

Symbio™ Console

Symbio Incline Elliptical, Symbio Recumbent Cycle, Symbio Runner, Symbio Upright LifeCycle®, and Symbio Upright SwitchCycle

取扱説明書



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 ・ 米国。

847.288.3300 ・ ファックス: 847.288.3703

サービス部門電話番号: 800.351.3737 (米国・カナダ国内フリーダイヤル)

グローバル ウェブサイト: www.lifefitness.com

世界の事業所

南北アメリカ

北米

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
電話: (847) 288 3300

E メール (サービスに関するお問い合わせ):
customersupport@lifefitness.com

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

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
電話: (847) 288 3300

E メール (サービスに関するお問い合わせ):
customersupport@lifefitness.com

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)

ベルギー、オランダ、ルクセンブルク

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25~31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
+3118064666

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

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX

電話: 代表 (+44) 1353.666017

カスタマー サポート (+44) 1353.665507

E メール (サービスに関するお問い合わせ):

uk.support@lifefitness.com

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

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 5,1^o1^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

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
+3118064666

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

香港

電話: (+852) 25756262

ファックス: (+852) 25756894

E メール (サービスに関するお問い合わせ):

service.hk@lifefitness.com

E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ):

marketing.hk.asia@lifefitness.com

その他の全アジア太平洋諸国 / アジア太平洋地域の販売代理店*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang

香港

電話: (+852) 25756262

ファックス: (+852) 25756894

E メール (サービスに関するお問い合わせ):

service.ap@lifefitness.com

E メール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ):

marketing.hk.asia@lifefitness.com

*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

ユーザー向けおよびサービス用マニュアルのリンク

<https://fn.fit/KnowledgeBase>

<https://fn.fit/SupportDocuments>

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.

ಹಲವು የተቀመጠውን ಹಗና(Λንክ) በመጠቀም መረጃዎች ಹንላይን 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.

מיט די נוסף ישראלי 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.....	7
固定方法 - トレッドミル.....	8

接続する

インターネット要件.....	10
無線 LAN 要件.....	10
ネットワーク装置の配置および所要電力.....	10
ポート設定.....	10
行き先 URL.....	10

はじめに

コンソールの特長.....	11
補助コントローラー.....	12
デバイス接続.....	16
Qi® ワイヤレス誘導充電器.....	20
Lifepulse™システム.....	22
スマートライティングの調整方法.....	23

操作

ホーム画面.....	25
ワークアウト時のビューとエンターテイメントの選択.....	30
ワークアウトの一時停止.....	37
クールダウン.....	38
ハイブリッドモード.....	39

ワークアウト

ワークアウトリスト.....	40
ワークアウトの説明.....	41
ワークアウト設定 - データ入力.....	43
クイックスタート.....	53
LFOD+™.....	54
標準目標.....	61
フィットテスト.....	62

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.....	65
トラブルシューティング.....	65

マネージャー機能設定

システムオプションへのアクセス.....	69
デフォルト設定.....	71
テレビ.....	73

仕様

コンソール仕様.....	102
コンソールの寸法.....	103

著作権および商標

著作権および商標リスト.....	104
------------------	-----

保証


保証範囲.....	105
保証対象者.....	105
保証期間.....	105
サービス用の輸送・保険費用の負担者.....	105
保証範囲内の欠陥に対する弊社の対応.....	105
保証対象外.....	105
お客様がしなければならないこと.....	105
部品やサービスの受領方法.....	105
排他的保証.....	105
保証内容の変更不可.....	105
州法の効力.....	105
保証範囲の条項.....	105


1. 安全性


安全上の指示

 使用前にすべての説明を読んでください。

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。Life Fitness 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します。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、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。
- ・ お子様が発熱や嘔吐、腹痛、めまい、立ちくらみ、めまい、頭痛、息切れ、またはその他の症状がある場合は、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。気分が悪くなったときは、すぐ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。


- ・ Life Fitness は、製品の製造過程で使用される部品が Life Fitness ラテックスフリーで提供されることを保証しません。上記製品のユーザーは、誤ってラテックスアレルギー反応につながるような接触をしないために必要なすべての注意をはらう必要があります。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 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 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) 未満の安定した圧カレベル、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。無負荷時よりも負荷時の方が発生する騒音が大きくなります。

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。

CROSS-TRAINER

-  **警告:** Cross-Trainer 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:** Cross-Trainer 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。
- ・ Cross-Trainer 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。
- ・ Cross-Trainer 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なとする力は、Cross-Trainer に表示される機械力とは異なる可能性があります。
- ・ Cross-Trainer 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。
- ・ Cross-Trainer を決して後ろ向きで使用しないでください。

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。

ANATEL コンプライアンス情報 - ブラジル

この装置は、ANATEL が承認した以下の番号の製品を使用しています。

モジュール	ANATEL 番号
WIFI / BLUETOOTH	08437-23-09600
ワイヤレス充電器	01535-21-13620
RFID	18033-20-07558
NFC	13389-21-14239
ANT+	00127819

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。

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。

クリーニング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 20957 クラス SA (バイクや Cross-Trainer): 業務用および/または商業用。

EN ISO 20957 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妥当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。

EN ISO 20957 クラス HA (バイクや Cross-Trainer): 業務用および/または商業用。Upright SwitchCycle は業務専用です。

EN ISO 20957 クラス HB (トレッドミルのみ): 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 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。
- ・ 販売店または無線 / テレビ技術者に相談する。

クロストレーナー専用:

クロストレーナー:

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 +/- 5 ワット、50 ワットを超過すると +/- 10%) 以内であることが確認されました。

機能情報

このオーナーズマニュアルでは、Symbio 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。

- ・ Symbio™ Incline Elliptical
- ・ Symbio™ Runner
- ・ Symbio™ Recumbent Cycle
- ・ Symbio™ Upright SwitchCycle
- ・ Symbio™ Upright LifeCycle®

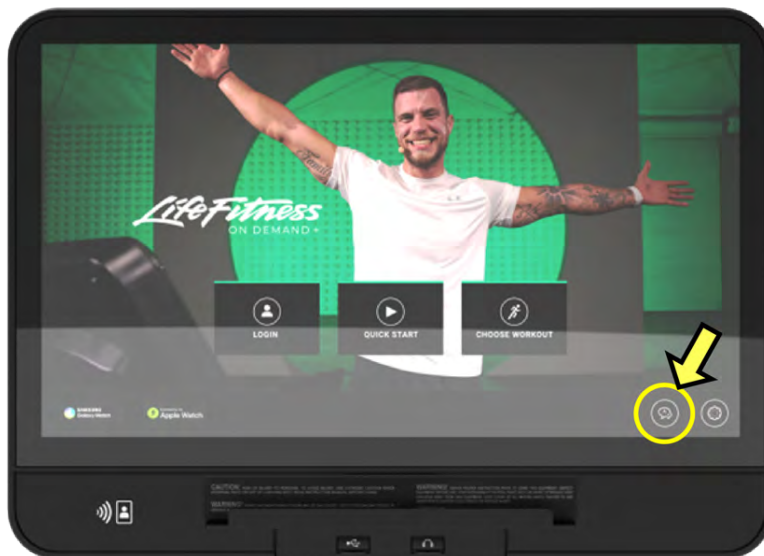
目的説明:

- ・ Symbio™ Runner 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。
- ・ Symbio™ Incline Elliptical 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。
- ・ Symbio™ Recumbent Cycle、Symbio™ Upright SwitchCycle、および Symbio™ Upright LifeCycle® 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負荷でシミュレーションするマシンです。

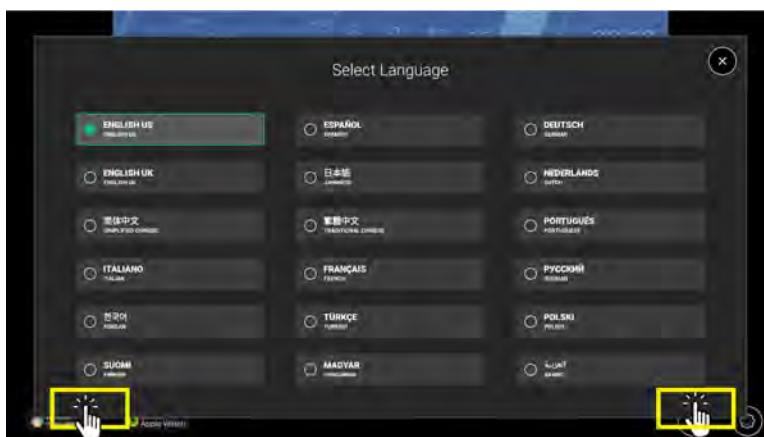
固定方法 - トレッドミル

本機を固定する目的は、不正使用防止です。作動した場合、固定されるシステムになっています。

1. **ATTRACT SCREEN** 上の **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。(言語アイコンの場所はコンソールにより異なることがあります。)



2. 次の順序で**言語の選択画面**の下部をタップします: **左下**、**右下**、**左下**、および **右下**。



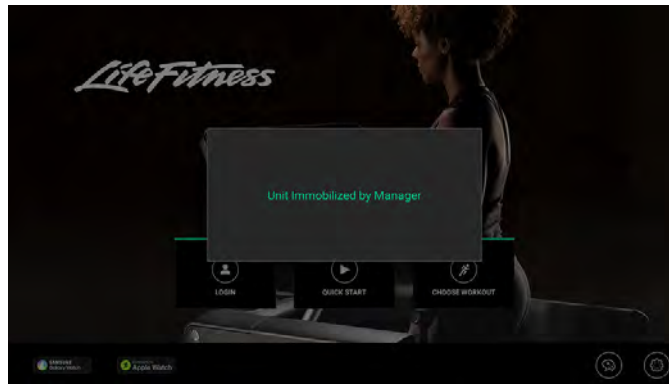
3. **ユニット停止** アイコンをタップします。**Enabled (有効)** と表示されます。



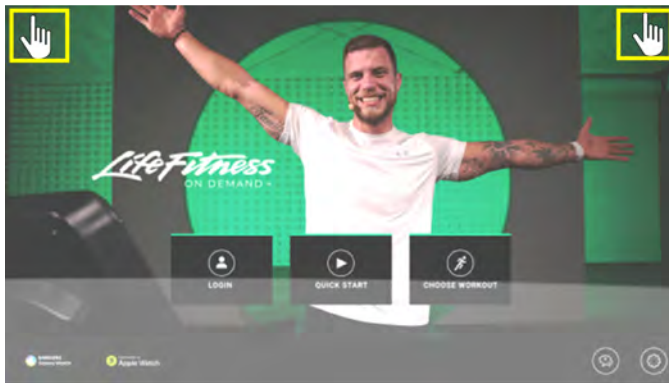
項目	説明
1	ユニット停止アイコン
2	アイコンを有効化しました
3	終了アイコン

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. 装置が再起動します。

6. マネージャーにより固定化されたユニットに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 右上から システムオプションを入力します。
8. ユニートを固定 アイコンをタップして無効にします。



2. 接続する

インターネット要件

1～8 ユニットの最小ダウンロード帯域要件:

- ・ 2.5 mbps
- ・ 追加 1 台につき +0.25 mbps。

最小アップロード帯域幅の要件

- ・ 0.5 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	8～23 ユニット	24～47 ユニット
8 ポート 10/100/1000	24 ポート 10/100/1000	48 ポート 10/100/1000

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 15 の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。
- ・ このコンソールでは 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。

最低条件

- ・ 商用グレード
- ・ 周波数: 2.4 / 5 GHz
- ・ 取付け: 壁または天井に取付け可能 (例えば Meraki MR32 または Ruckus R500)
- ・ ワイヤレス-N アクセスポイント (802.11n)
- ・ セキュリティ: WPA2-PSK

推奨機能: ワイヤレス-AC アクセスポイント (802.11ac)

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。

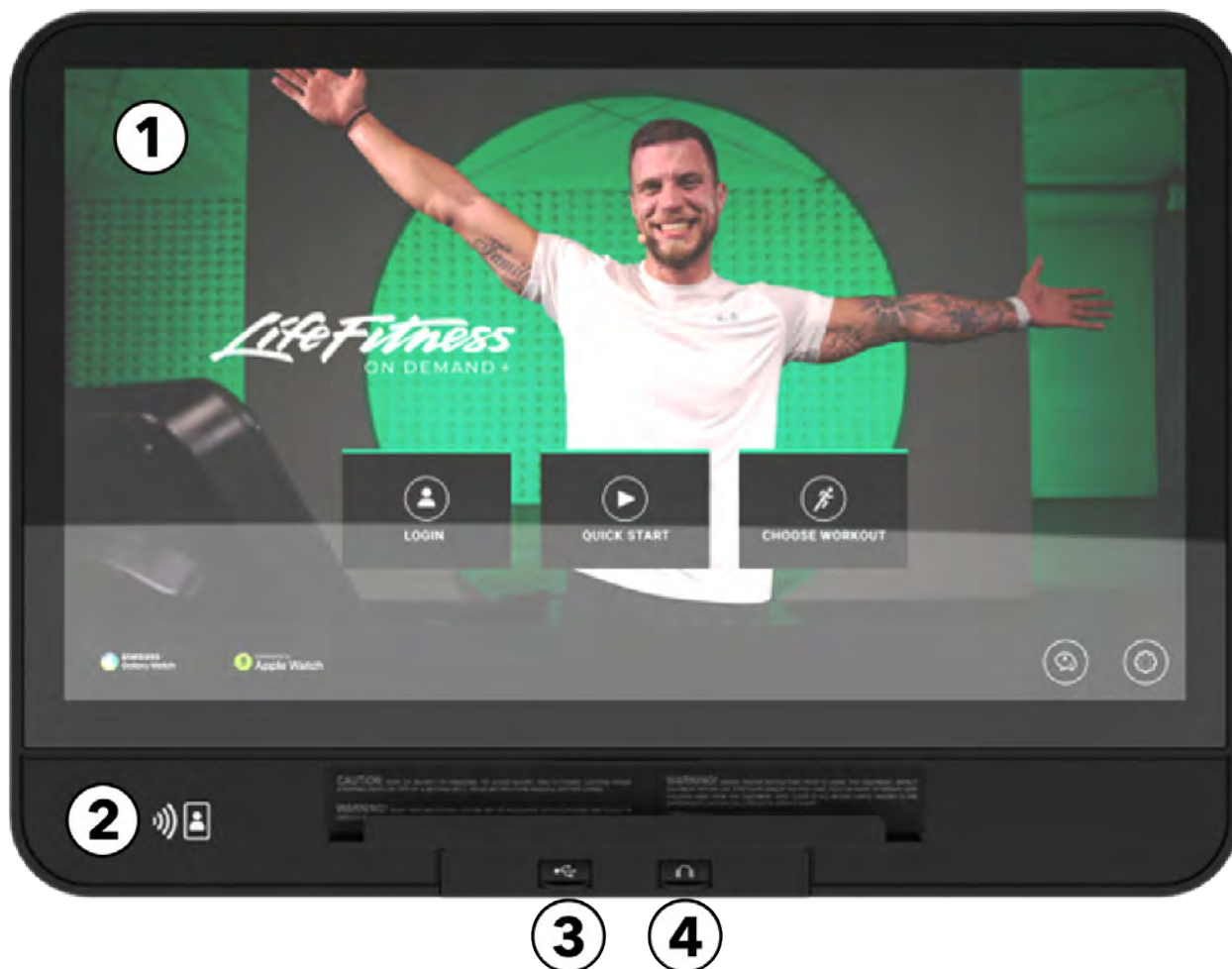
- ・ TCP/UDP ポート 80
- ・ TCP/UDP ポート 443
- ・ TCP/UDP ポート 1883
- ・ TCP/UDP 8883
- ・ UDP ポート 1194

行き先 URL

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

3. はじめに

コンソールの特長:



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. NFC (近距離無線通信) / RFID (無線自動識別) (オプション) :

- ・ **NFC:** NFC 対応モバイルデバイス、Apple Watch および Samsung Galaxy Watch 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。
- ・ **RFID:** フィットネス施設所有者はこのオプションを注文することで、ユーザーがコンソール上で施設識別カードをスワイプすることを許可できます。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。また、RFID モジュールは、NFC モジュールに含まれるものすべてに対応しています。

3. USB: USB 機器の充電とコンソールソフトウェアのアップデートに使用します。

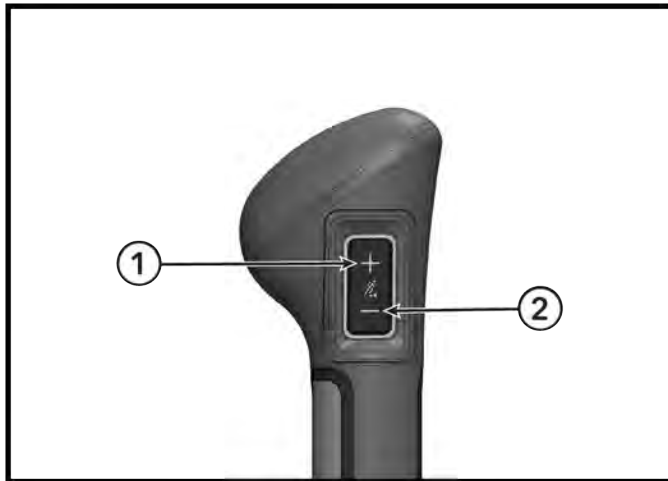
4. ヘッドホン: ヘッドフォンを接続して、テレビやエンターテインメントのオプションを聴きます。

補助コントローラー

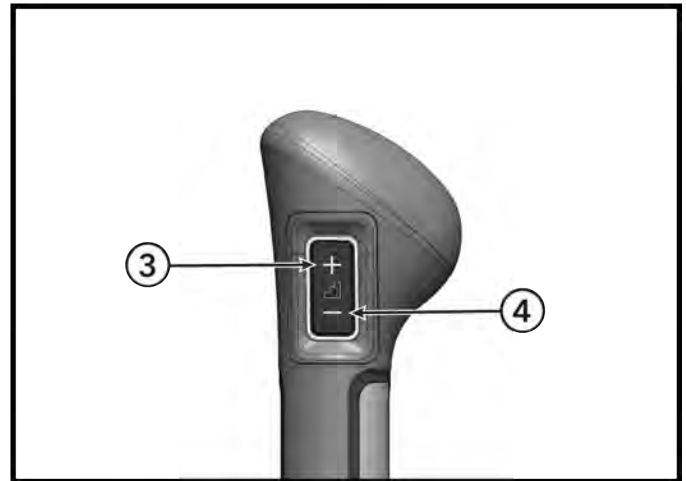
Symbio Incline Elliptical

左のハンドルで傾斜率を制御します。右のハンドルで負荷を制御します。

左のハンドル、傾斜率



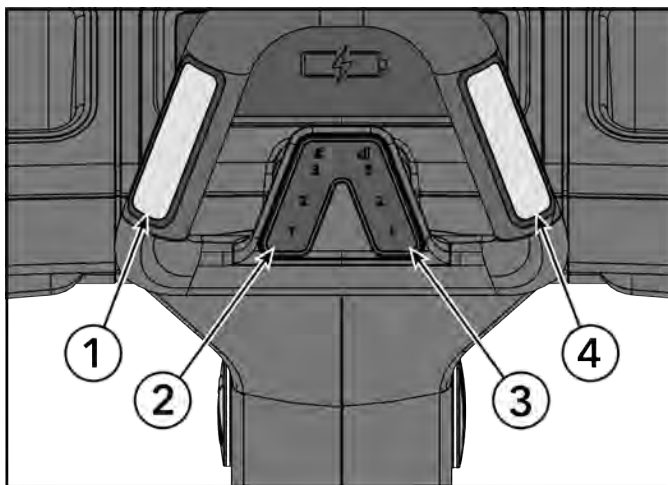
右のハンドル、負荷



項目	説明	数量
1	傾斜率アップ	1
2	傾斜率 ダウン	1
3	負荷アップ	1
4	負荷ダウン	1

アクティビティゾーンにはデフォルト傾斜レベルとデフォルト負荷レベルがそれぞれ3つずつあります。

アクティビティゾーン



項目	説明	数量
1	左脈拍グリップ	1
2	傾斜レベルクイックキー、1、2、3	1
3	負荷レベルクイックキー、1、2、3	1
4	右脈拍グリップ	1

傾斜または負荷レベルを選択して、クイックキーのプログラミングを行います。できたら、クイックキーを3秒間長押ししてクイックキーのプログラミングを行います。必要に応じて、残りのクイックキーも同様の手順で行います。

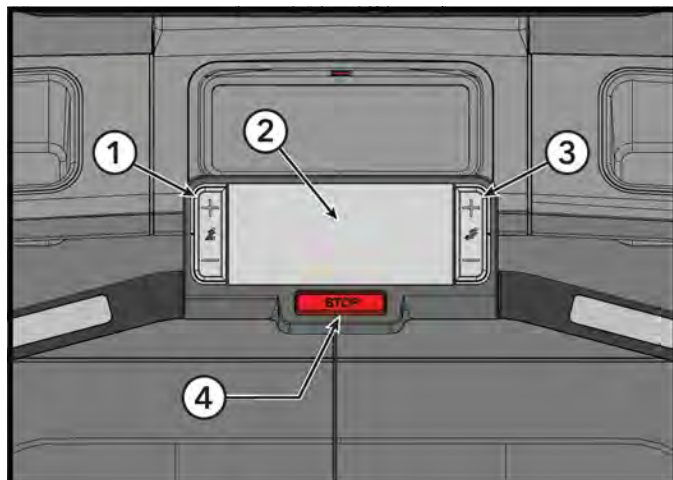
注：アクティビティゾーンボタンのいずれかが押されると、そのボタンのバックライトが点灯して作動したクイックセレクトレベルを示します。このようなボタンのバックライトは、ユーザーが選択するか、または負荷レベルが事前選択レベルに一致するまで点灯することはありません。

Symbio Runner

ユーザーは、コントロールパッドを使用して傾斜、適応フレックスデッキ®設定、速度を調節できます。

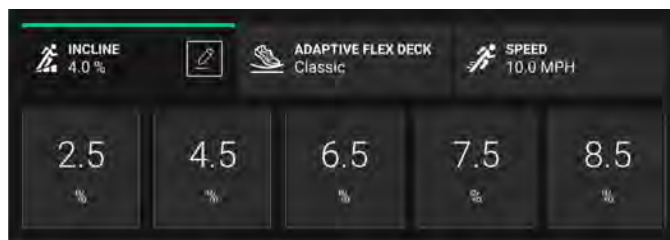
これには、緊急停止ボタンも含まれます。ワークアウト中に押すと、ワークアウトを一時停止できます。ストラップを引くと、ワークアウトが終了します。

コントロールパッド

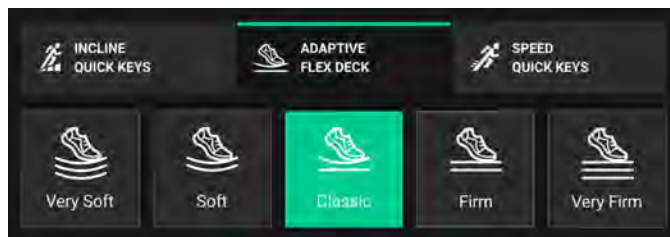


項目	説明	数量
1	傾斜率アップ、傾斜率ダウン	1
2	センターコンソール	1
3	速度アップ、速度ダウン	1
4	緊急停止ボタン	1

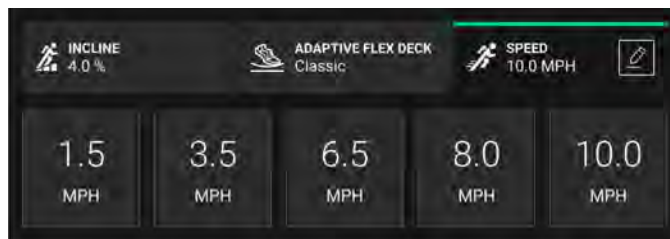
コントロールパッドの傾斜設定



コントロールパッドの適応フレックスデッキ設定



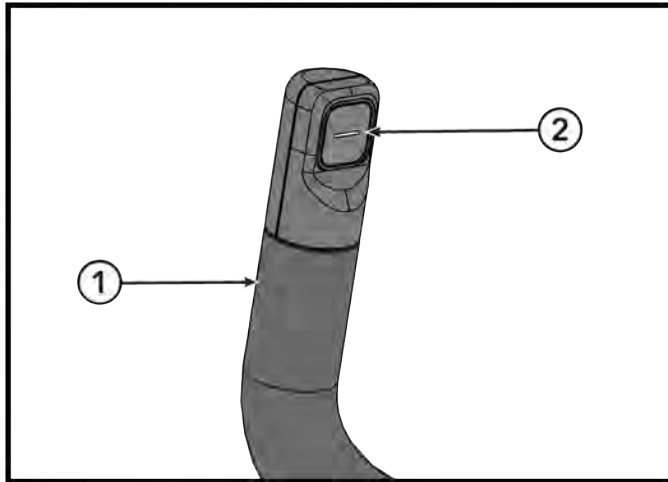
コントロールパッドの速度設定



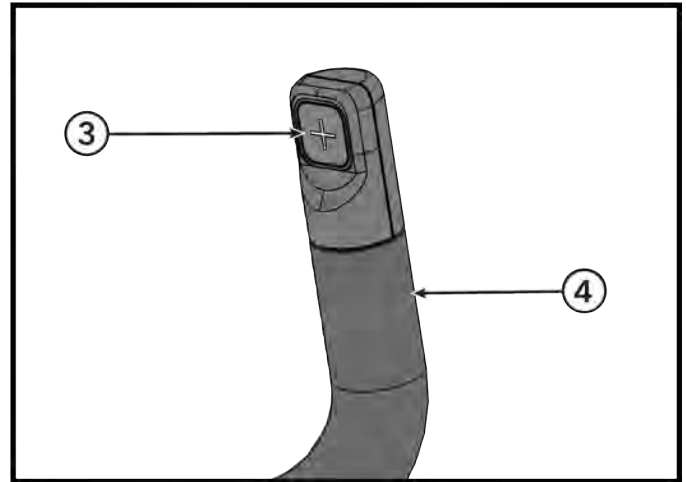
Symbio Upright LifeCycle および Symbio Upright SwitchCycle

左のハンドルで負荷を制御します。右のハンドルで負荷をアップします。

左のハンドル、負荷ダウン



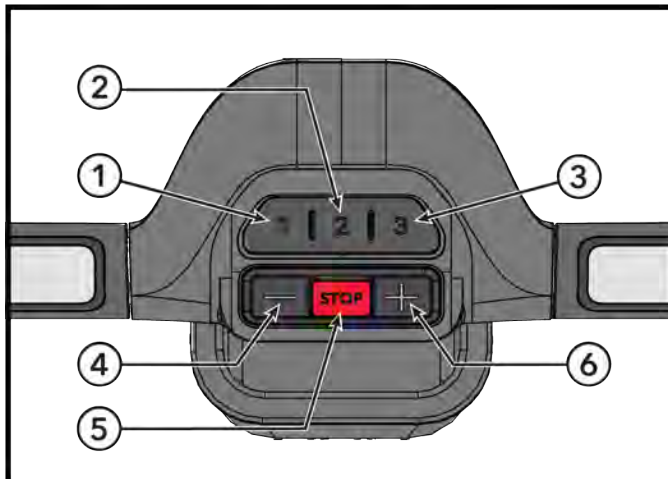
右のハンドル、負荷アップ



項目	説明	数量
1	左ハンドル	1
2	負荷ダウン	1
3	負荷アップ	1
4	右ハンドル	1

アクティビティゾーンには、3つの初期設定(負荷レベル、負荷アップ、負荷ダウン、および停止)があります。

アクティビティゾーン



項目	説明	数量
1	負荷レベル 1 クイックキー LifeCycle5、SwitchCycle20	1
2	負荷レベル 2 クイックキー LifeCycle10、SwitchCycle40	1
3	負荷レベル 3 クイックキー LifeCycle15、SwitchCycle60	1
4	負荷ダウン	1
5	停止(SwitchCycle・モデルのみ)	1
6	負荷アップ	1

負荷レベルを選択して、クイックキーのプログラミングを行います。できたら、クイックキーを3秒間長押ししてクイックキーのプログラミングを行います。必要に応じて、残りのクイックキーも同様の手順で行います。

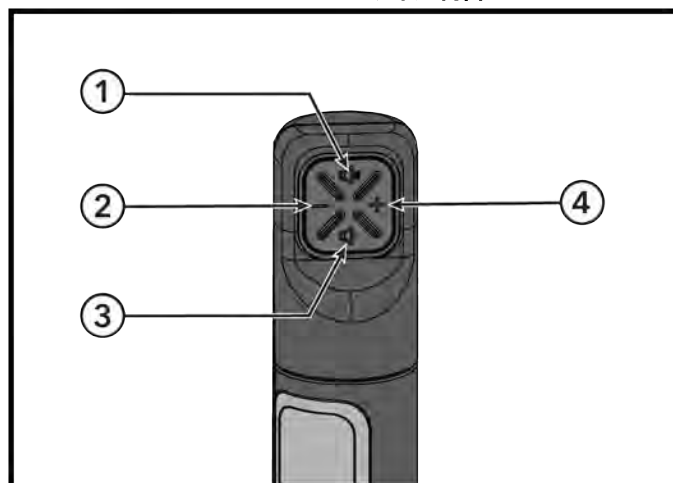
注：アクティビティゾーンボタンのいずれかが押されると、そのボタンのバックライトが点灯して作動したクイックセレクトレベルを示します。このようなボタンのバックライトは、ユーザーが選択するか、または負荷レベルが事前選択レベルに一致するまで点灯することはありません。

Recumbent Cycle

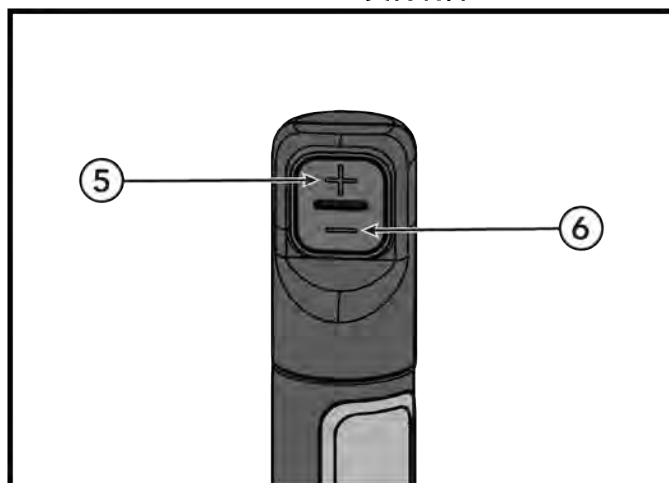
左のハンドルには音量アップ、音量ダウン、およびチャンネルダウン用のメディア制御があります。

右のハンドルには負荷アップと負荷ダウン用の負荷制御があります。

左のハンドルメディア制御



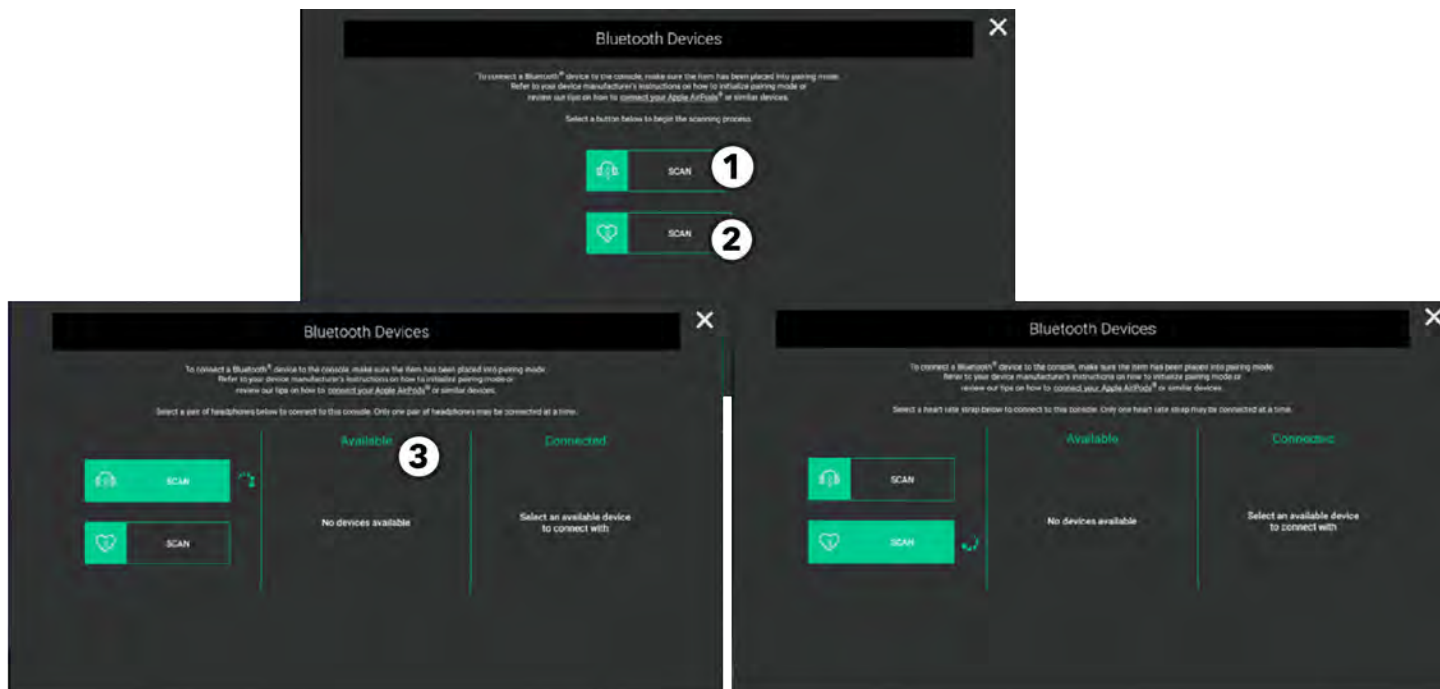
右のハンドル負荷制御



項目	説明	数量
1	音量アップ	1
2	チャンネル ダウン	1
3	音量ダウン	1
4	チャンネルアップ	1
5	負荷アップ	1
6	負荷ダウン	1

デバイス接続

Bluetooth® 機器



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
- ・ 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 およびセットアップボックスでは、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

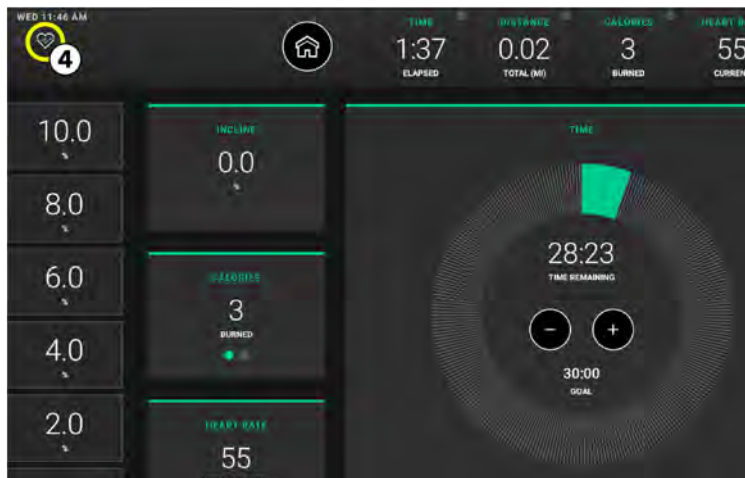
押すと、利用可能な Bluetooth 機器がスキャンされます (例: ANT+)

