速度が時速 **0.5 マイル (MPH)** / 時速 **0.8 キロメートル (KPH)** の速度、傾斜が **0.0%** で始まります。 
- ・ クイックスタート ワークアウトは傾斜 **6** で始まります。  
注: ユーザーが情報を見るには、**LFconnect** にログインしている必要があります。
- ・ クイックスタート ワークアウトは毎分 **20 ステップ (SPM)** で始まります。 

ユーザー入力域

時間	1～60 分
重量	34～181 kg (75～400 ポンド)
傾斜	0.0 - 15.0
速さ	0.5～14.0 MPH 20～160 SPM (パワーミルのみ)
年齢	10～99 才
高さ	36～90 インチ
平均レベル	1 - 20

レベルとは傾斜率の範囲を指します。

レベル	傾斜率 (%)	レベル	傾斜率 (%)
1	0.0 - 1.5	11	2.0 - 8.5
2	0.0 - 2.2	12	3.0 - 9.2
3	0.0 - 2.9	13	3.5 - 9.9
4	0.0 - 3.6	14	5.0 - 10.6
5	0.0 - 4.3	15	5.5 - 11.3
6	0.0 - 5.0	16	6.5 - 12.0
7	0.0 - 5.7	17	7.0 - 12.7
8	0.0 - 6.4	18	8.0 - 13.4
9	0.5 - 7.1	19	8.7 - 14.1
10	1.5 - 7.8	20	9.0 - 15.0

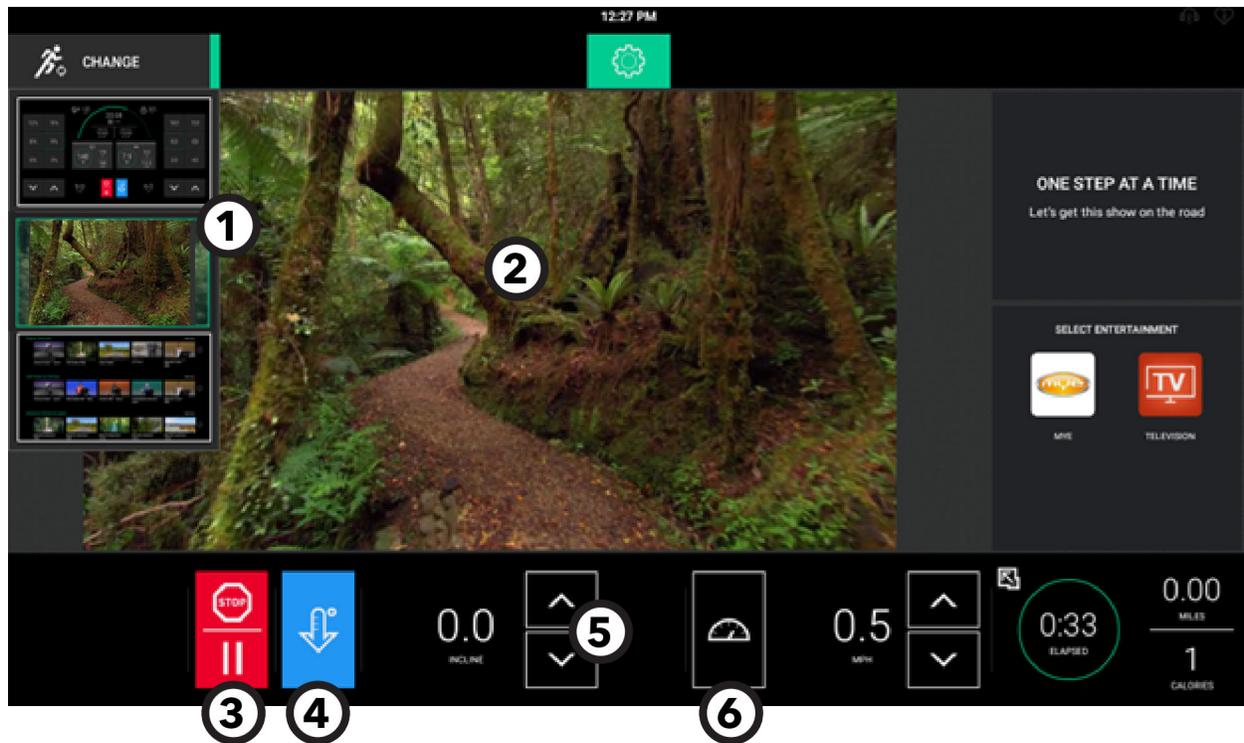
PowerMill: 設定可能 * : 0～20 レベル
設定可能 * : 12～185 SPM

* レベルゼロオプションが有効な場合は、最低レベルが 0 になり、最低 SPM が 12 になります。

* レベル 21～25 オプションが無効な場合は、最高レベルは 20、最高 SPM は 159 です。レベル 21～25 と 160～185 の対応する SPM レートは、マニュアル ワークアウトとスピード インターバル ワークアウトでのみ可能です。

5. ワークアウトモード

トレッドミルワークアウトモードが表示されます。



1. ワークアウト プロファイル表示

- ・ インタラクティブ表示またはクラシック表示を選択します。
- ・ ワークアウト プロファイル表示の周りのオレンジ色の枠は現在の表示です。

2. 現在のワークアウト プロファイル表示

インタラクティブ表示が表示されます。

3. 停止/一時停止

- ・ ワークアウトを一時停止する場合に押します。
- ・ クールダウン、再開、またはワークアウト終了を選択します。

4. クールダウン

- ・ ワークアウト中に押すとクールダウンが始まります。
- ・ クールダウン、再開、またはワークアウト終了を選択します。

5. 傾斜

上矢印と下矢印を使用して、傾斜を 0.5% 間隔で増減させます。

レベル 

上矢印と下矢印を使用して、レベルを 1 ずつ増減させます。

レベルは傾斜と抵抗の設定の両方を制御します。 

6. プリセット速度

プリセット速度を選択するときに押します。

プリセット負荷レベル 

プリセット負荷レベルを選択する場合に押します。

7. 速度

上矢印と下矢印を使用して、速度を 0.1 mph 間隔で増減させます。

SPM

上矢印と下矢印を使用して、SPM を 1 ずつ増減させます。 

回転数/分   

RPM または MPH で速度を表示します。

8. 拡張統計

リアルタイム ワークアウト統計を表示する場合に押します。

9. 第 1 目標ワークアウト統計

第 1 ワークアウト目標統計が表示されます。

10. エンターテインメントオプションを選択

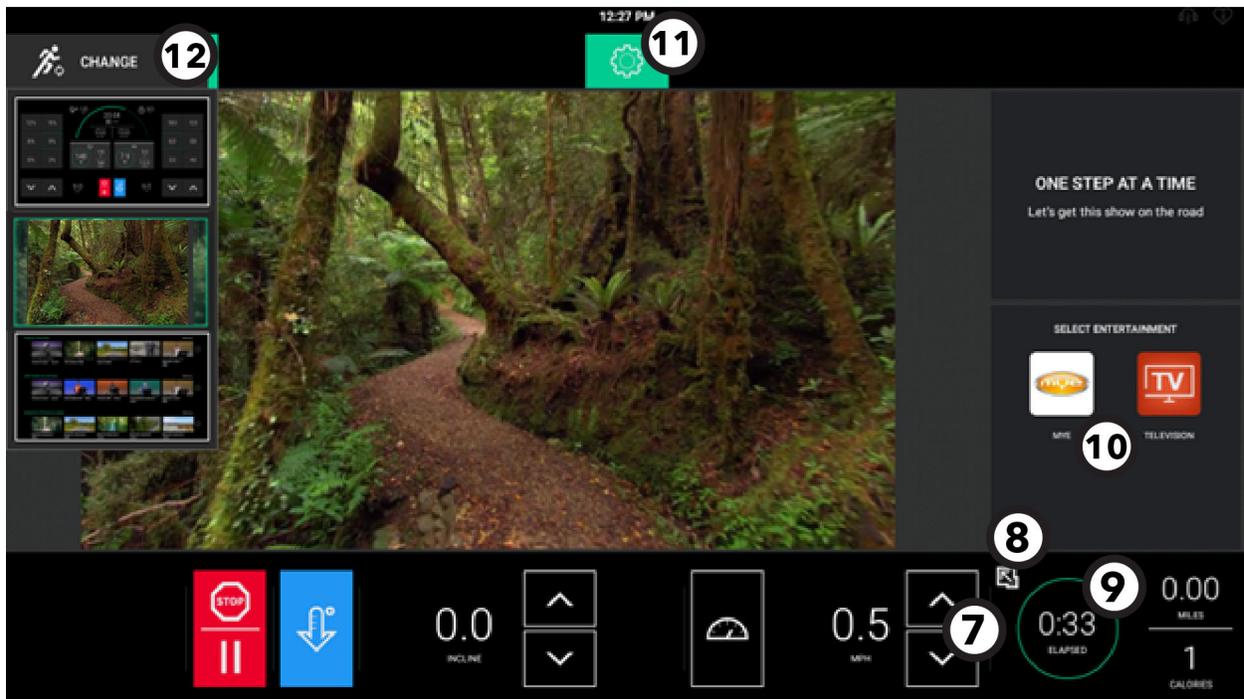
オプションには TV、インターネット、Netflix、Solitaire、Pandora、YouTube が含まれている場合があります。

11. メニュー

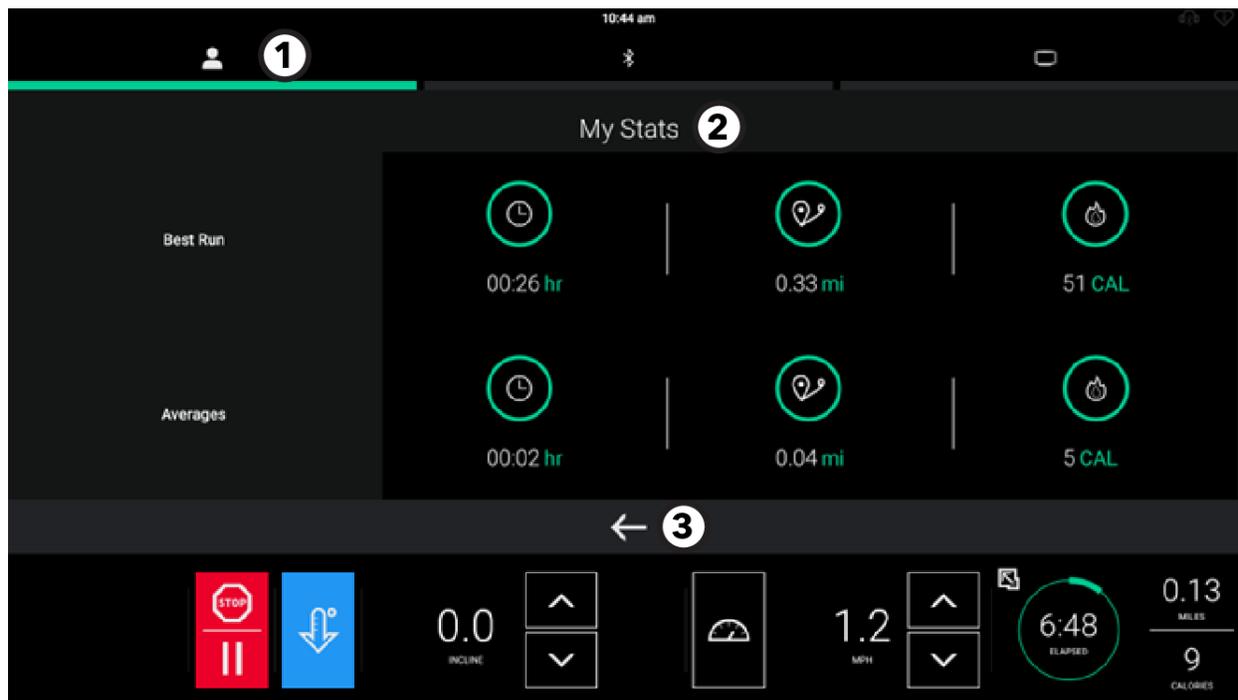
- LFconnect にログインするか、または統計を見る (ログインしている場合) 場合に押します。
- Bluetooth® 機器をスキャンします。
- 正確なカロリーを求めるために測定単位を設定して体重を入力します。

12. 変更

ワークアウトの選択またはプロフィール表示を変更するために押します。



マイ統計



1. 「ログイン済み」 / 「プロフィール」メニュー

「ログイン済み」 / 「プロフィール」アイコンを押すと、以下のことが実行されます:

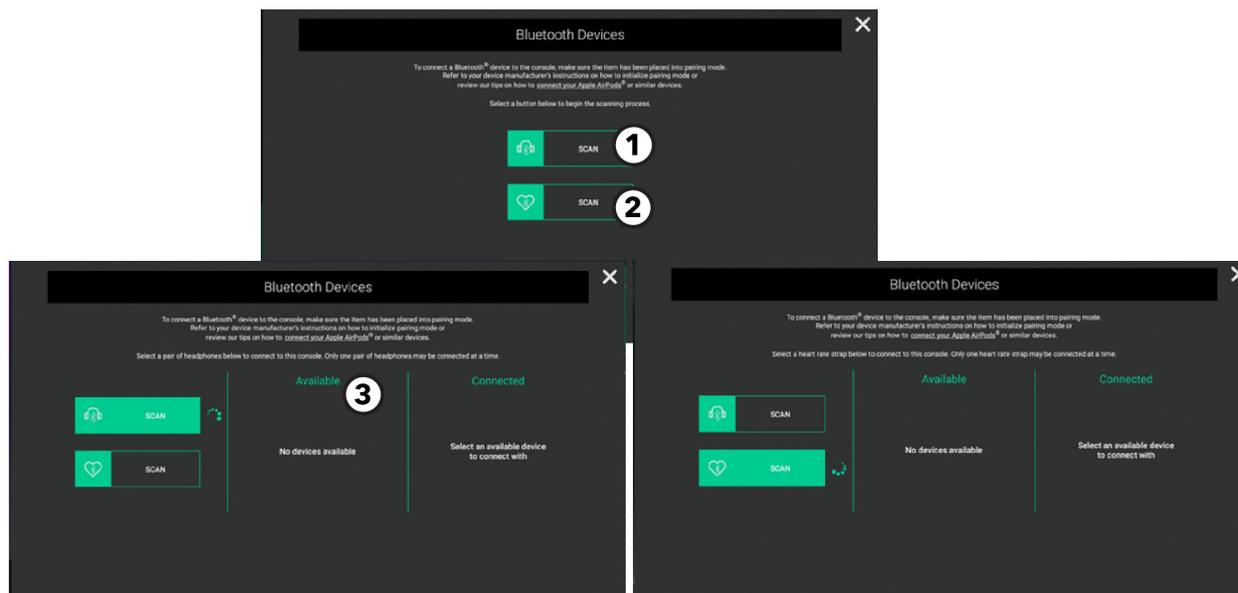
- ・ LFconnect にログインします。
- ・ 以前に保存された統計が表示されます (ログインしている場合)。

2. 統計

直前に保存されたワークアウト統計および平均が表示されます。

3. 戻る矢印

押すと **マイ統計**画面を終了し、ワークアウト プロファイル表示に戻ります。



Bluetooth 機器メニューには、次の 2 つのスキャンオプションがあります。

- ・ ヘッドホン
- ・ Polar 心拍チェストストラップ

1. ヘッドホン

押すと、利用可能な Bluetooth 機器がスキャンされます。

注：お使いの Bluetooth ヘッドフォンがペアリングモードになっていることを確認してください。低消費電力 Bluetooth 信号を使用するヘッドフォンまたはシングル耳ヘッドフォンは互換性がありません。

