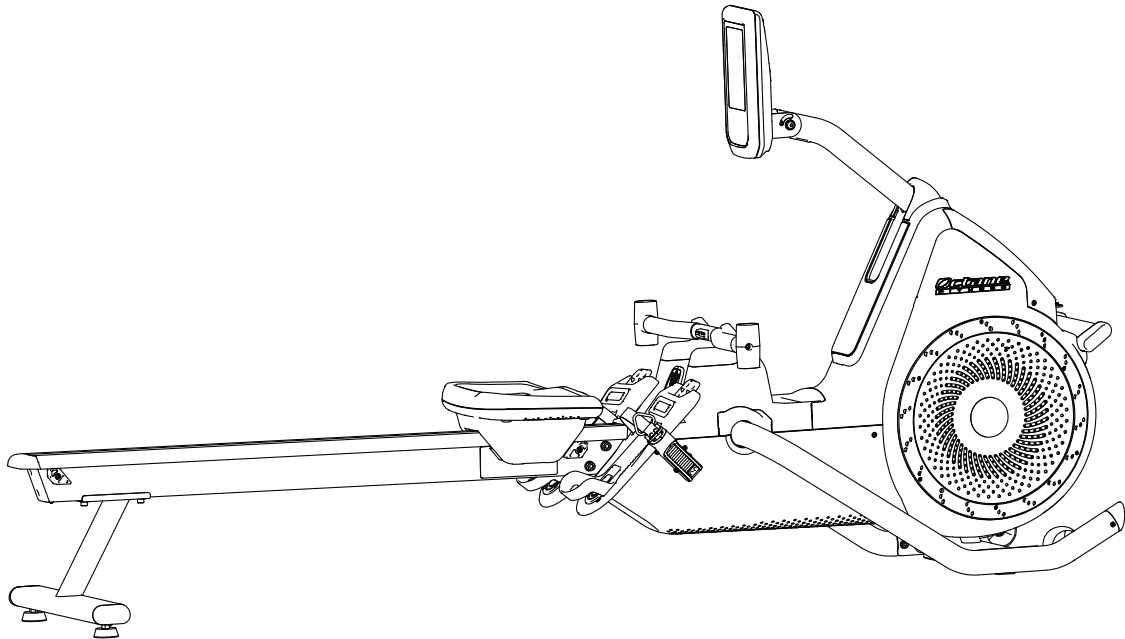


Octane
FITNESS



Octane
Rō[™]

