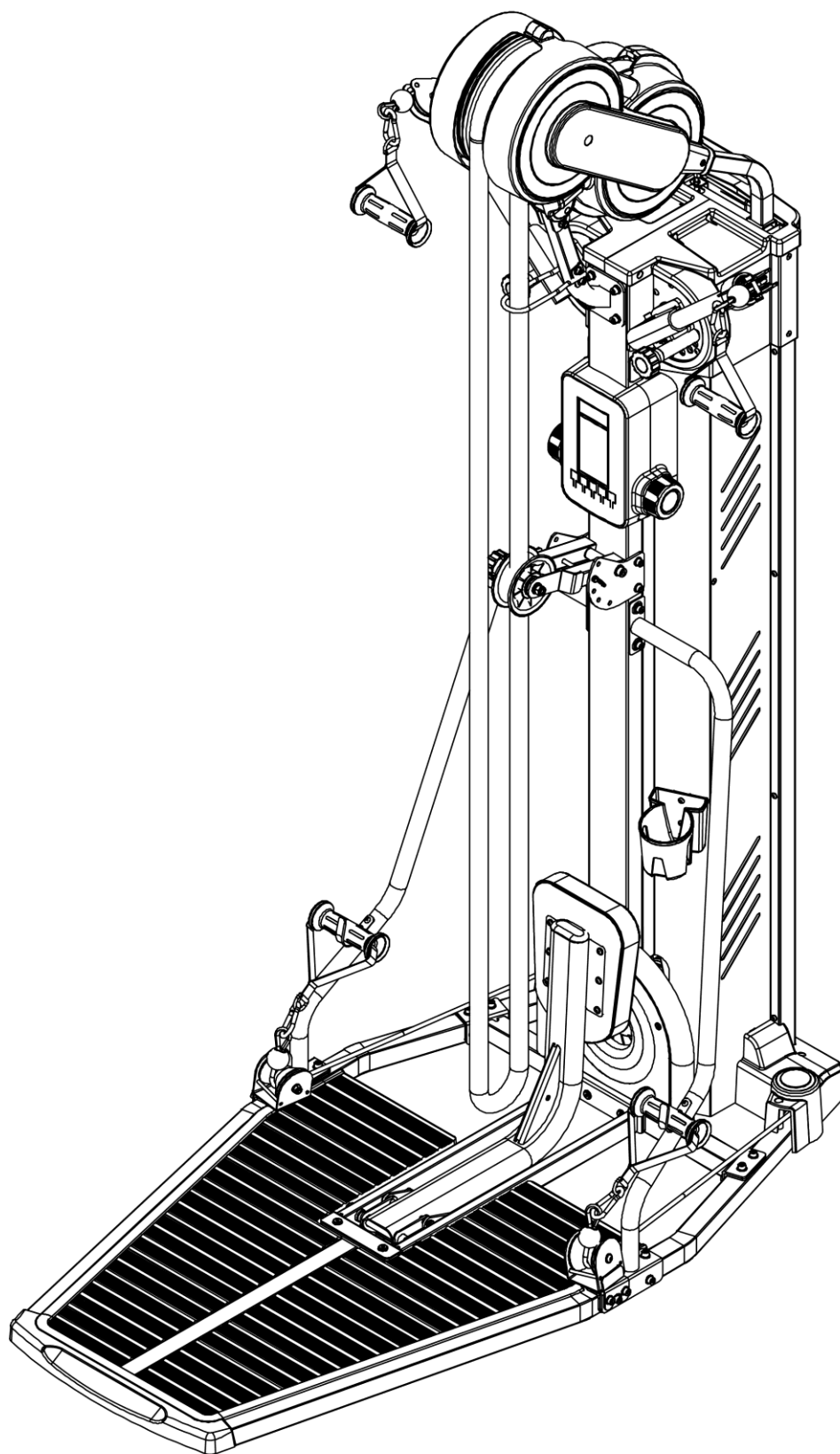


TO-RCM ロープクライミングマシンWOT



VERSION: 2023.2.25

製品取り扱いについて

※重要注意事項ですので必ずお読みください。

お客様各位

このたびは、BoDY LINK 製品をお買い求めいただき誠にありがとうございます。

製品の組立に関して以下の事項にご注意ください。

※重要注意事項ですので必ずお読みください。

■本紙注意事項はすべての商品共通の内容となっておりますので商品によっては

付属していない部品の説明がある場合がございますので予めご了承ください。

■お届けいたしました製品に万一不備および欠品などがあつた場合のご対応は宅急便にて行います。※

部品などのお届けに2~3日ほど日数がかかりますのでご了承ください。

■お届けより1年間を経過した場合はクレーム等をお受け致しかねますのでご注意ください。また、交

換・修理に関しましては同封の製品保証書の内容に限ります。

■組立には危険が伴いますので必ず2人以上で十分注意して組立を行ってください。

■本商品の対象年齢は【14歳以上】となります。お子様のご使用は控えご使用の場合は手の挟み込み等

を保護者の方が十分にご注意の上ご使用ください。

■外箱は交換や返品の際に必要となりますので組立が終わるまでは保管してください。

■ご返品の際は、ご返品いただいた製品の状態によりご返金できない場合があります。(梱包や製品の傷

の有無などの状態を確認させていただきます。)

■万が一、製品の重量が建物の耐荷重を超えている場合は、設置を中断してください。

製品に関する安全上の警告注意事項

■本製品は大型施設等のご使用には適していません。

■本製品は室内専用となります。屋外での使用はおやめください。

■直射日光のあたる場所に設置した場合、シートなどが変色する場合がございます。

■トレーニング器具の設置は周囲に十分なスペースを確保し危険物や貴重品等を付近から遠ざけ、水平

な床に設置し安定していることをご確認ください。

■製品の使用に伴い塗装が剥がれる場合がございます。剥がれた個所に直接触れますと 怪我の恐れが

あるため、十分に注意して下さい。

■ウェイトトレーニングは危険が伴いますので専門トレーナーの指導に従い補助の方をつけて正しい方

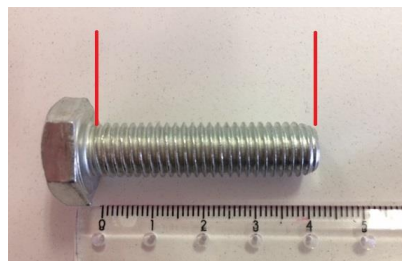
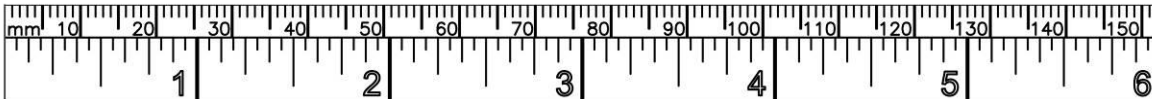
法で行ってください。

- トレーニング器具は1人用です**。同時に2名以上での同時使用はできません。また器具によじ登るなど通常の使用方法以外での無理なトレーニングは決して行わないでください。
- トレーニング器具は子供やペットにとってはたとえ使用していない状態であっても非常に危険な物になります**ので決して近づけないでください。
- 障がいをお持ちの方のご使用に際しては専門家か医師の付き添いのもとご使用ください**。
- めまいや吐き気など身体の調子が良くないような状態が起こった場合は、直ちにトレーニングを中止し専門の医師にご相談ください**。
- 本製品を改造、部品の装着をした場合、保証適応外になる場合がございますので製品の改造・部品の装着はおやめください**。
- 本商品の心拍測定機能は医療機器には該当しません**。ご使用者様の動きや様々な要因により測定した目安となります。一般的な心拍数の傾向等を判断する補助的なものとなりますので予めご了承ください。
- 本商品のスキーローイングマシン部分は【スキーローイング】専用となります**。
これはケーブルクロス等のものに比べ【低重量】で行う有酸素運動となりますのでMAX重量でも軽く感じる場合がございます。商品の品質に問題はございませんので予めご了承ください。

組立時のご注意

1. 組立の際は、仮組の状態最後まで組み立てるとスムーズに組み立てられます。※一部組立中に本締めが必要な個所がある場合がございます。
2. 組み立て方により製品が歪む場合があります。歪みが発生した時は、一度ボルトを緩めて本体をゆすってから締めなおすと改善される可能性がございます。
ナットは緩み止めパッキンが入っていますので手で締めるとその部分でいったん止まりますが、そこからは工具でしっかりと根元まで締めつけます。
3. いくつかのパーツはすでに工場に取り付けてある場合があります。
4. 商品を組み立てる際に倒れる恐れがあるパーツがございますので必ず2人以上で組立を行ってください。
5. 可動部分のボルトを締めすぎると可動不良・破損の原因となります。
6. 本商品は組立時本体を倒したり起こしたりする工程がございます。組立スペースには余裕をもつていただきますようお願いいたします。

ボルトの長さはヘッド部分（六角部分等）を除いた長さとなります。



ご使用時のご注意

1. トレーニング開始前にストレッチなどの準備運動を行ってください。
2. 使用中はすべての可動部に物や指、頭、髪の毛、四肢を近づけないでください。
3. 使用に伴い塗装剥がれ・トゲが発生する場合がございます。怪我の危険があるため十分に注意して下さい。
4. 本製品にトレーニング以外の強い衝撃を与えたり、重いものを載せたりしないでください。
5. トレーニング量及び重量は徐々に増やし、無理なトレーニングはしないでください。怪我等の危険があります。
6. 飲酒後のトレーニングは絶対にしないでください。
7. トレーニング時は必ず運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。また、可動部に巻き込まれる場合がありますので、紐類の無い服装をして下さい。
8. 時計、ネックレス、ブレスレット等のアクセサリー類は必ず外してご使用下さい。
9. トレーニングは、なるべく食後1~2時間後に行ってください。食後すぐのトレーニング及びトレーニング後30分の食事は控えて下さい。
10. すべてのポップピンに関してトレーニング前・ポップピン使用後に必ずきちんとはまっているか確認してください。きちんとはまっていない場合大きな怪我につながる危険性があります。

メンテナンス

1. すべての可動部分の注油は、あなたのマシンにとって最適なパフォーマンスを 発揮します。工場出荷時に若干の部分の最初の注油は工場で行っている場合があります。しかし、ウエイトスタックが絶えず上下するウエイトガイドはご使用ごとに汚れなどを拭きとり、シリコーンまたはテフロンスプレーを塗布されることを推奨します。※ロープ部分に直接潤滑油を塗布しないでください。事故につながる場合がございます。

※油性の潤滑剤はホコリなどを付着させますのでご使用時は注意して下さい。

2. 全てのケーブルとプーリーおよび各可動部分は必ず定期的に点検してからご使用ください。 また、ご使用中に違和感がある場合は、直ちに使用を中止し各部を点検整備してください。
3. ケーブル・プーリーは消耗品ですのでご使用前に点検し定期的に必ず交換してください。

※ケーブルが断裂すると重大な事故を引き起こします。

4. 定期的に、特にケーブルと可動部分のボルトナットの緩みなど必ず点検してください。
交換部品は純正部品で交換してください。
5. トレーニング後はマシンに付いた汗などを綺麗に拭きとってください。汗などの水分が残っていると錆・早期破損の原因となります。
7. 特にクロームメッキ部品は汚れが付着すると動作が鈍くなりますので、ご使用後には必ず汚れなどを拭き、シリコーンスプレーなどを塗布して光沢を維持してください。
8. ボルトナットはご使用されると緩みが出てくる場合がありますので、ボルトナットは定期的に増し締めしてください。
9. 溶接部分にクラック（裂け目・狭い割れ目）などがいないか点検してください。
10. 定期的保守点検を実行することはご使用者の安全を確保し、機材の破損を 軽減しますので必ず実行してくださいますようお願いいたします。
11. メンテナンスを行う際、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
12. 塗装が剥がれた場合、スプレー・錆止めタッチペン等で剥がれた部分を塗ってください。剥がれたま

ま放置すると錆の原因になります。

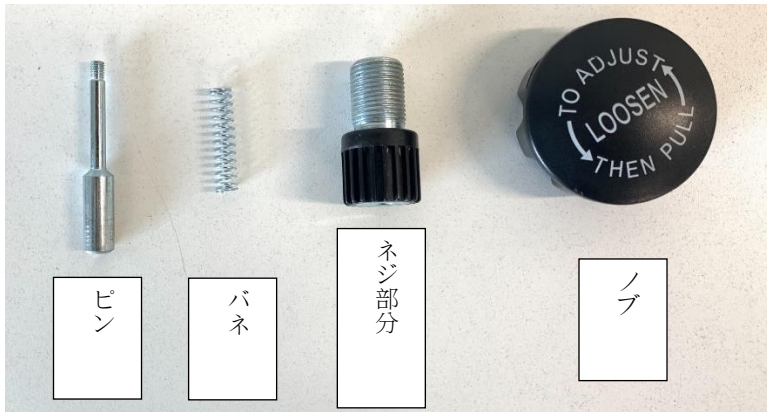
メンテナンスお勧め工具

- ・市販のパーツクリーナー＝古くなった油汚れを落とします。
- ・市販のシリコンスプレー、潤滑油＝摩擦破損を軽減します。
- ・エアブロー＝細かい粉クズ等を除去します。
- ・市販錆止めタッチペン＝塗装がはがれた部分に塗ると錆の防止になります。
- ・ウエス（布）＝製品にたまるホコリを拭きとります。

※スプレーの過剰塗布には十分ご注意ください。

ポップピンのご使用に関してのご注意点

ポップピンはノブ（黒い持ち手）・ネジ部分（本体取り付け部分）・バネ・ピンの4つの部品で構成されています。



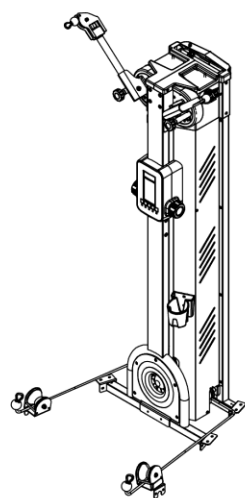
ポップピンの取り付け前に必ずピンがしっかり止まっているか確認してください。緩んでいる場合、重大な事故につながる場合がございます。



