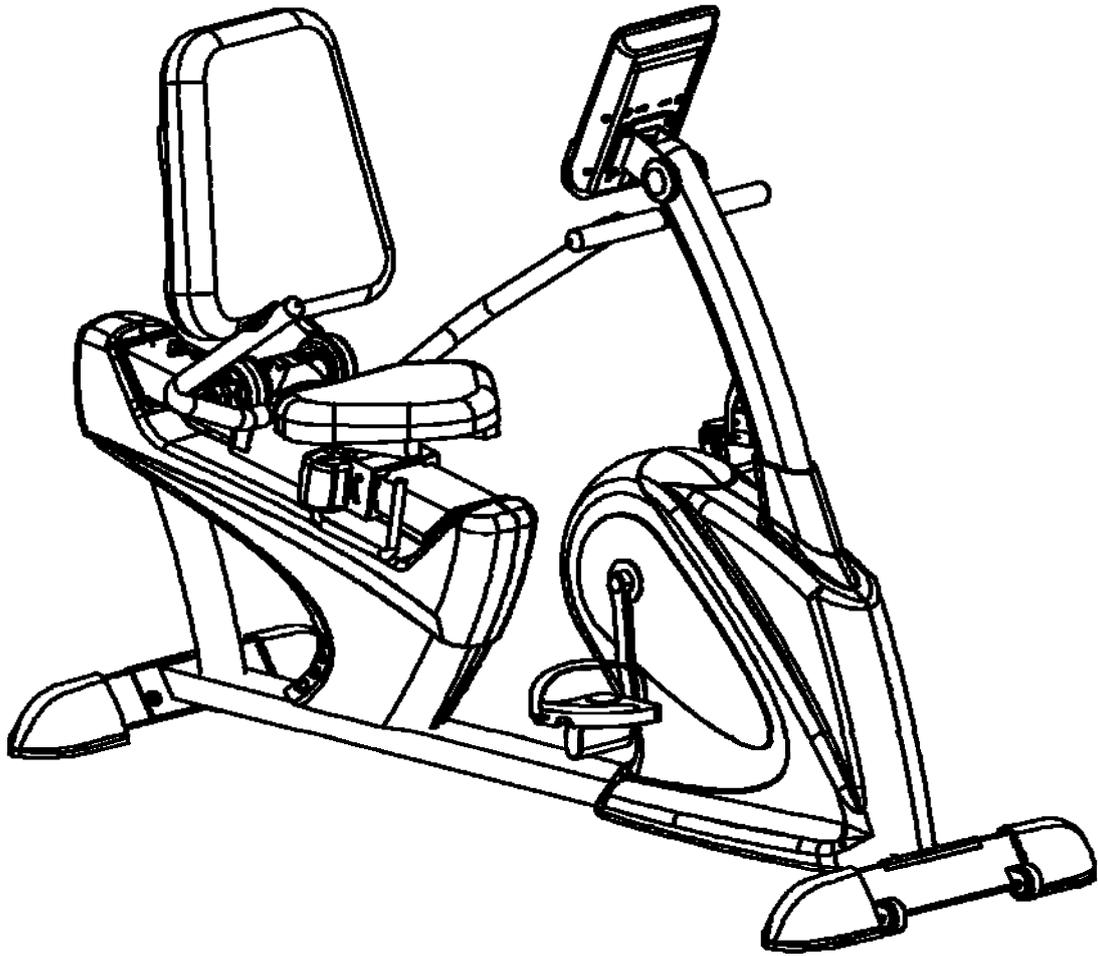




YRB-3300NL リカンベントバイク

取扱説明書



- この度は YRB-3300NL リカンベントバイク をお買い上げいただきまして誠にありがとうございます。この取扱説明書は本製品の組み立て方法及びご使用方法とご使用上の注意事項について記載しています。ご使用前には必ず、この取扱説明書をよくお読みいただき正しくお使いください。
- お読みになった後もこの取扱説明書をすぐに取り出せる所へ大切に保管してください。本製品を譲渡される時はこの取扱説明書もお渡しください。
- ご不明な点がございましたら、お買い上げの販売店または弊社窓口までお問い合わせください。

本取扱説明書及び保証書の内容の全部、または一部を複製、改変および送信したりすることはできません

Copyright 2013 YAMATO-HUMAN CO.,LTD. All rights reserved.

目次

目次	2
安全にご使用いただくために	3 ~ 5
部品明細図	6 ~ 7
部品明細表	8
部品セットの確認	9
組み立て方法	10 ~ 15
各部の調節方法	16
メーターパネルの概要	17
基本操作	18
マニュアルモード	19
プログラムモード/ユーザプログラムモード	20
ハートレート/ワットコントロールモード	21
体脂肪測定	22
リカバリー測定	23
メーターパネルの表示値について	24
トラブルシューティング	25
仕様	26
メモ	27
製品保証書	28

安全にご使用いただくために

この取扱説明書は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他人への危害や損害を事前の防止するためのものです。

注意事項は危険及び損害の大きさや切迫感の程度を示すために、誤った使用方法によって起こり得る内容を「警告」、「危険」、「注意」に分類しています。

絵表示の例



警告

取扱を誤った場合、使用者が死亡または重症を負う危険が予想されることを表示しています。



注意

取扱を誤った場合、使用者が障害を負ったり、または物的損害が発生する危険が予想されることを表示しています。

運動の前後の注意事項

- 運動をする前に、必ずボルトやナットの締まり具合を確認し、割れたり外れたりしているところがないかご確認ください。
- 急に過激な運動をすると心臓や筋肉に負担がかかりますので、準備運動を5～10分、クールダウン運動5～10分を行なってください。
- 運動前、運動中、運動後には十分に水分補給を行なってください。
- 運動中には絶対に呼吸を止めないでください。運動の強度に合わせて自然に呼吸してください。
- 運動前にアクセサリー類は全て外してください。
- 緩み過ぎないトレーニングウェアとランニングシューズを着用し、長い髪は束ねてから運動してください。

製品保管時の注意事項

- コンセントから電源コードを抜いてください。
- 長期間製品を使わない場合は特にご注意ください。
- いつも清潔なところに製品を保管してください。
- 製品のすべての表面、特に汗が付着したハンドル部やコントロールパネル、調節部などが濡れたり汚れた場合は乾いたタオルなどで拭きとってください。
- 保管または検査をする前には電源プラグを抜いてください。



警告

本取扱説明書及び常識的な安全上の注意を無視して発生した身体的・物質的損害に関しては一切責任を負いかねます。

安全にご使用いただくために

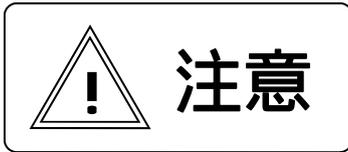


！ 必ずお守りください

- 妊娠中、心臓障害、気管支系疾患、安静治療が必要な方など、疾患のある方は必ずお医者様へご相談いただくか使用をご遠慮ください。
- 身体の不自由な方がご使用になられる際は必ず保護者の監視のもとで行なってください。
- 本製品の使用時には必ず四方60cm以上十分な空間を維持してください。
- 運動中、身体に異常(立ちくらみ、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、寒気など)を感じたらすぐに運動を中止してください。健康に害を及ぼす恐れがあります。
- 転倒防止のため、使用中はハンドルをしっかり握ってください。
- 必ず付属のACアダプターを家庭用100Vでご使用ください。火災や感電の危険及び危機に異常をきたす恐れがあります。
- 保護者の方はお子様が本製品で遊ばないように注意してください。怪我をする恐れがあります。

⊘ 禁止

- お子様の手が届かない所で使用してください。回転するペダルに当たったり、運動されている方にぶつかったりすると危険です。
- 次のような状況では使用しないでください。
 1. 電熱器具や花き類のそばでは使用しないでください。
 2. 布団や繊維類の上では使用しないでください。
 3. 同じコンセントに他の電気装置を同時に繋いで使用しないでください。上記事項を守っていただかない場合、火災の危険及び器具にきたす恐れがあります。
- 製品が濡れていたり、水気のある状態では使用しないでください。感電など事故の恐れがあります。
- 使用中、周りの人が本製品や使用者を押しったり引いたりする行為はやめてください。事故や怪我をする恐れがあります。
- 本体、コンピューターパネルや部品が割れていたり、ボルトの締りが緩い状態、溶接部分が甘くなっている状態では使用しないでください。
- 製品の下に手足や身体の一部を入れないようにしてください。製品に手足を挟んで怪我をする恐れがあります。
- 濡れている手でコードを触らないようにしてください。感電など事故の恐れがあります。
- 本製品はぐらついたり、倒れたり、傾いたりしない安定した場所でご使用ください。



必ずお守りください

- 運動をするときは適切な服装とシューズを必ず着用してください。怪我をする恐れがあります。
- ご使用後またはお手入れや移動の前にはいつも電源プラグを抜いてください。事故の危険があります。



