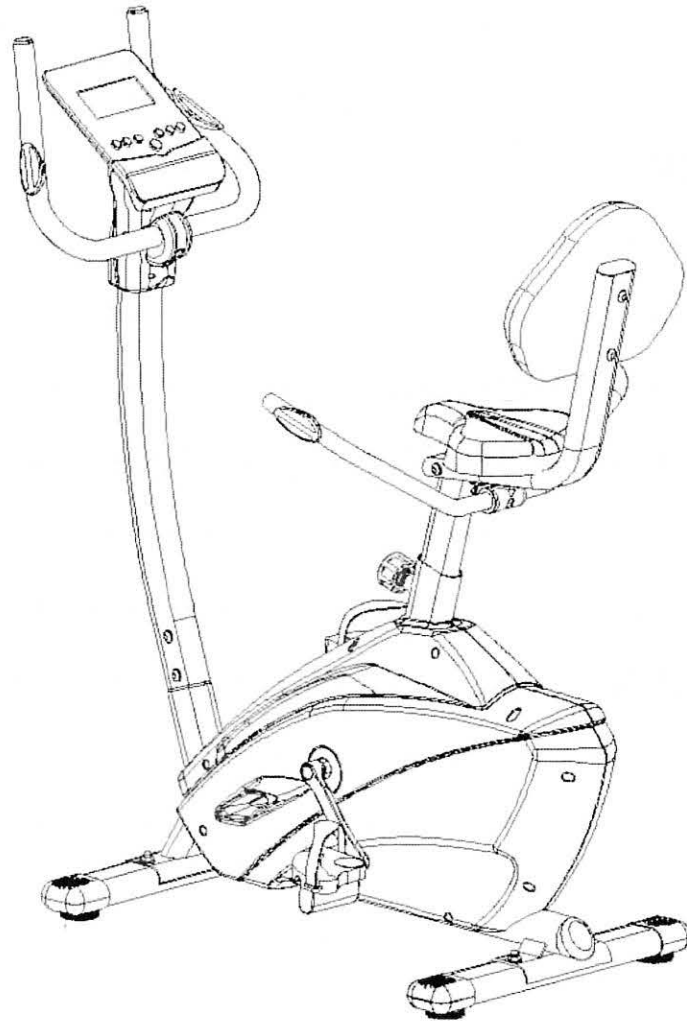




## YAB-801N アップライトバイク

### 取扱説明書



- この度は YAB-801N アップライトバイク 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一緒にお渡してください。
- 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
仕様	25
製品保証書	26

# 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

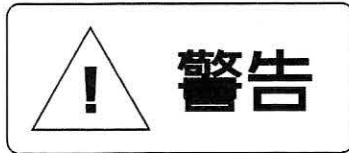
- コンセントから電源コードを抜いてください。
- 長期間製品を使わない場合は特にご注意ください。
- いつも清潔なところに製品を保管してください。
- 製品のすべての表面、特に汗が付着したハンドル部やコントロールパネル、調節部などが濡れたり汚れた場合は乾いたタオルなどで拭きとってください。
- 保管または検査をする前には電源プラグを抜いてください。



