

circle

B8 LED



オーナーズマニュアル

必要なときにいつでもご覧いただけるよう
この取扱説明書を大切に保管して下さい。

も く じ

- 安全にご使用いただくために P2
- 使用上の注意 P3
- 製品仕様 P4
- パーツの確認 P5
- 開梱及び組立 P6～15
- プログラムコントロール P16
- 各部調整方法 P17
- 準備体操 P18
- モニターの操作 P19・20
- モニター表示説明 P21
- プログラムコントロール P22～26
- メンテナンスと修理 P27
- USBポート説明 P28
- 保証書

安全にご使用いただくために

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。

この製品のご使用前、当社は各製品の品質を保証しますが、偶発的な間違いが人為的なミスにより発生する可能性があります。お客様が何らかの状況において、この製品の不具合が生じた場合、ご購入販売店、または弊社までご連絡ください。



使用電圧

この商品は AC100V の電源が必要となります。電源コンセントに差し込む前、本機に使用する電圧をご確認ください。不明な点がございましたらお気軽に販売店までお尋ねください。



警告

変圧器を使用しないでください。できるかぎり延長コードの使用をご遠慮ください。どうしても使用しなければならない状況の場合、10A 以上の延長コードをご使用ください。不明な点がございましたらお気軽に販売店までお尋ねください。



かかりつけの医師への相談

本機のご使用前、持病のある方はかかりつけの医師にご相談ください。医師から最も適切な運動時間や運動プログラムを組み立ててもらって無理のない運動をしましょう。

特に 35 歳以上又はお身体の不自由な方は、本機のご使用前にできるかぎり事前に必要な身体検査を行ってください。



他の安全上の注意事項

- ◎ お子様或いはペットを本機に近づけないでください。お子様又はお身体の不自由な方が保護者の指導監督なしに勝手に使用しないようご注意ください。
- ◎ 運動中に目まいや吐き気、気分が悪くなったり、体に異常を感じた時は、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。
- ◎ メンテナンス又はお手入れの際は、電源プラグを抜いてください。
- ◎ 本機を湿気が多い場所に設置しないでください。錆の発生や本機の寿命が短くなる原因となるおそれがあります。
- ◎ 表面の汚れはこまめに中性洗剤などを軽く含ませた雑巾などで拭いてください。
- ◎ 使用しない時、お子様の手の届かないところに必ず保管してください。
- ◎ ご使用前、各部に摩損或いは緩み、異音等がないか確認してください。
- ◎ 次のような状況が生じた時、使用しないでください。
 1. 電源コードに破損があったとき、
 2. 音など発生したり、動きが異常なとき、
 3. 落下又は毀損があったとき、
- ◎ 屋外で使用しないでください。
- ◎ 本機に貼られている警告シールをよくお読みください。
- ◎ 本機ご使用の時は、回転、駆動部に巻き込まれないように、ゆったりとした服装を着用しないでください。
- ◎ 足首或いは腱を傷めないよう適切な運動靴を履き、できるかぎり裸足での運動を避けてください。
- ◎ 傾斜による危険を避けるため、本機は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。
- ◎ 危険の発生を避けるため、勝手に改造しないでください。保障対象外となります。
- ◎ 使用体重制限：150kg で 1 人用のトレーニングマシンです。
- ◎ 電圧不足による危険の発生を避けるため、タコ足配線などで分電しないでください。

使用上のご注意

理想なトレーニングの頻度

心肺及び筋肉の機能を高めるため、最低でも週3~4回使用してください。

相応しいトレーニング時間

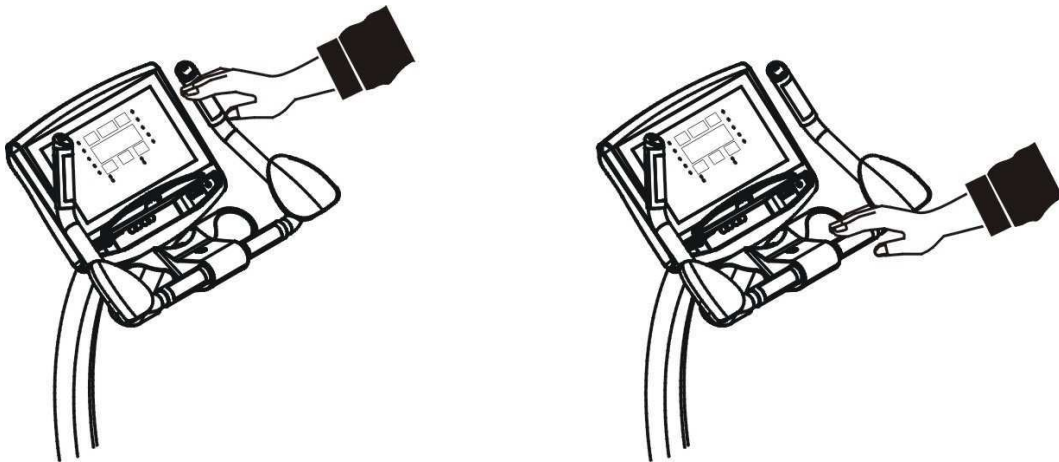
トレーニング時間の長さは、個人の身体状況及び平素な運動状況を見て決めてください。一般的に使用者の1回の運動時間は、最低10分間は必要で、肺に十分な酸素を吸込んでから身体の状態に応じて段々に運動時間を延ばして行ってください。常時20~30分行なう様に心がけてください。

ハンドルグリップ脈拍センサー

本機のハンドルに置き、両手でハンドルに付いている上下のセンサーを握ることで測定できます。

強く握りすぎないでください。強く握りすぎる場合、血圧を測定してしまうため、軽く握ってください。本機のハンドルを軽く握ると、コントロールパネルに脈拍を表示できます。また受信によっては数値が上がりすぎたり、下がりすぎたりする場合がございます。

表示するまで約20秒ほど掛かる場合がございます。



警告！

本脈拍センサーは、医療器具ではありません。あくまでも目安としてお使いください。

製品仕様

仕様の記述

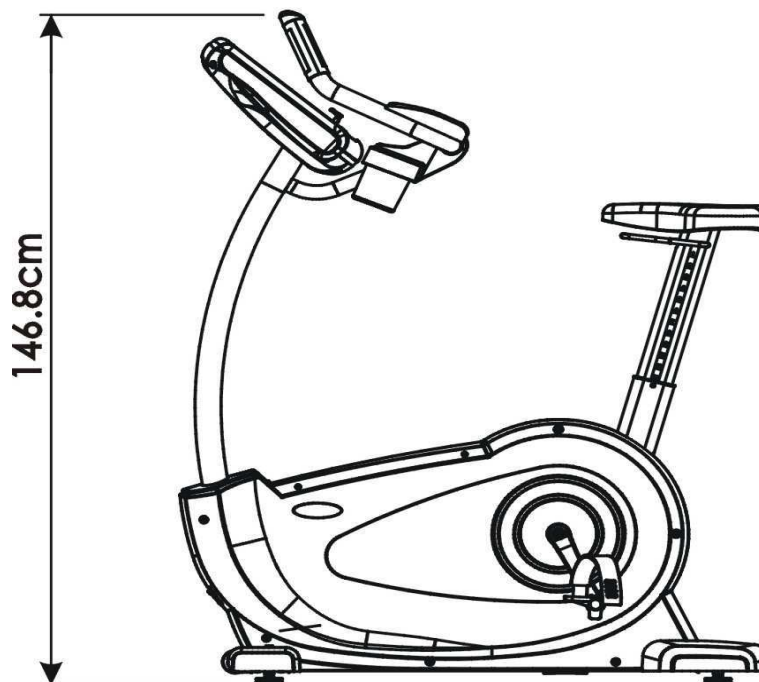
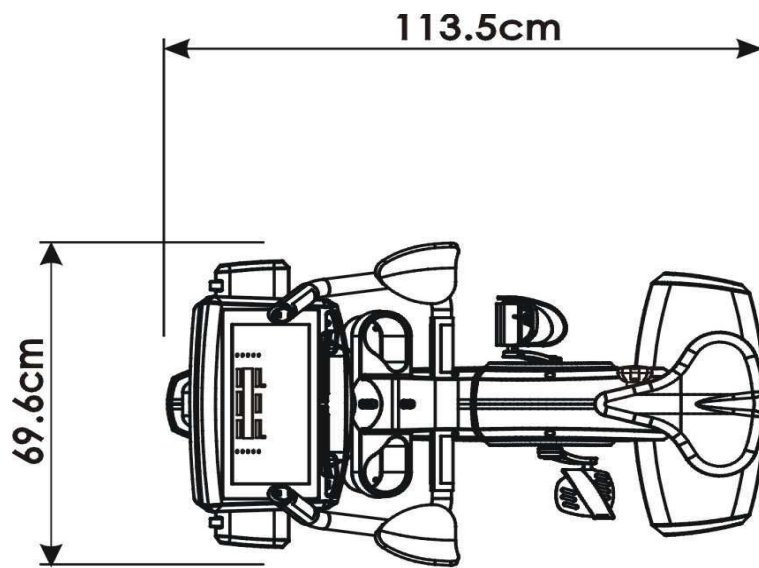
製品の全長 : 113.5cm