3. 利用可能な機器

利用可能な機器のリストをスクロールします。+ 記号をクリックすると機器がペアリングされます。


4. 心拍記号

画面の左上隅にある心拍記号が点灯します。



Apple Watch®

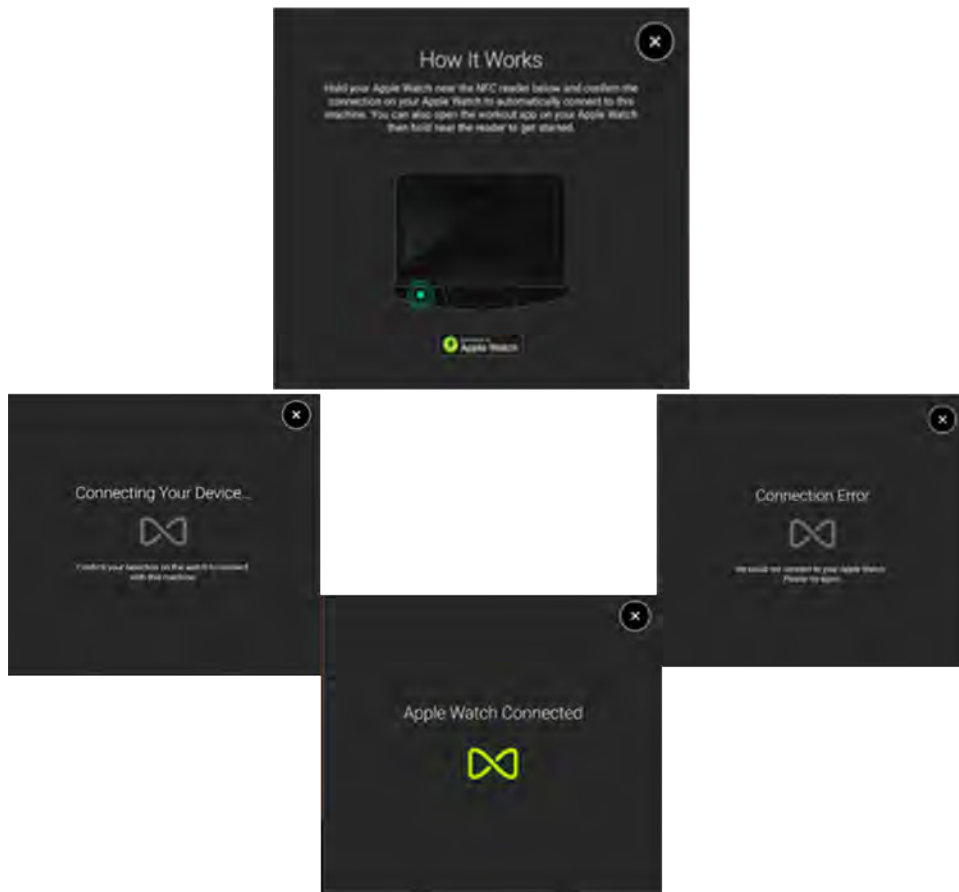


Apple Watch への接続ボタン  は、Apple Watch デバイスの接続の詳細を確認する際に押します。

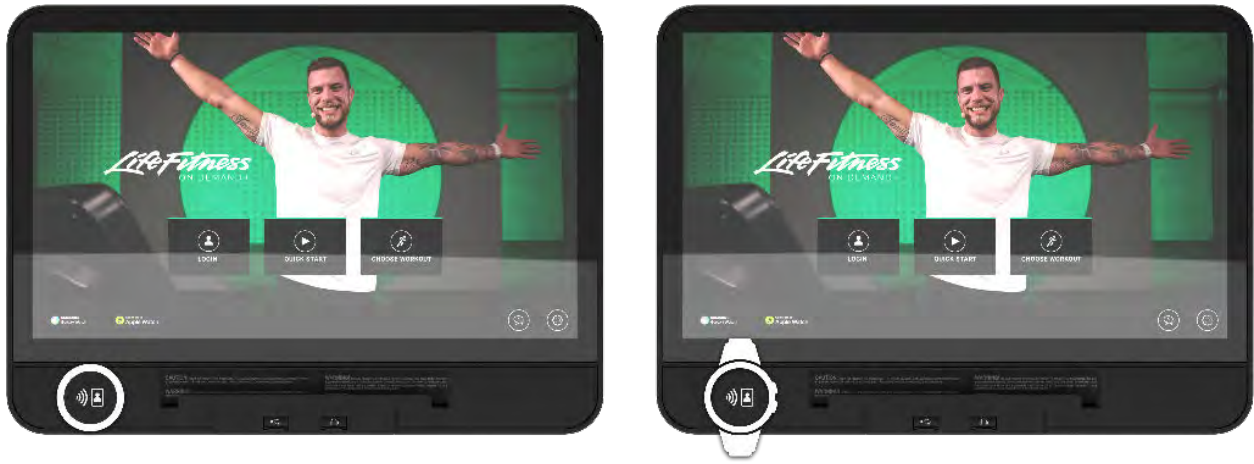
1. ワークアウト概要画面の前であれば、Apple Watch を NFC リーダーの近くにあるワイヤレス充電ステーションの左下隅に置きます。接続するには、ウォッチフェイスをコンソールに向ける必要があります。


注：ユーザーは Apple Watch でワークアウトアプリを開き、リーダーに近づけて開始することもできます。

2. 画面の左上隅に ∞ 記号が表示されると Apple Watch™ は接続されています。



Samsung Galaxy Watch®

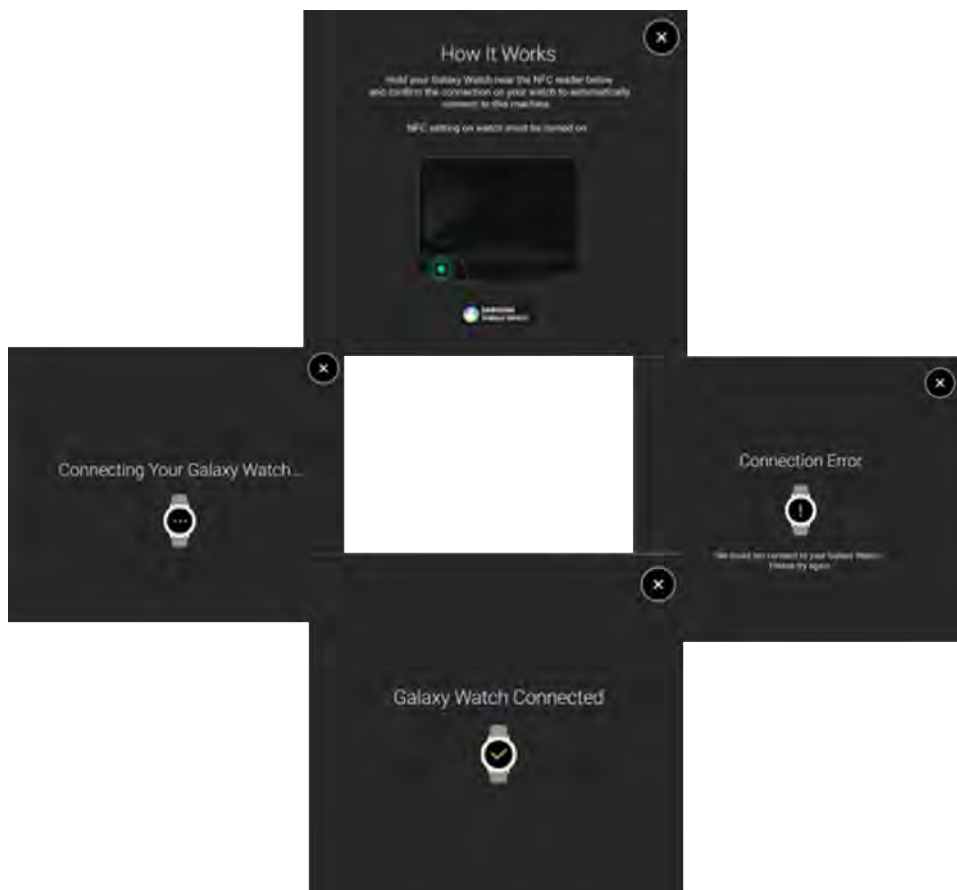


Samsung Galaxy Watch ボタン  を押すと、Samsung Galaxy watch デバイスの詳細が表示されます。

1. ワークアウト概要画面の前であれば、Samsung Galaxy Watch を NFC リーダーの近くにあるワイヤレス充電ステーションの左下隅に置きます。接続するには、ウォッチフェイスをコンソールに向ける必要があります。

注：ウォッチの NFC 設定がオンになっている必要があります。

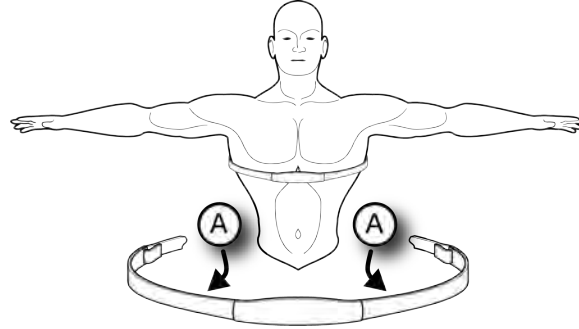
2. 画面の左上隅に時計マーク記号が表示されたら Samsung Galaxy Watch は接続されています。



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 テレメトリー式ハートレートチェスト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、Polar 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。

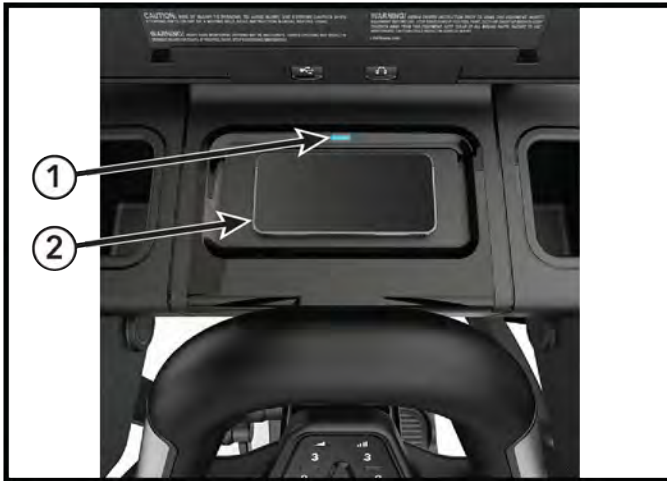
注：心拍数ゾーントレーニングのワークアウトをセットアップ中、ユーザーはスタートアップの速度を入力する必要があります。Polar テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップが検出されない場合、最大許容速度は 4.5 MPH / 7.2 KPH (トレッドミルのみ) です。Polar テレメトリー方式の心拍数胸部ストラップが検出された場合、ユーザーは **設定管理者メニュー**で設定した最大許容速度でワークアウトできます。

Qi® ワイヤレス誘導充電器

使用方法:

1. 充電マークの付いたラバー製のワイヤレス充電ステーションにデバイスを置きます。

Symbio Incline Elliptical



Symbio Recumbent Cycle



Symbio Runner



Symbio Upright LifeCycle および SwitchCycle



項目	説明	数量
1	青のインジケータランプ	1
2	ワイヤレス充電ステーション上のデバイス	1

2. デバイスが Qi ワイヤレス充電に対応している場合、青色のインジケータが青色に点灯し、デバイスが充電中であることがお使いのスマートフォンに通知されます。

注: Qi ワイヤレス充電器の仕様については、[コンソール仕様](#) をご覧ください。

注: トラブルシューティングの情報については、[トラブルシューティング - ワイヤレス充電器](#) を参照してください。

免責事項と注意事項:

- Android デバイスと Apple デバイスの双方と、それぞれの急速充電パワープロファイルに対応しています。
- ワイヤレス充電器はスマートフォンの充電専用設計されています。AirPod やスマートウォッチなど、その他の機器の充電は保証されていません。
- スマートフォンとワイヤレス充電器の間に、金属物やマグネットなどの導電性物質がある場合、ワイヤレス充電器の上にスマートフォンを置かないでください。スマートフォンが正常に充電できなかったり、過熱したり、スマートフォンやカードが損傷したりする場合があります。
- スマートフォンの裏側とスマートフォンのカバーの間に、クレジットカードや無線自動識別 (RFID) カード (交通カードやキーカードなど) を入れたままスマートフォンをワイヤレス充電器の上に置かないようにしてください。
- クレジットカードや RFID カード (交通カードやキーカードなど) は、充電エリアに近づけないようにしてください。

- ・ モバイルフォンのケースにクレジットカードや RFID ベースのカードが入っている場合は、ワイヤレス充電器を使用する前にケースを取り外しておいてください。
- ・ モバイルフォンのワイヤレス充電コイルの位置により、モバイルフォンが正しく充電できない場合があります。充電インジケータのランプが点灯するまで、および/またはモバイルフォンが充電中であることをインジケータが示すまで、モバイルフォンの位置を調整してください。
- ・ モバイルフォンに厚みのあるケースを装着していると、ワイヤレス充電がきちんと動作しない場合があります。厚みのあるケースの場合、ワイヤレス充電器の上にモバイルフォンを置く前にケースを取り外してください。
- ・ ワイヤレス充電中にモバイルフォンに充電器を接続をすると、ワイヤレス充電機能は利用できなくなります。
- ・ ヘッドセットを接続してモバイルフォンを使用する場合、モバイルフォンは横向きに置いてください。モバイルフォンを縦向きに置くと、充電コイルが充電位置からずれてしまう場合があります。
- ・ モバイルフォンにワイヤレス充電ケースを装着して使用している場合、ケースを充電パッドの上に絶対に置かないでください。これにより、充電パッドおよび/またはケースの過熱し、火災やけがなどのリスクの原因となる場合があります。
- ・ ワイヤレス充電器には電源スイッチがありません。

Lifepulse™システム

特許取得済みの Lifepulse システムセンサーは、本製品に内蔵の心拍数モニタリングシステムです。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。

トレッドミルは参考用です



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。

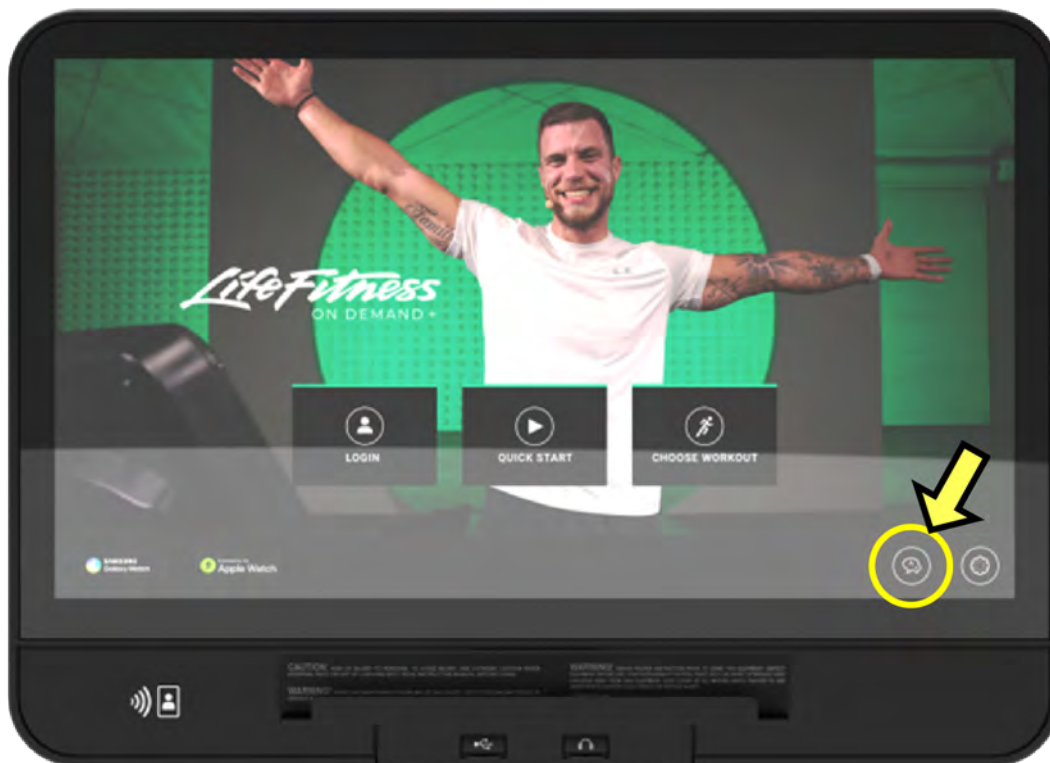
- ・ 手がセンサーの正しい位置に置かれていない。
- ・ 上半身の動き、手についたローションや汚れ。
- ・ センサーの握り方が強すぎるまたは弱すぎる。

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。

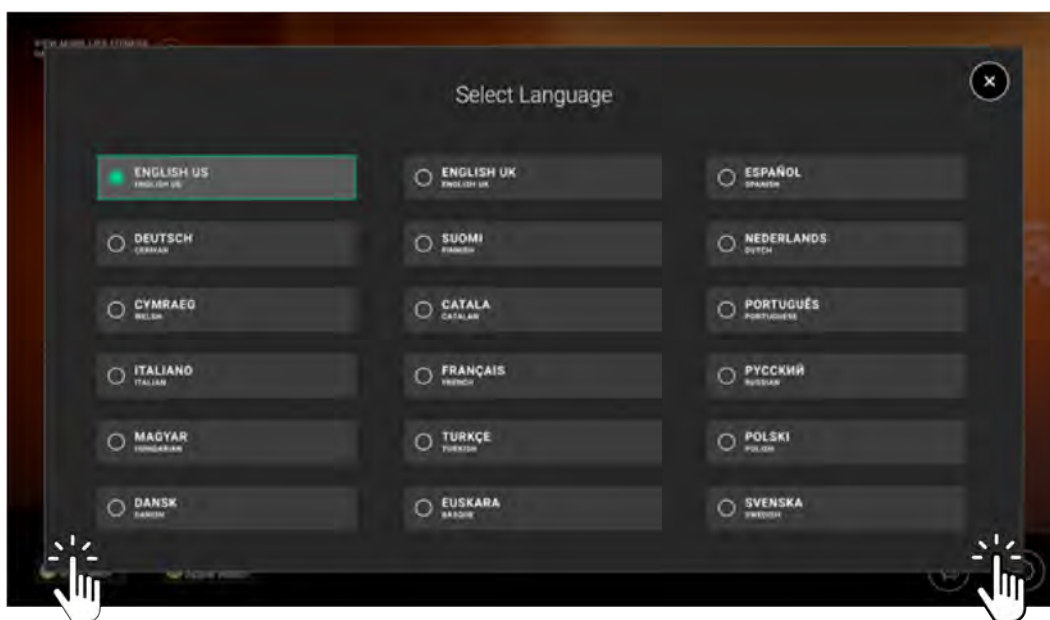
スマート ライティングの調整方法

ベースにはオン/オフ、3つの明るさと16色から色を調整できる照明が装備されています。

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。

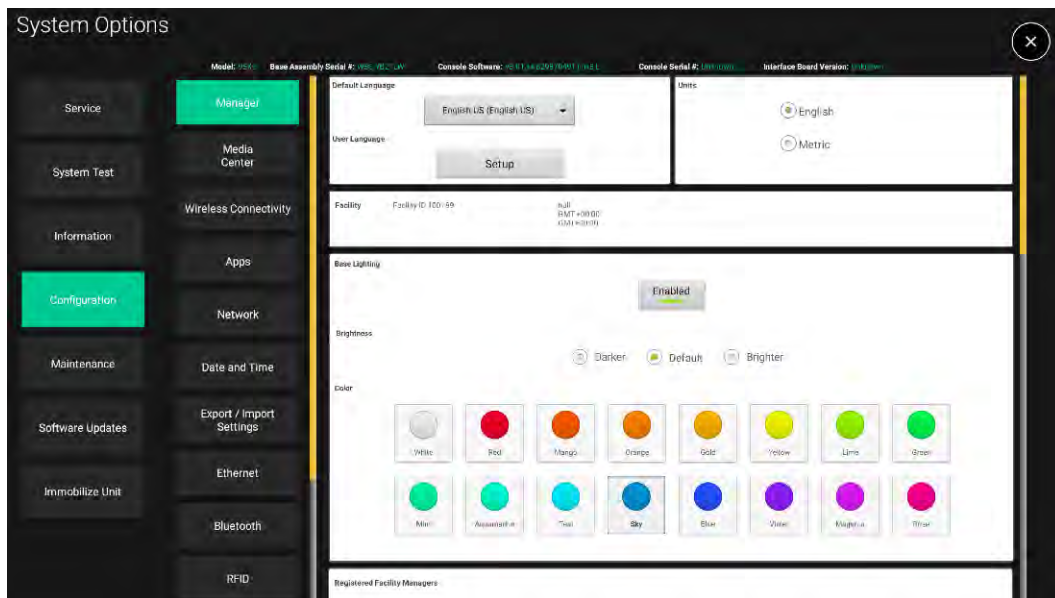


2. 言語選択画面の下部を: 左下、右下、左下、右下 の順にタップします。



注：必ず黒い四角の内側をタップするようにしてください！

3. システムオプションメニューから **設定 > 管理者** に移動します。



4. スマート ライティングまでスクロールします。

5. 有効化ボタンでオン/オフします。

6. 必要に応じて明るさを調整します。

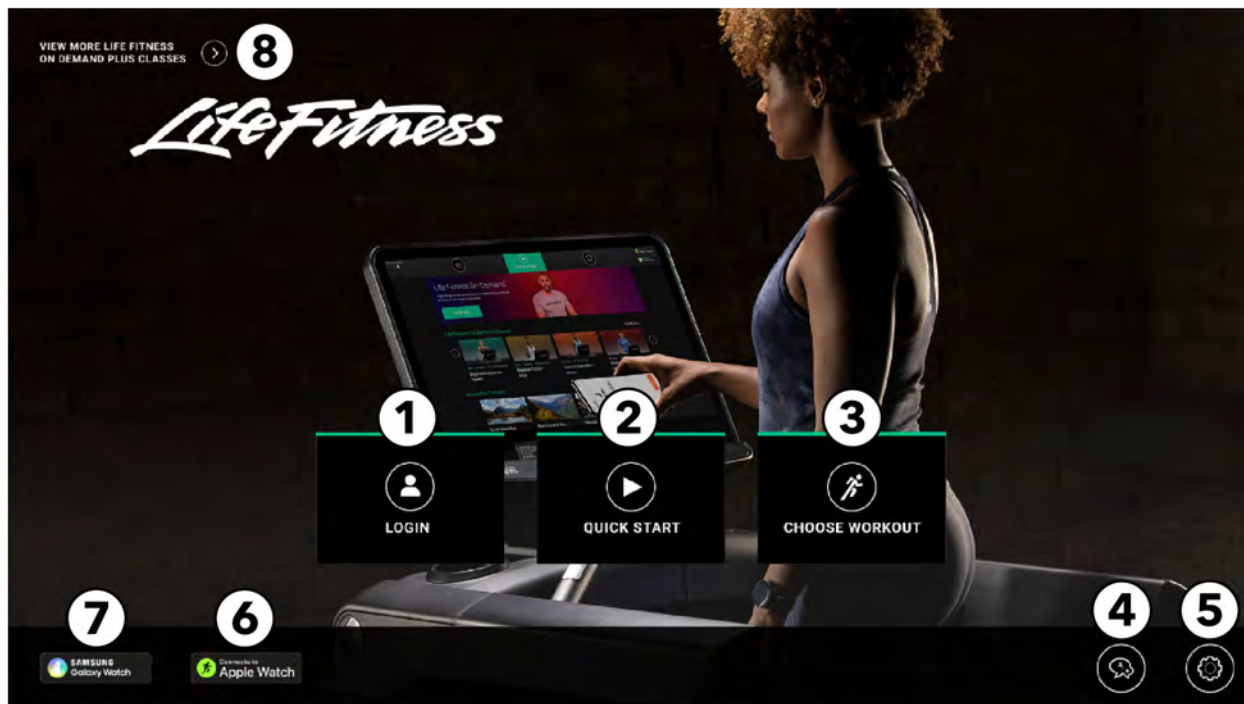
7. 16色から好みの色に調整します。

4. 操作

ホーム画面

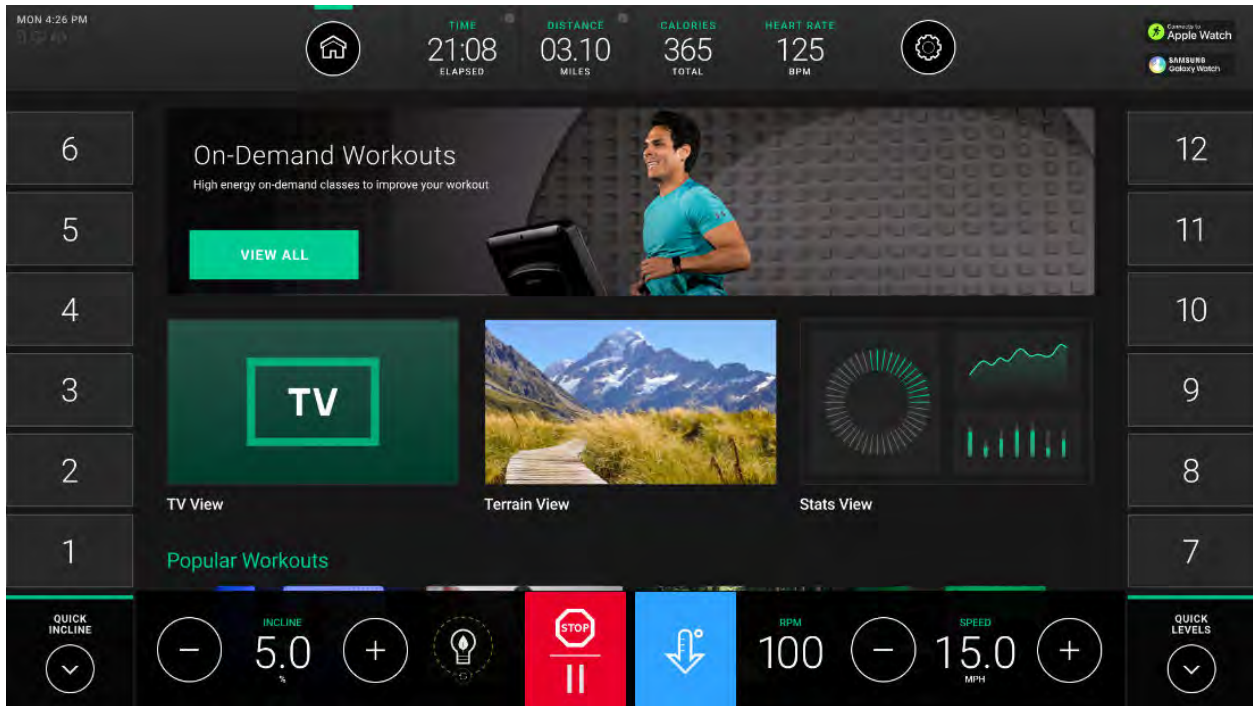
直感的な LCD タッチスクリーンでは次のことができます：

- ・ 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。



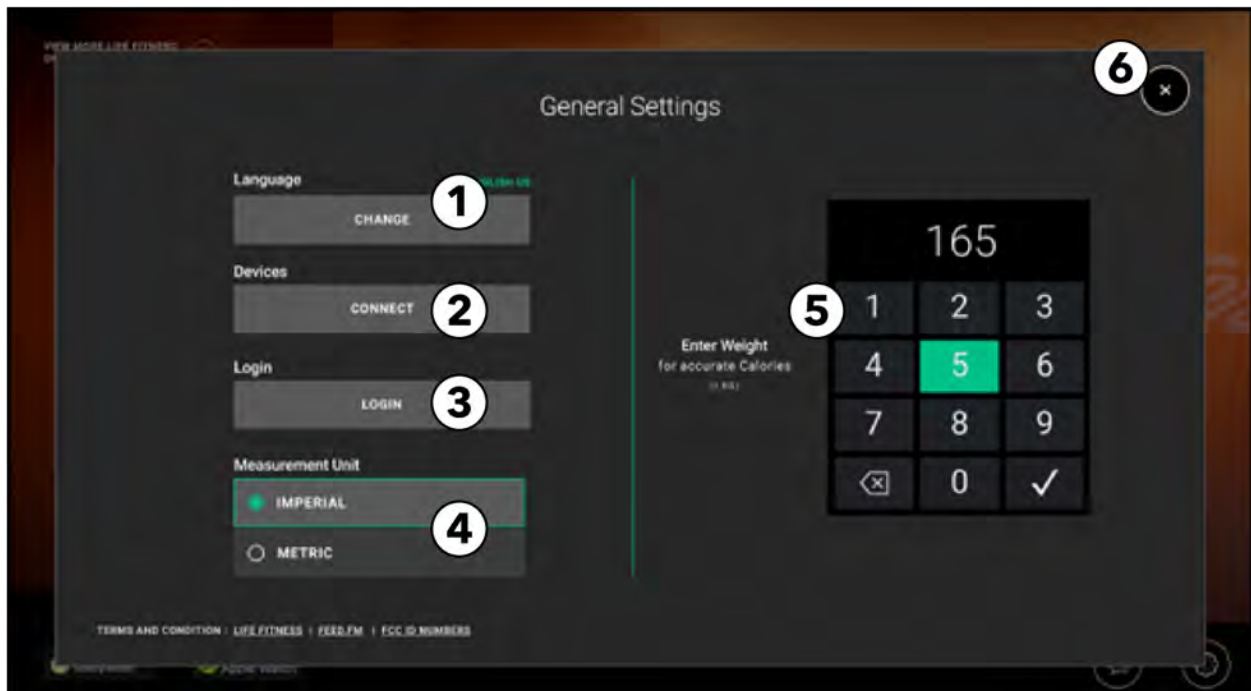
1. **ログイン** : LFconnect または Halo アカウントにログインするために押します。
2. **クイックスタート** : 計画も目標も選択せずに、すぐにトレーニングを開始する場合に押します。
3. **トレーニングの選択** : 次のカテゴリからトレーニングを選択します：
 - ・ 人気のワークアウト
 - ・ On Demand インストラクター主導クラス
 - ・ インターアクティブなトレーニング場
 - ・ 標準目標
 - ・ フィットネス テスト
 - ・ クイックスタート
4. **言語** : トレーニング中に使用する言語を選択します。
5. **設定** : 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。
6. **Apple Watch への接続** : Apple Watch デバイスの接続の詳細を確認するために押します。
7. **Samsung Galaxy Watch** : 押すと、Samsung Watch デバイスの詳細が表示されます。

8. オンデマンドワークアウトライブラリーへのアクセス: 押すと、オンデマンドワークアウトライブラリーが表示されます。



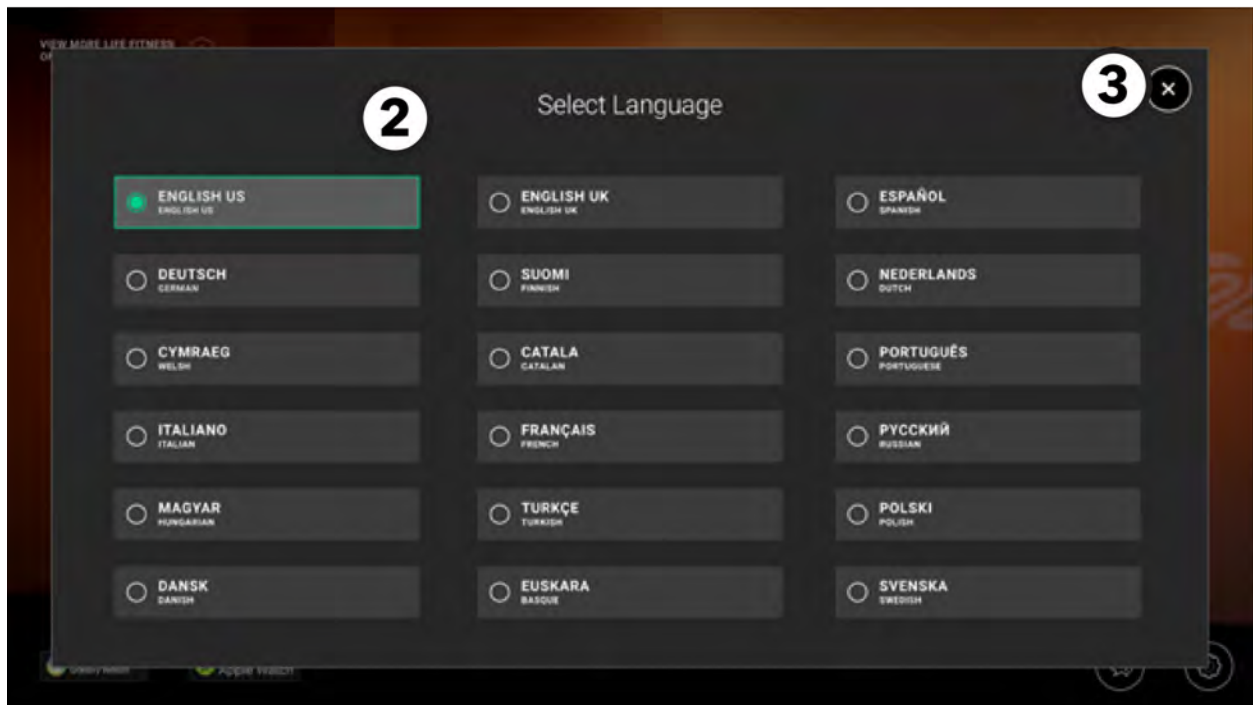
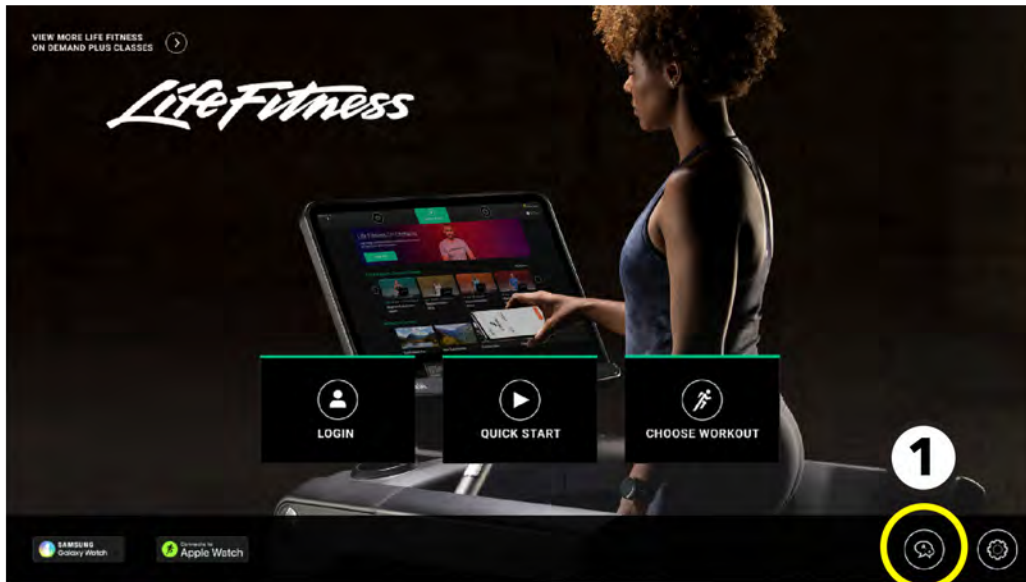
一般設定

ワークアウト用の設定を選択します。これらの設定は、ワークアウトの最中でもアクセスできます。



1. 言語: トレーニング中に使用する言語を選択します。
2. デバイス: 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。
3. ログイン: LFconnect または Halo アカウントにログインします。
4. 測定単位: ヤード・ポンド法またはメートル法を選択します。
5. 体重の入力: テンキーで体重を入力します。
6. 終了: 設定画面を終了して、ホーム画面に戻る場合に押します。

言語の選択

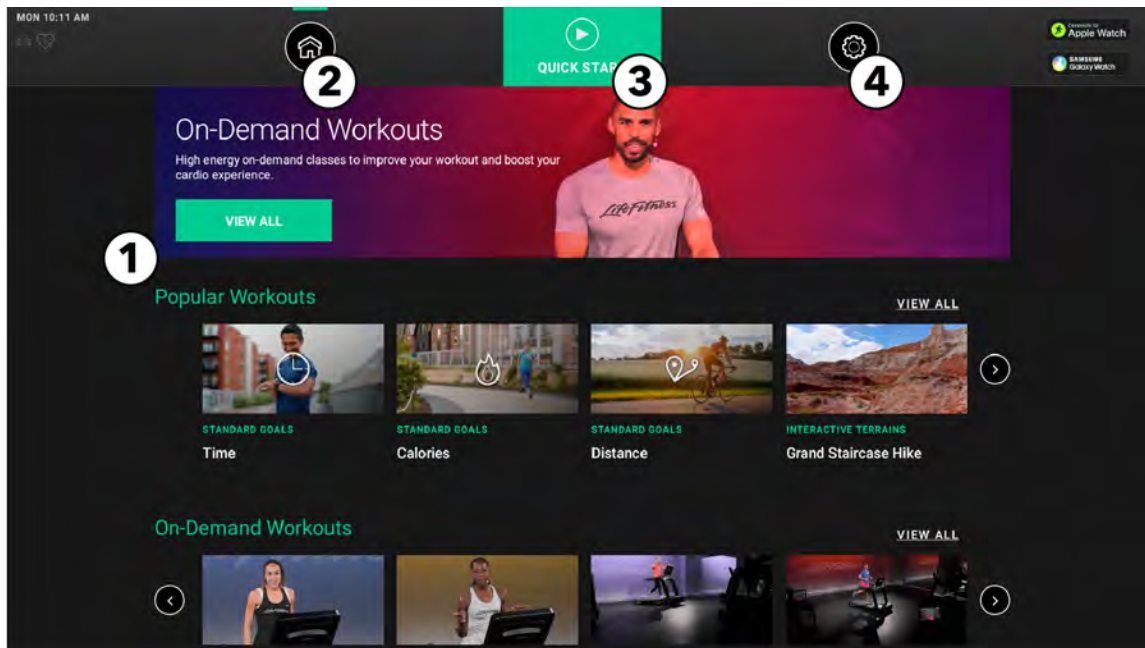


1. ホーム画面で **言語の選択** アイコンを押します。
2. **言語の選択** 画面から目的の言語を選択します。
ワークアウト中に使用する言語を選択することができます。
注：管理者が有効にした特定の言語のみが表示されます。
選択が完了すると、言語が保存され、**言語の選択**画面が閉じて**ホーム**画面が選択した言語で表示されます。
3. 終了 **言語の選択**画面を終了し、**ホーム**画面に戻ります。