### 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。



## 注意

### ！ 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。

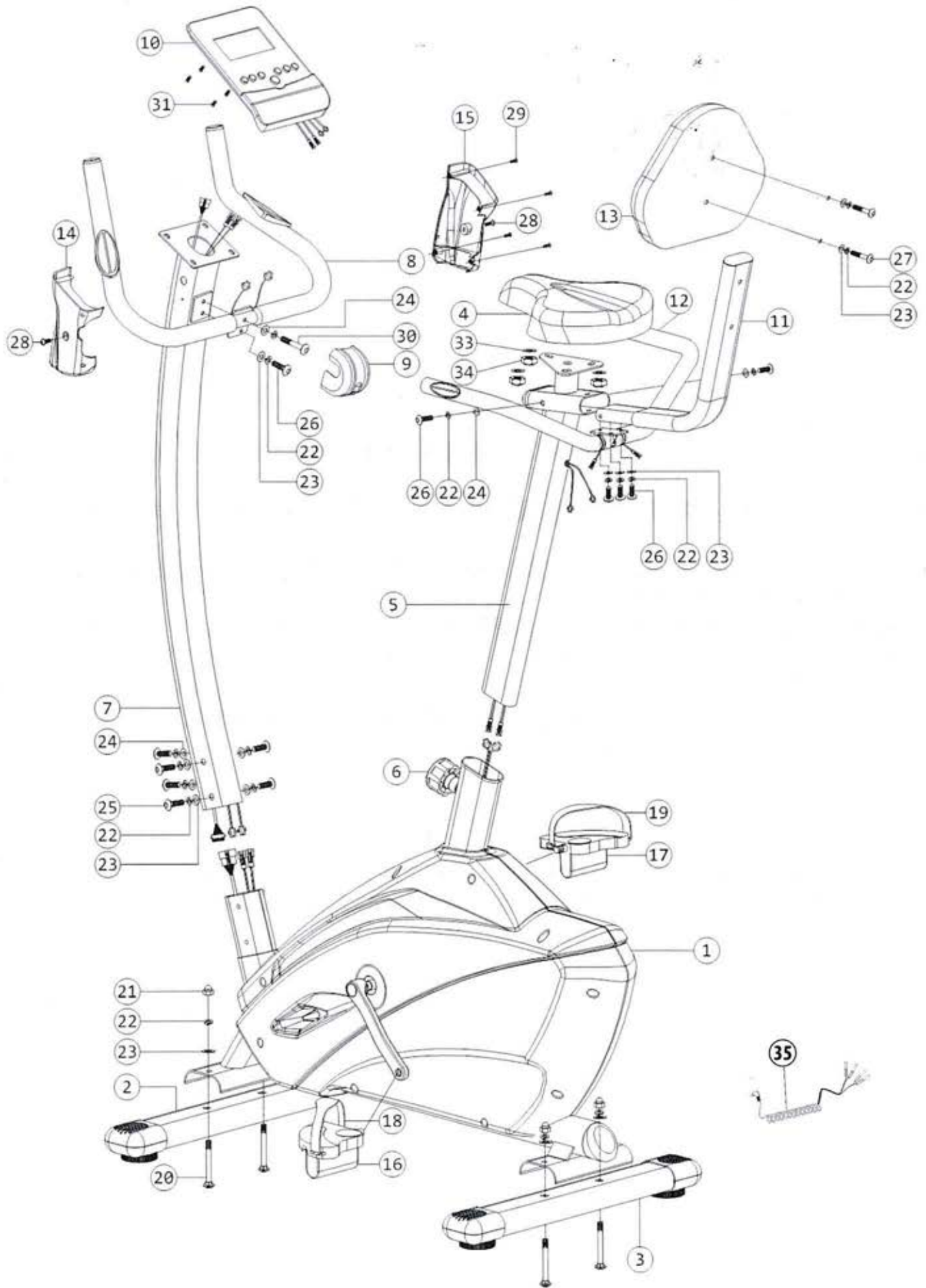
### ⊘ 禁止

- 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は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