コンソールガイド
& セットアップ説明書

目次

Octane Rō コンソールガイド

- コンソールの特徴 1
- ダイナミック・ディスプレイ (LCD) 2
- キーパッドボタン 5

ソフトウェア管理 7

その他のサポート情報 8

- 清掃とメンテナンス 8
- 電源要件 8
- 重要な安全情報 8
- カスタマーサポート 8

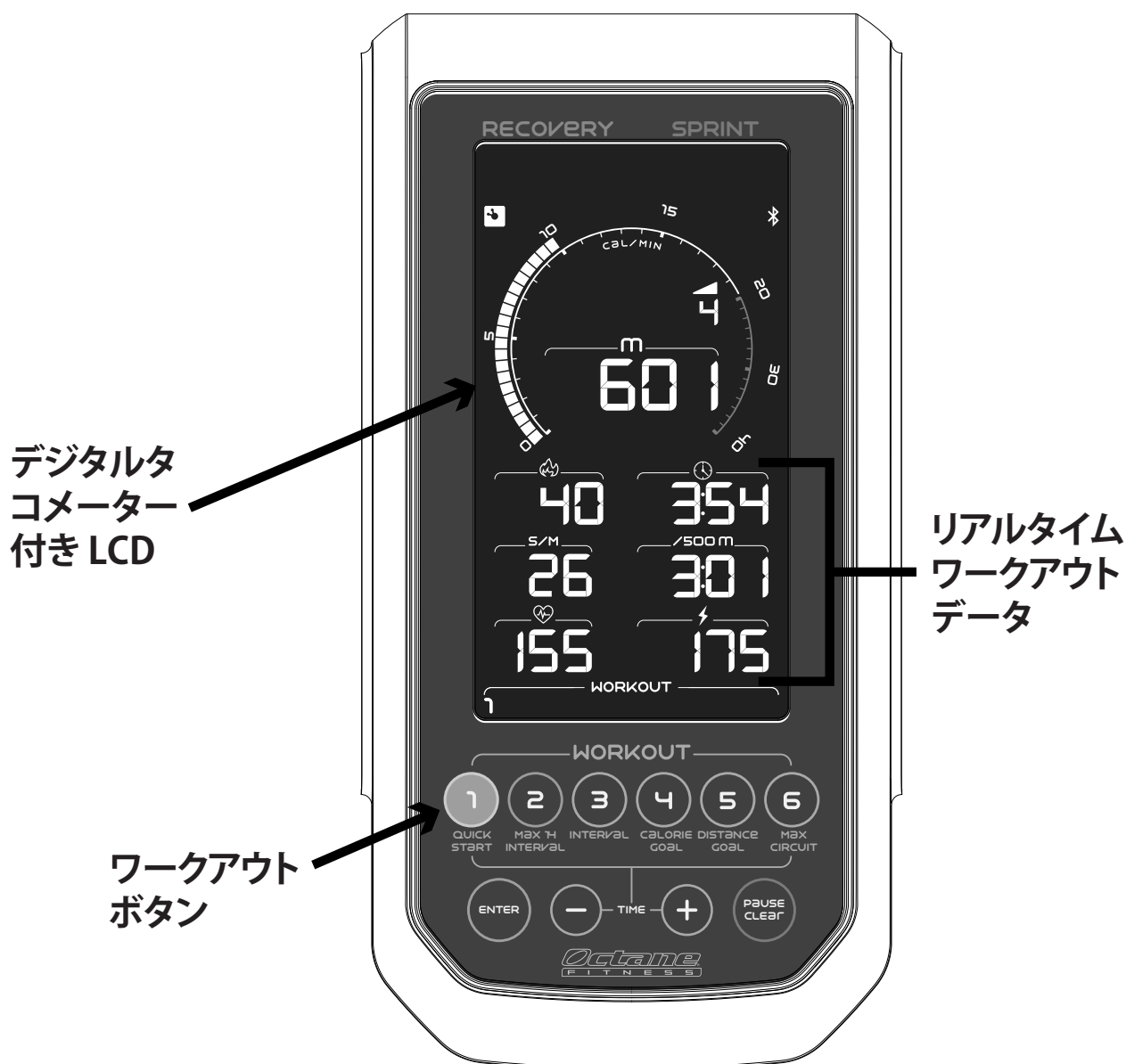
Octane Rō™ コンソールガイド

Octane Rōローイングマシン 使用の流れを見てみましょう!この最新式のローイングマシンはお客様の要求を満たすために設計され、素晴らしいトレーニングに導きます。標準コンソールでは、様々なワークアウト・プログラムが用意されています。楽しさだけでなくモチベーションも維持できるよう、各プログラムでは最先端の電子技術も利用されています。本ガイドでは、各機能、データ表示、そしてキーパッドボタンについて説明します。ガイドをお読みになった後は、漕ぎ始める、プログラムと設定を選ぶだけでワークアウトを開始できます。本機をどうぞご活用ください。

コンソールの特徴

Octane Rō ローイングマシンコンソールには、トレーニング体験を楽しむための多くの機能が組み込まれています。



- カロリー/分、ピーク時の力量、およびインターバル、距離、カロリーおよびストローク数を表示するデジタルタコメーターなど重要なトレーニングデータを提供する統合LCD
- ワイヤレス心拍数表示 (ANT+ および Bluetooth® デバイスで使用可能)
- キーパッドのワークアウトボタンからは、お気に入りのトレーニング法を素早く選択できます。










ダイナミックディスプレイ (LCD)



Octane Rō ローイングマシンコンソールは、重要なトレーニングデータや、トレーニングの重要項目を表示する LCDを特長とします画面をチェックしながら、ワークアウトを設定・進化させましょうコンソールがあなたを鼓舞し、ガイドし、モチベーションを維持し、ダイナミックにフィードバックします。