注：フロア設定の STB Sync およびセット トップボックスでは、Bluetooth オーディオをテレビからヘッドホンにストリーミングできません。

2. 心拍チェストストラップ

押すと、利用可能な Bluetooth 機器がスキャンされます。

3. 利用可能な機器

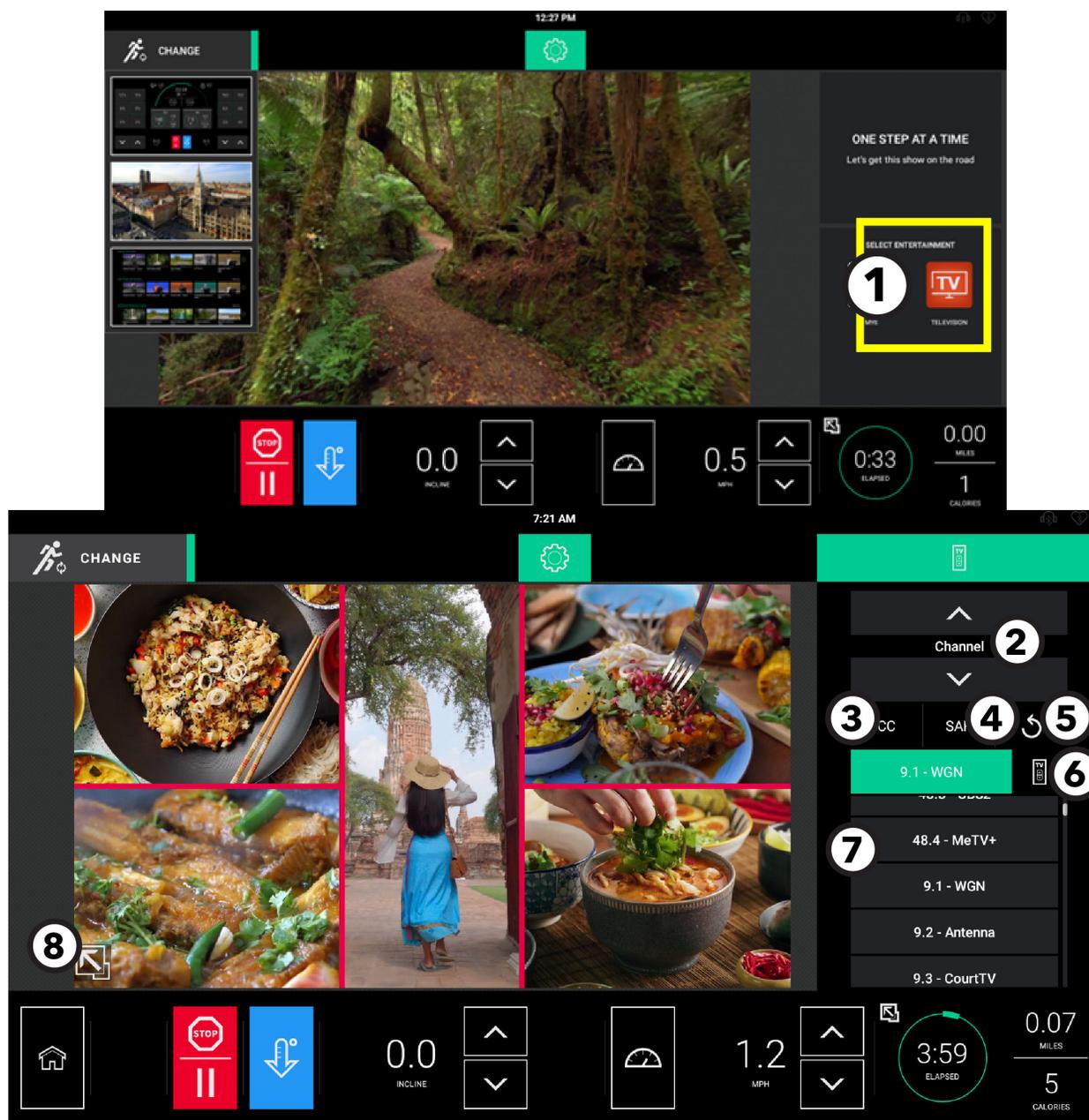
利用可能な Bluetooth 機器のリストをスクロールします。

4. プラス記号

+ 記号をクリックすると機器がペアリングされます。

エンターテインメントを選択 - DTV および STB IPTV

チャンネルリスト付き全画面



注：この機能はワークアウト モード専用です。

1. テレビオプション

ワークアウト セッションの間に TV を見る場合に押します。

2. ▲と▼

- ・ ▲を押してチャンネルを選択します。
- ・ ▼を押してチャンネルを選択します。

3. CC (クローズドキャプション)

クローズドキャプションのオン/オフを切り替える場合に押します。

注：DVB-T2 チューナー構成がクローズドキャプションを字幕に切り替えます。オン/オフを切り替える場合に字幕を押します。

4. SAP (第二音声プログラム)

押すと SAP が有効になります。

注：SAP ブロードキャスティングが使用できる状態である必要があります。

5. 前のチャンネル

「前のチャンネル」 ボタンを押すと、前回視聴していたチャンネルに戻ります。

6. チャンネル リストとチャンネル キーパッド

アイコンを押してチャンネル リストとチャンネル キーパッドを切り替えます。

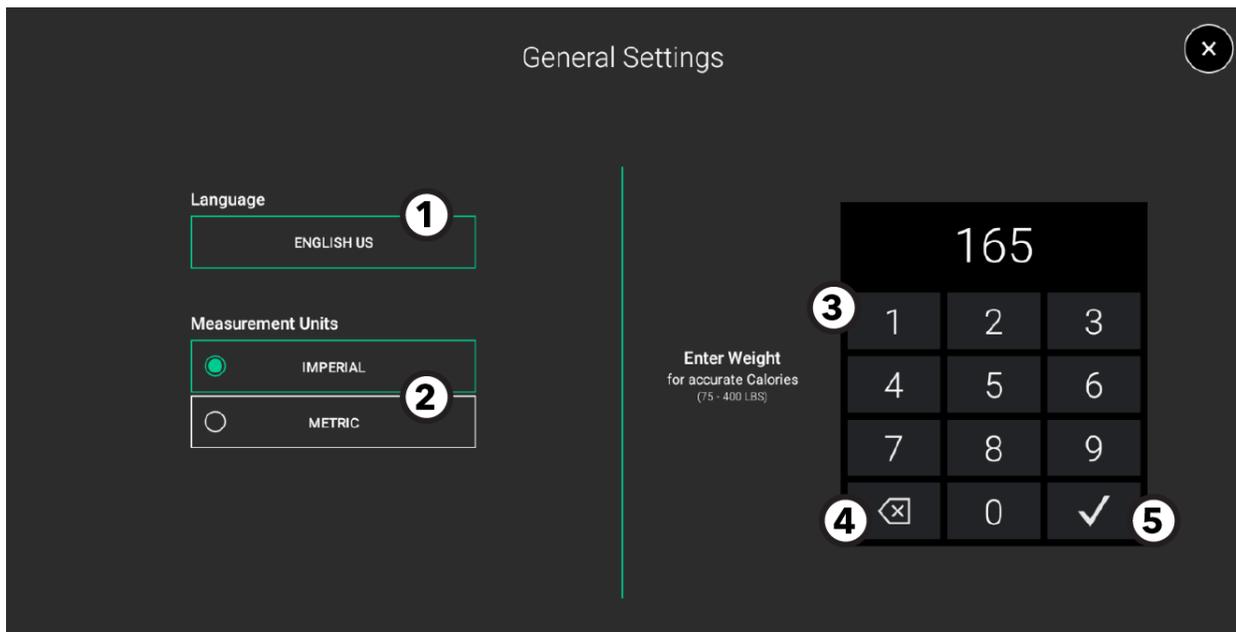
7. チャンネルリスト

視聴可能なチャンネルの一覧を表示します。

8. 画面サイズの切替え

押すと、フル画面サイズと最小化画面サイズが切り替わります。

TV オーディオコントロール：スピーカーアイコンは、ヘッドホンがヘッドホンジャックに接続されている場合、または Bluetooth ヘッドホンがペアリングされている場合のみ表示されます。対応するアイコンを押して音量を上下させます。



ワークアウト中にいつでも設定アイコンを押します。

1. 言語

選択した言語が表示されます。

2. 測定単位を選択する

- ・ ヤード・ポンド法
- ・ メートル法

3. 体重を入力

テンキーを使用して体重値を入力します。

4. クリア

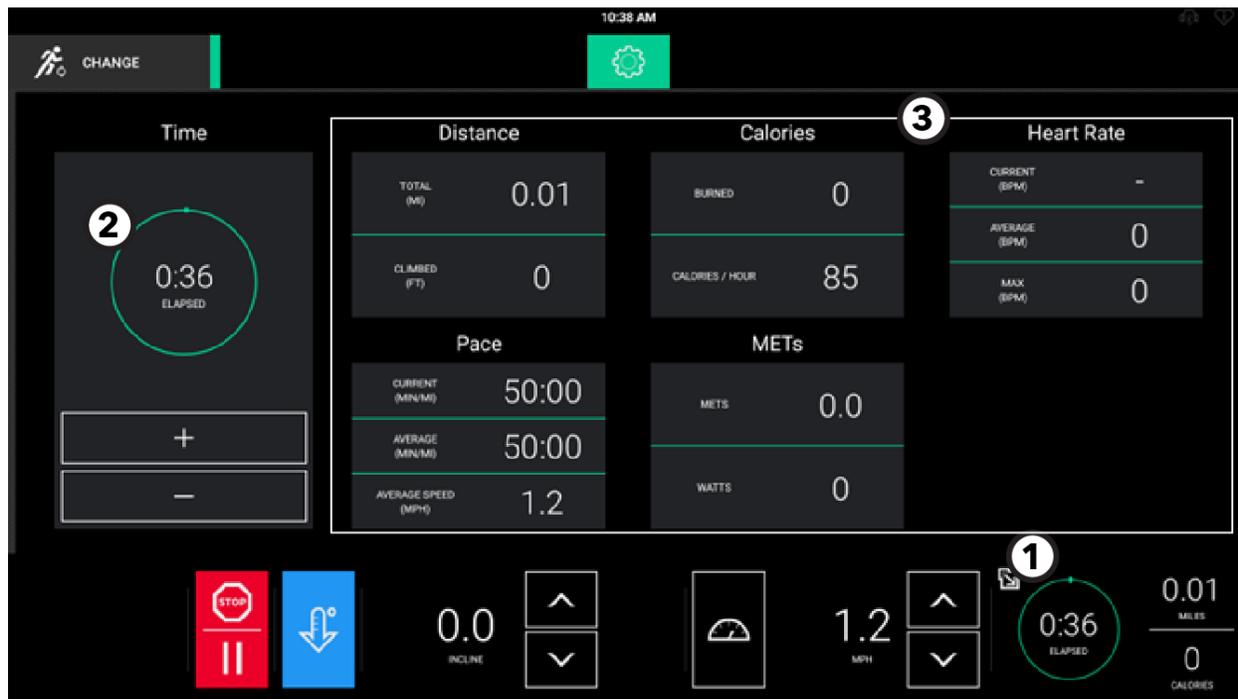
このアイコンを押すと間違って入力された体重値がクリアされます。

5. 入力

チェックマークを押すと体重値が入力されます。

拡張統計

トレッドミル表示中



1. 拡張統計

- ・ ワークアウト中に押すと、リアルタイムのワークアウト統計を表示します。
- ・ 拡張統計表示で押すと、ワークアウトモード表示に戻ります。

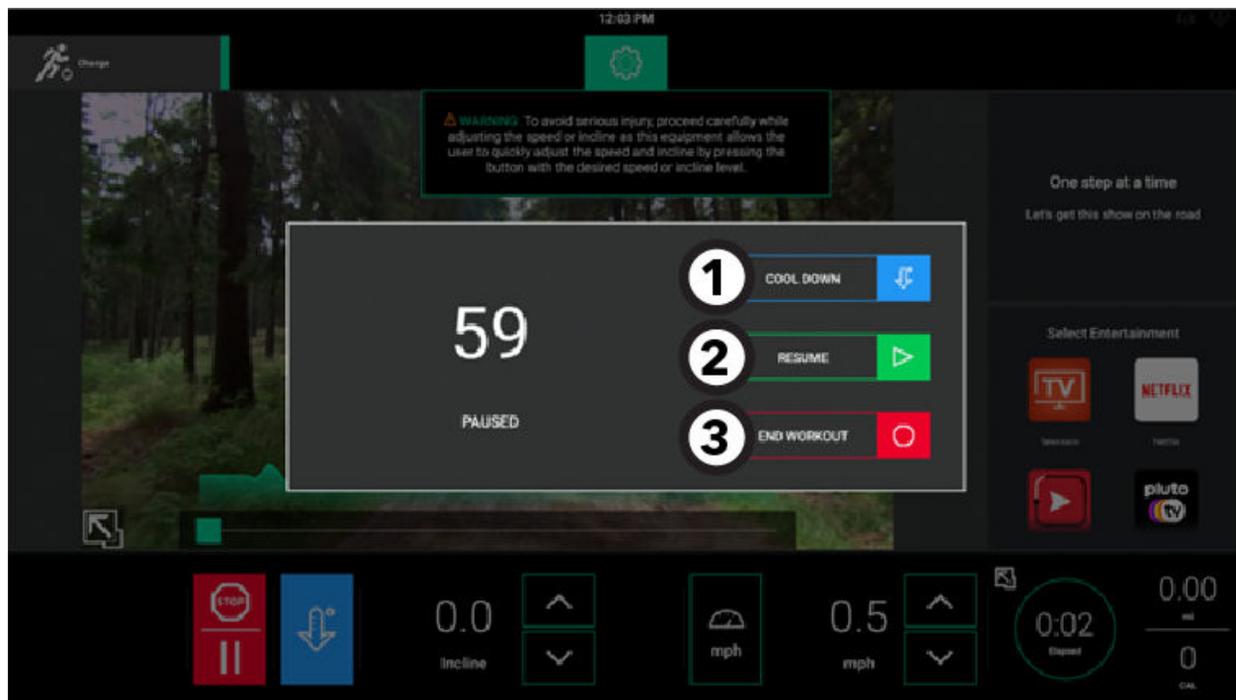
2. 第 1 目標

第 1 目標がダイヤルで表示されます。

3. 追加統計

追加ワークアウト統計が、選択されているワークアウトおよび目標に応じて表示されます。

ワークアウトを一時停止する画面



「一時停止」 / 「停止」を押すと、ワークアウトが一時停止します。

一時停止モードでは次のオプションを選択できます：

1. クールダウン

クールダウン モードにする場合に押します。

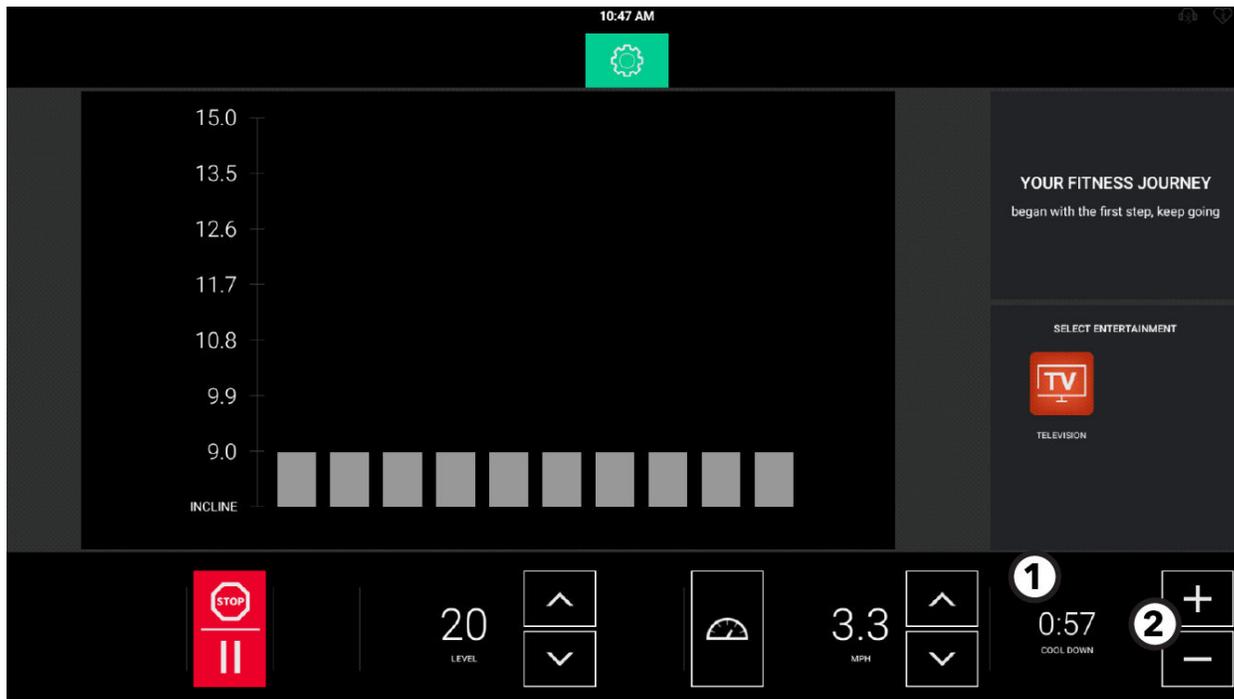
2. 再開する

現在のワークアウトを継続する場合に押します。

3. ワークアウト終了

現在のワークアウトを終了してワークアウトの要約を表示する場合に押します。

「クールダウン」画面



ワークアウト中にクールダウンボタンを押すことで、いつでもクールダウンモードが始まります(表示中)。

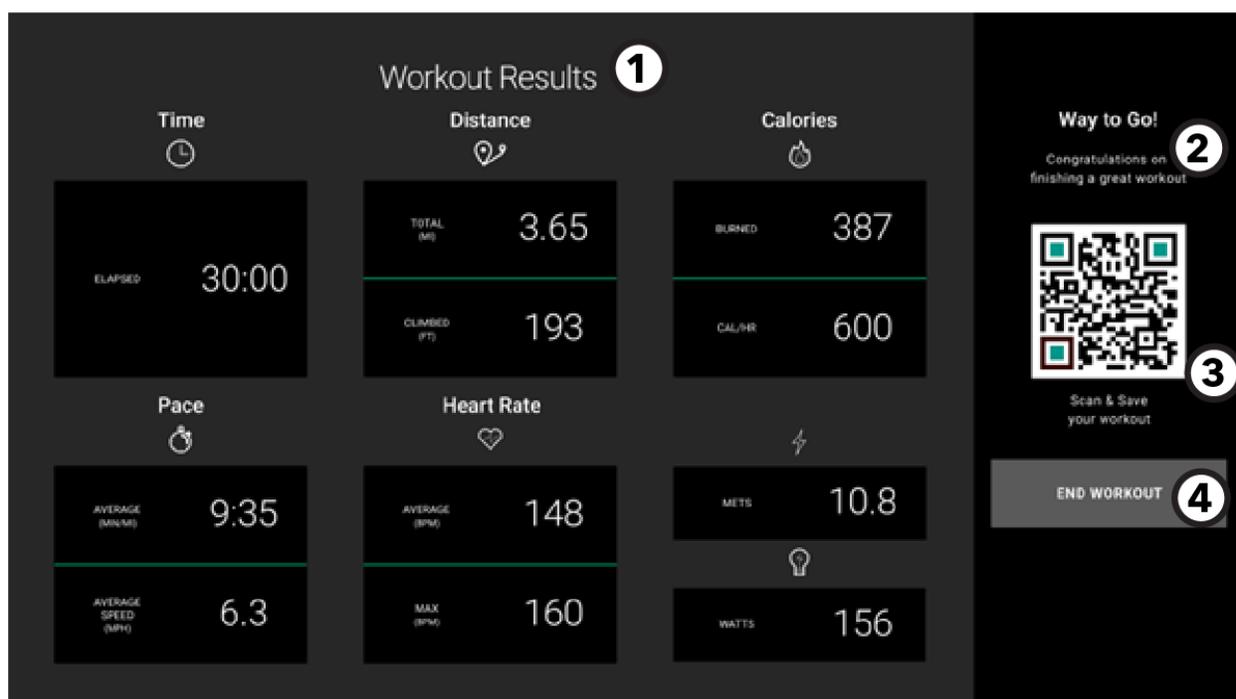
1. 時間表示

- ・ 時間はクールダウンモードになると、クールダウンに変わります。
- ・ 時間表示には、クールダウンモード専用のワークアウトに必要な時間が「分」で表示されます。
- ・ 時間表示は、0:00になるまでカウントダウンされます。

2. 時間の延長/短縮

- ・ 「-」を押すと、クールダウン時間が1分間隔で減ります。
- ・ 「+」を押すと、クールダウン時間が1分間隔で増えます。

トレーニングの結果



ワークアウト結果画面は、ワークアウトセッションが終了した時またはユーザーがセッションを停止した場合に表示されます。

1. ワークアウトパラメータのサマリー

- ・ ワークアウトパラメータのデータは 60 秒間表示されます。
- ・ 表示データは選択したワークアウト/目標により異なります。

2. メッセージ

- ・ 設定メッセージが表示されます。

3. ワークアウトを保存

- ・ ワークアウトが自動的に保存されます。モバイルアプリにデータをアップロードします。

4. ワークアウト終了

- ・ ワークアウトサマリー画面を終了し、どの接続からもログアウトしてホーム画面に戻る場合に押します。

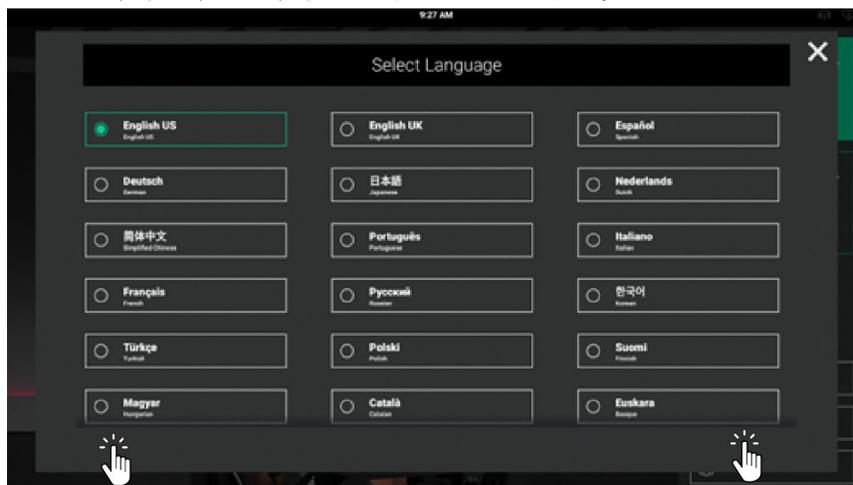
6. マネージャー設定

システムオプションにアクセス

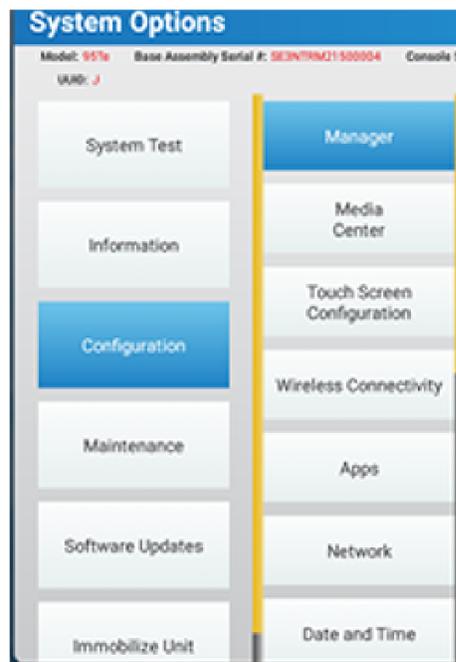
1. Attract Screen から 言語 アイコンを選択して、言語の選択 画面にアクセスします。