禁止

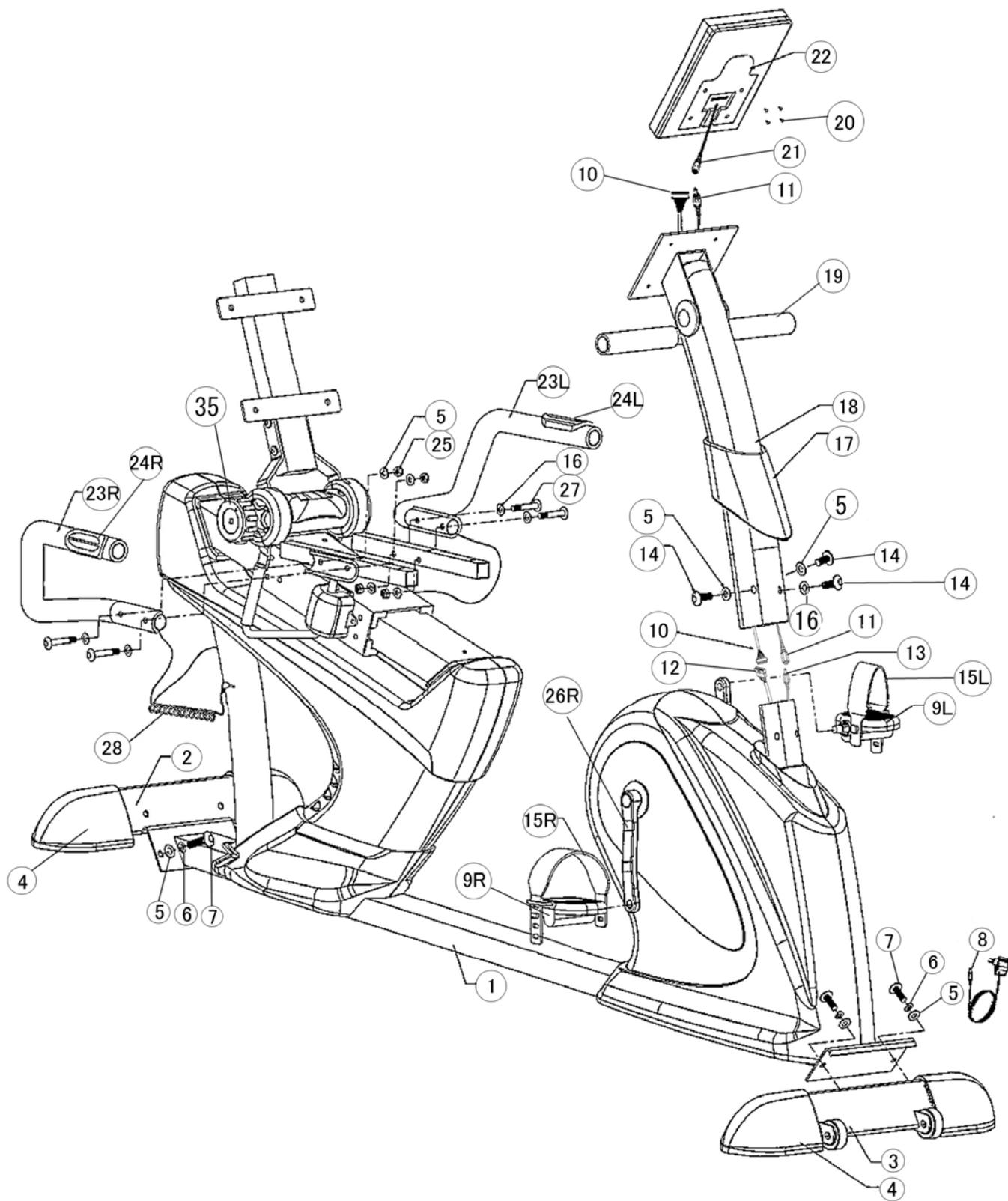
- 普段運動をしない方はいきなり過激な運動をしないでください。健康に害を及ぼす危険があります。
- 飲酒後や眠気を誘う薬物使用時などのご使用をおやめください。事故に繋がる恐れがあります。
- 電源プラグを刺した状態で長時間放置しないでください。故障及び電力消耗の原因となります。
- 製品を落として損傷がある状態や湿気に当てたりした場合は、ご使用をおやめください。事故の危険があります。
- 室外でのご使用はおやめください。製品寿命短縮の原因になります。
- 電源コードで製品を引いたりしないでください。故障の原因になります。
- 製品にある溝や穴に異物を入れないでください。故障の原因になります。
- ベランダに設置する場合は、必ず水平状態を確保してから雨風にさらされないようにしてください。



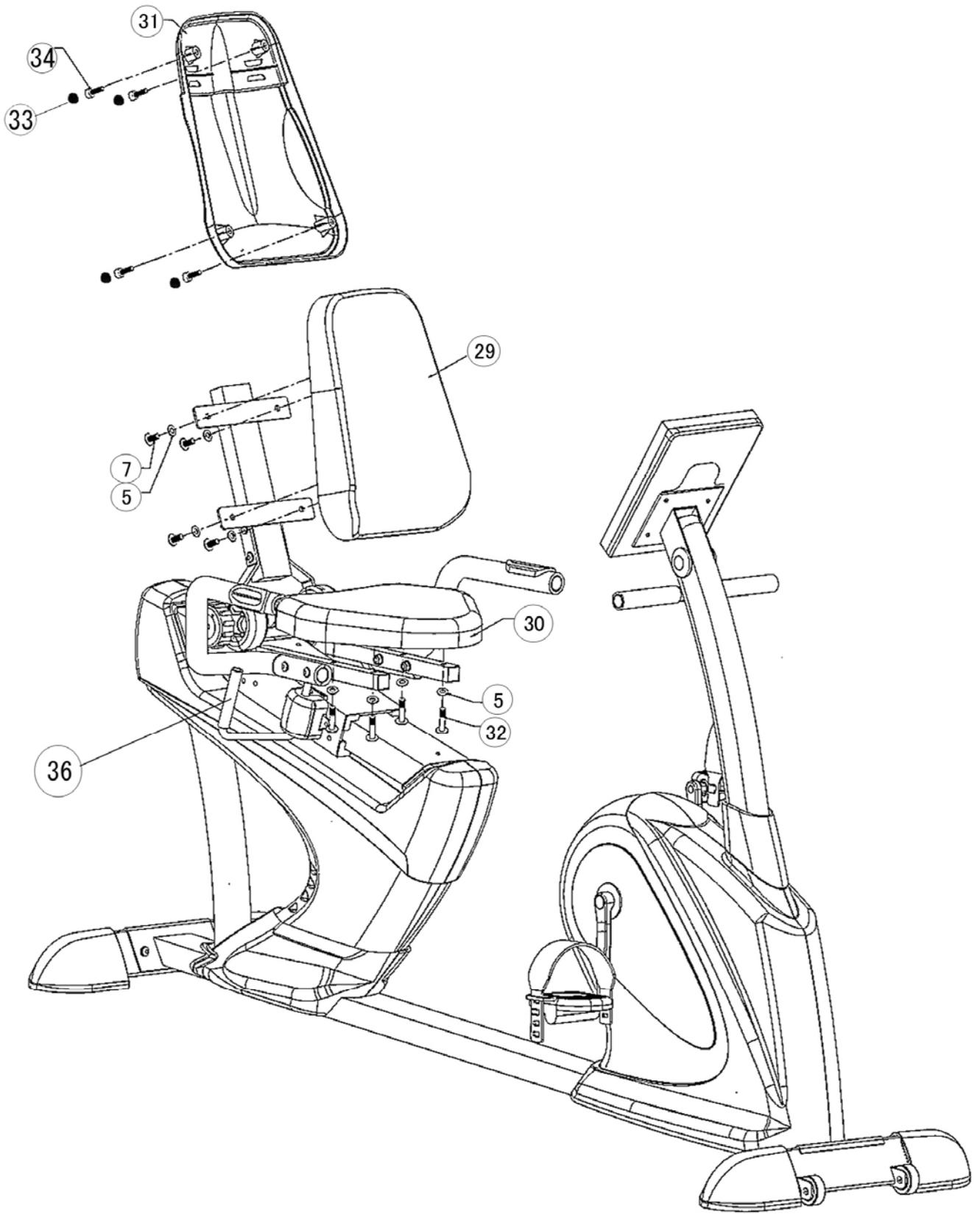
分解禁止

- 製品の分解、修理や改造は絶対に行わないでください。感電及び異常動作を起こし、事故の恐れがあります。修理が必要な場合は弊社お問い合わせ窓口までご連絡ください。

部品明細図



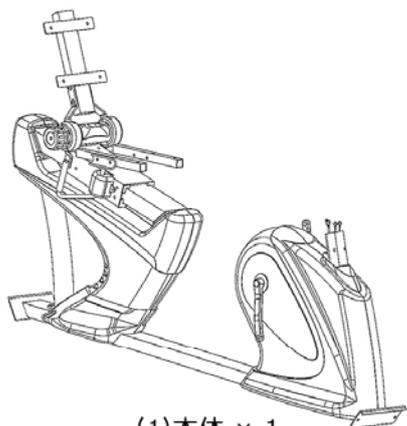
部品明細図



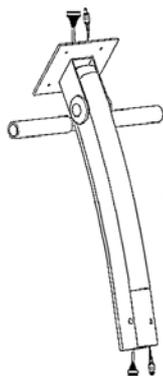
部品明細表

No.	規格	数量	No.	規格	数量
1	本体	1	26	クランクシャフト (右/左)	2
2	リアベースフレーム	1	27	ボルト M8X1.25X70L	4
3	フロントベースフレーム	1	28	ハンドルパルスワイヤー	1
4	ベースフレームカバー	4	29	バックシート	1
5	平ワッシャー D16XD8.5X2T	18	30	シート	1
6	スプリングワッシャー D15.4X8.2X2T	4	31	バックシートカバー	1
7	ボルト M8X1.25X20L	8	32	ボルト M8X1.25X40	4
8	ACアダプター	1	33	バックシートカバー目隠しキャップ	4
9R/L	ペダル (右/左)	1/1	34	螺子 M6X1X25L	4
10	メーターパネル用コネクター(上)	1	35	シート調節ノブボルト	1
11	ハンドルパルス用コネクター(下)	1	36	シート調節レバー	1
12	メーターパネル用コネクター(上)	1	37	イヤースセンサー	1
13	ハンドルパルス用コネクター(下)	1			
14	ボルト M8X1.25X15L	3			
15R/L	ペダル用ベルト (右/左)	1/1			
16	曲ワッシャー D22XD8.5X1.5T	5			
17	ハンドルポスト用カバー	1			
18	ハンドルポスト	1			
19	ハンドルバー	1			
20	ボルト M5X0.8X10L	4			
21	メーターパネル側コネクター	1			
22	メーターパネル	1			
23R/L	サイドハンドル (右/左)	1/1			
24R/L	パルスセンサー (右/左)	1/1			
25	ナイロンナット M8X1.25X8T	4			