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。

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。

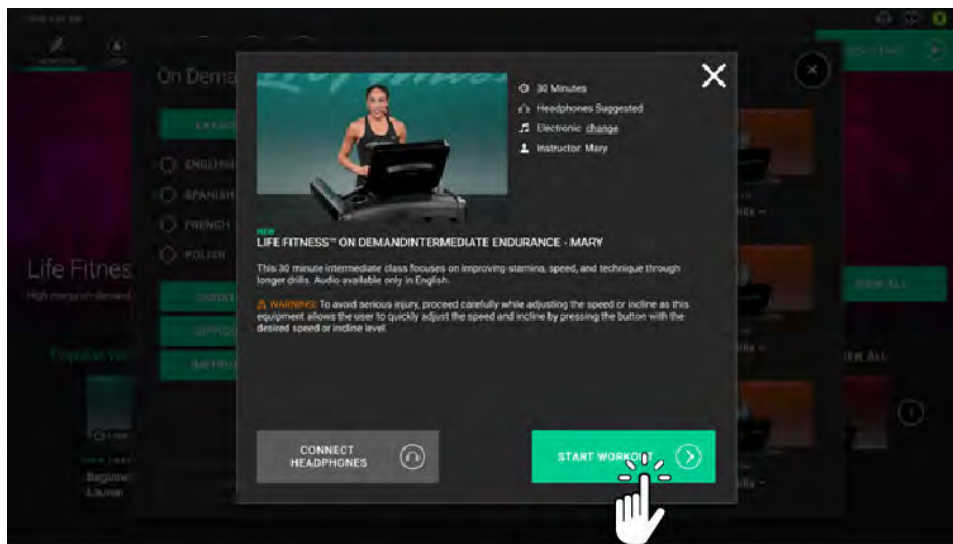


1. ワークアウトオプションをスクロールします：

- ・ 人気のワークアウト - インターネットを通じて能力別に編成されるインストラクター主導のクラスを選択します。
- ・ オンデマンドワークアウト - インターネットを通じて配信されるインストラクター主導のクラスを選択します。
- ・ インタラクティブな地形 - 利用可能なインタラクティブな地形のビデオコースから選択します。
- ・ 標準目標 - 目標に基づいてトレーニングを選択します。
- ・ フィットテスト - 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に関する説明にアクセスします。

トレーニングの開始を押して、トレーニングの計画にアクセスします。



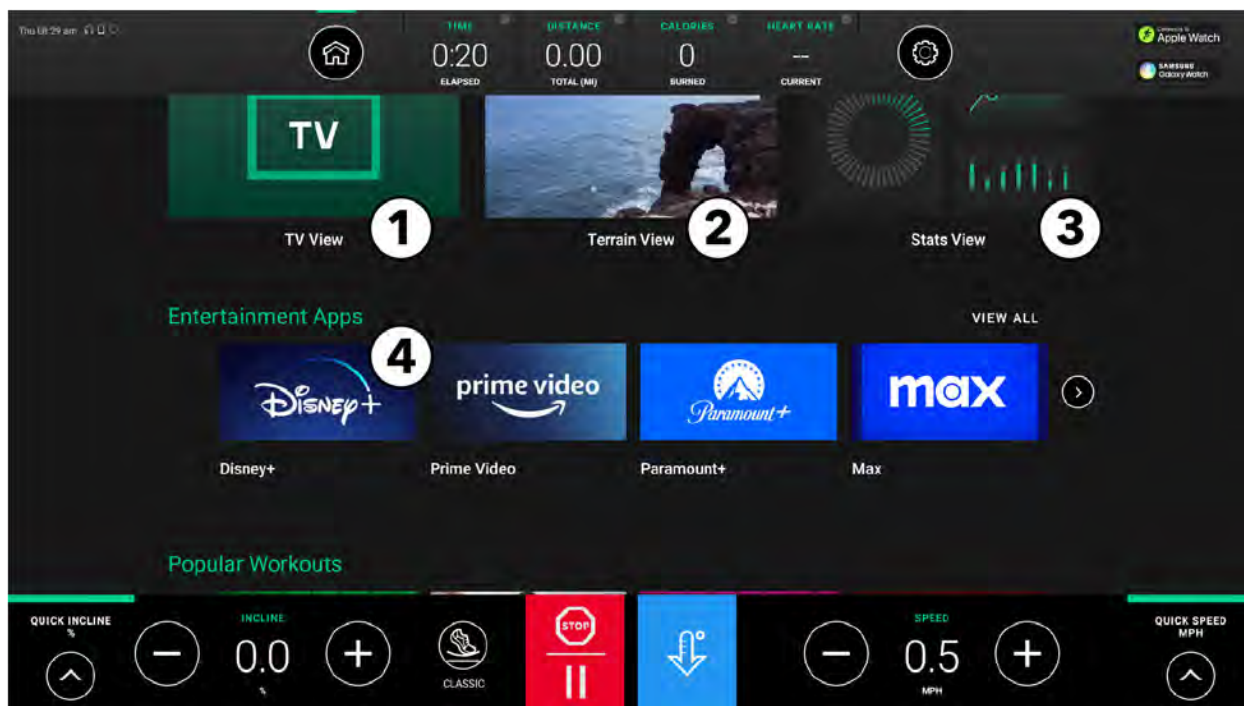
2. ホーム画面 - ホーム画面に戻る場合に押します。

3. 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する場合に押します。

4. 一般設定 - 一般設定オプションにアクセスする場合に押します。

ワークアウト時のビューとエンターテイメントの選択

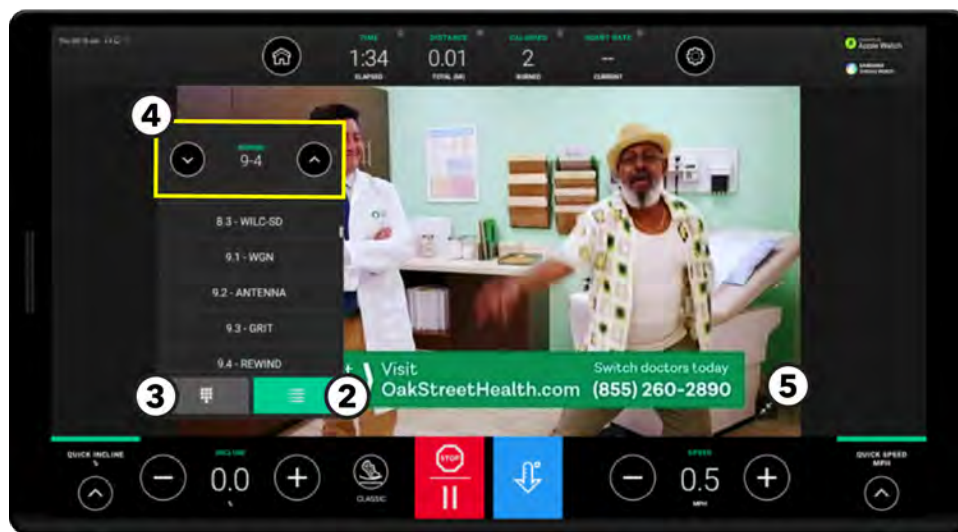
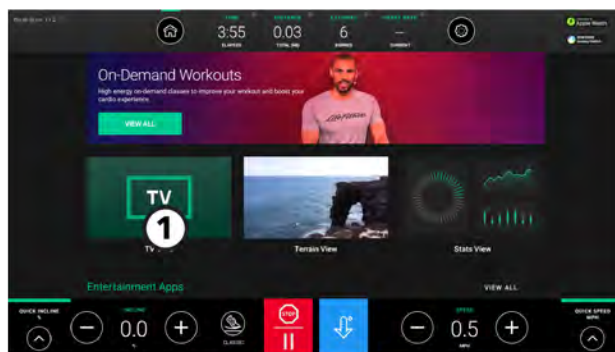
ユーザーは、ワークアウト中に様々なビューとエンターテイメントのオプションを選択できます。



1. **テレビ視聴**: ワークアウトの間にテレビを見る場合に選択します。
2. **地形ビュー**: 風景、街並み、イベントなどを一人称の視点で撮影されたビデオコースを見ながらワークアウトする場合に選択します。
3. **統計ビュー**: ワークアウトの間に最新のワークアウトの統計を見る場合に選択します。
4. **エンターテイメントアプリ**: ワークアウトの間に楽しめるエンターテイメントアプリのセレクションから選択します。

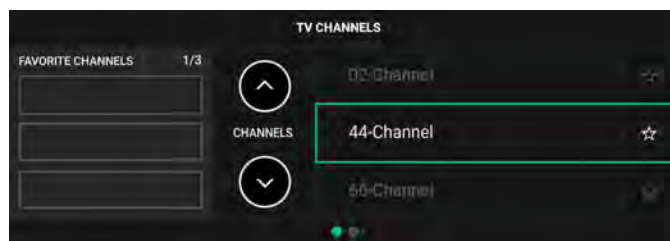
テレビ視聴

ユーザーがテレビ視聴にアクセスするには、ワークアウト中である必要があります。



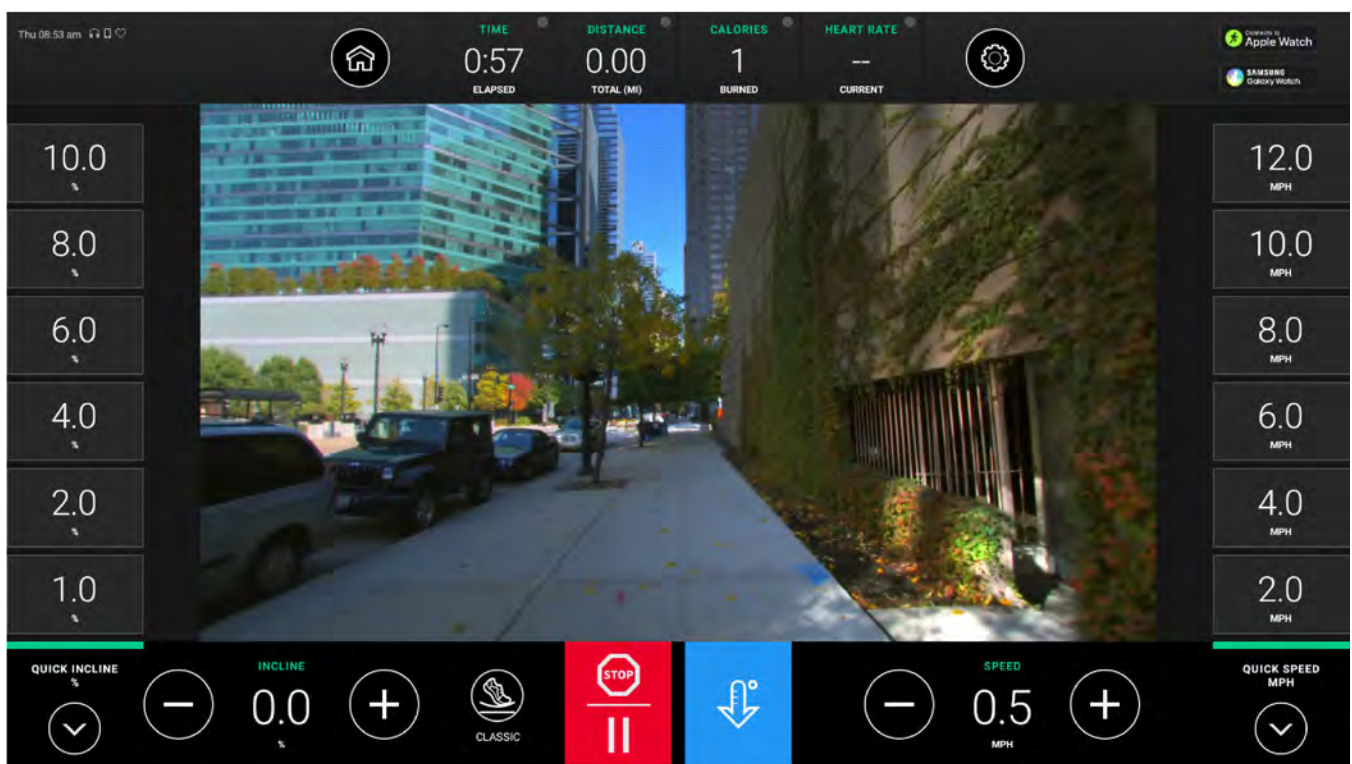
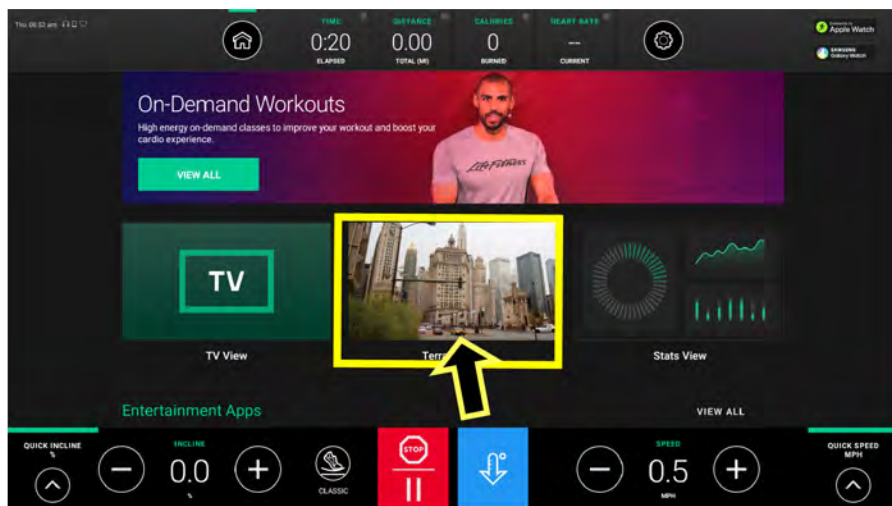
1. テレビを視聴するには、**テレビ視聴** を押してください。
2. **チャンネルリスト**
押すと、視聴可能な全チャンネルの一覧にアクセスします。
注：画面はイメージです。
3. **チャンネルキーパッド**
押すと、テンキーパッドが表示され、チャンネル番号を入力できるようになります。
4. **上と下矢印キー**
矢印を使用してチャンネルをスクロールします。
5. **画面サイズの切替え**
押すと、フル画面サイズと最小化画面サイズが切り替わります。

Symbio Runner の場合は、コントロールパッドにテレビチャンネル設定があります



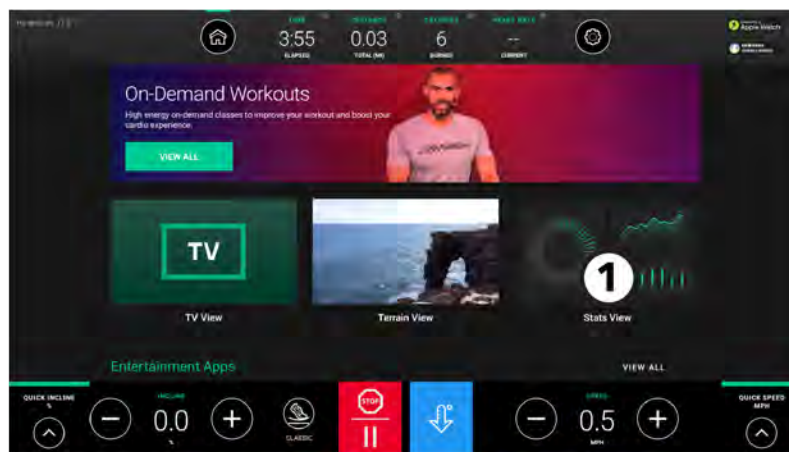
地形ビュー

地形ビュー を選択すると、ユーザーはビデオコースのワークアウトを楽しむことができます。



統計ビュー

ユーザーは、ワークアウトの間にワークアウトの統計の表示と切り替えが可能です。



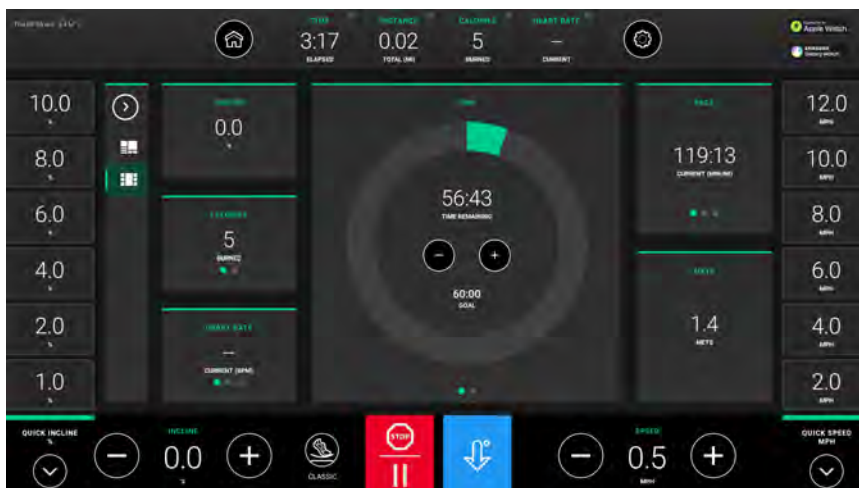
注：トレッドミルでのタイムゴールは、例として画像に表示されたワークアウトを選択します。

1. 統計ビュー を押します。
2. ワークアウトプロフィール は中央のタイルに表示されます。
 - ・ 目標の進捗を視認。
 - ・ 表示された指標の増減。

3. 追加ワークアウトプロファイルのスイープ

注：使用可能なワークアウトプロファイルは基本タイプと選択したワークアウトにより異なります。

ラップビュー



4. 統計と追加統計

注：利用可能な統計は基本タイプと選択したワークアウトにより異なります。

統計はトップバーとサイドタイトルに表示されます。追加統計が利用可能です：

- ・ トップバーの統計の隣にある下矢印を押します。
- ・ サイドタイトルに表示されている統計の下部にある円をスイープします。

トップバーの下矢印/タイトルの円にある利用可能な統計

時間	距離	カロリー	心拍数	ペース
経過時間	合計距離 (マイル/km)	燃焼カロリー (合計)	現在 (BPM)	現在のペース (分/マイルまたは分/キロ)
残り時間	登り (フィート)	燃焼カロリー (時間あたり)	平均 (BPM)	平均ペース (分/マイルまたは分/キロ)
現在のペース (分/マイルまたは分/キロ)		エネルギー (メッツ)	最大 (BPM)	平均スピード (mph / kph)
平均スピード (mph / kph)		電源 (ワット)		

5. クイックキーボタン

注：クイックタッチの選択は基本タイプにより異なります。

- ・ **傾斜**: クイックキー傾斜ボタンのひとつを押すと、ワークアウトの間に傾斜を素早く変更できます。
- ・ **スピード**: クイックキースピードボタンのひとつを押すと、ワークアウトの間にスピードを素早く変更できます。
- ・ **抵抗**: クイックキー抵抗ボタンのひとつを押すと、ワークアウトの間に抵抗を素早く変更できます。
- ・ **レベル**: クイックキーレベルボタンのひとつを押すと、ワークアウトの間にレベルを素早く変更できます。

6. ホーム画面

ホーム画面に戻る場合に押します。

注：ワークアウトの間に**ホーム画面**が押された場合も、PowerMill のステップとトレッドミルのベルトは動き続けます。

詳細な統計の閲覧画面

アイコンをタップして詳細と標準画面を切り替えられます。

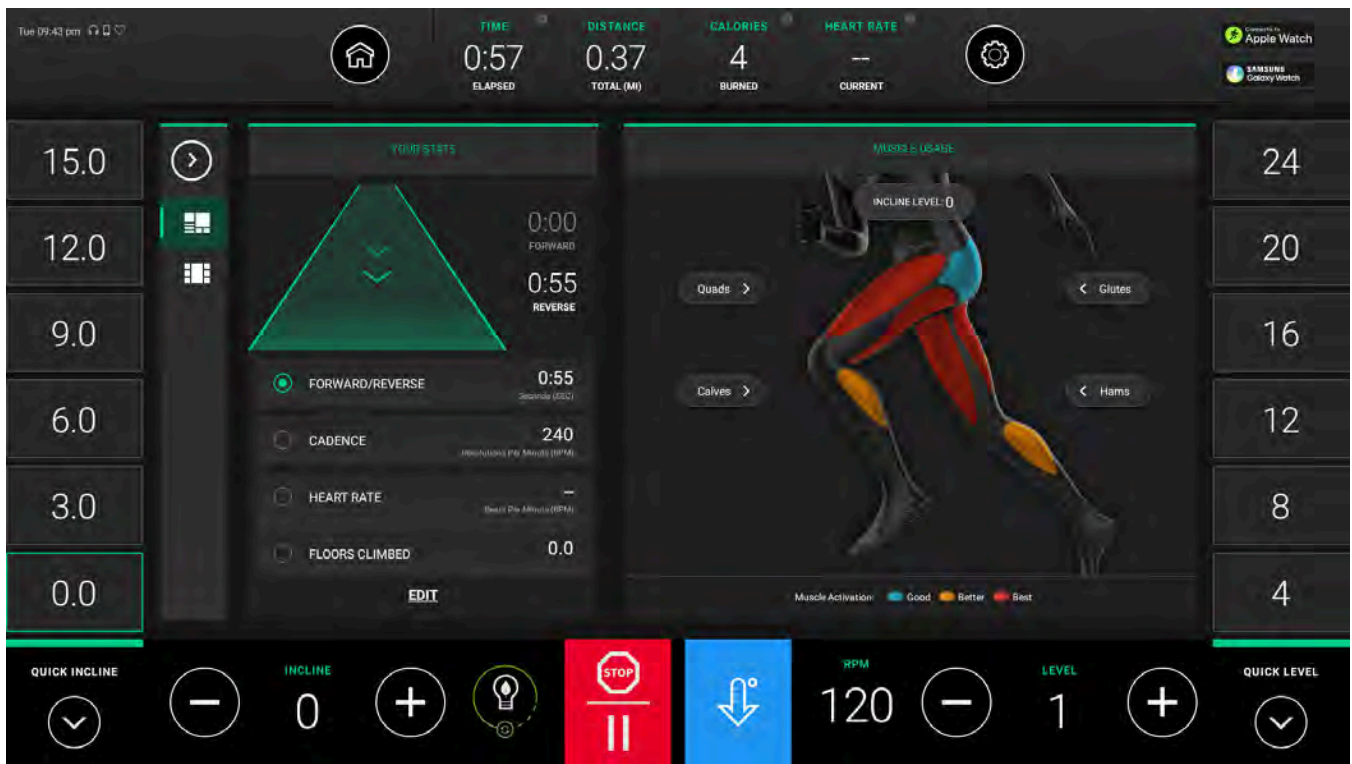


Symbio Runner



Symbio Incline Elliptical

詳細な統計の閲覧画面



アニメでさまざまな筋肉群をクリックすると、鍛えたい筋肉用にすぐに傾斜を調整できます。

Symbio Upright LifeCycle および Symbio Upright SwitchCycle

折れ線グラフ



パワーグラフ



Symbio Recumbent Cycle

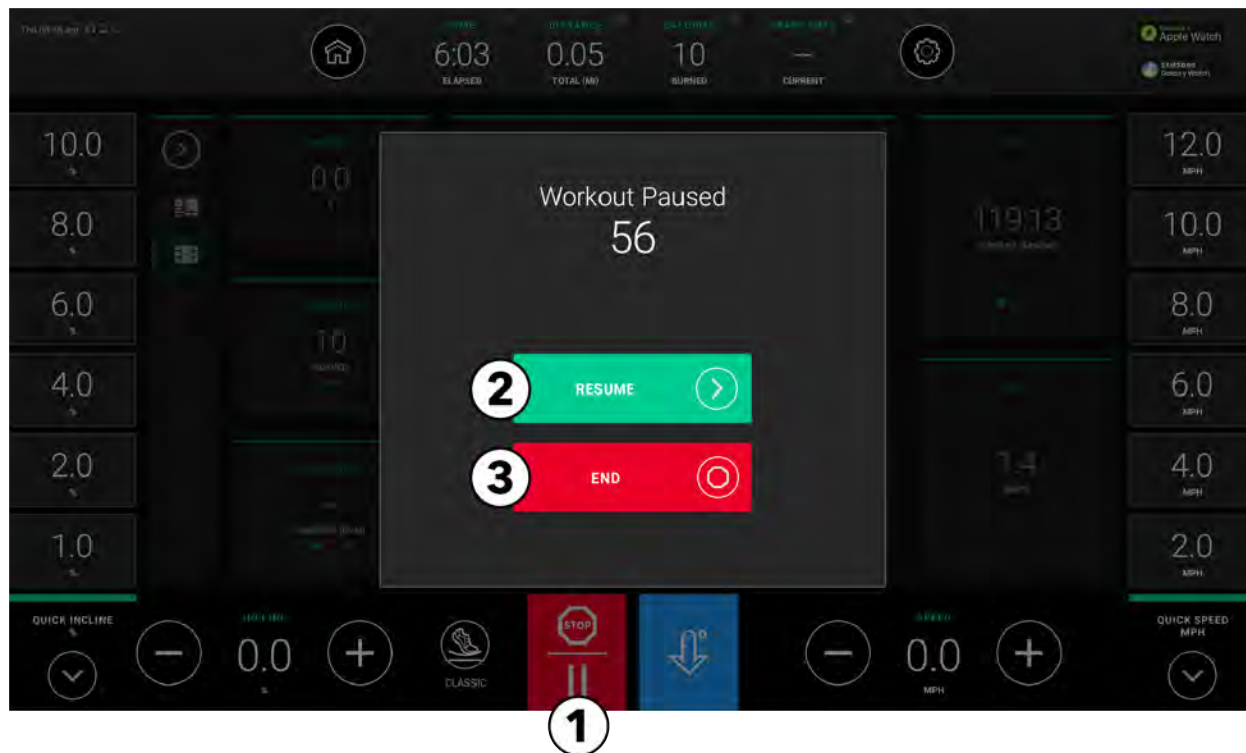
折れ線グラフ



パワーグラフ

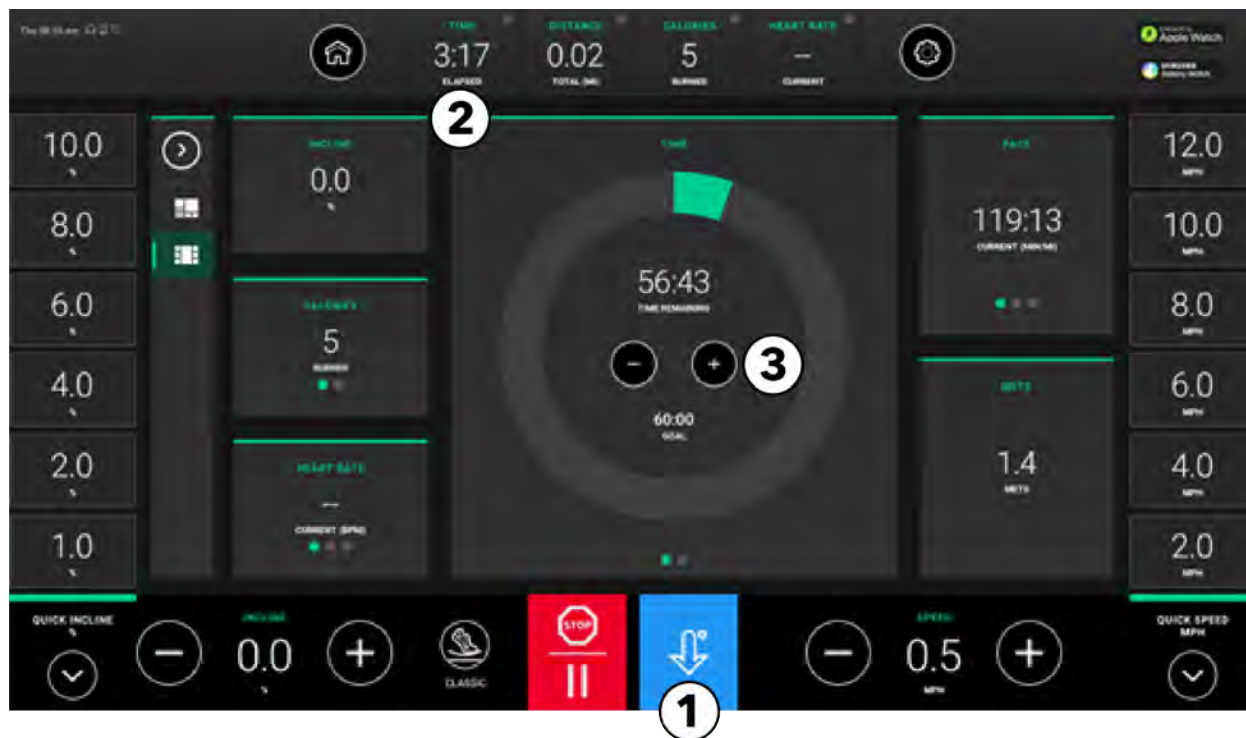


ワークアウトの一時停止



1. 「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:
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



1. 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。

2. 時間表示

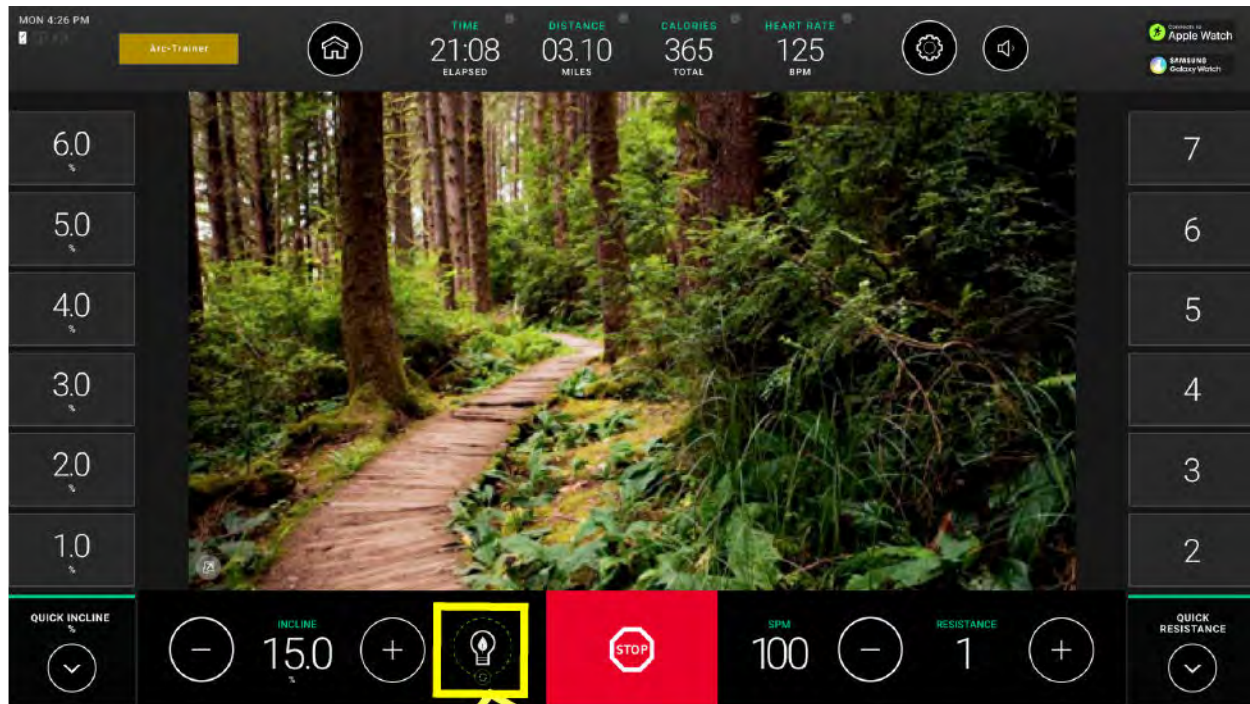
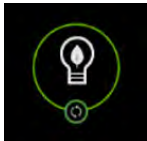
- ・ 時間はクールダウン モードになると、**クールダウン** に変わります。
- ・ 時間表示には、クールダウン モード専用のワークアウトに必要な時間が「分」で表示されます。
- ・ 時間表示は、00:00 になるまでカウントダウンされます。

3. 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。

注：トレッドミルのベースの速度は **クールダウン** ボタンを押すと自動的に低下します。

ハイブリッドモード



注：ハイブリッドモードがあるのは、電力を必要としない機器（Cross-Trainer とバイク）のみです！

ハイブリッドモード（有効な場合）は、ワークアウト時のビューの下部にあるバーに電球が表示されます。ユーザーがペダルを踏んで電気を生産して消費電力を減らすと、電球が満タンになったことを示すアニメーションが表示されます。ワークアウトサマリー画面には、この機器に電力を供給するエネルギー量がワークアウトにより削減されたことを示すメッセージが表示されます。

5. ワークアウト

ワークアウトリスト

Symbio Runner	Symbio Incline Elliptical	Symbio Recumbent Cycle、Symbio Upright LifeCycle®、および Symbio Upright SwitchCycle
クイックスタート	クイックスタート	クイックスタート
標準目標 <ul style="list-style-type: none"> ・ 時間 ・ 距離 ・ カロリー ・ 登る ・ 心拍数 <ul style="list-style-type: none"> ・ (中程度、激しい) ・ インターバル <ul style="list-style-type: none"> ・ (カスタム、高強度、持久力) ・ スターター 	標準目標 <ul style="list-style-type: none"> ・ 時間 ・ 距離 ・ カロリー ・ 心拍数 <ul style="list-style-type: none"> ・ (中程度、激しい) ・ インターバル <ul style="list-style-type: none"> ・ (スターター、高強度、持久力) ・ 定数パワー ・ 適応パワー ・ エアロビクス ・ リバース 	標準目標 <ul style="list-style-type: none"> ・ 時間 ・ 距離 ・ カロリー ・ 心拍数 <ul style="list-style-type: none"> ・ (中程度、激しい) ・ インターバル <ul style="list-style-type: none"> ・ (スターター、高強度、持久力) ・ 定数パワー ・ 適応パワー ・ エアロビクス ・ メッツ
フィットテスト <ul style="list-style-type: none"> ・ LF フィットテスト ・ 米海軍 ・ 米陸軍 ・ 米海兵隊 ・ 米空軍 ・ WFI サブマックス・プロトコル ・ 体力効率バッテリー ・ IPPT 	フィットテスト <ul style="list-style-type: none"> ・ LF フィットテスト ・ 米海軍 	フィットテスト <ul style="list-style-type: none"> ・ LF フィットテスト ・ 米海軍

ワークアウトの説明

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。[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。	
標準目標	
時間目標	特定の時間間隔で終了する要件のみがあるワークアウトです。
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。
心拍数	
・ 中	負荷/傾斜は最大心拍数の 65% に到達するまで調整されます。
・ 頑強	負荷/傾斜は最大心拍数の 80% に到達するまで調整されます。
インターバル	
・ Custom (カスタム)	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。
・ 高強度	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 VO ₂ 最大を向上させることを意図しています。
・ 持久力	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。
・ スターター	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。
・ 2-速度	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。
・ 3-速度	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。
定数パワー	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	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。
エアロビクス	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。
リバース	トレーニングを前後の部分に分けます。
メッツ	一定のメッツ強度を選択して、カロリー消費を選択します。

フィットテスト	
Life Fitness フィット テスト	VO ₂ 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、 Life Fitness フィット テスト 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。
米陸軍体カテスト (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。
米海兵隊体カテスト (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。
米国空軍体カテスト	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 Submax 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 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)	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。

ワークアウト設定 - データ入力

Symbio Runner

標準目標	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、ヒルインターバル、ローリングヒル、ランダム、キリマンジャロ) ・ レベル (ヒルインターバル、ランダム、ローリングヒル、またはキリマンジャロが選択されている場合) ・ 速度 ・ 重量
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、ヒルインターバル、ローリングヒル、ランダム、キリマンジャロ) ・ レベル (ヒルインターバル、ランダム、ローリングヒル、またはキリマンジャロが選択されている場合) ・ 速度 ・ 重量
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、ヒルインターバル、ローリングヒル、ランダム、キリマンジャロ) ・ レベル (ヒルインターバル、ランダム、ローリングヒル、またはキリマンジャロが選択されている場合) ・ 速度 ・ 重量
登る	<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フィートを入力 ・ 地形 (フラット、ヒルインターバル、ローリングヒル、ランダム、キリマンジャロ) ・ レベル (ヒルインターバル、ランダム、ローリングヒル、またはキリマンジャロ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) ・ 速度 ・ 重量
心拍数	<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。 ・ 年齢 ・ ワークアウト (中強度脂肪燃焼または高強度脂肪燃焼) ・ 目標の脈拍数 ・ 速度 ・ 重量
インターバル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 設定 (カスタム、高強度、持久力) ・ 時間 (カスタムが選択されている場合) ・ 低速度 ・ 高速度 ・ 重量

Symbio Incline Elliptical、Symbio Recumbent Cycle、Symbio Upright LifeCycle、および Symbio Upright SwitchCycle