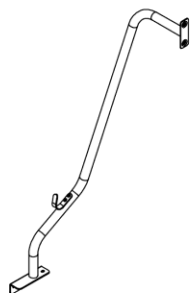
時計回りにしっかりと回してください

また、使用中にポップピンのネジを緩めたり締めたりするとピン部分のネジが緩む可能性がございます。定期的にピンのネジのゆるみを確認してください。

組み立て前の確認



MAIN FRAME x1



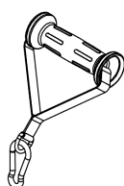
L SUPPORTING ARM x1



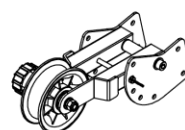
R SUPPORTING ARM x1



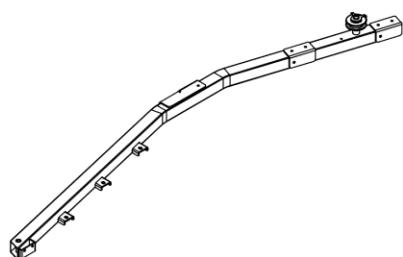
UPPER HANDLE x2



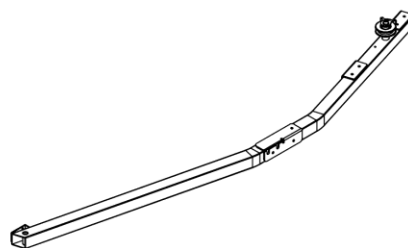
LOWER HANDLE x2



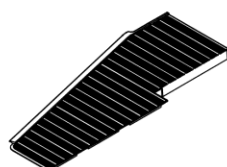
TRANSITION WHEEL x1



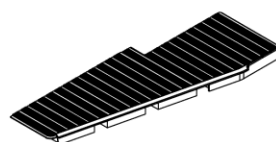
L BASE FRAME x1



R BASE FRAME x1



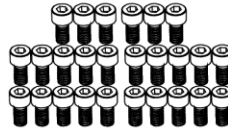
L PEDAL PAD x1



R PEDAL PAD x1



M4*20L
SCREW x2



M8x15L
SCREW x26



M5*12L
SCREW x31



M8x20L
SCREW x26



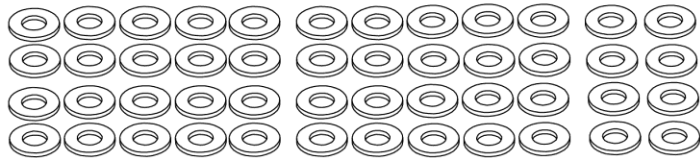
M6x10L
SCREW x4



M8
Flat Washer x26



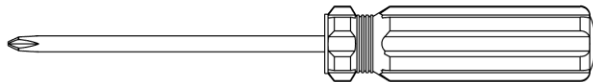
M5 ALLEN WRENCH x1



M8x16x2.0
Flat Washer x48



M6 ALLEN WRENCH x1



SCREW DRIVER x1

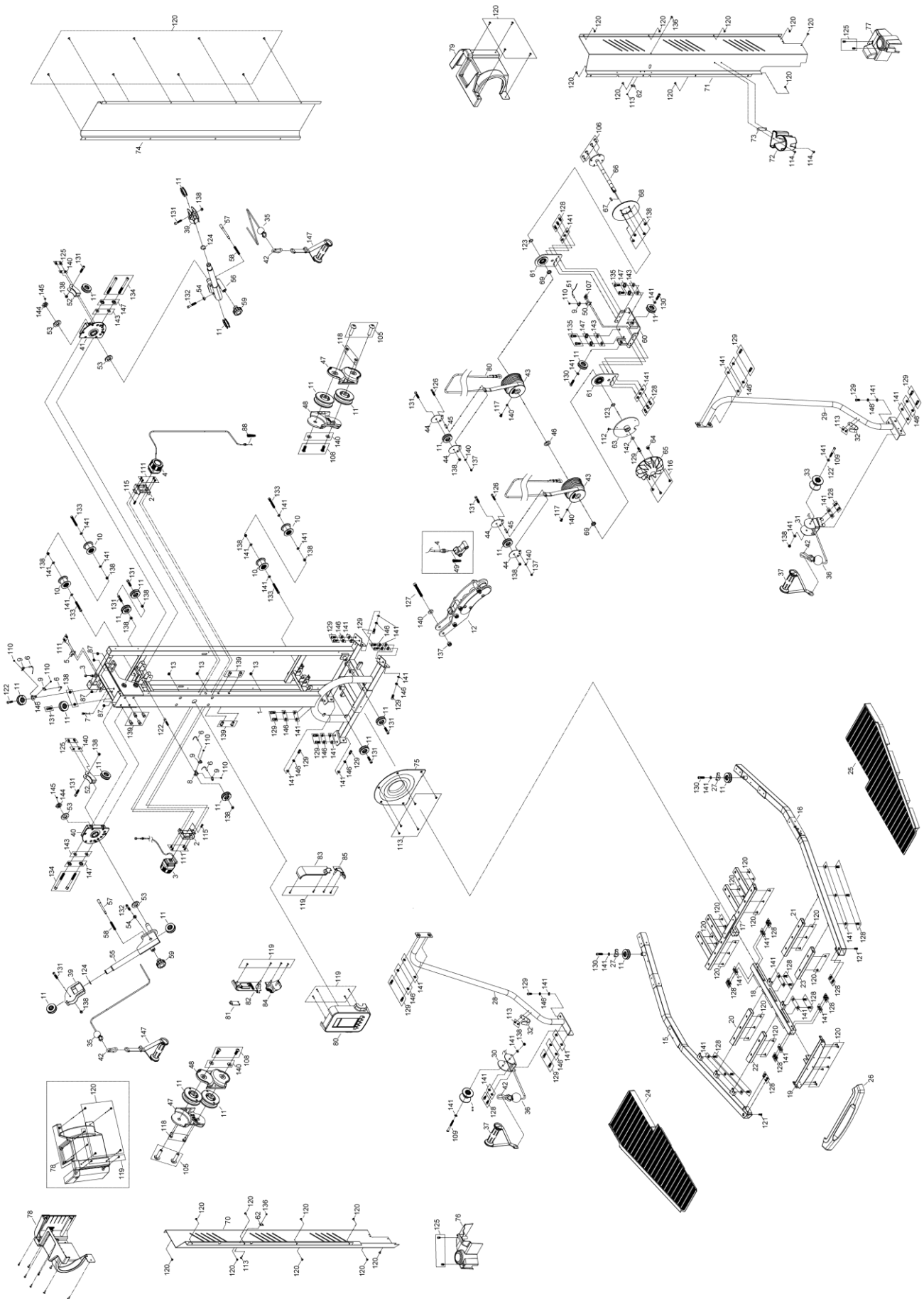
パーツリスト

本商品はほとんどの部品がすでに組み立てられています。

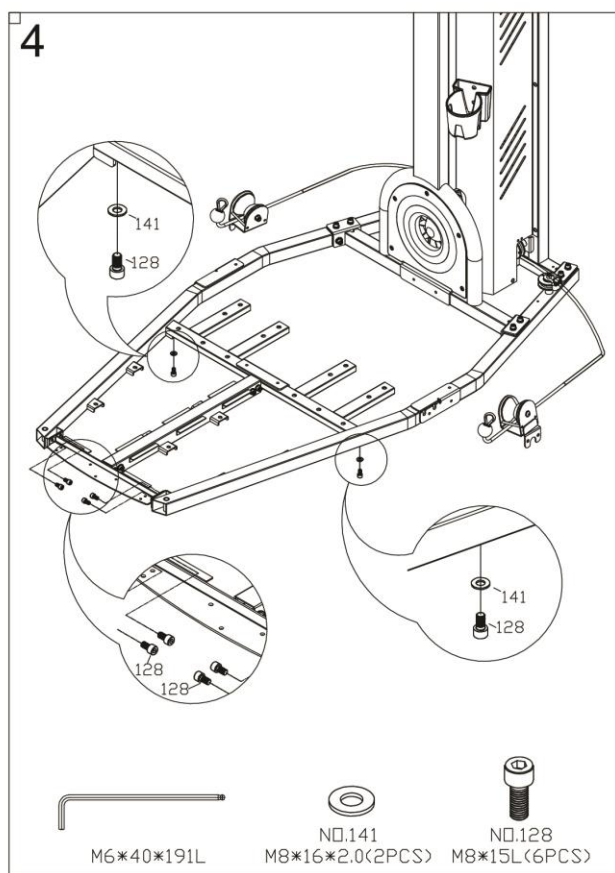
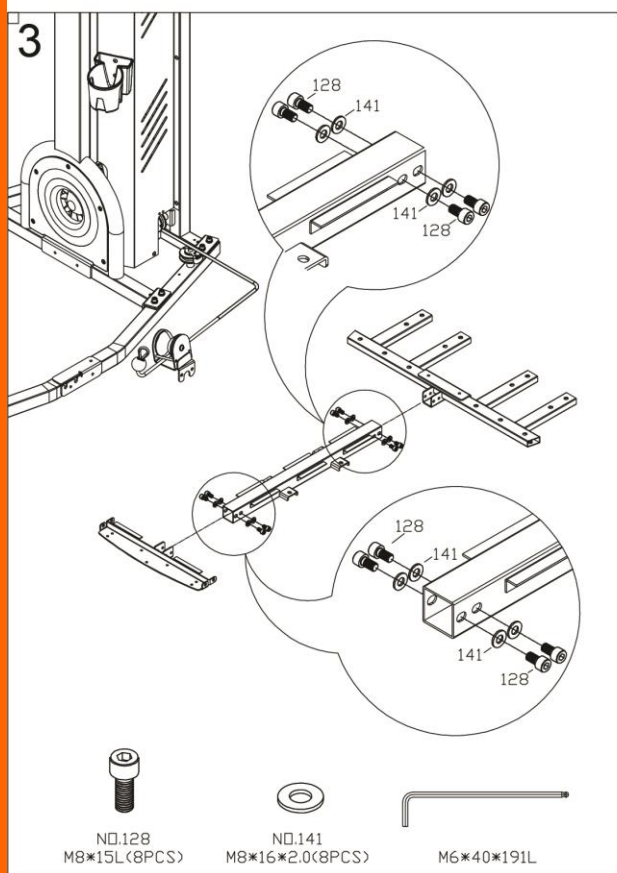
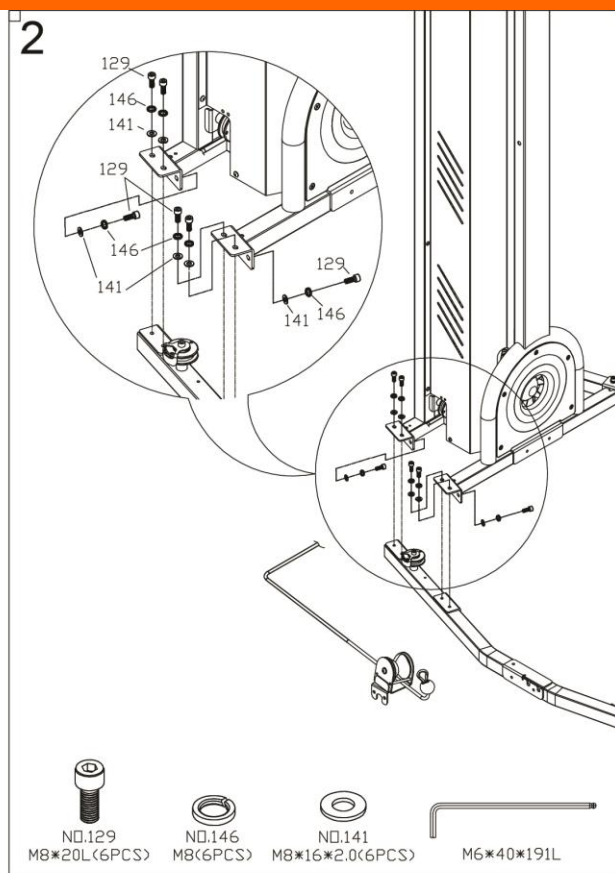
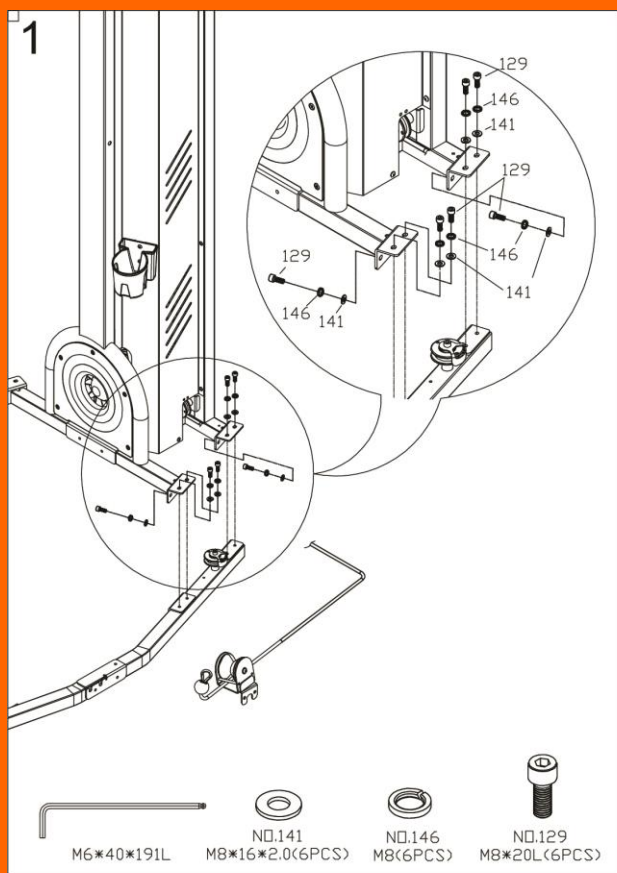
| PART NO. | 名称 | 数量 | PART NO. | 名称 | 数量 |
|----------|--------------------|----|----------|--------------------|----|
| 1 | メインフレーム | 1 | 42 | フック | 4 |
| 2 | テンションマウント | 2 | 43 | ケーブル スプリング アセンブリ | 2 |
| 3 | テンションロープ 1100L | 1 | 44 | ケーブルドライ接続部 | 4 |
| 4 | テンションスキーヤー 1200L | 1 | 45 | ケーブルドライブアクスル | 2 |
| 5 | 下部ロープ ケーブル取り付けプレート | 1 | 46 | フラットリング | 1 |
| 6 | センサーケーブル 580L | 4 | 47 | Lプーリーカバー | 2 |
| 7 | センサーケーブル 1300L | 2 | 48 | Rプーリーカバー | 2 |
| 8 | メインフレームセンサー接続部 | 2 | 49 | 圧縮ばね | 1 |
| 9 | センサー接続部 | 5 | 50 | ドライブセンサー取付部 | 1 |
| 10 | プーリーセンサー取付部 | 4 | 51 | センサーケーブル 350L | 1 |
| 11 | ウェビングクランプ | 23 | 52 | プーリープレート | 2 |
| 12 | マグネットセット | 1 | 53 | 抵抗リング | 4 |
| 13 | ピン PHC-5 | 3 | 54 | スピニングアームスリーブ | 2 |
| 14 | トランジションホイールセット | 1 | 55 | スキーローイングアーム | 1 |
| 15 | L ベースフレーム | 1 | 56 | 右 スピニングアーム溶接 | 1 |
| 16 | R ベースフレーム | 1 | 57 | プルバー M8*Ø12.7*119L | 2 |
| 17 | ベース接続チューブ | 1 | 58 | 圧縮ばね | 2 |
| 18 | ミドルベースコネクティングチューブ | 1 | 59 | ノブ | 2 |
| 19 | フロントキャップサポートプレート | 1 | 60 | ドライブ溶接 | 1 |
| 20 | L フロントチューブ | 1 | 61 | ドライブベアリング取付版 | 2 |
| 21 | R フロントチューブ | 1 | 62 | スチールケーブルタイ | 2 |
| 22 | L リアチューブ | 1 | 63 | ファンセット | 1 |
| 23 | R リアチューブ | 1 | 64 | キーウェイ付きマグネット | 1 |
| 24 | L ペダル | 1 | 65 | ファン | 1 |
| 25 | R ペダル | 1 | 66 | レジスタンスドライブシャフト | 1 |
| 26 | ペダルカバー | 1 | 67 | キーウェイ | 1 |
| 27 | ウェビングクランプストッパー | 2 | 68 | アルミニウムローププーリー | 1 |
| 28 | 左 サポートフレーム | 1 | 69 | レジスタンスプレート | 2 |
| 29 | 右 サポートフレーム | 1 | 70 | 左 パネル | 1 |
| 30 | 左 ボトムウェビングフレーム | 1 | 71 | 右 パネル | 1 |
| 31 | 右 ボトムウェビングフレーム | 1 | 72 | ボトルホルダー | 1 |
| 32 | ハンドルフック | 2 | 73 | ボトルホルダー取り付け部 | 1 |
| 33 | ローワーローププーリー | 2 | 74 | 背面パネル | 1 |
| 34 | ローワープーリーシャフト | 1 | 75 | フロントバルドカバー | 1 |
| 35 | アッパーケーブル Ø7*3600L | 2 | 76 | 左 ベースカバー | 1 |
| 37 | 下ハンドル | 2 | 77 | 右 ベースカバー | 1 |
| 38 | 上ハンドル | 4 | 78 | 左 フレーム上部カバー | 1 |

