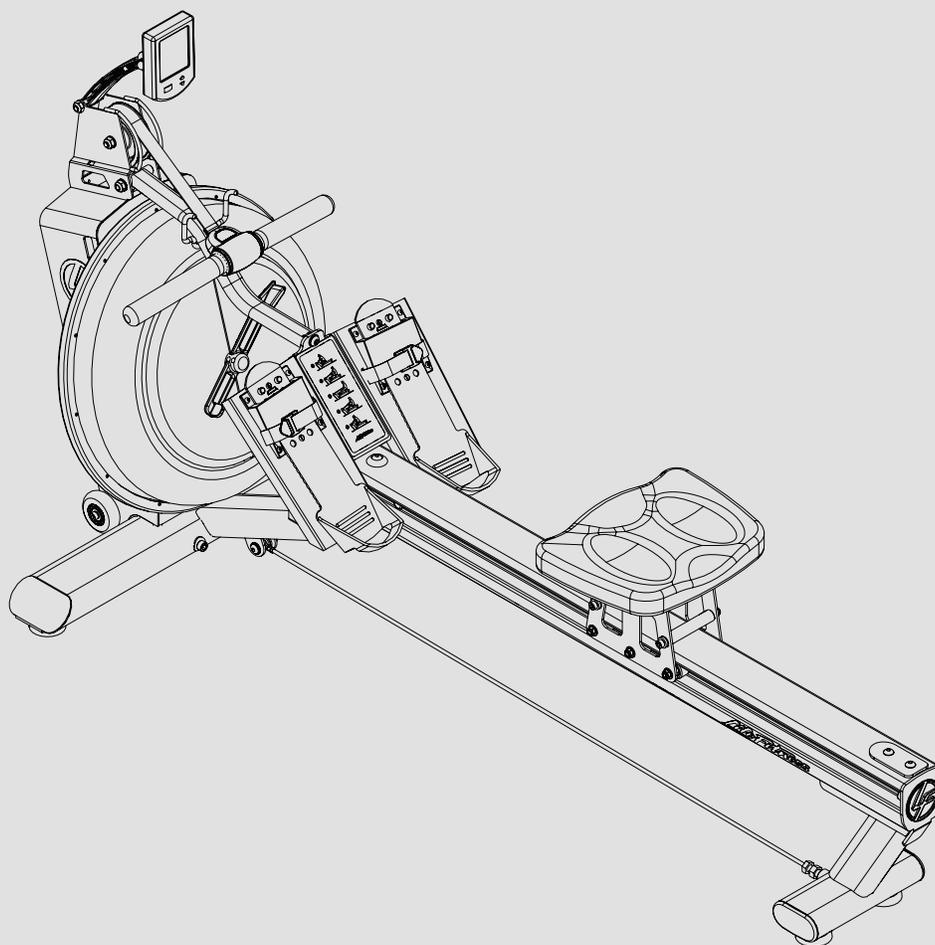


ロー GX™ トレーナー

オーナーズ マニュアル



本社

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • U.S.A.
847.288.3300 • ファックス: 847.288.3703
電話番号 (サービスに関するお問い合わせ): 800.351.3737 (米国、カナダではフリーダイヤル)
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, Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A
電話: (847) 288 3300
ファックス: (847) 288 3703
Eメール (サービスに関するお問い合わせ):
customersupport@lifefitness.com
サービス サイト: www.lifefitness.com/parts
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
営業時間: 午前 7:00~午後 6:00 (中央標準時)

ブラジル

Life Fitness Brasil

Av.Cidade Jardim, 900
Jd.Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282
電話: +55 (11) 3095 5200
ファックス: +55 (11) 3095 5201
Eメール (サービスに関するお問い合わせ):
suporte@lifefitness.com.br
Eメール (販売/マーケティングに関するお問い合わせ):
lifefitness@lifefitness.com.br
サービス部門営業時間:
午前 9:00~午後 5:00 (ブラジル時間) (月曜日~金曜日)
店舗営業時間:
午前 9:00~午後 8:00 (ブラジル時間) (月曜日~金曜日)
午前 10:00~午後 4:00 (ブラジル時間) (土曜日)

南米およびカリブ海諸国*

Life Fitness Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A
電話: (847) 288 3300
ファックス: (847) 288 3703
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
営業時間: 午前 7:00~午後 6:00 (中央標準時)

欧州、中東、アフリカ (EMEA)

オランダおよびルクセンブルク

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
電話: (+31) 180 646 666
ファックス: (+31) 180 646 699
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
営業時間: 午前 9:00~午後 5:30 (中央ヨーロッパ標準時)

イギリスおよびアイルランド

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
ファックス: (+44) 1353.666018
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
営業時間:
代表: 午前 9:00~午後 5:00 (グリニッジ標準時)
カスタマー サポート: 午前 8:30~午後 5:00 (グリニッジ標準時)

ドイツおよびスイス

Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
ドイツ
電話: (+49) 89.31 77 51.0 (ドイツ)
(+41) 0848 000 901 (スイス)
ファックス: (+49) 89.31 77 51.99 (ドイツ)
(+41) 043 818 07 20 (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):
kundenberatung@lifefitness.com
営業時間: 午前 8:30~午後 4:30 (中央ヨーロッパ標準時)