標準目標	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、ヒルインターバル、ローリングヒル、ランダム、キリマンジャロ) ・ レベル ・ 重量
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、ヒルインターバル、ローリングヒル、ランダム、キリマンジャロ) ・ レベル ・ 重量
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、ヒルインターバル、ローリングヒル、ランダム、キリマンジャロ) ・ レベル ・ 重量
心拍数	<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。 ・ 年齢 ・ ワークアウト (中強度脂肪燃焼または高強度脂肪燃焼) ・ レベル ・ 重量
インターバル	<ul style="list-style-type: none"> ・ 設定 (スターター) ・ 時間 ・ レベル ・ 重量
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 設定 (高強度、持久力) ・ インターバル ・ アクティブレベル ・ 回復レベル ・ 重量
定数パワー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時間 ・ ワット数 ・ 重量
適応パワー	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時間 ・ レベル ・ 重量
エアロビクス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時間 ・ レベル ・ 重量
リバース	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時間 ・ レベル ・ 重量
メッツ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時間 ・ メッツ ・ 重量

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
速度	0.5～14.0 MPH (0.5～23 KPH) (業務用ユニット) 0.5～12.0 MPH (0.5～19 KPH)(家庭用ユニット)
年齢	10～99 才
高さ	36～90 インチ
ワット数	50～500
メッツ	2.5～21
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

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に自動的に傾斜レベル (トレッドミルのみ) を調整します。

Symbio Recumbent Cycle 設定

1. シートに座り、それぞれの足の母指球をペダルに乗せます。

注: 最適な位置に座っていれば、膝が動かせなかったりシートの上で座り直したりすることなく、ペダルを一番下まで回すことができます。脚を最大限に伸ばした位置では、膝がわずかに曲がらなければなりません。

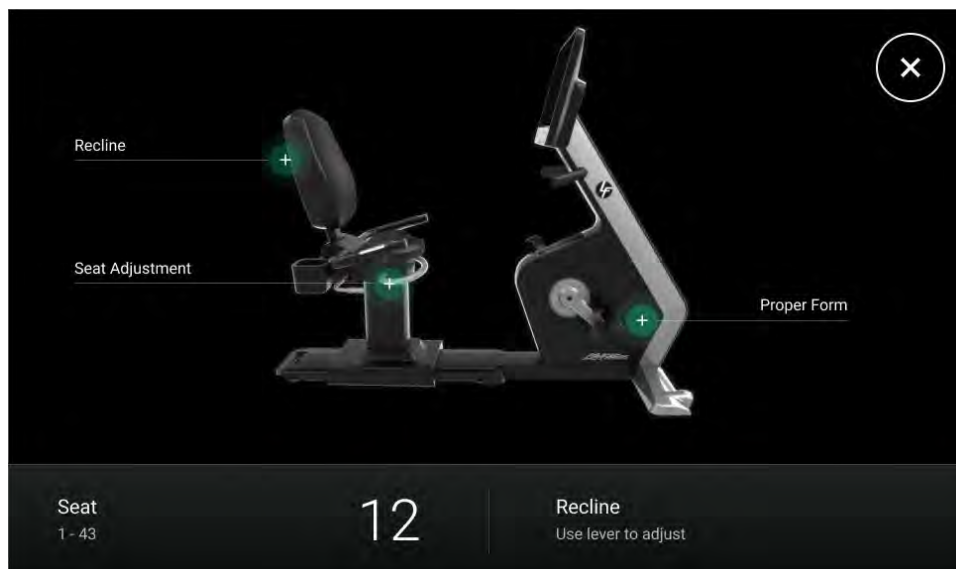
2. シートの下にあるシート調整バーを持ち上げます。
3. シート調整バーを片手で握って押さえ、もう一方の手でシートの後方をつかみます。



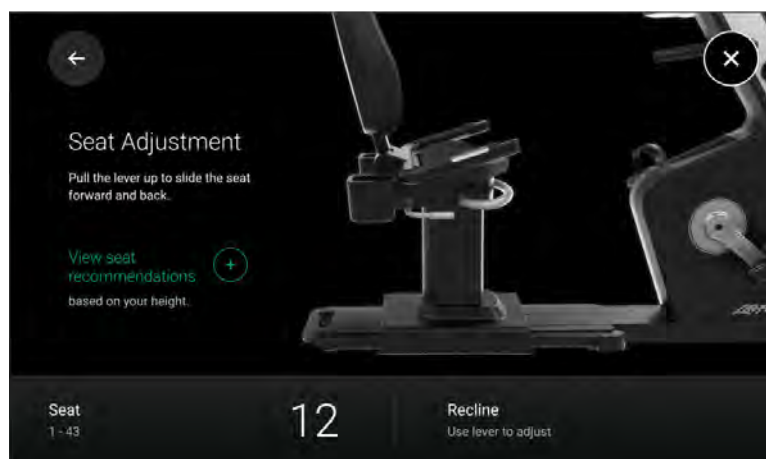
注意: ペダルを漕ぎながらシートを調整しないでください。ワークアウトが妨げられたり、傷害の原因となります。

4. シートを必要に応じて前や後ろにスライドさせて、正しいポジションに調整します。位置を固定するにはシート調整バーを放します。

注: コンソールには、**リクライニング**、**シート調整**、および**適切な形式**に関する情報が表示されます。**ログイン済みのユーザー**は、**シート調整設定**を保存できます。

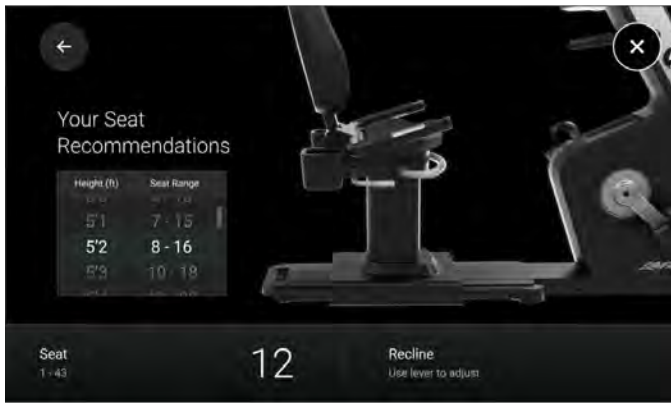


5. 正しい場所にロックされるまで、シートを軽く前後にスライドさせます。
6. シート調整の強調表示されたマーク+をタップします。
シート調整情報画面が表示されます。

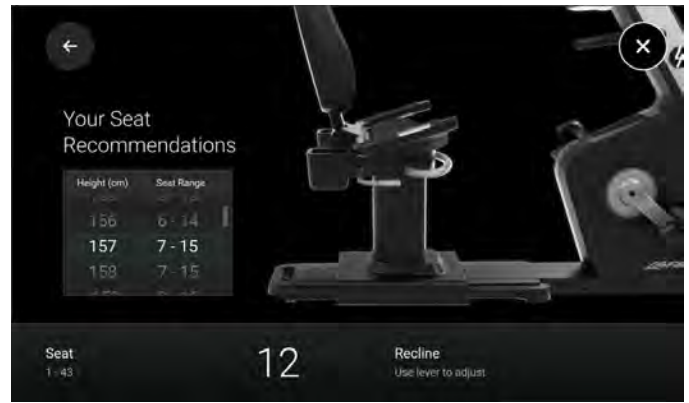


7. シート推奨を表示の強調表示されたマーク+をタップします。
シート推奨情報画面が表示されます。

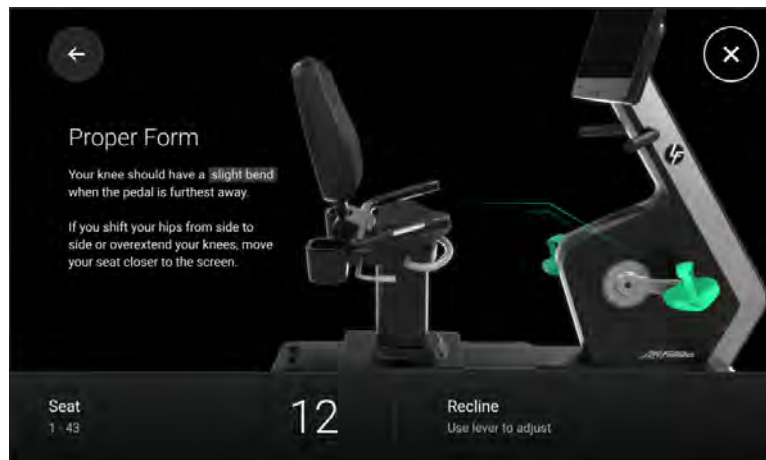
ユーザーの身長(ヤード・ポンド法)



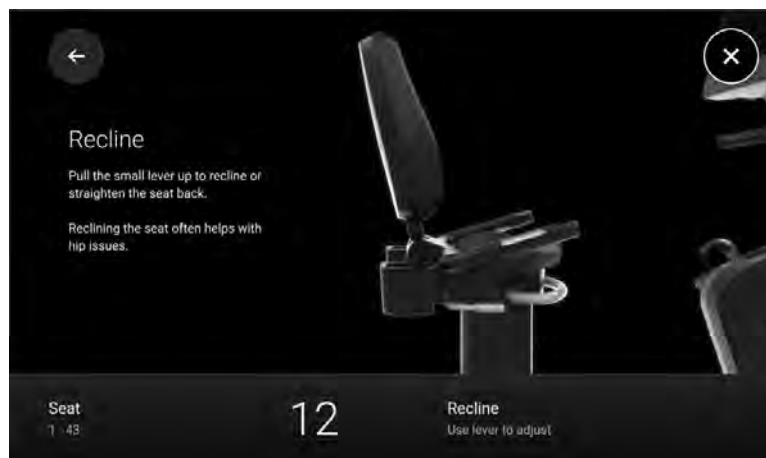
ユーザーの身長(メートル法)



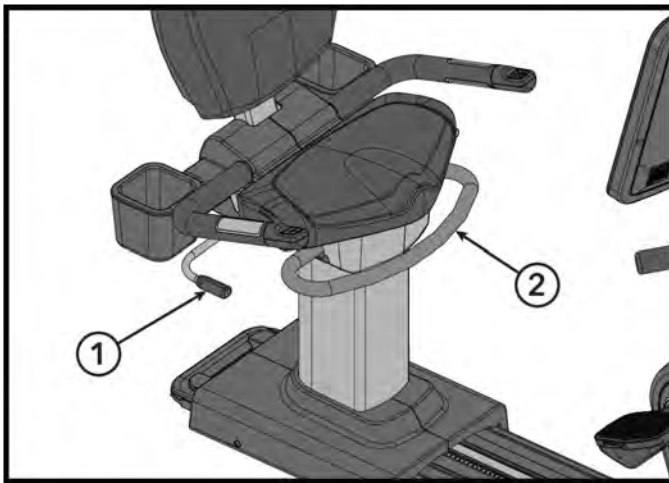
8. 戻る矢印キーをタップしてシート調整画面に戻ります。
9. シートの距離をチェックし、必要な場合は再調整してください。
10. 戻る矢印キーをタップして調整と情報画面に戻ります。
11. 適切な形式の強調表示されたマーク+をタップします。
適切な形式情報画面が表示されます。



12. 戻る矢印キーをタップして調整と情報画面に戻ります。
13. リクライニングの強調表示されたマーク+をタップします。
リクライニング情報画面が表示されます。

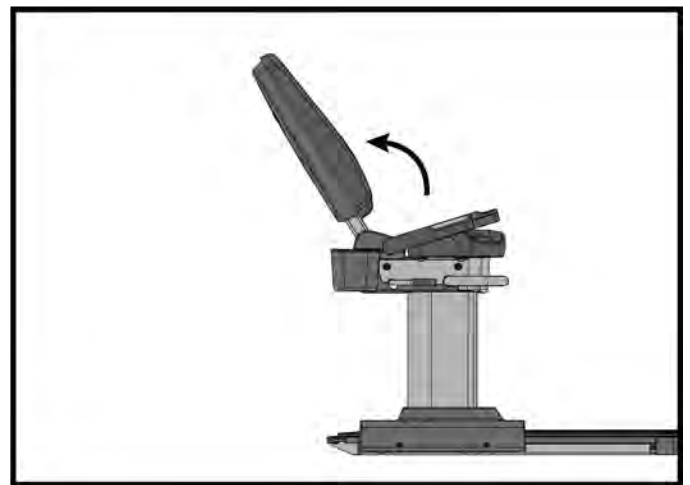
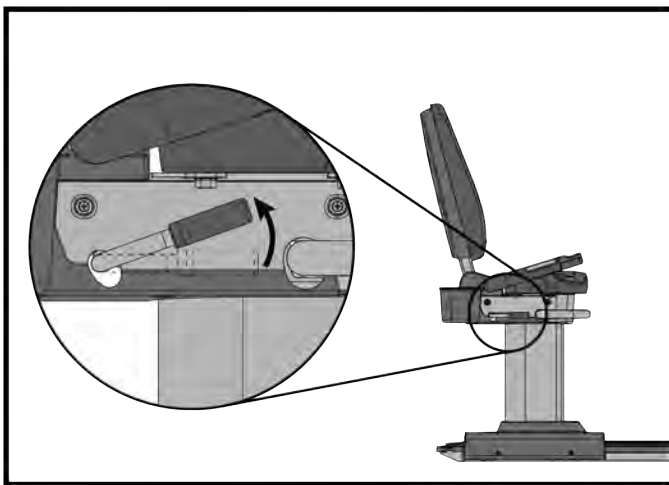


14. シートに座り、リクライニングハンドルを持ち上げ、保持します。



項目	説明	数量
1	リクライニングハンドル	1
2	シート調整バー	1

15. シートバックの上部を後ろに押し、希望の位置に合わせます。



16. 位置を固定するにはリクライニングハンドルを離します。

17. 戻る矢印キーをタップして調整と情報画面に戻ります。

18. X アイコンをタップして適切な形式画面を終了します。

19. X アイコンをタップしてリカンベント バイク設定画面を終了します。

アップライト LifeCycle と SwitchCycle の設定

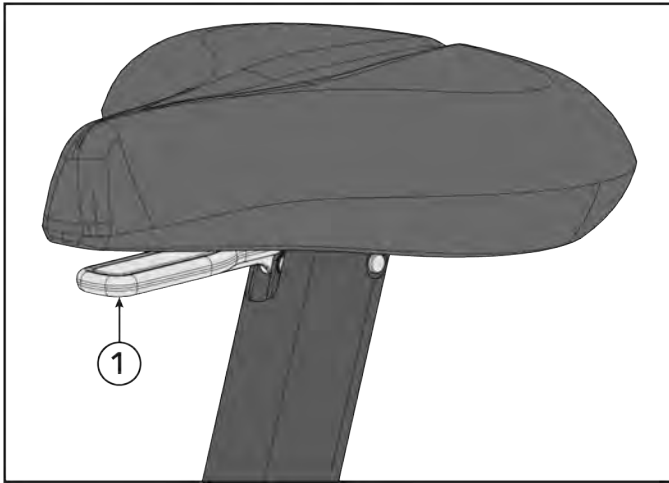
1. シートに座り、それぞれの足の母指球をペダルに乗せます。

注：最適な位置に座っていれば、膝がロックされたり、シートの上で座りなおしたり、無理に臀部を伸ばしたりすることなく、完全にペダルをひとこぎすることができます。脚を最大限に伸ばした位置では、膝がわずかに曲がらなければなりません。

2. シートを低くするときは、シート前の下にあるバネ式の調整ハンドルを持ち上げます。



注意：バイクを漕いでいる途中やシートに座っている状態でシートを調整しないでください。ワークアウトが妨げられたり、傷害の原因となります。



項目	説明	数量
1	シート調整ハンドル	1

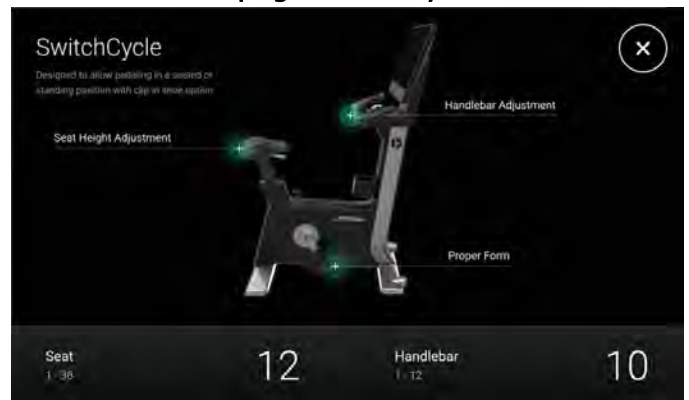
3. ハンドルとシート前側を片手で握って押さえ、もう一方の手でシートの後方をつかみます。
4. ハンドルとシートを下にスライドさせて、正しいポジションに調整します。位置を固定するにはハンドルを離します。

注：コンソールには、シート高さ調整、ハンドルバー調整、および適切な形式に関する情報が表示されます。ログイン済みのユーザーは、シート高さ調整およびハンドルバー調整設定を保存できます。

Upright LifeCycle

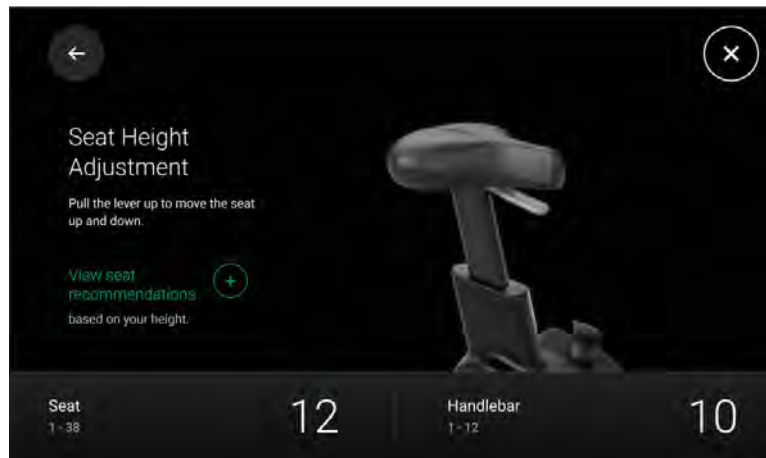


Upright SwitchCycle



5. シートを上下にわずかにスライドさせてみて、所定の位置にロックされていることを確認します。

- シート高さ調整の強調表示されたマーク+をタップします。シート高さ調整情報画面が表示されます。



- シート推奨を表示の強調表示されたマーク+をタップします。シート推奨情報画面が表示されます。

ユーザーの身長(ヤード・ポンド法)



ユーザーの身長(メートル法)

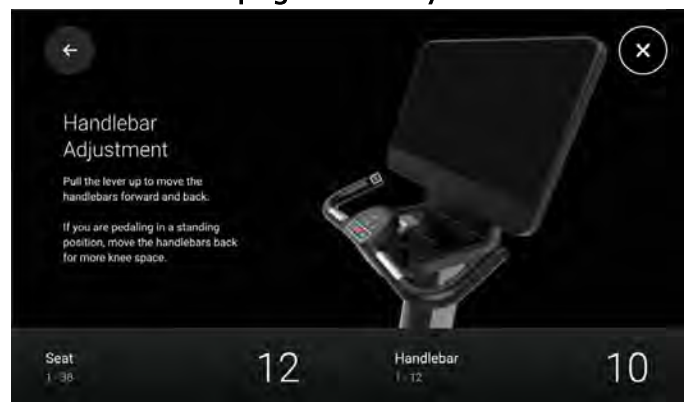


- 戻る矢印キーをタップしてシート調整画面に戻ります。
- シートの距離をチェックし、必要な場合は再調整してください。
- シートを高くする場合は、シートをつかんで適切な位置まで上向きにスライドさせてください。シートを高くする際は、調整ハンドルを持ち上げる必要はありません。
- 戻る矢印キーをタップして調整と情報画面に戻ります。
- ハンドルバー調整の強調表示されたマーク+をタップします。ハンドルバー調整情報画面が表示されます。

Upright LifeCycle



Upright SwitchCycle



- ハンドルバー調整ハンドルを持ち上げて保持します。
 - ハンドルバーをスライドさせて、正しい位置に調整します。位置を固定するにはハンドルを離します。
- 注：ログイン済みのユーザーは、コンソールに表示されたハンドルバー位置番号を保存できます。

15. 戻る矢印キーをタップして調整と情報画面に戻ります。
16. 適切な形式の強調表示されたマーク+をタップします。
適切な形式情報画面が表示されます。

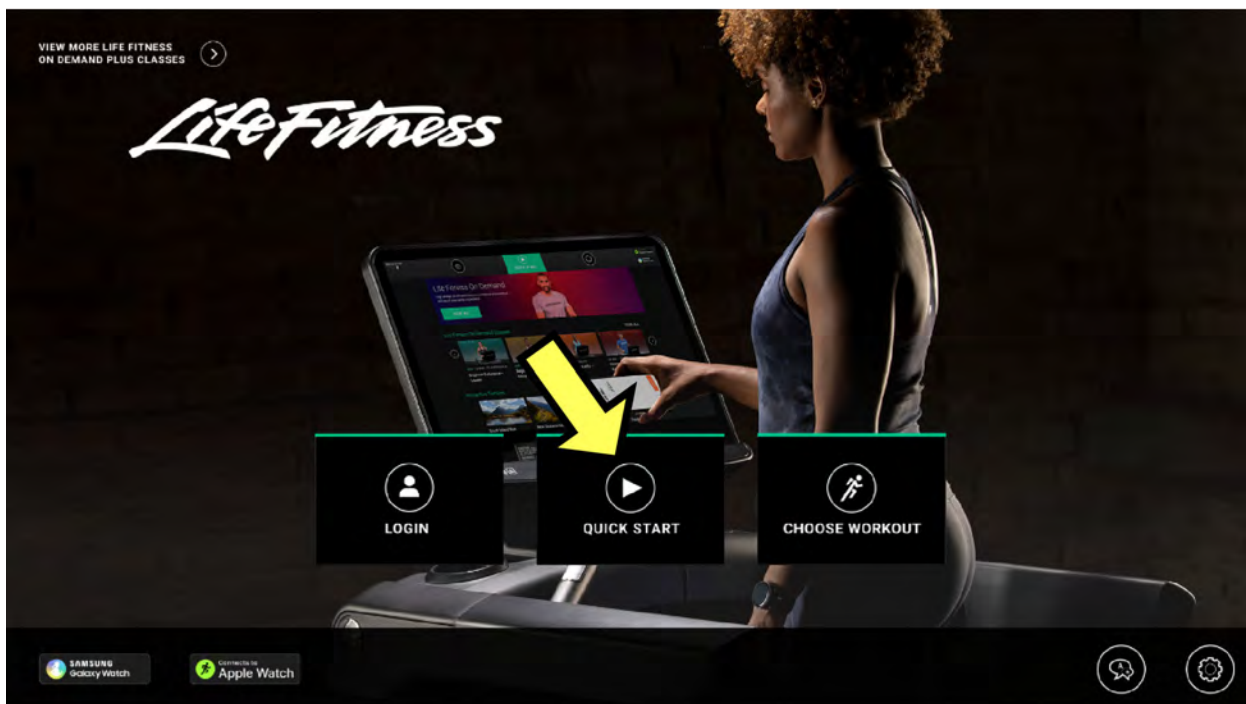


17. X アイコンをタップして適切な形式画面を終了します。
18. X アイコンをタップしてリカンベント バイク設定画面を終了します。

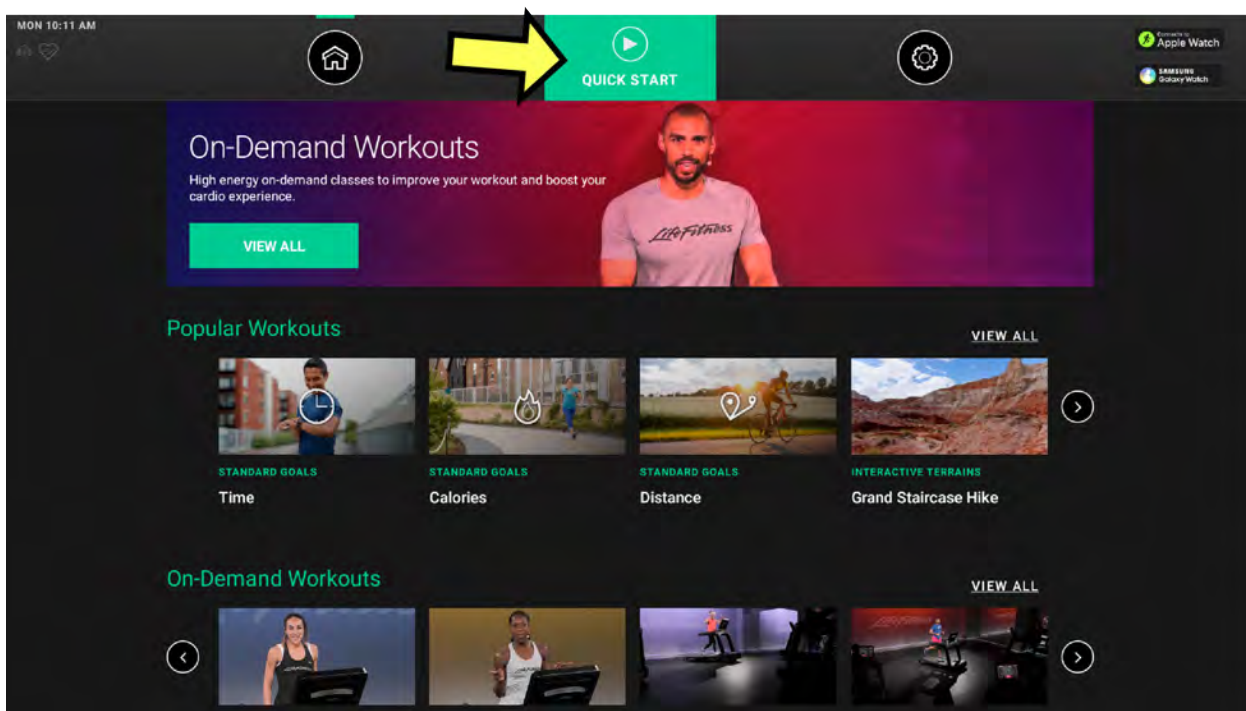
クイックスタート

ユーザーがクイックスタートワークアウトを選択するには、2 つの方法があります。

- ・ ホーム画面にあるクイックスタート ボタンを押します。



- ・ ワークアウトの選択画面の上部にあるクイックスタートボタンを押します。



- ・ 画面に 3、2、1 とワークアウトの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。
- ・ 注：トレッドミル: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。

LFOD+™

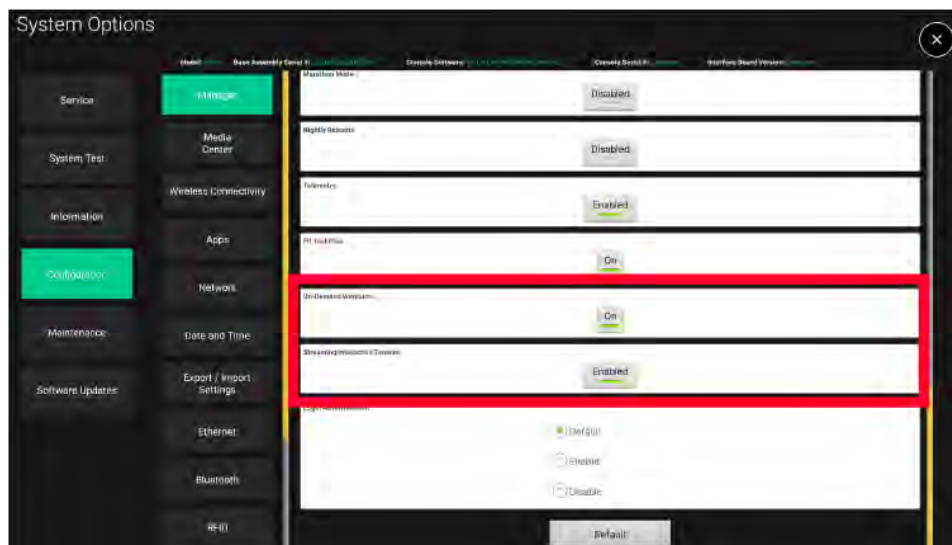
Life Fitness On Demand+ フリーソフトには、On-Demand のインストラクター主導のワークアウトとストリーミング・バーチャルトレーニング場 ワークアウトが含まれています。

- ・ **オンデマンドワークアウト**は、10~40 分にわたるインストラクター主導のやる気を起こさせる 400 を超えるクラスを提供し、Life Fitness のトレッドミル、Cross-Trainer、アップライトバイク、リカンベントバイクで利用できます。クラスによって難易度が異なり、世界から集められた最高のインストラクターによって主導されて結果を出せます。英語、スペイン語、ドイツ語、フランス語、日本語そしてロシア語で利用可能です。クラスはインターネット経由で能力別に編成されます。新しいクラスを表示するためにソフトウェアの更新は必要ありません。
- ・ **ストリーミング・バーチャルトレーニング場**: 世界の驚くべき風景を通る 100 を超える走りとライドのなかから選べます。エクササイズをする人が高強度でワークアウトする間、時の経つのも忘れるような没入体験をできるようにトレーニング場の傾きや負荷を調整しています。

注：インターネットアクセスが不要なバーチャルトレーニング場のいくつかのコースがコンソール上で選択可能です。

注：Life Fitness On Demand+ は [Halo.Fitness](#) または [システムオプションへのアクセス](#)を通じて有効化されます。

オンデマンドワークアウトとストリーミング・バーチャルトレーニング場の設定は、ストリーミングワークアウトの **完全なライブラリ**にアクセスするには管理者設定で**有効化 / オン**にする必要があります。



インターネット帯域幅の要件

Life Fitness On Demand+では、最適なユーザー体験のために強力なインターネット接続が必要です。パソコンごとに少なくとも**2.5 Mbps**が推奨されます。

ネットワーク接続速度とも呼ばれるインターネット帯域幅は、メガビット毎秒(Mbps)で測定されます。施設の帯域幅を調べるには、[speedtest.net](#) や [fast.com](#) などの無料のオンライン Web サイトをお勧めします。有線インターネットまたは WiFi ネットワークに接続されているブラウザを備えたデバイスでこれらの Web サイトのいずれかを開くだけです。Web サイトでは、接続速度の測定値が Mbps 単位で表示され、以下の表と比較されます。

最小ダウンロード帯域幅の要件

サービス	最大 8 ユニット	各追加ユニット
資産管理、遠隔ソフトウェア更新、ユーザーごとのトレーニング履歴	2.5 Mbps	0.25 Mbps
上記サービスと Web 閲覧アクセス	4 Mbps	0.25 Mbps
上記サービスとウェブ動画、例：ユーチューブ	4 Mbps	0.5 Mbps
上記サービスおよび動画ストリーミングアプリ、例：Netflix	8 Mbps	1.0 Mbps
上記サービスと Life Fitness On Demand+ワークアウトクラス	20 Mbps	2.5 Mbps

施設の帯域幅が狭い場合、選択した数のユニットでのみ Life Fitness On Demand+を有効にすることをお勧めします。適切な帯域幅がない場合、インターネット接続が遅れることがあります。このチャートをガイドとして使用してください。

帯域幅(Mbps)	有効な推奨ユニット数
20	8
40	16
60	24
80	32
100	40

オンデマンドワークアウト

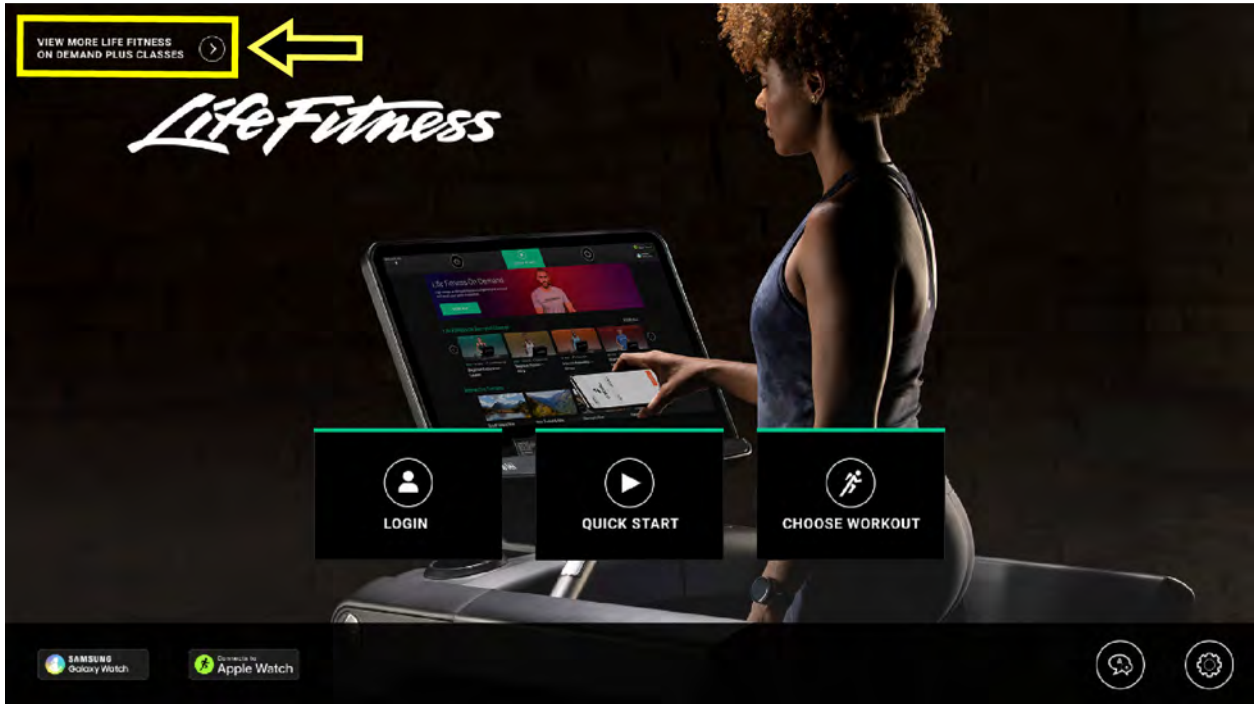
オンデマンドワークアウトビデオライブラリが表示されるためには、以下の条件を満足する必要があります：

- ・ オンデマンドワークアウトはユニット上で有効化される必要があります。[Halo.Fitness](#) か [システムオプションへのアクセス](#) 上で有効化されます。
- ・ ユニットはインターネットに接続する必要があります。
- ・ ユニットは、ソフトウェアバージョン 4.10 以降に更新する必要があります。