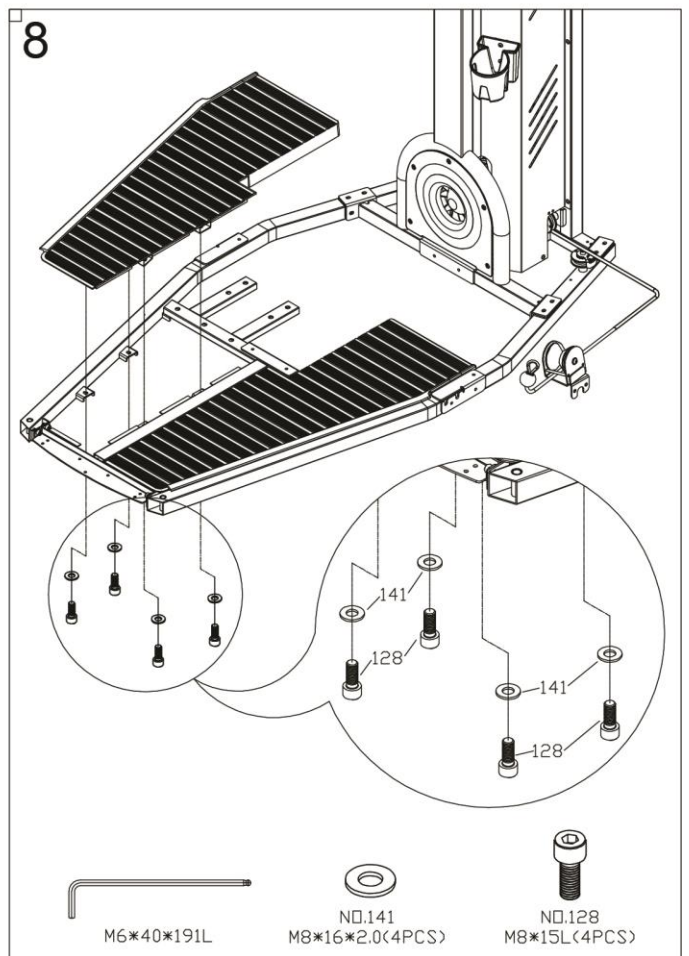
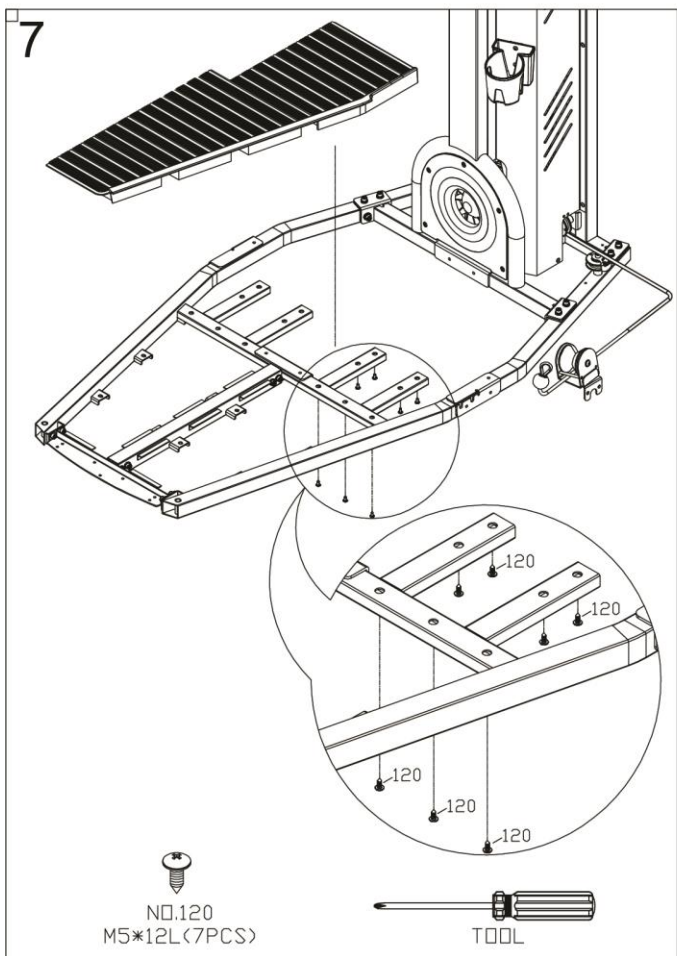
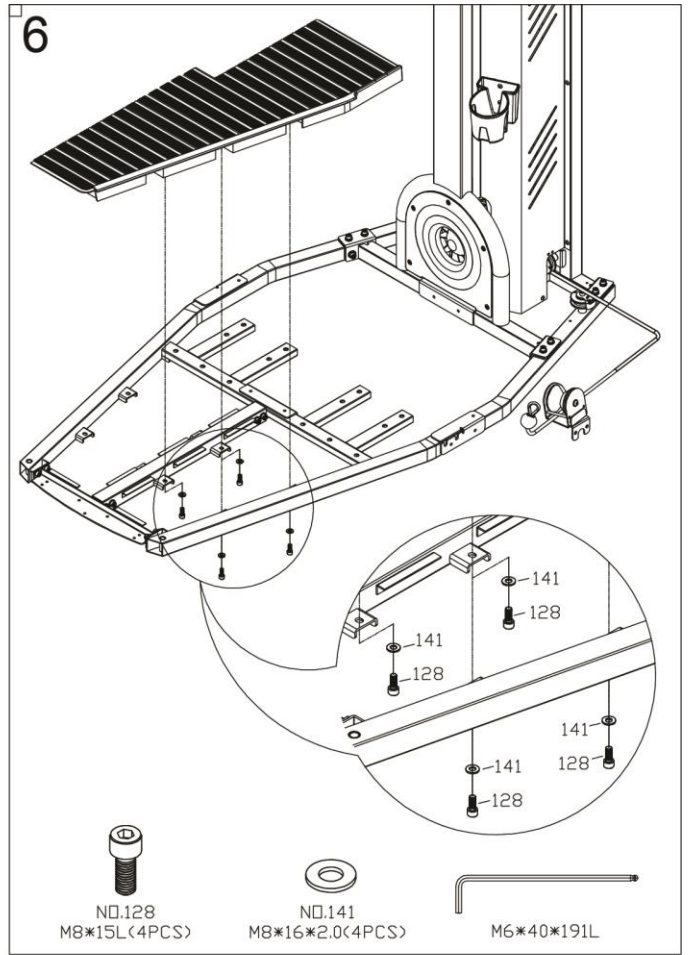
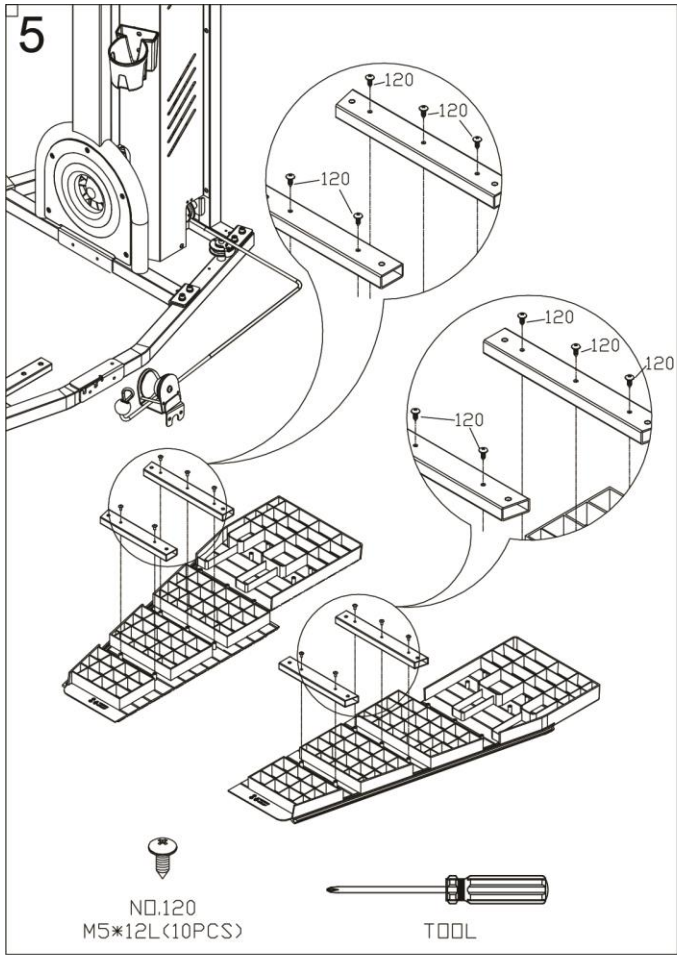
| 39 | スピニング溶接 | 2 | 79 | 右 フレーム上部カバー | 1 |
|----------|--------------|-------|----------|----------------------|-------|
| PART NO. | Name | Q' ty | PART NO. | Name | Q' ty |
| 40 | 左 スピンアームセット | 1 | 80 | コンソール | 1 |
| 41 | 右 スピンアームセット | 1 | 81 | 電池カバー | 1 |
| 82 | 左 上部コンソールケース | 1 | 124 | C クリップ C25 | 2 |
| 83 | 右 上部コンソールケース | 1 | 125 | ネジ M6*10L | 8 |
| 84 | 左 下部コンソールケース | 1 | 126 | ネジ M6*40L | 2 |
| 85 | 右 下部コンソールケース | 1 | 127 | ネジ M6*45L | 5 |
| 87 | ケーブルプロテクター | 4 | 128 | ネジ M8*15L | 32 |
| 105 | ネジ M6 | 4 | 129 | ネジ M8*20L | 35 |
| 106 | ネジ M8*20L | 4 | 130 | ネジ M8*35L | 4 |
| 107 | ネジ M5*8 | 2 | 131 | ネジ M8*40L | 14 |
| 108 | ネジ M6*10L | 4 | 132 | ネジ M8*50L | 2 |
| 109 | ネジ M8*85L | 2 | 133 | ネジ M8*70L*28L | 4 |
| 110 | ネジ M4*8L | 9 | 134 | ネジ M10*120L | 4 |
| 111 | ネジ M4*12L | 10 | 135 | ネジ M10*25L | 4 |
| 112 | ネジ M5*10L | 13 | 136 | ナイロンナット M5 | 2 |
| 113 | ネジ M5*12L | 11 | 137 | ナイロンナット M6 | 7 |
| 114 | ネジ M5*15L | 2 | 138 | ナイロンナット M8 | 37 |
| 115 | ネジ M5*20L | 2 | 139 | 六角リベット M8 | 8 |
| 116 | ネジ M6*10L | 3 | 140 | フラットワッシャー M6 | 17 |
| 117 | ネジ M6*20L | 2 | 141 | フラットワッシャー M8*16*2.0 | 35 |
| 118 | ネジ M4*10L | 2 | 142 | フラットワッシャー M8*23*2.0 | 1 |
| 119 | ネジ M4*16L | 16 | 143 | フラットワッシャー M10*21*2.0 | 8 |
| 120 | ネジ M5*12L | 38 | 144 | M22 ナット M22*1.5*11 | 2 |
| 121 | ネジ M4*20L | 2 | 145 | ネジ M6 x 1.0x 6L | 2 |
| 122 | ネジ M8*45L | 2 | 146 | スプリングワッシャー M8 | 26 |
| 123 | C クリップ C20 | 2 | 147 | スプリングワッシャー M10 | 8 |

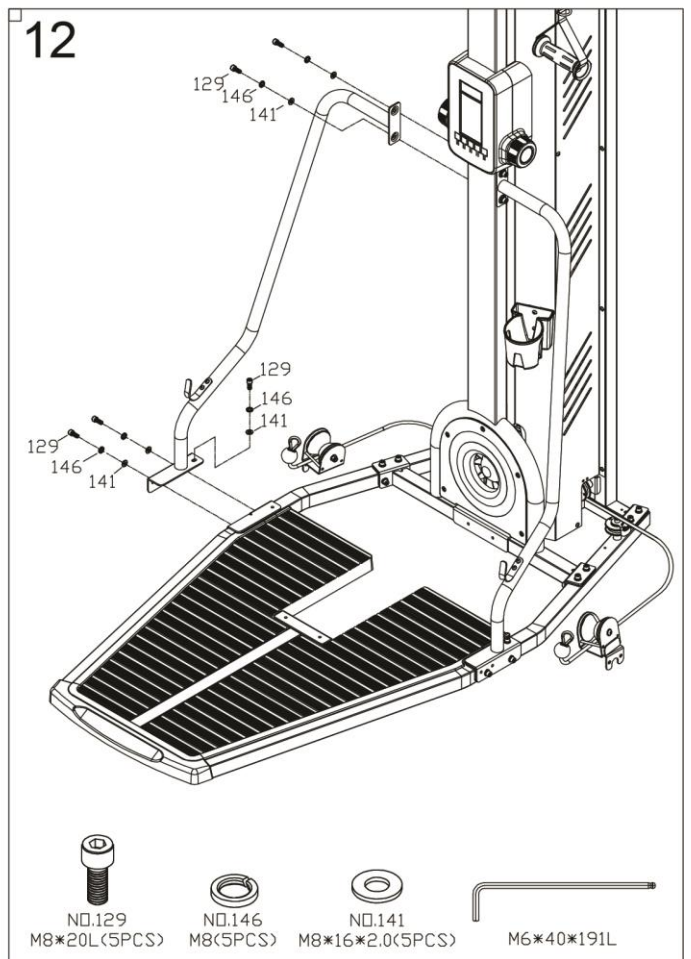
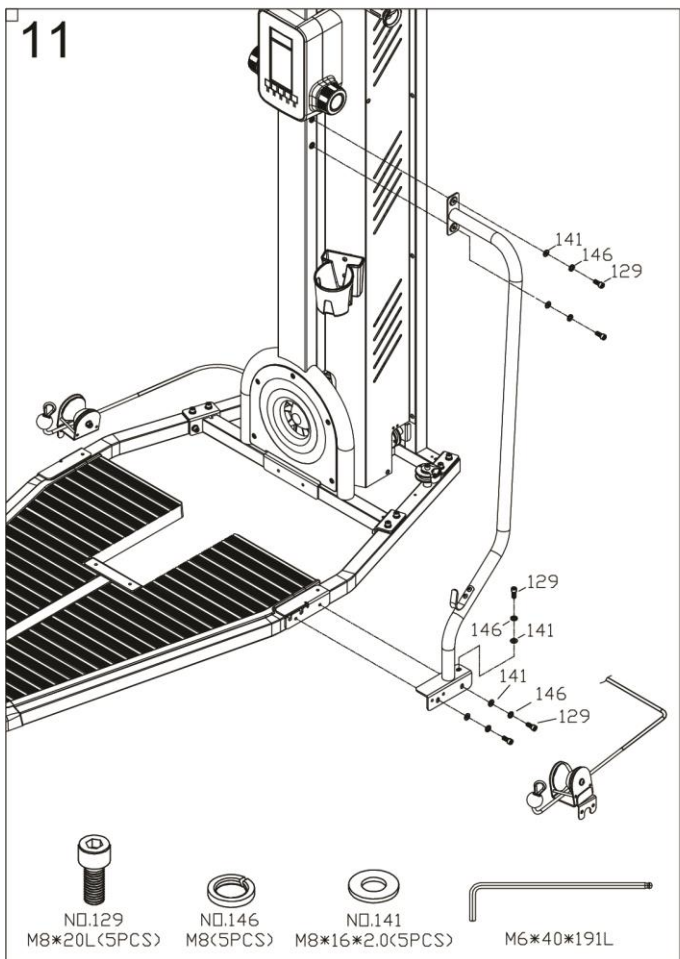
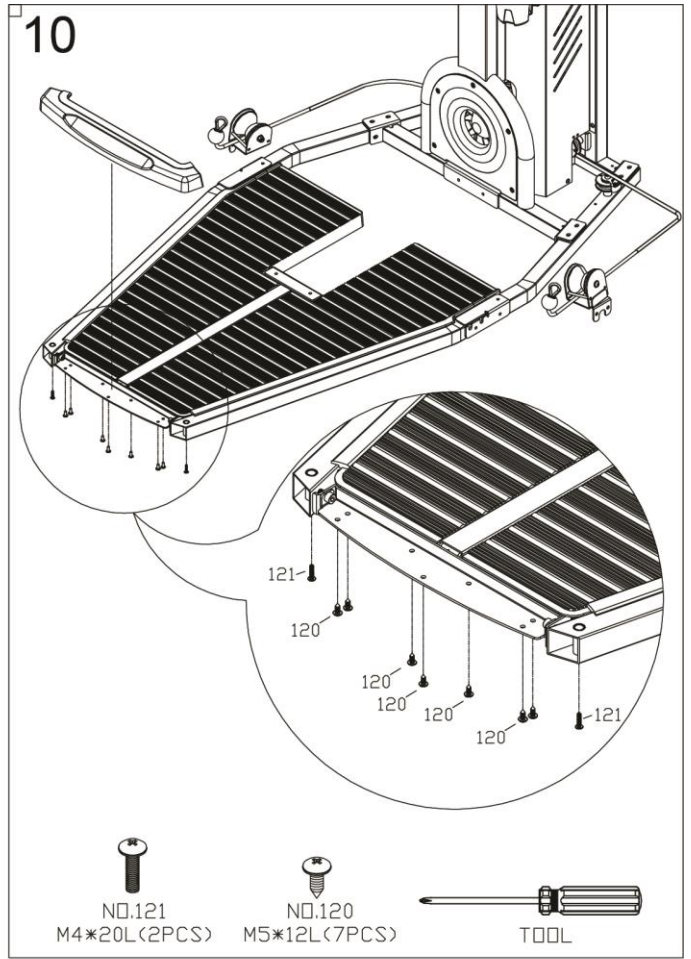
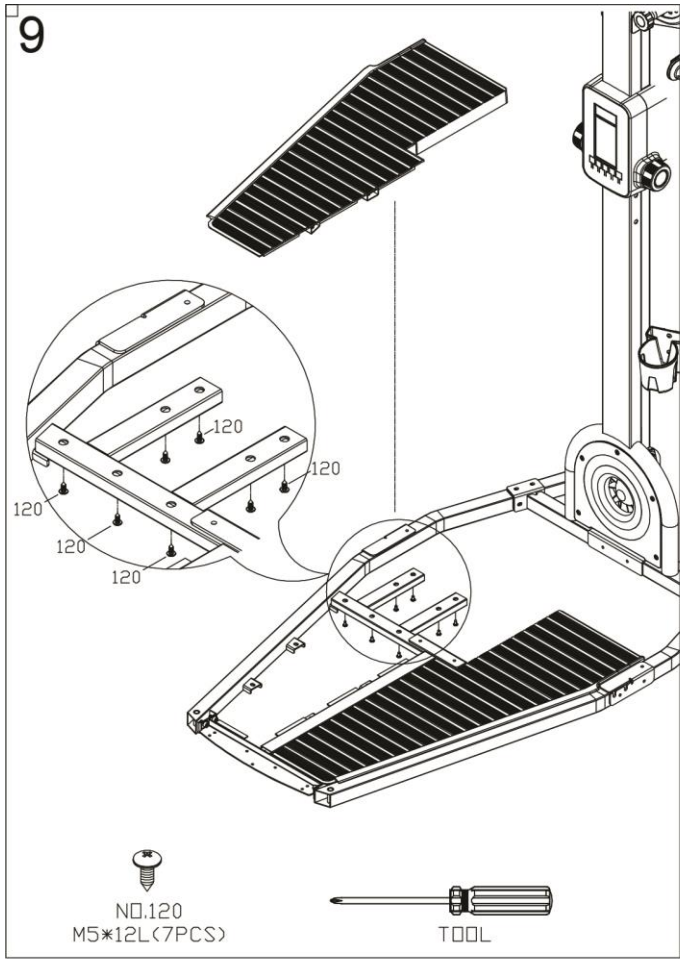
分解图

