アームエルゴメーター / 昇降システム

YAG-2000 / YAG-LS1

取扱説明書

■目次

安全にご使用いただくために・・・・・・・・・・ 2ページ

部品リスト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4ページ

組み立て方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6ページ

各部の調節方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ

モニターの使い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ

トラブルシューティング・・・・・・・・・・・・・・13ページ

仕様諸元・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14ページ

保証及びアフターサービス・・・・・・・・・・・・・16ページ

この度はアームエルゴメーター／昇降システム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。
また、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一緒にお渡しください。
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 2016 YAMATO-HUMAN CO.,LTD. All rights reserved.

安全にご使用いただくために

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、
必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。
本書をお読み頂き内容をよく理解してから安全に正しくお使いください。
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。

このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」の内容です。

このような絵表示は、してはいけない「禁止」の内容です。

警告

これらの警告を無視して誤った取扱いをすると、
使用者が死亡または重傷を負う可能性が想定されます。

本機はぐらついたり、倒れたりしない安定した場所でご使用ください。転倒すると大きな事故につながります。また周囲には安全なスペースを確保し、万一の転倒などに備えてください。

電熱機器や火気類の近く、布団や繊維類の上では使用しないでください。また本機が濡れていたり、水気のある場所では使用しないでください。感電や火災、損傷の原因となります。

組み立ておよび運搬時は、転倒の恐れの無い平らで安定した場所において2人以上で行い、手袋を着用して指の挟みこみや転倒時等の万一の怪我等に備えてください。

分解や改造はしないでください。改造時・改造後のトラブルは一切の責任を負いかねます。また、分解や改造を行った時点で保証対象外となりますのでご注意ください。

ご使用前には、各部ボルトやナット、溶接部等が正常に固定されているか必ずご確認ください。異常のあるままご使用になられますと、使用中に部品が外れるなど事故の恐れがあります。

濡れた手で電源などのケーブルやプラグ、メーターパネル等を触らないでください。
感電や本機の故障等の原因となります。

長い髪は束ねてからご使用ください。
稼動部に巻き込まれるなどして事故の原因となります。

本機をご使用の際は身体にフィットしたトレーニングウェア・シューズをご着用ください。
シャツなど衣服の一部が本機に巻き込まれると危険です。

指輪･ネックレス･ピアス等のアクセサリー類を取り外してからご使用ください。本機に引っ掛かったり、巻き込むなどして大きな事故の原因となります。

非使用時・使用中を問わず、小さなお子様が近づかないようにしてください。稼動部に指を挟んだり、転倒等により大きな怪我の原因となる可能性があります。

お子様やご年配の方がご使用になられる場合には、保護者の監視の元に行ってください。
転倒事故等の心配がございます。

運動中に、立ちくらみ･冷や汗･吐き気･脈拍の乱れ･寒気･頭痛など身体に異常を感じたら、直ち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。

身体の不自由な方がご使用になられる際には、必ず保護者の監視の元に行ってください。

使用中に周りの人が本機や使用者を押し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。

注意

これらの注意事項を無視して誤った取り扱いをすると、
使用者が障害を負う可能性および物理的損害の発生が想定されます。

長時間の無理な運動はせず適度な休憩を取って下さい。
また運動中は絶対に息を止めないで運動の強度に合わせて自然に呼吸してください。

屋外や、水にぬれる場所でのご使用はできません。
湿気や紫外線によりフレームや各部分が錆びたり腐食したりすることがあります。

急な運動は心臓や筋肉に負担を掛け、かえって身体を痛めます。筋挫傷等を防ぐ為に5分～10分程の準備運動と、運動後にも5分～10分程のクールダウン運動を行ってください。