製品の全幅 : 69.6cm

製品の重量 : 63kg (139 lbs)

プリセットプログラム : 9個のプログラム、4 HRC

機能 : 6 LED+8×32ウインドウ、無線脈拍 (チェストベルト別売り)

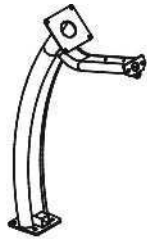


開梱及び組立

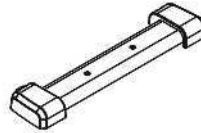
部品



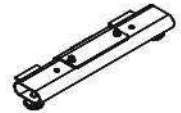
フレーム×1pc



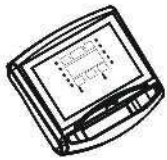
ハンドルポスト×1pc



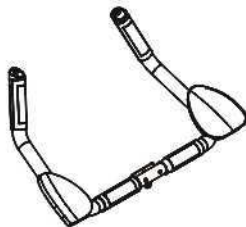
前脚×1pc



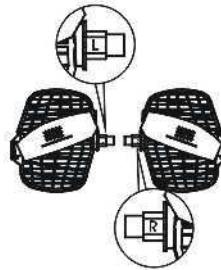
後脚×1pc



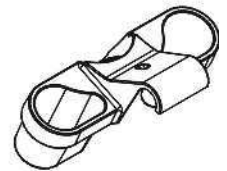
コントロールパネル×1pc



ハンドル×1pc



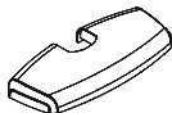
ペダル×1set



ドリンクホルダーの上部カバー×1pc



ドリンクホルダーの下部カバー×1pc








後脚カバー×1pc




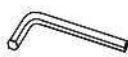
左/右の上部ハンドルポストカバー×1set


開梱及び組立

アクセサリキット

Step2	<p>M4 x12m  x2 (フレームのリアカバー)</p>
Step7	<p>M8 x20m  x1 (ハンドル)</p> <p>M8 x65m  x2 (ハンドル)</p> <p>M8 6目ワッシャー  x2 (ハンドル)</p>
Step8	<p>M4 x20mm  x2 (ドリンクホルダーの下部カバー)</p>

六角レンチ (6mm)  x1

六角レンチ (5mm)  x1

M15/M15  x1

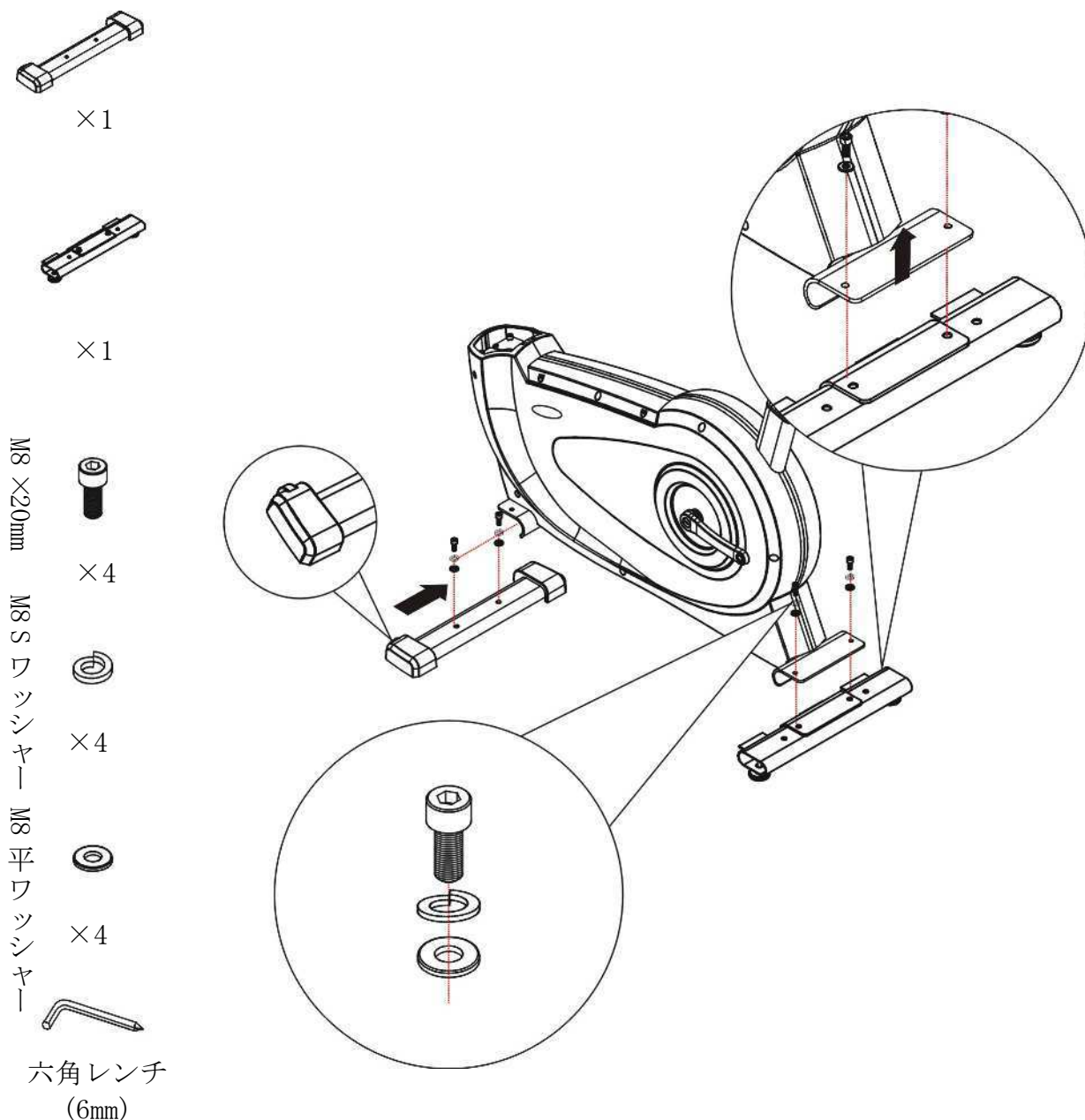
開梱及び組立

部品包装を開く場合、部品の損傷を受けないように乱暴な取り扱いはさけてください。
アップライトバイクを組み立てる前に床などを傷つけないよう、まずマシンの底面にマットを敷いていただくことをお勧めいたします。

※注意：本機の本体が重いため、本体を組み立てる時、複数の人に手伝ってもらってください。

① 前脚、後脚とフレームの組み立て

- 1). あらかじめ前脚、後脚に締めたネジを外してください。
- 2). 2本のM8×20mmネジ、Sワッシャーと平ワッシャーで前後の脚をフレームに取り付け、六角レンチ(6mm)でしっかりと締めます。



開梱及び組立

② 後脚カバーとフレームの組み立て

- 1). 六角レンチ (6mm) を使って 2 本の M4×12mm ネジで後脚カバーをフレームにしっかりと固定します。



×1

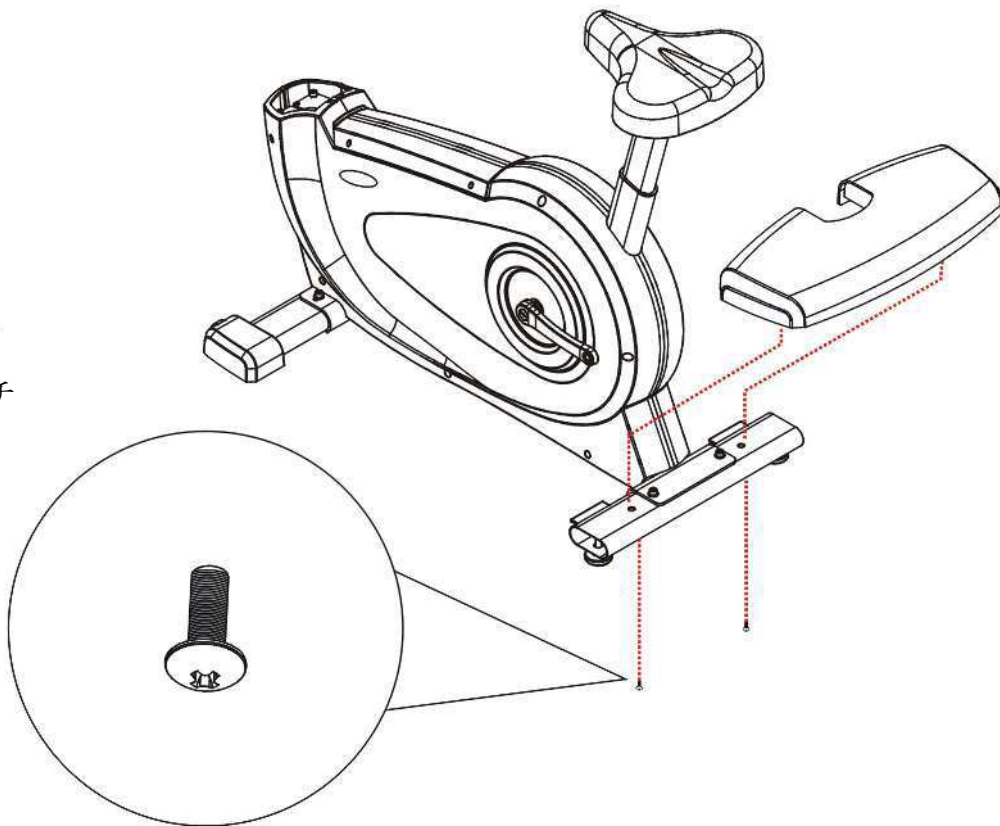
M4×12mm



×2



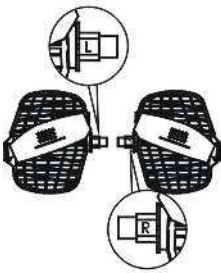
六角レンチ
(6mm)