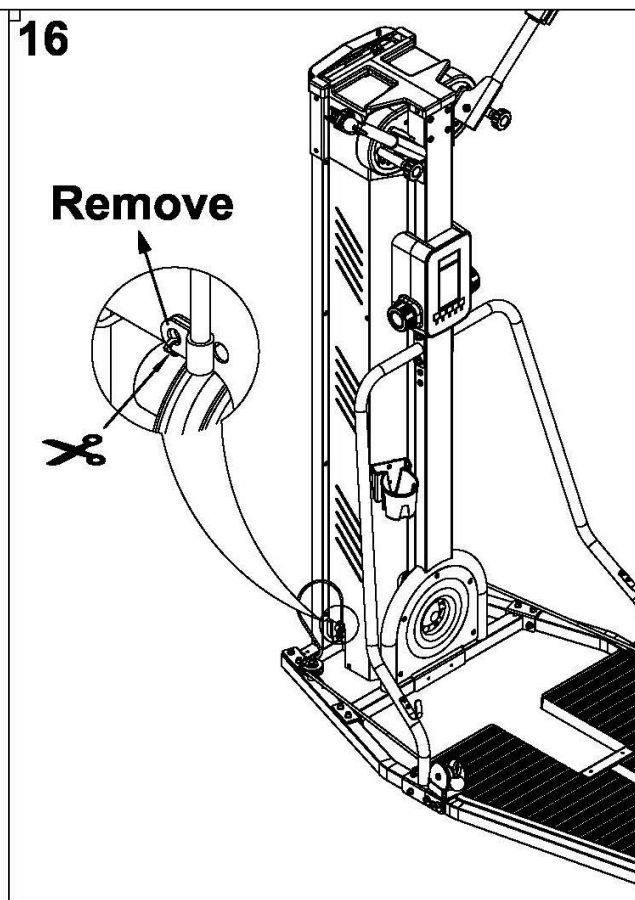
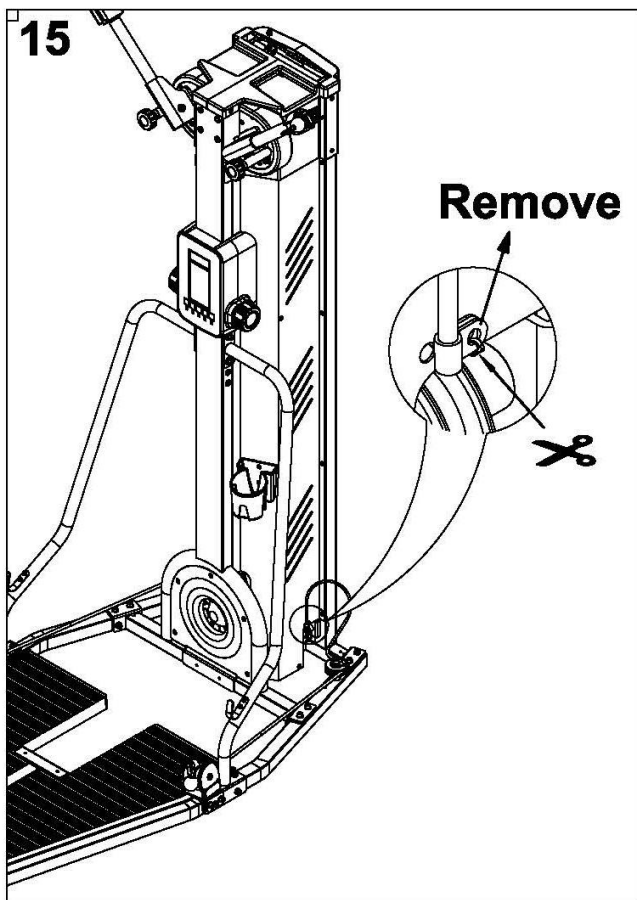
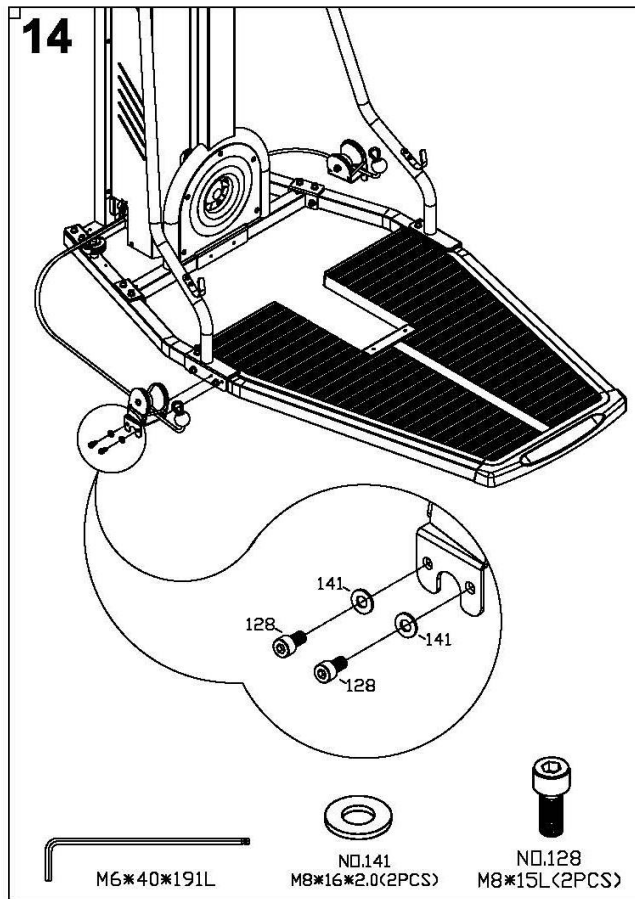
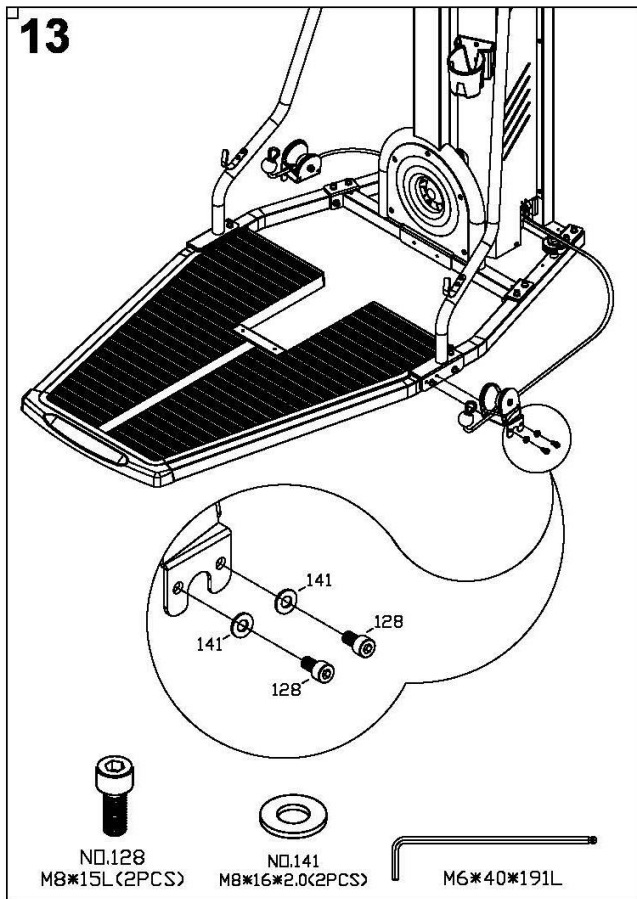


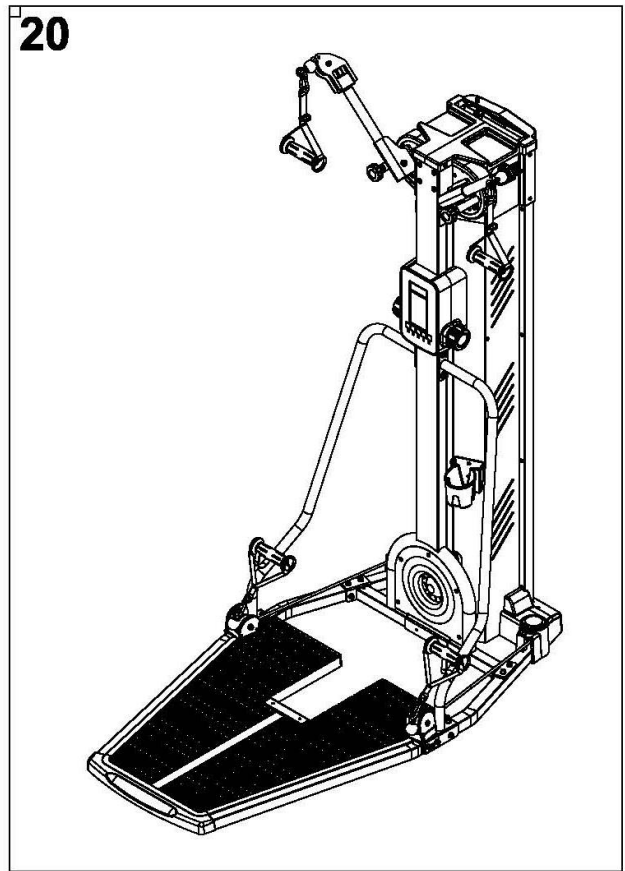
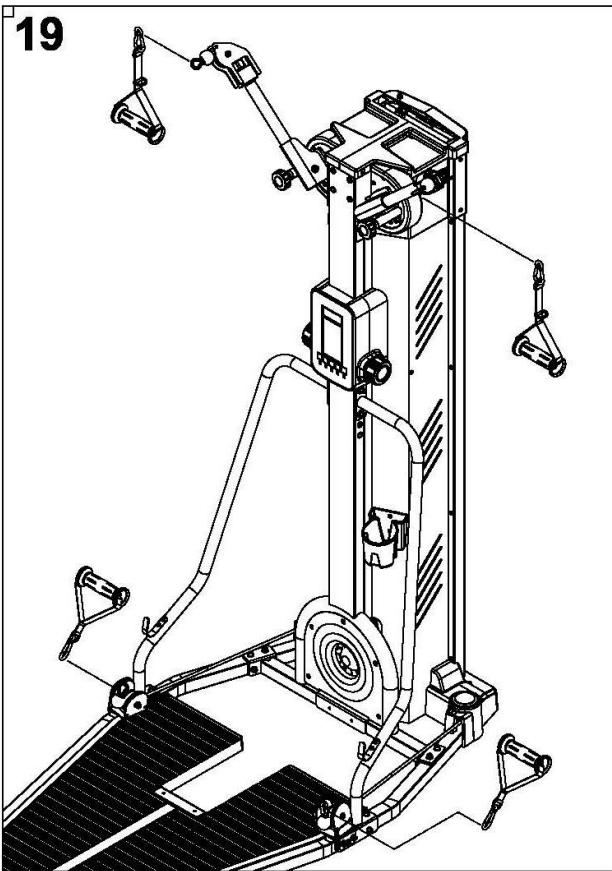
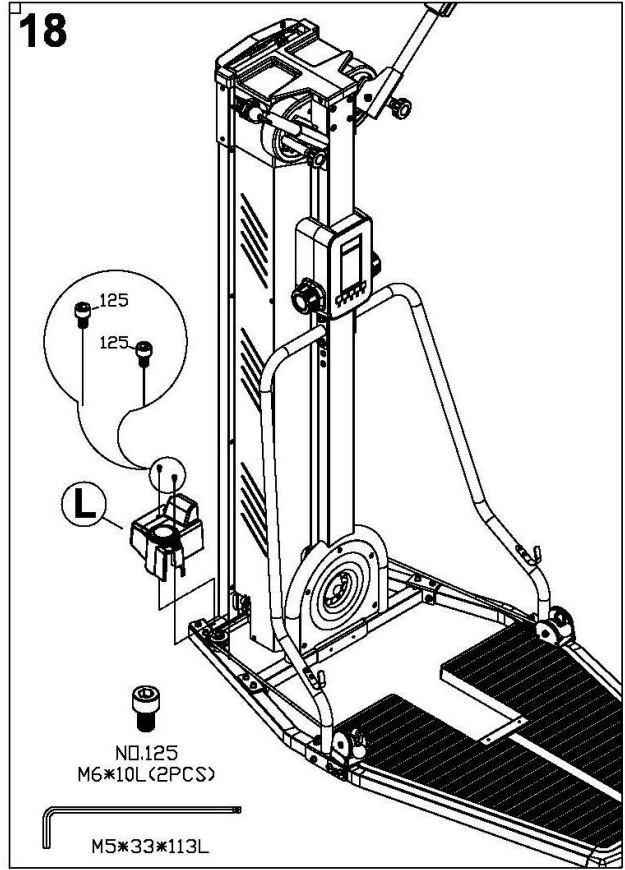
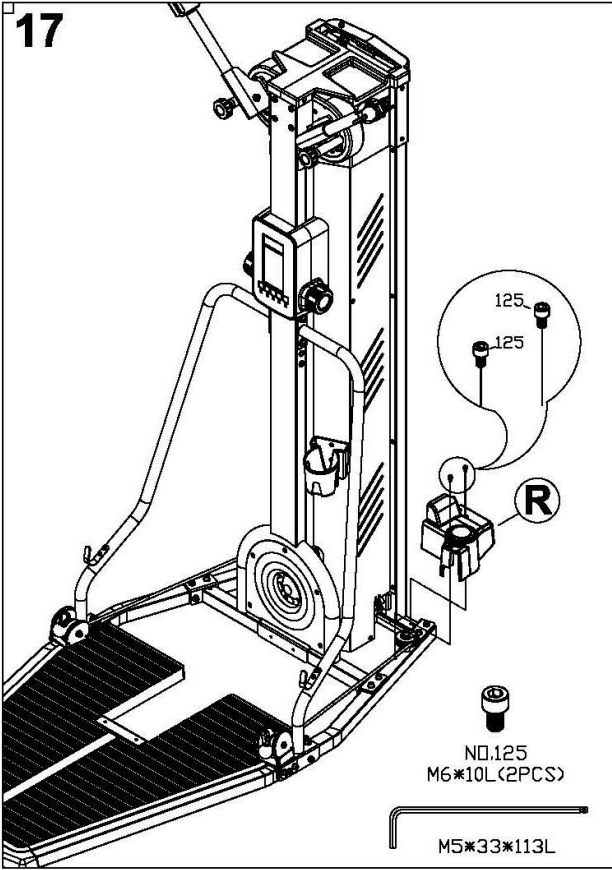
組立手順