部品セットの確認



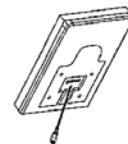
(1)本体 x 1



(18)ハンドルポスト x1



(17)ハンドルポストカバー x1



(22)メーターパネル x1



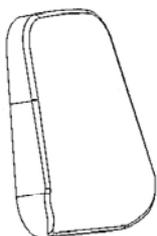
(8)ACアダプター x1



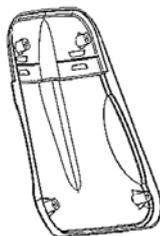
(9R/L)ペダル(右/左) x1/1



(30)シート x1



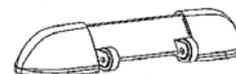
(29)バックシート x1



(31)バックシートカバー x1



リアベースフレーム x1



フロントベースフレーム x1

KH-807P2

ステップ1

⑥ D15.4*Ø8.2*ZT 4PCS
⑦ M3*1.25*20L 4PCS
⑤ D16*Ø8.5*1.2T 4PCS

ステップ2

⑤ D16*Ø8.5*1.2T 2PCS
⑭ M3*1.25*15L 3PCS
⑮ D22*Ø8.5*1.5T 1PCS

ステップ4

⑭ M3*1.25*15L 4PCS
⑤ D16*Ø8.5*1.2T 4PCS
⑥ D15.4*Ø8.2*ZT 4PCS

ステップ5

⑦ M3*1.25*20L 4PCS
⑤ D16*Ø8.5*1.2T 8PCS
⑫ M3*1.25*40L 4PCS

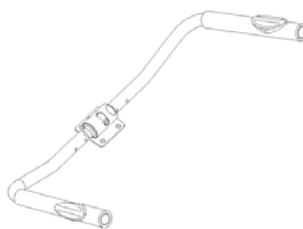
ステップ6

⑭ M3*1*25L 4PCS
⑮ D19*17T 4PCS

※工具(スパナ)

※工具(六角レンチ)

(mm)



⑬サイドハンドル x1



⑯イヤースンサー x1

←ブリスターパック x1

組立に必要なボルト類が纏められたパックは
わかりやすい様に、組立工程ごとに小分けしております。
それぞれの部品セットは点線に沿ってカットしてください。

部品の紛失を防ぐため、
組み立て方法ページのステップ数にしたがって、
必要なセットだけを順番に空けて取り出すようにしてください。

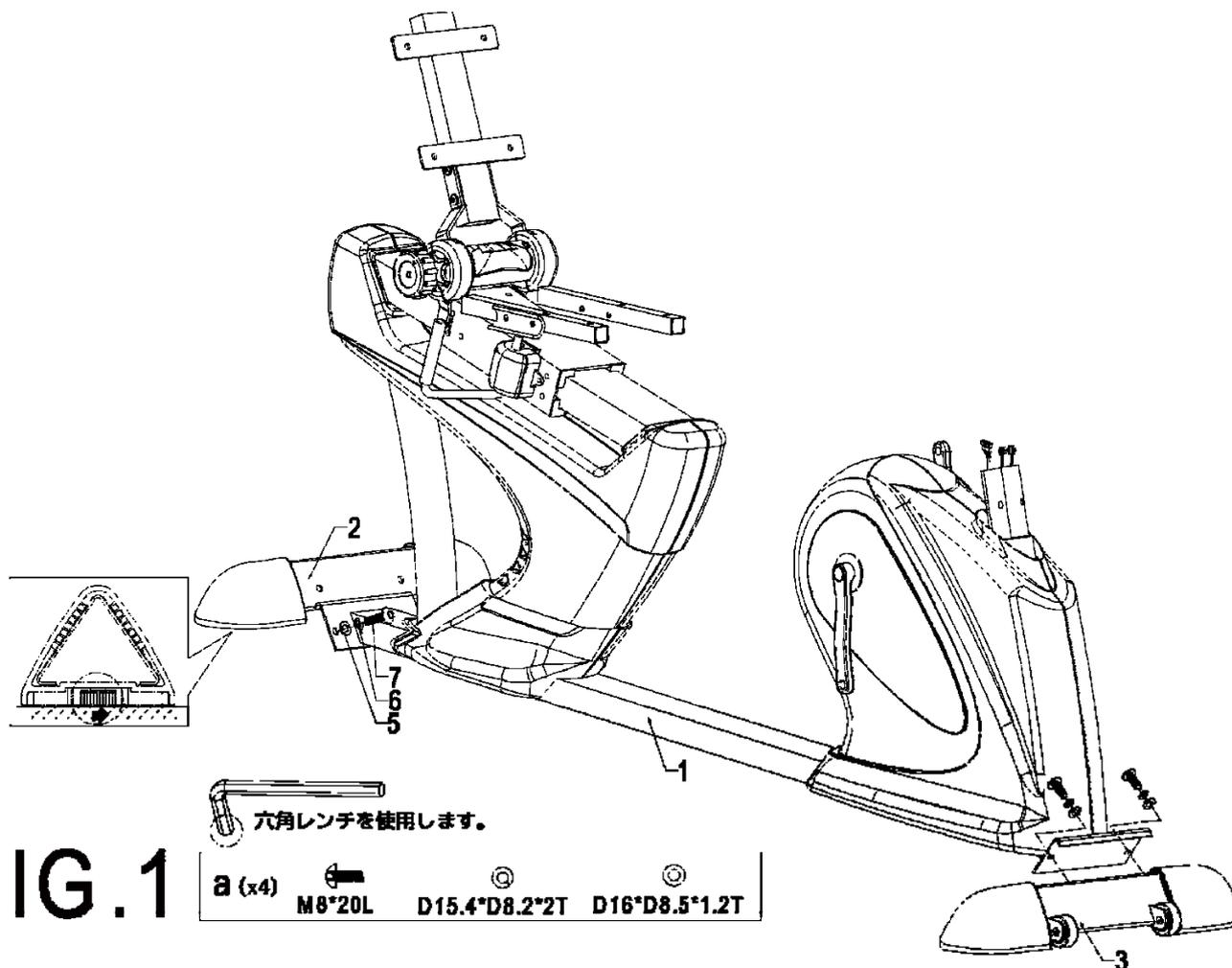
組み立て方法



注意

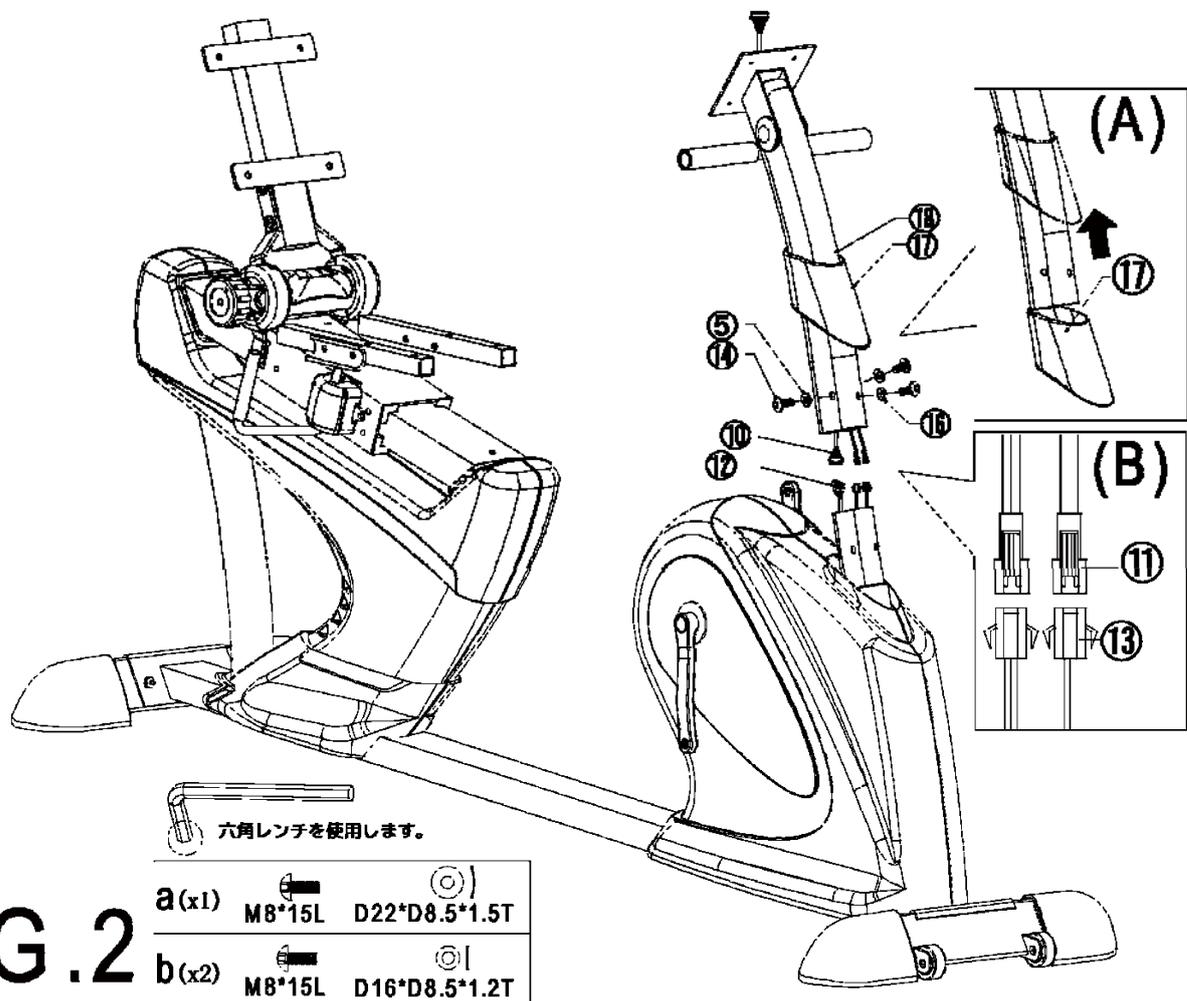
床面保護用シート等を敷いてから組み立てを行なってください。
床面に傷やよごれが付くのを防止します。

ステップ1. フロントベースフレームとリアベースフレームの組み立て



- (A) カートンボックスから全ての部品を取り出して、床においてください。
- (B) 部品パックのFIG1にあるものだけを開封します。
- (C) フロントベースフレーム(キャスター付き)③を持ちながら、
上図のように平ワッシャー⑤、スプリングワッシャー⑥とボルト⑦を本体のブラケット
穴に通して、フロントベースフレームに仮止めします。
全て仮止めができたなら最後に六角レンチでしっかりと本締めします。
- (D) リアベースフレーム②も上記(B)と同じ方法で組み立ててください。