オーストリア

Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Vienna
AUSTRIA
電話: (+43) 1.61.57.198
ファックス: (+43) 1.61.57.198.20
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 (マーケティング/販売に関するお問い合わせ):
kundenberatung@lifefitness.com
営業時間: 午前 8:30~午後 4:30 (中央ヨーロッパ標準時)

スペイン

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ªª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
電話: (+34) 93.672.4660
ファックス: (+34) 93.672.4670
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
営業時間:
午前 9:00~午後 6:00 (月曜日~木曜日)
午前 8:30~午後 3:00 (金曜日)

ベルギー

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM
電話: (+32) 87 300 942
ファックス: (+32) 87 300 943
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
営業時間: 午前 9:00~午後 5:00 (中央ヨーロッパ標準時)

その他の EMEA 諸国および

配給業者 (C-EMEA*)

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
電話: (+31) 180 646 644
ファックス: (+31) 180 646 699
Eメール (サービスに関するお問い合わせ):
service.db.cemea@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.db.cemea@lifefitness.com
営業時間: 午前 9:00~午後 5:00 (中央ヨーロッパ標準時)

アジア太平洋地域 (AP)

日本

ライフ・フィットネス・ジャパン株式会社

〒151-0051
東京都渋谷区
千駄ヶ谷 5-27-7
日本ブランドウィックビル 8 階
電話: (+81) 3.3359.4309
ファックス: (+81) 3.3359.4307
Eメール (サービスに関するお問い合わせ):
service@lifefitnessjapan.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
営業時間: 午前 9:00~午後 5:00 (日本時間)

中国および香港

Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
電話: (+852) 2891.6677
ファックス: (+852) 2575.6001
Eメール (サービスに関するお問い合わせ):
HongKongEnquiry@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):
ChinaEnquiry@lifefitness.com
営業時間: 午前 9:00~午後 6:00

その他の全アジア太平洋諸国および

アジア太平洋販売代理店*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
電話: (+852) 2891.6677
ファックス: (+852) 2575.6001
Eメール (サービスに関するお問い合わせ):
HongKongEnquiry@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):
ChinaEnquiry@lifefitness.com
営業時間: 午前 9:00~午後 6:00

目次

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 安全情報 | 7. スライダー フットプレート |
| 2. 保証 | 8. コンソール |
| 3. お問い合わせ先 | 9. 漕ぎ方 |
| 4. 製品情報 | 10. メンテナンス |
| 5. タンクの充填および水処理 | 11. トラブルシューティング |
| 6. 長期的な水処理および基本操作 | |

1. 安全情報

- オーナーズ マニュアルおよび警告ラベルを読み、エンド ユーザーや指導員などすべての人に対して機器の適切な使用法を指導することは、ライフ・フィットネス製品の購入者の責任となります。
- すべての警告を十分に理解することが重要です。これらの警告に関して不明点がある場合は、すみやかにライフ・フィットネス カスタマー サービス (+1-800-735-3867) までお問い合わせください。
- 本機器は EN ISO 20957-1クラスS に分類されており、商業施設、組織的施設、またはスタジオ施設での使用のみを目的としています。一般家庭での使用を想定していません。この分類に関する不明点については、ライフ・フィットネスへお問い合わせください。
- ライフ・フィットネスのエクササイズ機器を使用する前に、すべてのユーザーに以下の情報を提供することを推奨します。
- 他のフィットネス機器の場合と同様に、ロー GX トレーナーでエクササイズ プログラムを開始する前に必ず医師に相談してください。
- フィットネス計画を実施する際は、事前に有資格の医師から健康診断を受けることが強く推奨されます。
- トレーニングを不適切な形で、または過度に行うと、身体に損傷を引き起こすおそれがあります。
- **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、大怪我や死亡につながる恐れがあります。意識の薄れ、めまいを感じた場合は、すぐに運動を中止してください。
- ベルトやプーリー、バンジー コードに磨耗が見られる場合は、マシンをただちに停止してください。不具合のある部品の修理または交換が完了するまでユニットを使用しないでください。
- 成人が監視していないときに子供がマシンに近づかないようにしてください。
- ロー GX トレーナーは立てた状態で保管できます。その場合は、本書の「基本操作」セクションに記載されている指示に従ってください。
- マシンのメインフレームおよび PCV リヤ カバーに貼付されている警告ラベルに記載されているとおり、可動部分に手を近づけないようにしてください。
- 調整器具を突出したままにすると、ユーザーの動きが妨げられる可能性があります。
- 氷点下環境ではタンクに水が入った状態で保管しないでください。水が膨張して部品に亀裂が入るおそれがあります。

安全情報 (続き)



入場制限

- ライフ・フィットネスでは、すべての業務用フィットネス機器につき、監視区域内で使用することを推奨しています。機器は入場制限がされた区域内に設置するようにしてください。入場制限は施設所有者の責任となります。