2. 言語の選択 画面の下部を: 左下、右下、左下、右下 の順にタップします。



3. システムオプションメニューへ誘導。



情報

TV 設定を調節する前に、コンソール上でチューナーのタイプを探します。以下のステップでチューナータイプを見つけます。

System Options

Model: 95Xe Base Assembly Serial #: BXC-100001 Console Software: v4.05.14 691350456 imx6 Q Console Serial #: GAN30

System Test

Information **1**

Configuration

Maintenance

Network Information

Statistics

Software Versions **2**

Date and Time

System Errors

Main

Serial #: 923895000E14360123
Drive Ratio: 4826721

LifePulse
version: 9.9

CSAFE
version: 50.2.16
ID#: 69

Interface Boot
version: 1

Interface Board
Part #: K92N-12601-0025

Tuner
type: ATSC_HDMI_H264 version: 1.10

IMX6
Memory Size : 32 GB

com.goo version:
com.exa version:
com.life version:
com.and version:
com.fsl version:
org.moir version:
com.and version:
com.and

1. 情報を押します。
2. ソフトウェアのバージョンを押します。

メイン列にある項目を押したままにします。チューナーが見つかるまで上下にスクロールします。

注: 機器がセットトップボックス (STB) または Pro : Idiom チューナーを使用している場合、チューナーセクションに情報は表示されません。TV の構成オプションについては、[STB SYNC](#) または [Legacy Pro:Idiom](#) を参照してください。機器に STP または Pro:Idiom チューナーがない場合は、以下から選択してください。

- DTV** [DTV](#) をご覧ください。
- USBTV** [USB TV](#) をご覧ください。
- Open IPTV** [Open IPTV](#) をご覧ください。

設定メニュー

フィットネス施設の管理者は、**Configuration (設定)** メニューを使って製品の基本的な機能に加え、ネットワークおよびメディアの設定を行うことができます。選択されたオプションのボタンは青色で表示されます。選択されたシステムオプションメニュー画面は、右に表示されます。

管理者 ユニットの初期設定をします。

Media Center (メディアセンター)

- テレビ
- Lifescape
- オーディオ設定
- 画像設定

Touch Screen Configuration (タッチスクリーン設定) 画面の指示に従いタッチスクリーンの再調整をします。繰り返し試しても調整できない場合は、ライフ・フィットネスの[カスタマーサポートサービス](#)までご連絡ください。

ワイヤレス接続

- ワイヤレス接続を有効または無効にします。
- ワイヤレスネットワークをオプションで追加します。
- 周波数帯を変更するために、ワイヤレス接続を無効にします。

アプリ コンソールのおすすめアプリが一覧で表示されます。

ネットワーク

- 認証
- インターネット接続のレベル
- Google セーフサーチ
- インターネット接続にはユーザー認証が必要ですか？

日付 / 時刻 日付と時刻を設定します。

設定のエクスポート/インポート

- USB 接続機器へ設定をエクスポートします。
- USB 接続機器から設定をインポートします。

イーサネット イーサネット詳細設定

Bluetooth Bluetooth を有効/無効にします。

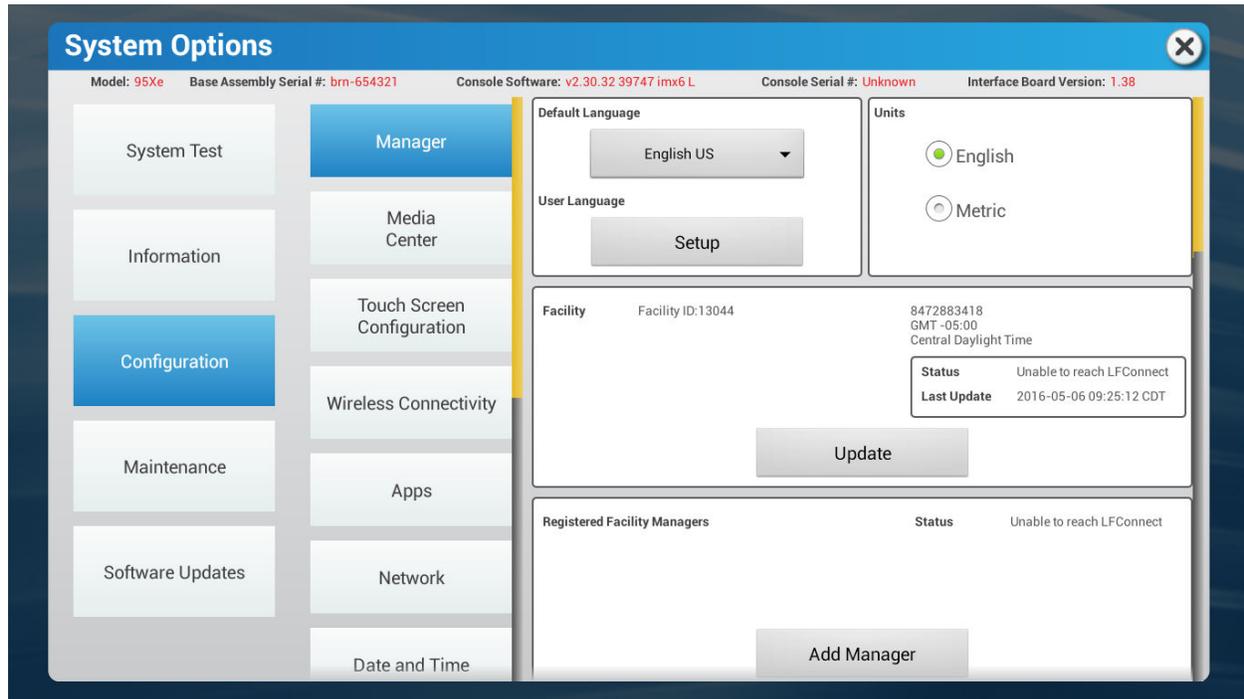
RFID

- RFID を有効にします
- タグタイプを選択します。

メディアセットアップ

- 機器タイプ (トレッドミルまたは非トレッド)
- メディアファイルをアーカイブ
- 可能なスペース & 必要なスペース

マネージャー-デフォルト設定



Discover ST カーディオ製品

設定	デフォルト	説明
主に使用する言語	米国英語	このオプションによって主に使用する言語が新しく設定されます。選択肢は次のとおりです: 英語、ドイツ語、フランス語。
ユーザー言語	米国英語	このオプションでは、ユーザーメッセージとサービスマッセージの言語を設定します。選択肢は次のとおりです: 米語、日本語、イタリア語、トルコ語、アラビア語、英国英語、オランダ語、フランス語、ポーランド語、カタロニア語、簡体字中国語、繁体字中国語、スペイン語、ロシア語、フィンランド語、バスク語、ドイツ語、ポルトガル語、韓国語、ハンガリー語、ヘブライ語、ウェールズ語。
単位	英語	体重、距離、身長および速度の測定単位を設定します。 注: メートル法も利用できます。
施設	オン	このオプションによって施設情報が作成されます。
登録済み施設管理者	オン	このオプションによって施設管理情報が作成されます。
ワークアウト継続時間設定	最大 60 分	最大ワークアウト継続時間を設定します。99 分まで設定できます。
一時停止時間	1 分	ワークアウトが一時停止モードの場合の最大停止時間を設定します。99 分まで設定できます。
プログラム タイムアウト	30 秒	ワークアウト中に LCD タッチスクリーンが一度も触れられなかった場合に、ホーム画面に戻るまでの時間 (範囲は 0 ~ 255 秒) を設定することができます。
不使用タイマー	オン、2 時間	不使用時に、LCD タッチスクリーンのバックライトをシステムが自動的にオフにする時間を設定することができます。
自動オフ/自動オン	オフ	LCD タッチスクリーンのバックライトを自動的にオフにする時刻を設定することができます。
システム音声	オン	このオプションでは、キーを押したときにシステムのスピーカーから音を鳴らすかどうかを設定することができます。
マラソン モード	有効	このオプションでのワークアウトは無制限です。
テレメトリー方式	有効	テレメトリー機能をオンにすることで、Polar® 対応心拍数ゾーントレーニングのエクササイズにおいて Polar テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップを使用し、心拍数をモニタリングすることができます。

設定	デフォルト	説明
上矢印キーでの速度制限	オフ	有効にすると、ユーザーは速度ボタンを押し続けても速度を上げることができません。

トレッドミルのみ

設定	デフォルト	説明
最大速度	14.0 MPH (23 KPH)	トレッドミルの最大許容速度を設定することができます。
最低速度	0.5 MPH (0.8 KPH)	トレッドミルの最低許容速度を設定することができます。
最大傾斜率	15.0	このオプションでは、最大傾斜率を 15% 未満に設定することができます。
Activity Zone スピードキー	有効	このオプションでは、ウォーキング/ジョギング/ランニング用にベルト速度を設定することができます。
ストライドセンサー (95T のみ)	オン	このオプションでは、ユーザーがベルトを踏み外したときにワークアウトを自動的に一時停止させることができます。
減速レート	3	選択した速度 (最低 = 1、最高 = 5) にトレッドミルを減速することができます。
加速レート	3	選択した速度 (最低 = 1、最高 = 5) にトレッドミルを加速することができます。
ストライド・センサーの通知をオフにする	ストライドセンサー ボタン オン 一時停止ボタン 無効	このオプションではトレッドミルを使用するユーザーが検出されますが、ユーザーが検出されない場合は一時停止モードになりません。

パワーミルのみ

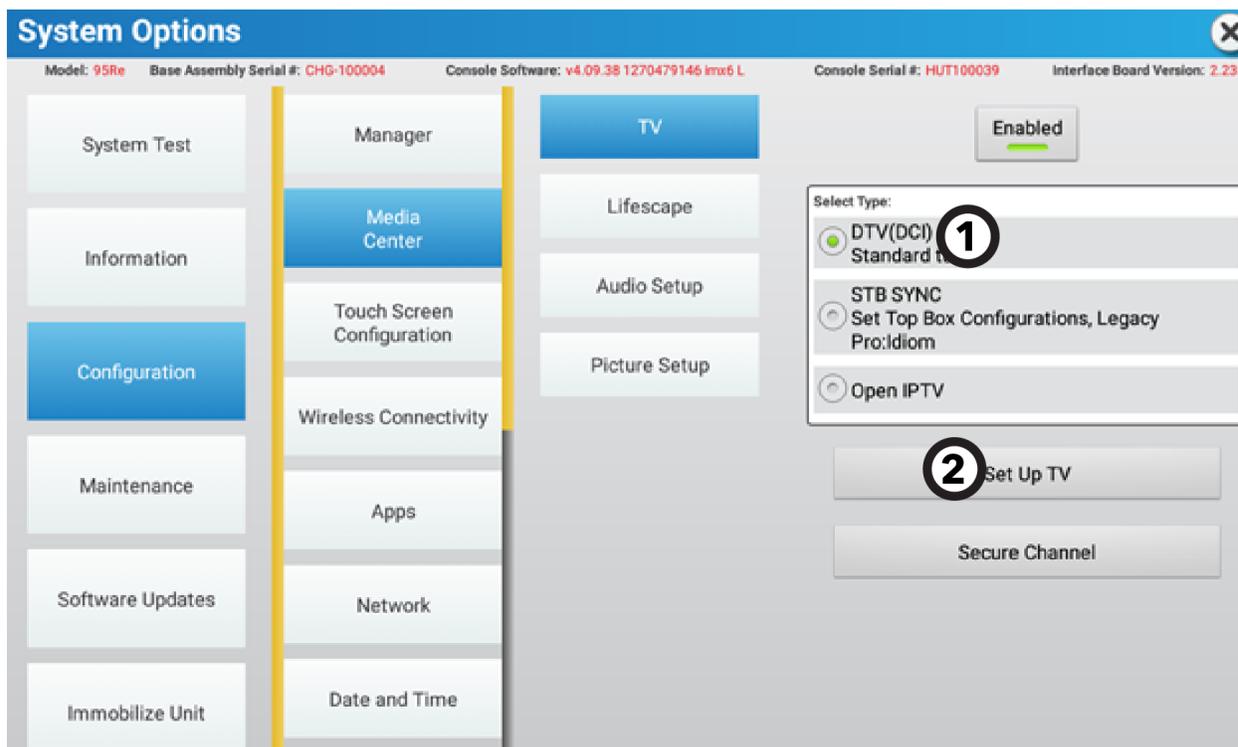
設定	デフォルト	説明
ウォーミングアップ速度: レベル 0 (12~19 SPM)	オフ	このオプションが有効になっている場合、プログラム設定で、またはワークアウト中にレベル 0 を使用するかを制御します。レベル 0 はレベル 1 未満の強度レベルに対応します。
高速: レベル 21~25 (160~182 SPM)	オン	このオプションでは、プログラム設定で、またはワークアウト中にレベル 21 から 25 を使用するかを制御します (手動および速度インターバルのワークアウトのみ)。
毎時カロリー (CPH) 表示	オン (International 版: オフ)	ここで有効を選択すると、メッセージセンターがワークアウト中の 1 時間あたりの燃焼カロリー数を表示します。
ステップ数表示	オフ	この設定が有効になっている場合は、踏んだステップの合計数がワークアウト中に定期的に表示されます。
最大加速レート	3	1 (最低) から 5 (最高) の範囲で、パワーミルクライマーが選択した速度に加速するレートを設定します。
最大減速レート	3	1 (最低) から 5 (最高) の範囲で、パワーミルクライマーが選択した速度に減速するレートを設定します。
最低速度 (SPM)	20 SPM	トレッドミルの最低許容速度を設定します。
最高速度 (SPM)	160 SPM	トレッドミルの最高許容速度を設定します。

Media Center (メディアセンター)

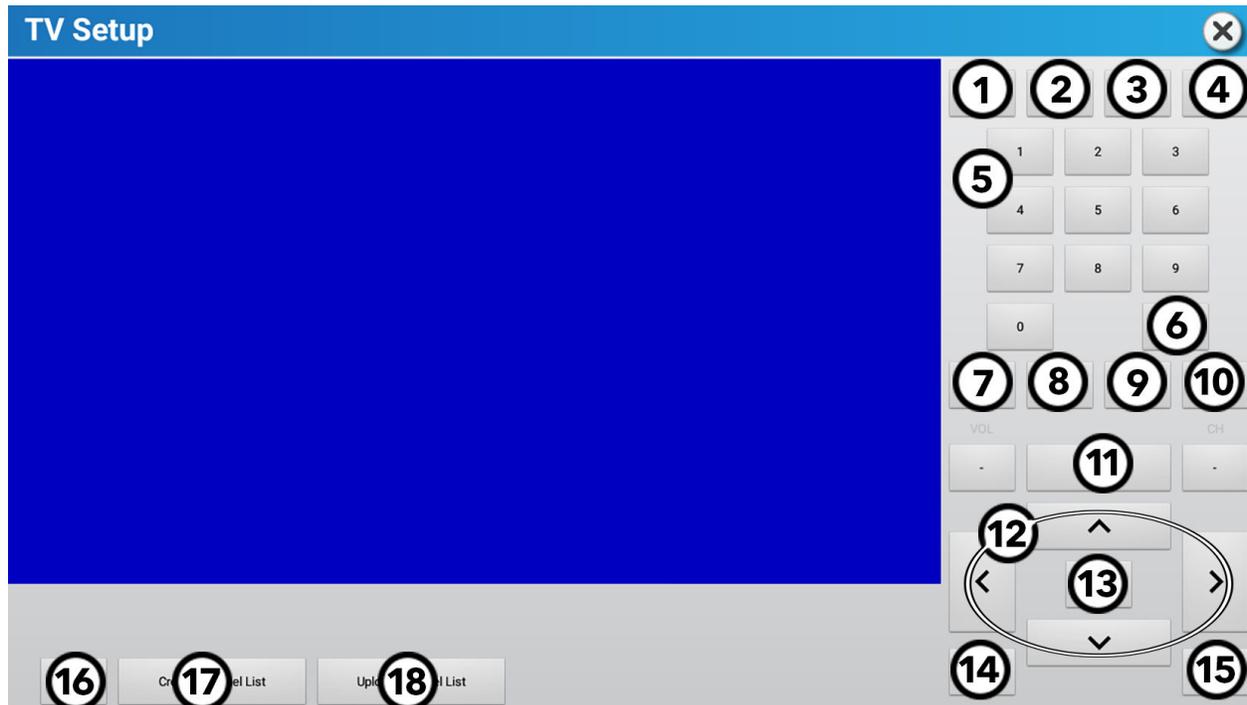
テレビ

1. チューナータイプを選択します。

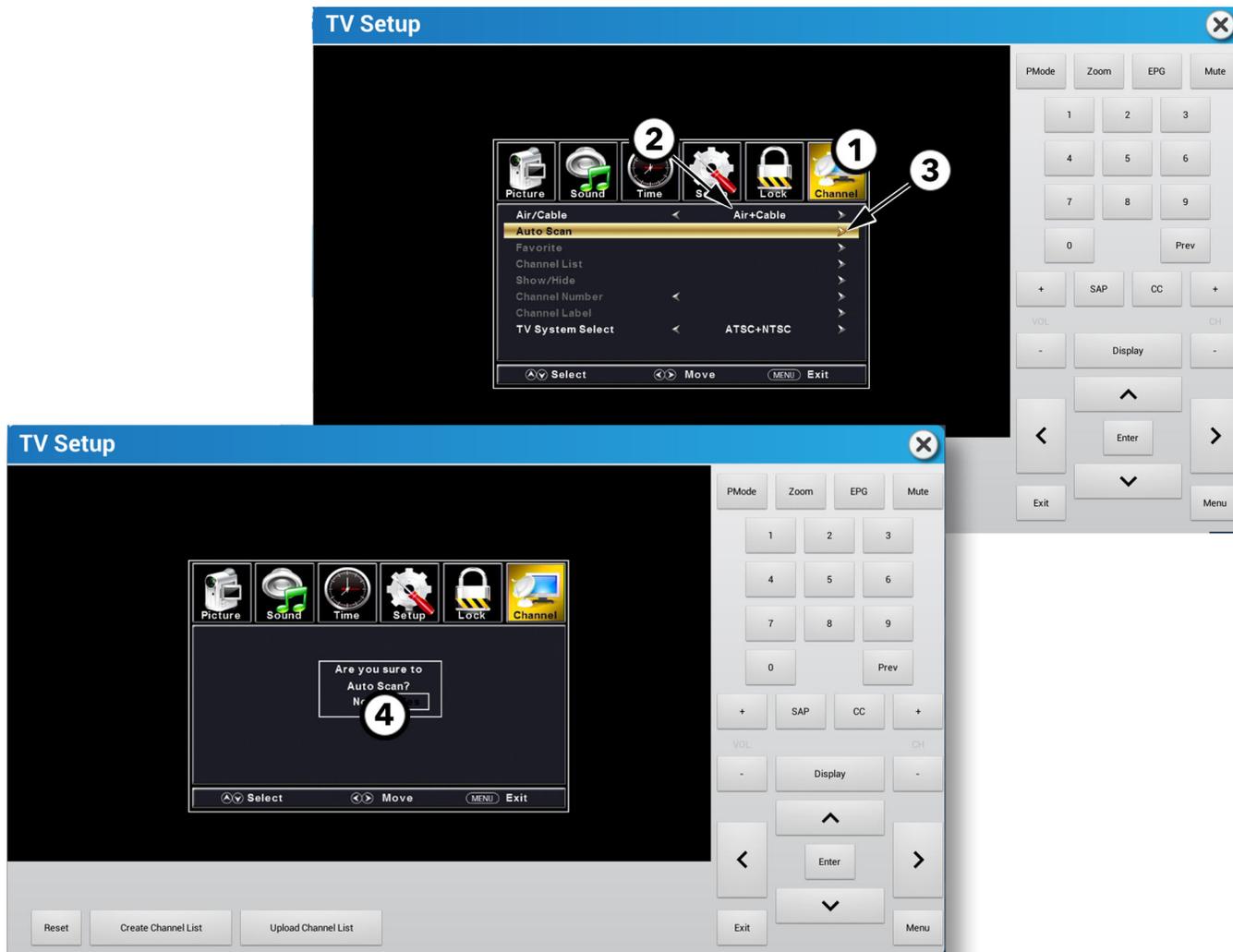
- **DTV** は ATSC、PRO:IDIOM、DVB および ISDB 設定の場合にデフォルトで選択されます。
- **USBTV** は ATSC、DVB-T2 USB チューナー設定の場合にデフォルトで選択されます。
- **STB SYNC** は STB SYNC、STB コネクタキット、Legacy PRO:IDIOM 設定の場合にデフォルトで選択されます。
- **Open IPTV** は RTP や UDP などのプロトコルを使用して IP 上でメディアをストリーミングする場合にデフォルトで選択されます。