運動中、床を傷つけないよう必ずマット等を敷いてご使用ください。
マット等を使用しないと、床に傷をつける場合があります。

運動中はハンドル等をしっかりと握ってください。
足を滑らせた時など、転倒する危険があります。

ご使用中に気分が悪くなった時や、痛み、めまいを感じた場合には、直ちに使用を中止して医師の診断を受けてください。
体調が優れない場合でのご使用は止めてください。

地球の環境保護のため、不法投棄などは行わないでください。
廃棄する場合は各自治体の取り決めに従って廃棄してください。

飲酒後や薬物を服用後などのように感覚が鈍くなっている時には使用をおやめください。
事故に繋がるおそれがあります。

室内用に設計された製品です。かならず室内でご使用下さい。
室外で使用すると製品寿命短縮・故障の原因となります。

電源コードや各種ケーブルなどで本機を引っ張ったり動かそうとしないでください。
故障の原因となります

本機の汚れをとる場合は柔らかい布にぬるま湯をつけてふき取って下さい。シンナーやアルコールを使用すると部品が腐食したり塗装を侵すことがあります。

保管、点検、組み立て、運搬時には必ず電源プラグを抜いてください。

家庭用電源を使用する場合、同じコンセントに他の電気装置を繋いで使用しないでください。(タコ足配線禁止)
火災や損傷の恐れがあります。

必ず指定の電源電圧(交流100V)で使用してください。
指定外の電源で使用すると感電・火災の原因となります。

YAG-2000用 パーツリスト

組み立て前に、これらの付属品が全て揃っているかをご確認ください。

①YAG-2000：アームエルゴメーター付属品

※部品それぞれの縮尺は現物とは異なります。

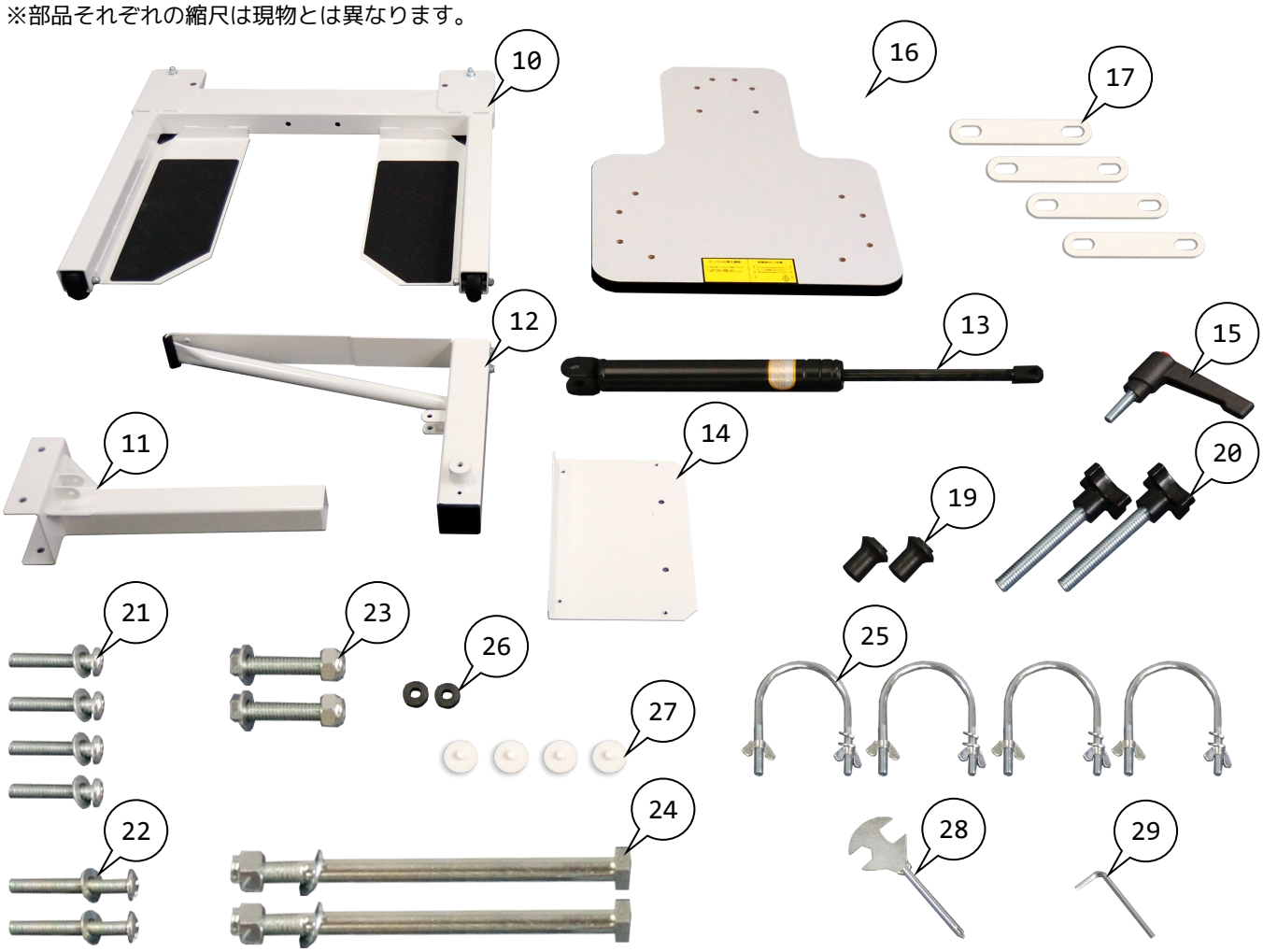
№	部　品　名　称	数量
(1)	本体	1
(2)	ベースフレーム　※取付用ボルト&ナット&ワッシャーが仮留めされています。	1
(3)	モニターパネル	1
(4)	左ハンドル	1
(5)	右ハンドル	1
(6)	ハンドル固定用ノブボルト	2
(7)	組立用工具A (スパナ＆プラスドライバー)	1
(8)	組立用工具B (六角レンチ)	1