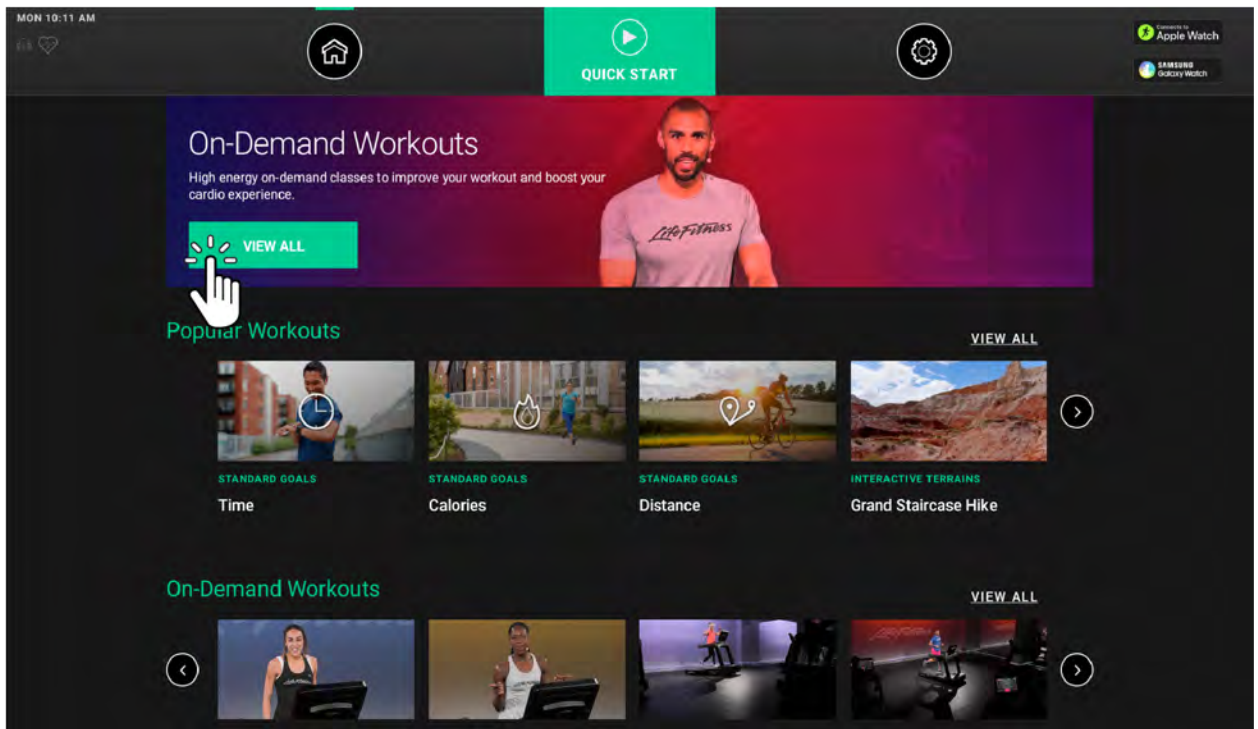
ビデオの選択と使用

1. 以下のオプションからオンデマンドワークアウトにアクセスします：

- ・ ホーム画面: **Life Fitness On Demand** をさらに **表示** を押します。

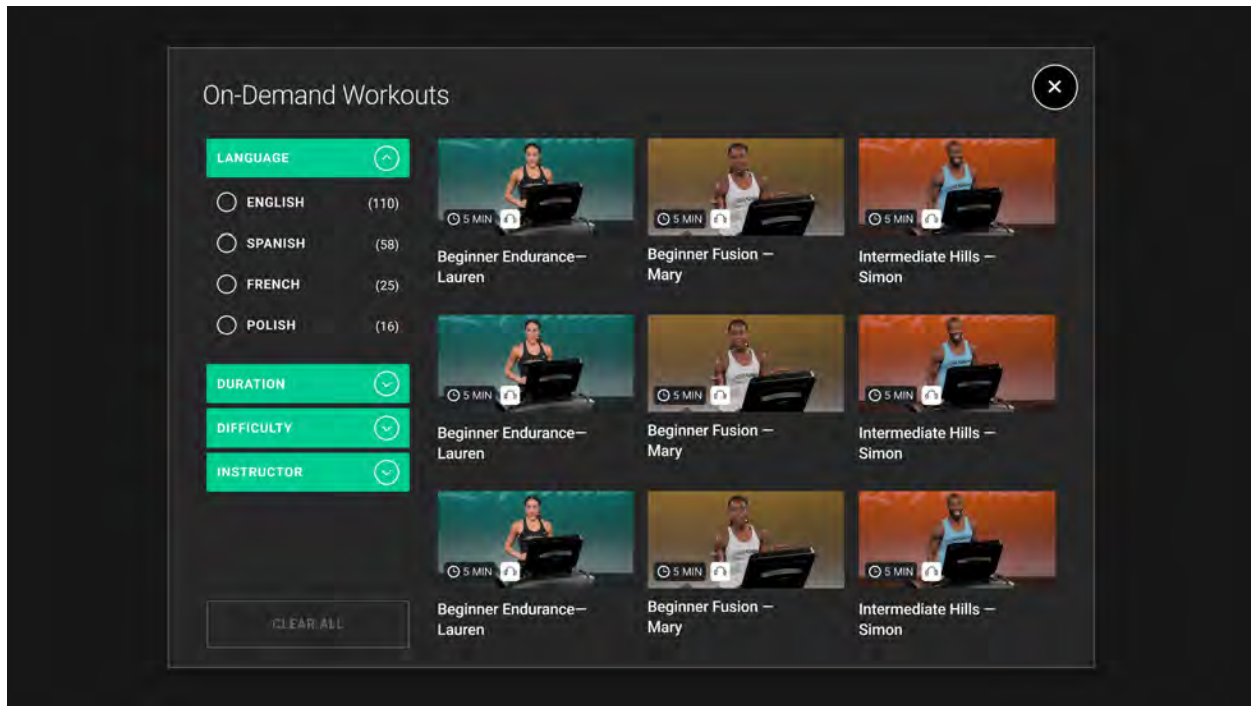


- ・ ワークアウト画面を選択：
 - ・ オンデマンドワークアウト カテゴリにスクロールし、**すべてを表示** を押して、オンデマンドワークアウトライブラリをすべて表示します。
 - ・ **人気のワークアウト** にスクロールし、ビデオを選択します。

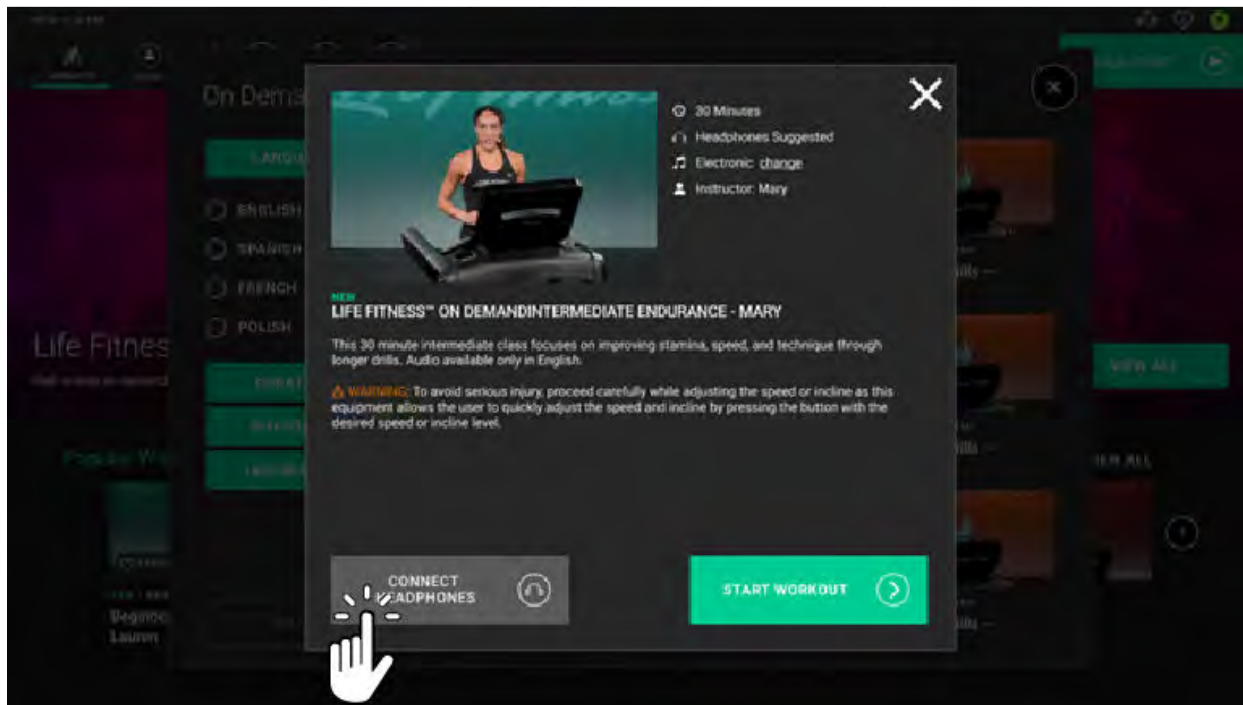


2. オンデマンドワークアウトライブラリにより、ユーザーは以下の検索項目でワークアウトを絞り込みます：

- ・ 言語
- ・ 持続時間
- ・ 難易度
- ・ インストラクタ

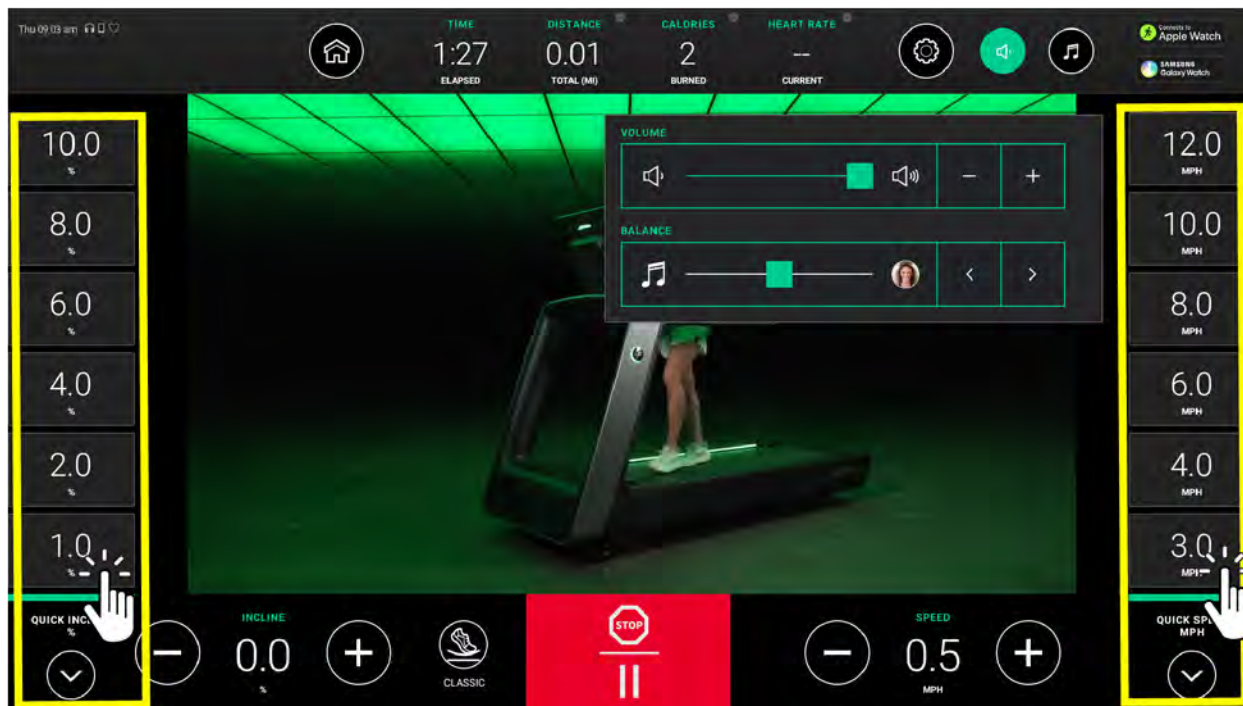


3. オンデマンドワークアウトタイルをタップして、選択したクラスの詳細を表示します。エクササイザーは、ヘッドフォンを接続をタップし、プロンプトに従って Bluetooth ヘッドフォンをペアリングできます。ワークアウトを開始を押します。



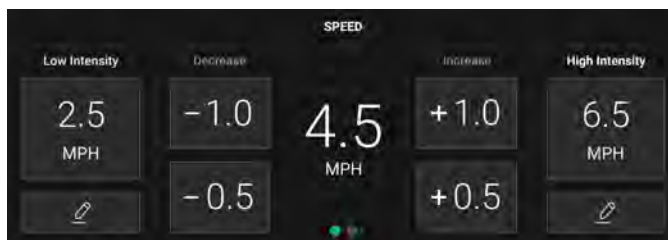
4. クイックタッチボタンを使用して、速度、傾斜、負荷などのトレーニング設定を調整します。

注：クイックタッチボタンは、トレーニングによって異なります。示されている画像は、トレッドミルによるワークアウトです。

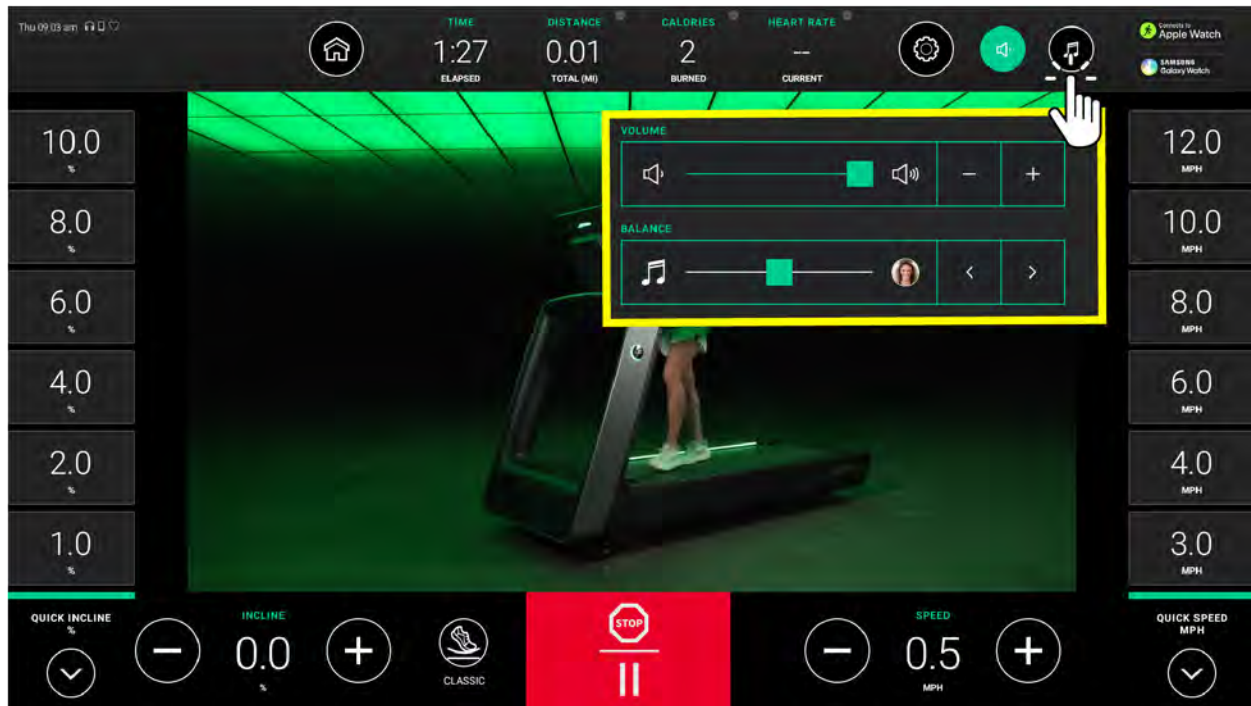


Symbio Runner では、コントロールパッドを使用して速度設定を調整することも可能です。

コントロールパッドのオンデマンドコース速度設定



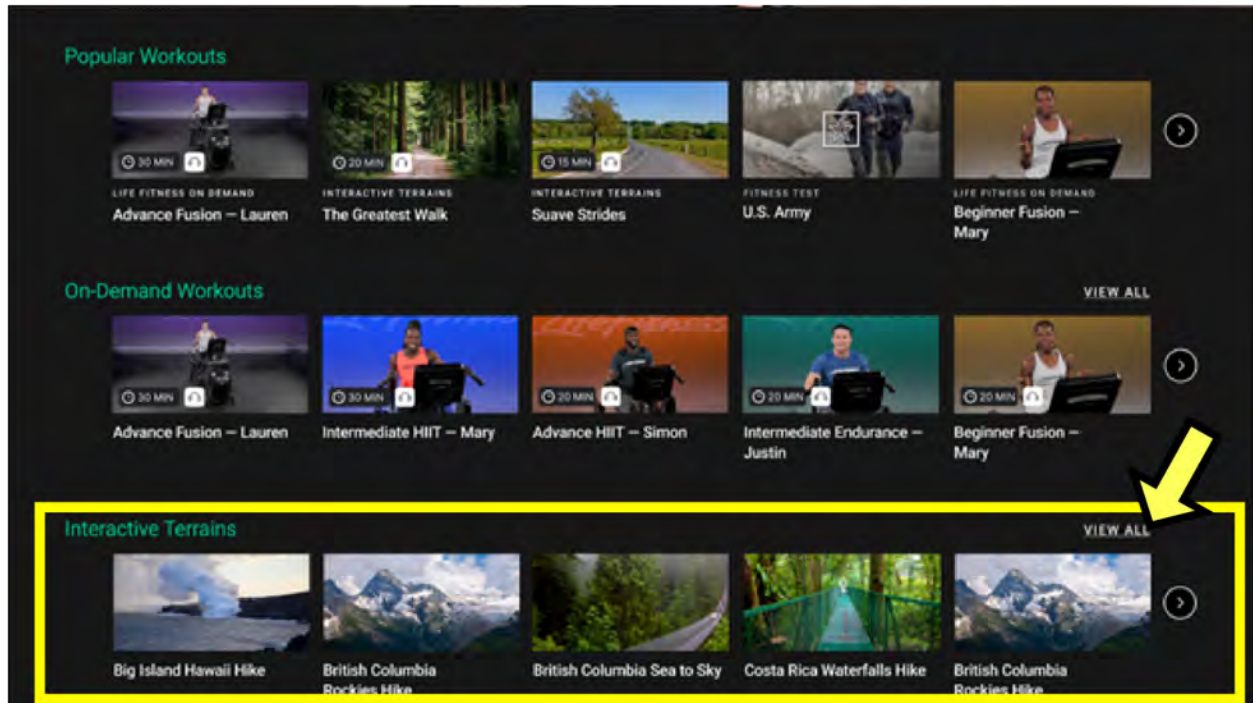
5. ミュージックノートを押すと、再生中の音楽の音量オプションと音楽/インストラクターバランスにアクセスできます。



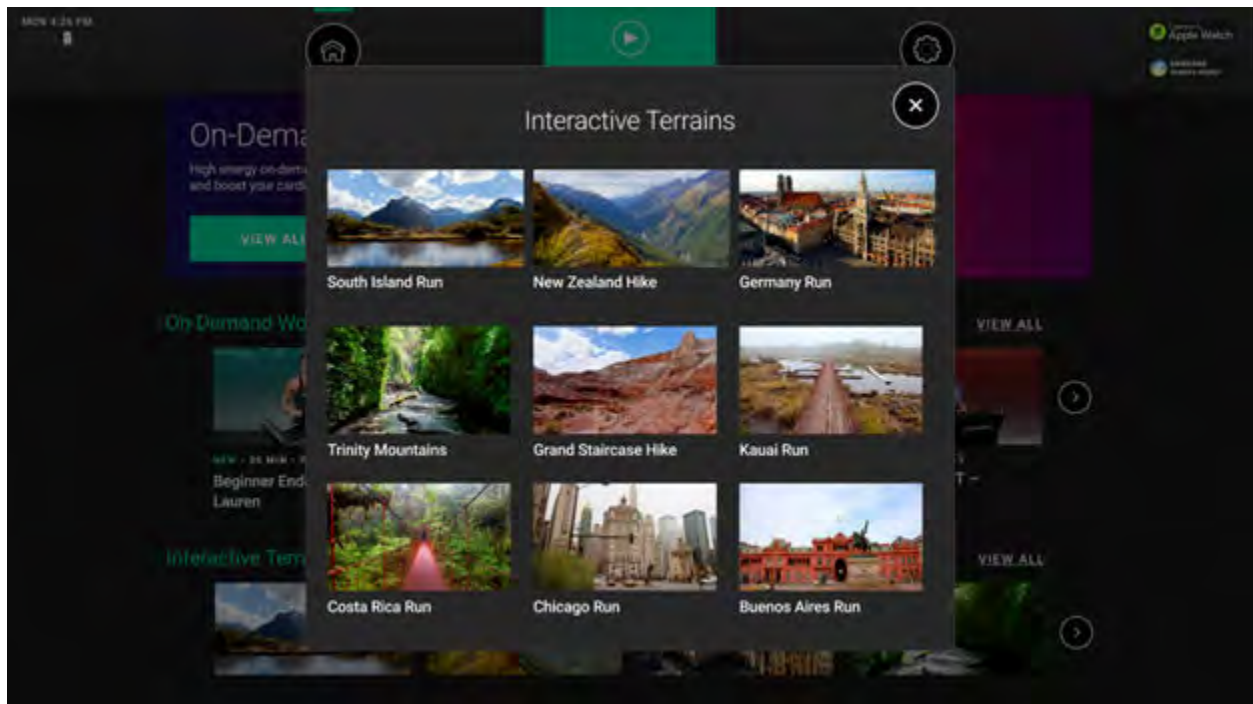
インターアクティブなトレーニング場

バーチャルトレーニング場は、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。



インタラクティブなトレーニング場のワークアウトライブラリーにアクセスして好みのコースを選択するには、**すべて表示** を押してください。



注：Life Fitness On Demand+ は [Halo.Fitness](#) または [システムオプションへのアクセス](#)を通じて有効化されます。

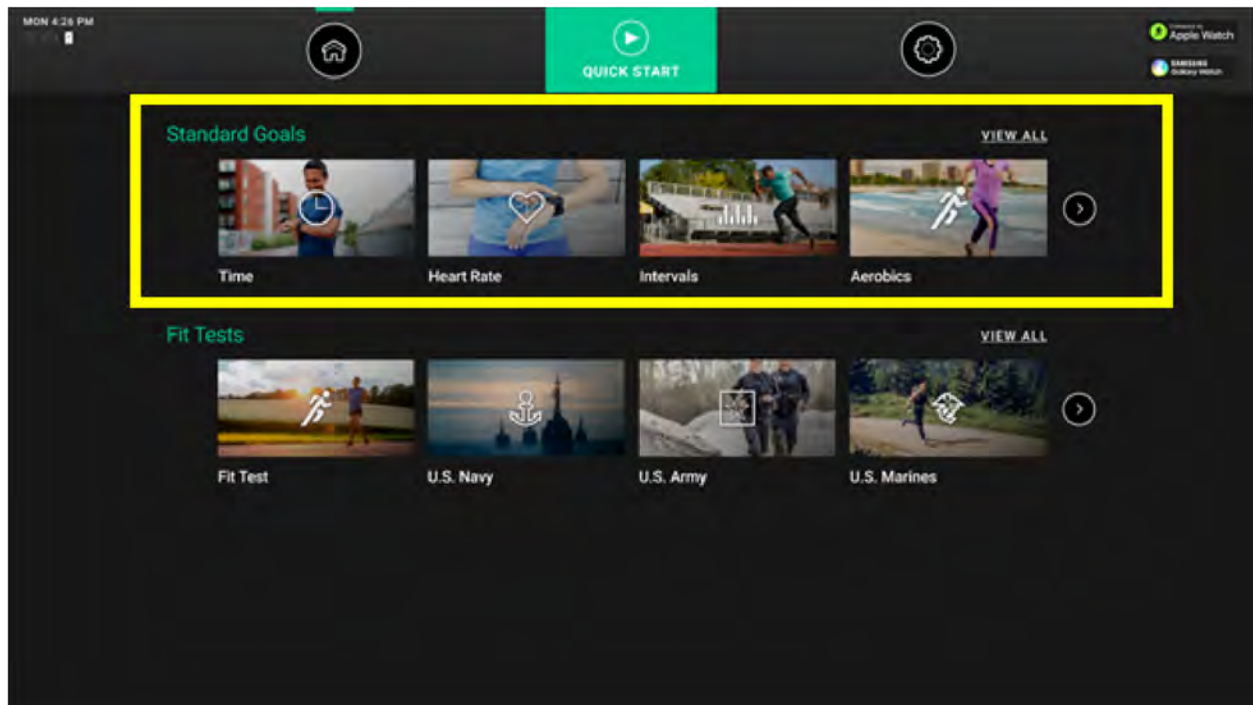
インターネットアクセスが不要なバーチャルトレーニング場のいくつかのコースがコンソール上で選択可能です。ストリーミング・バーチャルトレーニング場の設定は、ストリーミングワークアウトの **完全なライブラリー**にアクセスするには管理者設定で**有効化**にする必要があります。

標準目標

希望の目標を選択します。

注：使用可能な目標ワークアウトは基本タイプにより異なります。

注：ワークアウトリスト、ワークアウトの説明 および ワークアウト設定 - データ入力 を参照してください。

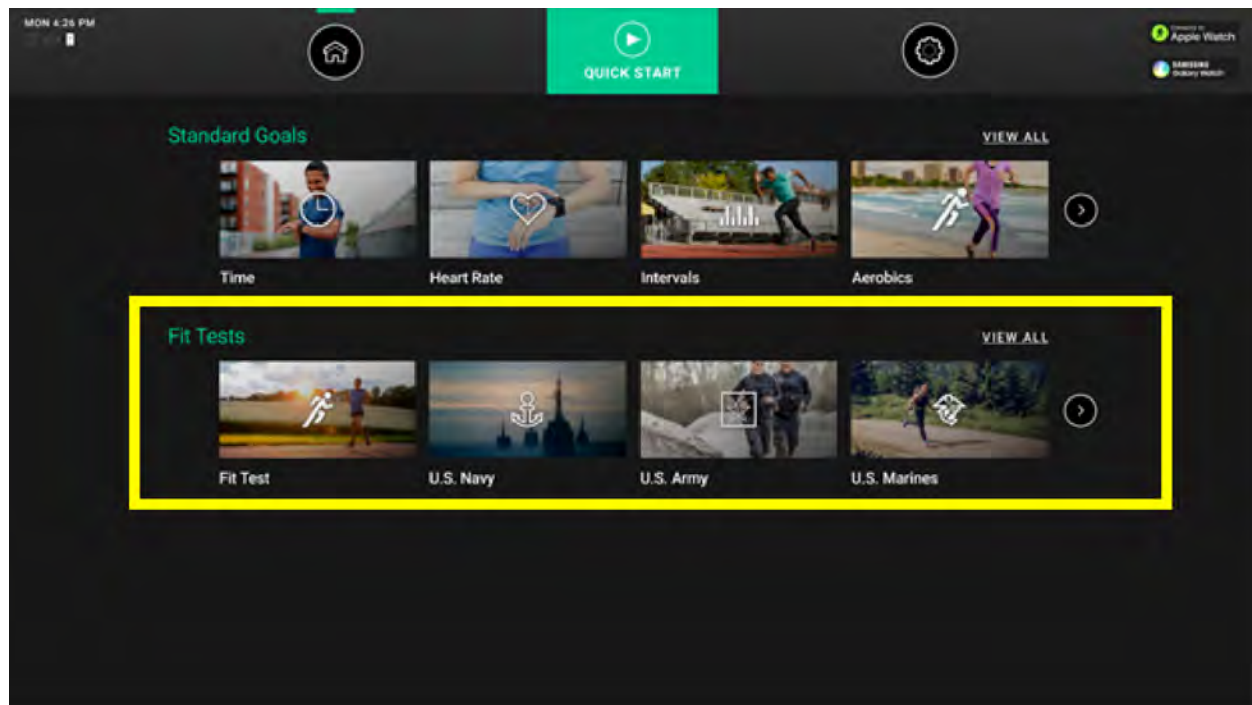


フィットテスト

ご希望のフィットネステストを選択します。

注：使用可能なフィットテストのワークアウトは基本タイプにより異なります。

注：ワークアウトリスト、ワークアウトの説明 および ワークアウト設定 - データ入力 を参照してください。



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。

	活動的ではない	活動的	非常に活動的
トレッドミル	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

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 VO ₂ 最大値 (ml/kg/分)								
20～29 歳	55+	53～54	50～52	45～49	40～44	38～39	35～37	<35

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
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 VO ₂ 最大値 (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。

6. 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ないでください。

トラブルシューティング

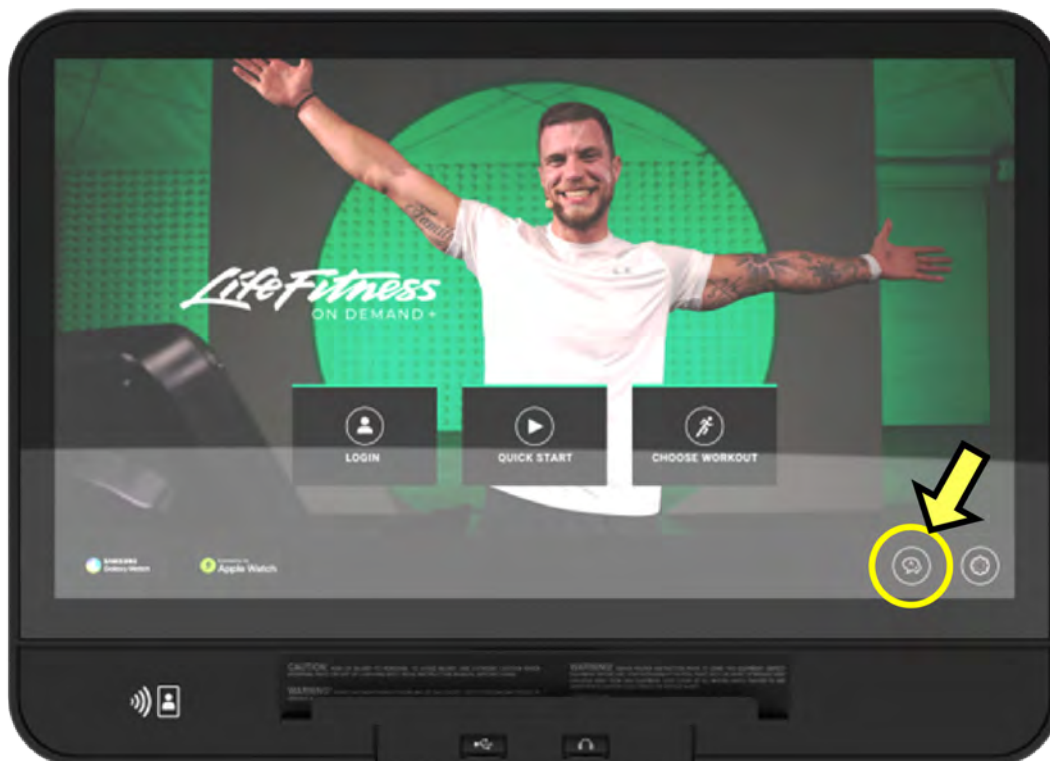
知識ベース

詳細については、<https://lfn.fit/KnowledgeBase> を参照してください。

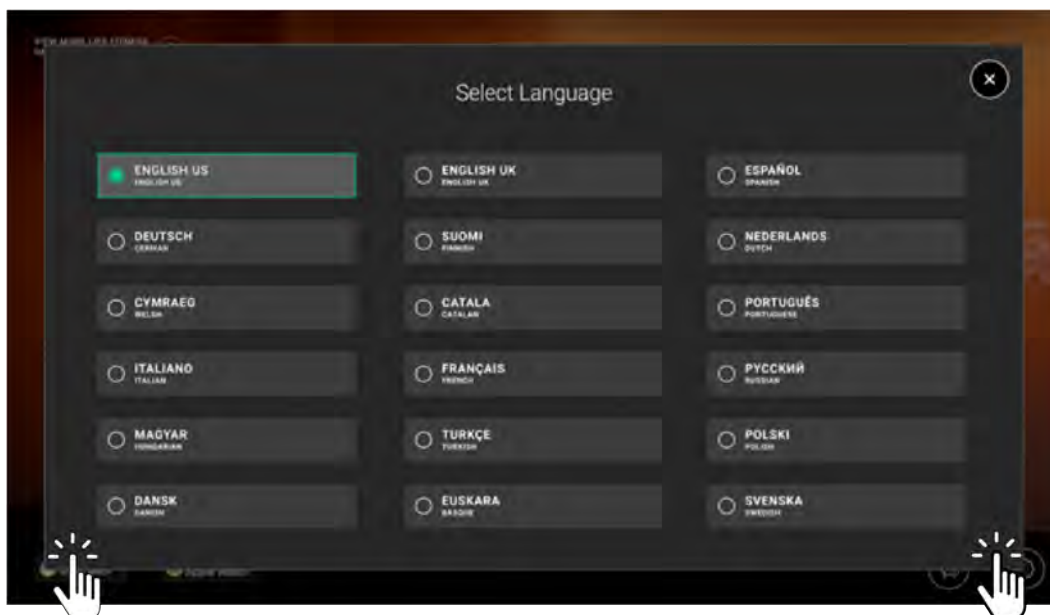
トラブルシューティング - スマート ライティング

ベースにはオン/オフ、3 つの明るさと 16 色から色を調整できる照明が装備されています。

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。

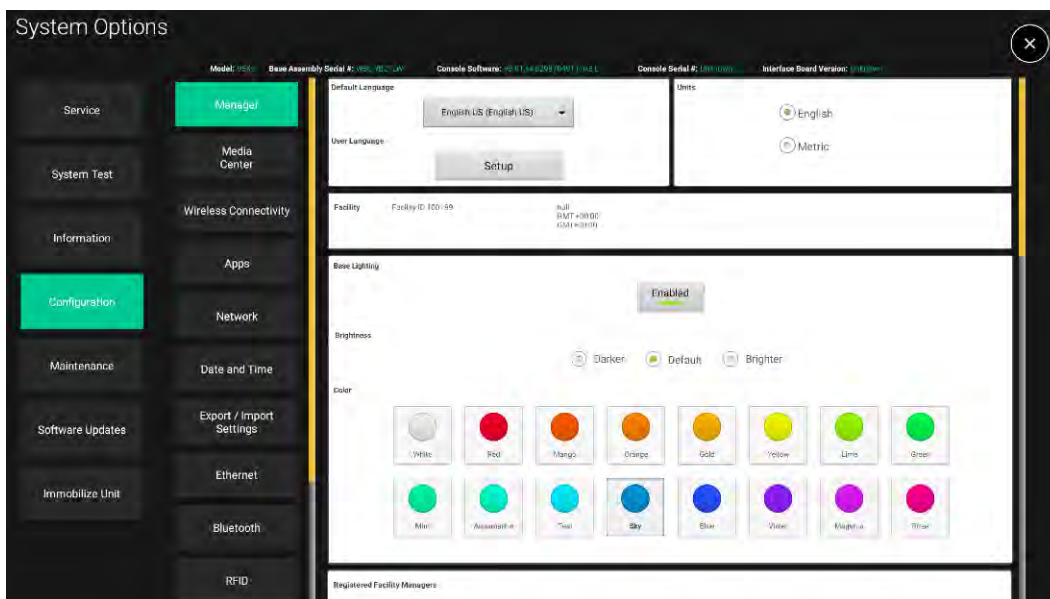


2. 言語選択画面の下部を: 左下、右下、左下、右下 の順にタップします。



注: 必ず黒い四角の内側をタップするようにしてください!