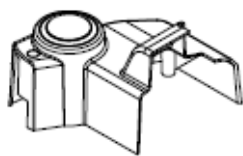




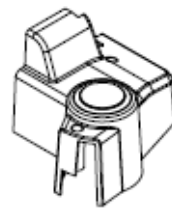




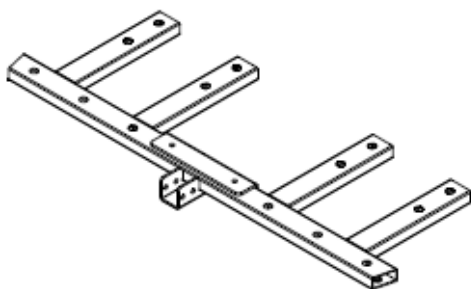
シートのパーツリスト



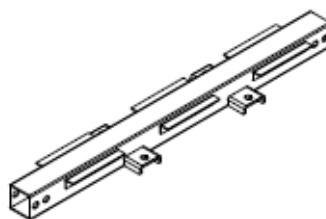
L BASE COVER X1



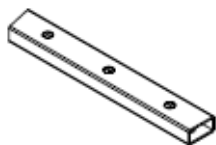
R BASE COVER X1



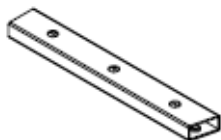
FRONT BASE WELDMENT X1



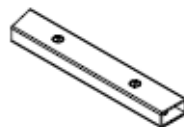
MIDDLE BASE WELDMENT X1



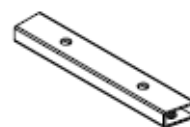
L FRONT TUBE X1



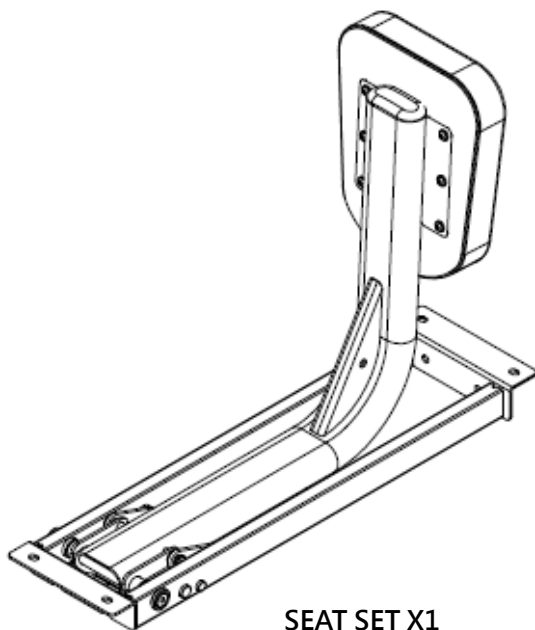
R FRONT TUBE X1



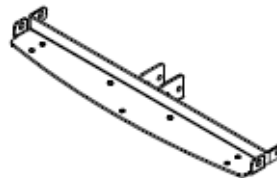
L REAR TUBE X1



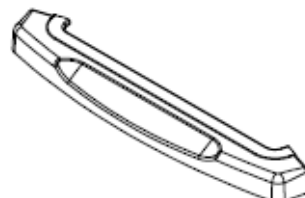
R REAR TUBE X1



SEAT SET X1

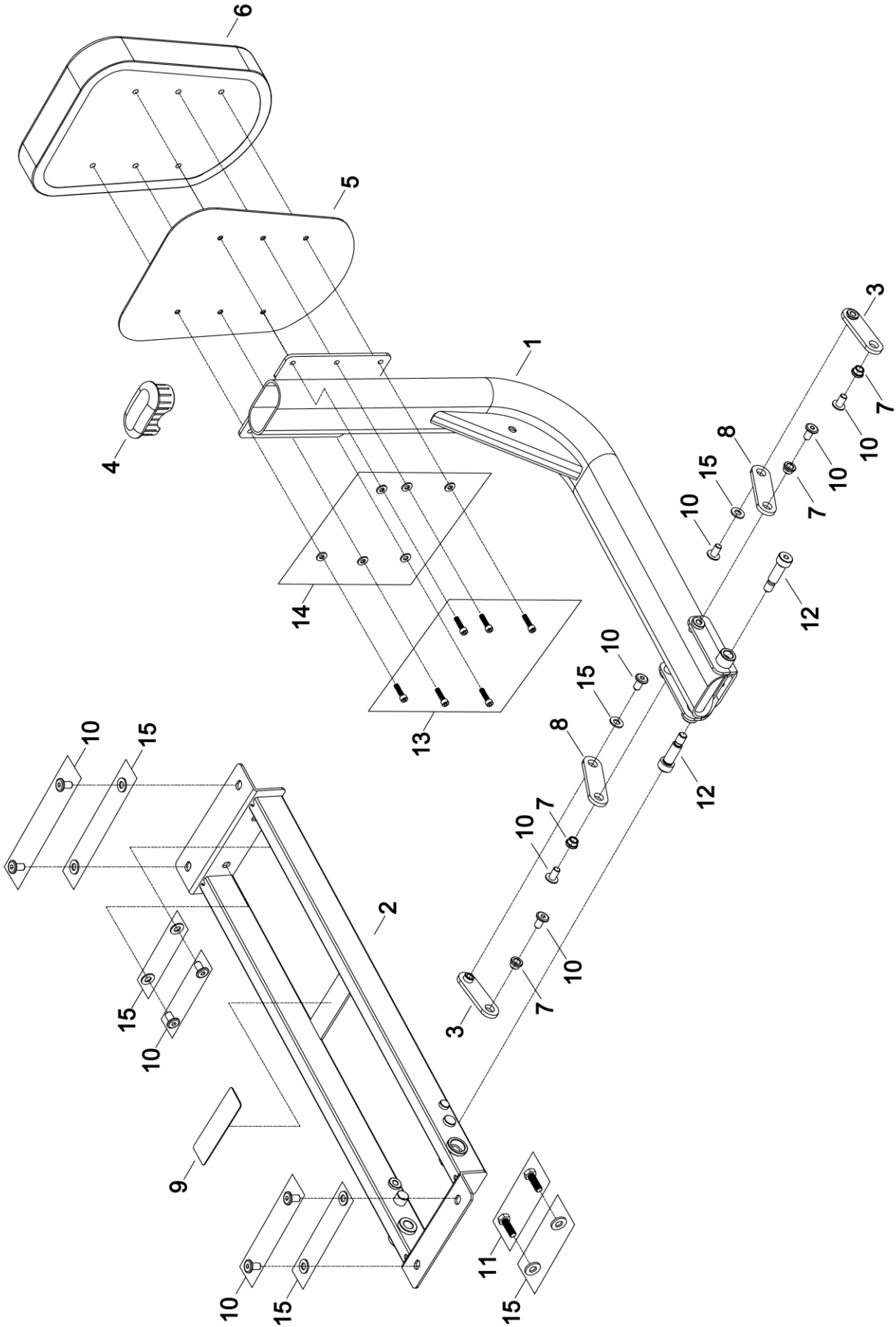


FRONT CAP ENHANCEMENT X1

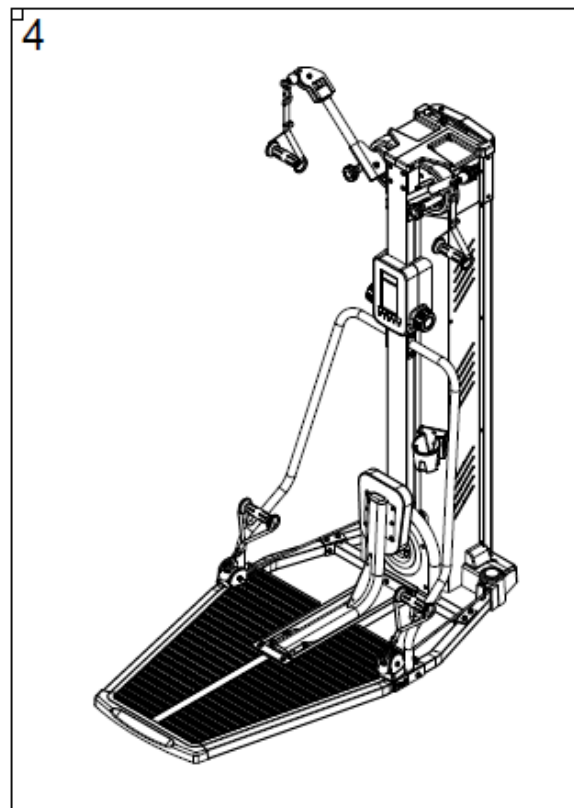
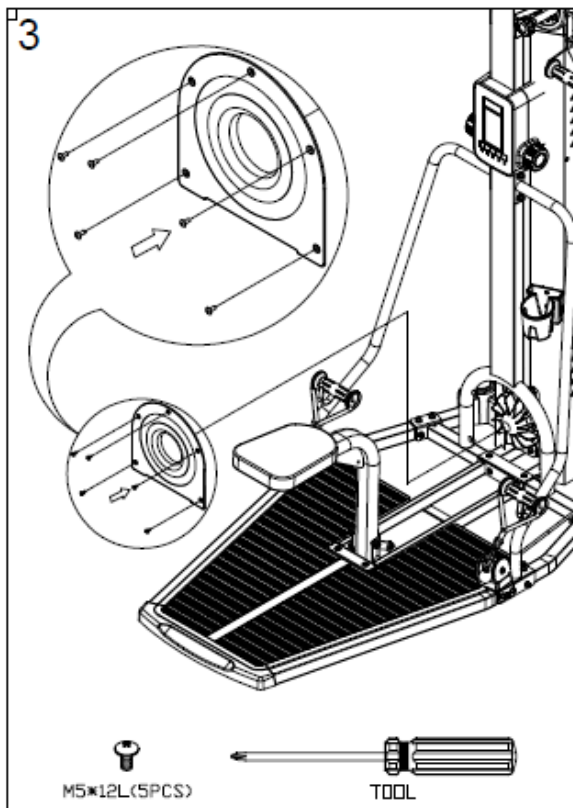
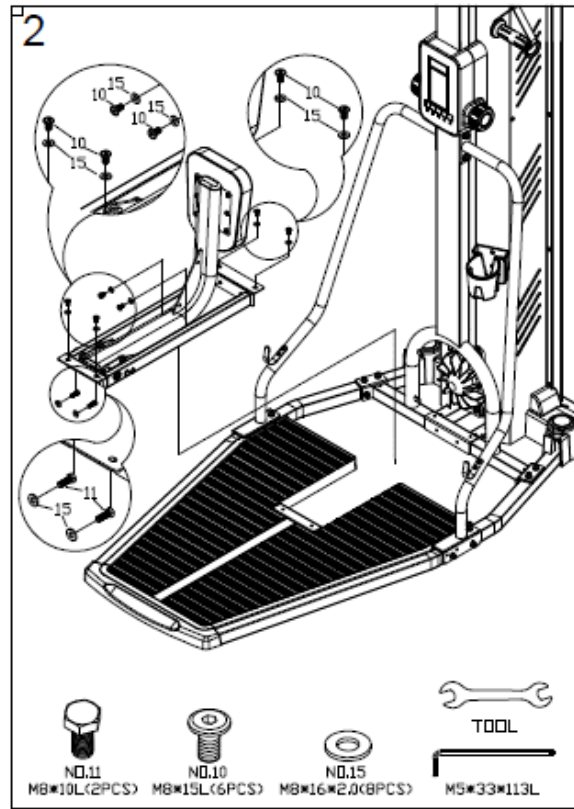
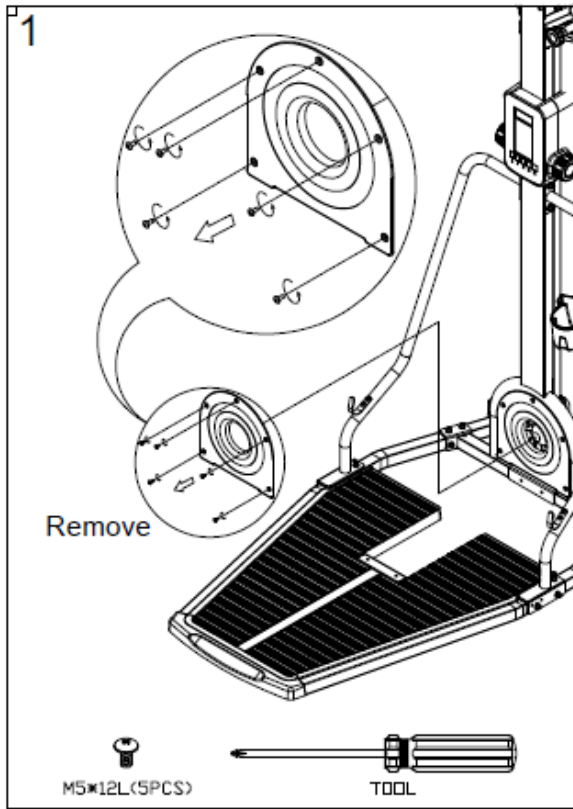