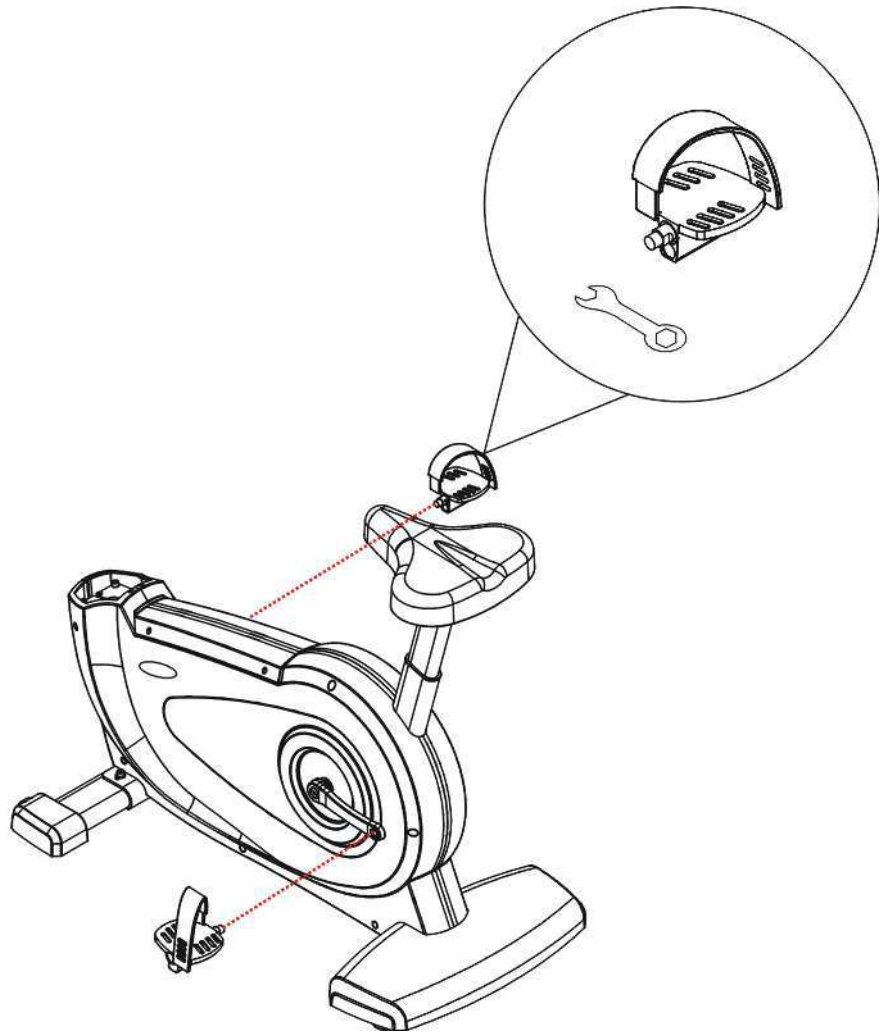
開梱及び組立

③ ペダルをとフレームクランクの組み立て

- 1). コンビネーションレンチで、で、時計回り方向に右ペダルをフレームクランクに取り付けてしっかりと締めます。
- 2). コンビネーションレンチで、反時計回り方向に左ペダルをフレームクランクに取り付けてしっかりと締めます。



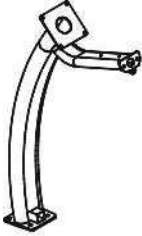
×1 セット



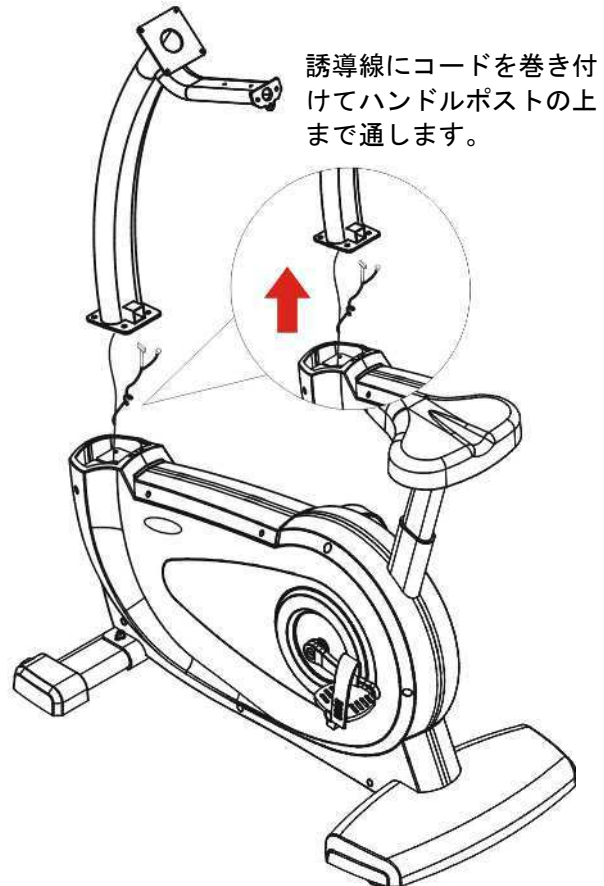
開梱及び組立

④ ハンドルポスト組立て

- 1). ネジはフレーム上に締めているため、先に外してください。
- 2). 誘導線でコントロールパネルコード、コードを接続してハンドルポストに通し、誘導線を外さずに、ハンドルポスト上に縛ります。