3. システムオプションメニューから **設定 > 管理者** に移動します。



4. スマート ライティングまでスクロールします。

5. 有効化ボタンでライトがオンになっていることを確認します。

6. 明るさ設定を調整し、可視性をテストします。

7. 色を調整し、ライトの色をテストします。

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 テレメトリー方式心拍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 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"> 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。 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。

トラブルシューティング - Life Fitness On Demand+

誤作動	考えられる原因	修正処置
オンデマンドワークアウト / ストリーミング・バーチャルトレーニング場ライブラジが表示されていません。	オンデマンドワークアウト / ストリーミング・バーチャルトレーニング場がアクティブ化されていません。	管理者の設定か Halo.Fitness 上で、オンデマンドワークアウト / ストリーミング・バーチャルトレーニング場をアクティブ化します。
	機器がインターネットに接続されていません。	管理者の設定でネットワーク接続を確認します。制御盤にてネットワーク速度テストを使用し、施設にユニットあたり 2.5 Mbps の帯域幅があることを検証します。
オンデマンドワークアウト / ストリーミング・バーチャルトレーニング場のビデオに遅延が生じたり画像が途切れたりします。	インターネット帯域幅が不十分です。	ユニットの選択番号上でオンデマンドワークアウト / ストリーミング・バーチャルトレーニング場を無効化し、帯域幅の歪みを減らします。 最小ダウンロード帯域幅の要件 仕様を参照してください。
	ユニットの再起動が必要です。	ユニットを再起動します。最適に機能させるには、マネージャーの設定で夜間再起動を有効にします。
オーディオ品質が良くありません。	有線ヘッドフォン接続が弱いです。	有線ヘッドフォンを使用している場合は、ヘッドフォンジャック内の正常な接続を確認してください。ジャックの配置を少し調整すると、鮮明でクリアなオーディオが生成されます。
	Bluetooth ペアリングの誤動作。	制御盤で Bluetooth ヘッドフォンのペアリングを解除して修理します。画面のプロンプトに従います。

トラブルシューティング - ワイヤレス充電器

ワイヤレス充電器の前面には、青色 LED のインジケータが配置されています。以下の表にある説明と LED インジケータのステータスをご確認ください。

ステータス	説明	LED インジケータ	
起動	コンソールの電源がオンになっています。	オン	
スタンバイ	充電器は使用可能な状態です。	オフ	
充電	設置されたデバイスへの充電は正常に行われています。	オン	
充電完了	デバイスへの充電は完了しました。	オン	
充電エラー	エラーの可能性: 1. 充電器のコイルに異物 (RFID カード、マグネット、金属物など) が検出された。 2. モバイルフォンのカバーに厚みがある。 3. ワイヤレス充電器の故障。	修正処置: 1. ワイヤレス充電器から異物を除去する。モバイルフォンを設置し直す。 2. モバイルフォンからケースを取り外す。ワイヤレス充電器にモバイルフォンを置く。 3. Life Fitness カスタマーサポート サービスまでご連絡ください。	オフ

トラブルシューティング - ワイヤレスヘッドフォン

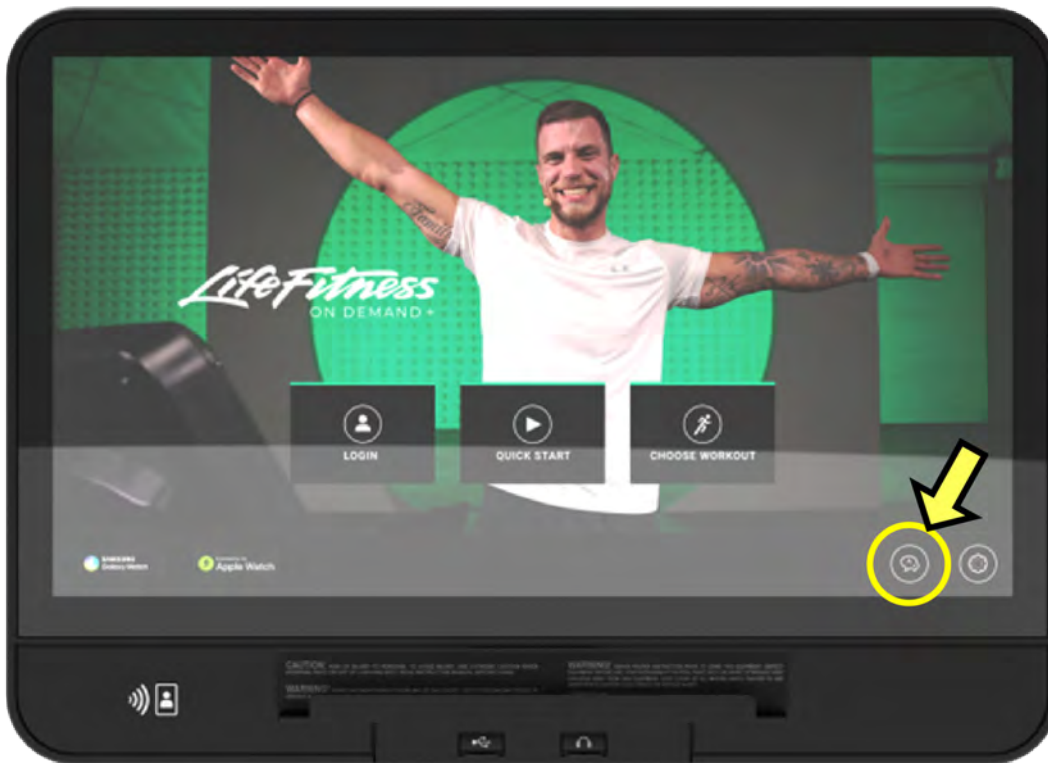
コンソールにヘッドフォンを接続する前に:

1. モバイルデバイスにヘッドフォンを接続します (まだ接続していない場合)。
2. モバイルデバイス/ヘッドフォンの音量レベルを最大にします。
3. ヘッドフォンをコンソールに接続してください。

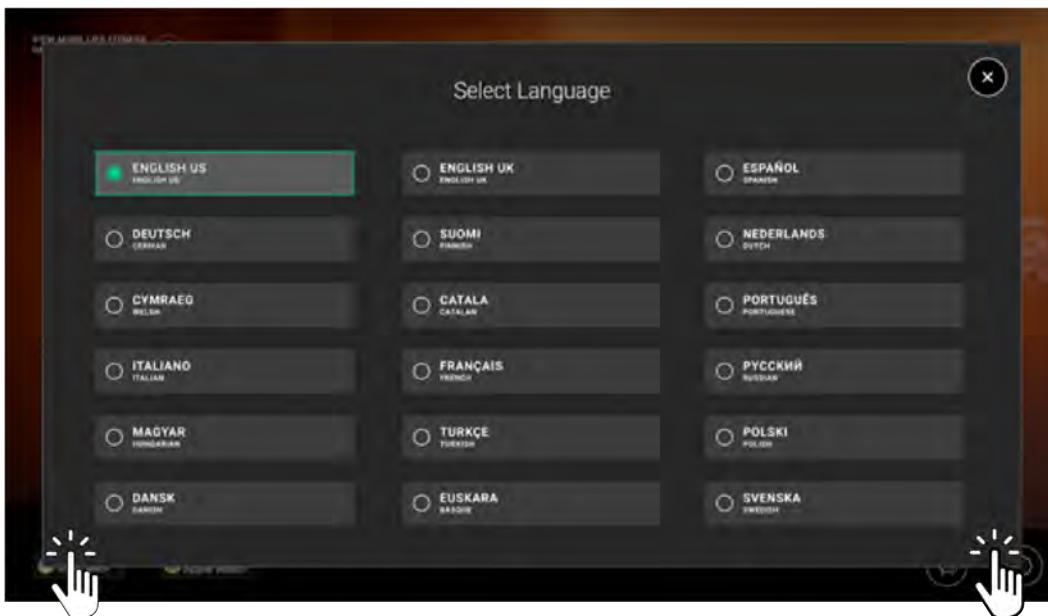
7. マネージャー機能設定

システムオプションへのアクセス

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。

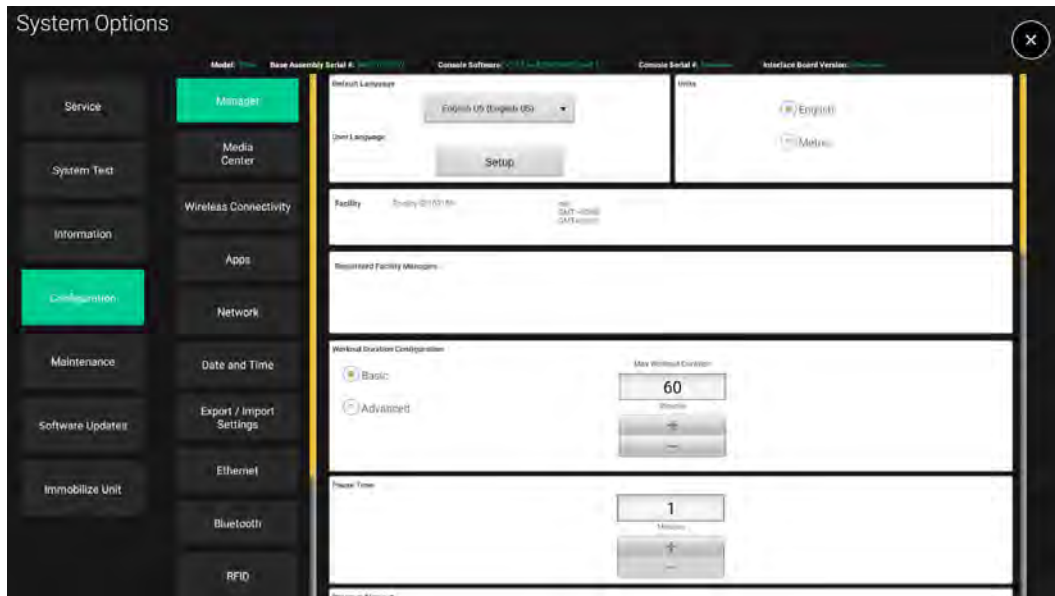


2. 言語選択画面の下部を: 左下、右下、左下、右下 の順にタップします。



注：必ず黒い四角の内側をタップするようにしてください！

3. システムオプションメニューから **設定** > **管理者** に移動します。



デフォルト設定

カーディオベース

設定	デフォルト	説明
主に使用する言語	アメリカ英語	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。 オプションに含まれる言語は次のとおりです: 英語 US、英語 UK、スペイン語、ドイツ語、日本語、オランダ語、簡体字中国語、繁体字中国語、ポルトガル語、イタリア語、フランス語、ロシア語、韓国語、トルコ語、ポーランド語、フィンランド語、ハンガリー語、アラビア語、カタロニア語、バスク語、ウェールズ語、ヘブライ語、デンマーク語、スウェーデン語。
ユーザー言語	アメリカ英語	このオプションでは、ユーザーが選択する可能性のあるすべての言語のリストを表示し、順序の変更が可能です。デフォルトでは、言語がフルセットされています。 オプションに含まれる言語は次のとおりです: 英語 US、英語 UK、スペイン語、ドイツ語、日本語、オランダ語、簡体字中国語、繁体字中国語、ポルトガル語、イタリア語、フランス語、ロシア語、韓国語、トルコ語、ポーランド語、フィンランド語、ハンガリー語、アラビア語、カタロニア語、バスク語、ウェールズ語、ヘブライ語、デンマーク語、スウェーデン語。
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。 ポンド・ヤード法またはメートル法から選択できます。
施設	該当なし	このセクションでは、Halo に使用される自動的に生成された施設 ID 情報について説明します。
スマート照明	有効 明るさ: 初期設定 色: 水色	スマート照明は「有効」ボタンでオン/オフを切り替えられます 三段階の明るさ設定: 暗い、初期設定、明るい 16色のカラーオプション 
登録済み施設マネージャー	該当なし	このセクションでは、Halo に追加されたすべての登録済み施設マネージャーについて説明します。
トレーニング時間の設定	最大 60 分 (ベーシック)	トレーニング時間を最大 20 ~ 240 分の範囲で設定します。 高度な設定により、2 種類の異なるピーク時間でトレーニング時間を設定できます。
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。範囲は 1 ~ 99 分です。
プログラム タイムアウト	30 秒	20 ~ 255 秒の時間範囲では、ユニットがリセットされホーム画面に戻る前に、ユーザーはワークアウトのセットアップ中に LCD タッチスクリーンに触れることなく移動できます。ユーザーがログアウトすると、言語への変更は失われ、Bluetooth デバイスは切断されます。
パワーセーバー	オン/ 30 分	オンにすると、この設定では、ベースとコンソールは選択した非アクティブ時間後に「パワーセーバー」モードに移行します。 時間の範囲は 0 ~ 23:59 までです。30 分はデフォルト設定です。

設定	デフォルト	説明
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。バックライトがオンになる時刻とオフにな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。
ワイヤレス充電の設定	オン	本設定は、ワイヤレス充電器と互換性のあるデバイスを充電時に使用できます。 選択肢は次のとおりです: オン/オフ/ワークアウトのみ
マラソン モード	無効	このオプションは、タイムゴールのワークアウトでのみ適用されます。有効な場合、ユーザーは無制限のトレーニング時間でワークアウトを行うことができます。無効の場合、タイムゴールのワークアウトはトレーニング時間の設定に従います。
夜間再起動	オフ	オンになっていると、コンソールはユニットの使用頻度が最も少ない時間帯を検出し、24 時間ごとにその時間帯で自動的に再起動します。これは、オンデマンドワークアウト、ストリーミング・バーチャルトレーニング場または Netflix などのストリーミングサービスを最適に機能させるために推奨されています。
オンデマンドワークアウト	オフ	Life Fitness インストラクター主導クラスの成長しているライブラリへの完全なアクセスをこのオプションはアクティブにします。 注: ライブラリは、ユニットがインターネットに接続されている場合にのみ表示されます。最適な機能を実現するためには、ユニットあたり 2.5 Mbps の帯域幅を推奨します。
ストリーミングのインターアクティブなトレーニング場	オフ	このオプションを選択するとストリーミングのインターアクティブなトレーニング場ワークアウトライブラリにアクセスできるようになります。 注: ライブラリは、ユニットがインターネットに接続されている場合にのみ表示されます。最適な機能を実現するためには、ユニットあたり 2.5 Mbps の帯域幅を推奨します。
ログイン広告	有効	メインアトラクトスクリーンからコンソールがログインオプションを通知するか設定します。
テレメトリー方式	有効	テレメトリー方式の機能をオンにすると、心拍数をモニタリングするための Polar/ANT+ テレメトリー方式のハートレートチェストストラップを装着して、Polar®/ANT+ 対応のハートレートゾーンのトレーニングエクササイズを使用することが可能になります。
上矢印キーでの速度制限	有効	有効になっており、速度上昇ボタンを長押しすると、手を放して再度長押しするまで、ユーザーは 3 mph 単位でしか速度を上昇させることができません。無効の場合、ユーザーは長押しによる速度上昇ができなくなります。
Fit Test Plus	オン	「オフ」の場合、Life Fitness フィットテストを除いた、すべてのフィットテストがオフになります。

Symbio Runner のみ

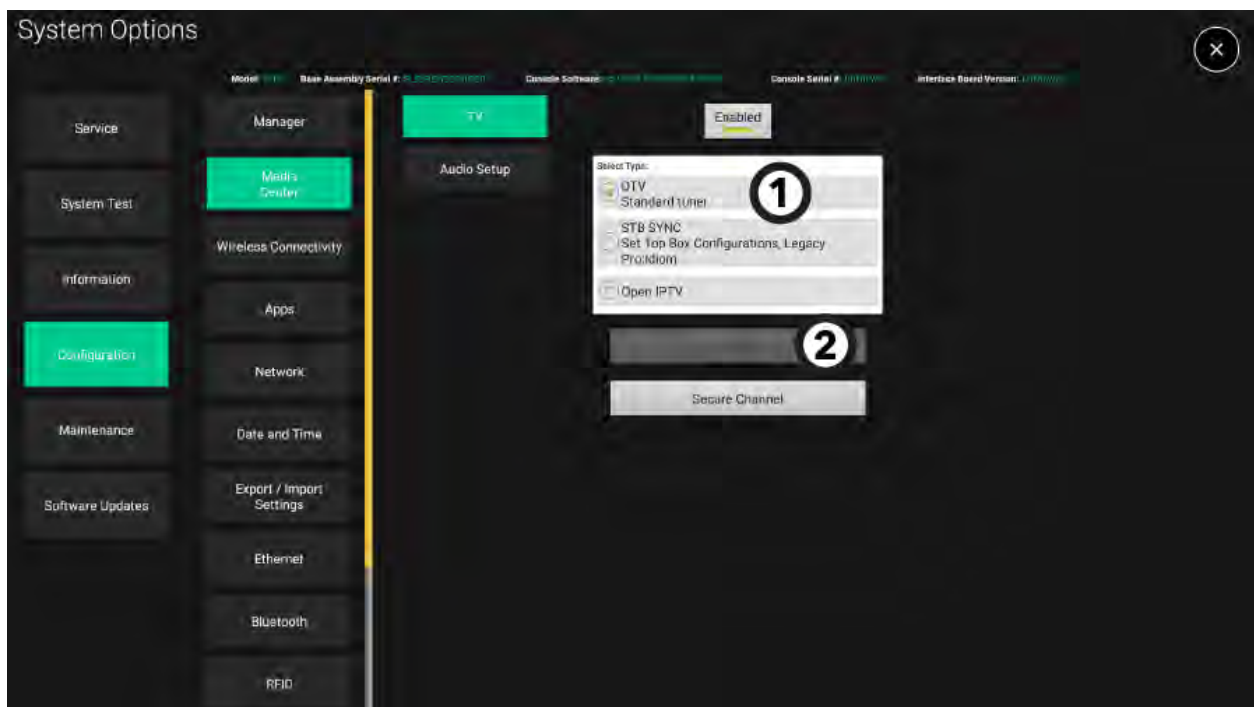
設定	デフォルト	説明
最大速度	16.0 MPH (25 KPH)	トレッドミルベルトが動作する最大速度を設定します。範囲は 0.5 ~ 16 MPH (0.5 ~ 25 KPH) です。
最低速度	0.5 MPH (0.8 KPH)	トレッドミルベルトが動作する最低速度を設定します。範囲は 0.5 ~ 16 MPH (0.5 ~ 25 KPH) です。
最大傾斜率	15.0	トレッドミルのデッキに最大傾斜を設定します。範囲は 0 ~ 15.0% です。

設定	デフォルト	説明
コントロールパッド 速度キー (特定のモデルで適用可能)	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 (特定のモデルで適用可能)	オン	オンになっている場合、ユーザーがベルトから降りると、このオプションではワークアウトが自動的に一時停止されます。
加速レート	3	トレッドミルが選択した速度まで加速するレートです。 範囲は 1 (最低) から 5 (最高) です。
減速レート	3	トレッドミルが選択した速度まで減速するレートです。 範囲は 1 (最低) から 5 (最高) です。

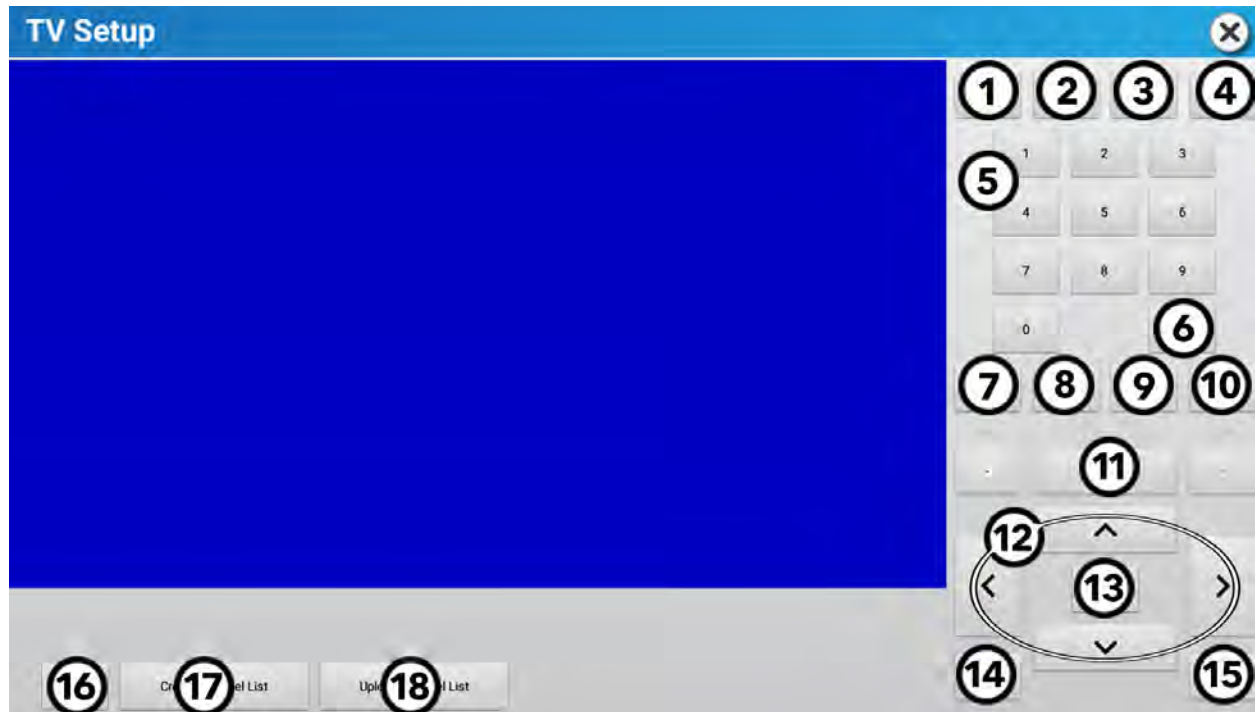
テレビ

1. チューナータイプを選択します。

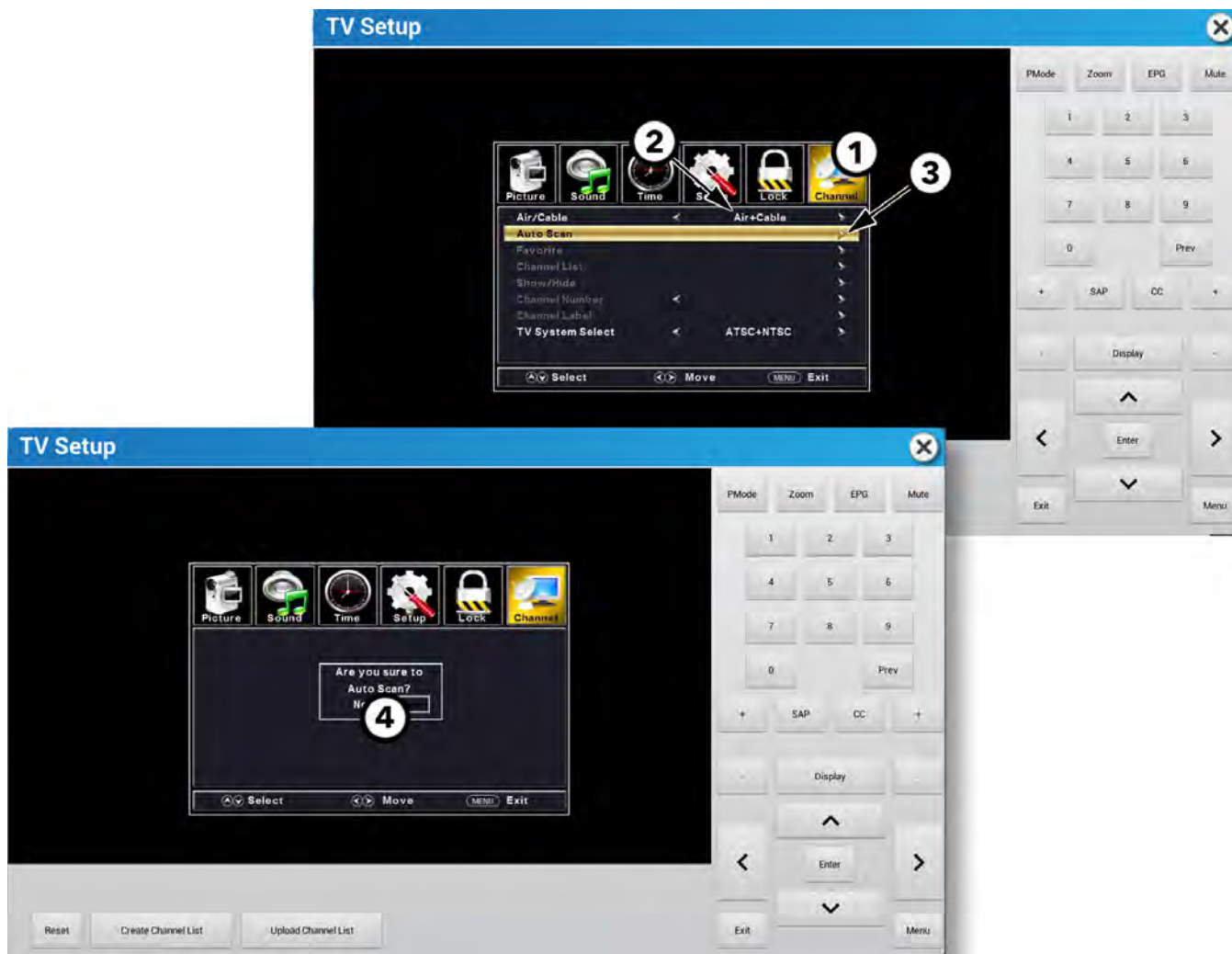
- DTV は PRO:IDIOM™、(Coax or IPTV)、DVB、ISDB 設定用のデフォルト選択です。
- STB SYNC は STB SYNC と STB コネクターキット設定用のデフォルト選択です。
- Open IPTV は RTP や UDP などのプロトコルを使用して IP 上でメディアをストリーミングする場合にデフォルトで選択されます。



2. テレビの設定 を押すと、選択したチューナーの設定が画面に表示されます。



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	上下/左右の矢印	押すと、TV 設定のメニューのオプションに進みます。
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	チャンネルの手動入力に使用します。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)。



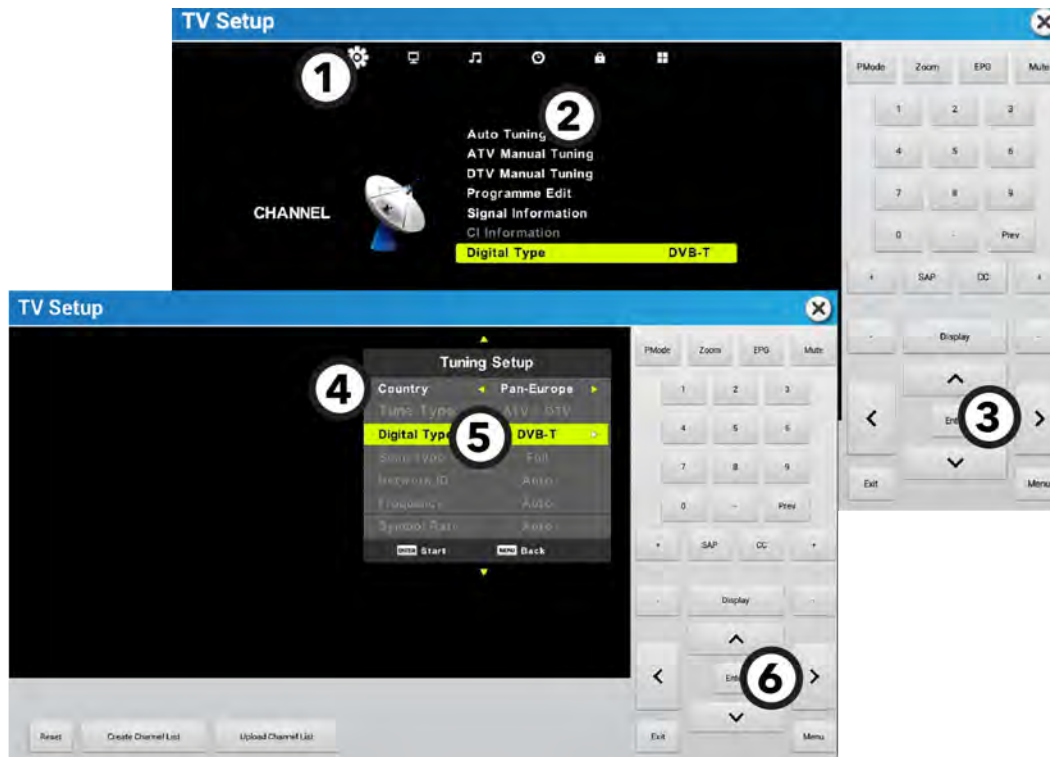
1. ◀または▶を押して、チャンネルに進みます。
2. ▲または▼を押して無線/ケーブルに進み、◀または▶を押して構成を選択します。

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 ATSC 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。

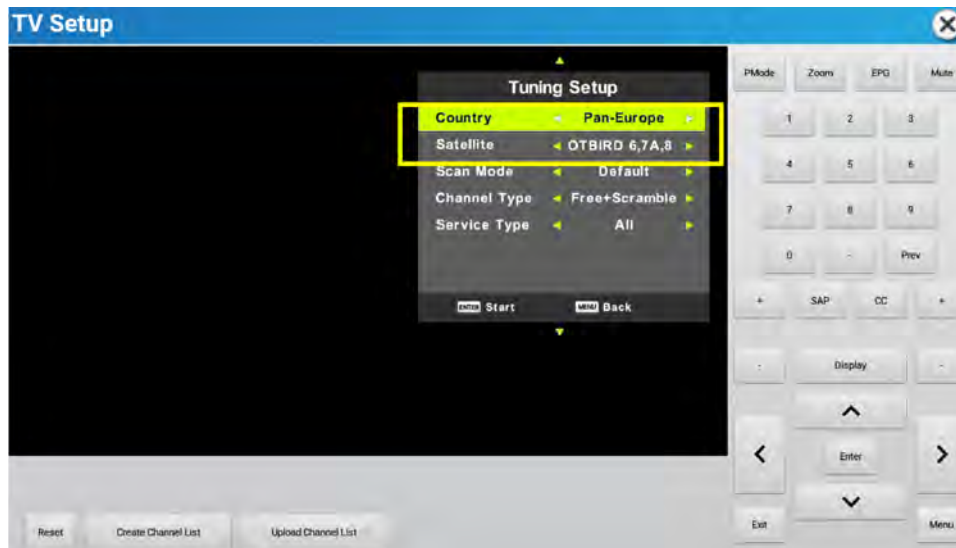
3. ▲または▼を押してオートスキャンに進み、▶または Enter を押してチャンネルをスキャンします。
4. ◀または▶を押していいえまたははいを選択し、Enter を押します。

DVB チューナー用 TV チャンネルスキャン



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。

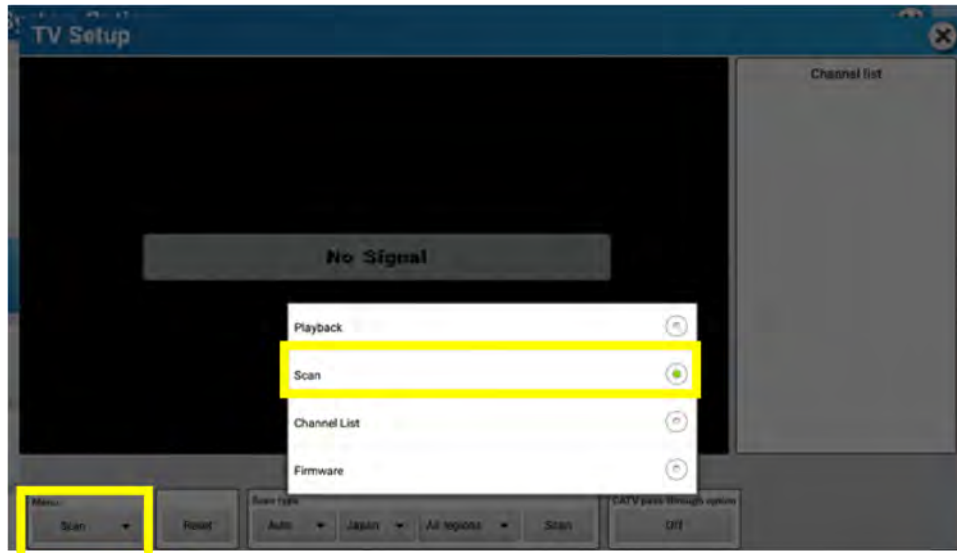
デジタルタイプに DVB-S が選択されている場合、チャンネルスキャンを開始する前に、◀または▶を使って国とサテライト タイプを選択します。



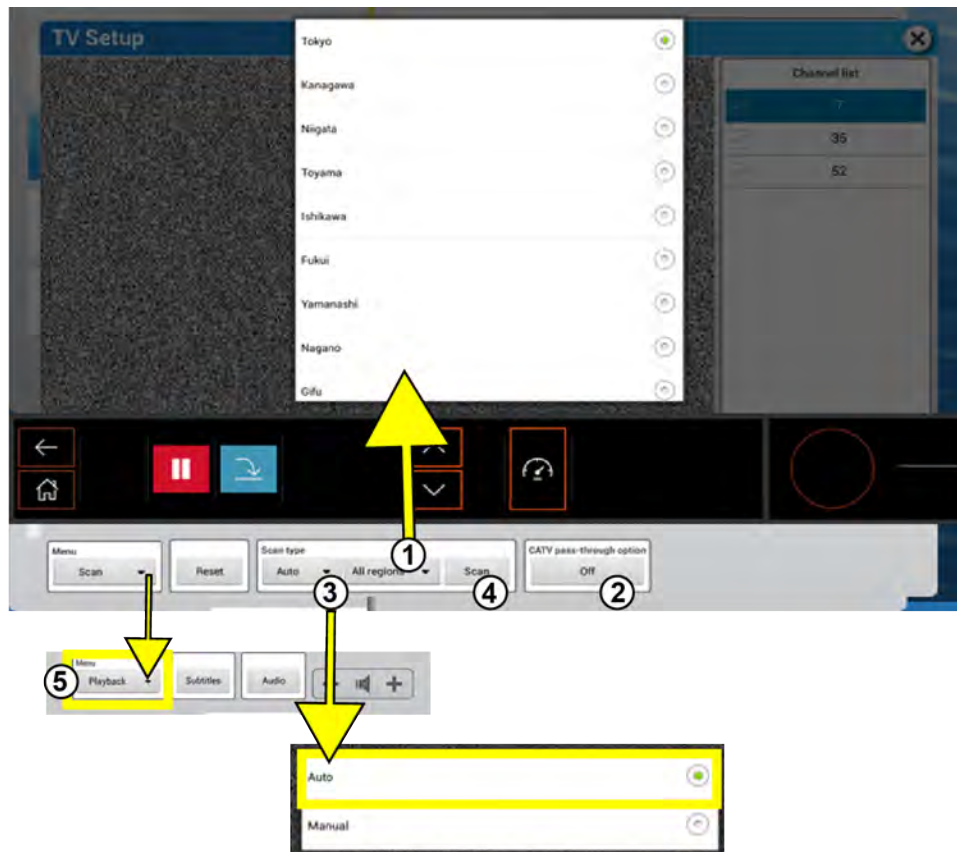
6. Enter を押してチャンネルをスキャンします。
7. デジタルタイプに DVB-S が選択されている場合、▲または▼を押して信号タイプに進みます。

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。



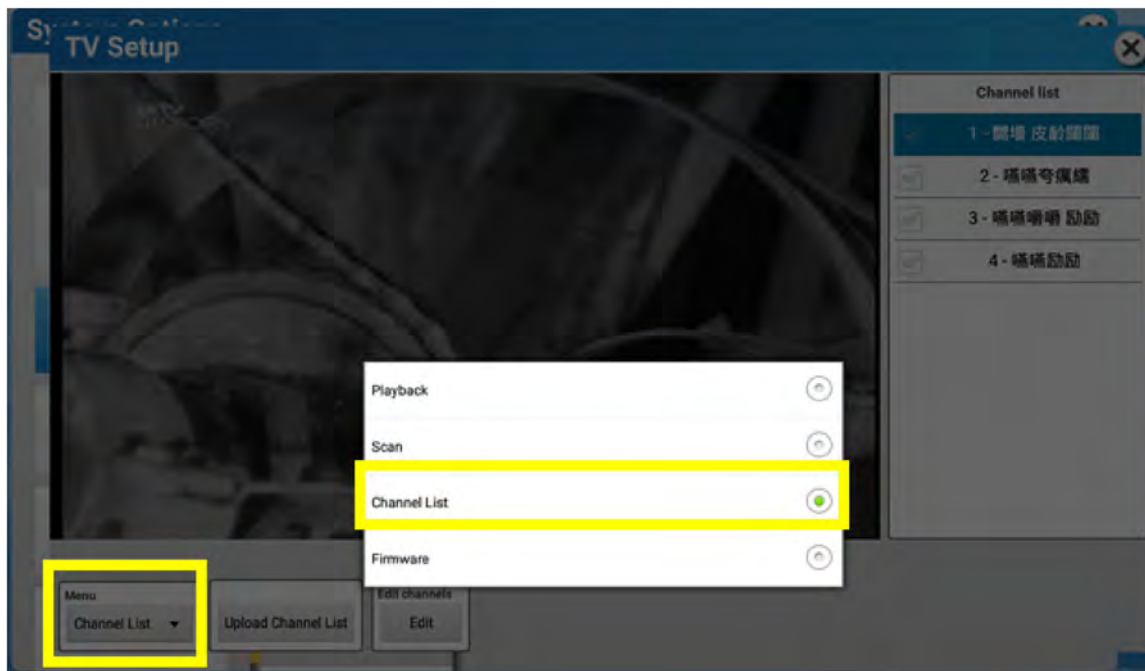
1. すべての地域を選択して、地域の一覧を表示します。該当する地域を選択してください。
2. CATV パススルーオプション を オフ に設定します。
3. スキャンタイプ の選択で自動を選択します。
4. スキャンを押して、チャンネルのスキャンを開始します。
5. ビデオを表示するには、メニューオプションから再生を選択します。



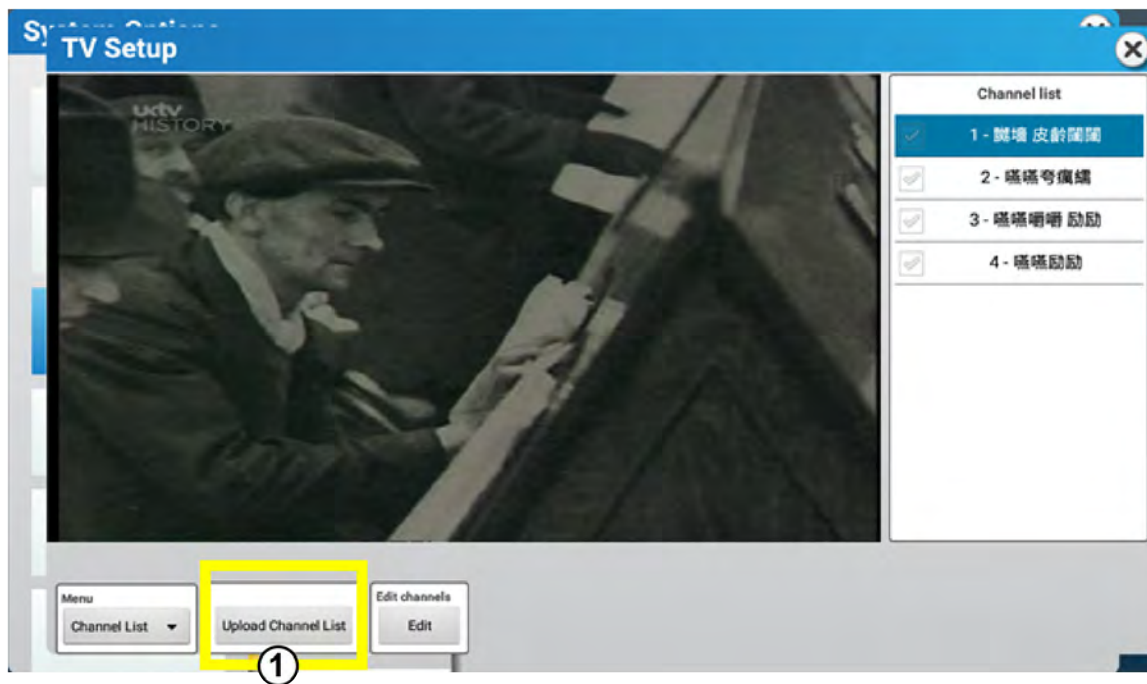
注：チューナーがチャンネルをピックアップしない場合、CATV パススルーオプションをオンに設定し、チャンネルを再スキャンします。