PAD PANEL X1

シート分解図



シート組立手順



シートパーツリスト

| PART NO. | Name | Q' ty | PART NO. | Name | Q' ty |
|----------|---------------|-------|----------|---------------------|-------|
| 1 | シートチューブウェルド | 1 | 9 | 滑り止めステッカー | 1 |
| 2 | シートフレームウェルド | 1 | 10 | ネジ M8*15L | 12 |
| 3 | ローワーサポートプレート | 2 | 11 | ネジ M8*10L | 2 |
| 4 | オーバルキャップ | 1 | 12 | ネジ M10*30L | 2 |
| 5 | シートキャップ | 1 | 13 | ネジ M6*1.0*25L | 6 |
| 6 | サドル | 1 | 14 | フラットワッシャー M6*16*1.5 | 6 |
| 7 | ローワースピニングリング | 4 | 15 | フラットワッシャー M8*16*2.0 | 10 |
| 8 | アッパースピニングプレート | 2 | | | |

抵抗調整:

12段階の抵抗値

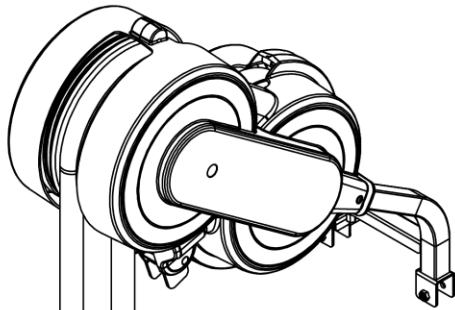
SKI: コンソールの右側で、上に回すと抵抗が増え、下に回すと抵抗が減ります。

ROPE: コンソールの左側で、上に回すと抵抗が減り、下に回すと抵抗が増えます。

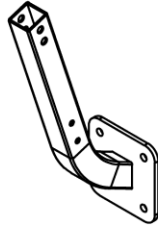


ロープのパーツリスト

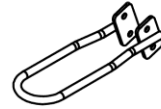
PRE-ASSEMBLY CHECK



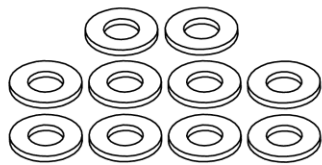
ROPE SET X1



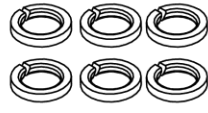
SUPPORTING ARM X1



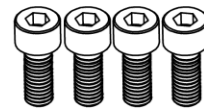
HOOK x1



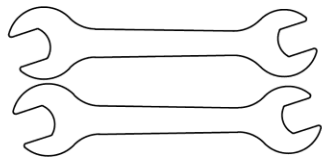
M8x16x2.0
Flat Washer x10



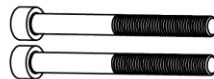
M8
Flat Washer x6



M8x20L
SCREW x4



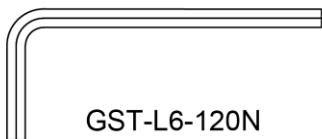
SPANNER X2



M8x50L
SCREW x2



M8x60L
SCREW x2



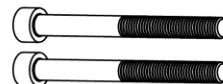
GST-L6-120N
ALLEN WRENCH x1



M8
Nylon Nut x2



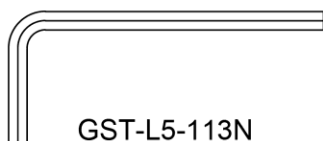
GST-1013104R
SPANNER X1



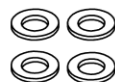
M6x50L
SCREW x2



M6
Nylon Nut x2



GST-L5-113N
ALLEN WRENCH x1

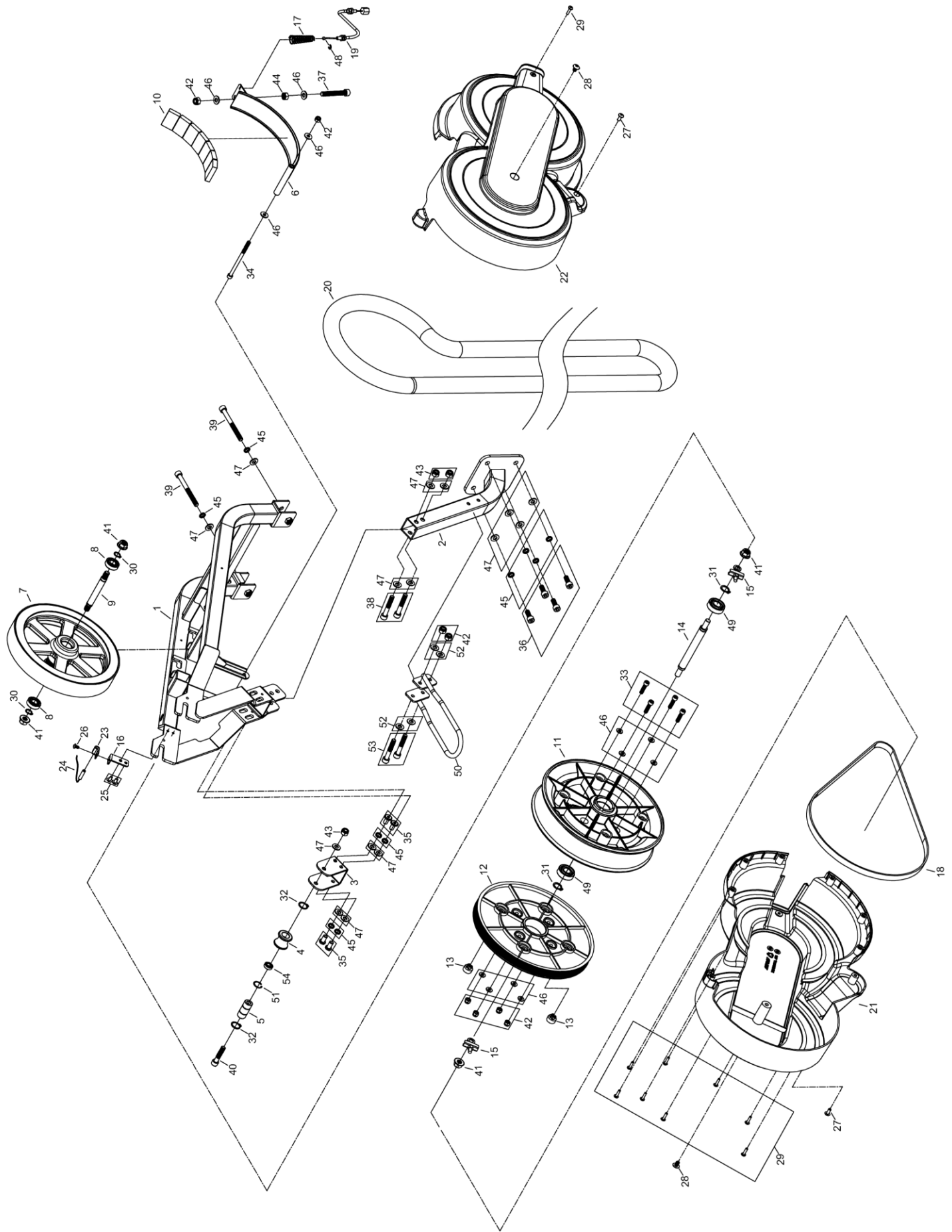


M6x16x2.0
Flat Washer x4

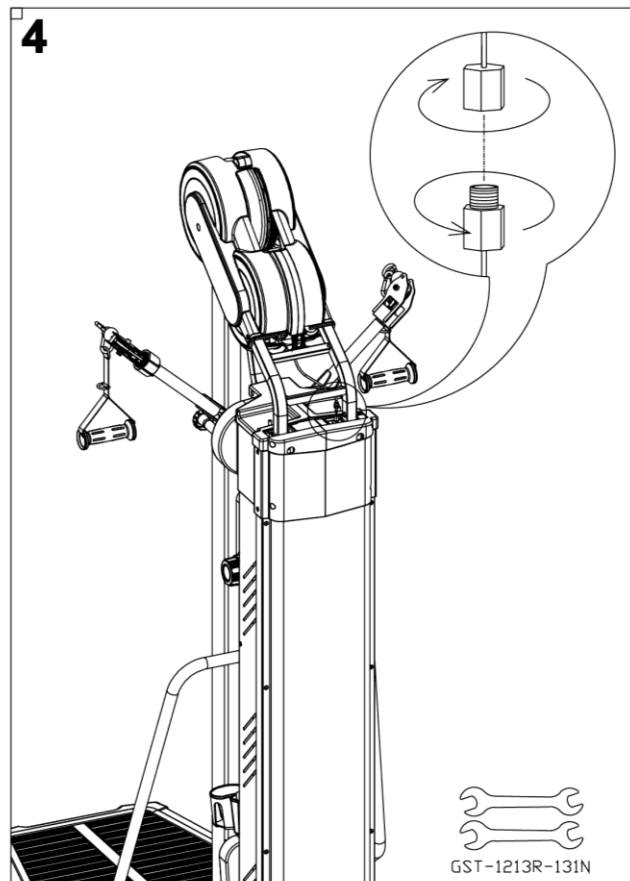
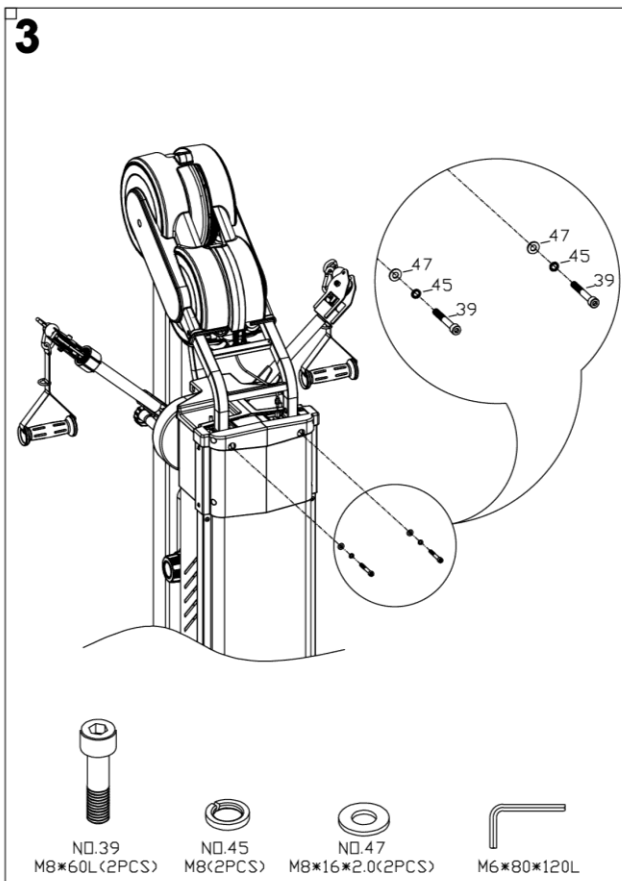
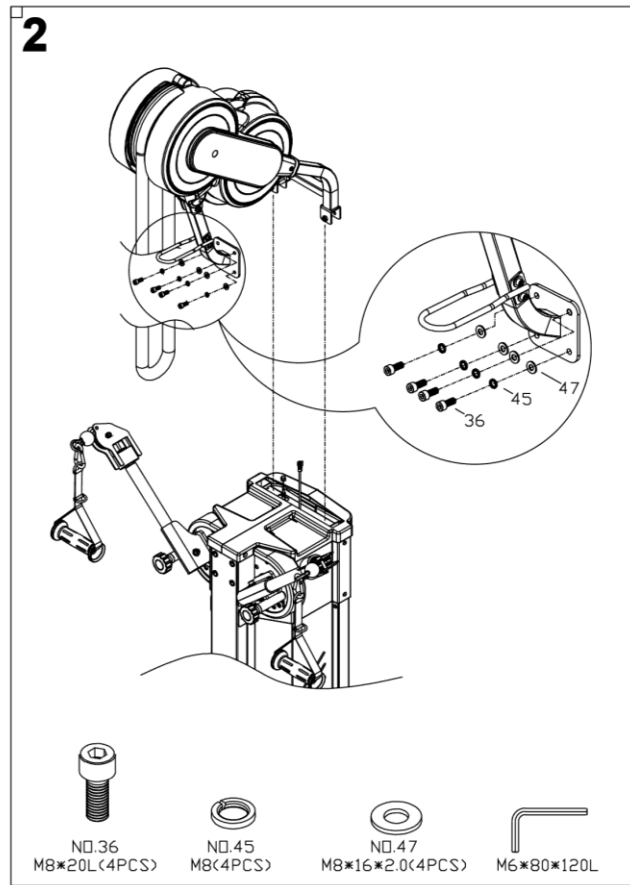
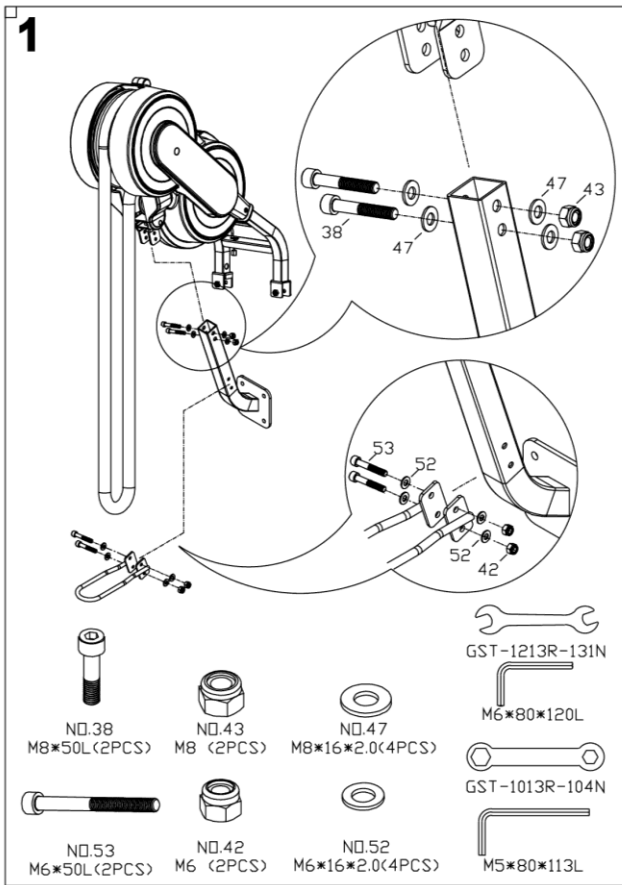
ロープのパーツリスト