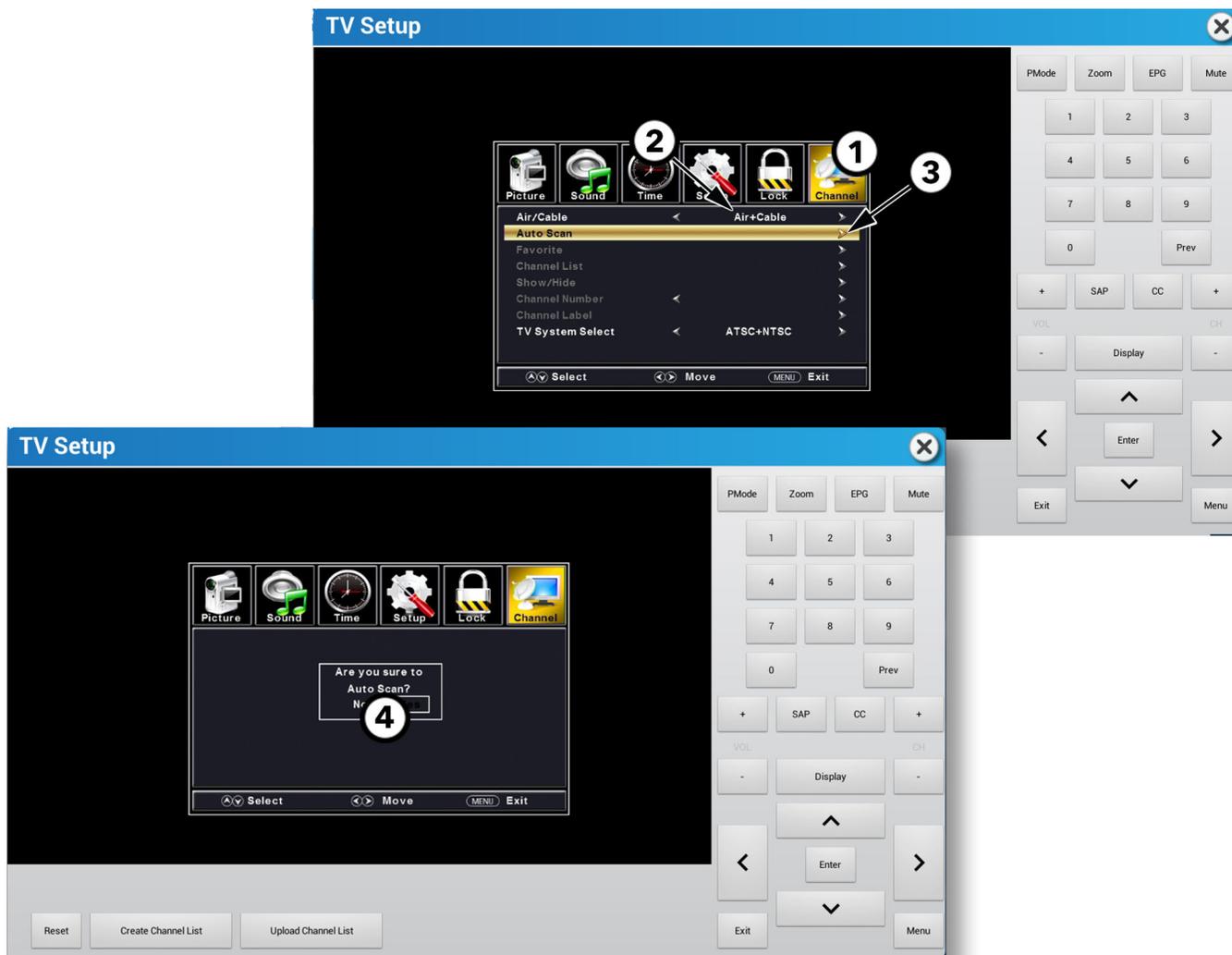
2. テレビの設定を押して、選択したチューナータイプの画面を表示します。



1	PMode	画像モードを設定します。	10	チャンネル	+と-を押してチャンネルを変えます。
2	拡大	画像サイズ。	11	ディスプレイ	視聴中の番組内容が表示されます。
3	EPG (利用可能な場合)	現在視聴中のチャンネルの番組および次の番組内容の一覧が表示されます。	12	◀ ▲ ▶ ▼	TV 設定のメニューオプションに進む場合に押します。
4	ミュート	TV のオーディオを消音にします。	13	入力	選択をします。
5	キーパッド	チャンネルの手动入力に使用します。ハイフン (-) を使用して主副のチャンネル番号を入力します。	14	終了	終了を押して、[TV セットアップ]メニューを終了します。
6	戻る	前のチャンネルを表示する場合に押します。	15	メニュー	次にアクセスする場合に押します: <ul style="list-style-type: none"> ・ チャンネル設定 ・ 画像設定 ・ 音設定 ・ 時間設定 ・ ロック設定 ・ セットアップ設定
7	音量	+と-を押してオーディオの音量を変更します。	16	リセット	チューナーを初期設定の状態に戻します。
8	SAP (利用可能な場合)	第二音声プログラム (SAP) を有効にする場合に押します。	17	チャンネルリストの作成	ユーザーがワークアウト中にアクセスするチャンネルのリストを作成します。
9	CC	クローズドキャプション (または字幕) のオン/オフを切り替える場合に押します。	18	チャンネルリストのアップロード	チャンネルリストを Halo Fitness Cloud (接続されている場合) にアップロードすると、すぐに施設内のその他の全ユニットにアップロードされます (ユニットがインターネットに接続されている場合)。



1. ◀または▶を押して、チャンネルに進みます。
2. ▲または▼を押して無線/ケーブルに進み、◀または▶を押して構成を選択します。
3. ▲または▼を押してオートスキャンに進み、▶または **Enter** を押してチャンネルをスキャンします。
4. ◀または▶を押していいえまたははいを選択し、**Enter** を押します。

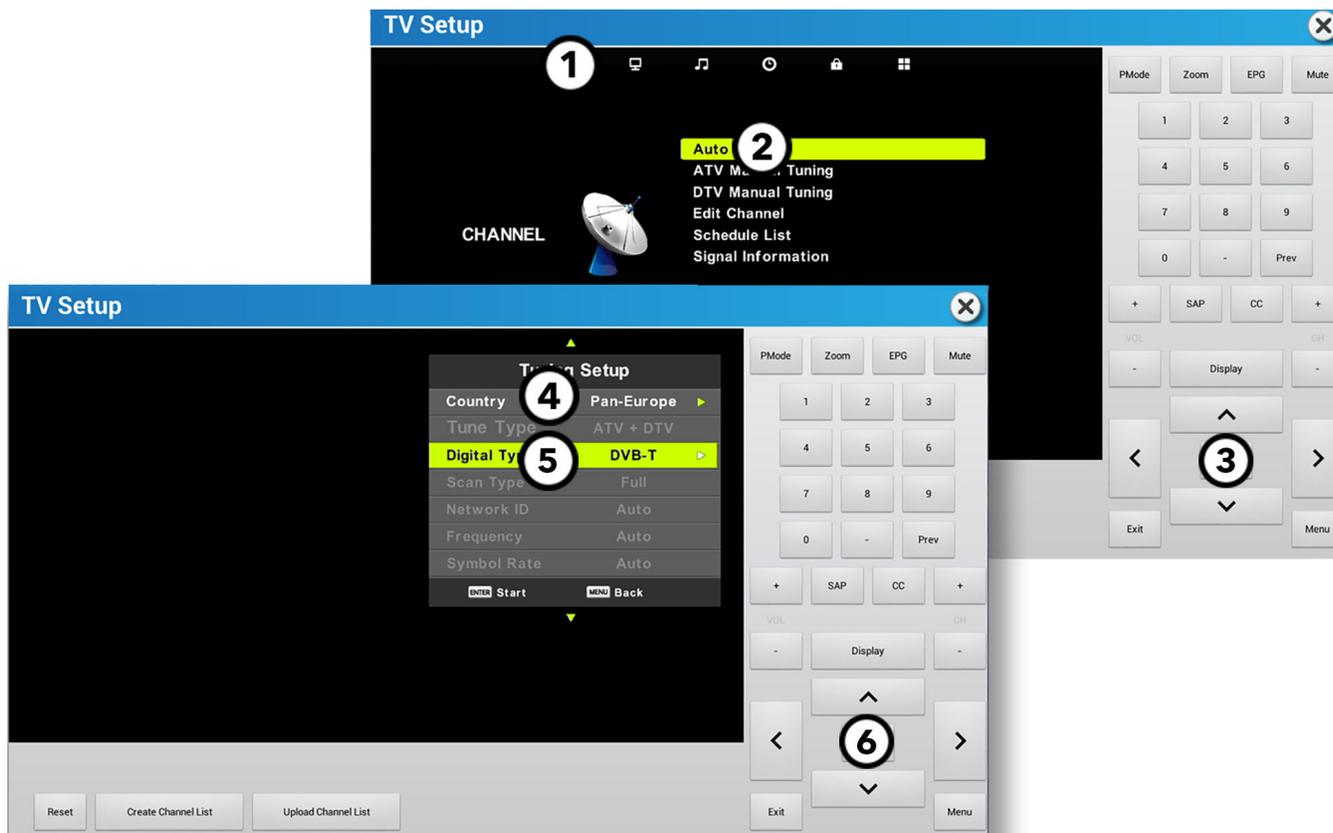


1. ◀または▶を押して、チャンネルに進みます。
2. ▲または▼を押して無線/ケーブルに進み、◀または▶を押して構成を選択します。

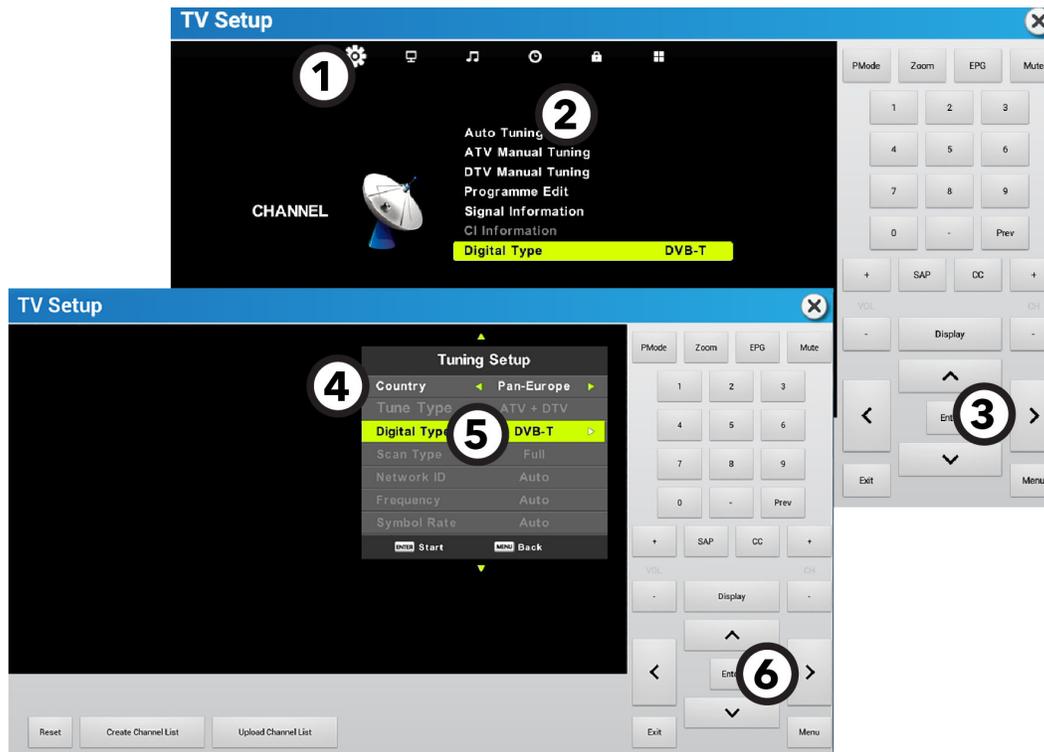
注：

- ・ Pro:Idiom の暗号化デジタル、クリアデジタル、アナログチャンネル用ケーブルスキャン。
- ・ ローカル地上波アンテナのデジタルチャンネル用無線スキャン。
- ・ すべての信号タイプ用無線 + ケーブルスキャン。

3. ▲または▼を押してオートスキャンに進み、▶または Enter を押してチャンネルをスキャンします。
4. ◀または▶を押していいえまたははいを選択し、Enter を押します。

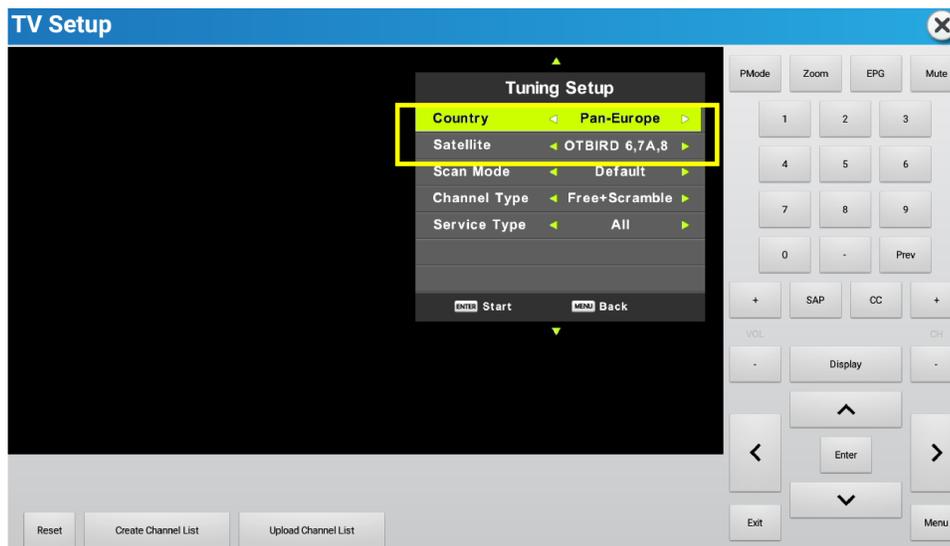


1. ◀または▶を押して、チャンネルに進みます。
2. ▲または▼を押してオートチューニングに進みます。
3. **Enter** を押します。
4. ▲または▼を押して国に進み、◀または▶を押して国を選択します。
5. ▲または▼を押してデジタルタイプに進み、◀または▶を押してデジタル TV の規格を選択します。
6. **Enter** を押してチャンネルをスキャンします。



1. ◀または▶を押してチャンネルに進みます。
2. ▲または▼を押してオートチューニングに進みます。
3. Enter を押します。
4. ▲または▼を押して国に進み、◀または▶を押して国を選択します。
5. ▲または▼を押してデジタルタイプに進み、◀または▶を押してデジタル TV の規格を選択します。

デジタルタイプに **DVB-S** が選択されている場合、チャンネルスキャンを開始する前に、◀または▶を使って国とサテライトタイプを選択します。



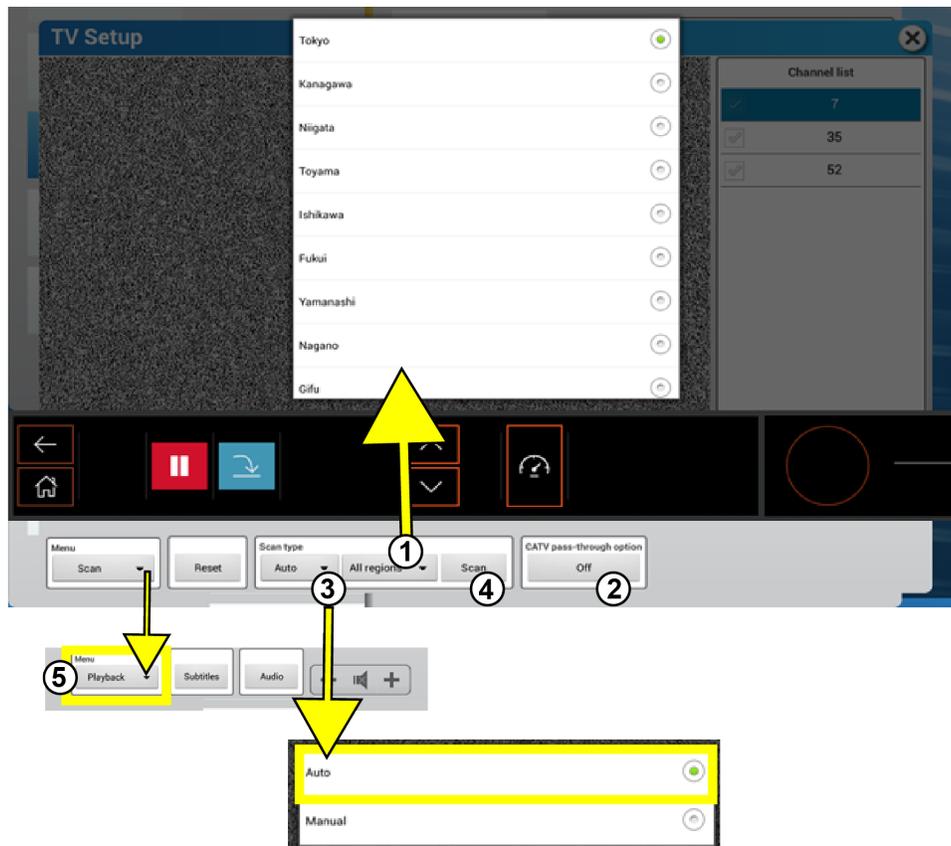
6. Enter を押してチャンネルをスキャンします。
7. デジタルタイプに **DVB-S** が選択されている場合、▲または▼を押して信号タイプに進みます。

ISDB-T チューナー用 TV チャンネルスキャン

TV セットアップメニューオプションからスキャンを選択します。



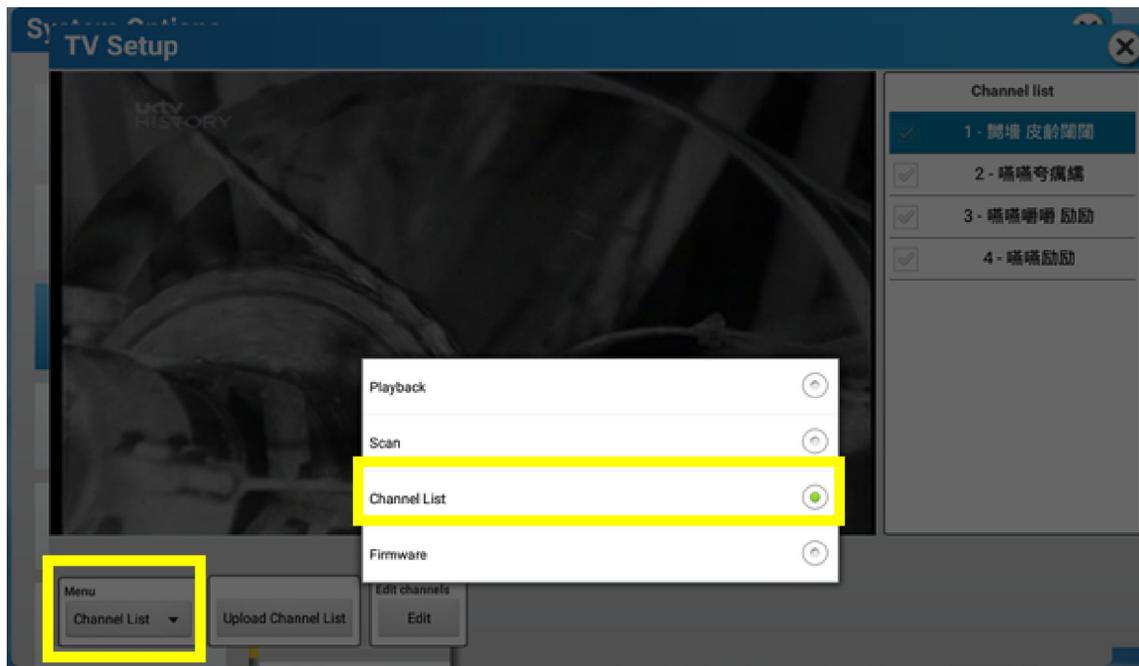
1. すべての地域を選択して、地域の一覧を表示します。該当する地域を選択してください。
2. CATV パススルーオプションをオフに設定します。
3. スキャンタイプの選択で自動を選択します。
4. スキャンを押して、チャンネルのスキャンを開始します。
5. ビデオを表示するには、メニューオプションから再生を選択します。