インストール

- 使用の際は、安定性を最大限に確保するため、安定した平らな場所に寝かせた状態で設置してください。
- ベルトおよびプーリー、バンジー コードはすべて磨耗が見られないか定期的に点検し、必要に応じて交換ください。
- 本書で指示されているとおりに点検を定期的に行い、すべてのメンテナンスの指示に従ってください。
- 不良部品がある場合はただちに交換し、すべての修理が完了するまでユニットを使用しないでください。



適切な使用法

- メーカーが設計・想定した用途以外の目的に機器を使用しないでください。怪我を防ぐため、ライフ・フィットネスの機器は必ず適切に使用してください。
- 不適切な、または過度のエクササイズは、怪我につながるおそれがあります。エクササイズ プログラムを始める前に、医師と相談することが推奨されます。エクササイズ中に意識の薄れ、めまい、痛みを感じた場合は、エクササイズを中止し、医師に相談してください。
- 怪我を防ぐため、体の一部(手、足、髪の毛等)、衣服、アクセサリーなどが可動部分に触れないようにしてください。
- 足の位置および基本的な漕ぎ方については、本書に記載されている指示に従ってください。
- 詳細な漕ぎ方については、当社の国際ウェブサイト (www.lifefitness.com) をご覧ください。

安全情報 (続き)



点検

- 故障した機器、および部品が磨耗・破損した機器は、使用および使用許可をしないでください。ライフ・フィットネス機器について、使用する部品はライフ・フィットネスから提供されたもののみとしてください。
- ケーブルとベルトは、磨耗した状態で使うと過度の負荷がかかります。ケーブルまたはベルトに少しでも磨耗が見られた時点で速やかに交換してください (不明確な場合はライフ・フィットネスにご相談ください)。
- ラベルとネーム プレートの維持 - ラベルは絶対に除去しないでください。ラベルには重要な情報が記載されています。判読できない場合や紛失の際は、ライフ・フィットネスにお問い合わせの上、交換してください。
- 機器のメンテナンス - 機器の円滑な運用のため、またお客様の責任を最小限に留めるため、予防保守が重要な役割を果たします。機器は定期的な点検が必要です。
- 機器の調節、点検、修理は、認可された作業者が行ってください。ライフ・フィットネスでは、ご希望の場合、ライフ・フィットネス社施設にて保守管理研修を行います。また適切な用意があれば出張研修も承ります。
- ライフ・フィットネスの機器と共に使用することが承認されているアクセサリーに、破損・磨耗が見つかった場合は、絶対に修理・使用しないでください。
- ベルトおよびプーリー、バンジー コードはすべて磨耗が見られないか定期的に点検し、必要に応じて交換ください。
- 本書で指示されているとおりに点検を定期的に行い、すべてのメンテナンスの指示に従ってください。
- 不良部品がある場合はただちに交換し、すべての修理が完了するまでユニットを使用しないでください。



操作上の警告

- 機器のエンド ユーザーおよび指導員に対し、すべてのライフ・フィットネス機器の適切な操作手順を指導することは、購入者の責任となります。
- 本ライフ・フィットネス機器には子供を近づけないよう十分にご注意ください。子供がいるところで機器を使用する場合、両親またはその他の保護者は子供から目を離さないでください。
- 機器を使用する際は、ゆるい衣服やアクセサリーの着用を禁止してください。髪が長いユーザーに対しては、可動部分への接触を避けるため、髪を後ろに束ねよう指示してください。
- マシンの使用中に周囲で見学する場合は、ユーザー、可動部分、アクセサリー、部品に触れないようにしてください。

2. 保証

保証対象品

このライフ・フィットネス業務用エクササイズ機器は、素材および仕上がりにおいて欠陥がないことが保証されています。

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。

サービス用の輸送・保険費用の負担

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、ライフ・フィットネスは、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。

保証範囲内の欠陥を矯正する手段

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、ライフ・フィットネス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

無認可のサービス、誤用、事故、過失、不適切な組み立てまたは設置、製品設置場所周辺での建設作業から出た瓦礫、製品の配置場所を原因とするさびや腐食、当社の書面による許可を得ずに行われた改変や修正、または取扱説明書に規定された製品の使用・操作・維持を怠ったことを原因とする故障または損傷。

本製品が米国(アラスカ、ハワイ、カナダを除く)外に移動された場合、本保証のあらゆる条項は無効となり、移動先の国の正規のライフ・フィットネス販売担当者が提供する条件が新たに適用されます。

取扱説明書

本製品を操作する前に必ずこの説明書を読んでください。説明書に記載されているメンテナンスを定期的に行い、製品を適切に操作できることを確認してください。

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。ライフ・フィットネスでは、本製品の販売に関し、弊社に代わりその他の義務または責任を保証する人物を指定もしくは承認することはありません。ライフ・フィットネスは、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、拡張することは許可されていません。

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。州によっては他の権利が与えられることもあります。

皆様に対するライフ・フィットネスの公約

当社の製品は、最高基準に合致するようデザイン、製造されています。

ライフ・フィットネスは、お客様にライフ・フィットネスの製品について完全に満足していただきたいと考えており、最高の製品を購入なさったことを実感していただくため本保証の条項に基づいて可能な限りの対策を講じさせていただきます。

保証範囲

ライフ・フィットネス製品に対する作業については保証対象外となります。

保証 (続き)