ステップ2. ハンドルポストの組み立て



(E) 上図Aのようにハンドルポスト用カバー⑰を口の大きい側を下向きにして、ハンドルポスト⑱の下から上にはめていきます。

(F) 上図Bのようにハンドルポスト⑱側のメーターパネル用コネクタ(上)⑩と本体側のメーターパネル用コネクタ(下)を接続します。

(G) ハンドルポスト⑱を上図のように本体に差し込み、両サイドからワッシャー⑤とボルト⑭で仮止めします。正面は曲ワッシャー⑯とボルト⑭で仮止めします。全て仮止めできたら最後に六角レンチでしっかりと本締めします。

<ご注意>

ハンドルポスト⑱を本体に差しこむ際、コネクタやケーブルが挟まれないようご注意ください。

組み立て方法

ステップ3. メーターパネルの組み立て

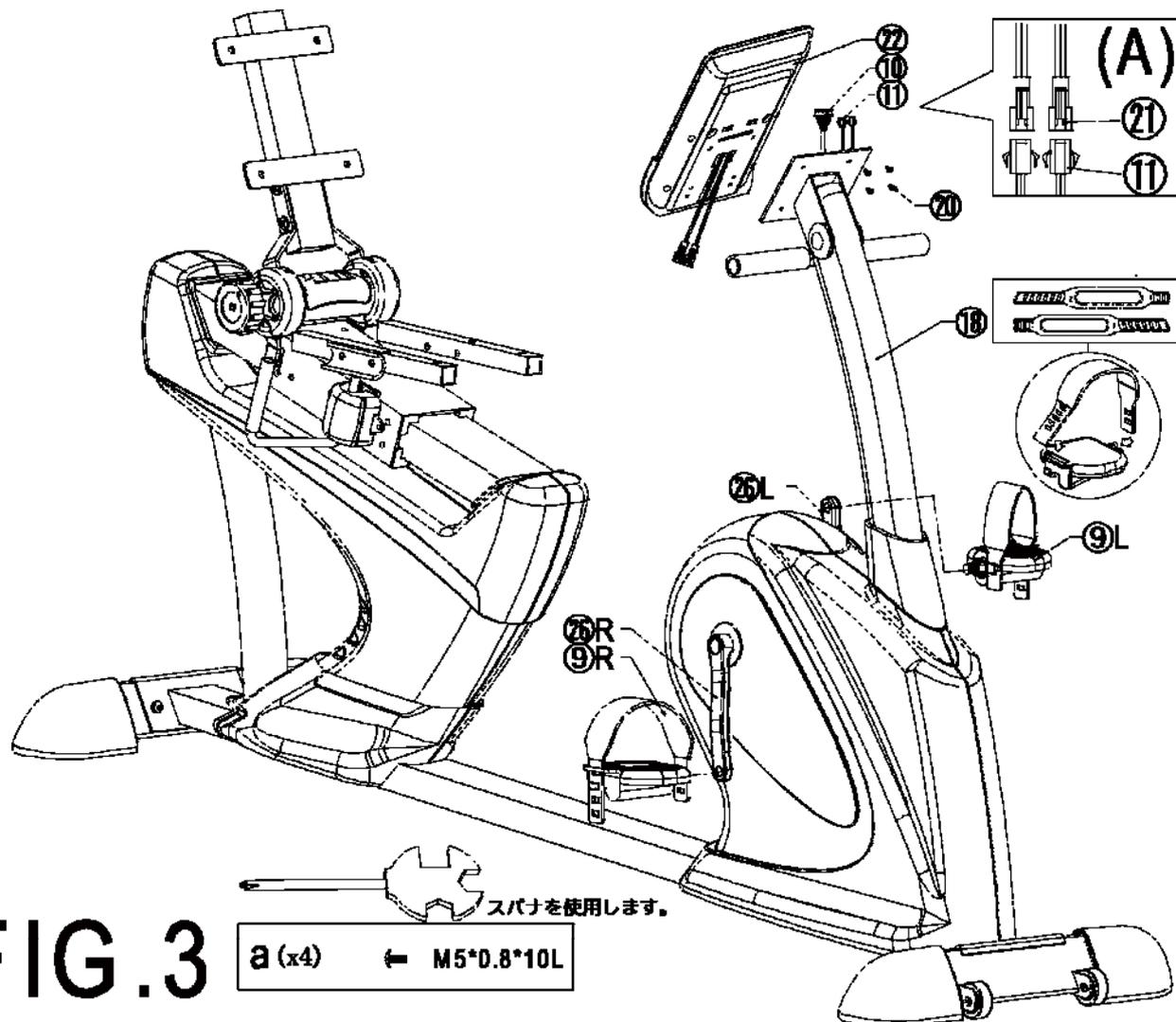


FIG.3

a (x4) ← M5*0.8*10L

- (H) ハンドルパルス用コネクタ(上)⑪とメーターパネル側コネクタ②①を接続します。
(I) メーターパネル用コネクタ(上)⑩とメーターパネル側コネクタと接続します。
(J) メーターパネルを固定するボルトはメーターパネル②の裏に仮止めされています。
組み立て前にこれらを取り外してください。メーターパネル②をハンドルポスト⑱にボルト⑳で仮止めしてから、スパナでしっかりと固定します。

<ご注意>

メーターパネル②を組み立てる時、ケーブル等を挟み込まないようにご注意ください。

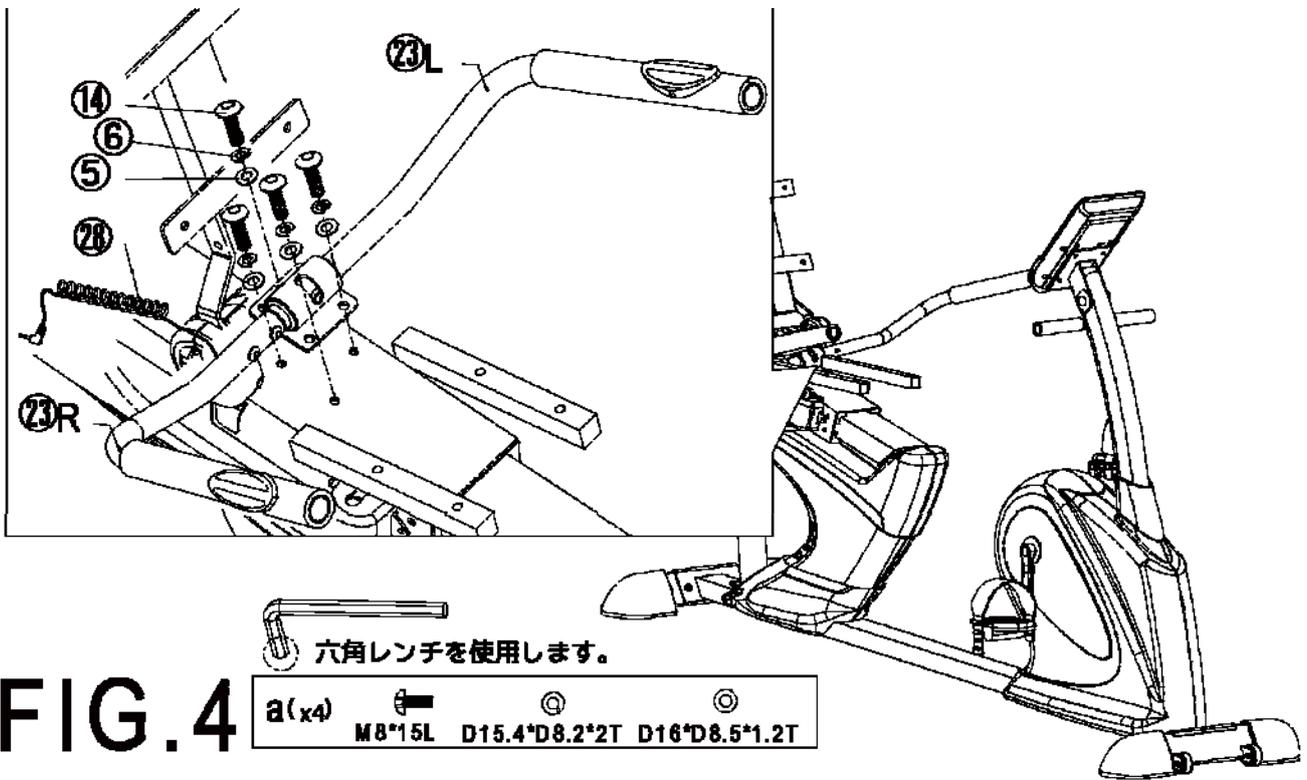
ペダルの組み立て

- (K) RまたはLの刻印にしたがって、ペダル用ベルトを左右のペダル⑨R/⑨Lに取り付けます。
(L) 右クランクアーム⑳Rには右ペダル⑨Rを取り付けます。この際⑨R側のボルト締付けは時計回りです。ペダルを仮止めしてから、スパナで本締めしてください。
(M) 左クランクアーム㉑Lと左ペダル⑨Lを、反時計回りの方法で取り付けます。