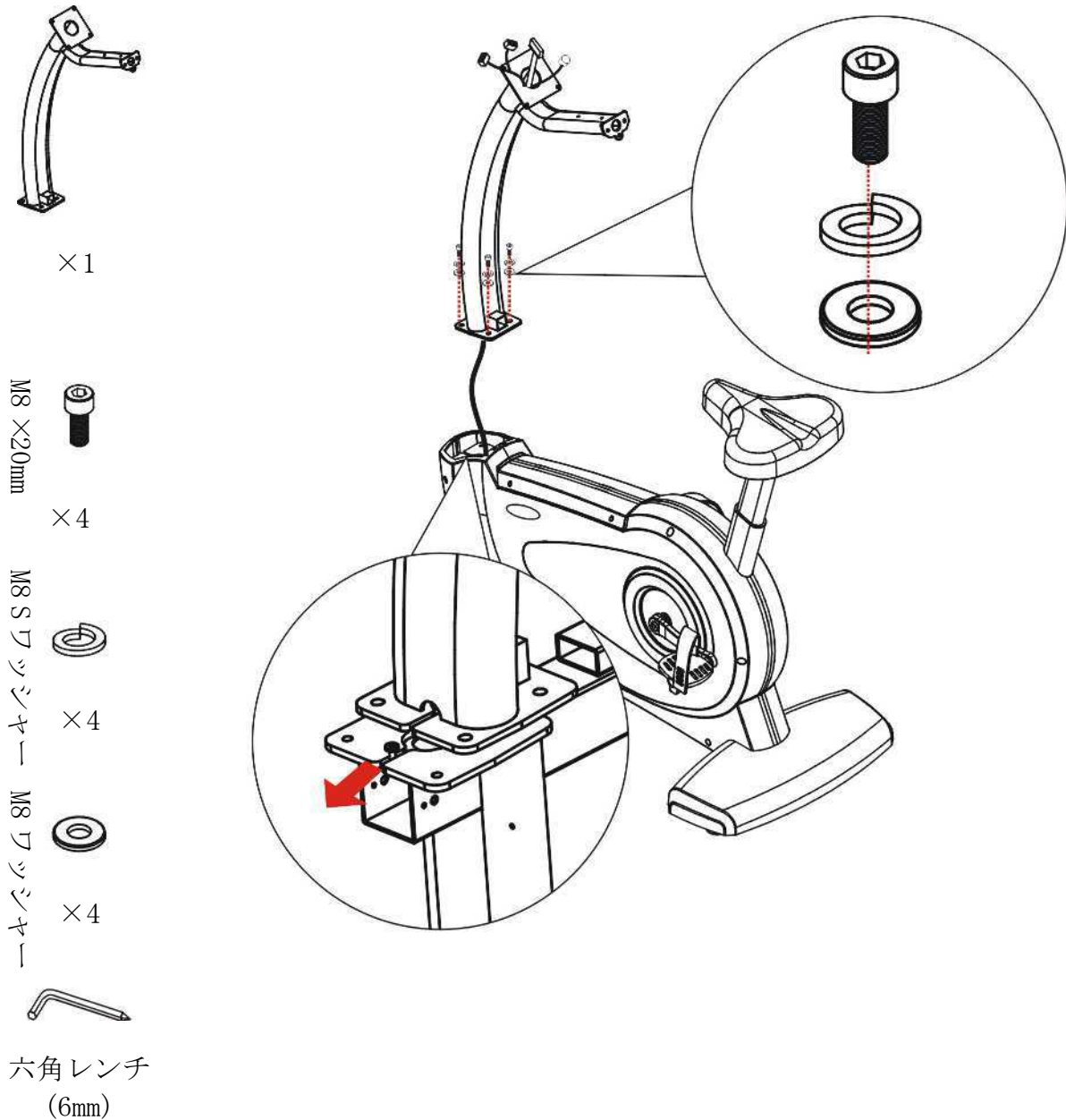
×



開梱及び組立

⑤ ハンドルポスト組立て

- 1). ハンドルポストを下記の図を参考にフレームに差し込みます。
- 2). 六角レンチ (6mm) を使って4本のM8×20mmネジ、M8 Sワッシャー及びM8 平ワッシャーでハンドルポストをフレームにしっかりと固定します。



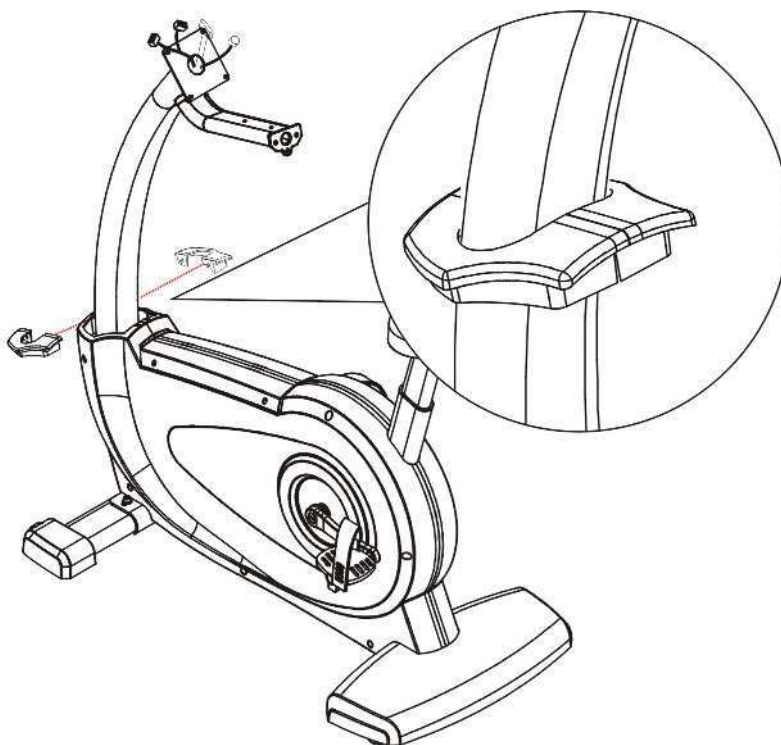
開梱及び組立

⑥ 左右のハンドルポストカバーとハンドルポストの組み立て

1). ハンドルポストカバーを右図を参照に取り付けてください。



×1set



開梱及び組立

⑦ ハンドルのハンドルポストの組み立て

1. まず脈拍コードを接続します。
2. 六角レンチ (6mm) を使って1本のM8×20mmと2本のM8×65mmネジ、2個のM8曲ワッシャーでハンドルをハンドルポストにしっかりと固定します。



×1



M8×20mm

×1



M8×65mm

×2

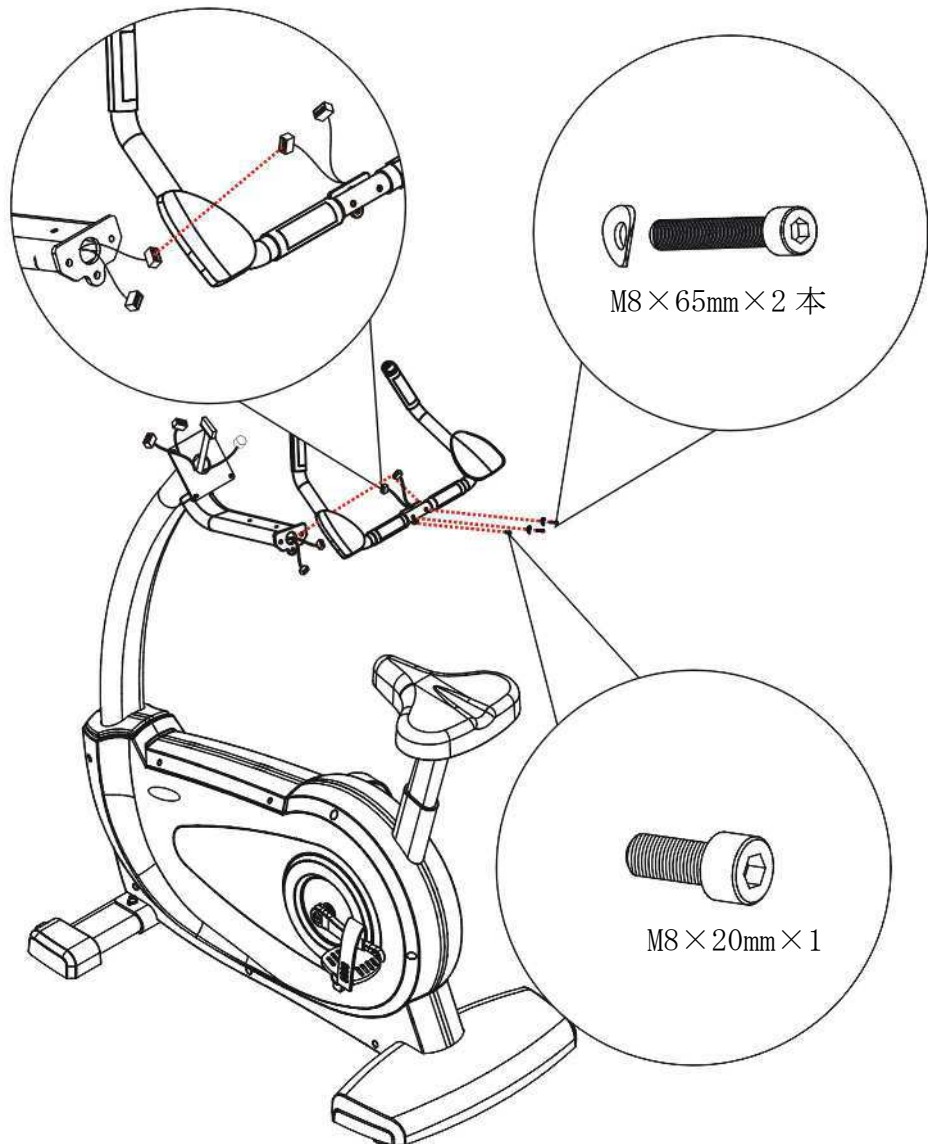


M8の曲ワッシャー

×2



六角レンチ
(6mm)