本製品はスポーツ クラブ/フィットネス クラブ向けに業務用に設計および構築されています。

ライフ・フィットネスは、正規代理店から元の損傷のない梱包で購入されたロー GX について、その素材および仕上がりに欠陥がないことを保証します。ライフ・フィットネスまたはその代理店は、その独自の裁量により、以下の具体的な条件に従い、保証期間中に不具合の発生した部品を修理または交換します。

金属製フレーム - 10 年 (制限付き)

ライフ・フィットネスは、最初の購入から 10 年以内に素材または仕上がりの欠陥が原因でローワーの金属製メタル フレームに不具合が生じた場合、修理または交換を行います。この保証は、フレームの塗装には適用されません。

ポリカーボネート タンクおよびシール - 3 年 (制限付き)

ライフ・フィットネスは、最初の購入から 3 年以内に素材または仕上がりの欠陥が原因でポリカーボネート タンクまたはシールに不具合が生じた場合、修理または交換を行います。

機械部品 (磨耗する性質でないもの) - 2 年 (制限付き)

ライフ・フィットネスは、最初の購入から 2 年以内に素材または仕上がりの欠陥が原因で機械部品に不具合が生じた場合、修理または交換を行います。

その他すべての部品 (磨耗する性質のもの) - 2 年 (制限付き)

ライフ・フィットネスは、最初の購入から 2 年以内に素材または仕上がりの欠陥が原因で特定の部品に不具合が生じた場合、修理または交換を行います。

保証の対象となるもの

バンジー コードおよびベルト、プーリー
ハンド グリップおよびフット ストラップ
ポリエステル製ローイング ベルト
シート
すべてのプーリーおよびローラー、ベアリング
すべてのゴム製部品
コンピュータおよびスピード センサー (交換可能なバッテリーを除く)
すべての駆動ベルト
アルミニウム製シート レール
一般に保証外となるもの
マシン部品の仕上がりに対する損傷
マシンの過失または酷使、誤った組み立て、誤用による損傷
部品の返却または発送に関連する送料または通関手数料
輸送中における商品の損傷または紛失
保証請求に関連する人件費

一般条件

- マシンのシリアル番号が、ライフ・フィットネスまたはその指定代理店に正確に登録されている必要があります。
- ライフ・フィットネスは保証の下に交換が要求された場合、その任意の部品を点検する権利を留保します。
- 保証期間は最初の購入日から最初の購入に対してのみ適用され、保証を譲渡することはできません。
- 製品を返却する場合は、元の梱包で最初の購入場所に返却する必要があります。その際、送料、保険、その他関連手数料はお客様が負担し、紛失または損料のリスクはお客様が負うものとします。
- ライフ・フィットネスは、本書に記載された以外の一切の保証を行わず、本保証に記載されていないすべての保証を明示的に拒否します。ライフ・フィットネスおよびその関係者はいずれも偶発的または結果的な損害について責任を負わないものとしてします。
- メーカーの保証は、エンド ユーザーに製品が販売された時点、または製造月から 1 年後のいずれか早い方の時点に自動的に開始されます。

構造フレーム (塗装を除く)	タンク	機械	その他すべて
10 年	3 年	2 年	2 年

3. お問い合わせ先

米国およびカナダ国内における製品サービス:
1-800-351-3737 または customersupport@lifefitness.com

米国中央標準時の月曜日～金曜日、午前 7 時～午後 6 時の間にお電話いただき、お名前、住所、製品のシリアル番号をお伝えください。担当者より、交換部品の取得方法や、必要であれば製品が設置されている現地でサービスを受ける方法、またはサービスを受けるために製品を送付する方法や宛先についてお知らせいたします。

輸送前の注意事項:

1. カスタマー サポート サービスから発行される返却許可番号 (**RA 番号**) を**お控えください**
2. 製品をしっかりと**梱包**します (可能であれば、購入時の梱包カートンを使用してください)
3. カートンの外側に RA 番号を**明記**してください
4. 製品に**保険**をかけます
5. 欠陥や問題点を説明した書面ならびに購入証明書の写し (サービスが保証対象だと思われる場合) を**ご同封ください**

返送先:

Life Fitness World Headquarters
Attn:CSS Help Desk
Columbia Centre III - 9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018