ISDB-T チューナーのチャンネルリスト管理

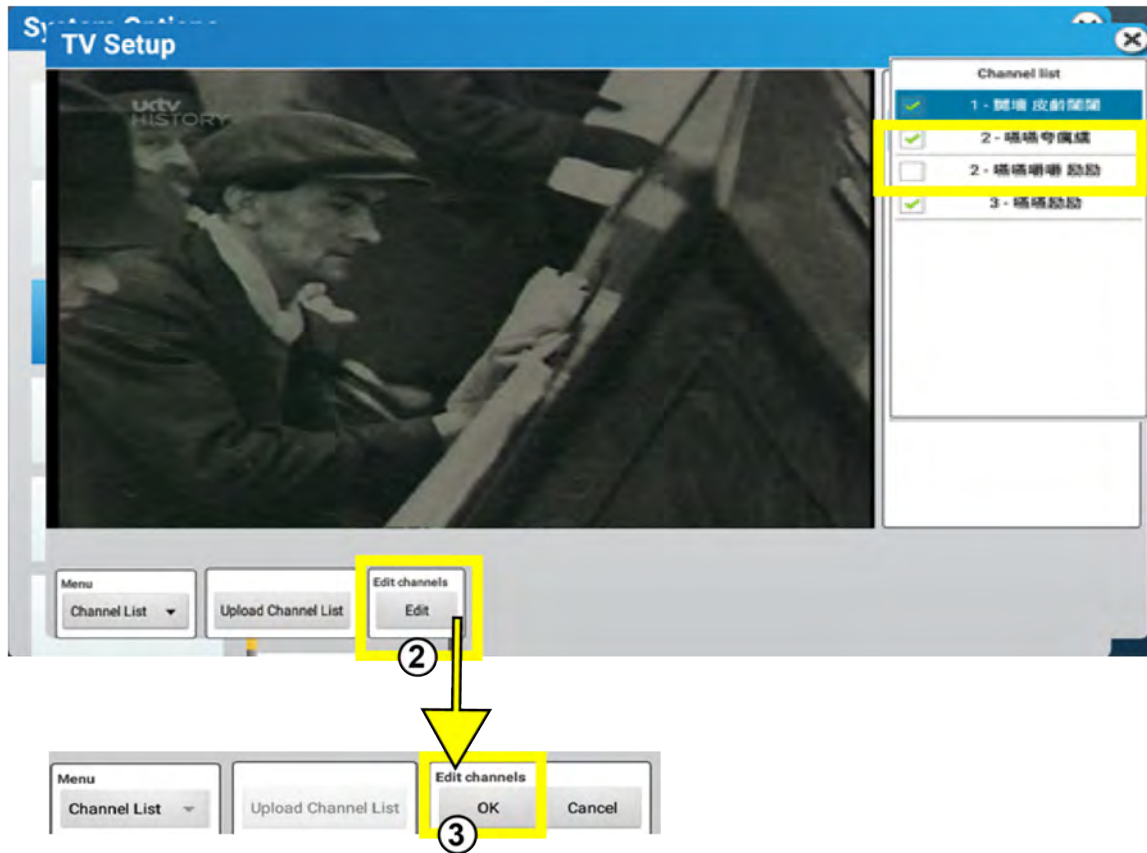
チャンネルリスト TV セットアップメニューオプションから選択します。



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。



Pro:Idiom™ IPTV チューナー

前提条件。

施設は以下を提供する必要があります：

- ・ Pro:Idiom IPTV DTB を搭載したどの Life Fitness カーディオ製品も、CAT-5e/CAT-6 の有線接続を介して IPTV ネットワークへアクセス できること。WLAN 接続を経由しての Pro:Idiom は対応していません。
- ・ Pro:Idiom IPTV DTB を搭載したすべてのカーディオ機器に **静的 IP アドレス (IPv4 - 32-bit)** を割り当てること。
- ・ 必要であれば、**VLAN (バーチャル LAN) ID タグ**を割り当てます。
- ・ 使用されるストリーミングプロトコル (UDP が最も一般的)、各チャンネル用の IP アドレス、ポートの割り当て、各チャンネルに関連付けられたチャンネル名を含む、**チャンネルリスト情報**。各チャンネルに関連付けられた IP アドレス、ポート、チャンネル名。

制限事項

- ・ Pro:Idiom IPTV DTB は、動的 IP アドレスの割り当てに対応していません。
- ・ Pro:Idiom IPTV DTB は、ワイヤレス接続 (または WLAN) を介した Pro:Idiom 暗号化 IPTV に対応していません。

初期設定

- ・ Pro:Idiom IPTV DTB を使用してフィットネス施設の初期設定を行うには、DTB ごとに静的 IP アドレスの割り当てを含む重要な設定情報と DTB に直接統合するための A/V インテグレーターや施設のマネージャーから IPTV チャンネルのリストを取得する必要があります。こうした情報なしに、DTB を設定することはできません。
- ・ 施設内にある Pro:Idiom DTB ごとに、**VLAN ID** (必要な場合) と**静的 IP アドレス**同様に手動でプログラムする必要があります。
- ・ **IPTV チャンネルリスト** は、1 つの Pro:Idiom DTB に実装する必要があり、USB のインポート/エクスポートの使用や Halo 経由で施設内の残りものに複製することができます。

技術仕様

IPTV 入力:	CAT-6 優先イーサネット経由の RJ-45 スタイル
IPv4 アドレス:	静的 IP 割り当てのみ
IPv4 マルチキャスト IP 対応:	はい
IGMP 対応:	はい
VLAN 対応:	はい
IPTV ストリーミングプロトコル:	UDP および RTP
IP マルチキャスト範囲:	224.0.0.0 ~ 239.255.255.255
ポート割り当て:	0001 ~ 9999
トランスポートストリーム対応:	シングルプログラムトランスポートストリーム (SPTS) と最大 20Mbps のマルチプルプログラムトランスポートストリーム (MPTS)
ビデオコーデック対応:	MPEG-2、MPEG-4、H.264、HEVC
オーディオコーデック対応:	MPEG レイヤー 1/2、ドルビー、AAC
Pro:Idiom 暗号化対応:	はい

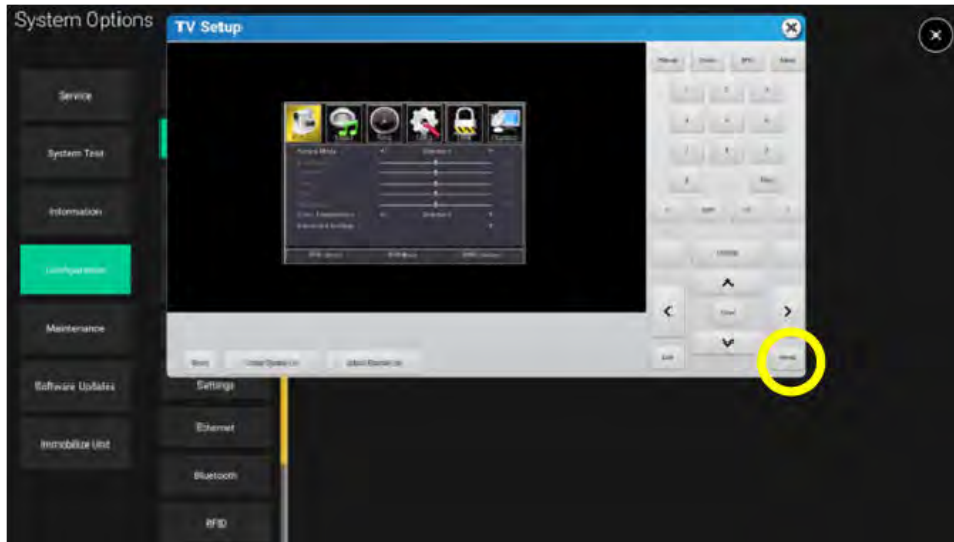
静的 IP アドレス

各 Pro:Idiom™ IPTV DTB は、静的 IP アドレスでプログラムを行う必要があります。静的 IP アドレスの割り当てや範囲は、施設のマネージャーや A/V インテグレーターが提供する必要があります。

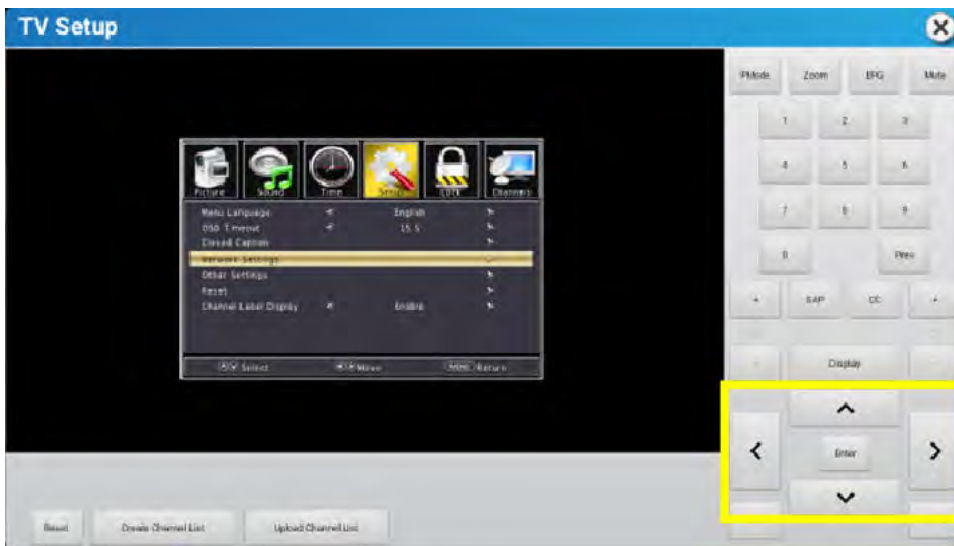
初回の設定メニュー: チューナーの設定パラメーターを設定するには、以下の手順を実行してください。初回の設定中は、この静的 IP アドレスを入力してください。

初回の設定メニューが終了したら、以下より DTB メニューにアクセスしてください:

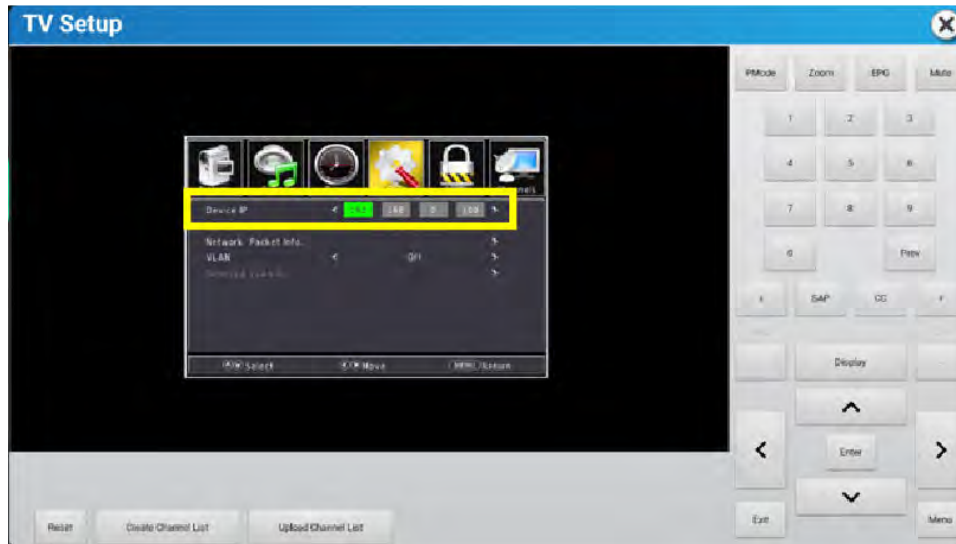
1. システムオプション > 設定 > メディアセンター > DTV オプション > テレビの設定 に移動してください。
2. テレビ設定ウィンドウの右下隅にある **メニュー** を選択します。



3. ◀または▶を押して、**設定** に移動します。
4. ▲または▼を押して、**ネットワーク設定** に移動します。Enter または ▶を押します。



5. **デバイス IP** セクションに静的 IP アドレスを入力します。各 4 つのボックス (最初は緑色) に、テンキーと左右の矢印を使って移動しながら入力する必要があります。以下の例では、このユニットの静的 IP アドレスは 192.168.0.100 です。

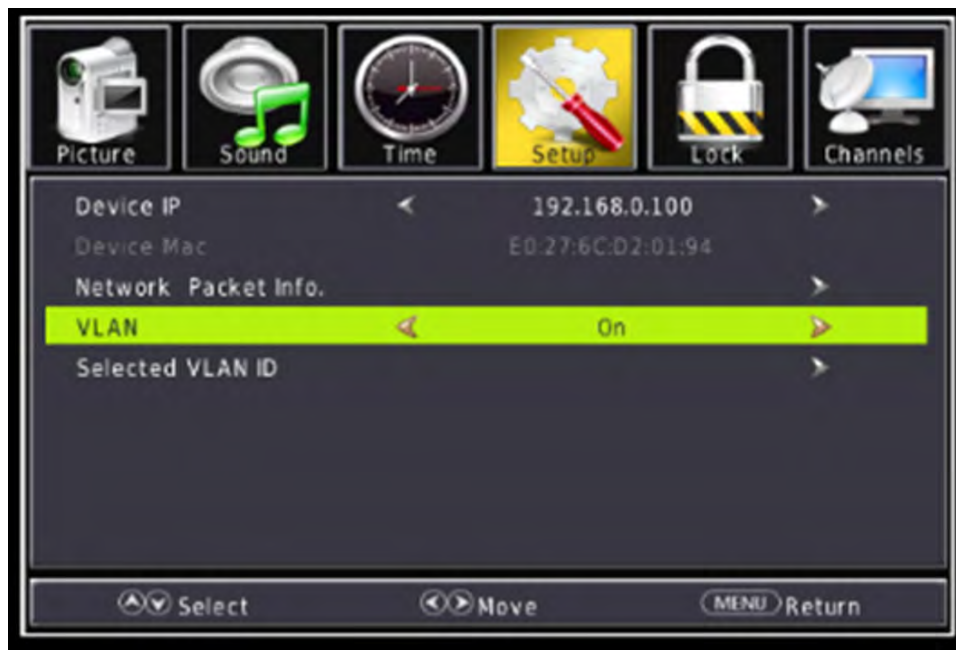


6. 静的 IP アドレスを入力した後、VLAN ID や VLAN タグ割り当てを追加するために VLAN (バーチャルローカルエリアネットワーク) を有効にします。VLAN ID は施設のマネージャーや A/V インテグレーターが提供します。この機能は必須ではありませんが、インターネットおよび IPTV の双方を含んだトラフィックを一緒に導くうえで助けとなります。

注: VLAN ID が不要な場合は、VLAN ID の設定セクションはスキップしてください。

VLAN ID 設定

1. ナビゲーションの矢印を使用して、VLAN を **オン** にします。



2. 選択した VLAN ID に移動します。Enter か ▶ を押して、VLAN ID 入力テーブルに移動します。

3. このポートが接続されている VLAN セグメントの指定に割り当てられたデフォルトの VLAN ID であるポート VLAN ID (または略して PVID) を入力します。IPTV トラフィックのアクセスに必要な追加 VLAN は、左から右に向かって隣接したボックスに入力できます。変更内容は、終了後に保存されます。



IPTV チャンネルリスト

このセクションでは、初期の IPTV チャンネルリストの作成と構築方法について説明します。

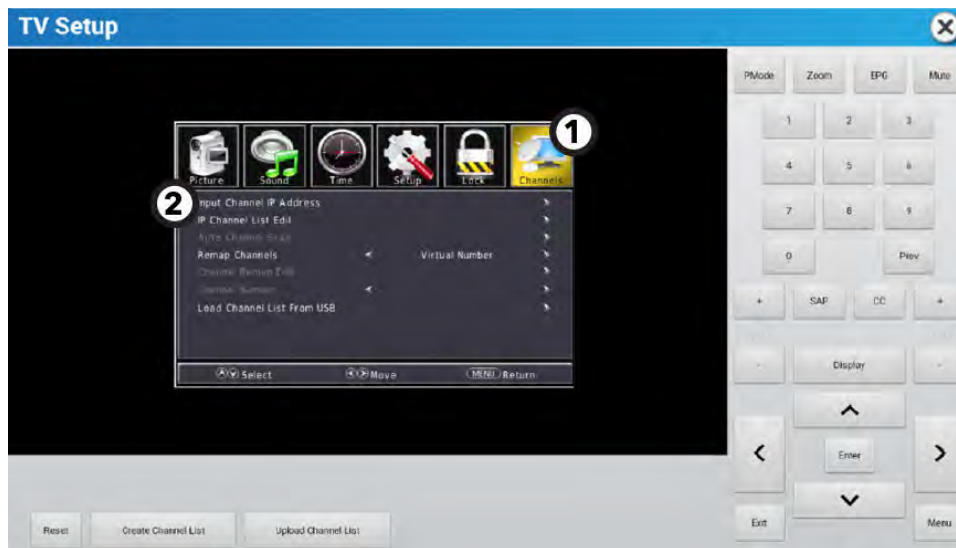
提供チャンネルリスト (例)

ナンバー	IP アドレス	ポート	チャンネル番号	チャンネル名称
1	239.10.10.23	1234	1-1	AMC
2	239.10.10.24	1234	1-2	FX
3	239.10.10.25	1234	2-1	SYFY
4	239.10.10.26	1234	3-1	TRV
5	239.10.10.27	1234	4-1	WEATH
6	239.10.10.28	1234	5-1	HIST
7	239.10.10.29	1234	6-1	TNT
8	239.10.10.30	1234	7-1	WTTW
9	239.10.10.31	1234	8-1	ESPN
10	239.10.10.31	1234	8-2	WFLD
11	239.10.10.31	1234	8-3	CNN
12	239.10.10.31	1234	8-4	ABC
13	239.10.10.31	1234	8-5	NBC
14	239.10.10.31	1234	8-6	WGN
15	239.10.10.31	1234	8-7	CBS

チャンネルセットアップ:チャンネルリストのマニュアルセットアップ

1. TV メニューの ◀または ▶ を押して、チャンネル に移動します。

2. ▲ または ▼ を押して、チャンネル IP アドレスの入力に移動します。Enter または ► を押します。



3. ◀ または ▶ を使用して各セルを移動し、最初のチャンネルの IP マルチキャストアドレスとポート番号を入力します。Enter を押して、チャンネルを保存します。チャンネルリスト内のすべてのチャンネルに対して繰り返します。

注：

- IP マルチキャストアドレスの範囲は 224.0.0.0 から 239.255.255.255 です。
- 通常、ポートの割り当ては 4 桁で、マルチキャストアドレスの後にコロンが続きます (x)。
- 例: 239.10.10.23:4598



4. ▲ または ▼ を押して、**自動チャンネルスキャン** に移動します。**Enter** または ▶ を押します。

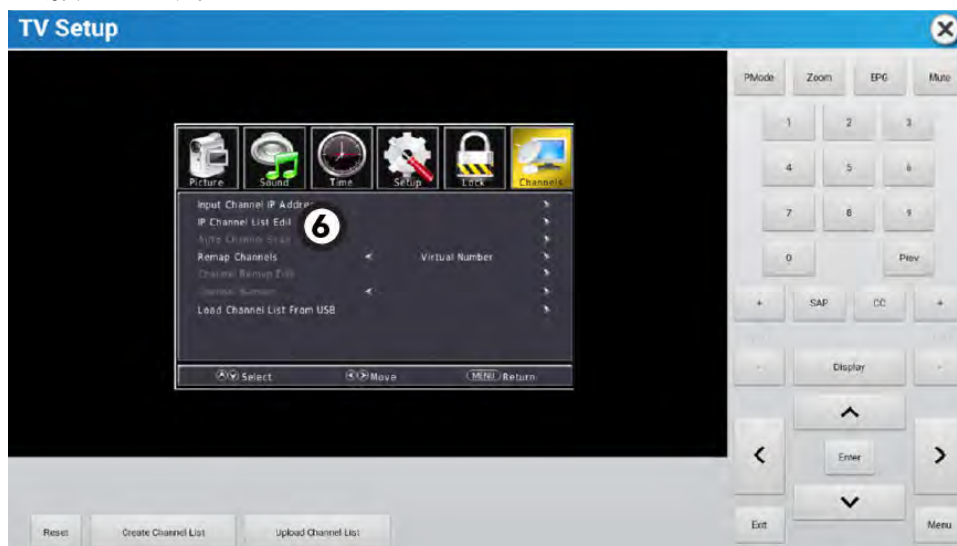


5. 選択を確認するプロンプトが表示されます。◀ または ▶ を押して、いいえ または はい を選択します。**Enter** を押します。



スキャンの後、正しいアドレスとポート割り当てパラメーターがすべてのチャンネルに設定され、コンテンツが再生されます。

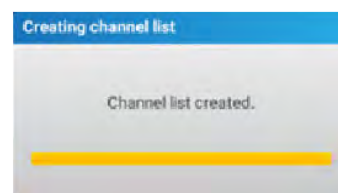
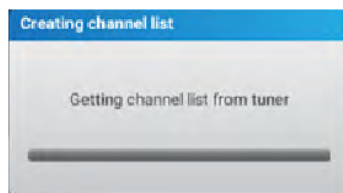
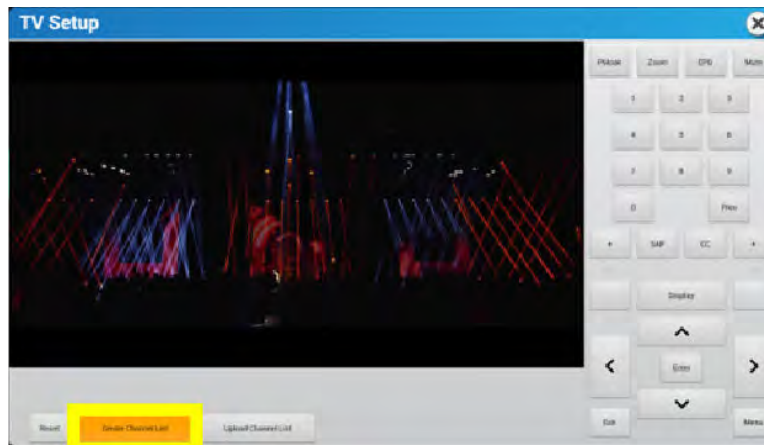
6. すべてのチャンネルの表示または編集を行うには、**IPチャンネルリストの編集** に移動してください。チャンネルリスト内のすべてのチャンネルがチューニングされ、コンテンツが正しく表示されているか確認します。**IPチャンネルリストの編集** を使用すると、どのような問題でも解決できます。



7. 必要に応じ、**自動チャンネルスキャン** を繰り返してください。

チャンネルリストの作成

すべてのチャンネルが確認された後、**チャンネルリストの作成** 機能を使用して、チャンネルリストを GUI にインポートします。ダイアログボックスに進行状況が表示されます。



システムオプションを終了し、TV チャンネルが正しく表示されることを確認してワークアウトを開始します。



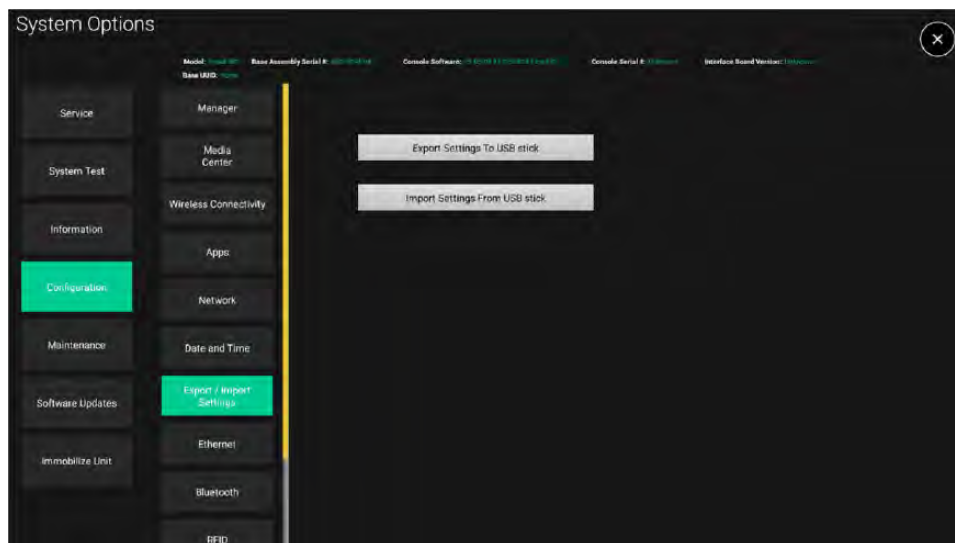
コンソール設定のエクスポート/インポート機能

コンソール設定は、前面パネルの USB ポートを使用してローカルコンソール間でエクスポートおよびインポートを行うことができます。これにより、チューナーチャンネルリストを含め、システムオプションへの変更が他のローカルコンソールに転送されます。

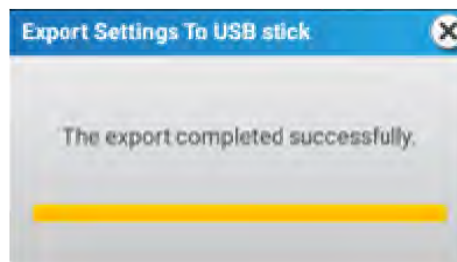
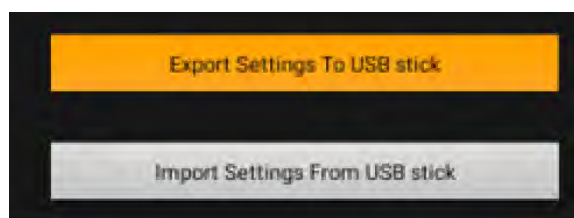
注：チャンネルリスト作成の機能は、チャンネルリストのエクスポートが適切に行われる前に実行される必要があります。

1. 設定をエクスポートしたいコンソールの前面パネルに、空の USB フラッシュドライブを挿入します。このコンソールでは、チューナーがセットアップされ、チャンネルがスキャンされている必要があります。

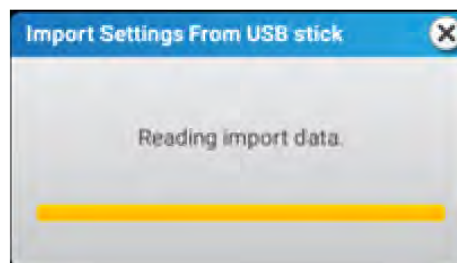
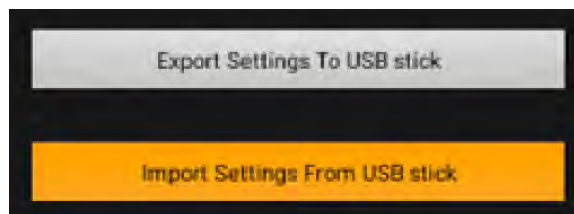
2. システムオプション > 設定 > 設定のエクスポート/インポートに移動します。



3. 設定を USB スティックにエクスポートを選択します。進行状況を示すプロンプトが表示されます。



4. エクスポートに成功したら、USB フラッシュドライブを未設定のコンソールに挿入し、システムオプション > 設定 > 設定のエクスポート/インポートに移動します。
5. USB スティックから設定をインポートを選択します。進行状況を示すプロンプトが表示されます。



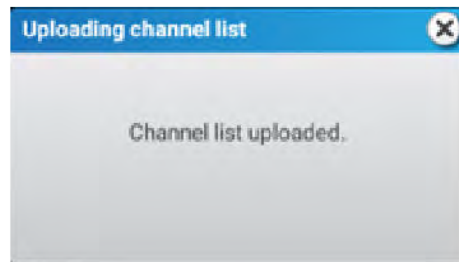
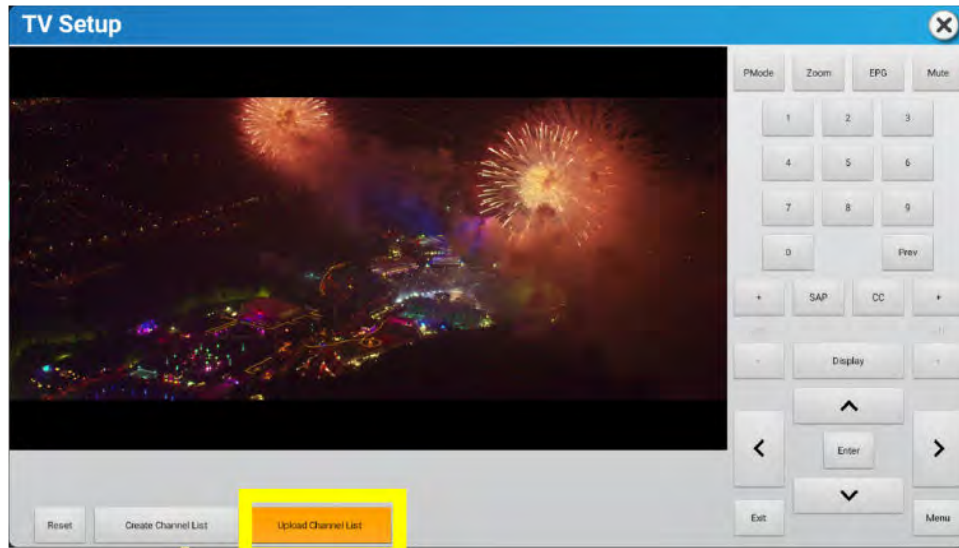
6. コンソール設定がされていない施設内のすべてコンソールにインポート処理を繰り返します。

注：チューナーチャンネルリストは、チューナーのチューナータイプとソフトウェアのバージョンが同一の場合でのみインポートされます。

チャンネルリストのアップロード

チャンネル管理用にチャンネルリストを Halo に転送し、同じチューナータイプとチューナーソフトウェアのバージョンを共有している施設内にある他の Halo の接続済み Discover コンソールにチャンネルリストを送信します。

TV 設定 メニューに移動し、**チャンネルリストのアップロード** を選択します。進行状況を示すプロンプトが表示されます。

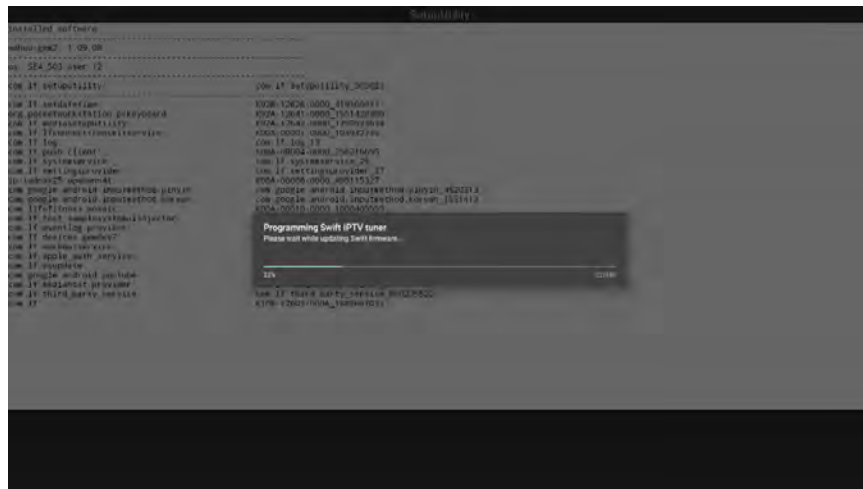
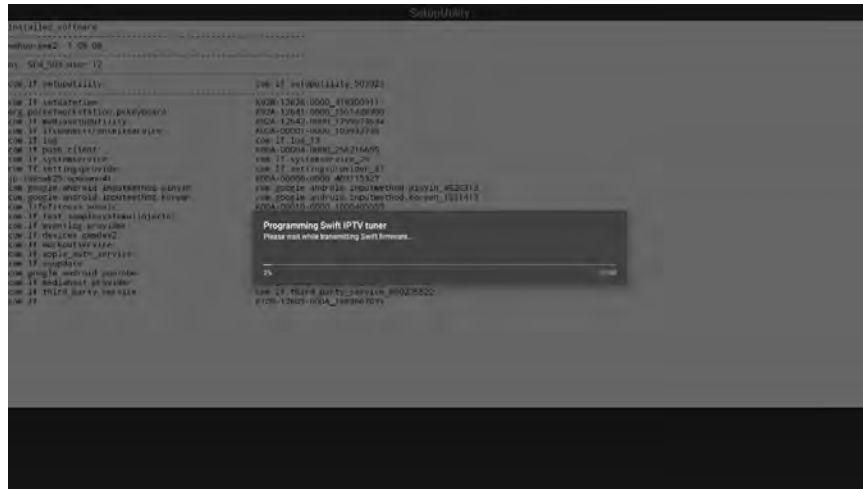


特定の施設用の Halo アカウントを使用すると、チャンネルリストを編集して施設内の他のユニットに変更を公開することができます。

ソフトウェアのアップデート処理: 自動アップデート

このチューナーのアップデートは、コンソール前面パネルの USB ポート経由でのみ、LF ソフトウェアアップデートパッケージに追加されています。Halo へのクラウド接続を介して、チューナーのアップデートはできません。DTB に最新のファームウェアがない場合、LF ソフトウェアパッケージのアップデート処理の間に DTB はアップデートされます。

アップデートは、コンソールから DTB へのデータ転送と実際のアップデートの 2 つの段階で実行されます。処理に必要な時間は最大 2 分です。



コンソールのアップデート中にアップデート処理が実行されない場合、チューナーのファームウェアは既にアップデートされているはずで

チューナータイプとチューナーファームウェアのバージョンチェック

チューナータイプやファームウェアのバージョンを確認するには、**システムオプション > 情報 > ソフトウェアバージョン > チューナー**に移動して、チューナータイプとファームウェアのバージョンを確認します。

The screenshot shows the 'System Options' interface. The left sidebar contains a menu with 'Information' highlighted in green. The main content area is divided into two columns: 'Main' and 'Apps Installed'. The 'Main' column lists various system components and their versions, with the 'Tuner' entry highlighted in yellow. The 'Apps Installed' column lists installed applications and their versions.

Category	Item	Value
Main	Part #: 6100-12502-000A	
	OS	Version: REAL_323 issue 12
	Bootloader	1.7.5C4.502.uark.2
	Firmware	Version: 1.30 S_release_integrityok_4.1.0
	Kernel	Version:
	Uboot	Version:
	Linux	Version:
	MP	Version: 946f0466731aa004077e72ae406d17385d449c
	SIB	Version:
	SIB	Version:
	MPU	Version:
	MPU	Version:
	MCU	Version: 1.00
	ATC	Version:
	JNT-TBD	Version:
Apps Installed	com.ancotel.ots.privatoban	version: 6.1.0-4596705
	com.google.android.gms	version: 16.36.40
	com.it.worloutservice	version: 1.3.23
	com.iffireapp.zbase	version: 1.0.5
	exp.mate.apensadoku	version: 1.05
	com.ancotel.providers.mds	version: 9
	com.it.ottolip.provider	version: 2.5.37
	com.iffireapp.mosai	version: 6100-0010-0001-142718.5
	com.it.aggit_gsub_service	version: 1.00.03
	com.ancotel.axisremstorage	version: 9
	com.ancotel.fstolnover	version: 9
	com.ancotel.companiedevicemanager	version: 9
	com.ancotel.providers.d.unisa.ds	version: 9
	com.it.guest.dlwin	version: 6100-40974-0000-5300000
	com.it.mediastorage	version: 9

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。

The first screenshot shows the 'TV Setup' menu. At the bottom left, the 'IPTV Setting' is currently set to 'NONE'. A circled '1' points to the 'Change' button. To the right, a circled '2' points to the 'Open Channel Setup' button. At the bottom right, the 'TV Resolution' is set to '1080p', with a circled '7' pointing to the dropdown arrow. A remote control is shown on the right side of the screen with several buttons circled: '3' (Zoom), '4' (0), '5' (+), and '6' (Exit).

The second screenshot shows the 'IPTV Setting' screen with a search bar labeled 'Search Brand or Model'. Below it is a table with two columns: 'Brand' and 'Model'. A circled 'a' is next to the table.

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	

The third screenshot shows the search results after 'dci4' has been entered into the search bar (circled 'b'). The results table is filtered to show only Technicolor models. A circled 'c' is next to the table. At the bottom right, the selected item 'Technicolor - DCI401MCS Satellite Receiver' is highlighted with a blue bar and a checkmark icon (circled 'd').