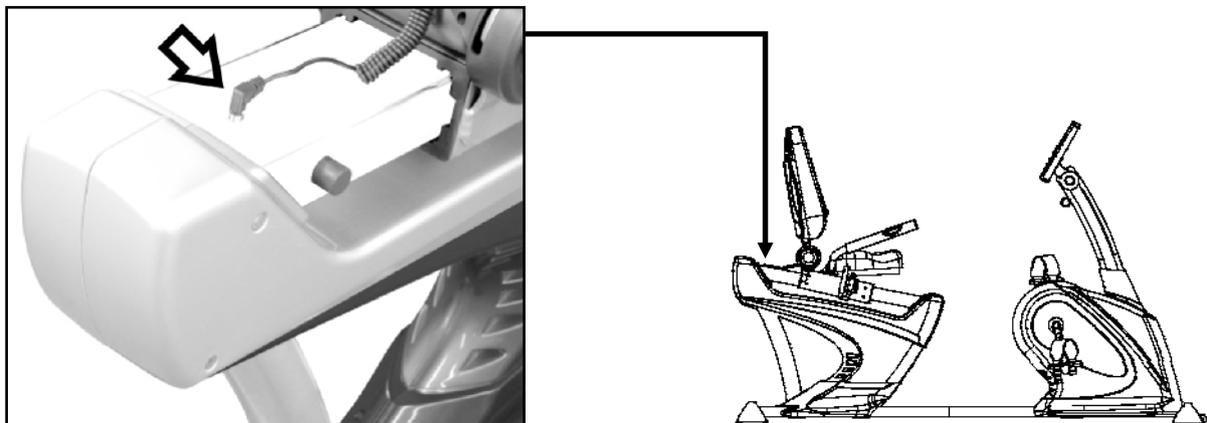
<ご注意>

右(R)と左(L)とでは、ペダルを固定する回転方法が異なります。
ご注意ください。

ステップ4. サイドハンドルの組み立て



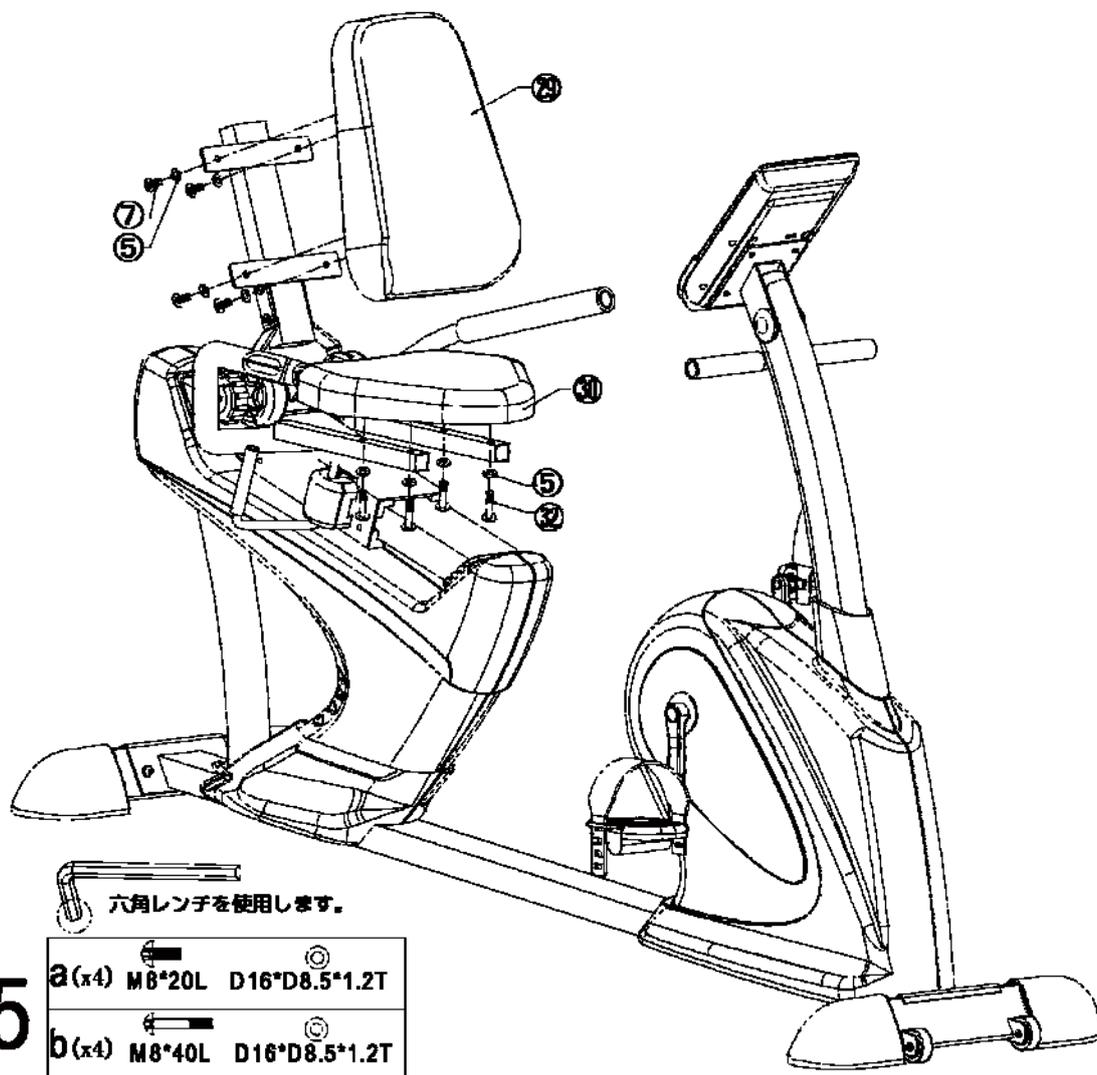
- (N) 図のようにサイドハンドル及びブラケットを本体に取付ます。
平ワッシャー⑤、スプリングワッシャー⑥、ボルト⑭を使い、サイドハンドルー式を
本体に仮止めします。全てのボルトを仮止めしたら最後に六角レンチを使用して
しっかりと本締めします。



- (O) サイドハンドルから伸びているハンドルパルスケーブル⑳の先端を、
本体後方にあるジャックに差し込みます。

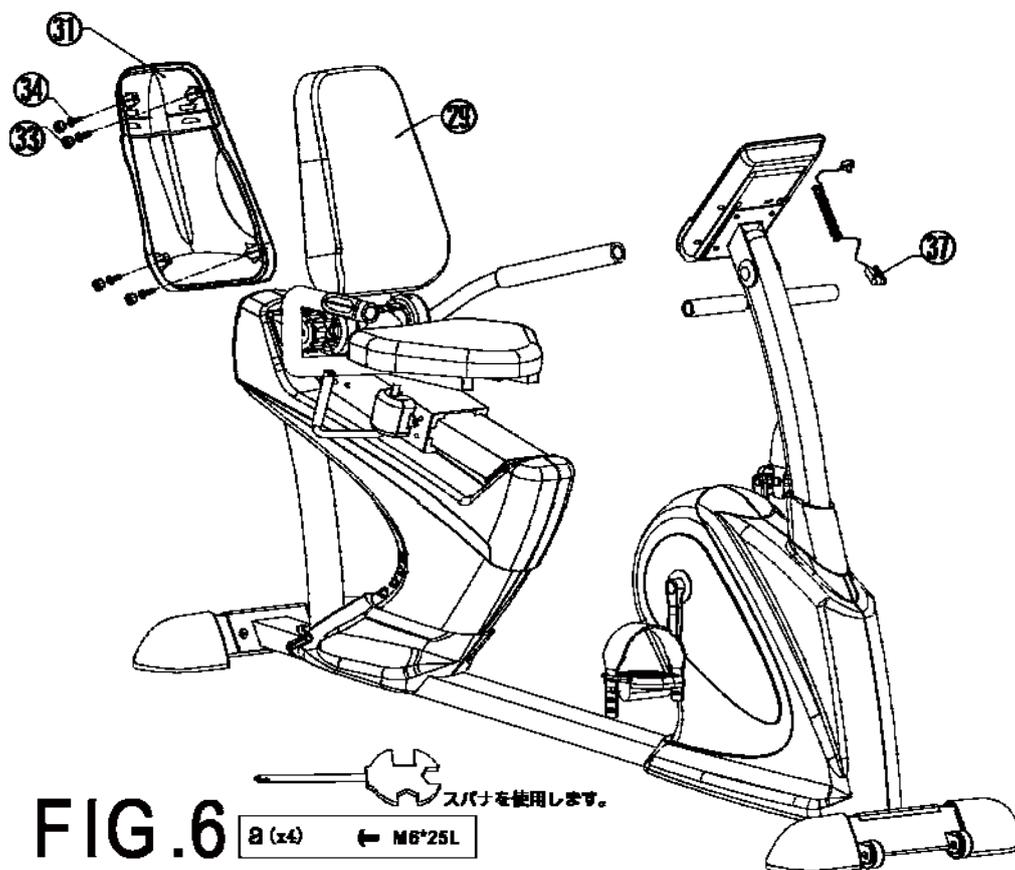
組み立て方法

ステップ5. バックシートとシートの組み立て

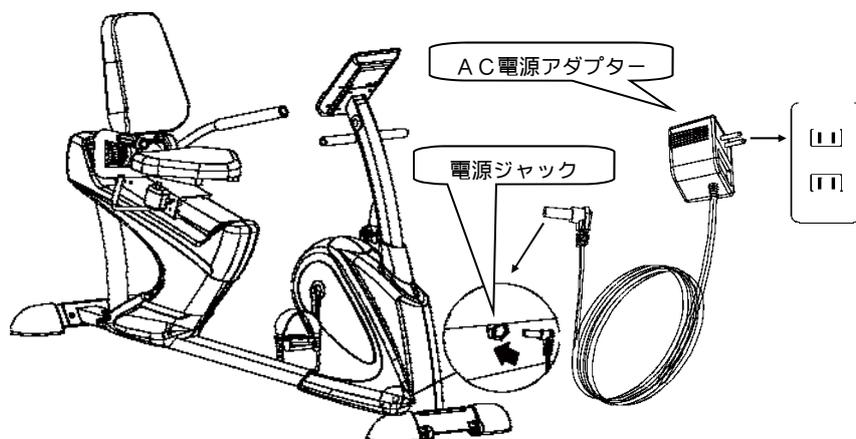


- (P) 上図のように、バックシート②⑨を背もたれとなるフレームに取り付けます。
平ワッシャー⑤とボルト⑦をバックシート②⑨の裏にある穴に取り付けて仮止めします。
全てのボルトを仮止めしたら最後に六角レンチでしっかりと本締めします。
- (Q) 上図のように、シート③⑩を座面となるフレームに取り付けます。
平ワッシャー⑤とボルト③⑫を、下側から取付穴を通しシート③⑩の裏側へ仮止めします。
全てのボルトを仮止めしたら最後に六角レンチでしっかりと本締めします。

ステップ6. バックシートカバーの組み立てとAC電源アダプターの接続方法



- (T) 上図のように、バックシート²⁹にバックシートカバー³¹を取り付けます。
 バックシート²⁹裏のネジ穴に合わせ、ドライバーでネジ³⁴締め込みます。
 バックシートカバーが取り付けられたら、目隠しキャップ³³を取り付けてください。
- (U) メーターパネル裏にあるジャックに、脈拍検出用のイヤースセンサー³⁷を接続します。