各国の製品サービスについては、本マニュアルの 1 ページに記載のお問い合わせ先をご覧ください。

4. 製品情報

ロー GX トレーナーは治療の目的には適していません。

製品クラス: SC

ブレーキ システム: 速度非依存

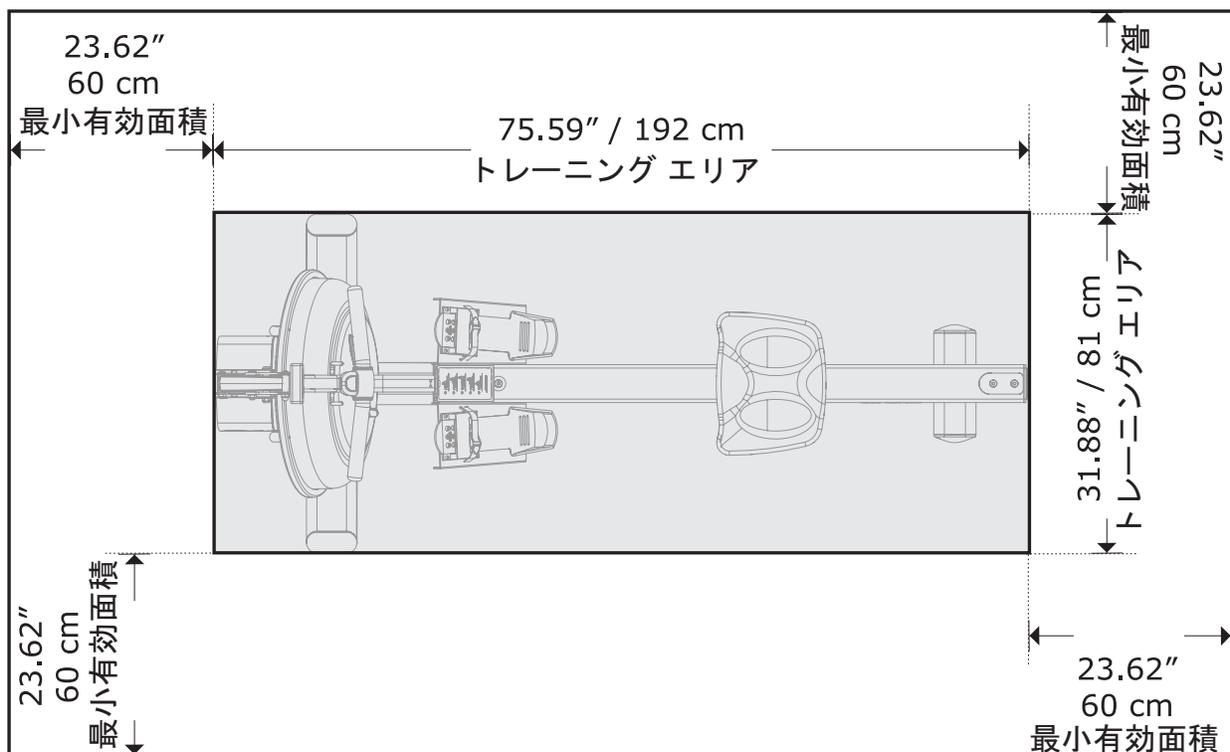
製品総重量: 53.6kg

最大許容使用者体重: 150kg

安全な操作に必要な最小表面積: 縦 312cm x 横 201cm

本体サイズ: 縦 192cm x 横 81cm x 高さ 91cm

最小有効面積は、機器にアクセスする方向においてトレーニング エリアより 0.6m 以上のスペースを取るものとします。また、最小有効面積には緊急時にマシンから降りるスペースを確保する必要があります。



5. タンクの充填および水処理

タンクの充填

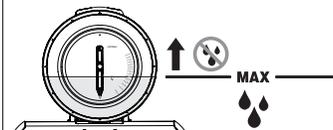


注意: タンクを充填する際は、床やカーペットにシミが付かないようタンクの下に大きな布を敷いてください。

- 黄色いプラグは充填の際にのみ取り外してください。調整ハンドルを使用してレベル 16 にまでのみ充填します。
- 充填が完了したら、硬貨または大型のマイナスドライバーを使用してタンクのプラグを締めます。



警告: タンクの中に指を入れないでください。



1. 充填には大きなバケツ (付属していません) と流体ローワー サイフォン (付属) が必要となります。充填には約 7.6 リットルの水が必要です。
2. タンクの背面にある右側のタンク プラグを緩めて外し、硬質ホースをバケツに入れた状態でフレキシブル チューブをタンクの後部に挿入します。注: サイフォン チューブは羽根が邪魔になって挿入しにくい場合があります。その場合はサイフォンで羽根を軽く押さえてください。
注: ライフ・フィットネスでは、水質が適していないことがわかっている場合に蒸留水を使用することを推奨しています。
3. 調整ハンドルをレベル 16 まで動かして充填を開始します。注: サイフォンの吸い上げ動作が発生するためにはサイフォンバルブが閉じられている必要があります。ヒント: バケツを高い位置に配置することで、サイフォンはタンクに水を継続的にくみ上げることができます。タンクに表示された目盛りを超えて充填しないでください。
注: サイフォンバルブを開くと、くみ上げ動作は停止します。充填が完了する直前に、この機能を使用して水がこぼれないようにしてください。
4. 充填が (タンクに表示されている適切な目盛りまで) 完了したら、表示されているスケジュールに従って水を処理してください。
注: 下側のタンク プラグは永久的にシールされています。

水処理の手順:

1. 水処理用の錠剤を満杯のタンクにつき 1 錠入れます。
注: 水処理の頻度はローワーの設置場所と日光の照射量によって大幅に異なる場合があります。いかなる場合でも、お使いのローワー用に供給されている以外の錠剤を水処理に使用しないでください。ローワーのボックスには、水処理用錠剤が 4 錠同梱されています。これは数年間、水処理を行うのに十分です。水が変色したり、藻/細菌が発生したら水処理を行ってください。水処理用の錠剤を追加購入するには、最寄りの販売店/代理店に問い合わせるか、ウェブサイト (www.lifefitness.com) をご確認ください。