ディスプレイ	説明
リカバリーまたはストレングスセッション クロック	MAX 14 インターバルまたはインターバルプログラムでリカバリーインターバルを分および秒単位でカウントダウンします。MAX 14 インターバルでは、リカバリーインターバルは 80 秒 (0:80)です。インターバルプログラムでは、初期設定値は 30 秒 (0:30) で、時間 (+ / -) キーパッドボタンを使用して 0:05 から 9:55 の間で5秒刻みで調節できます。[Enter]キーを押して選択を保存します。
 ANT+ アイコン	このアイコンが点灯している場合、ANT+™ ワイヤレス通信が作動しており、ワイヤレス心拍数チェストストラップ (オプション) から信号を検出しています。
 インターバルカウンター	プログラム中の現在のインターバル数 およびインターバルの合計数を示すことにより、インターバルプログラムでの進捗状況を表示します。例えば、04/08 は全 8回のインターバル中のうち 現在4回目のインターバル中であることを示します。 インターバルプログラムを設定するときは、時間 (+ / -) キーパッドボタンを使用し、2つ目の桁が 点滅しているときにお好みのインターバル時間を設定した後、[Enter]キーを押して初期値または調整後の値を保存します。インターバルの初期設定値は00/08 (8 インターバルラウンド)で、最大 99ラウンドまでプログラムできます。

	<p>このカウンターはワークアウト中に「進んだ」合計 距離の推定値 (メートル法)を表示してカウントアップします。</p> <p>距離目標プログラムを設定するとき 初期設定カロリー目標は 500 メートルです。時間 (-) キーパッドボタンを使用して、100 と 400 の間(100間隔)で目標を設定する、または時間(+) キーパッドボタンを使用して 600 と 10,000 の間で目標を設定します(500間隔)。[Enter]キーを押して初期設定値または調整値を保存します。</p>
	<p>このカウンターは ワークアウト中に燃焼された合計カロリーの推定値を表示します。平均 (avg) カロリー/秒がプログラムされたワークアウトの後の冷却中に表示されます。</p> <p>カロリー目標プログラムを設定するとき 初期設定カロリー目標は 50 です。時間 (-) キーパッドボタンを使用して、5 と 45 の間(5間隔)で目標を設定する、または時間(+) キーパッドボタンを使用して 55 と 1999 の間で目標を設定します(50間隔)。[Enter]キーを押して初期設定値または調整値を保存します。</p>
	<p>このカウンターは合計漕ぎ数 (S)と1分毎の漕ぎ数 (S/M)を交互に表示します。平均 (avg) 漕ぎ数/秒がプログラムされたワークアウトの後の冷却中に表示されます。</p>
	<p>このセクションはあなたのおおよその 心拍数を拍/分(BPM)で表示します。拍/分での平均 (avg) 心拍数およびピーク心拍数がプログラムされたワークアウトの後の冷却中に表示されます。</p> <p>注:ここに表示される心拍数については、互換性にあるワイヤレス心拍数発信機を着用し、ANT+ () または Bluetooth () 接続性表示器のどちらかが点灯しなければなりません。</p> <p>警告!エクササイズプログラムを開始する前に、医師に相談してください。胸部に痛みやきつさを感じたり、息苦しくなったり、目まいが起こったら、エクササイズを中止してください。再び機械を使用する前に、医師に相談してください。表示される心拍数は近似値であり、参考値としてのみ使用してください。</p>
	<p>点灯数は キーパッドのボタンを押すことにより選択されたワークアウトに対応します。以下のワークアウトを行えます：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. QUICK START (プログラミングオプションなしの単純なプログラム; ボタンを押さずに漕ぎ始めても始動します) 2. MAX 14 INTERVAL (事前設定インターバルプログラム) 3. INTERVAL (カスタムインターバルプログラム) 4. CALORIE GOAL (カロリー目標) 5. DISTANCE GOAL (距離目標) 6. MAX CIRCUIT (インストラクターが指導するグループトレーニング) <p>各プログラムの説明は以下のリンクからの「Octane Fitness Product Programs and Features (PN 110751-001)」のレビューまたはダウンロードによりご覧になれます http://www.octanefitness.com。</p>