YAG-LS1用 パーツリスト

組み立て前に、これらの付属品が全て揃っているかをご確認ください。

①YAG-LS1：アームエルゴメーター用昇降システム付属品

※部品それぞれの縮尺は現物とは異なります。



No.	部　品　名　称	数量
(10)	ベースフレーム	1
(11)	上部昇降フレーム	1
(12)	下部昇降フレーム	1
(13)	ガススプリング	1
(14)	天板サポートフレーム	1
(15)	昇降固定ボルト	1
(16)	天板	1
(17)	本体固定用サポート板	1
(19)	エンドキャップ	2
(20)	設置用ノブボルト	2
(21)	天板固定用ボルト短（六角ボルト1/4in-L1_1/4，平ワッシャ）	4
(22)	天板固定用ボルト長（六角ボルト1/4in-L1_3/4，平ワッシャ）	2
(23)	ダンパー固定用ボルトセット（平ワッシャ）	1
(24)	下部昇降フレーム固定用ボルトセット(3/8in-L5ボルト，ナット3/8in，3/8平ワッシャ)	2
(25)	本体固定用クランプセット	4
(26)	ガススプリング固定用ブッシュ	2
(27)	ボルト用エンドキャップ	4
(28)	組立用工具C（スパナ＆プラスドライバー）	1
(29)	組立用工具D（六角レンチ）	1

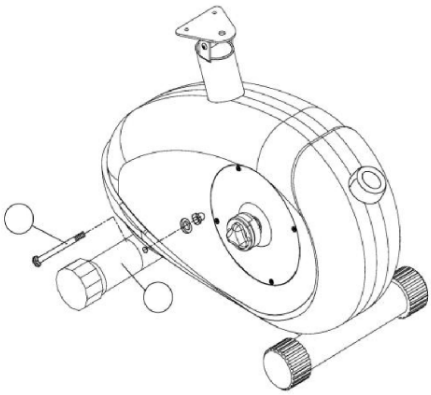
YAG-2000：アームエルゴメーターの組み立て

1. ベースフレームの組み立て準備

(2)ベースフレームを(1)本体に固定するためのボルトが、(2)ベースフレームに仮組されています。
このボルト、ナット、ワッシャーを取り外してください。

2. ベースフレームの組み立て

手順１で取り外したボルト・ナット・ワッシャーを使用して、下記図のようにべ(2)ベースフレームを(1)本体に取り付けてください。ボルトはしっかりと締め付けてください。