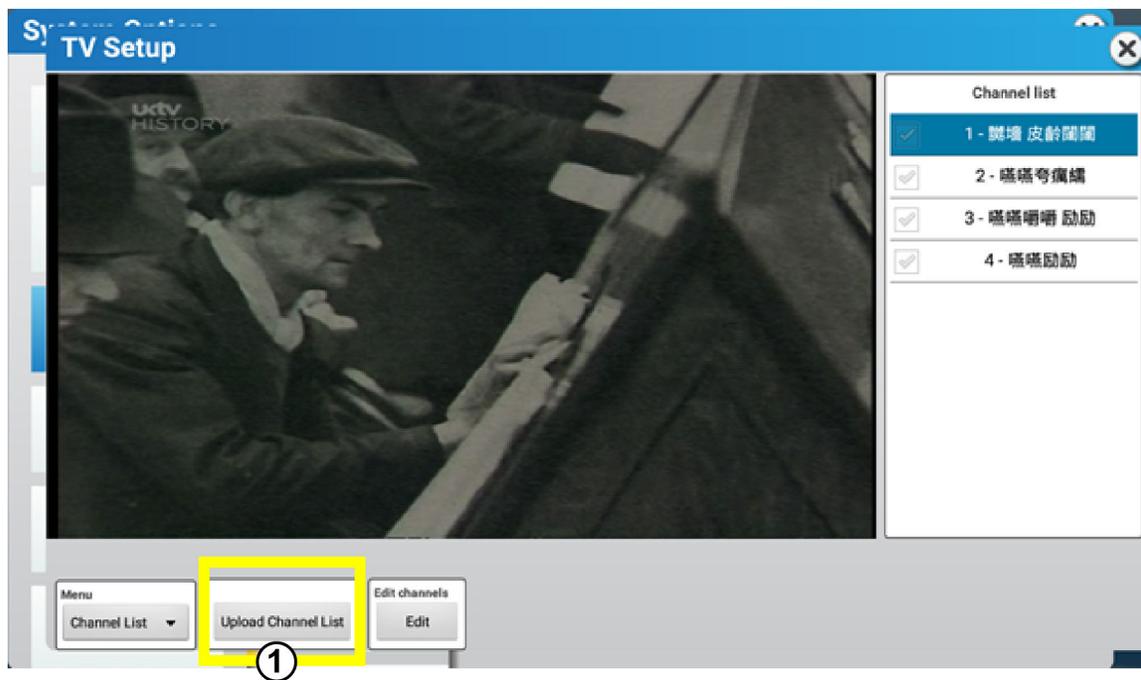
注：チューナーがチャンネルをピックアップしない場合、CATV パススルーオプションをオンに設定し、チャンネルを再スキャンします。

ISDB-T チューナーのチャンネルリスト管理

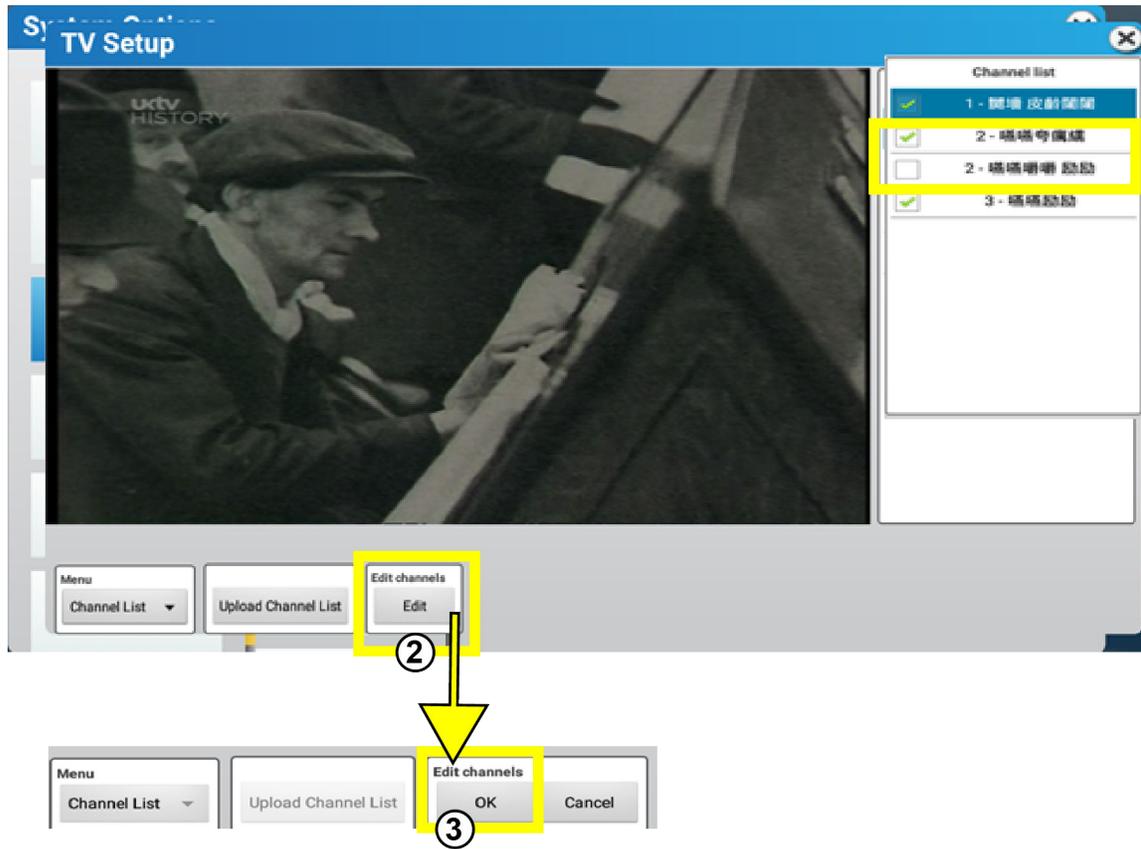
チャンネルリスト TV セットアップメニューオプションから選択します。



1. チャンネルリストのアップロードを選択して、チャンネルリストを Halo Fitness Cloud（接続されている場合）にアップロードします。

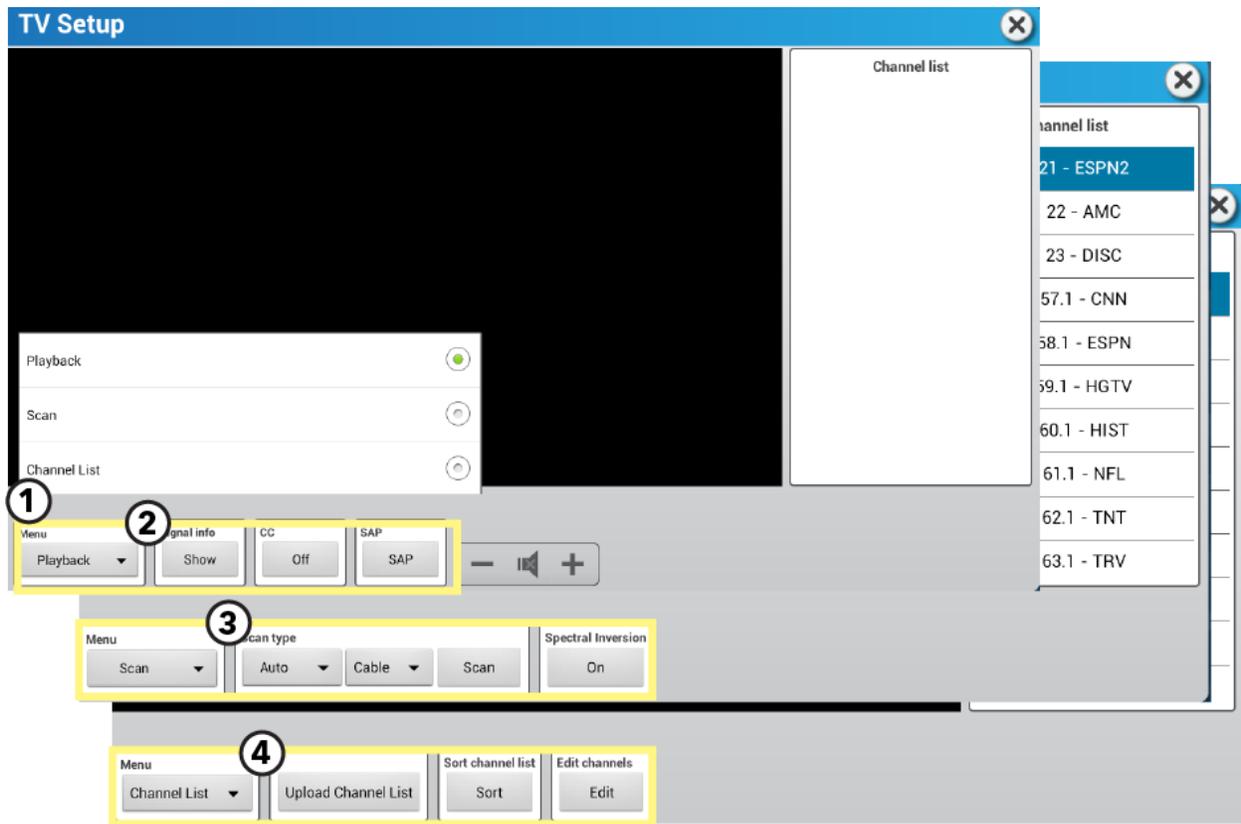


2. **編集** を選択して、チャンネルリストを編集します。チャンネルのチェックを外して、ユーザーからチャンネルを非表示にします。トレーニング中は非表示のチャンネルはオプションになりません。



USB TV

ATSC チューナー用 USB TV 設定



1. メニュー

- ・ 再生 (デフォルト)
- ・ スキャン
- ・ チャンネル リスト

2. 再生メニュー

- ・ 信号情報 (現在の信号状態を提供)
- ・ CC (オン / オフ)
- ・ SAP (複数の音源がある場合に切り替える)

3. スキャンメニュー

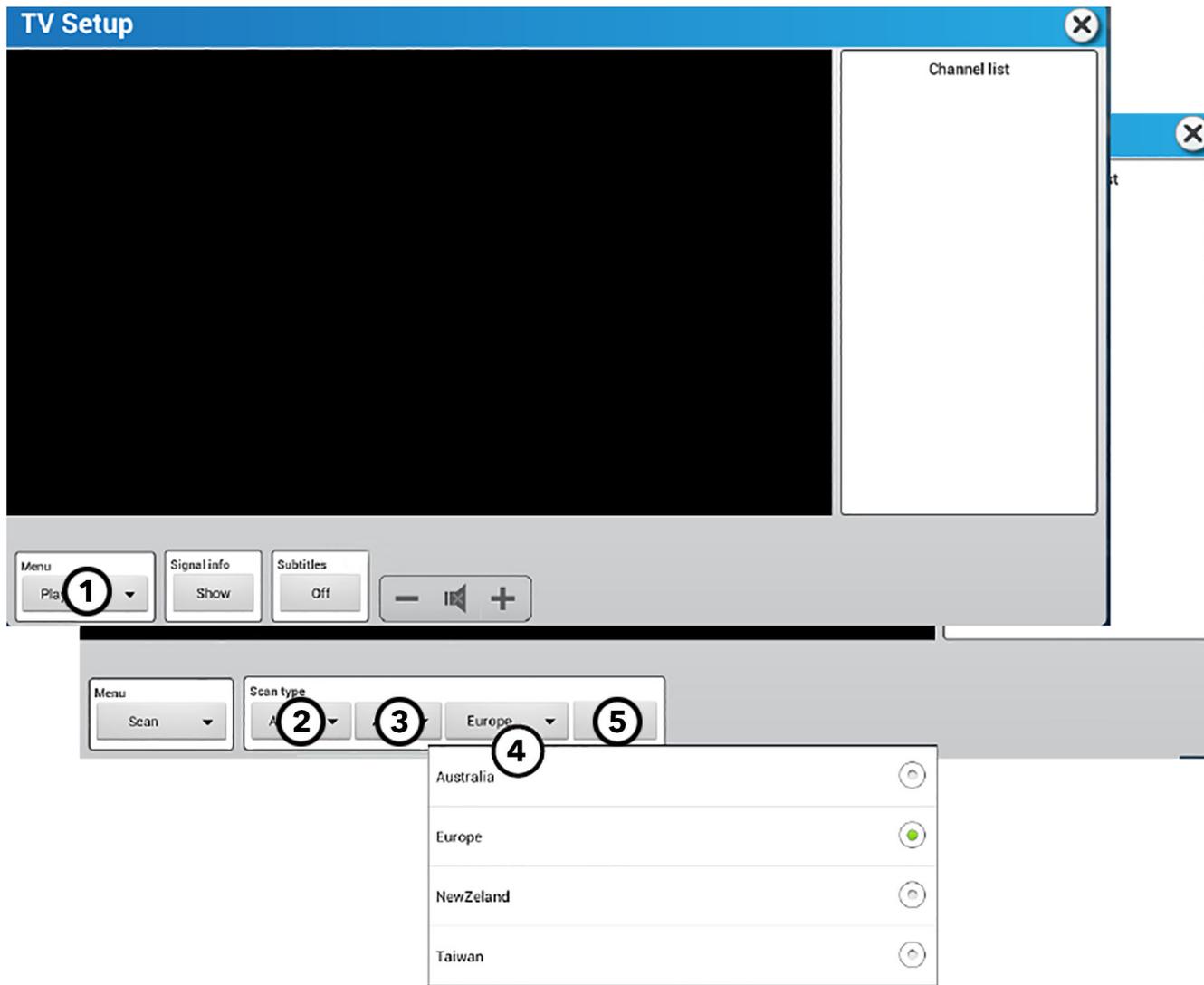
- ・ スキャンタイプ
 - ・ 自動 / 手動
 - ・ 有線 / 無線
 - ・ スキャン
- ・ スペクトルインバージョン

TV ヘッドエンドからの逆チャンネルの捕捉を有効にするためにチャンネルスキャンで使用します。

注: インバージョンの使用が不明な場合は A/V Integrator を確認します。

4. チャンネルリスト メニュー

- ・ チャンネルリストをアップロード (チャンネルリストを *LF Connect* に送信)
- ・ チャンネルリストをソート (チャンネルを並び替え)
- ・ チャンネルを編集 (チャンネル名を変更)



メニューフィールドでボタンを押すと以下のオプションが表示されます:

- ・ 再生
 - ・ スキャン
 - ・ チャンネル リスト
1. スキャンを選択します。
 2. 自動または手動を選択します。
 3. 無線または有線を選択します。
 4. 国を選択します。
 5. スキャンを押して、チャンネルをスキャンします。

STB SYNC

注：インストール時に IPTV 設定を選択して、施設の AV 機器室にあるセットトップボックス (STB) ブランド / モデルを合わせます。

TV Setup

PMode Zoom **3**

1 2 3

4 5 6

7 8 9

0 Prev

4 **5** +

CH -

Display -

< OK >

^

Exit **6**

▼

1 Change

2 Open Channel Setup

IPTV Setting NONE

TV Resolution 1080p **7**

a

Search Brand or Model

Brand	Model
NONE	
2Wire	Media Portal Satellite Receiver/Media Manager
2Wire	Satellite Receiver Code Group 1
3S Digital	3SD Series Terrestrial Receivers
3view	Freeview Series Code Group 1
AB-COM	

b

dci4

Brand	Model
Technicolor	DCI401 TWC2 Cable Receiver
c Technicolor	DCI401MCS Satellite Receiver
Technicolor	DCI420 Cable Receiver

Technicolor - DCI401MCS Satellite Receiver **d**

これらのコマンドは、対応する STB に送信され、STB が動作を決定します。詳しい機能と説明については、STB 製造メーカーの書類をご確認ください。

1. IPTV 設定

変更を選択します。

STB のブランドとモデルを検索します。

- a. ブランドとモデルのリストをスクロールするか、**ブランドまたはモデルを検索**の欄にブランドまたはモデルの名前を入力します。
- b. 該当のブランドとモデルの行を選択します。
- c. 選択したブランドとモデルが表示されます。
- d. チェックマークを押して確定します。

注：インストール時に IPTV 設定を選択して、施設の AV 機器室にある STB ブランド / モデルを合わせます。

注：同じブランドとモデルに複数の行が存在する場合があります。各行に異なる STB のリモコンコードがあるため、複数の行の設定を試みる必要がある場合があります。

注：対応する STB の新旧に関係なく、新しいコンソールのインストール中は「**旧製品 - 新しいコンソールのインストールには使用しないこと**」というモデル説明が記載された行は、手動で選択しないでください。

2. 凡用カラー ボタン

STB が動作を定義します。

3. EPG (利用可能な場合)

現在視聴中のチャンネルの番組および次の番組内容の一覧が表示されます。

4. SAP (利用可能な場合)

通常と SAP 音声チャンネルを切り替えます。

5. 字幕

字幕のオン/オフを切り替える場合に押します。

6. メニュー

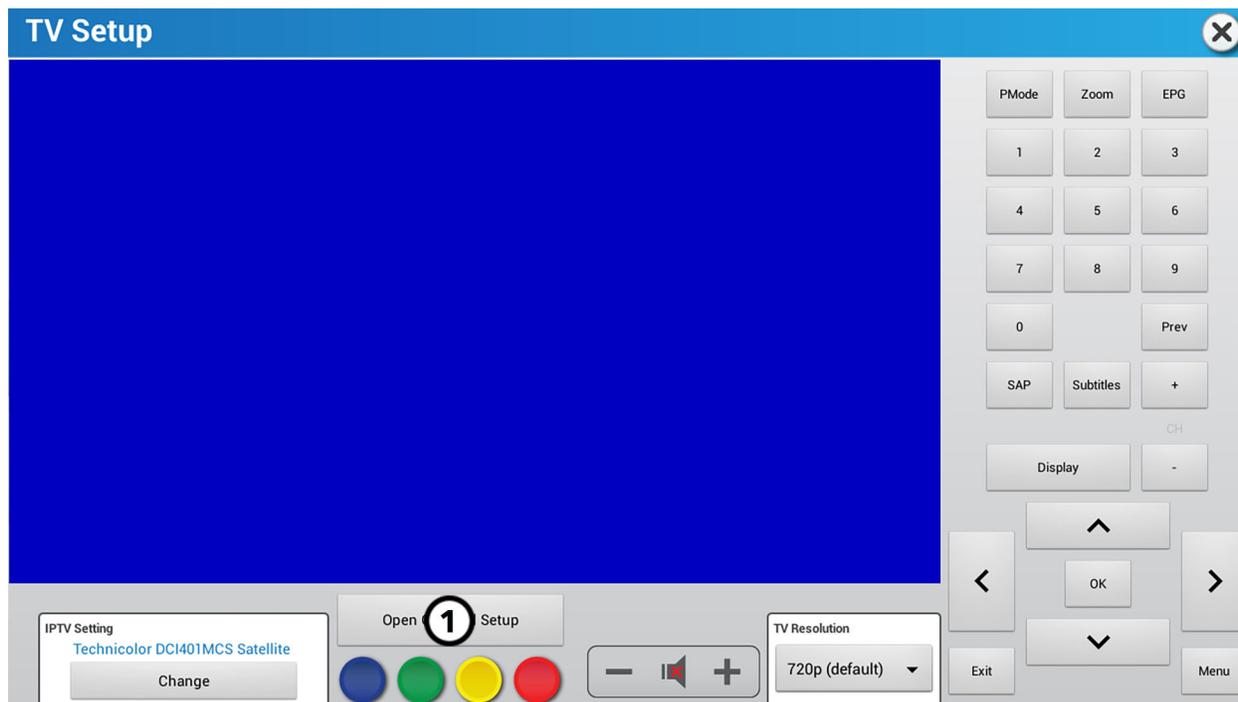
STB メニュー (利用可能な場合)