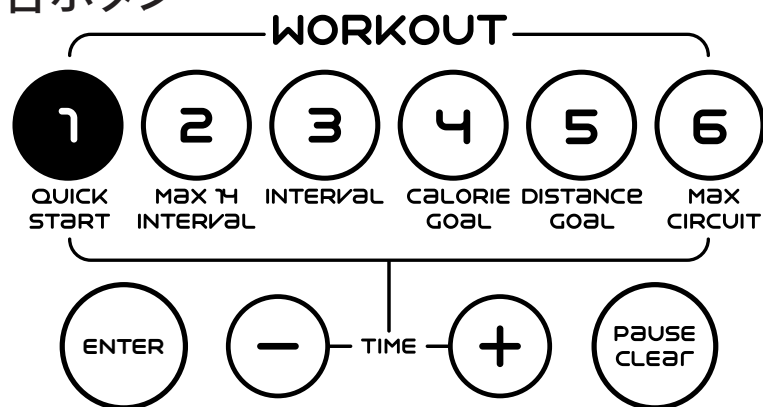
<p>スプリントセッション クロック</p>	<p>最大 14 インターバルでスプリントインターバルを分または秒単位で現在の時間をカウントダウンします。インターバル、または最大CIRCUITプログラム。最大 14 インターバルでは、スプリントインターバルは 25 秒 (0:25)です。インターバルプログラムでは、初期設定値は 30 秒 (0:30) で、時間 (+ / -) キーパッドボタンを使用して 0:05 と 9:55 の間のいずれの値に5秒刻みで調節できます。[Enter]キーを押して選択を保存します。</p>
<p> Bluetooth (BTLE) 表示器</p>	<p>点灯したとき、このアイコンがBluetooth® ワイヤレス通信がアクティブで、シグナルを検知していることを示します(from心拍数モニター、タブレットまたはその他のデバイスまたはアプリから)。</p>
<p> 抵抗 (レベル)</p>	<p>抵抗レベル (1~10) を表示します。1 は最も低い抵抗レベルで、10 は最も高い抵抗レベルです。本体下にある抵抗調節レバーを使用して、抵抗レベルを増減します。レバーを身体から押し離して抵抗を上げる、またはレバーを身体に向けて引いて抵抗を下げます。</p> 
<p> カロリータコメーター</p>	<p>カロリータコメーター はLCDの目玉で、あなたのカロリー、分間燃焼量、ワークアウトのある時点でのピークカロリー/分、およびピークポイントの+/-20%での「ピーク範囲」を伝えます。インターバルプログラムの間、このタコメーターで点灯中セグメントのピーク範囲はあなたのピークポイントを取り巻く目標範囲を示します。</p>
<p> ワークアウト時間</p>	<p>合計ワークアウト時間を0:00からのカウントアップ形式で表示します。タイマーは99:59まで上がり、その後ディスプレイは0:00に戻ります。</p> <p>最大 14 インターバルプログラムで初期設定ワークアウト時間は 14 分間です。Use the 時間 (+ / -) キーパッドを使用して、3.5、7、21、または28分を選択します。設定した値を保存するには、[Enter] を押します。</p>
<p> 速度</p>	<p>あなたの速度を 500メートルごとの分数で表示します。この値は計算され、距離カウンターで500メートルごとの距離での最新値を表示します。プログラムされたワークアウトの後の冷却中に平均速度(avg) および最高速度が表示されます。</p>
<p> 電力</p>	<p>あなたが生産している電力の現在の推定値をワットで表示します。プログラムされたワークアウトの後の冷却中に1分毎の平均推定電力(avg) およびワット数が表示されます。</p>

ワークアウトの概要


プログラムされたワークアウト後の冷却フェーズの間(最大 14 インターバル、インターバル、カロリー目標または距離目標)、以下のフィールドがLEDに表示されます。(二つの値が一覧表示され、2秒間隔で値を交互に表示します。)

1. 達成されたピークカロリー/分
2. 合計距離
3. 平均カロリー/分および合計カロリー
4. 平均漕ぎ数/分および合計漕ぎ数
5. 合計速度/500メートルおよび最高速度
6. 平均心拍数およびピーク心拍数(ワイヤレス心拍数モニターを使用している場合)
7. 平均推定ワット/分および合計推定電力。