6. 長期的な水処理および基本操作



注意: タンクのレベル ステッカーに表示されている目盛りを超えて充填しないでください。充填すぎると、水がこぼれる場合があります。詳細は、タンクの充填/水処理のページをご覧ください。

長期的な水処理:

このローワー用に供給されている錠剤以外の方法で水処理を行わないでください。錠剤がさらに必要な場合は、ライフ・フィットネスまでご連絡ください。

ロー GX に必要な水処理の頻度は、流体タンクが日光にどの程度さらされるかによって異なりますが、通常は明るい窓の近くの場合で 8~12 か月ごと、暗い場所では 2 年以上ごととなります。水が少し濁ったら、塩素の錠剤を入れてください。この塩素の錠剤は濃度が極めて高いため、必ず 72 時間そのまま放置してから青色の染料を加えてください。



注意: 水処理のためにタンクを開く場合は必ず流体タンクの下に大きな布を敷くことが推奨されます。

立てた状態での保管: ロー GX は立てた状態で簡単に保管できます。安全のため、部屋の隅など、保管に適した場所を選択してください。塗装や Perspex 製カバーが損傷しないよう、ユニットの上部背面に柔らかいもの (カーペットや小さいタオルなど) を差し込むことが推奨されます。

Dyneema 製ケーブル ドライブ

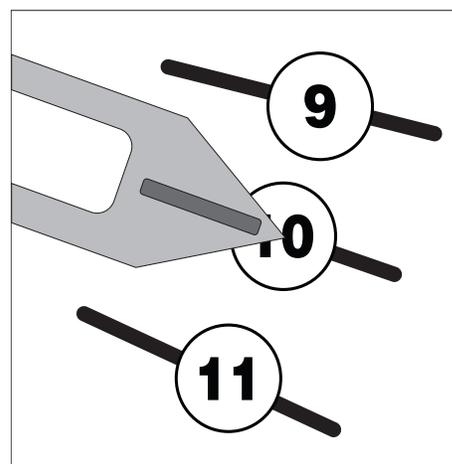
Dyneema 製ケーブル ドライブ システムは、簡単かつスムーズに卓越した性能を発揮します。固有の特性をもつ Dyneema は、文字どおり鋼鉄より大幅に強度が高く、セーリングや釣り糸、防弾チョッキなど、過酷な環境や目的に使用されています。ロー GX に使用されている 6mm の Dyneema 製ケーブルは、1,000kg を超える負荷に耐えられます。

フレーム テンション ケーブル:

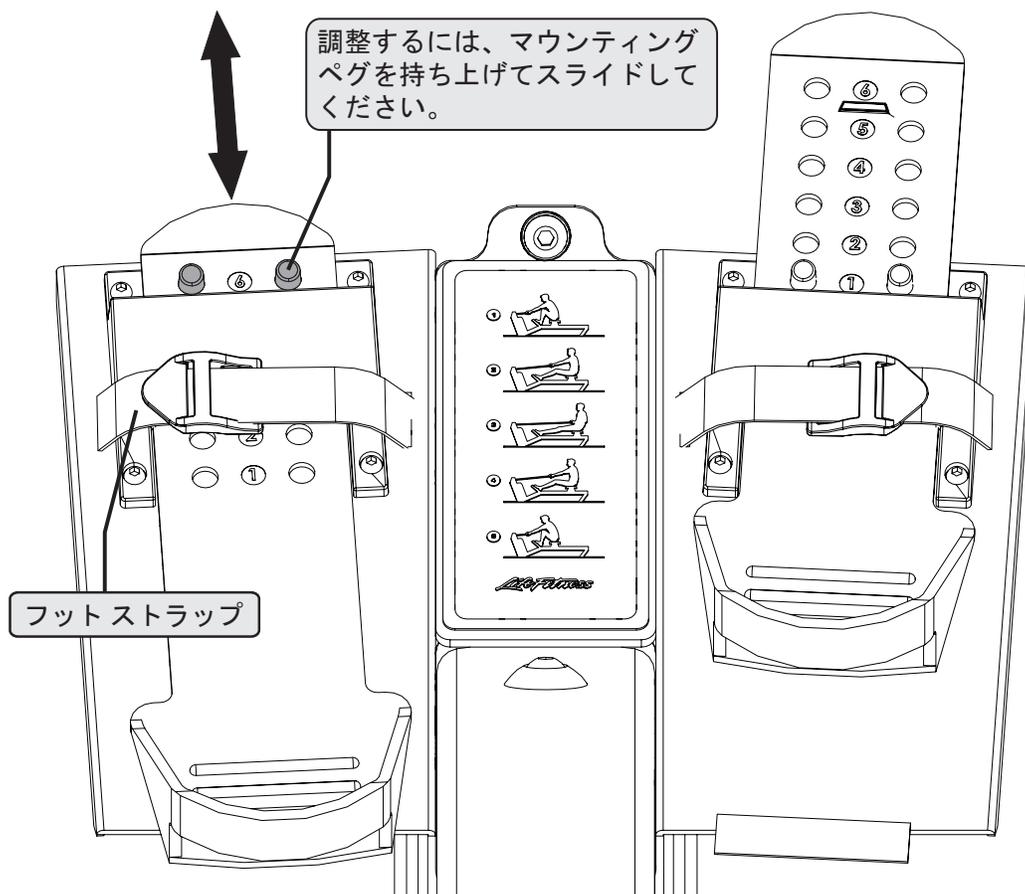
ロー GX はフレームの剛性を向上するフレーム テンション ケーブルで固定されています。このケーブルは、時々調整する必要があります。最適な性能が発揮されるためには、このケーブルをぴんと張った状態に維持する必要があります。ケーブルが緩くなった場合は、まず止めナットを緩め、テンション ケーブルを締め直してから、止めナットを再び締めます。