7. テレビの解像度

TV 解像度の変更。

- ・ TV 解像度の初期設定が選択されています。
- ・ TV 解像度の変更は **TV 設定**メニュー内でのみ適用され、**TV チューナー設定**メニュー終了後は初期設定に戻ります。

チャンネル設定を開く



チャンネルをスキャンした後、または **STB** をインストールした後は、**チャンネル設定を開く** を押してワークアウト画面用のチャンネルリストをカスタマイズします。

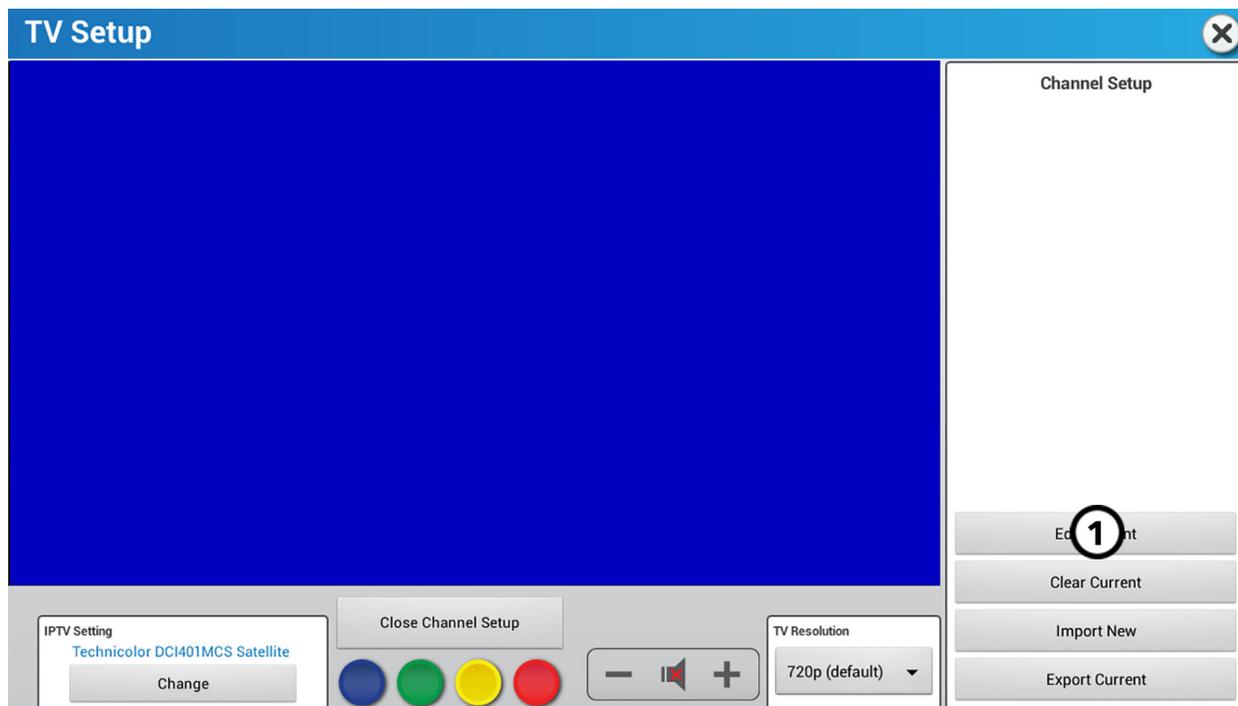
「チャンネル設定を開く」メニューには **4** つのオプションがあります：

- **現在のリストを編集** タイトルの編集、タイトルの追加、タイトルの削除、タイトルの保存。
- **現在のリストをクリア** 既存のチャンネルリストの削除。
- **新しいリストをインポート** - 別のユニットからチャンネルリストを複製します。
- **現在のリストをエクスポート** - 別のユニットに複製するために、チャンネルリストを **USB** に保存します。

現在のリストを編集

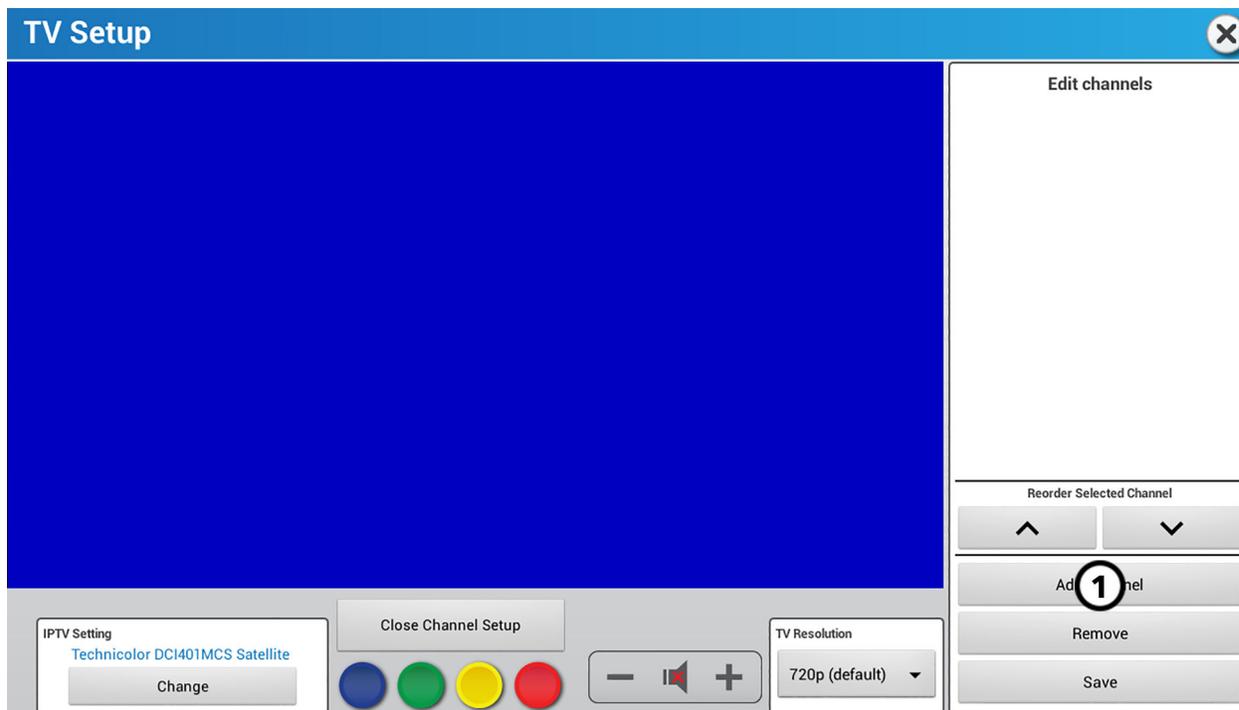
現在のリストを編集を押して、以下のメニューオプションにアクセスします:

- **チャンネルを追加** -1 つまたは複数のチャンネルを追加し、チャンネルタイトルを編集します。
- **削除** -不要なチャンネルを削除します。

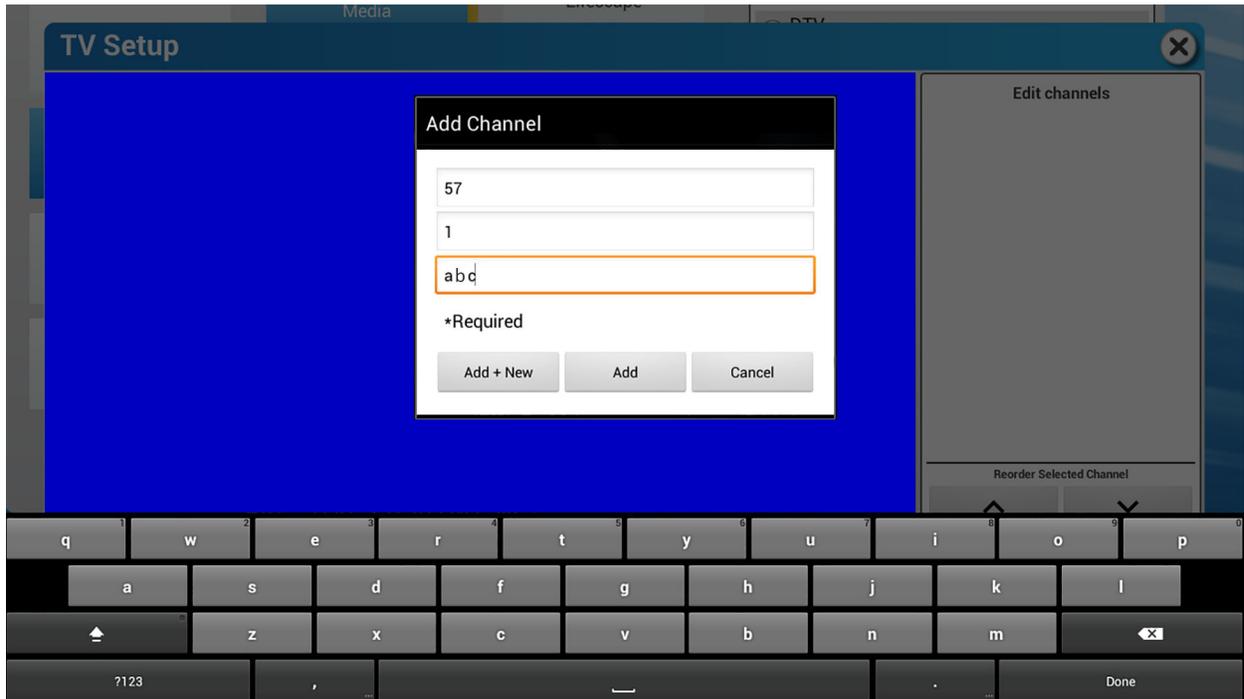


チャンネルを追加

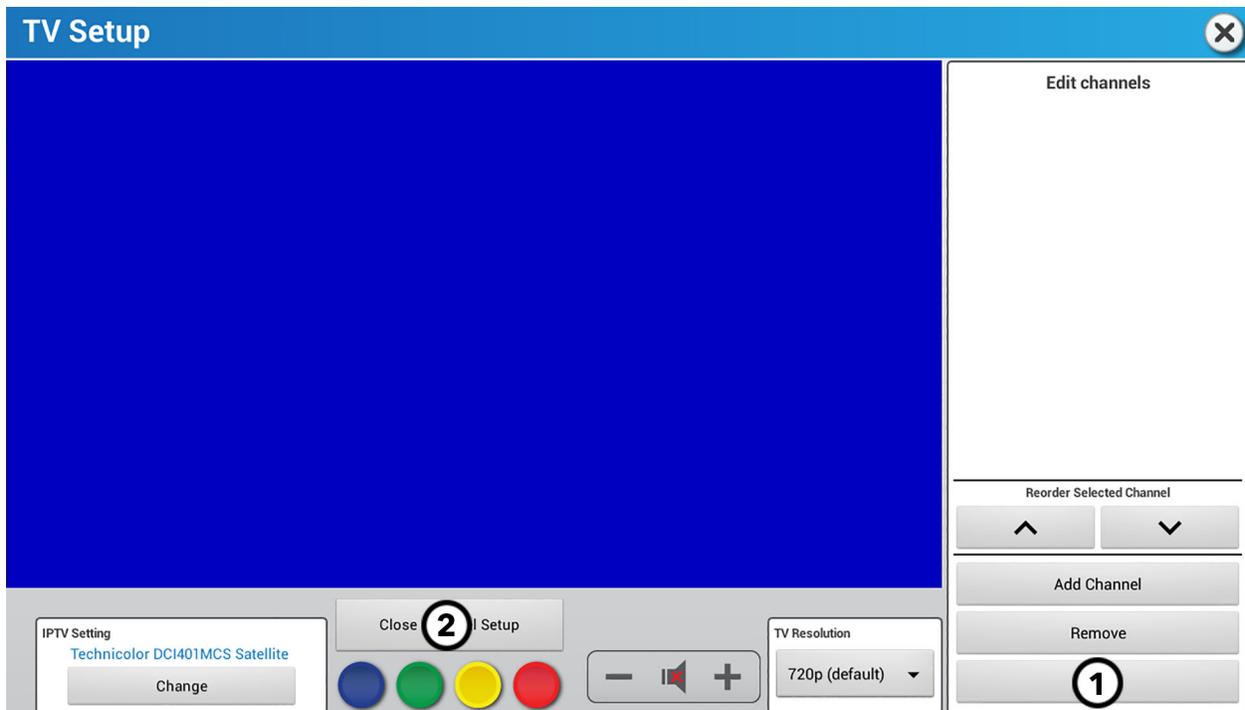
1. **チャンネルを追加**を押します。



2. メジャー番号*の欄にチャンネルの数字を入力します。



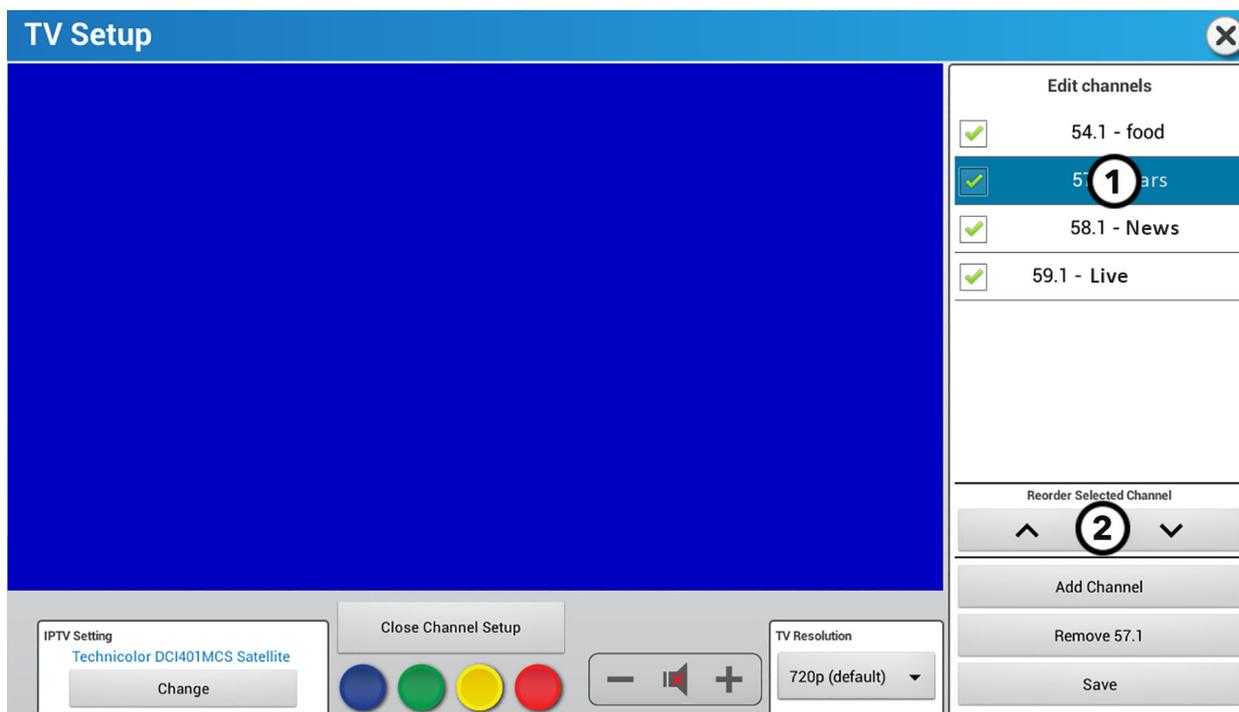
3. マイナー番号の欄にチャンネルのサブナンバーまたはプログラムナンバーを入力します。
4. チャンネル名*の欄にチャンネル名を入力します
5. 以下からひとつ選びます:
 - ・ チャンネルリストに追加するチャンネルが複数ある場合は、**追加 + 新規**を押します。
 - ・ チャンネルリストに追加するチャンネルがひとつだけの場合は、**追加**を押します。
 - ・ チャンネルを追加しない場合は、**キャンセル**を押します。