キーパッドの各ボタン



<p>クイックスタート (QUICK START)</p>	<p>ワークアウトを開始する最も早い方法は漕ぎ始める、または「クイックスタート」ボタンを押して、インターバルまたは時間設定を行わずにシンプルなワークアウトを始動することです。ワークアウトタイマーは00:00からカウントアップします。抵抗レバーを使用して抵抗の程度を変更できます。</p>
<p>最大14インターバル (MAX 14 INTERVAL)</p>	<p>最大14インターバルを押した後、[Enter]を押して、事前プログラムされた時間と事前設定されたスプリントおよびそれぞれ25および80秒の回復インターバル集中インターバルトレーニング (HIIT) プログラムを始動します。事前設定プログラムは14分間続きます。ただ時間が「14」で点滅しているときに[Enter]を押して、オプションを選択すれば順調に進みます。</p> <p>時間の値が設定中に点滅しているとき、時間 (+) または (-) ボタンを押すことにより、より長い、または短いワークアウトを選択できます。オプションとしては3.5分、7分、14分 (初期設定)、21分、または28分があります。[Enter]キーを押して選択を保存します。インターバル時間は同じままですが、インターバルの合計数はワークアウトのために選択された合計時間によって増減します。</p>
<p>インターバル (INTERVAL)</p>	<p>[インターバル]を押してから [Enter] を押してカスタムインターバルプログラムをプログラムします。</p> <p>[Enter]を押して0:30の初期設定値を受諾する、または時間 (+) または (-) ボタンを押して 0:05 と 9:55 の間の時間を選択し、[Enter]を押すことにより、スプリントセッション時間をプログラムします。</p> <p>次へ[Enter]を押して0:30の初期設定値を受諾する、または時間 (+) または (-) ボタンを押して 0:05 と 9:55 の間の時間を選択し、[Enter]を押すことにより、回復セッション時間をプログラムします。</p> <p>[Enter]を押して00/08の初期設定値を受諾する、または時間 (+) または (-) ボタンを押して 01 と 99の間の時間を選択し、[Enter]を押すことにより、インターバルラウンドの数字をプログラムします。</p>
<p>カロリー目標 (CALORIE GOAL)</p>	<p>カロリー目標を押した後、[Enter] を押してお選びになった時間で手早くプログラムに入ります。</p> <p>[Enter]を押して30:00の初期設定値を受諾する、または時間 (+) または (-) ボタンを押して 1:00 と 99:00 の間の時間を選択し、[Enter]を押すことにより、ワークアウト時間をプログラムします。初期設定値は30:00です。</p>

距離目標 (DISTANCE GOAL)	<p>[距離目標] を押してその距離を進み、選択します</p> <p>[Enter]を押して30:00の初期設定値を受諾する、または時間 (+) または (-) ボタンを押して 1:00 と 99:00 の間の時間を選択し、[Enter]を押すことにより、ワークアウト時間をプログラムします。</p>
最大 CiRCUIT (MAX CiRCUIT)	<p>決められたインターバル時間や設定された期間なしで、他のユーザーと一緒に、講師主導のプログラムをすばやく開始しましょう。MAX CiRCUITを押すだけで始められます。機械を利用するかしないかに関わらず、あなた(とインストラクター)がインターバルを完全に制御します。</p>
一時停止の 解除 (PAUSE CLEAR)	<p>ワークアウトを一時停止するには、一度だけ押します。残りの一時停止時間は [ワークアウト時間] フィールドに表示され、カウントダウンします。または、ワークアウト中にローイング漕ぐのを2秒間以上停止すると、本機は自動的に一時停止フェーズを開始します。どちらの場合でも、キー ([クイックスタート] または [MAX CiRCUIT] 以外) を押す、またはローイング漕ぎ始めてワークアウトを再開します。</p> <p>一時停止モードのとき、[クイックスタート] または [MAX CiRCUIT] プログラムを始動したいときは、適切なプログラムキーを押して始動します。</p> <p>ワークアウトをプログラムするとき、失敗して最初からやり直したい場合は、[一時停止クリア] を押します。本体はワークアウト設定手順の最初に戻ります。</p> <p>設定中またはワークアウト中、随時 [一時停止クリア] ボタンを2秒以内に2回押して本体をリセットします。</p>
 時間	<p>(+) または (-) ボタンを押すと、ワークアウトの時間を1分間刻みで増減できます。標準ワークアウト時間は 30:00 分です。ワークアウト中に [時間] ボタンを押してワークアウトに時間を追加します ([クイックスタート] および [MAX CiRCUIT] は除外)。最大時間は99:00分です。</p>
入力 (ENTER)	<p>ワークアウトをプログラムする、またワークアウト時間を変更するときは、キーパッドプログラムボタンを押し、値を変更した後に [Enter] を押します。</p>