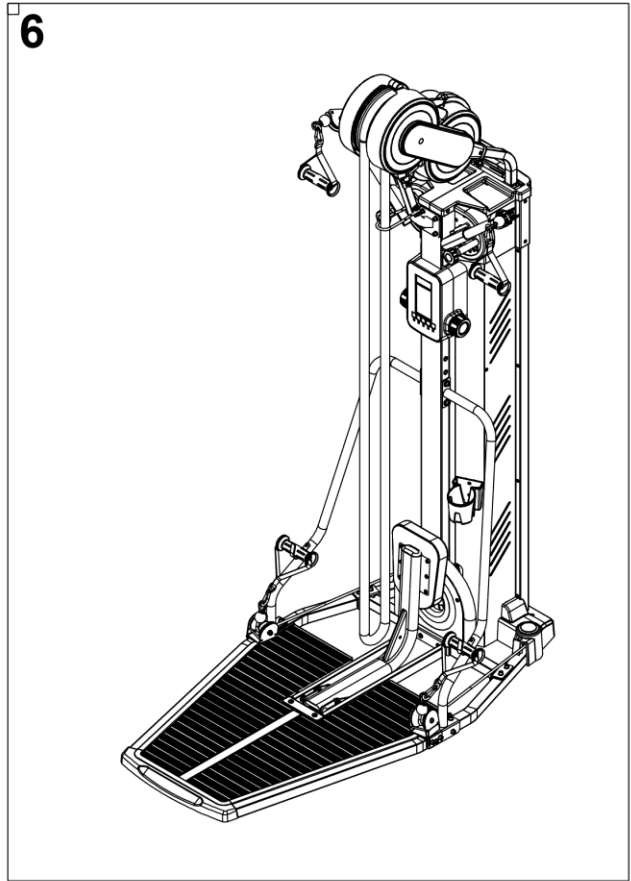
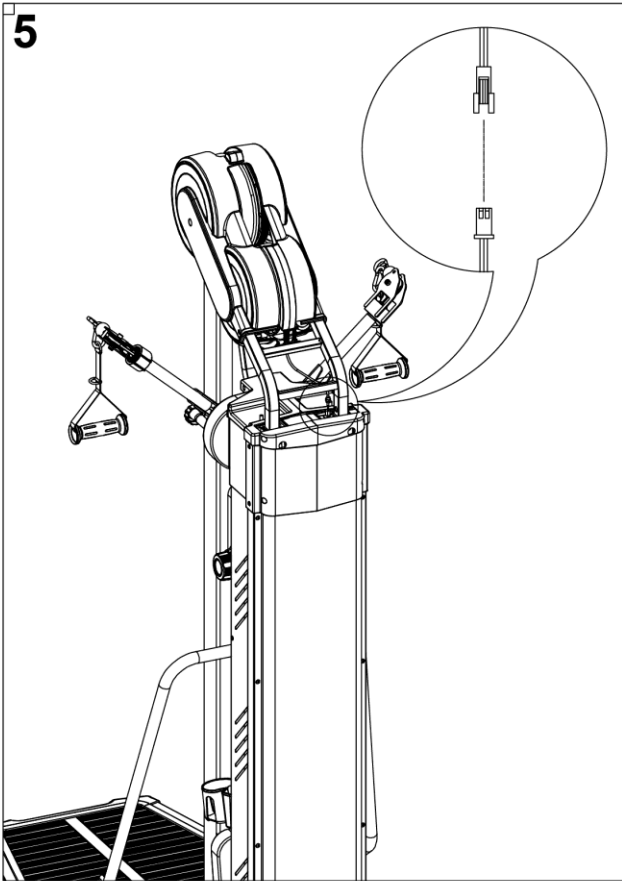
| PART NO. | Name | Q' ty | PART NO. | Name | Q' ty |
|----------|----------------------|-------|----------|---------------------|-------|
| 1 | IT-1000 ロープウェルド | 1 | 28 | ネジ M6*15L | 2 |
| 2 | IT-1000 サポートアーム | 1 | 29 | ネジ M4*16L | 9 |
| 3 | クランプセット | 1 | 30 | C クリップ C12 | 2 |
| 4 | クランプ(6303) | 1 | 31 | C クリップ C15 | 2 |
| 5 | クランプシャフト | 1 | 32 | C クリップ C17 | 2 |
| 6 | クランプマグネット | 1 | 33 | ネジ M6*25 | 4 |
| 7 | フライホイール 5KG | 1 | 34 | ネジ M6*95L | 1 |
| 8 | ベアリング 6001ZZ | 4 | 35 | ネジ M8*15L | 4 |
| 9 | フライホイールシャフト Φ12*107L | 1 | 36 | ネジ M8*20L | 4 |
| 10 | フライホイールマグネット | 8 | 37 | ネジ M6*60L | 1 |
| 11 | ロープ・ホイール | 1 | 38 | ネジ M8*50L | 2 |
| 12 | 265 プーリー | 1 | 39 | ネジ M8*60L | 2 |
| 13 | 円形マグネット(チェーン付き) | 2 | 40 | ネジ M8*75L | 1 |
| 14 | ロープセットシャフト Φ15*157L | 1 | 41 | フランジナット M10 | 4 |
| 15 | チェーンセット | 2 | 42 | ナイロンナット M6 | 6 |
| 16 | ロープセンサーマウント | 1 | 43 | ナイロンナット M8 | 3 |
| 17 | 圧縮ばね | 1 | 44 | ナット M6 | 1 |
| 18 | ドライブベルト 6PJ1059 | 1 | 45 | スプリングワッシャー M8 | 10 |
| 19 | アッパーロープケーブル 290mm | 1 | 46 | フラットワッシャー M6 | 12 |
| 20 | ロープ 4900L | 1 | 47 | フラットワッシャー M8 | 15 |
| 21 | 左パネル | 1 | 48 | E クリップ Ø2.0 T=0.2 | 1 |
| 22 | 右パネル | 1 | 49 | ベアリング 6202 | 2 |
| 23 | センサーマウント | 1 | 50 | リミテッドフック | 1 |
| 24 | センサーワイヤー 850L | 1 | 51 | C クリップ C35 | 1 |
| 25 | ネジ M5*10 | 2 | 52 | フラットワッシャー M6*16*2.0 | 4 |
| 26 | ネジ M4*8L | 1 | 53 | スクリュー M6*50L | 2 |
| 27 | ネジ M5*12L | 2 | 54 | ベアリング | 1 |

ロープの分解図



ロープの組立手順

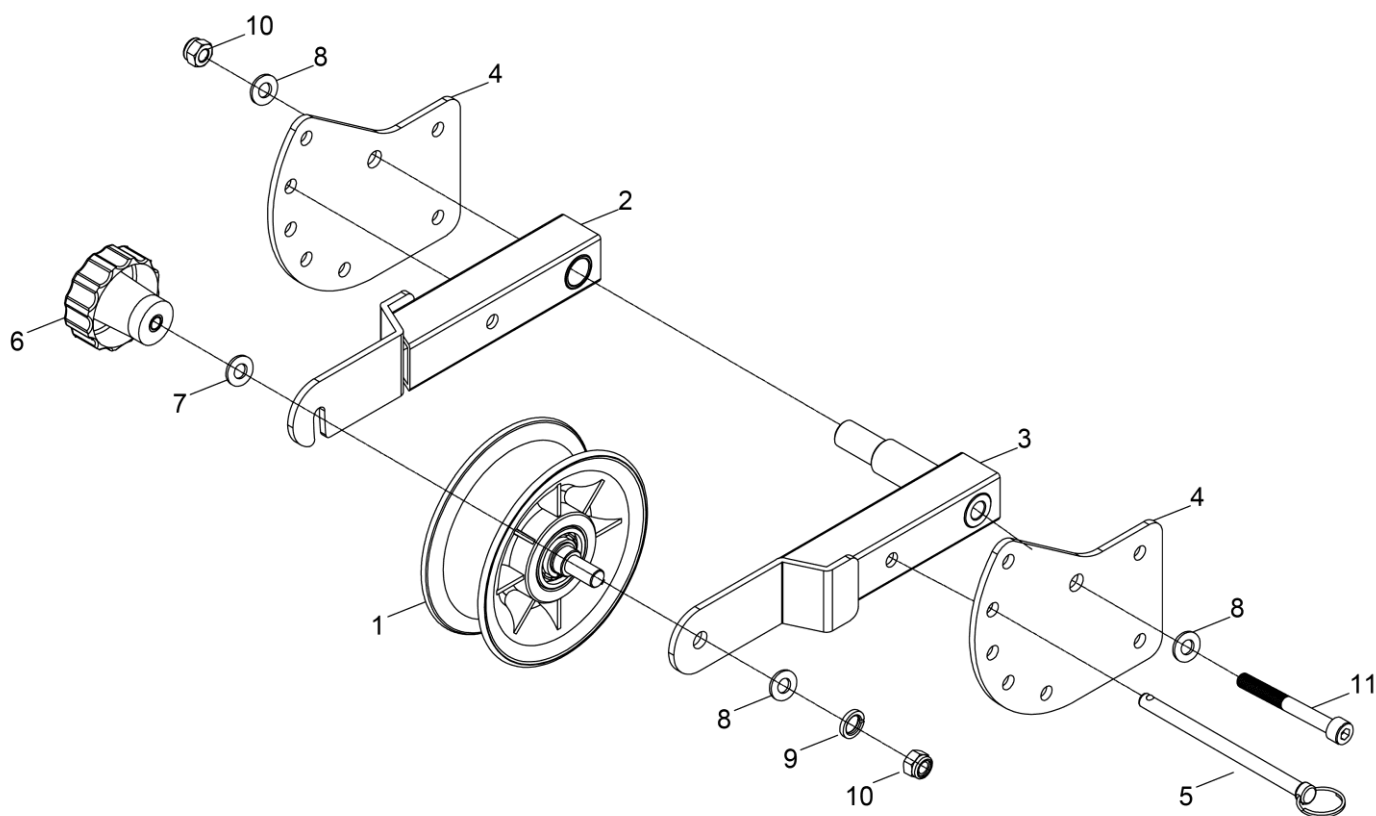




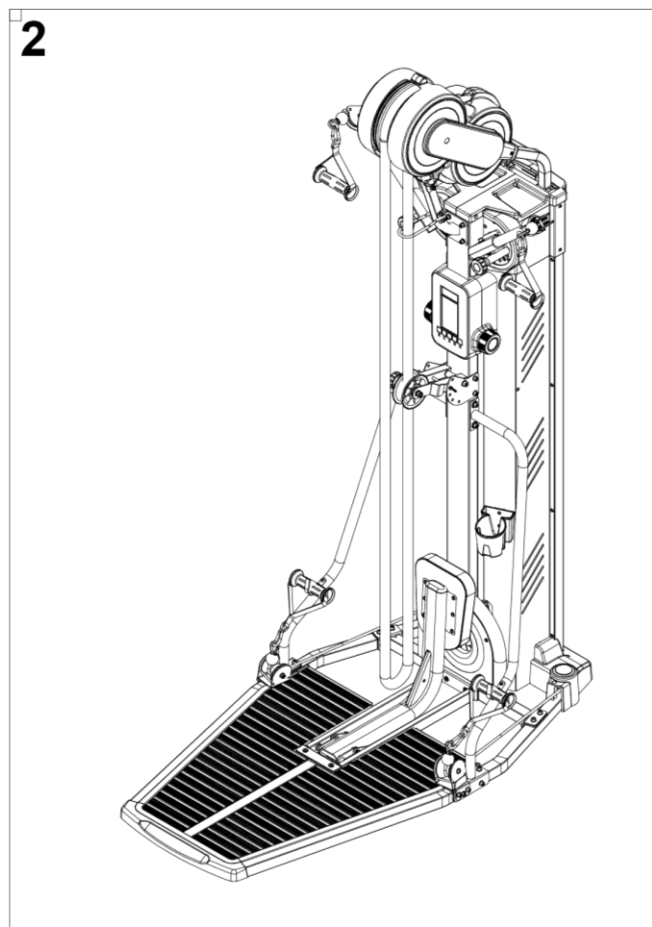
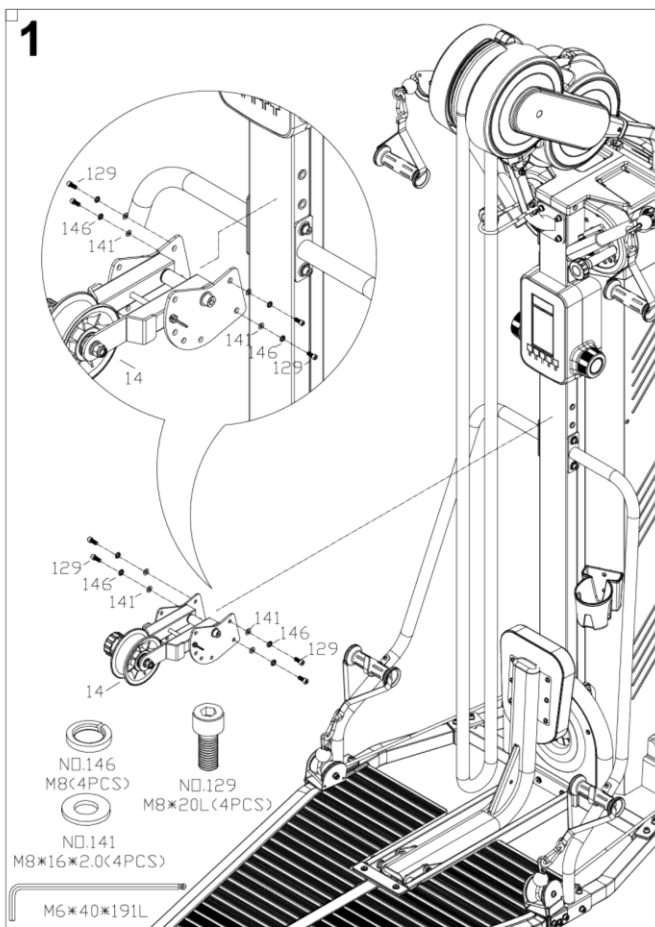
トランジションホイール用パーツリスト

| PART NO. | Name | Q' ty | PART NO. | Name | Q' ty |
|----------|--------------|-------|----------|----------------------|-------|
| 1 | トランジションホイール | 1 | 7 | フラットワッシャー M8*16*2.0 | 1 |
| 2 | 左 チューブ | 1 | 8 | フラットワッシャー M10*21*2.0 | 3 |
| 3 | 右 チューブ | 1 | 9 | スプリングワッシャー M10 | 1 |
| 4 | シャフトプレート | 2 | 10 | ナイロンナット M10*P1.5 | 2 |
| 5 | プラグΦ7.8*113L | 1 | 11 | ネジ M10*130L | 1 |
| 6 | ノブ | 1 | | | |