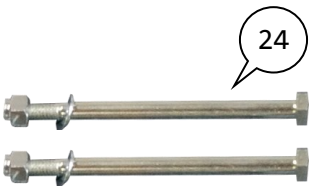
3. モニターケーブルの接続

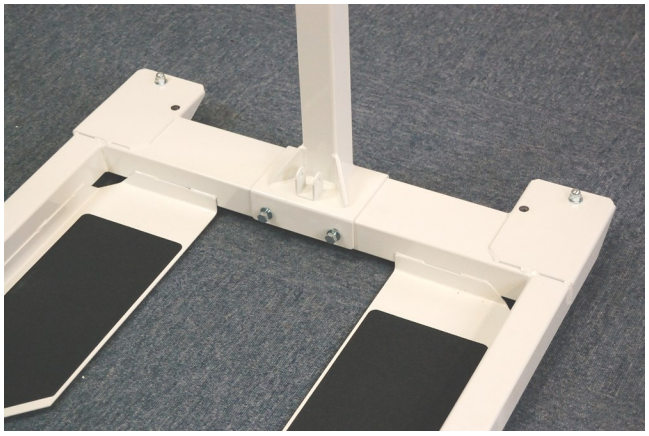
まず、(3)モニターの裏に仮止めされているボルトを取り外してください。
その後下記図のように、モニター取り付け部の穴へメインケーブルだけ通してから本体側ケーブルとモニター側ケーブルを接続してください。脈拍センサーケーブルは穴に通さないでください。
メインケーブル同士を接続したら下記図のように取り外したボルトを使用しモニターしっかりと固定します。

YAG-LS1：昇降システムの組み立て

1. 下部昇降フレームの組み立て

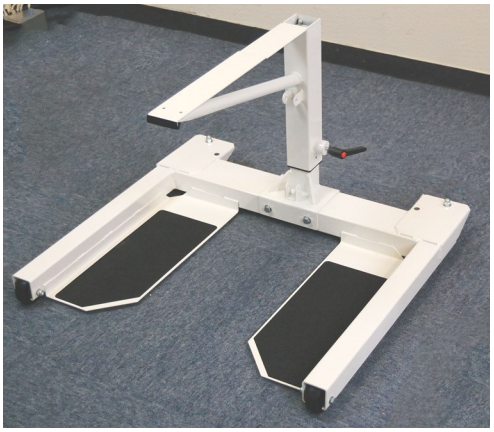
(10)ベースフレームに(11)下部昇降フレームをはめこみ、(24)ボルトセットを使用して固定してください。
(11)下部昇降フレームには前と後で形状が違います。必ず下図のように、ブラケットが溶接されている側を手前にして組み立ててください。ボルトはしっかりと締め付けてください。





2. 上部昇降フレームの取り付け。

(11)下部昇降フレームに、(12)上部昇降フレームを差し込み、(15)昇降固定ボルトを図の個所に仮止めしてください。



3. ガススプリングの取り付け

(23)ボルトセットと(26)ガススプリング固定用ブッシュを使用して、(13)ガススプリングを図のように取り付けてください。このとき、ガススプリングのピストン(細い側)を上向きにしてください。
ボルトはしっかりと締め付けてください。

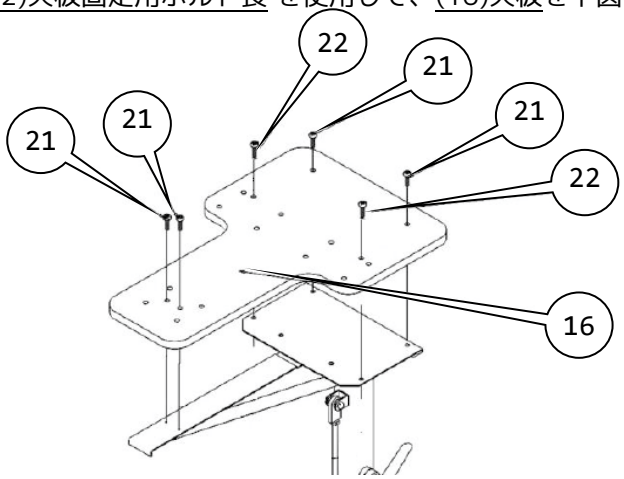
YAG-LS1：昇降システムの組み立て

1. 天板サポートフレームの組み立て

(14)天板サポートフレームを(12)上部昇降フレームに組み付けます。組み付けに使用するボルトは、(12)上部昇降フレームに仮止めされています(※下図左)。これを取り外してから(14)天板サポートフレームを下図右のように組み付けます。ボルトはしっかりと締め付けてください。