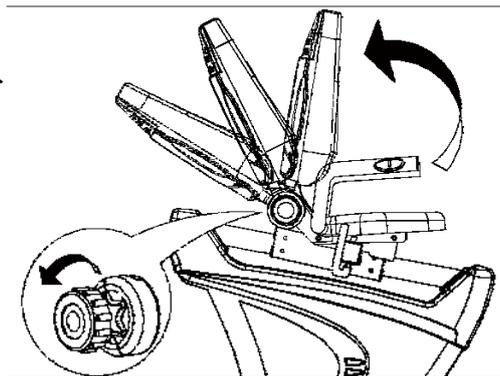


- (V) 本体前方にある電源ジャックにAC電源アダプターを接続し、
 コンセントにAC電源アダプターを接続してください。

各部の調節方法

1. バックシートの調節

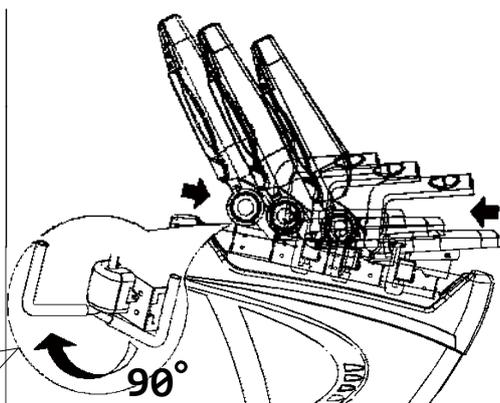
ノブボルト⑳を右図のように左に回すとバックシートの角度調節ができます。
お好みの角度でご使用ください。



2. シート前後位置の調節

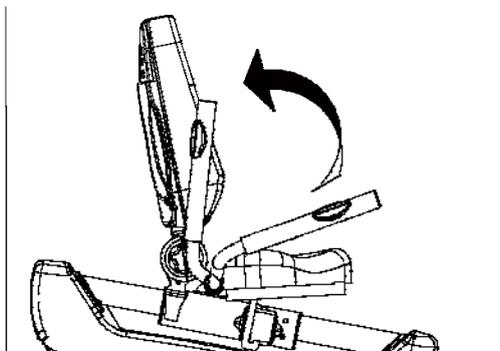
シート調節レバー㉑を前側に回すと、シートの前後調節ができます。
お好みの位置に合わせたら、シート調節レバー㉑を後ろに回してしっかりと固定してください。

※シート調節レバーで、シート前後位置をロックする際、シート調節レバーが本体に対して直角(90°)にしてください。
※シート調節レバーを90°以上引っ張らないでください。無理に引くと内部部品やロック不良につながる場合があります。ご注意ください。



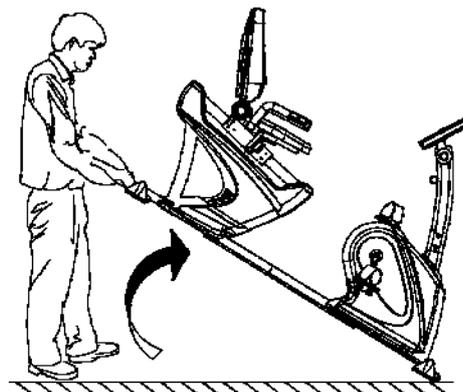
3. サイドハンドルの跳ね上げ

本製品に移乗する際にサイドハンドルが邪魔になる場合、跳ね上げて移乗することができます。

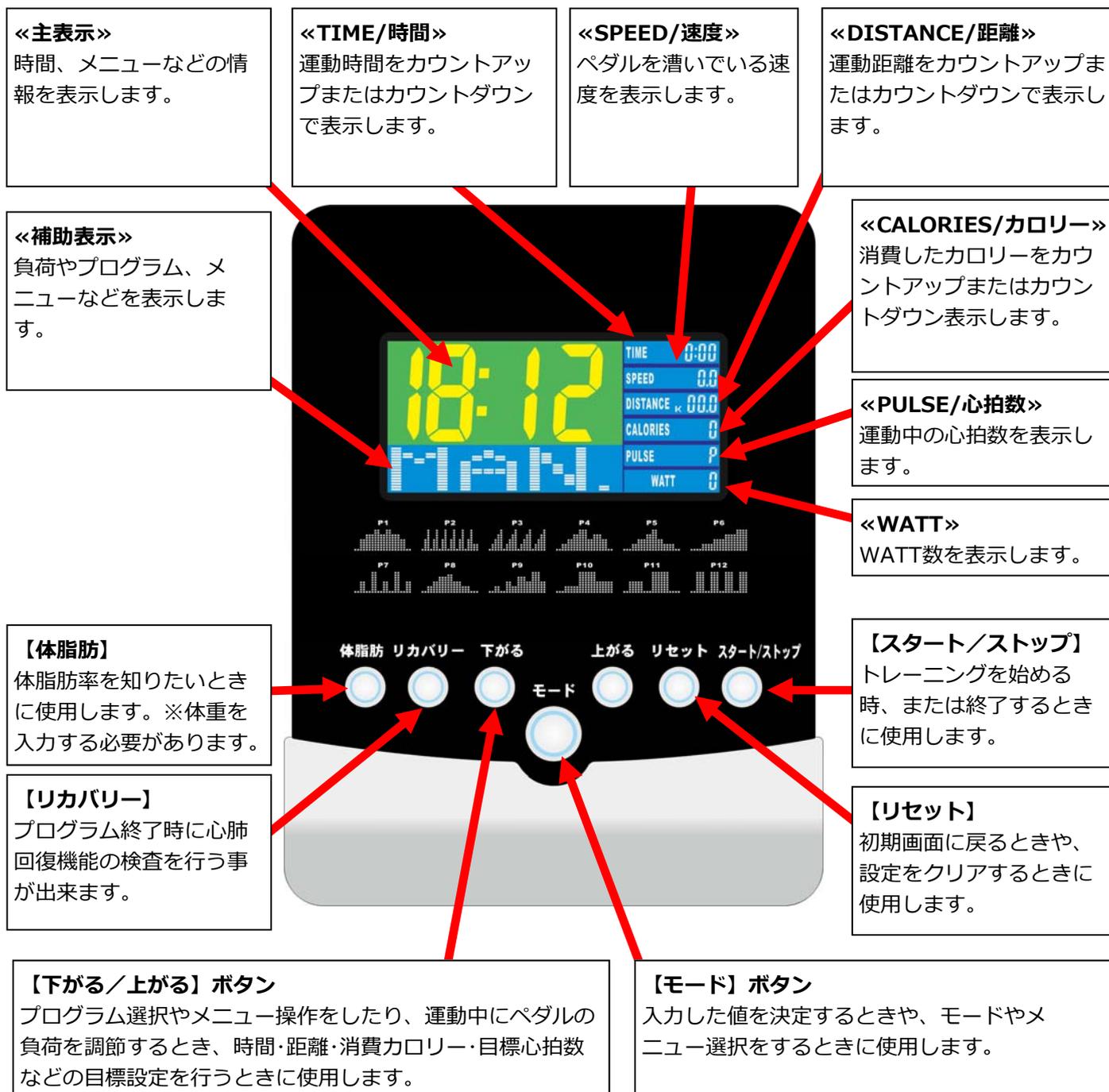


4. 本体の移動方法

フロントベースフレームの前方に移動用のキャスターが付いています。
本体を移動しようとする際、右図のように、前方のキャスターが完全に接地するまでリアベースフレームを両手で持ち上げてください。



メーターパネルの概要



ユーザー設定

本機には、適切な運動のために体重や性別などのユーザー情報を合計4人分まで登録することができます。ユーザーを選択するには、電源投入直後のユーザー選択画面上がる/下がるボタンを押します。

ユーザー1(U1) ~ U4(ユーザー9)のうちから、お好みの番号を選び、モードボタンをおしてください。性別(SEX), 年齢(AGE), 身長(HEIGHT), 体重(WEIGHT)を順番に入力するよう促されますので、上がる/下がるボタンで値を選択し、モードボタンを押して決定してください。全ての値を入力するとスタンバイ画面が表示されます。

基本操作

電源をオンにする

電源を入れると2秒程ビープ音が鳴り、ディスプレイが点灯します。
電源は次の3つの方法でオンにすることができます。

- (1)電源を接続する
- (2)ペダルを漕ぐ
- (3)メーターパネルのいずれかのボタンを押す

ビープ音が鳴り止むと、ユーザー選択画面が表示されます。

※長期間通電がなかった場合は、この時点で日付設定を行う状態になります。

※日付設定方法は本ページ後述の日付設定を御覧ください。

上がる/下がるボタンを押してユーザー1 (U1)～ユーザー4 (U4)のいずれかを選択し、モードボタンを押して決定してください。 ※ユーザー設定方法は17ページのユーザー設定を御覧ください。
するとスタンバイ画面が表示されます。

ユーザー選択画面のままスタートボタンを押すと、ユーザー選択や設定をすることなく即座に運動を始めることができます。

プログラムの選択

本機は下記合計5種類のプログラムを搭載しています。

- MAN. = マニュアルモード
- PROG = 負荷プログラムモード
- USER = ユーザープログラムモード
- H.R.C = ハートレートコントロールモード
- WATT = ワットコントロールモード

スタンバイ画面で上がる/下がるボタンを押すと、これら5つのプログラムを選択することができます。

選択したプログラムを実行するには、モードボタンを押してください。



マニュアルモード

マニュアルモードでトレーニングを行う

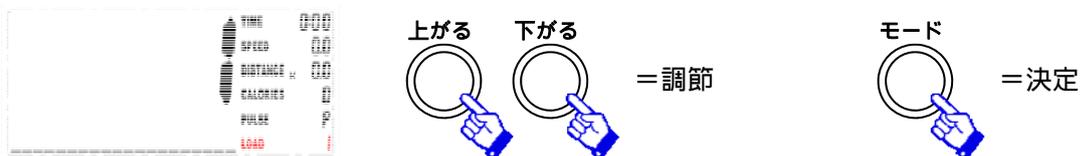
マニュアルモードは、運動中随時、自分で負荷を調節しながらトレーニングを行う手動モードです。トレーニングに慣れた方や、設定が面倒な方にお勧めです。目標設定も可能です。