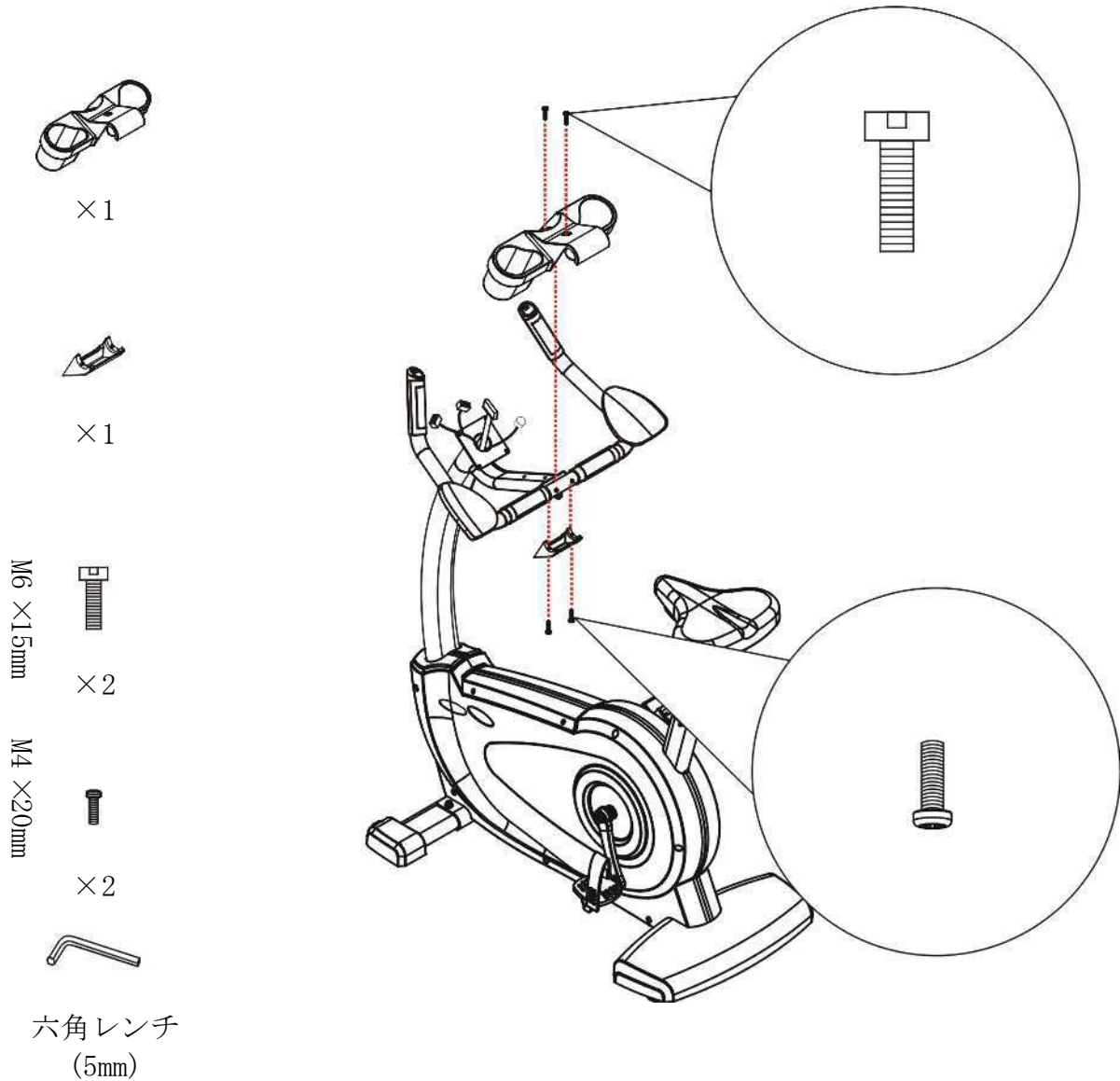
M8×65mm×2本

M8×20mm×1

開梱及び組立

⑧ ドリンクホルダーとハンドルの組み立て

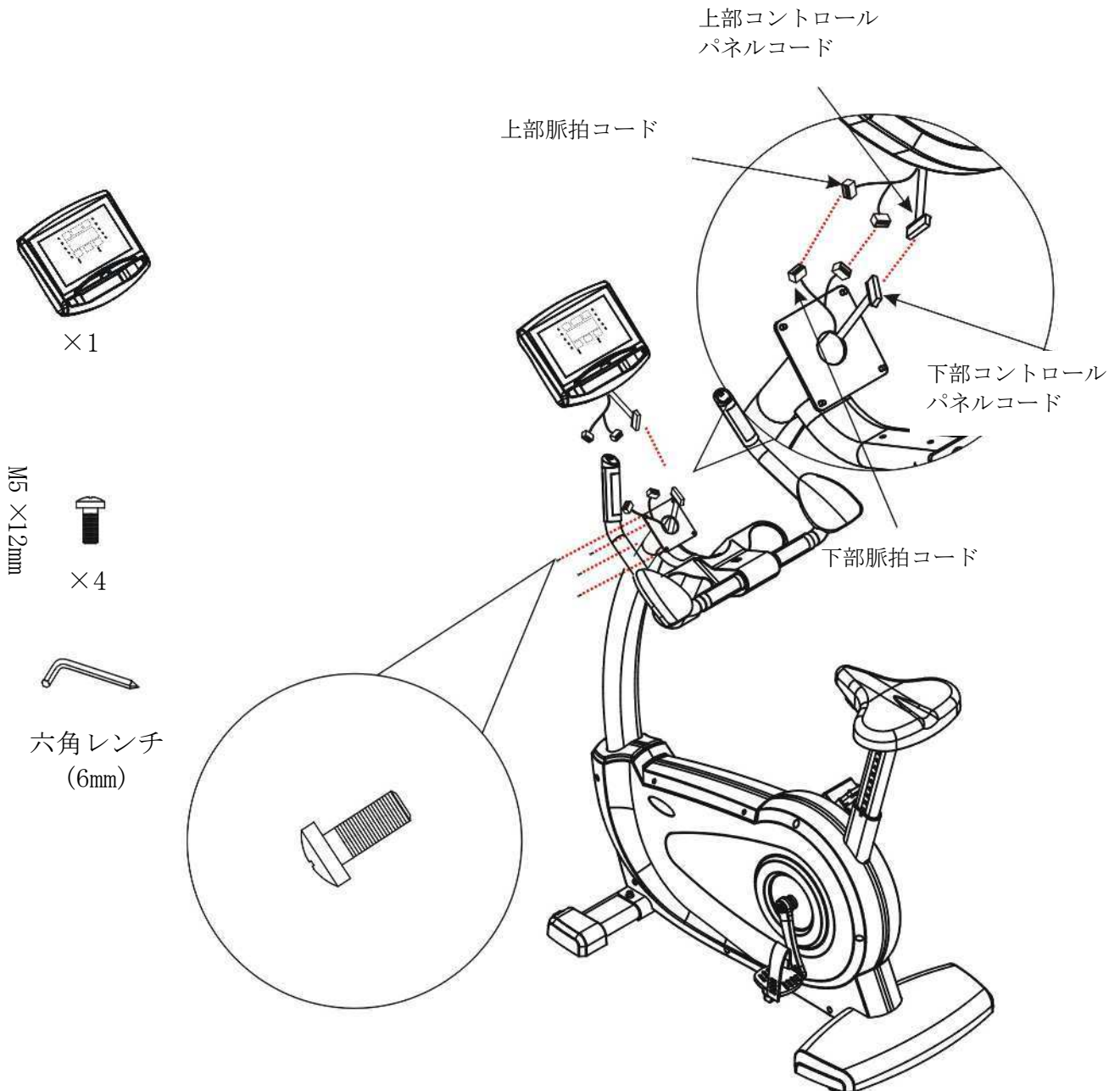
- 1). ネジはドリンクホルダーに締めているため、先に外してください。
- 2). 六角レンチ (5mm) を使って2本のM6×15mmネジでドリンクホルダー上部カバーをハンドルにしっかりと固定します。
- 3). 六角レンチ (5mm) を使って2本のM4×20mmネジで、ドリンクホルダーの下部カバーをハンドルにしっかりと固定します。



開梱及び組立

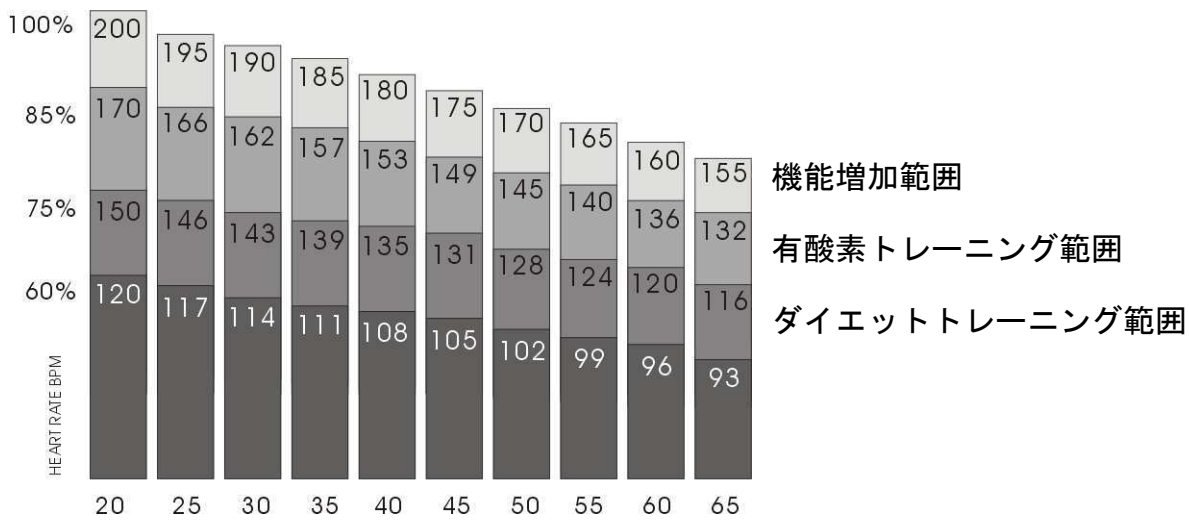
⑨ コントロールパネルとハンドルポストの組み立て

- 1). ネジはコントロールパネル上に締めているため、先に外してください。
- 2). 上部コントロールパネルコードと下部コントロールパネルコードを接続し、上部、下部脈拍コードを接続し、接続を終えた後誘導線を外します。
- 3). 六角レンチ (6mm) を使って4本のM5×12mmネジでコントロールパネルをハンドルポストにしっかりと固定します。