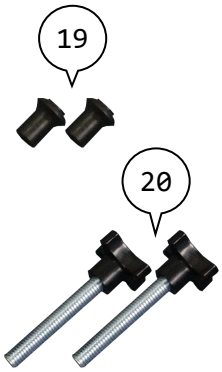
2. 天板の組み立て

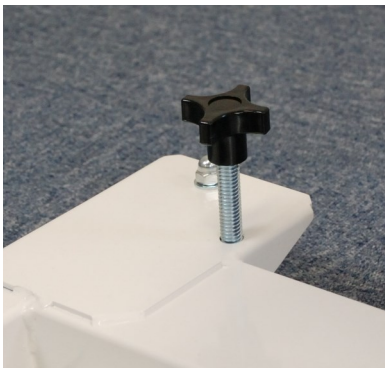
(21)天板固定用ボルト短、(22)天板固定用ボルト長 を使用して、(16)天板を下図のように組み立ててください。

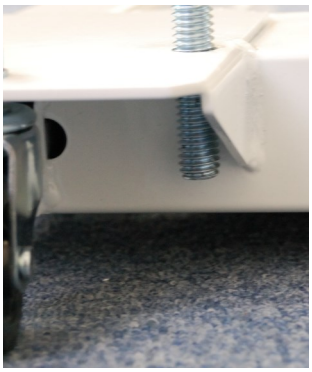


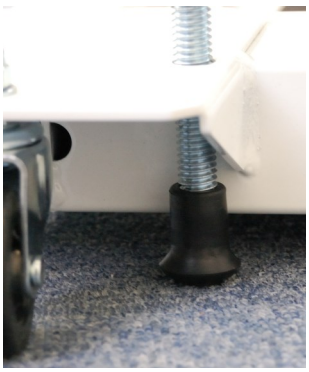
3. ストッパー

(20)ストッパー用ノブボルトを(10)ベースフレームの右端と左端のネジ穴にねじ込み、フレーム下側から下図のように(19)ストッパー用エンドキャップを左右それぞれねじ込んでください。