負荷:

負荷レベルは、タンクの前面にあるレベル インジケータに表示されます。レベル 1 は最も軽い負荷を、レベル 16 は最も重い負荷を示します。負荷ハンドルを調整した後、3~4 回漕いでみて、希望の負荷レベルに設定してください。



7. スライダ フットプレート



スライダ フットプレートは、広範な足のサイズに対応できるように設計されており、非常に簡単に調整できます。

調整するには、フットプレートのスライド部分上部を持ち上げ、上下にスライドさせてください。数字の1～6は適切な長さを決定するための指針となります。プレートにマウンティングペグを差し込み、プレートをしっかりと押し下げて位置を固定します。

フットストラップをしっかりと締めてワークアウトを開始します。



警告: 足をフットストラップで適切に固定することなく、またはスライダ フットプレートのスライド部分を適切な位置に固定することなく、ローワーを操作しないでください。

8. コンソール

コンピュータに関する指示:

時間: 経過時間は自動的に開始されます。

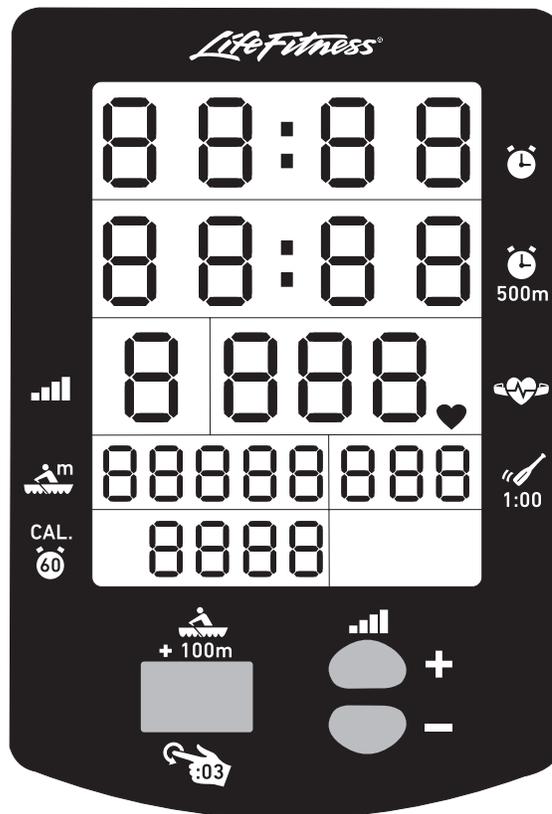
500M 時間: 500 メートル漕ぎ進むのに必要な時間。各ストロークが完了するごとに更新されます。

脈拍数: オプションの受信機とチェストストラップが必要です(別売)。

SPM: 1分あたりのストローク数。ストロークごとに更新されます。

カロリー/時: ストロークごとに更新されます。

レベルアップ/ダウン: 流体タンクの負荷調整ハンドルとともに、レベルアップ/ダウン ボタンを使用して、500M/距離/カロリー/ワットを正確に調整できます。



オプション:

オートスタート: ローイングを開始すると有効になります。

すべての値をリセット: 最初に 3 秒間ボタンを押し続けるとリセットされます。

距離: ボタンを押すごとに 1000m 追加されます。必要な距離になるまでボタンを繰り返し押した後、ローイングを開始するとカウントダウンが始まります。

自動一時停止: エクササイズを一時的に停止すると、次の結果が生じます。

5 秒以上 5 分以内の場合:

SPM/500 メートル/ワットはゼロになります。

距離/時間の値は保存されます。

カロリー/時はデフォルトの総カロリーに戻ります。

5 分以内にエクササイズを再開すると、保存された値で距離、時間が自動的に再開されます。

自動電源オフ: 5分を超える場合再起動すると、すべての値がゼロに戻ります。



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、大怪我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。