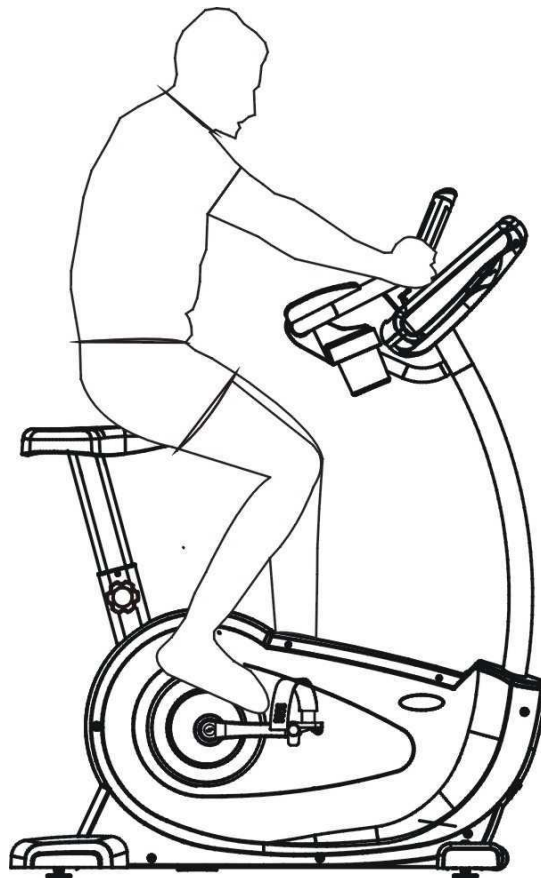
プログラムコントロール

脈拍数ターゲット表



かかりつけの医師に相談して自身のベストの脈拍数とワット数に応じて設定してください。

- 運動時の姿勢
-



各部調整方法

A. アジャスターの調整方法

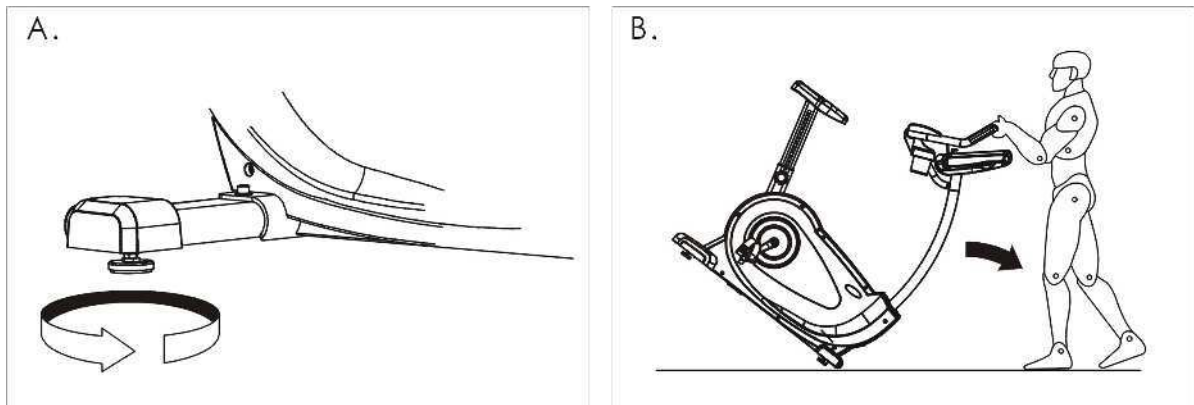
本体にガタつきがある場合、水平レベル調整をして下さい。

アップライトバイクスタンドのアジャスターをベストの位置に調整してからアジャスター上のネジを締め付けます。

B. マシンの移動方法

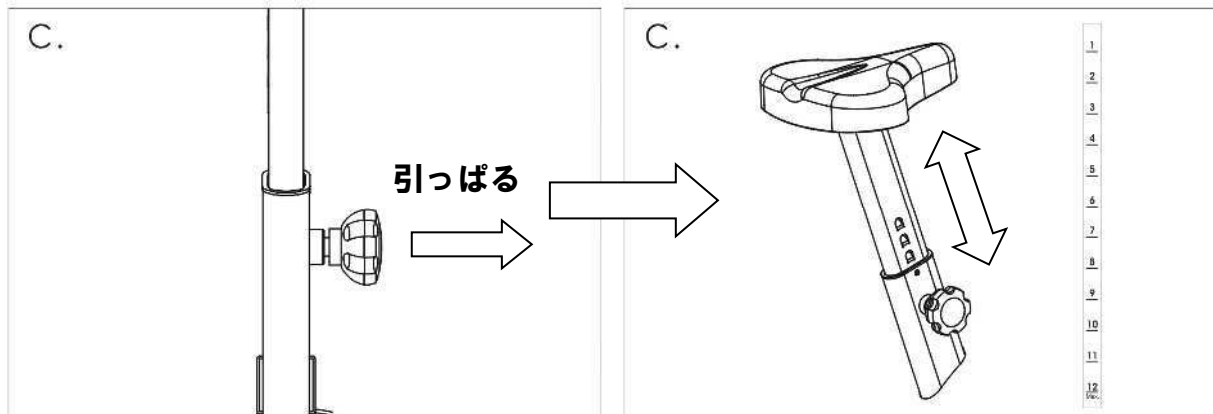
マシンの底部に一对の移動用キャスターがあります。マシンを移動させる時、両手をマシンの前方ハンドルに置き、マシンを持ち上げて移動用キャスターで適した位置に移動させます。マシンを移動させる時、ハンドルをしっかりと握ってください。

※注意：当社のマシン本体の素材がよいものであるため、比較的重いです。マシンを運搬する時、気をつけて移動し、必要がある場合複数の人に手伝ってもらってください。



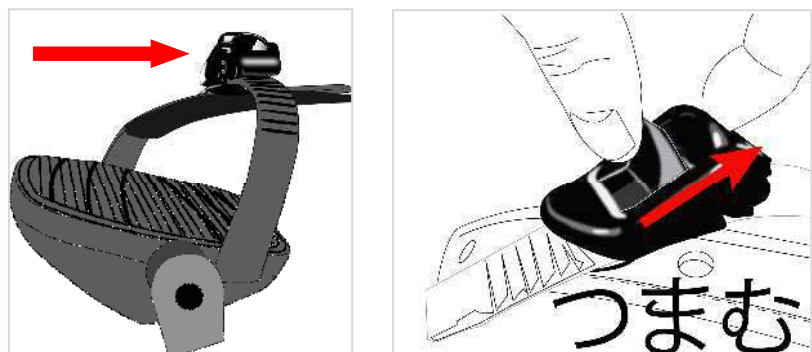
C. シートの高さ調整

ノブを引いて、個人の身長に応じて適切に高さを調整します。



D. ペダルのバンド調整

右図矢印の部分のつまみで調整します。



準備体操

適切な運動の構成には、準備運動、有酸素運動及び整理運動の三部分を含み、準備運動は筋肉のストレッチに役立ち、身体を温め、運動による傷害を避けることができます。整理運動は筋肉痛を和らげることができます。以下は、推奨される準備運動と整理運動です。



頭を回す運動

頭を右側へ倒し、左側の首筋が気持ちよく伸びているのを感じてから頭を後ろに倒し、顎を上に向けて口を開き、更に頭を右側へ倒し、最後に頭を前に倒し、顎を胸につけます。



肩上げ運動

右肩を耳に近づけるように上げ、その後左肩も耳に近づけるように上げます。



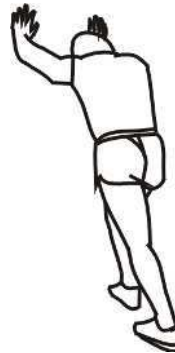
大腿四頭筋のストレッチ

壁に手を着いてバランスを取りながらやります。右足を後方へ引き、足のかかとお尻の下あたりに来るようにする状態で15カウント保持し、次に左足でこの動作を繰り返します。



脇のストレッチ

腕を体の両脇に伸ばしてから、頭を超えるまで上げて続けます。できれば右腕を天井に向かって伸ばします。こうすると右側の身体が伸びているのを感じることができます。右腕を上述の動作を繰り返します。



ふくらはぎ／かかとのストレッチ

左足を前、右足を後にし、両手を伸ばして壁に手をつけて身体を支えながら右足を真っ直ぐに伸ばした姿勢を保持し、左足を床の上に置いてから左足を曲げ、腕部を壁の方向に移動します。この姿勢で15カウント保持し、その後足を変えてこの動作を繰り返します。



太もも内側の筋肉のストレッチ

床に座り、膝を曲げて横に開き、足の裏と裏を合わせます。足を無理のない範囲で体の方に引き寄せ、両手で両膝を下に軽く押し広げます。この姿勢で約15カウント保持します。