1. チャンネル追加が完了したら**保存**を押します。
2. チャンネルリストの作成が完了したら、**チャンネル設定を閉じる**を押します。

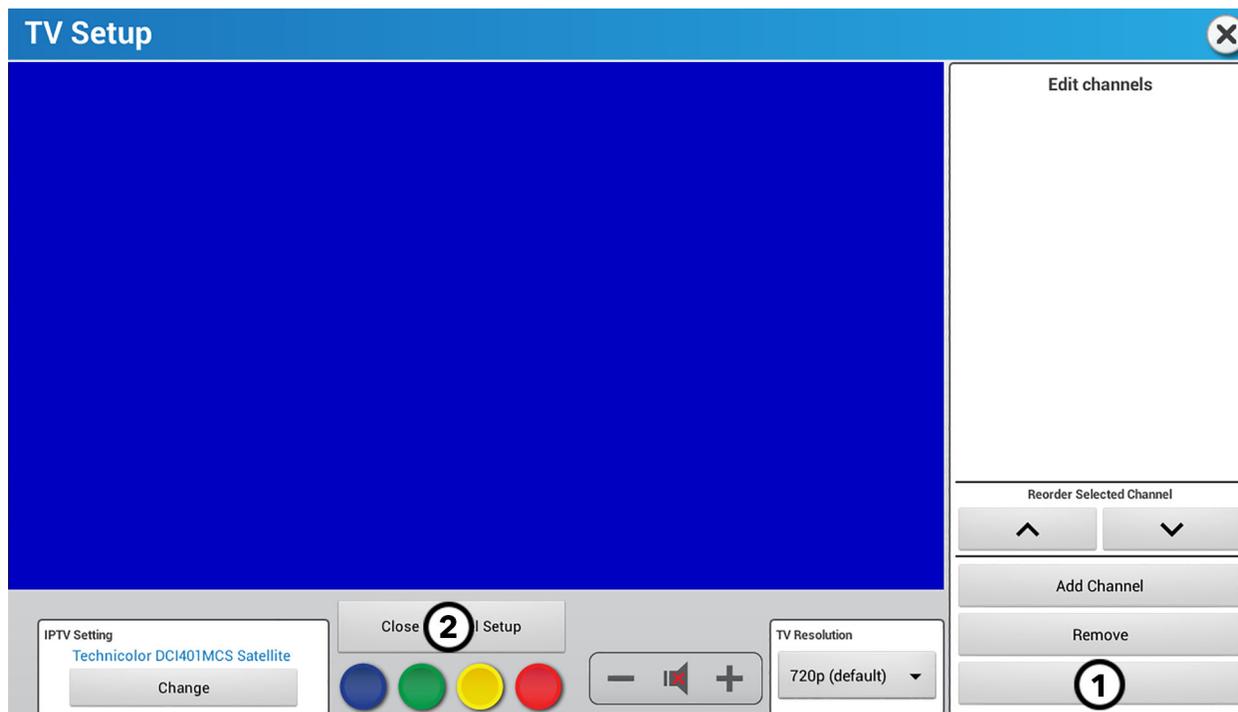
選択したチャンネルを並び替え

1. チャンネルリストで並び替えをしたいチャンネルを押します。



注：作成したチャンネルリストの順序がワークアウトメニューに表示されます。

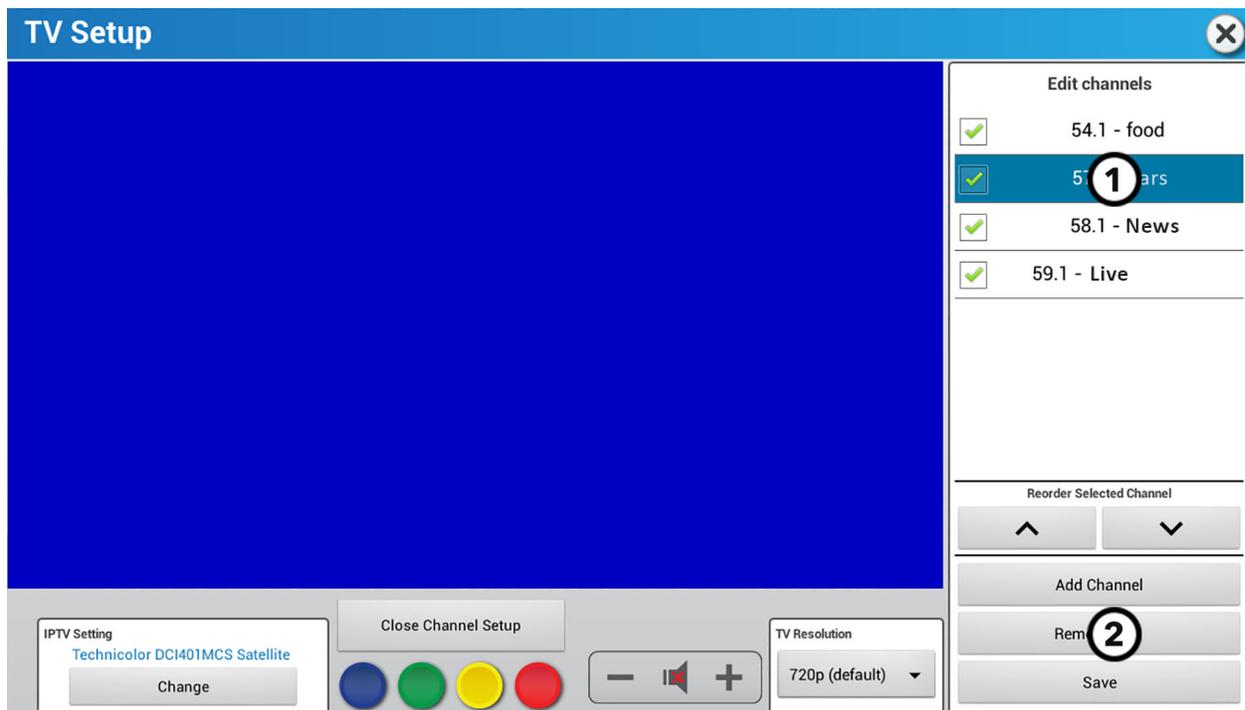
2. ▲または▼を押して、チャンネルリストのチャンネルを並び替えます



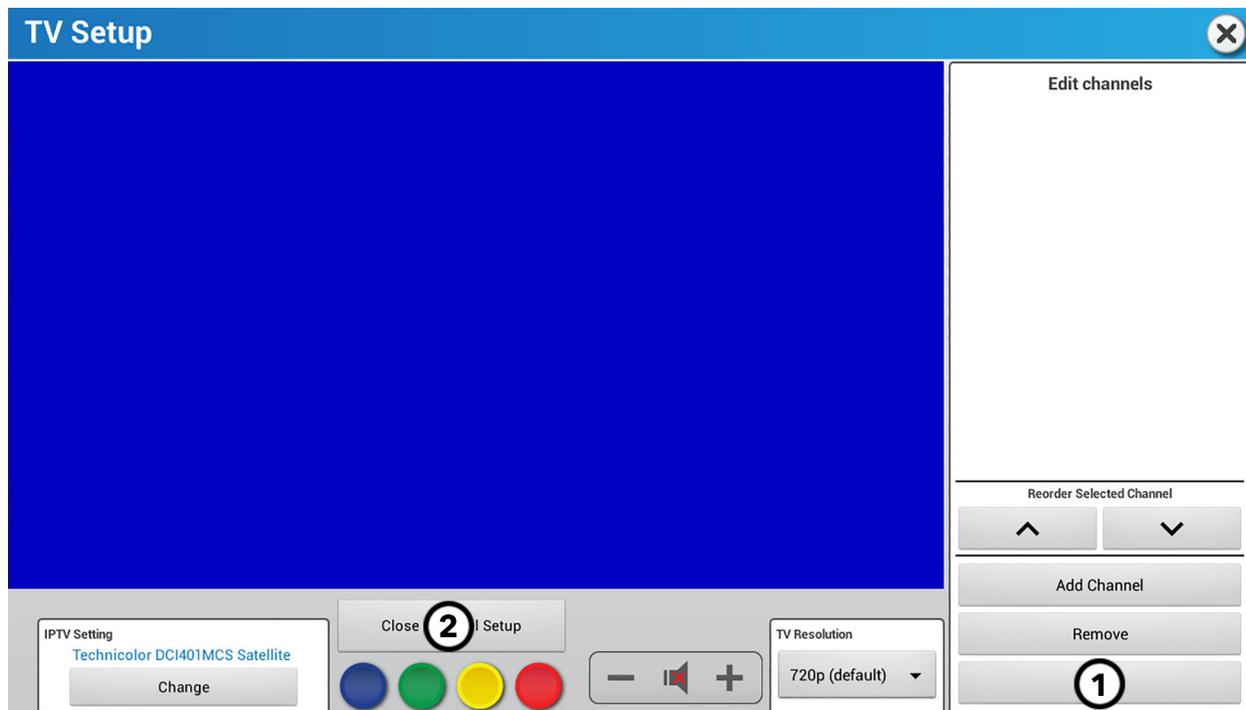
1. チャンネルの並び替えが完了したら**保存**を押します。
2. チャンネルリストの作成が完了したら、**チャンネル設定を閉じる**を押します。

削除

1. チャンネルリストから削除したいチャンネルを押します。



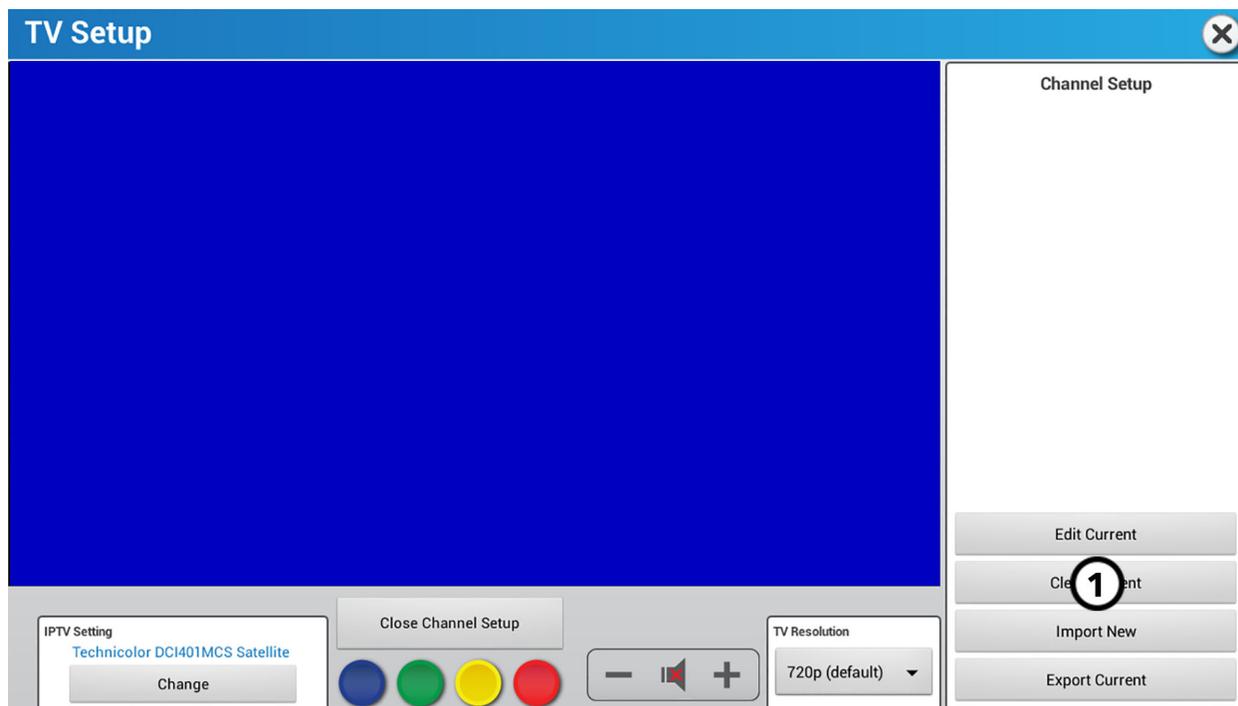
2. 削除を押します。



1. チャンネル削除が完了したら**保存**を押します。
2. チャンネルリストの作成が完了したら、**チャンネル設定を閉じる**を押します。

現在のリストをクリア

現在のリストをクリアを押して既存のチャンネルリストを削除し、チャンネルリストを新規作成します。

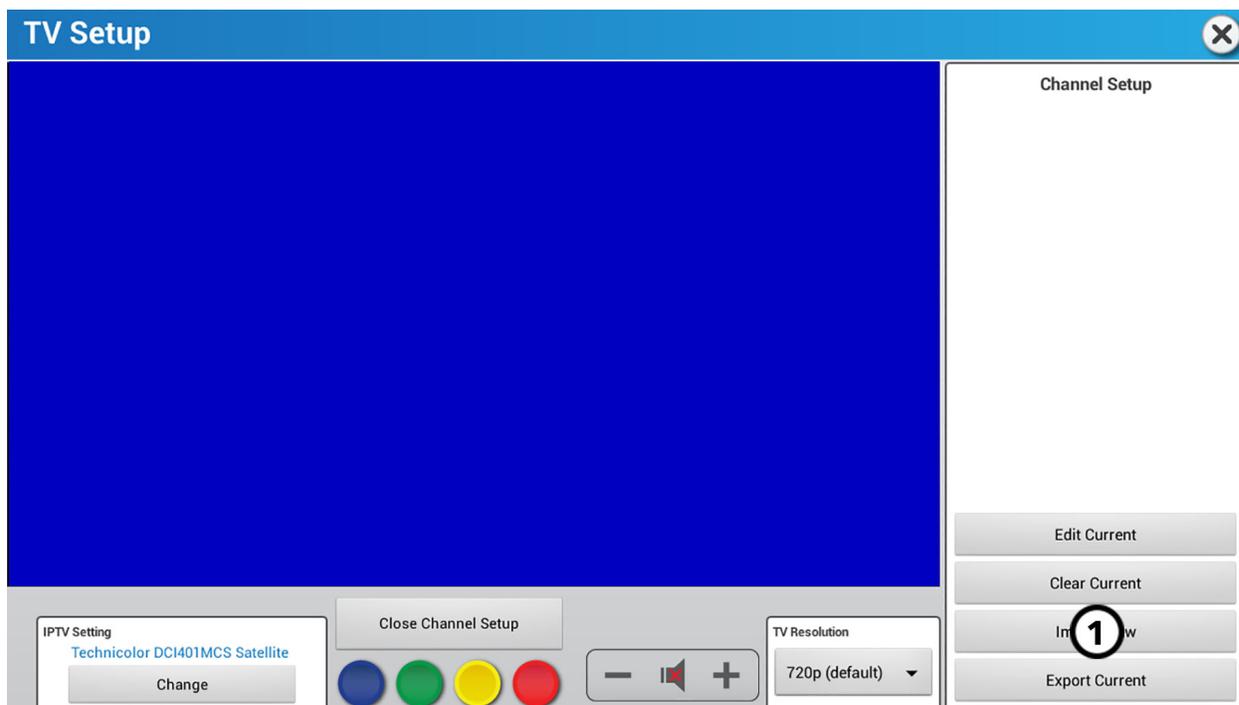


新しいリストをインポート

「新しいリストをインポート」機能には、別のユニットのチャンネルリストと **USB** が必要です。「新しいリストをインポート」機能を使用する前に、別のユニットで「現在のリストをエクスポート」機能を使用します。

別のユニットからチャンネルリストをインポート。

1. 現在のチャンネルリストがあるもうひとつのユニットを特定します。
2. そのユニットの **USB** ポートに **USB** を差し込みます。
3. そのユニットで**現在のリストをエクスポート**を行います。
4. そのユニットから **USB** を抜き出します。
5. 自分のユニットに **USB** をインストールします。
6. **新しいリストをインポート**を押します。



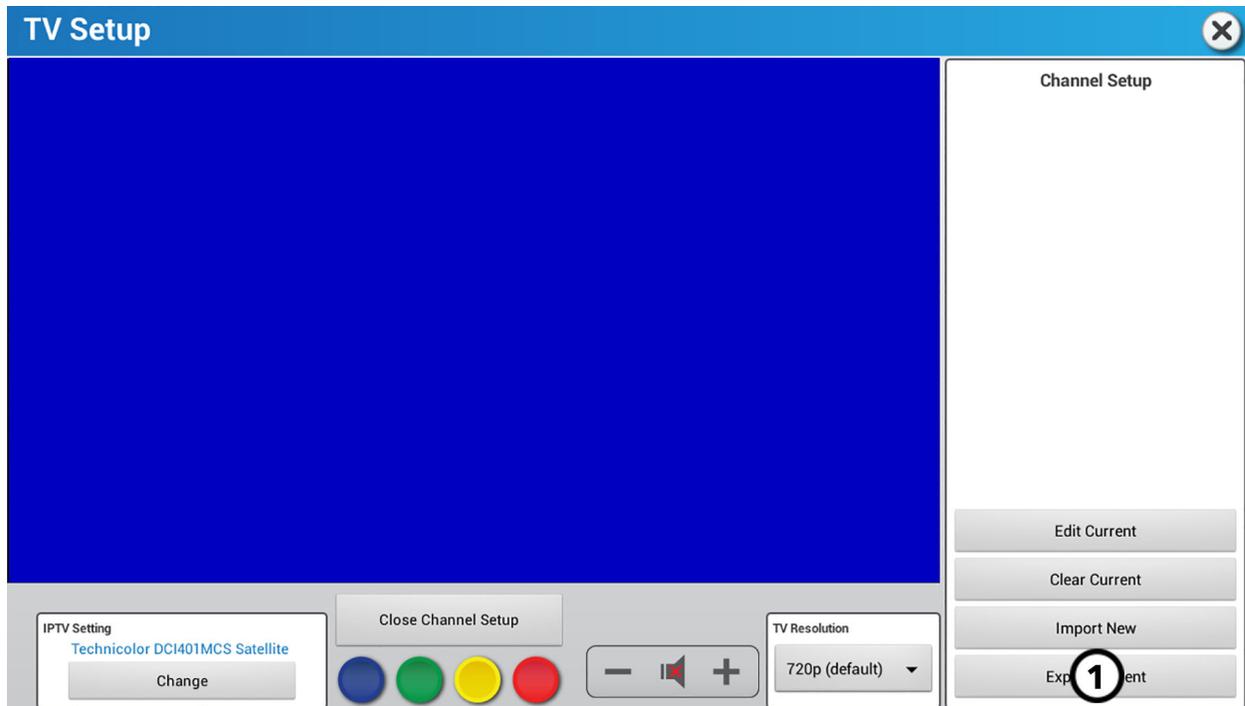
7. 他のユニットから自分のユニットにチャンネルリストがインポートされたことを確認します。

現在のリストをエクスポート

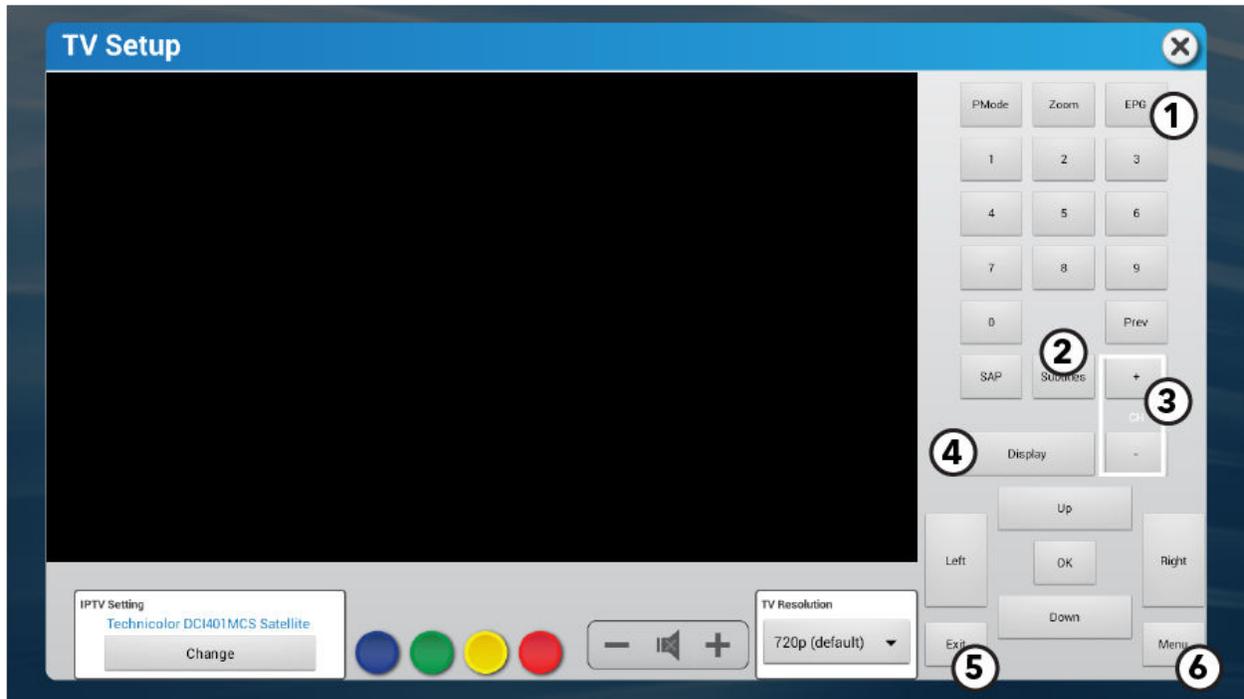
「現在のリストをエクスポート」機能は、現在のチャンネルリストを複数のマシンに保存したい場合に使用します。「現在のリストをエクスポート」機能を使用した後は、「新しいリストをインポート」機能を使用します。

ユニットの現在のチャンネルリストをエクスポートする方法:

1. 現在のチャンネルリストが入っているユニットの前面の USB ポートに USB メモリを挿入します。
2. 現在のリストをエクスポートを押します。



USB メモリから他のマシンへのチャンネルリスト インポートの指示について、**新しいリストをインポート**を確認します。



Pro:Idiom TV 設定メニューにアクセスするには、チューナータイプ **STB IPTV** を使用します。

1. EPG

電子番組ガイド (EPG) にアクセスする場合に押します。

2. 字幕

字幕のオン/オフを切り替える場合に押します。

3. チャンネルキー

チャンネルを進む (+) または戻る (-) 場合に使用します。

4. ディスプレイ

視聴中の番組内容が表示されます。

5. 終了

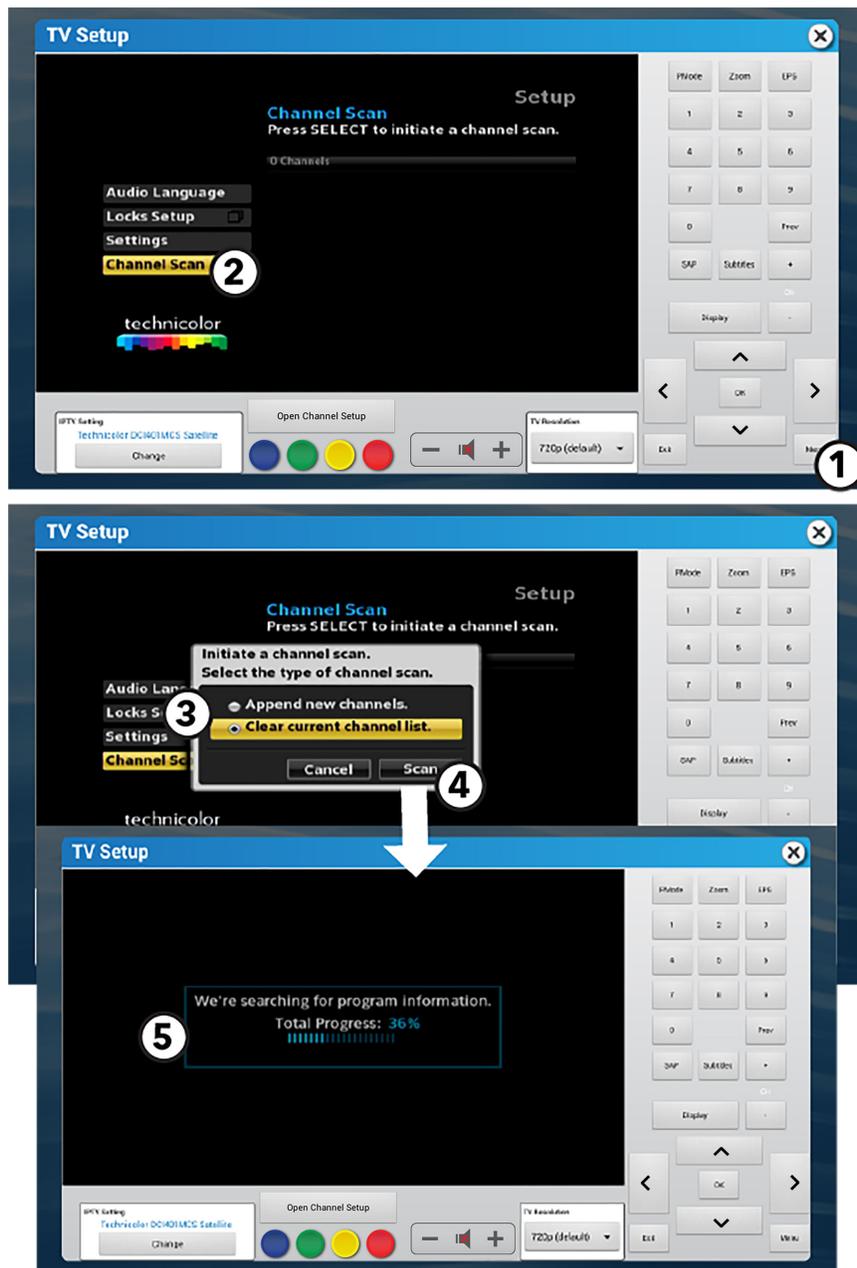
終了を押して、**TV セットアップ**メニューを終了します。

6. メニュー

チューナ設定のメニューオプションにアクセスします:

- ・ チューナー設定
- ・ 動画
- ・ チャンネル
- ・ V チップ

IPTV 設定では、デフォルトは **Technicolor DCI401MCS** 衛星受信機に設定されています。Pro:Idiom ソリューションの制御が作動していない場合は、この設定が正しいかを確認してください



これらのコマンドは、対応するセットトップボックスに送信され、セットトップボックスが動作を決定します。詳しい機能については、セットトップボックス製造メーカーの説明書をご確認ください。

1. メニュー

TV 設定メニューにアクセスする場合に押します。

2. チャンネルスキャン

▲と▼を使ってチャンネルスキャンオプションをスクロールします。OK を押して選択画面に入ります。

3. チャンネルスキャンを開始

現在のチャンネルリストをクリアを選択します。

4. スキャン

チャンネルスキャンを始める場合に押します。

5. 進捗画面

スキャンの進捗を表示します。



Open IPTV ではカスタム チャンネル作成が可能です。

1. チューナータイプ

Open IPTV チューナータイプはコンソールが Open IPTV に設定されている場合のみ表示されます。

2. TV 設定

Open IPTV TV 設定メニューにアクセスする場合に押します。

3. カスタム チャンネル

- URL アドレスを入力 - 各チャンネルに割り当てられた各 UDP アドレスを入力します。

注：形式は `udp://@(IP Address: Port)` を使用してください

- チャンネル名の作成

4. チェックマークを押してチャンネルリストにチャンネルを保存します。

5. チャンネル表

URL アドレスとチャンネル名はチャンネル表にあります。

6. Xを押して選択したチャンネルを削除します。

7. チャンネルをプレビュー

▶を押して、選択したチャンネルのプレビューを見るために別ウィンドウを開きます。

8. チャンネルのインポート

挿入済みの USB からチャンネルリストをインポートします。

9. チャンネルのエクスポート

挿入済みの USB にチャンネルリストをエクスポートします。

10. チャンネルリストのアップロード

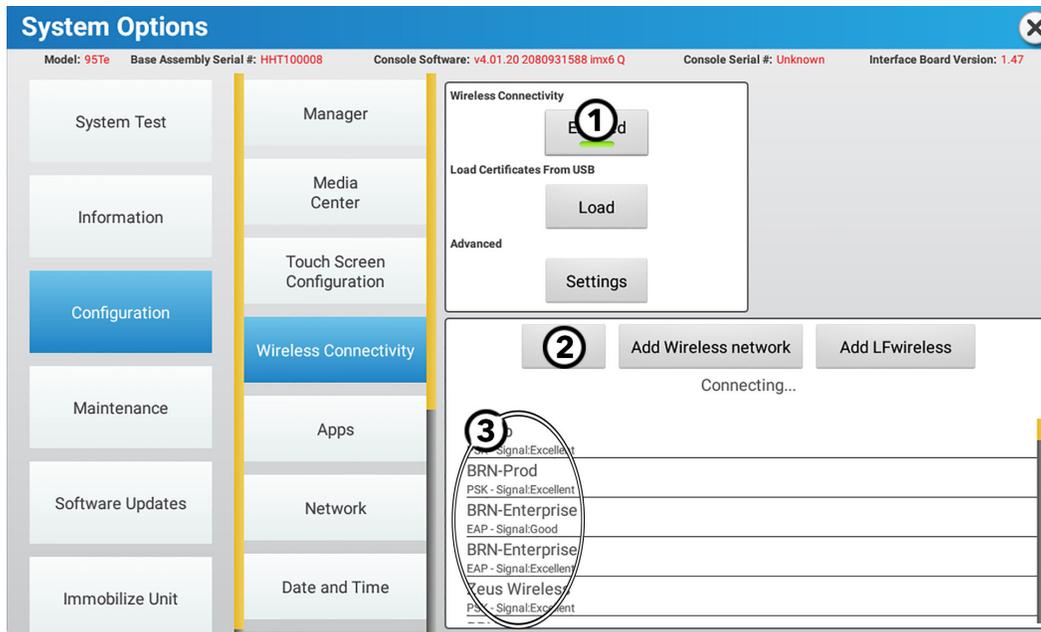
チャンネルリストを Halo Fitness Cloud (接続されている場合) にアップロードすると、すぐに施設内の全ユニットにアップロードされます (ユニットがインターネットに接続されている場合)。

11. バッファリング設定

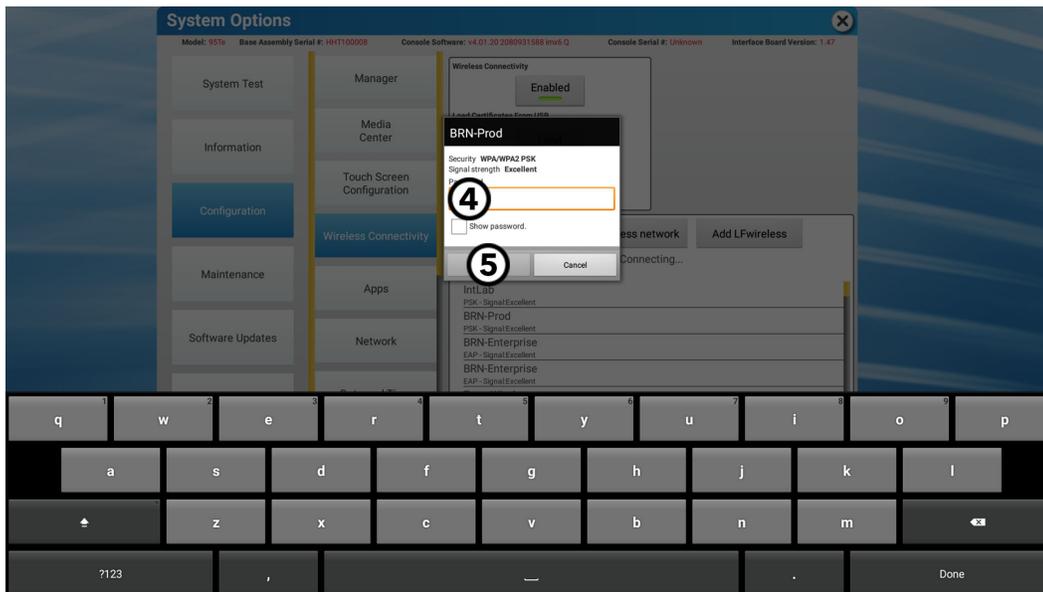
ビデオストリーミングを最適化するためにバッファリング済みデータの量を変更します。

ワイヤレス接続

注：お使いの機器がイーサネットケーブルでインターネットに接続されている場合は、[設定メニュー](#)のイーサネットセクションをご覧ください。



1. 有効/無効を押して、ワイヤレス機能を有効または無効にします。
2. スキャンを押して、エリア内のワイヤレス ネットワークをスキャンします。
3. 画面を押すことでワイヤレス ルーターを探して選択します。



4. ワイヤレス ルーターのパスワードを入力します。
5. 確定を押してワイヤレス ルーターに接続します。

インターネット要件

1～16 ユニットの最小ダウンロード帯域要件:

- ・ 2.5 mbps
- ・ 16 ユニット超は +0.25 mbps。

1～20 ユニットの最小アップロード帯域要件:

- ・ 0.5 mbps
- ・ 20 ユニット超は +0.25 mbps。

有線 LAN 要件:

ユニットがイーサネット ケーブルでインターネットに接続されている場合は、すべてのユニットに DHCP アドレスを提供する必要があります。イーサネット ケーブルの本数に応じて、適切なスイッチング・ハブが必要です。

1～7 ユニット

- ・ 8 ポート 10/100/1000

8～23 ユニット

- ・ 24 ポート 10/100/1000

24～47 ユニット

- ・ 48 ポート 10/100/1000

無線 LAN 要件:

- ・ デュアルバンド 2.4/5 GHz ワイヤレスルーター
- ・ WPA2-PSK ワイヤレスルーター セキュリティ
- ・ 機器は必ず天井か壁に取り付けてください。ワイヤレスルーターは床に置かないでください。

7. 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)。

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。

トラブルシューティング

誤作動	考えられる原因	修正処置
電源が入らない。	オン/オフ スイッチが正しい位置にない。	スイッチをオンの位置にします。
	電源が十分でない。	トレッドミルを、専用の 20 アンペア回路に接続します。電圧計を使ってコンセントの電力を確認します。電力がない場合は、パネルの回路ブレーカーをリセットします。
	コードの破損。	コードを交換します。 Life Fitness カスタマーサポート サービス までご連絡ください。
	コードがコンセントに正しく収まっていない。	コンセントおよび製品にコードが正しく接続されているか点検します。
	注: International Platinum Club シリーズ Treadmills (PCST) のみ: 「節電モード」に入っている場合があります。	トレッドミルは作動しない状態が 5 分続くと節電モードに入ります。コンソールのスリープ状態を解除するには、トレッドミルのベルトを踏みます。トレッドミルが自動的にスリープ状態から解除され、コンソールが明るくなります。ベルトを踏んでからトレッドミルがスリープ解除されるまで約 50 秒かかります。
注: International Platinum Club シリーズのユニットのみ (PCSC、PCSR、PCSX): 「節電モード」に入っている場合があります。	ユニットは作動しない状態が 5 分続くと節電モードに入ります。コンソールをスリープ解除するには、ビープ音が聞こえるまでペダルを踏みます。本体が自動的にスリープ状態から解除され、コンソールが明るくなります。ペダルを踏み始めてから本体がスリープ解除されるまで約 50 秒かかります。	
Treadmill のストライドベルトが中心からずれている。	床が平行でない。	水平器を確認しながらトレッドミルを水平にします。必要に応じて、ストライドベルトおよび張力を確認します。Elevation シリーズ 95T トレッドミル & PCS トレッドミル Discover ST、Discover SI、および Explore の組立説明書をご覧ください。
最大トレッドミル速度が減少した。	ユーザーがストライドベルトを押している。ランナーがストライドベルトが動く速度よりも速い速度で走っていて、結果としてストライドベルトがランナーの足で押されている状態で発生します。	どの方向にもストライドベルトを押さないようにユーザーに指導します。
	ユーザーがストライドベルトを止めている。この現象は、体重の重いユーザーが遅い速度で使用している場合に生じる。ユーザーがストライドベルトよりも遅く歩いた場合、ストライドベルトが「止まり」ます。	
	ストライドベルト/デッキの誤作動。デッキのラミネートが擦り切れている、またはストライドベルトの下側がガラスのようになっている (硬い、光沢がある)。	ベルトとデッキを交換します。 Life Fitness カスタマーサポート サービス までご連絡ください。
	電源が十分でない。	トレッドミルを、専用の 20 アンペア回路に接続します。
トレッドミルの下から摩擦音が聞こえる。	製品下部に異物が挟まっている可能性がある。	ストライドベルトとマシンの下を確認します。トレッドミルの障害となる破片や物質を取り除きます。
トレッドミルの電源がオンになってもディスプレイが点灯しない。	ディスプレイ コンソールまたはモーター制御ボードで接続が緩んでいる。	電気的な接続が正しいか確認します。 カスタマーサポート サービス までご連絡ください。

トラブルシューティング - 心拍数の読取り

誤作動	考えられる原因	修正処置
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。	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。	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。	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。	ベルト送信機の電極を濡らします (参照 オプションの Polar テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップ)。
	ベルトの送信機の電極が肌に平らに置かれていない。	ベルト送信機の電極が皮膚に対して平らになっていることを確認してください (参照 オプションの Polar テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップ)。
	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 Telemetry の心拍数チェストストラップ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部ストラップの交換方法については、 Life Fitness カスタマー サポート センターにお問い合わせください。
	Polar Telemetry の心拍数チェストストラップは、心拍数センサーに固定されませんでした。	Polar テレメトリー方式の心拍数胸部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。 注： 1. Polar telemetry 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。 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。 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。

8. 著作権および商標

著作権および商標リスト

Life Fitness

Life Fitness®全著作権所有。Life Fitness は登録商標です。

Discover™、FitPower™、Heart Rate+™、LFconnect™、Lifepulse™、Lifescape™、MaxBlox™、PowerMill™、SureStepSystem™、Swipe™ および Workout Landscape™は、Life Fitness の商標です。

その他

FitLinxx™ は ActiveLinxx の商標です。

Bluetooth® は、Bluetooth SIG、Inc.が所有する登録商標です。

Polar® は Polar Electro, Inc. の登録商標です。

iPad®、iPhone®、iPod®、および Apple Watch®は Apple Inc. の登録商標です。

Android™ は Google Inc. の商標です。PM-038-13. (3.14)

Gym Wipes® は 2XL Corporation の登録商標です。

PureGreen 24™ は Pure Green の商標です。

RunSocial® は Paofit Holdings Pte Ltd. の登録商標です。

Samsung Galaxy Watch® Samsung、Galaxy S および Shop Samsung は、すべて Samsung Electronics Co., Ltd. の商標です。

9. 仕様

コンソール画面タイプ :	LCD 表面静電容量方式タッチスクリーン
Discover ST HD LCD タッチスクリーンサイズ :	対角 21 インチ (トレッドミル) 対角 16 インチ (バイク、 <i>Cross-Trainer</i> 、 <i>FlexStrider</i> 、 <i>PowerMill</i> 、 <i>Arc Trainer</i>)
LCD タッチスクリーン電力要件 :	20.5~25.5 VDC @ 3.5 A
ポート :	RJ45 タイプ、可換ネットワーク対応接続およびフィットネス エンターテイメント ポート (2004 年 8 月 4 日付 <i>FitLinxx CSAFE</i> の電源仕様に準拠: 4.75 VDC~10 VDC、最大電流 85mA)。
ヘッドホン用ジャック :	3.5 mm ステレオ
周囲温度範囲 (作動中)	10°C~40°C (推奨温度 25°C)
温度範囲 (保管および出荷)	-20°C~60°C (主要制限アイテム: LCD タッチスクリーン)
湿度範囲 (作動中)	5% ~ 85% RH (推奨湿度 40% RH、結露なし)
心拍数監視システム :	特許取得済み <i>Lifepulse™</i> デジタルコンタクト心拍数と <i>Polar®</i> テレメトリー方式心拍数監視システム
速度範囲 (トレッドミル) :	業務用ユニット : 時速 0.5 - 14.0 マイル / 0.8 - 23 km 家庭用ユニット : 時速 0.5 - 12.0 マイル / 0.8 - 19 km
速度範囲 (<i>PowerMill</i>) :	20~160 spm
傾斜レベル (トレッドミル) :	0% - 15%
負荷レベル : (バイク、 <i>Cross-Trainer</i> 、 <i>FlexStrider</i> 、 <i>PowerMill</i>) :	26 (0~25) (バイクは調節可能、 <i>Cross-Trainer</i> と <i>FlexStrider</i> は速度とは別、 <i>PowerMill</i> は速度に依存)
USB 機器充電 :	USB タイプ A 機器充電器で使用できます。
放送受信能力 :	NTSC/ATSC または PAL/DVB-T/DVB-T2 または NTSC/ISDB-T (3 つの独立チューナー)。 NTSC/ISDB-T が B-CAS を含む ISDB 規格の日本/ブラジル版に対応。PAL-M および PAL-N を追加サポート (デジタル放送が使用できないアルゼンチン、ブラジル、パラグアイ、ウルグアイでは、独自の PAL コード化を使用)。
ケーブル / 衛星受信性能 :	QAM-B または DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B には Pro:Idiom 復号化機能が含まれます。

コンソールの寸法

	物理的寸法				発送時の寸法			
	奥行き	幅	高さ	重量	奥行き	幅	高さ	重量
Discover ST HD コンソール (トレッドミル)	4.43 in. (112.5 mm)	20.75 in. (527 mm)	16.62 in. (422.2 mm)	16.6 ポンド (7.53 kg)	6.77 in. (172 mm)	25.59 in. (650 mm)	18.98 in. (482 mm)	21.6 ポンド (9.80 kg)
Discover ST HD コンソール (バイク、クロストレーナー、フレックスストライダー、パワーミル)	4.32 in. (109.7 mm)	16.54 in. (420 mm)	15.36 in. (390.1 mm)	11.4 ポンド (5.17 kg)	7.28 in. (185 mm)	21.1 in. (536 mm)	18.11 in. (460 mm)	15.5 ポンド (7.03 kg)

10. 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提供されます。

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却する必要がある場合、Life Fitness Family of Brands 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。弊社は、本製品の販売に関し、弊社に代わり他の業務または責任を担う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るため、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。

Terms of Warranty Coverage

Please use the link below to access component warranty terms:

<http://lifefitness.com/warranties>