9. 漕ぎ方

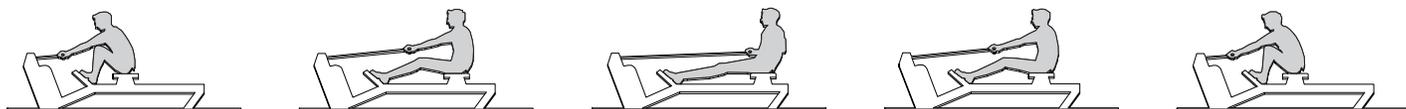
1. 体を無理なく前方に曲げ、腕と背中をまっすぐに伸ばした状態で、脚を使って強く後方に押しします。
2. 腕が膝の位置を通過するとき腕を後方に曲げ、骨盤を軸として後方に背中を少し揺り動かしながらストロークを完了します。
3. スタート位置に戻り、これを繰り返します。
4. 詳細な漕ぎ方については、当社ウェブサイト (www.lifefitness.com) をご覧ください。

トレーニング頻度

1日1回、5分間のトレーニングセッションから開始し、500mの時間が2:30から2:45になることを目標としてください。ストローク間で水が継続的に循環するペースで漕いでください。

これを毎日数分増やしながら継続し、30～45分間のトレーニングを週に3、4回快適に行えるようになるまで続けます。

これにより、減量プログラムの一環として、有酸素持久力の向上と筋肉調整、十分なカロリー消費が実現できます。



キャッチ	ドライブ	フィニッシュ	リカバリー	キャッチ
背中と腕をまっすぐにした状態で、体を無理なく前方に曲げます。	腕をまっすぐにしたまま、脚で押しします。	骨盤を軸にして体を少し後方に揺り動かしながら、腕と脚を引きます。	上体を骨盤の前方に傾け、前方に移動します。	再びキャッチして、これを繰り返します。



警告: エクササイズプログラムを開始する前に必ず医師に相談してください。意識の薄れ、めまいを感じた場合は、すぐに停止してください。

10. メンテナンス

項目	頻度	操作方法	メモ
シートおよびシートレール	週 1 回	リントフリー不織布でシートレールを拭きます。シリコーン スプレーをシートレールに軽く塗布します。	
フレーム	週 1 回	リントフリー不織布で拭きます。	
タンクの充填および水処理	12 か月～2 年	本書の「水処理」セクションに記載の指示に従ってください。	
バンジー コード	100 時間ごとに張力が適切かどうか、また磨耗していないか点検してください。	バンジー コードは長年にわたって使用できます。バンジー コードを交換する必要がある場合は、本書の「バンジー コードの交換」セクションに記載の指示に従ってください。	
ローイング ベルト	100 時間ごとに張力が適切かどうか、また磨耗していないか点検してください。	ローイング ベルトは長年にわたり問題なく使用できます。ローイング ベルトを交換する必要がある場合は、最寄りのサービス担当者にご連絡いただくか、オンライン (www.lifefitness.com) で詳細をご確認ください。	
テンション ケーブル	張力が適切であることを定期的に確認してください。	びんと張るまで締めます。詳細は「基本操作」のページをご覧ください。	

11. トラブルシューティング

問題	考えられる原因	対応措置
水が変色している、または濁っている。	ローワーが直射日光にさらされている、または水処理が行われていない。	ローワーを他の場所に設置し、直射日光を避けます。本書の水処理のセクションに記載されている指示に従って、水処理用の錠剤を1錠入れるか、タンクの水を交換します。
漕いだときのストロークの負荷が軽すぎる。	バンジーコードの張力が十分でない。	Perspex製のカバーを開き、バンジーコードの結束バンドを切ります。バンジーコードの結束タブポイントを使用して徐々に締め付け、張力をテストします。この際、ローイングハンドルを最も前方の位置に戻した状態で幾分張力が残るようにします。注: バンジーコードの軽い磨耗は正常です。
床に位置した状態でローワーが左右に揺れる。	前部/後部のフレームレベラーを調節する必要がある。	前部の2つのフレームレベラーまたは後部のレッグレベラーをマシンが安定するまで調節します。注: 下側の後部レベラーが床から少し浮いているのは正常です。
激しく漕ぐと、ローワーの前部が少し浮く。	下側の後部フレームレベラーが高すぎる。	フレームの張力調整ボルトが適切に締められているか確認します。下側の後部フレームレベラーは、床から5mmほど浮いている必要があります。
コンピュータ画面の電気がつかず、漕いでも反応しない。	接続が緩いまたは接続されていない、センサーギャップが大きすぎる(コンピュータ表示の異常を参照)。	コンピュータのケーブルが正常に接続されていることを確認します。正常に接続されている場合は、センサーギャップを確認します。問題が解決しない場合は、最寄りのサービスセンターまでご連絡ください。
バッテリーを入れた後にローGXのコンピュータの電気がつかない。	バッテリーが適切に入れられていない、または交換する必要がある。	バッテリーを正しい向きで入れ直し、再度実行します。LCD画面の電気がつかない場合は、コンピュータ内でバッテリーを少し回してみてください。それでも問題が解決しない場合は、最寄りのサービスセンターまでご連絡ください。
SPMと500メートルの時間に関するローGXコンピュータの表示に異常がある。	センサーと磁石リング間のギャップが広すぎる。	後部のPerspex製カバー内部にある後部スライド調整を使用して、センサーの位置を調節します。
激しく漕ぐと、フレームが過度にしなる。	フレームテンションケーブルが緩すぎる。	フレームテンションケーブルの止めナットを緩め、ケーブルがぴんと張るまで締めます。