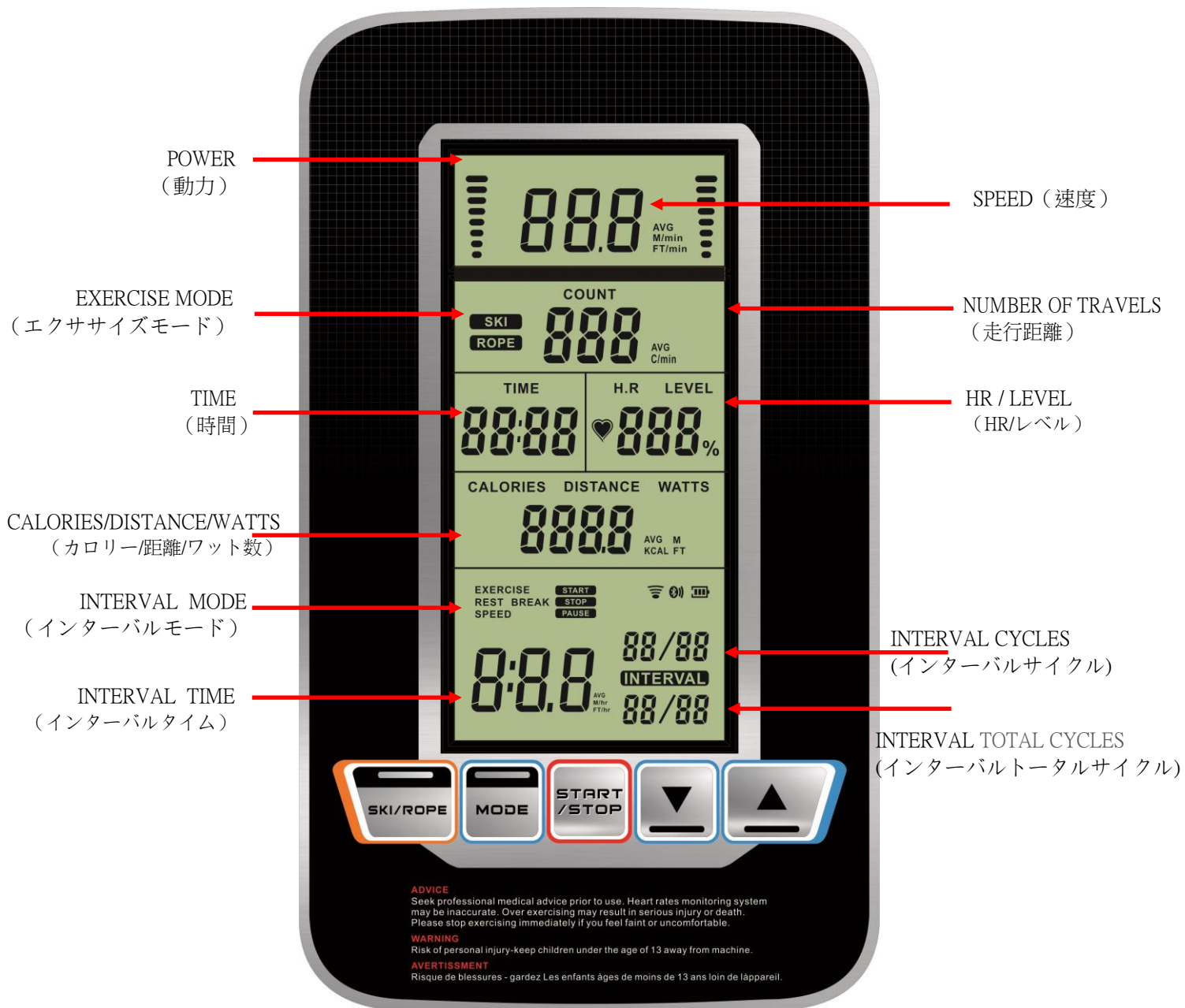
トランジションホイールの分解図



トランジションホイールの組立手順



コンソールディスプレイ



TIME：タイマーを表示すると、タイマーはカウントダウンモードで点減します。

SPEED：速度を表示します。

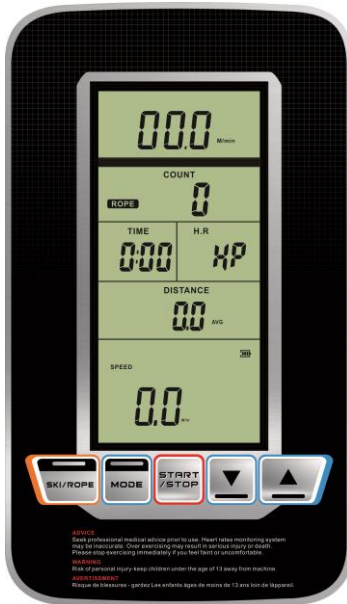
DISTANCE：距離を表示します。

CALORIES：カロリーを表示します。

HEARTRATE/LEVEL：心拍数を表示します。

コンソールの操作方法

-  1 SKI / ROPE
Short Press : Ski (スキーケーブルトレーニング)
または Rope (ロープクライミング) を選択します
-  2 MODE
Short Press : プログラムを選択します
Normal Mode → Time Mode → Distance Mode → Calories
Mode → Normal Mode
-  3 START /
STOP
Short Press : Choose Start / Pause / Stop を選択します
Long Press : 3秒押しでリセットを押して
UNITの選択を確認します
-  4 DOWN
Program Mode : 押して値を小さくします
Sport Mode: 押すとページが切り替わります
Unit Mode: UNIT を変更します
-  5 UP
Program Mode : 押して値を増やします
Sport Mode: 押ページが切り替わります
Unit Mode: UNIT を変更します+



MODE :

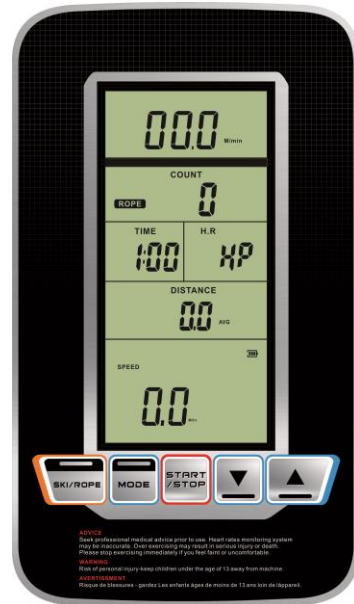
プログラムを変更する

NormalMode(Idle Mode)→

TimeMode → DistanceMode → Normal Mode(Idle Mode)→

Calories Mode → Interval Mode → Time Mode ◦

Normal Mode(Idle Mode)



Time Mode (時間) :

Time Mode → Distance Mode →

Calories Mode → Interval Mode →

Normal Mode(Idle Mode)→

Time Mode ◦

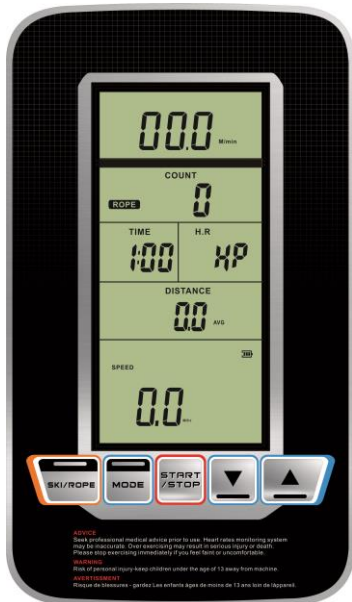
元の設定値は1分、最大値は99分です。



←このボタンで、ターゲッ

トタイムを 1:00~99:00 の間で変更

することができます。



Distance Mode (距離):

DistanceMode → Calories Mode → Interval Mode → Normal Mode(Idle Mode) → Time Mode → Distance Mode

Calories (カロリー):

Distance Mode → Calories Mode → Interval Mode → Normal Mode(Idle Mode) → Time Mode → Distance Mode

当初の設定値は 1.0km、最大値は 500.0km

オリジナル設定値は 1kcal、最大値は 9999kcal



: ◀このボタンで、ターゲット距離を 1.0~500.0 まで変更することができます。



: ◀このボタンで、目標カロリーを 1~9999kcal の範囲で変更します。



: ◀このボタンを長押しすると全てリセットされます。



: ◀このボタンを長押しすると全てリセットされます。



Interval Mode (間隔) :

Interval Mode → Normal Mode(Idle Mode) → Time Mode → Distance Mode → Calories Mode → Interval Mode

元の設定運動値は 10 秒、最大値は 90 秒です。

初期設定のレスト値は 10 秒で、最大値は 90 秒です。

元の設定サイクル値は 1 サイクル、最大値は 99 サイクルです。



このボタンで、目標運動時間／休憩時間／サイクルを変更します。



スポーツモードの場合、距離は逆算になります。

START / STOP :

Short Press : 運動の一時停止または運動の開始

Long Press : 3 秒押しでリセット

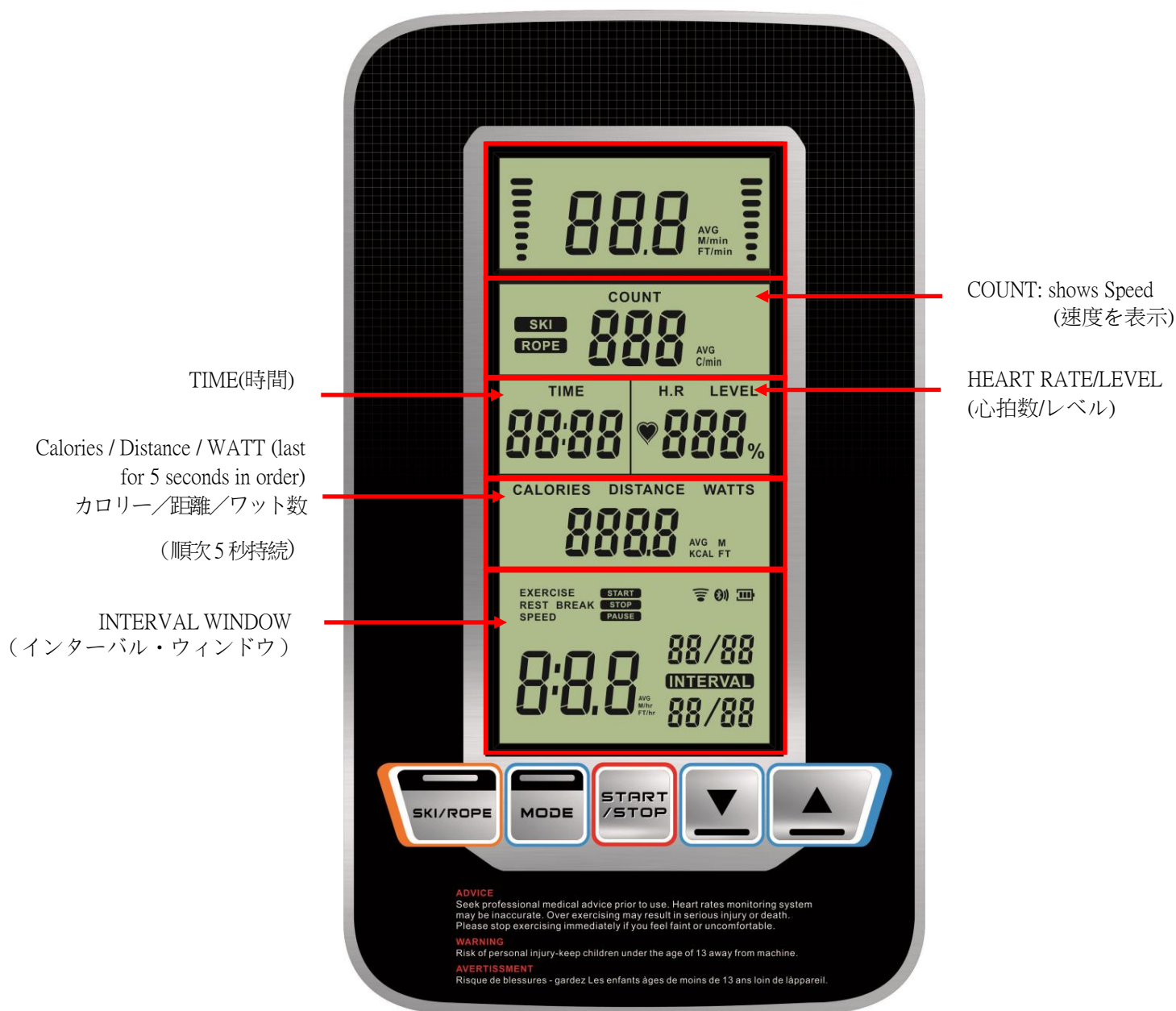
その他の項目:

- アイドルモードで、SKI/ROPE + MODE ボタンを同時に押すと、ユニットモードに入



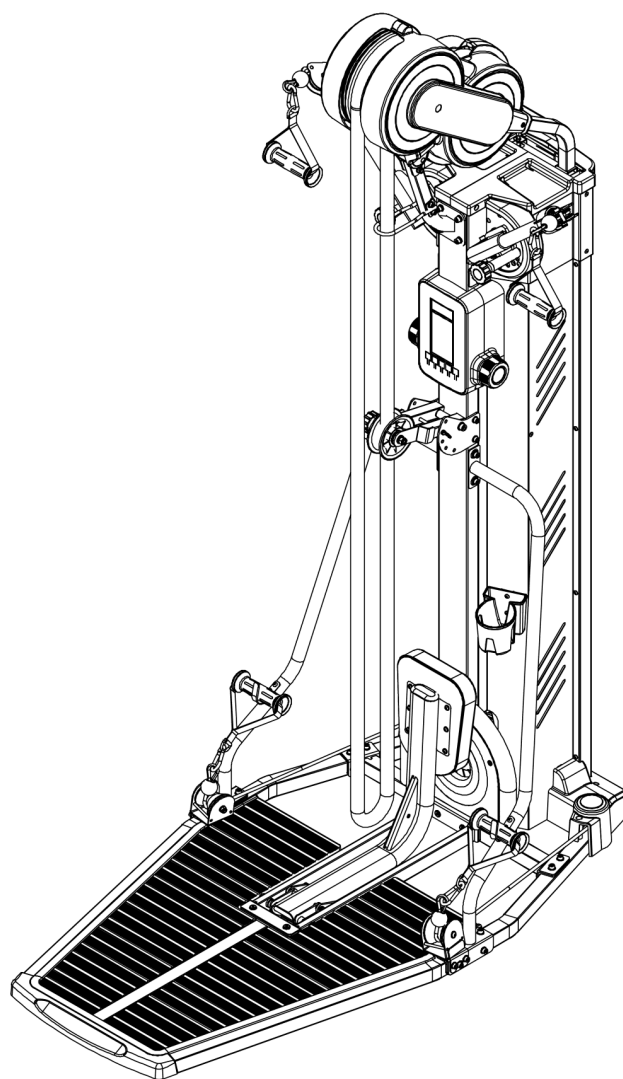
ります。 を押して単位の選択を確定します。

- アイドルモードでは、20 秒以上連続して 20RPM を超えると、自動的に運動カウントが開始されます。
- SKI モードで ROPE を 15 秒以上使用すると、コンソールは自動的に ROPE モードに切り替わります。
- 平均回転数の数値は、運動が 1 分を超えた場合のみ表示されます。
- バッテリー残量が少なくなると、バッテリーアイコンが点滅します。



| | Beginning (開始) | Original Setting (オリジナルの設定) | Setting Range (設定可能範囲) |
|---|-------------------|--------------------------------|---------------------------|
| TIME(M:S)/時間(分:秒) | 0:00 | 1:00~99:00 | 0:00~99:59 |
| SPEED/速度 | 0.0 | N/A | 0.01~99.9 |
| DISTANCE/距離 | 0.0 | 1.0~500.0 | 0.1~500.0 |
| PULSE (bpm)/脈拍(単位) | HP | N/A | 40~199 |
| CALORIES/カロリー | 0 | 1~9999 | 0~9999 |
| WATT/ワット | 0 | N/A | 0~9999 |
| INTERVAL EXERCISE TIME (インターバル運動時間) | 0 | 10~90 | 0~99 |
| INTERVAL BREAK TIME (インターバル休憩時間) | 0 | 10~90 | 0~99 |
| INTERVAL EXERCISE LAP (インターバルエクササイズ・ラップ) | 0 | 1~99 | 0~99 |
| INTERVAL TOTAL LAP (インターバル・トータル・ラップ) | 0 | N/A | 0~99 |

クリーニングとメンテナンス



メンテナンススケジュール

| Item | Parts | Frequency | Remark |
|------|--------|-----------|------------------------------------|
| 1 | フレーム | 毎日 | きれいなモップに水を含ませて、フレームをきれいにする |
| | | 半年 | フレームに傷がついていないか、定期的にチェックしてください |
| 2 | フットレスト | 毎日 | フットレストの表面を清掃してください |
| | | 毎週 | フットレストに傷がついていないか、定期的に点検してください |
| 3 | コンソール | 毎日 | コンソールパネルと表面を清掃してください |
| | | 毎月 | コンソールがまだ正常に動作しているかどうか、定期的に確認してください |
| 4 | ハンドルバー | 毎日 | 水を含ませたきれいなモップで、ハンドルバーを掃除してください |

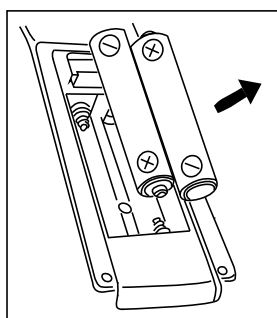
清潔：特に運動の後は、コンスールやフットレストを清潔に保ってください。週に1回程度を目安に、まずは水モップで汚れを落とし、その後ドライモップをかけるときれいに保てます。

注意事項：本体を保護するため、コンソールとフットレストは常に乾いた状態に保ってください。

配置場所：マシンは常に乾燥したきれいな場所に保管してください。

移動：移動する前に、必ずムーブメントがフリーで平らであることを確認してください。

破損：テイナーの破損があった場合は、必ず販売元にご連絡ください。



注意!!!!!!

使用しないときは、電池を取り出しておいてください