- (1) スタンバイ画面※で上がる／下がるボタンを押して、マニュアルプログラム(MAN.)を画面に表示させてから、モードボタンを押します。

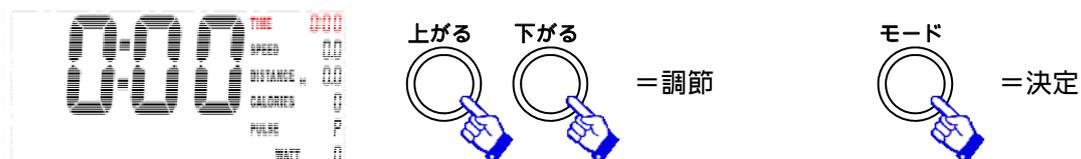
※スタンバイ画面の表示方法については18ページの電源をオンにするを御覧ください。

または、すぐに運動開始したい場合はスタート/ストップボタンを押してください。

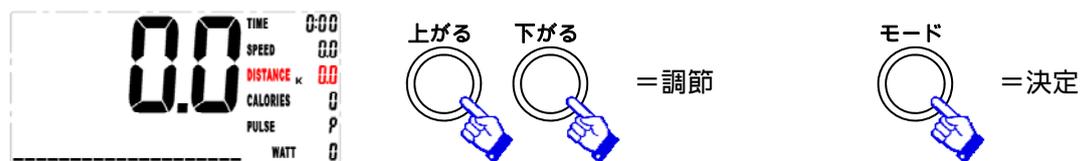
- (2) 負荷レベルを、上がる／下がるボタンで調節しモードボタンを押します。



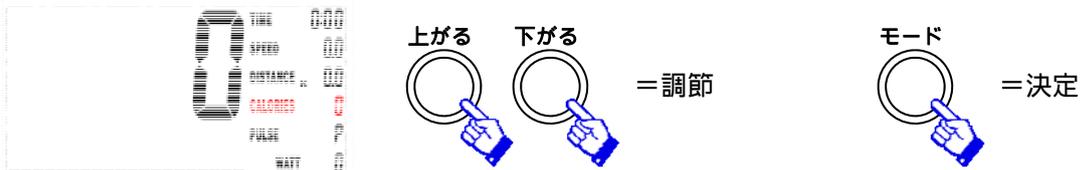
- (3) 運動する時間を、上がる／下がるボタンで調節しモードボタンを押します。



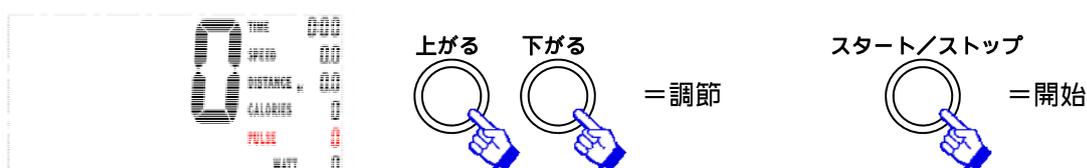
- (4) 運動する距離を、上がる／下がるボタンで調節しモードボタンを押します。



- (5) 消費したいカロリーを、上がる／下がるボタンで調節しモードボタンを押します。



- (6) 目標心拍数を、上がる／下がるボタンで調節します。



- (7) スタート/ストップボタンを押すとカウントダウン音と共にマニュアルプログラムがスタートします。

プログラムモード／ユーザープログラムモード

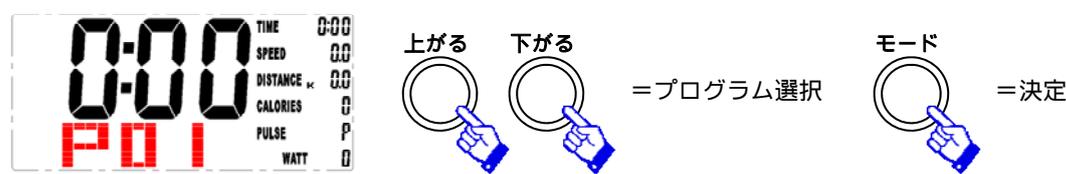
負荷プログラムでトレーニングを行う

プログラムモードは、時間が経過するにつれて負荷が変化する自動モードです。同じ負荷で運動していると単調になりがちなトレーニングにメリハリができます。目標設定も可能です。

- (1) スタンバイ画面※で上がる／下がるボタンを押してプログラムモード(PROG)を選択しモードボタンを押します。

※スタンバイ画面の表示方法は18ページの電源をオンにするを御覧ください。

- (2) プログラムを12種類のうちから、上がる／下がるボタン・モードボタンで選択。



以下はマニュアルプログラム19ページ(2)と同じく目標設定を行なってください。または、スタート/ストップボタンを押すと即座にプログラムモードで運動が始まります。

ユーザープログラムでトレーニングを行う

ユーザープログラムモードは、時間が経過するにつれて変化する負荷を自身で組むことができるモードです。12種類の標準搭載プログラム以外のお好みのプログラムを作成することができます。

- (1) スタンバイ画面※で上がる／下がるボタンを押してユーザープログラムモード(USER)を選択しモードボタンを押します。

※スタンバイ画面の表示方法は18ページの電源をオンにするを御覧ください。

- (2) 負荷グラフが画面に表示され、一番左の列が点滅しています。上がる／下がるボタンを押して、選択中の列をお好みの負荷に調節しモードボタンを押して次の列の編集へ移ります。合計20列の負荷を設定することができます。編集したプログラムを保存するには、モードボタンを2秒間長押ししてください。

選択したユーザープログラムで運動を行うには、スタート/ストップボタンを押します。ユーザープログラムで目標設定を行う場合は、一度ユーザープログラムで運動をスタートしてからスタート/ストップボタンで運動を一時停止してください。すると時間が点滅していますので上がる／下がるボタンで調節、モードボタンで決定できます。距離などの他の目標設定も同様の手順で行なってください。

ハートレート／ワットコントロール測定

ハートレートコントロールプログラムでトレーニングを行う

- (1) スタンバイ画面※で上がる／下がるボタンを押してハートレートコントロール(H.R.C)を選択しモードボタンを押します。
※スタンバイ画面の表示方法については18ページの電源をオンにするを御覧ください。
- (2) 年齢を入力します。上がる／下がるボタンを押して年齢を入力しモードボタンで決定します。
- (3) 次に、入力された年齢を元に目標心拍数を選択します。
目標心拍数は、年齢毎の最大心拍数から自動設定されます。
最大心拍数の何%で運動を行うか以下から上／下モードボタンで選択します。
55% = 最大心拍数の55%で運動する。
75% = 最大心拍数の75%で運動する。
90% = 最大心拍数の90%で運動する。
TARGET = 目標心拍数を手入力する。
- (4) スタート／ストップボタンを押して運動を開始します。

ワットコントロールプログラムでトレーニングを行う

ワットコントロールは、時間あたりの運動量を常に一定に保つプログラムです。具体的には、ペダルを漕ぐのが遅い場合→負荷を強く、ペダルを漕ぐのが早い→負荷を弱くして、身体に掛かる運動量を一定にします。

ワット数を管理しながらの運動は身体機能の訓練等に有効です。

- (1) スタンバイ画面※で上がる／下がるボタンを押してワットコントロールモード(WATT)を選択しモードボタンを押します。
※スタンバイ画面の表示方法については18ページの電源をオンにするを御覧ください。
- (2) 120という文字が点滅し120WATTで運動を行う事を示しています。
上がる下がるボタンを押して好みのWATT数を10～350の間で調節してください。
- (3) スタート／ストップボタンを押すと運動を開始します。

WATTは運動量の事を指します。運動量が同じでも、軽い運動をたくさん行う方法と激しい運動を少しだけ行う方法があります。ワットコントロールとは、その運動量を一定に保ってエクササイズする方法です。ペダルを早く漕ぐと負荷が軽くなり、ペダルをゆっくり漕ぐと高い負荷が掛かります。一般的な成人の場合では60ワット～80ワットの運動を行うことがエクササイズには適しています。

体脂肪測定

体脂肪測定を行う

- (1) スタンバイ画面※または運動ストップ状態で、**体脂肪ボタン**を押します。
※スタンバイ画面の表示方法については18ページの電源をオンにするを御覧ください。
- (2) ユーザー1～ユーザー4の中からユーザーを**上げる／下がるボタン**を押して選択し**モードボタン**を押して決定します。すると体脂肪測定が始まります。
- (3) 体脂肪測定にはおよそ8秒間かかります。
この間、イヤースセンサーまたはグリップセンサーの脈拍センサーをしっかりと身体に密着させて計測終了までお待ちください。
- (4) 体脂肪測定が終了すると、液晶モニターに体脂肪目安シンボル、体脂肪率、BMI、BMRが表示されます。

表示される値の意味

BMI:

LOW = BMI 20未満, LOW/MED=20.1から24, MEDIUM=24.1から26.5, HIGH=26.5超

体脂肪率シンボル:

- － = 痩せている (男性:13%未満 / 女性:23%)
- ＋ = やや痩せている (男性:13%～25.9% / 女性:23%～35.9%)
- ▲ = 標準 (男性:26%～30% / 女性:36%～40%)
- ◆ = 体脂肪率が高い (男性:30%超 / 女性:40%超)

※この機能を使用するには、ユーザー設定で体重や性別を入力しておく必要があります。

リカバリー測定

リカバリー測定を行う

心肺回復力測定リカバリー測定とはエクササイズで上昇した心拍数が1分間でどれほど平常値に近づくかを評価するものです。

- (1)リカバリー測定を行うためには、運動を行なって心拍数が上がっている必要があります。お好みのプログラムで運動を行なってください。
- (2)リカバリー測定を行うには、運動中のモードでスタート/ストップボタンを押し、一時停止状態にします。
- (3)リカバリーボタンを押してください。
リカバリー測定が始まります。

検査に掛かる時間はおよそ60秒間です。

その間は必ずハンドルの脈拍センサーを握り、ペダルを漕ぐのをやめて呼吸を整えながらお待ちください。

検査が終了すると、《ピピッ》という音と共に検査結果が画面に表示されます。検査結果に表示されるデータの値とその内容は下記リストをご覧ください。

- F 1 = 素晴らしい心拍機能です。
- F 2 = 優秀な心拍機能です。
- F 3 = 良好です。
- F 4 = 平均的な心拍機能です。
- F 5 = 平均を下回っています。
- F 6 = 心拍機能が弱い。