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

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

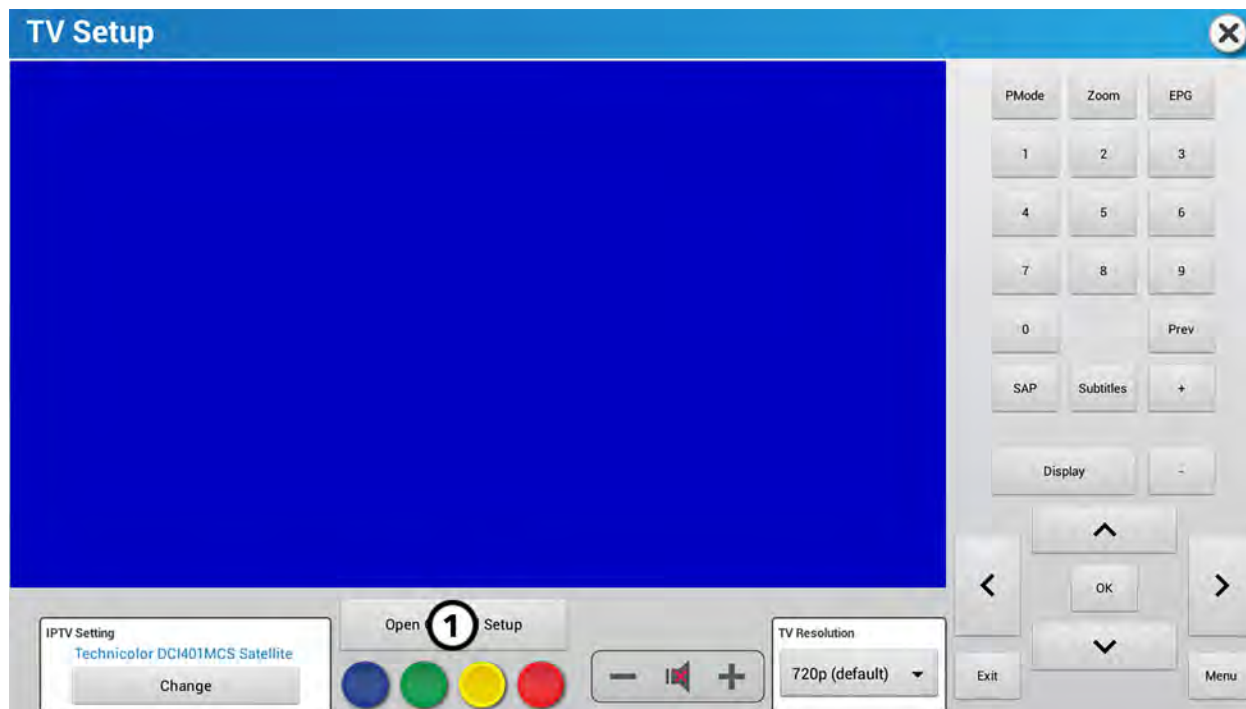
STB メニュー (利用可能な場合)

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。

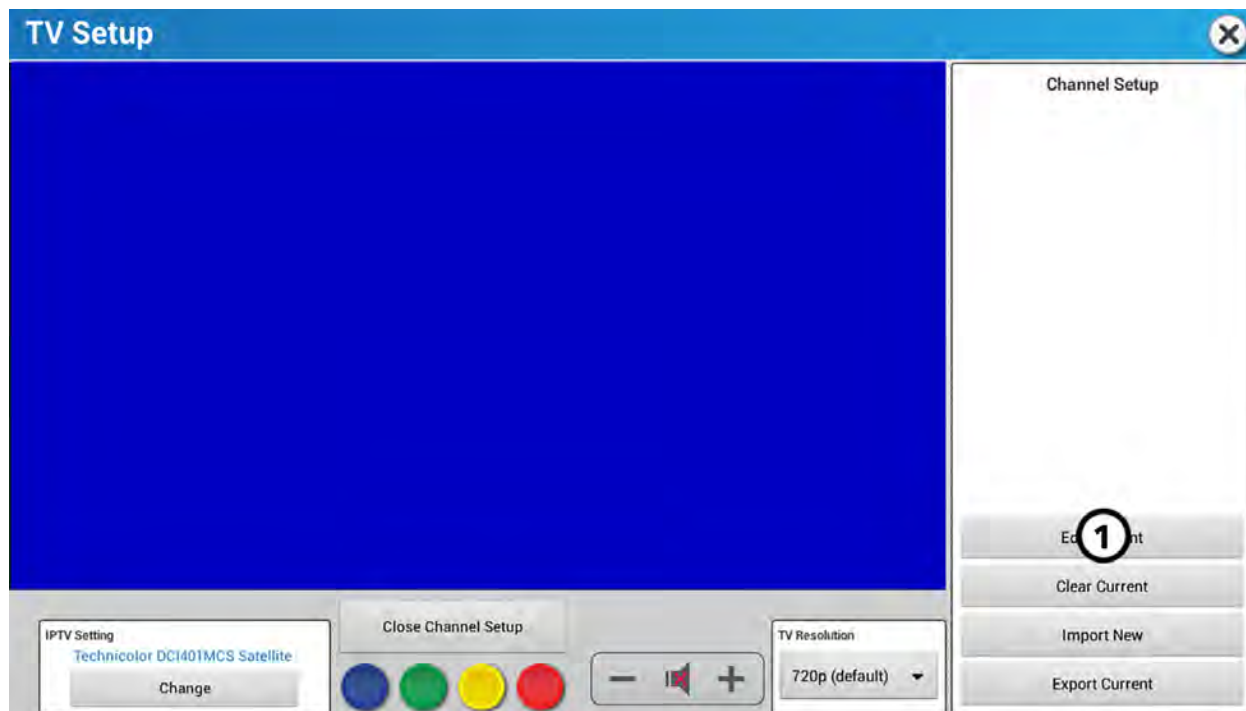
「チャンネル設定を開く」メニューには 4 つのオプションがあります：

- ・ **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

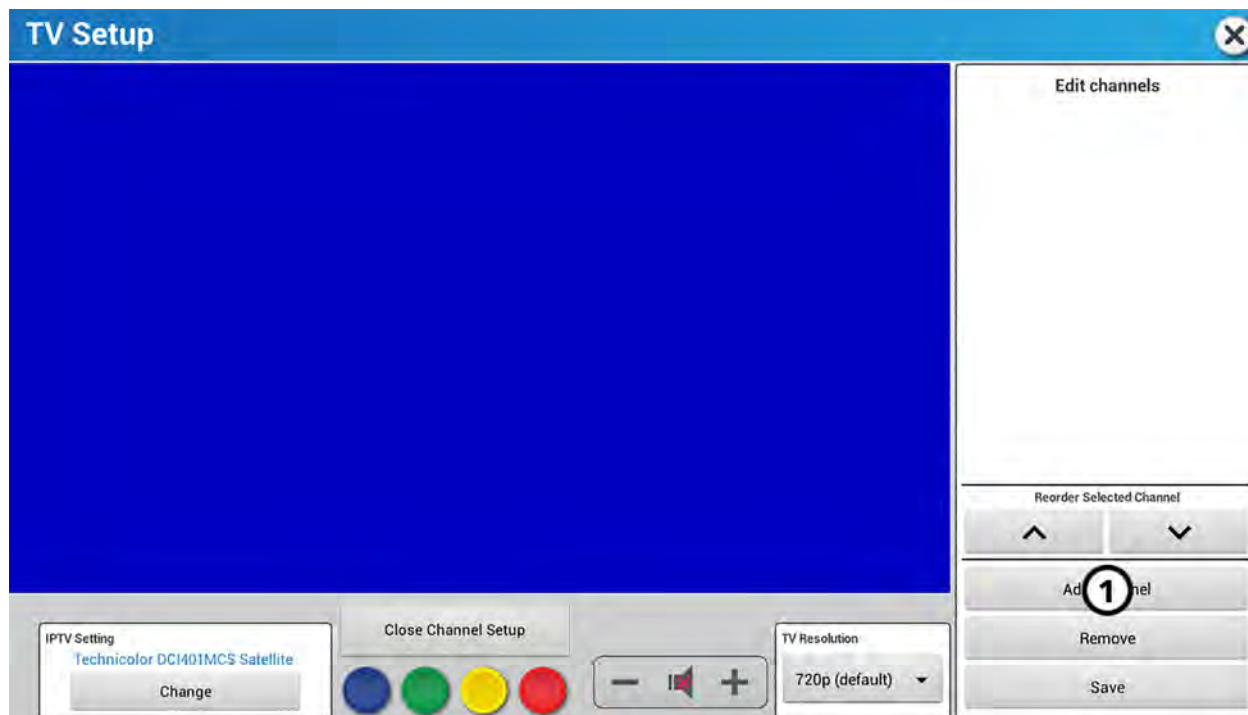
現在のリストを編集を押して、以下のメニューオプションにアクセスします:

- ・ **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。

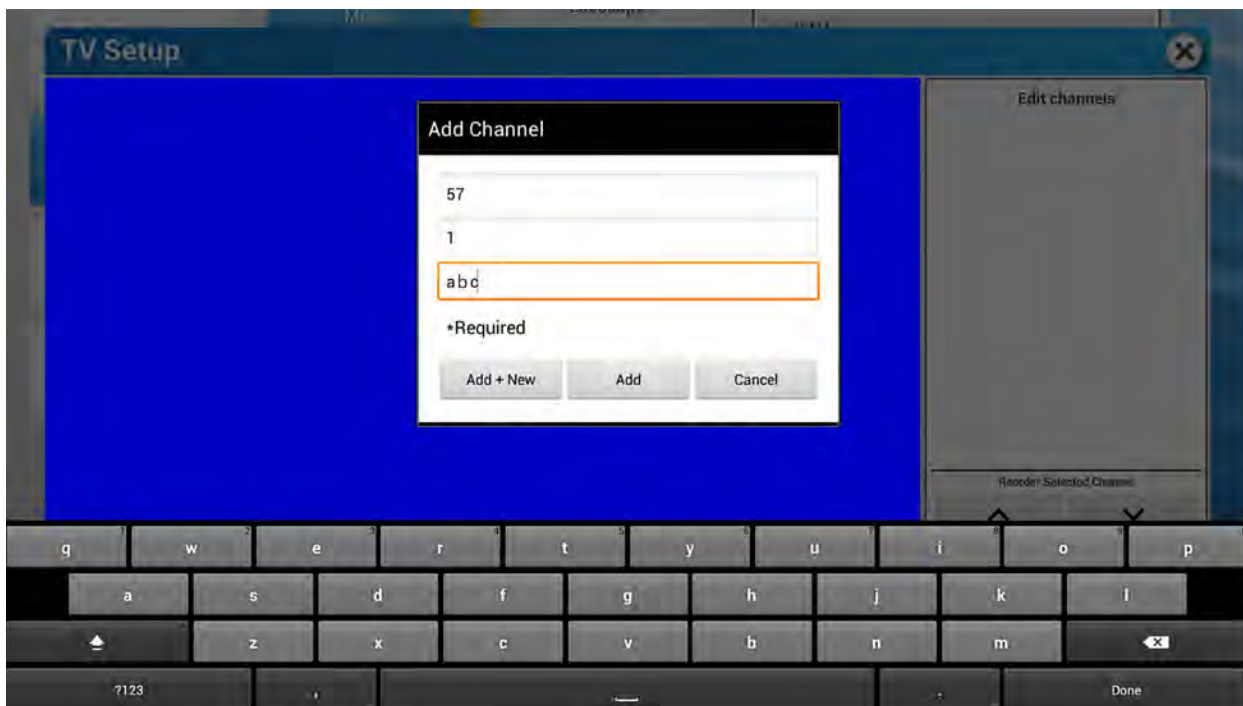


チャンネルを追加

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。

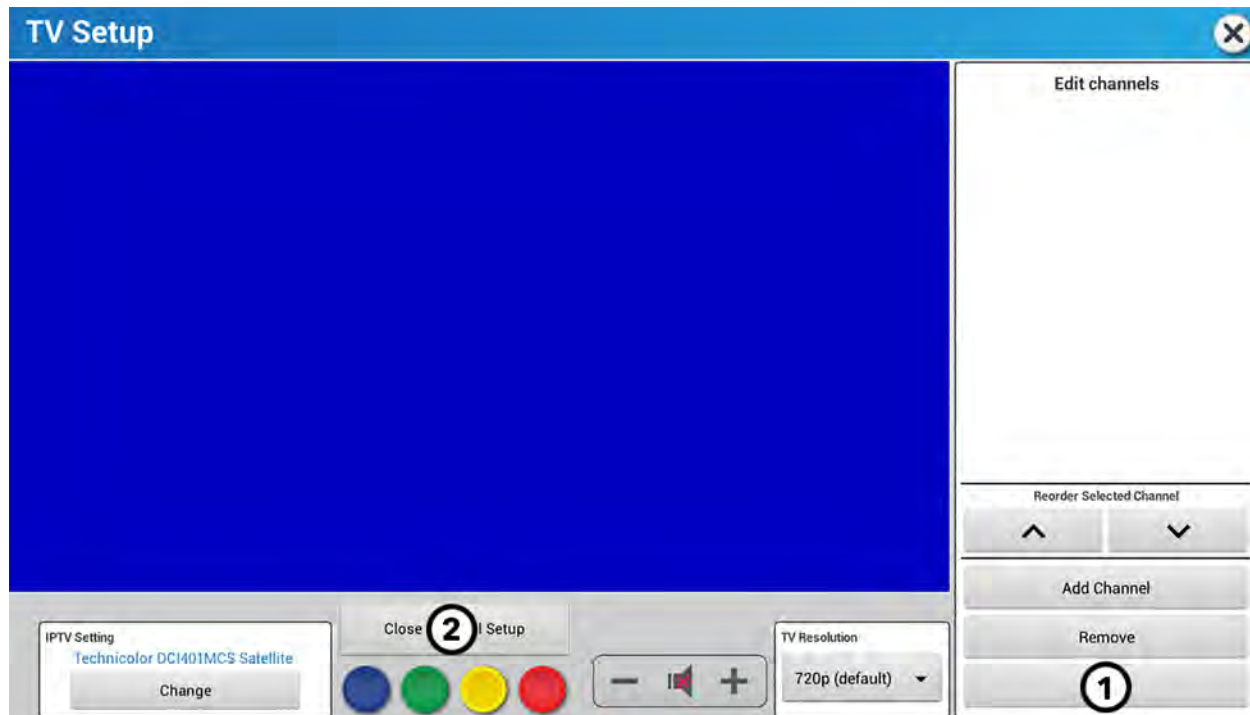


3. マイナー番号の欄にチャンネルのサブナンバーまたはプログラムナンバーを入力します。

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。

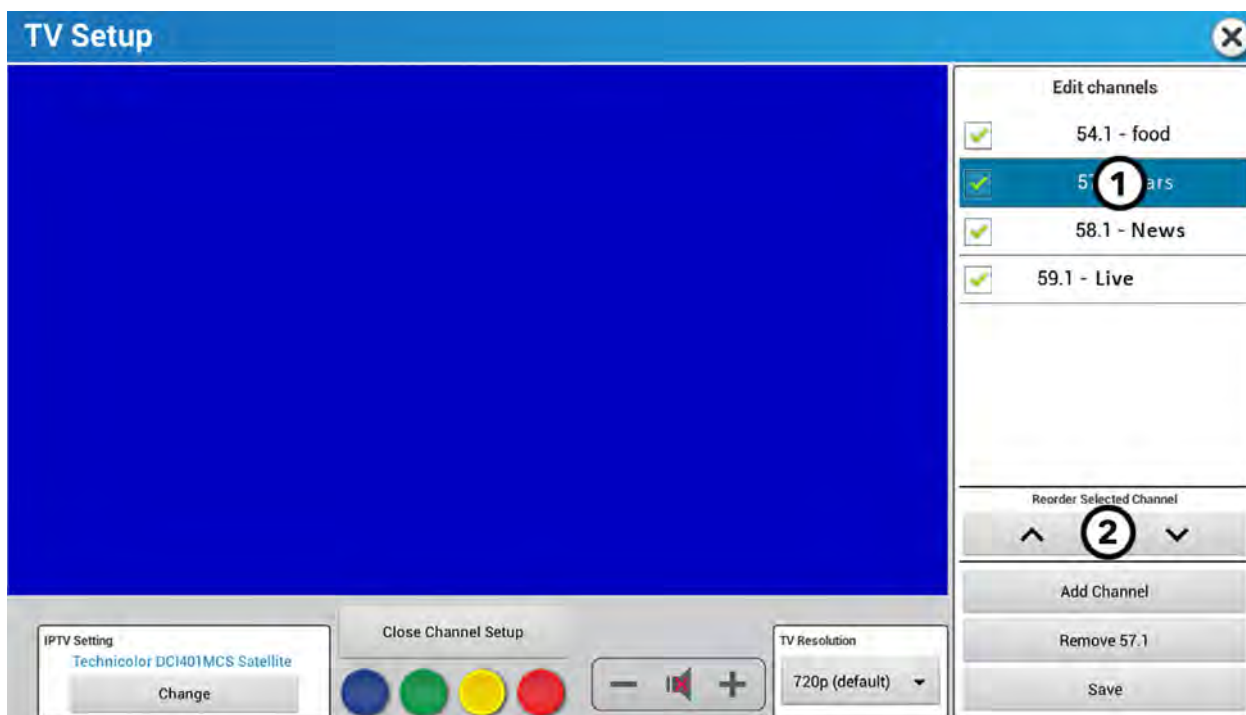


1. チャンネル追加が完了したら**保存**を押します。

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。

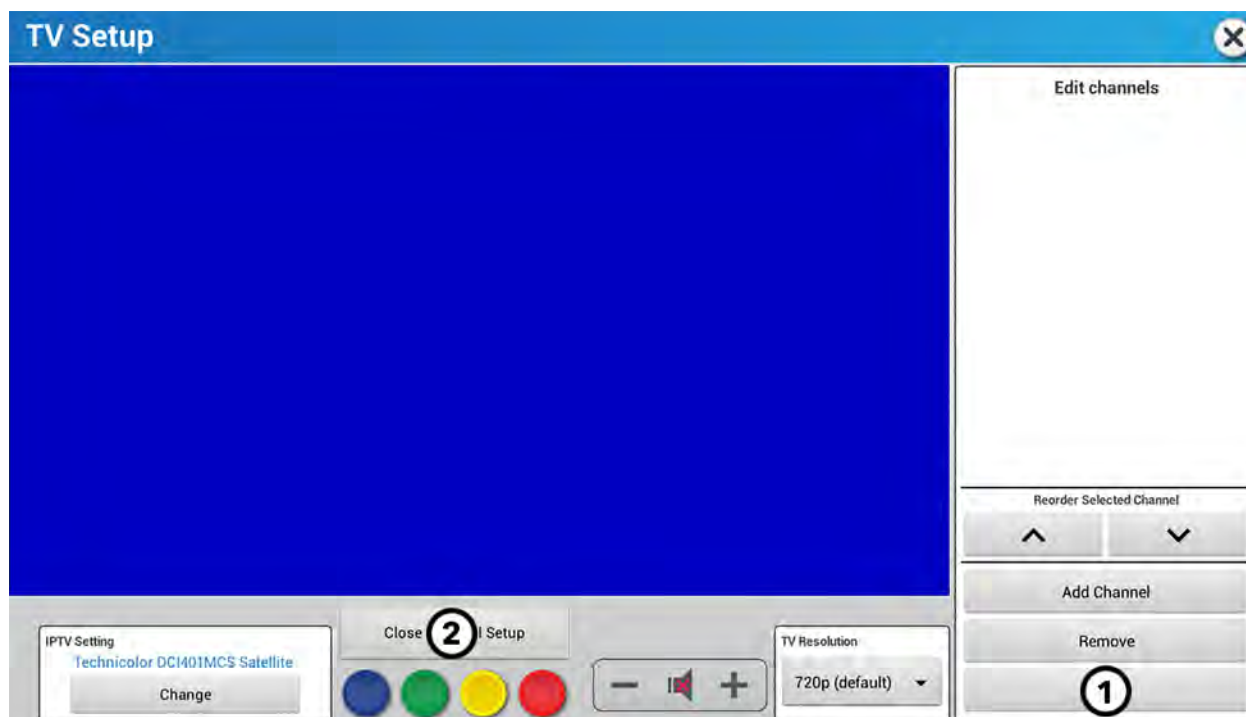
選択したチャンネルを並び替え

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。

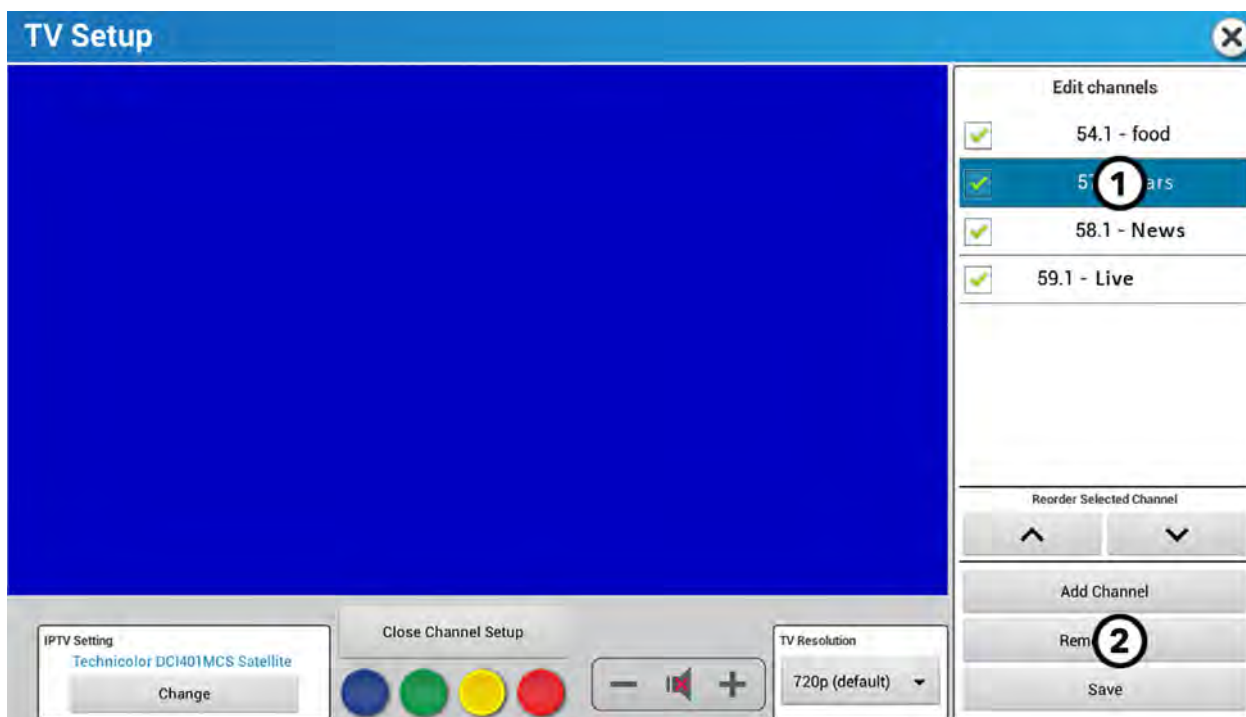
2. ▲または▼を押して、チャンネルリストのチャンネルを並び替えます



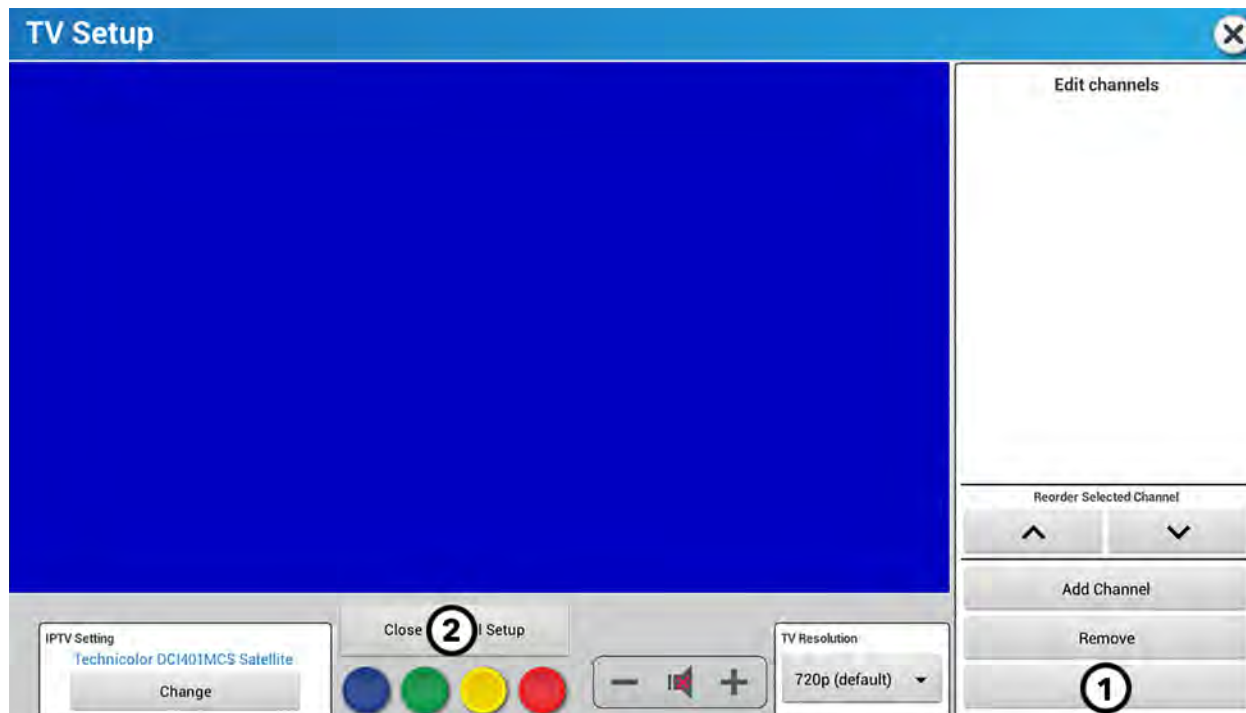
1. チャンネルの並び替えが完了したら**保存**を押します。
2. チャンネルリストの作成が完了したら、**チャンネル設定を閉じる**を押します。

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。



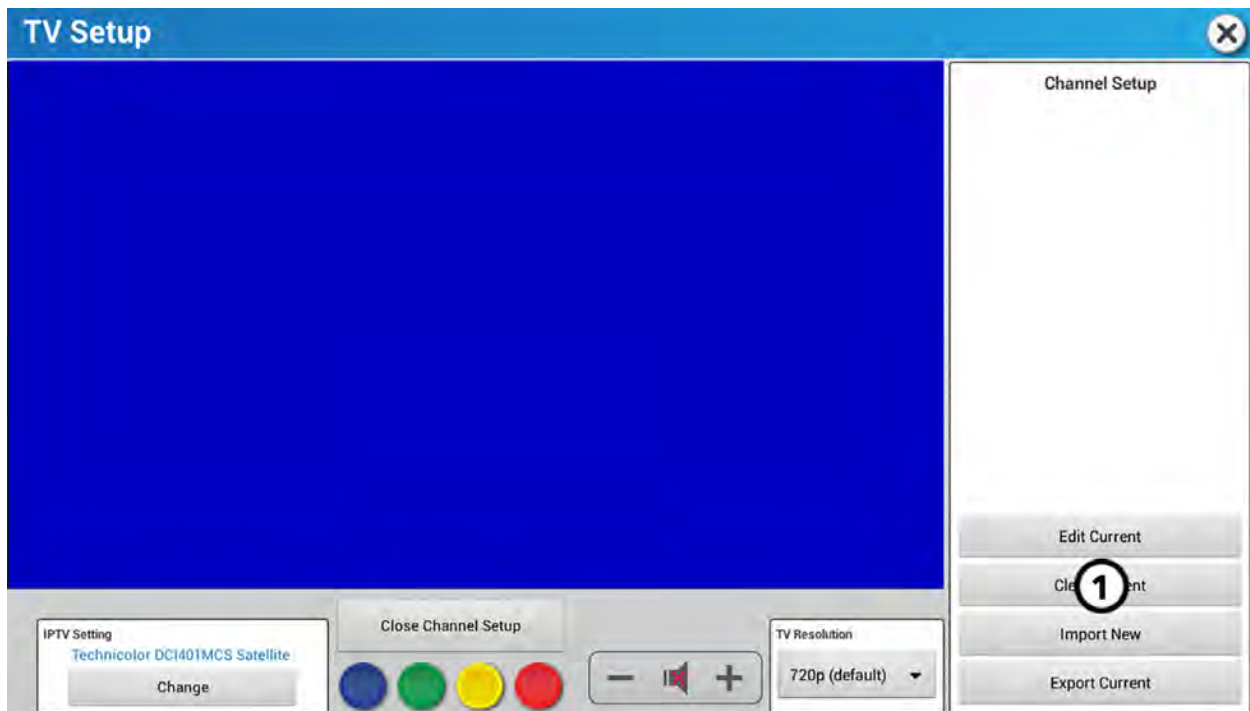
2. 削除を押します。



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。

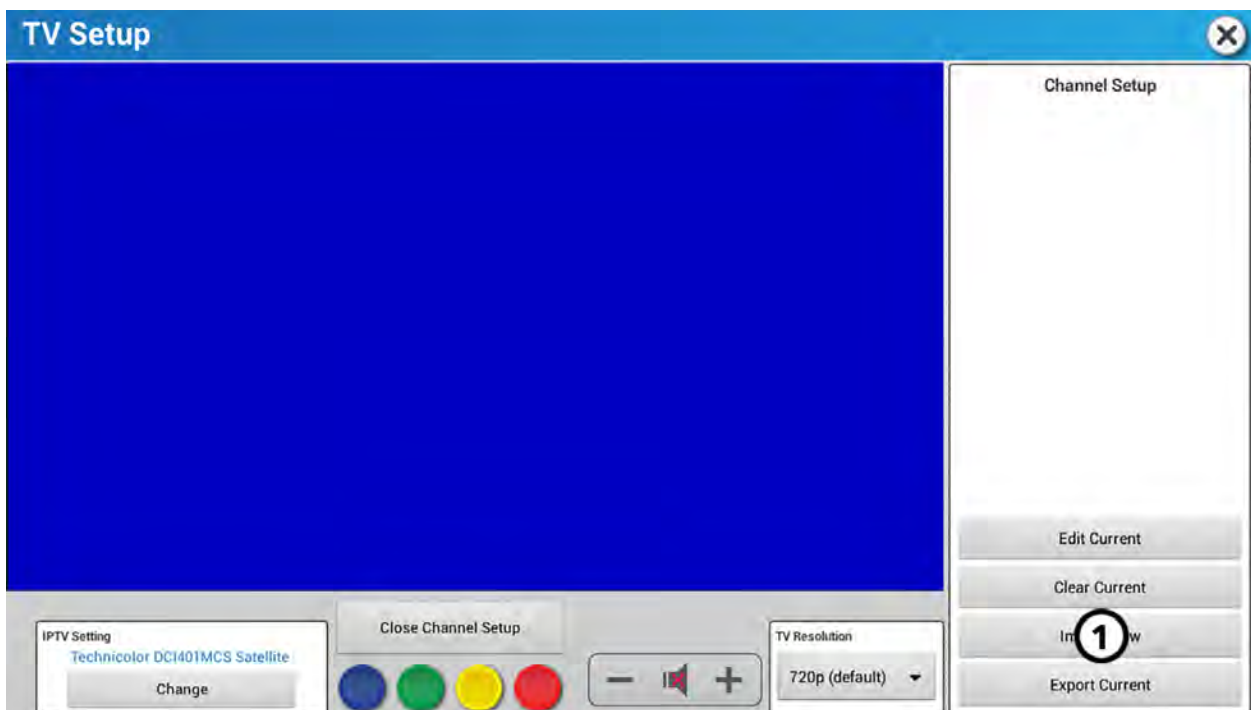


新しいリストをインポート

「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。



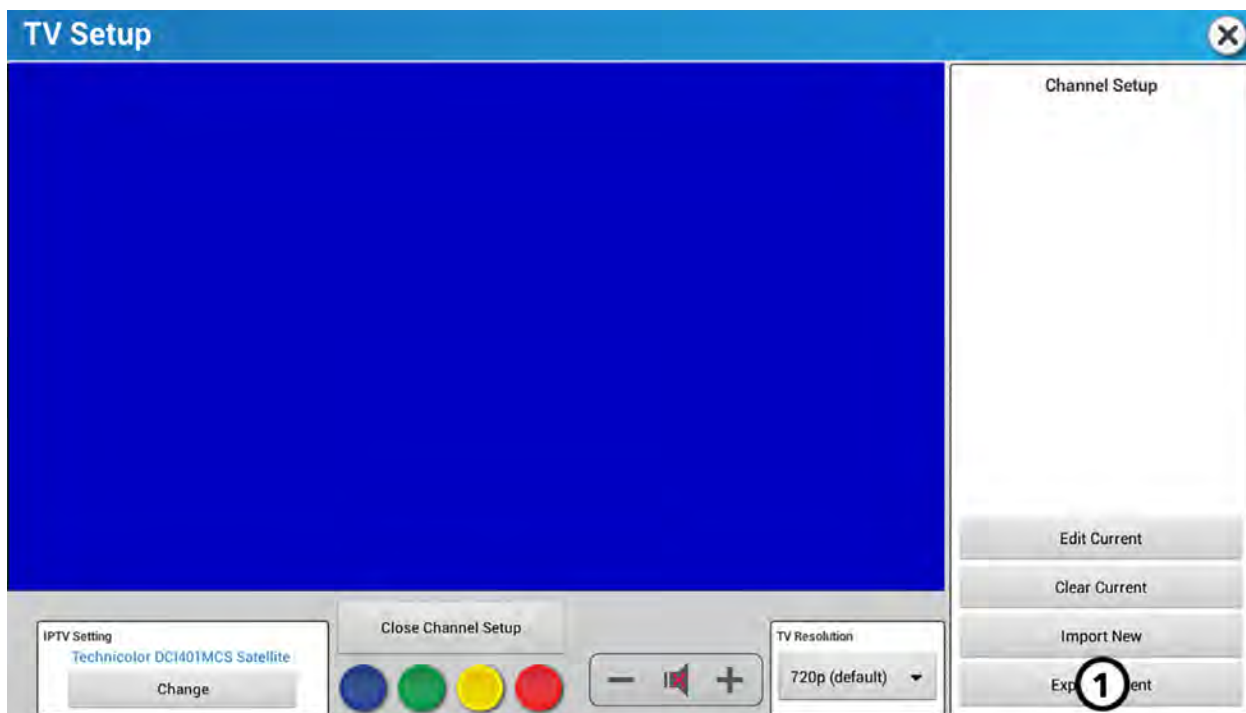
7. 他のユニットから自分のユニットにチャンネルリストがインポートされたことを確認します。

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。



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。

8. 仕様

コンソール仕様

コンソール画面タイプ:	投影型静電容量タッチスクリーンを使用した LCD
LCD タッチスクリーンサイズ:	23.8 インチ (60.5 cm) 対角
LCD タッチスクリーン電力要件:	DC20.5~25.5 V @ 3.5 A
ポート:	CSAFE:タイプ RJ45、交換可能な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 (電源は 2004 年 8 月 4 日付 FitLinxx CSAFE 使用準拠:DC4.75V ~ DC10V;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 (動作時)	10°C ~ 40°C (推奨温度 25°C)
温度範囲 (保管/出荷時非動作時)	-33 ~ 71°C (主な制限項目:LCD タッチスクリーン)
湿度範囲 (動作時)	5% ~ 85% RH (推奨湿度 40% RH、結露なし)
心拍数監視システム:	<ul style="list-style-type: none">特許取得済み Lifepulse™ デジタルコンタクト心拍数と Polar® テレメトリー方式心拍数監視システムANT+ および Bluetooth 心拍監視デバイスに対応
心拍数目標、ワークアウト	<ul style="list-style-type: none">最小心拍数:1 分当たり 50 回最大心拍数:1 分当たり 210 回
速度範囲:	Symbio Runner Treadmill:0.5 - 16.0 MPH (0.8 - 25 KPH)、0.1 刻みで増加
傾斜レベル	Symbio Runner Treadmill:0~15% Symbio Incline Elliptical:0~15
負荷レベル:	Symbio Upright LifeCycle™および Symbio Recumbent Cycle:0~25 Symbio Upright SwitchCycle:0~99 Symbio Incline Elliptical:0~25
USB 機器充電:	Apple Lightning、Apple USB-C、Android USB-C、Android micro USB ケーブルと併用して対応機器を充電できます。
ワイヤレス充電器:	<ul style="list-style-type: none">充電エリア:50mm x 80mm (約 2 インチ x 3 インチ)充電反応時間:3 秒未満最大出力:10 W充電プロトコルの互換性:Qi 急速充電
放送受信能力:	NTSC/ATSC または PAL/DVB-T/DVB-T2 または NTSC/ISDB-T/DTMB (3 つの独立チューナー)。 NTSC/ISDB-T が B-CAS を含む ISDB 規格の日本およびブラジル版と中国向けの DTMB (または DMB-TH) 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。
IPTV 放送受信能力:	マルチキャスト UDP および RTP プロトコルを使用した Clear および Pro:Idiom™ 暗号化 IPTV をサポート。

コンソールの寸法

	物理的寸法 (箱なし)
奥行き	3.4 インチ/8.6 cm
幅	22.76 インチ/57.8 cm
高さ	16.4 インチ/41.6 cm
重量	24 ポンド / 10.9 kg

9. 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。

Qi® は Wireless Power Consortium, Inc 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。

10. 保証

保証範囲

この Life Fitness 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 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 Fitness Entertainment 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 日付の FitLinxx CSAFE 仕様、DC4.75~10 V、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違う場合があります）。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

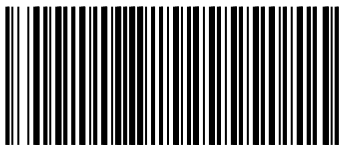
本保証は特定の法的権利をユーザーに与えるものです。州や国によっては他の権利が与えられることもあります。

保証範囲の条項

以下のリンクを使って部品保証の条件を確認してください：

<http://lifestyfitness.com/warranties>





1022784-0009