ソフトウェア管理

Octane Rō を最適にご利用いただくため、本体ソフトウェアはトラブル対応を補助するための簡単な診断、および環境に合わせるためにカスタマイズできるクラブ(ユーザー)設定を含む、管理機能を含んでいます。これらの機能にアクセスするには、時間(+)および時間(-)の各ボタンを3秒間、またはブザーベルがするまで同時に押します。(+)キーを使用して、以下に説明される診断およびクラブ設定をとおしてスクロールします。ユーザー設定を変更、または診断テストを実行するには、[Enter] を押して、機能の詳細を表示します。診断を終了するには、本体がリセットするまで[一時停止クリア]を1~2回押します。

診断に関してエラー発生またはご質問がある場合は、Octane Fitness カスタマーサービスまでご連絡ください。

ご利用可能なオプションはお使いのソフトウェアバージョンによって異なる場合があります。

コード (画面最上部、タコメーターの中央)	タイプ	説明
diaG nost 1	診断	ファームウェア。ファームウェアバージョン、モデルおよび本体シリアル番号情報。ファームウェアバージョン番号は画面中央に表示されます。モデル番号は右下に表示されます。本体シリアル番号は画面下側にわたって表示されます(複数のフィールドを跨ぐ)。ブートコードバージョンは左下に表示されます。[一時停止の解除] を2回押してスクロールモードの手順に戻ります。
diaG nost 2	診断	LCD 画面テスト。LEDの個々のセグメントすべてが連続的に点灯を始めます。[一時停止の解除] を2回押してスクロールモードの手順に戻ります。
diaG nost 3	診断	キーパッドテスト。[Enter] を押して、10個のキーパッドボタンのそれぞれを押します。押されたボタンの名前または番号が画面に表示され、キーカウンターが1増加します。10個すべてのキーが正常にテストされたとき、画面に「合格」と表示されます。[一時停止の解除] を2回押してスクロールモードの手順に戻ります。
diaG nost 4	診断	ラジオボード通信。本体がテストデータを下面のボードに送信し、リターンデータが受信されると画面に「合格」と表示されます。ラジオファームウェアバージョンおよび心拍数は画面の右下と左下部分に表示されます。[一時停止の解除] を2回押してスクロールモードの手順に戻ります。
diaG nost 5	診断	抵抗レベル。抵抗レベルを前方と後方にいっぱいに動かします。レベル番号が [レベル] フィールド、漕ぎ数が中央、そしてADC値およびRPMが画面の下半分に表示されます。ADCが高すぎる、または低すぎる場合は、画面の下半分にエラーが表示されます。
diaG nost 7	診断	バッテリー。装着されたバッテリーと発電機ボルト値が画面下部に表示されます。バッテリーの状態が画面最下部附近に表示されます。それが空白または「chrg」(charging)を読み込む場合は、バッテリーは良い状態です。
クラブベル	クラブ設定	ベル 音量。ワークアウト中にシグナルを発するベルのデシベルレベルを設定します。オプションはオフ、1 (最も小さな音)、2または3 (最も大きな音)、そして初期設定値は3です。[Enter]、その後時間 (+) または時間 (-) キーを押してオプションを通してスクロールします。[一時停止の解除] を1回押して選択を保存し、スクロールモードの手順に戻ります。
クラブ Brit	クラブ設定	明るさ。画面の明るさを設定します。初期設定値は100です。[Enter] を押し、then use the 時間間 (+) または時間 (-) キーを使用して、5%間隔で明るさの強度を増減します。 [一時停止の解除] を1回押して選択を保存し、スクロールモードの手順に戻ります。



FUEL YOUR LIFE™

Octane Fitness

米国とカナダ、中南米、アジアおよびアジア太平洋

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

電話： 888.OCTANE4 (米国とカナダのみ)

763.757.2662 (中南米、アジアおよ

びアジア太平洋)

ファックス： 763.323.2064

Octane Fitness International

ヨーロッパ、中東、アフリカ

Rivium Westlaan 15

2909 LD Capelle a/d IJssel

The Netherlands

電話： +31 10 2662412

ファックス： +31 10 2662444

©2020 Octane Fitness, LLC. All rights reserved. Octane Fitness, Fuel Your Life, Octane Rō は Octane Fitness の商標です。Bluetooth® は Bluetooth SIG の商標です。ANT+ は ANT Wireless の商標です。適切な団体からの書面による許可がない限り、これらの商標の使用は禁じられています。

8023354-07 REV C JPN (8023354 REV C)