リカバリー（心拍回復能力）とは一定時間内の心拍数の回復の度合いを測る機能のことを指し、あなたの心拍機能の強さの指標となります。

日々、運動後にこのデータをチェックしてエクササイズによってどれほど心拍機能が向上しているかのチェックにご活用ください。

メーターパネルの表示値について

メーターに表示される各値について説明致します。

時間 (TIME):

運動した時間を示します。

運動時間の目標設定を行った場合、この時間は目標時間からカウントダウン表示されます。

目標時間は 1:00 ~ 95:00 の間で設定可能です。

目標設定をおこなっていない場合、運動した時間をカウントアップ表示します。

表示範囲は 0:00 ~ 99:00 です。

速度 (SPEED):

運動中のペダルを漕ぐスピードを目安として画面に表示します。

表示範囲は 0.0km/h ~ 99.9km/h です。

回転数 (RPM):

1 分間あたり何回クランク・ペダル軸を回転させるペースで漕いでいるかを表示します。

距離 (DISTANCE):

運動した距離を表示します。

目標設定を行った場合、目標距離からカウントダウン表示されます。

目標距離は 99.90km までの間で設定可能です。

目標設定をおこなっていない場合、運動した距離をカウントアップ表示します。

表示範囲は 0.00km ~ 99.90km、値は0.1ずつ変化します。

消費カロリー (CALORIES):

消費したカロリーを表示します。

目標設定を行った場合、目標消費カロリーからカウントダウン表示します。

目標消費カロリーは 10cal ~ 990cal の間で設定できます。

目標設定をおこなっていない場合、消費したカロリーをカウントアップ表示します。

表示範囲は 0cal ~ 990cal、値は1calずつ変化します。

脈拍数 (PULSE):

使用している方の脈拍数を表示します。

脈拍数を画面に表示させるには、常に脈拍センサーに触れている必要があります。

脈拍が表示されるまでセンサーを触ったままお待ちください。

※センサーにタッチしてから脈拍が検出されるまで数秒の時間がかかります。

運動量 (WATT):

現在運動中のWATT数が表示されます。

スリープモード

4 分間操作をせずに本機を放置しておくと、スリープモードになります。

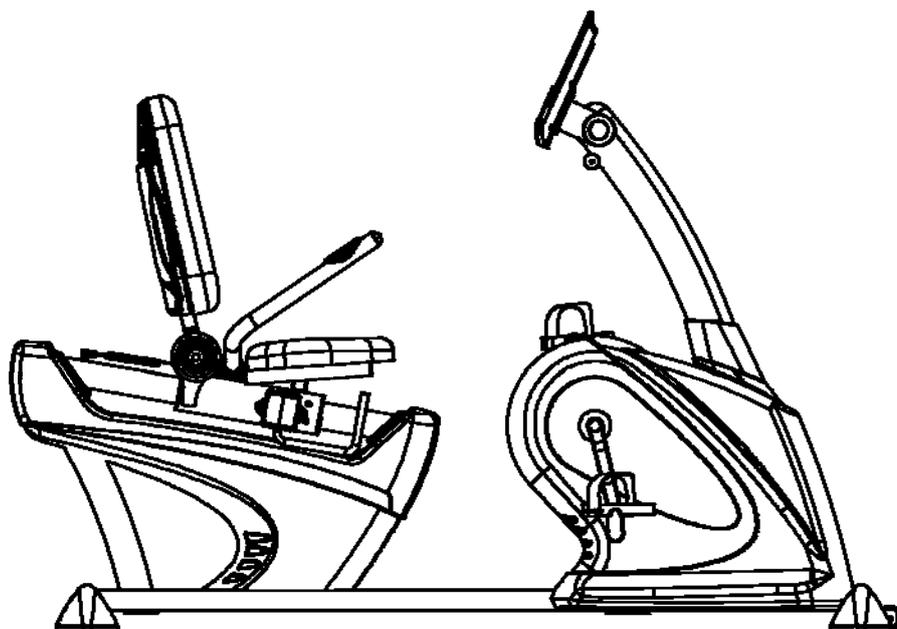
スリープモードから復帰するには、いずれかのボタンを押してください。

トラブルシューティング

- ご使用中に異常が発生した場合は、下記の点をチェックしてください。
- それでもトラブルが解消されない場合は弊社までご連絡ください。

組み立てできない	<ul style="list-style-type: none"> ●各工程の使用ボルト類をご確認ください。 ●各ネジは工程ごとに全て仮止めを真、しっかりと本締めしてください。 1本づつ本締めしてしまうとネジが入らなくなる恐れがあります。 ●ペダルが取り付けられない場合は、右ペダルは右回し、左ペダルは左回しに締めてください。 左ペダルは逆ネジですご注意ください。 ●ペダルストラップは気温により硬くなり取り付けにくい場合があります。 その場合は、ドライヤーやお湯などで温め柔らかくすると取り付けやすくなります。
ガタツキがある	<ul style="list-style-type: none"> ●各接続部にガタツキがある場合は、使用ボルトを確認してから増し締めを行ってください。 ●本体にガタツキがある場合は、リアベースフレーム裏のアジャスターで高さを調節してください。
メーター電源が入らない	<ul style="list-style-type: none"> ●AC電源アダプターが正しく接続されているか確認してください。 ●AC電源アダプターが断線していないか確認してください。 ●フレーム内の本体とメーターパネルを繋ぐ配線が確実に接続されているか確認してください。 ●電源コンセントの仕様が適切（家庭用電源100V 50/60Hz）であるか確認してください。 ●たこ足配線はおやめください。
メーター電源が切れない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源をオフにするボタンはありません。 ●電源をオフするには、オートパワーオフ機能をご利用ください。 マシンをストップ状態にして4分間放置すると自動的に電源がオフになります。 ●ボタンや何かで押されていないか、ペダルやハンドルが動いていないか確認してください。 ●イヤースенサーの受光部に光が当たっていないか確認してください。
シートが動かない	<ul style="list-style-type: none"> ●組立直後の場合、シートサイドハンドルを止めるネジが間違っていないか確認してください。 間違った長いネジを使っている場合、シートが引っ掛かり動かなくなります。 ●前後の止めゴムが外れて巻き込まれていないか確認してください。 巻き込まれていれば取り除いてください。
シートが固定できない	<ul style="list-style-type: none"> ●シートロック部に破損が無いか確認してください。 ●レバーをしっかりと90°で止めてください。
背シートリクライニングが止まらない	<ul style="list-style-type: none"> ●内部構造の摩耗が考えられます。お手数ですが弊社までご連絡ください。
負荷が重いまま変わらない 負荷が変わらない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源ケーブルを取り外し、再起動してください。 ●メーターパネルの負荷設定が初期に戻っているか確認してください。 ●メーターパネルの負荷数値を挙げモーターが作動音が本体から聞こえるか確認してください。 ●メーターパネルの負荷数値、1の負荷と10の負荷でペダルを回し、 負荷に変化があるかを再確認してください。
脈拍が測定できない 異常な脈拍数が表示される	<ul style="list-style-type: none"> ●脈拍測定部を清掃してください。 ●メーターパネルを取り外し、脈拍センサーケーブルの断線が無いか確認してください。 ●脈拍測定部をしっかりと握ってください。 ●ハンドル後方の脈拍センサーケーブルがジャックにしっかりと刺さっているか確認してください。 ●センサージャック差し込み口が緩んでいないか確認してください。 ●イヤースенサーの場合、受光部に汚れや異物がついていないか確認してください。 ●受光部に光が当たったり、他のものに触れないようにしてください。 ●ハンドルパルスセンサーとイヤースенサーを同時に使用しないでください。
運動中に異音がる ペダルが動かない	<ul style="list-style-type: none"> ●可動部に異物が挟まっているか確認してください。 ●可動部が破損していないか確認してください。 ●各部品が正しく固定されているか確認してください。 ●潤滑油が切れて異音が鳴っている場合は、 市販のシリコンスプレーを可動部へ適度に注油してください。 ●ペダル部から異音がる場合、ペダル、クランクの増し締めを行ってください。 ●本体内部より異音がる場合、内部不良が考えられます。品質管理センターへご連絡ください。 <p>※アルコールが含まれる溶剤やCRCスプレーなどは使用しないでください。 内部の樹脂部品が劣化したり、油分が洗い流され油切れやさびの原因になり悪化します。</p>
距離、速度、カロリーが カウントされない	<ul style="list-style-type: none"> ●約4、5分間使用してもカウントされないか確認してください。 ●カウントされない場合は、本体内部センサーの故障が考えられます。 その場合はお手数ですが弊社までご連絡ください。
途中で初期画面に戻る	<ul style="list-style-type: none"> ●時間、距離、カロリー、複数の目標設定を行っていないか確認してください。 ●複数の設定をした場合、いずれかの目標が達成されれば達成音とともに終了します。 ●設定解除を行ってください。 設定を行っているか不明な場合、電源アダプタを抜き再起動してください。
エラー 2 が表示される	<ul style="list-style-type: none"> ●AC電源アダプタを抜き再起動してください。 ●メーターパネル、ハンドルポストを取り外し、全ての配線コネクタを確実に繋ぎ治してください。 ●改善しない場合、配線、モーターの故障が考えられます。 この場合、お手数ですが弊社までご連絡ください。

仕様



製品サイズ(展開時)	W620×H1260×L1500 (mm)
重量	52kg
負荷	マグネット負荷 32段階調節
表示パネル	LCD液晶モニター
表示値	時間, 距離(km), 速度(km/h), 消費カロリー(kcal), WATT, 脈拍数, プログラム
搭載プログラム	負荷プログラム×12, ハートレートコントロールプログラム×4, パーソナルプログラム, ワットコントロール, 体脂肪測定, リカバリ測定機能
シート前後位置	レバー固定式無段階調節可
シート背もたれ角度調節	ダイヤル式無段階調節可
心拍数測定	グリップセンサー, イヤーセンサー
推奨適応体格	身長140cm ~ 190cm
耐荷重	140kg迄
電源	一般家庭用電源100V (50/60hz)
組立時間	約30分
付属品	本体×1ヶ, ベルト調節用レンチ×1ヶ, 本書×1冊
材質	粉体焼付塗装仕上スチールパイプ, ABS樹脂, PVC, MDF, ウレタンフォーム
生産国	中国