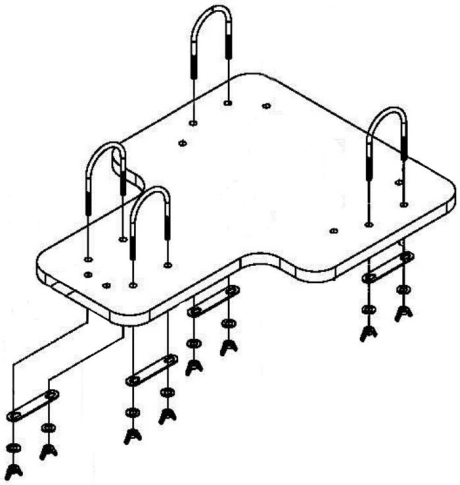


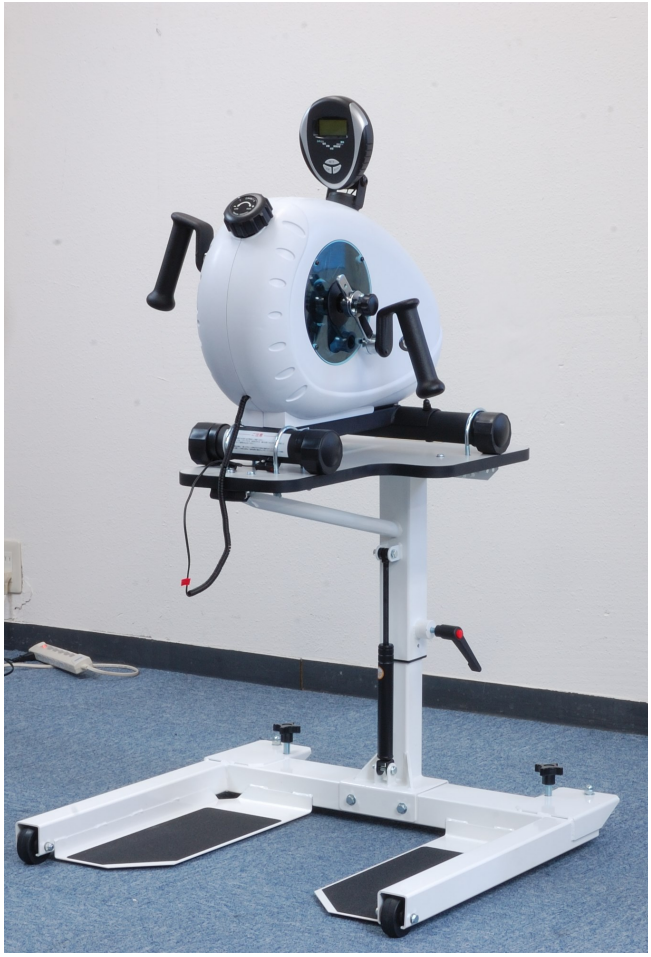


本体と昇降フレームの組み立て

1. 本体と昇降システムの組み立て

図のように昇降システム天板上に本体をのせてください。
その後(25)本体固定用クランプセット＆(17)本体固定用サポート板を使用して本体を(16)天板に締め付けます。





負荷の調節方法

アームエルゴメーターは、ペダルを動かすときの抵抗を8段階に調節することができます。

抵抗を強くするには、本体正面にある負荷調節ダイヤルを時計回りに回してください。ダイヤルに描かれた円外側にある矢印の先の数字が大きいほど、抵抗は強くなります。

負荷を軽くするためには、負荷調節ダイヤルを反時計回りに回してください。

抵抗は本体内部のマグネットにより発生させています。その特性上、初動は抵抗が強く、回転数が上がるほど慣性によってペダルを回すための抵抗は少なくなります。

モニターの角度調節

モニターの角度は図のように調節が可能です。
モニターの破損を防ぐため、角度の調節するときはモニター両端を両手で持ってゆっくりと行ってください。

脈拍センサーの使用方法

脈拍を計測するためのイヤーセンサークリップは、取り付け方や使い方を間違うと、正しい数値を計測することができません。

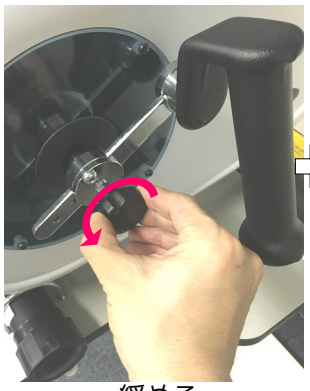
本製品で脈拍を計測する場合、下記の点に注意してください。

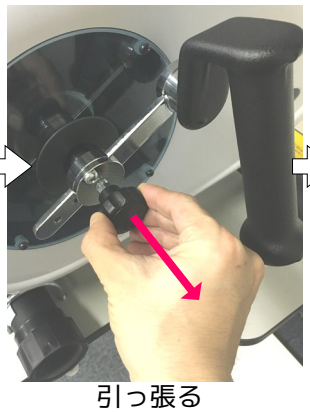
- 計測を開始してから正しい脈拍数が計測されるまで、1分間程度待機してください。
- 正しい数値を計測できなくなるため、クリップと耳の間に隙間ができないようにしてください。
- 正しい数値が計測できなくなるため、脈拍計測中は頭やセンサーを動かさないようにしてください。
- クリップ内側の受講部にチリやホコリがつかないようにしてください。
- ピアスを開けている方や開けた経験のある方は使用できない事がありますので予めご了承ください。
- 耳たぶの面積の小さい方や、凹凸のある方は使用できない場合がありますので予めご了承ください。

ペダルの回転半径と取付角度の調節

クランクからペダルまでの長さを下記の手順で調節して、ペダルの回転半径を調節することができます。

1) クランク軸についているノブボルトをゆるめます。
2) ゆるめたノブボルトをひっぱって、ペダルの固定を解除します。
3) ノブボルトを引っ張ったまま、お好みの位置の穴にクランクの中心を合わせます。※3段階調節
4) ノブボルトから手を放し、クランクが抜けないかを確認してください。
5) ノブボルトを締めて、固定してください。


緩める


引っ張る

半径調節　または　取付角調節

しっかりとノブボルトを締めてクランクを固定

昇降システムの高さ調節

下記の手順で昇降システムの高さを調節できます。

1. 昇降システム下部の右側にある昇降固定ボルトをゆるめる。

2. 本体を持ち上げるか下に押すと高さを調節できます。

3. お好みの高さになったら、昇降固定ボルトを締める。

モニターの使い方

モニターについて

付属のモニターは運動に関する情報を表示します。オンにするためには、ペダルを回すか、モニターのいずれかのボタンを押してください。電源をオフにするためには、本機に触れずに6分間放置してください。
尚、表示できる情報は下記の通りです。