立位体前屈のストレッチ

ゆっくりと腰を下ろし、足指へ伸ばす時、肩をリラックスさせ、できれば床に着くようにし且つこの姿勢で約15カウント保持します。



太もも裏面の筋肉のストレッチ

右の足を伸ばして座ります。左の足を伸ばした方の太もも内側に引き寄せ、できる限り足指を伸ばします。この姿勢で15カウント保持し、リラックスしてから左の足を伸ばして上述の動作を繰り返します。

モニターの操作

スクリーンと各ボタンの説明



①		スタート	運動を開始する時に使用します。
②		アップ	1. 速度の加速 2. 設定値の調整
③		ダウン	1. 傾斜のダウン 2. 設定値の調整
④		クリア/ リセット	クリアとリセットの設定
⑤		ターゲット	時間、距離、脈拍の目標を設定して運動するプログラム
⑥		ローリング	負荷の重さが初めは重く、中間で軽くなりまた重くなるプログラム
⑦		バレエ	負荷の重さが初めは軽く、中間で重くなりまた軽くなるプログラム
⑧		脂肪燃焼	脂肪燃焼を目的としたプログラム
⑨		ランプ	ランプ負荷を目的としたプログラム
⑩		ストレングス	筋力トレーニングを目的としたプログラム

モニターの操作



⑪		インターバル	インターバル形式で負荷が変化します。
⑫		ランダム	負荷がランダムで変化します。
⑬		フィットネス テスト	フィットネステスト（体カテスト）
⑭		H.R.C	脈拍コントロール
⑮		キーパット	数字入力の際に使用します。
⑯		クイックボタン	一気に目標の負荷にしたいときに使用します。
⑰		ワット/ 回転数	ワット（仕事率）と回転数の表示切替
⑱		カロリー/ メッツ	カロリーとメッツの表示切替
⑲		ブルー トウス	ブルートゥースで他のデバイスとペアリングします。 注）B8LEDは付いてません。
⑳		エンター	確定した設定値を入力します。

モニター表示説明



スクリーン表示	内容が表示されます
距離	累積運動距離 (km/マイル)
時間	運動を開始してからの時間、もしくは残り時間
脈拍数	脈拍数
ワット	ワット数：押す度に回転数と切り替え表示
回転数	1分間のペダル回転数：押す度に回転数と切り替え表示
レベル	使用時の負荷レベル：L1～L25 あり、レベルが大きければ大きいほど負荷も大きくなります。
カロリー	消費カロリー：押す度にメッツと切り替え表示
メッツ	メッツ値：押す度にカロリーと切り替え表示

※ 消費カロリーと脈拍数は、あくまでも目安となります。

プログラムコントロール

プログラム説明：

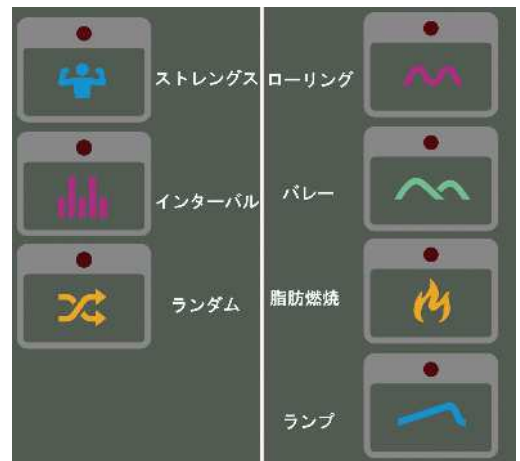
【ターゲット】

- ① 『ターゲット』を押して選択します。右図指のマーク①
- ② マトリクスウインドウに『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、体重を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。右図②、③
- ③ マトリクスウインドウに『SET TIME THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、時間を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。右図②、③
- ④ マトリクスウインドウに『SET DISTANCE THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、距離を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。右図②、③
- ⑤ マトリクスウインドウに『SET CALORIES THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、カロリーを設定してからスタートを押してプログラムを実行します。右図②、③、④
- ⑥ 運動の開始。
- ⑦ 時間、距離、カロリーのカウント方法は、カウントダウンの場合、カウントが終了するとプログラムが【停止モード】に入り、数値を設定していない場合、手動で停止させてください。



【プリセットプログラム】

- ① 1個のプログラムを選択します。計7個のプログラムボタン(ローリング、バレー、脂肪燃焼、ランプ、ストレンクス、インターバル、ランダム)があります。
- ② マトリクスウインドウに『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、体重を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。
- ③ マトリクスウインドウに『SET TIME THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、時間を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。
- ④ マトリクスウインドウに『SET LEVEL』文字列が1度表示されてからDMにProfileパターンが表示され、LEVELウインドウにL1が表示され、▲or▼を押してL1、L2、L3、L4 or L5 (RANDOMを選択した場合、DMに『CHANGE PROFILE BY PRESS ARROW EY』文字列が1度表示され、▲ or ▼を押してパターンを変更します。QUICK STARTを押してプログラムを実行します。
- ⑤ 運動の開始。
実行方法は、プログラムに従い実行し、時間を選択した場合、設定時間÷32となります。運動時、任意で速度または角度ボタンでレベルを変更できます。
時間を設定した場合、カウントが終了すると、プログラムが【停止モード】に入ります。
プリセットプログラムパターン:P1=ローリング、P2=バレー、P3=脂肪燃焼、P4=ランプ、P5=ストレンクス、P6=インターバル、P7=ランダム



プログラムコントロール

プログラム	SEG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	LEVEL 1	3	4	4	5	6	6	7	7	6	6	5	4	4	3	3	4
	LEVEL 2	5	6	6	8	8	9	9	9	8	8	7	7	6	6	5	6
	LEVEL 3	7	8	9	10	10	11	11	11	10	10	10	9	9	8	8	9
	LEVEL 4	9	10	10	11	12	12	13	13	12	12	11	10	10	9	9	10
	LEVEL 5	11	12	13	12	12	13	14	15	14	13	12	11	11	10	9	11
P2	LEVEL 1	9	9	8	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	1
	LEVEL 2	11	11	10	9	9	8	8	7	7	6	5	4	3	2	2	1
	LEVEL 3	12	12	11	10	9	9	8	8	7	7	6	6	4	3	3	1
	LEVEL 4	14	14	11	11	10	10	9	8	8	7	7	6	4	3	3	1
	LEVEL 5	15	15	13	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3	1
P3	LEVEL 1	1	1	3	3	3	5	5	5	6	7	7	8	8	9	9	10
	LEVEL 2	1	1	5	5	5	7	7	7	8	9	9	10	10	11	11	12
	LEVEL 3	1	2	5	6	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	13
	LEVEL 4	2	3	6	6	7	8	9	9	10	10	10	11	12	12	13	14
	LEVEL 5	3	4	7	7	8	8	9	9	10	10	11	12	12	13	14	15
P4	LEVEL 1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6
	LEVEL 2	1	1	2	2	3	3	3	3	5	5	5	6	6	7	7	7
	LEVEL 3	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
	LEVEL 4	2	2	2	3	3	4	5	5	5	6	6	7	7	8	9	9
	LEVEL 5	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
P5	LEVEL 1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7
	LEVEL 2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8
	LEVEL 3	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	9
	LEVEL 4	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	10
	LEVEL 5	4	4	5	5	6	6	6	7	7	8	8	9	9	9	10	10
P6	LEVEL 1	1	2	3	4	6	3	4	7	3	4	8	3	4	9	3	4
	LEVEL 2	3	4	5	6	8	5	6	9	5	6	10	5	6	11	5	6
	LEVEL 3	4	5	6	7	10	5	7	10	5	7	11	5	7	12	5	7
	LEVEL 4	4	5	7	8	11	6	8	11	6	8	11	6	8	12	6	8
	LEVEL 5	5	6	7	8	12	7	9	12	7	9	12	7	9	13	7	9

プログラムコントロール

プログラム	SEG	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
P1	LEVEL 1	4	5	6	6	7	7	6	6	5	4	4	3	4	5	6	6
	LEVEL 2	6	7	7	8	9	9	8	8	7	6	5	6	6	7	7	8
	LEVEL 3	10	10	11	11	10	11	10	9	8	8	7	7	6	7	8	9
	LEVEL 4	10	11	12	12	13	13	12	12	11	10	10	9	10	11	12	12
	LEVEL 5	12	13	14	14	15	15	14	13	13	12	11	10	12	13	14	14
P2	LEVEL 1	1	2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8
	LEVEL 2	1	2	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8	9	9	9	10
	LEVEL 3	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11
	LEVEL 4	1	3	3	4	6	7	7	8	8	9	10	10	11	11	14	14
	LEVEL 5	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	15
P3	LEVEL 1	10	9	9	8	8	7	7	6	5	5	5	3	3	3	1	1
	LEVEL 2	12	11	11	10	10	9	9	8	7	7	7	5	5	5	1	1
	LEVEL 3	13	12	12	11	10	10	9	8	8	7	6	6	5	5	3	1
	LEVEL 4	13	12	13	11	10	10	10	9	9	8	7	6	6	5	4	2
	LEVEL 5	15	14	13	12	12	11	10	10	9	9	8	8	7	7	4	3
P4	LEVEL 1	6	7	7	7	8	8	8	8	6	5	4	4	3	2	1	1
	LEVEL 2	8	8	9	9	10	10	11	11	11	9	9	8	8	7	7	6
	LEVEL 3	9	9	10	10	10	11	12	13	12	11	9	9	8	8	7	7
	LEVEL 4	9	9	10	11	12	13	13	14	14	12	10	9	9	8	8	7
	LEVEL 5	10	10	11	12	13	14	15	15	14	14	13	12	10	10	9	8
P5	LEVEL 1	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12
	LEVEL 2	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13
	LEVEL 3	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	14	14
	LEVEL 4	10	10	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	14	15	15	15
	LEVEL 5	10	11	11	12	12	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16	16
P6	LEVEL 1	6	4	8	3	4	9	3	4	6	4	2	7	6	4	1	1
	LEVEL 2	8	6	10	5	6	11	5	6	8	6	4	9	8	6	3	3
	LEVEL 3	10	6	11	5	7	12	5	7	9	7	5	11	9	7	4	4
	LEVEL 4	11	7	12	6	8	13	6	8	11	8	6	12	11	9	6	4
	LEVEL 5	12	8	12	9	11	15	11	9	11	9	8	12	11	10	7	5