◆ 速度(疑似数値)
ペダルを漕ぐ速さから、疑似的な速度を計算して表示します。
参考までにご利用ください。

◆ 距離(疑似数値)
ペダルを漕ぐ速さから、動作した疑似的な距離を計算して表示します。参考までにご利用ください。

◆ 運動時間
運動を開始してから経過した時間を表示します。

◆ 累計距離(疑似数値)
距離の累積数値を表示します。参考までにご利用ください。

◆ 消費カロリー(疑似数値)
疑似的に消費カロリーを計算して表示します。
参考までにご利用ください。

◆ 脈拍数
分間脈拍数(bpm)を画面に表示します。
※脈拍イヤークリップセンサーを接続した場合のみ。

各ボタンの説明

◆ **モードボタン**

【表示切替】
このボタンを押すたびに、表示値を “スキャン, 速度, 距離, 運動時間, 累積距離, 消費カロリー, 脈拍数” のうちから順番に切り替えます。
尚、表示値に“スキャン“を選択している場合、各数値を6秒ごとに順番に自動切り替え表示します。

【リセット】
このボタンを2秒間長押しすると、値をリセットします。

◆ **エンターボタン**
使用しません。

◆ **セットボタン**
使用しません。

トラブルシューティング

◆ **クランクを回すと、カタカタと音がする。**
クランク固定用ボルトが緩んでいる可能性がありますので締めてください。
また、一定の速さでクランクを回さない場合、仕様上 調整部がカタカタとなることがあります。

◆ **電源が入らない。**
モニター電源の乾電池を交換してください。
交換してもモニターに数値が表示されない場合、故障の可能性があります。
また、通常はクランクを回すか、いずれかのモニターのボタンを押すと電源はオンになります。

◆ **脈拍の数値が高く表示される。**
10ページの“脈拍センサーの使用方法”にある通り、頭やセンサーが動いてしまっているなどの場合は正しい脈拍が測定できません。脈拍を測定するときは、できる限り頭やセンサーを動かさないでください。

◆ **昇降システムががたつく。**
昇降固定ボルトをしっかりと締め付けてください。
また、各部ボルトが緩んでいる可能性があります。(各部のボルトは使用するにつれ緩む可能性があります)
各部ボルトの増し締めを、かならず定期的に行ってください。

◆ **昇降システムが動く。**
本体下部のストッパーを締めこみ、キャスターが動かないようにしてください。

YAG-2000：仕様諸元

製品サイズ(最大)	W455×H575×D540 (mm)
重量	14kg
負荷	マグネット負荷 ダイヤル調節式8段階調節
表示パネル	LCD液晶モニター
表示値	時間, 距離(km疑似), 速度(km/h疑似), 消費カロリー(kcal疑似), 脈拍数
クランク回転半径	90mm, 110mm, 130mm 3段階調節
ペダル回転方法	左右ペダル交互回転, 左右ペダル同時回転
心拍数測定	イヤークリップセンサー
オートパワーオフ	6分間
電源	AAA 単四乾電池2本
使用可能温度	摂氏0℃　～　摂氏40℃
組立時間	約20分
付属品	本体×1ヶ, 組み立て用工具一式, 本書×1冊
材質	粉体焼付塗装仕上スチールパイプ, ABS樹脂, アクリル樹脂, PVC, MDF, ウレタンフォーム
生産国	台湾

YAG-LS1：仕様諸元

製品サイズ(最大)	W735×H640×D685 (mm)
重量	28kg
高さ調節	地上高さ505mm ~ 640mm, 無段階, ガススプリング補助付
足元内幅	620mm
足元奥行	495mm
フットプレート地上高	15mm
天板サイズ	W435mm × D572mm
組立時間	約30分
付属品	本体×1ヶ, 組み立て用工具一式, 本書×1冊
材質	粉体焼付塗装仕上スチールパイプ, ABS, PVC, MDF,
生産国	台湾