プログラムコントロール

【ハートレートコントロール/HRC】



HRC は、無線式チェストベルトのみでコントロールするため、脈拍の受信が無い場合、60 秒後に自動的にリセットされます。

『H. R. C』ボタンを押すと、DM ウィンドウに『THR』が表示され、▲・▼キーを押して『HRC 65%』、『HRC 75%』、『HRC 85%』に切り替え、選択したプログラムを確認した後『Enter』を押して入って設定を開始します。(HRC 60%=(220-Age) × 60%/75%=(220-Age) × 75%/85%=(220-Age) × 85%)

設定方法

- ① マトリクスウィンドウに『SET TARGET HR THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、目標脈拍数を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。
- ② マトリクスウィンドウに『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、体重を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。
- ③ マトリクスウィンドウに『SET TIME THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、時間を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。
- ④ HRC 65%、HRC 75%、HRC 85%モードを選択します。
- ⑤ マトリクスウィンドウに『SET AGE THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、年齢を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。
- ⑥ マトリクスウィンドウに『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、体重を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。
- ⑦ マトリクスウィンドウに『SET TIME THEN PRESS ENTER』文字列が表示されますので、時間を設定してから『ENTER』を押して次の項目を引き続き修正してください。
- ⑧ マトリクスウィンドウに『SET BEGIN LEVEL THEN PRESS ENTER』が表示され、▲・▼キーを押して初期レベルを設定し、スタートを押してプログラム実行を開始できます。
- ⑨ 運動の開始。
- ⑩ 運動状態中、プログラムの初回調整変化を行う時間は実行が30秒になった時に定めます。
- ⑪ 運動状態中、プログラムの実行が目標脈拍数と比較し、『実際の脈拍数<目標脈拍数-5』となった場合、運動中の30秒ごとにLEVELが自動的に1段階上げ、LEVELが最大値になるまでとし、脈拍が0の時、変化しません。
- ⑫ 運動状態中、プログラムの実行が目標脈拍数と比較し、『実際脈拍数>目標脈拍数+5』となった場合、運動中の30秒ごとにLEVELが自動的に1段階下げ、LEVELが最小値になるまでとし、脈拍が0の時、変化しません。
- ⑬ 運動時、任意のLEVEL調整ボタンで負荷を変更できます。
- ⑭ Time カウント方式を Count Down とする場合、カウントが終了すると、プログラムが【停止モード】に入ります。

プログラムコントロール



フィットネステスト

- ① 『フィットネステスト』 ボタンを押して選択します。
- ② マトリクスウインドウに『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』 文字列が表示されますので、体重を設定してから『ENTER』 を押して次の項目を引き続き修正してください。
- ③ 年齢設定で、マトリクスウインドウに『SET AGE THEN PRESS ENTER』 文字列が表示されますので、年齢を設定してからスタートを押してプログラム実行を開始します。
- ④ 運動の開始

各段階は3分間で、第1段階(0~3分間)のワットの標準値が50Wで、第2段階後の負荷電力値が第1段階(0~3分間)で算出した2~3分間の平均脈拍数によって決まり、下記表に示す通りとします。

平均脈拍数 段階	2:01~3:00	<80bpm	80~89bpm	90~ 100bpm	>100bpm
2 - (3:01~6:00)		125W	100W	75W	50W
3 - (6:01~9:00)		150W	125W	100W	75W
4 - (9:01~12:00)		175W	150W	125W	100W
5 - (12:01~15:00)		200W	175W	150W	125W
6 - (15:01~18:00)		225W	200W	175W	150W
7 - (18:01~21:00)		250W	225W	200W	175W
8 - (21:01~24:00)		275W	250W	225W	200W
9 - (24:01~27:00)		300W	275W	250W	225W
10 - (27:01~30:00)		-----	300W	275W	250W

脈拍数がMHRの85%-10以上に達した場合10秒間プログラムを中止すると、プログラムが【停止モード】に入り、DMウインドウに【VO2 MAX = XX】が表示され、『Reset/Clear』KEYを押すと【IDLEモード】に戻ることができます。

メンテナンスと修理

他の安全上の注意事項

- ◎ 本機を湿気の多い場所に設置しないでください。危険の発生或いは本機の寿命が短くなる原因となるおそれがあります。
- ◎ 定期的にペダル表面上の汚れを清掃してください。
- ◎ 常に本機のコントロールパネルを清潔に保ち、付いた汗をタオルなどで拭きとってください。
- ◎ マシンの表面を中性洗剤を湿らせたタオルなどで汚れを拭き取ってください。
- ◎ 静かな運動環境を保ちます。

注意：

コントロールパネル等が汚れた場合、中性洗剤を湿らせた柔らかいウエスできれいに拭き取ってください。化学原料又は溶剤の使用をご遠慮ください。マシンへの損傷を防止するため、マシンを水滴などがかかる場所や直射日光のあたる場所には設置したり保管したりしないでください。



メンテナンスの目安

項目	週次	月次	毎年(2回)	毎年
コントロールパネルのウインドウ	清掃	検査		
コントロールパネル上のネジ			検査	
マシンのジョイント	清掃	検査		
マシンのメインフレーム	清掃			検査
プラスチック製部材	清掃	検査		
ペダル	清掃	検査		

USB説明

USB ポートについて

①スマートフォンなどの充電

スマートフォンなどのデバイス機器の充電方法
USB ポートに USB ケーブルをセットしたデバイス機器を
接続すると充電することができます。



②運動データ保存

USB スティックを USB ポートに差し込みます。

運動終了後にクールダウンボタンを押して 5 分間のクールダウン後、ディスプレイに
「date・save」と表示と共に USB スティックに保存されます。

保存データについて

USB で保存したデータはパソコンで開くことができます。
ファイルは下記のように表示されます。



アルファベット 1 文字 数字 12 桁

データは csv データに保存されています。また csv ファイルはエクセルなどで関連付けて開くとトレーニング機器のタイプ、時間、距離、カロリー、ペース、ベストペース、脈拍（アベレージ）、脈拍（最大）が表示されます。

T-201601130653.csv	2016/01/13 6:54
T-201601130653.jpg	2016/01/13 6:54
T-201601130616.csv	2016/01/13 6:16
T-201601130616.jpg	2016/01/13 6:16
T-201601130600.csv	2016/01/13 6:00
T-201601130600.jpg	2016/01/13 6:00

	A	B	C
1	Type	Treadmill	
2	Time	0:32:00	
3	Distance	003.63 km	
4	Calories	413	
5	Pace	0:08:48	
6	Best Pace	0:06:03	
7	Average Heart Rate	077 bpm	
8	Max Heart Rate	176 bpm	
9			

保証規定

- 1.) 取扱説明書に従った正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理いたします。
- 2.) 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてご購入店または(株)中旺ヘルスへ依頼または送付してください。
- 3.) 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - ・使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - ・お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - ・火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損害。
 - ・本書の提示がない場合。
 - ・本書にお買い年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
 - ・消耗品（ペダルバンド、シート、背もたれカバー・プラスチックカバー・グリップラバー他）。
 - ・故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - ・車両や船舶等に設置された場合に起因する故障および損傷。
- 4.) 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 5.) この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

品質保証書

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて記入捺印して
いただいでください

このたびは、中旺ヘルス健康機器をお買い求めいただきありがとうございました。

本機は厳重な検査を行い高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後一年間は無償修理いたします。

シリアルNo.

品名： アップライトバイク

形式： B8 LED

ご芳名：

ご住所：

TEL. ()

お買い上げ店名：

印

住所：

TEL. ()

お買い上げ年月日： 年 月 日

「中旺ヘルス製品についてのお問い合わせ」・ご相談は「中旺ヘルスお客様相談センター」

TEL：(052)501-2577
FAX：(052)501-2588

本社：〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並 3丁目2-2

E-mail：hj@jp-chuoh.com

URL：www.jp-chuoh.com

東京営業所：TEL：(03)3835-4399

2016 '2