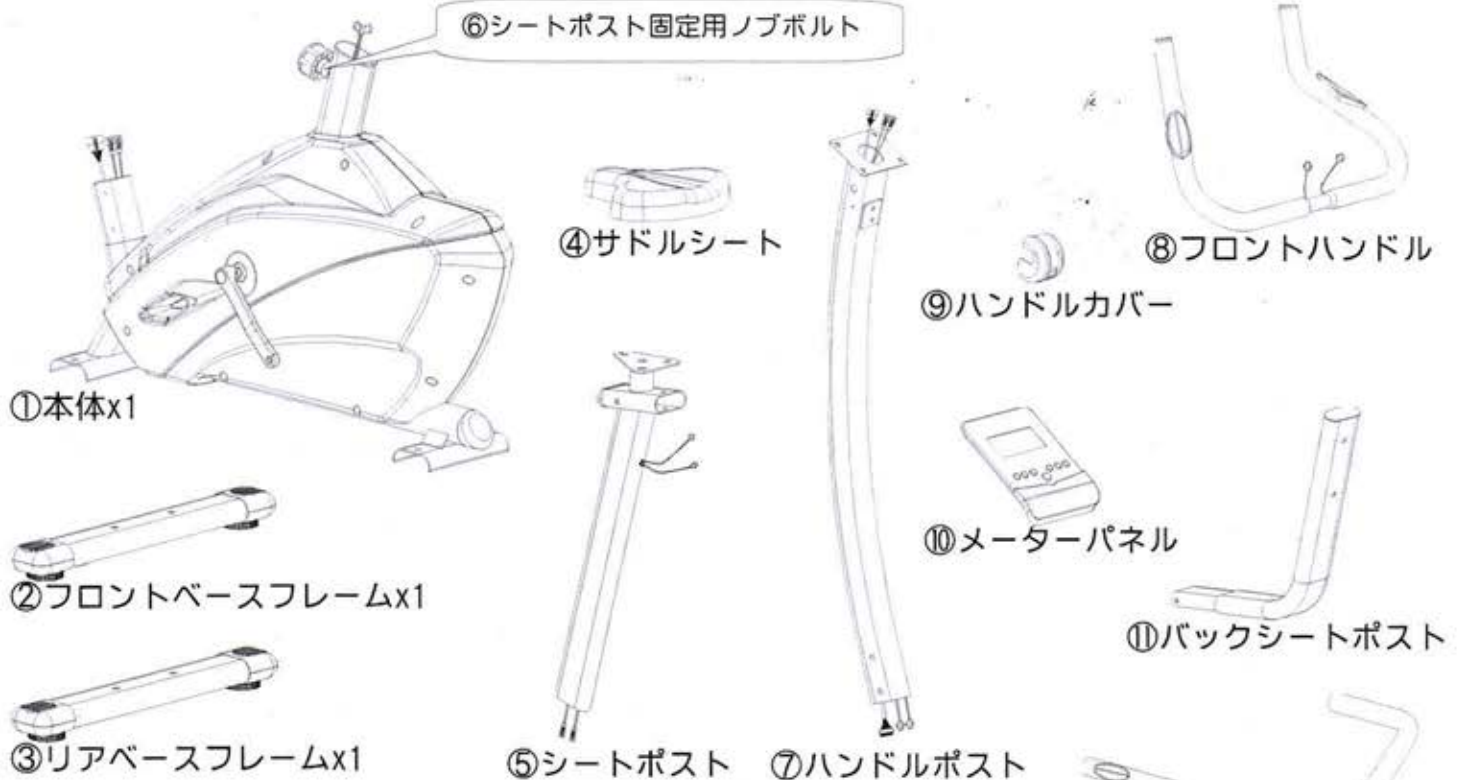
# 部品明細表

No.	規格	数量
1	本体	1
2	フロントベースフレーム	1
3	リアベースフレーム	1
4	サドルシート	1
5	シートポスト	1
6	シートポスト固定ノブボルト	1
7	ハンドルポスト	1
8	フロントハンドル	1
9	フロントハンドルカバー	1
10	メーターパネル	1
11	バックシートポスト	1
12	サイドハンドル	1
13	バックシート	1
14	ハンドルポストカバー左	1
15	ハンドルポストカバー右	1
16	ペダル左	1
17	ペダル右	1
18	ペダルストラップ左	1
19	ペダルストラップ右	1

No.	規格	数量
20	キャップボルト M8*1.25*60L	4
21	キャップナット M8*1.25*15L	4
22	スプリングワッシャー D15.4*D8.2*2T	19
23	平ワッシャー D16*D8.5*1.2T	14
24	曲ワッシャー D22*8.5*1.5T	5
25	キャップボルト M8*1.25*15L	6
26	キャップボルト M8*1.25*20L	6
27	キャップボルト M8*1.25*45L	2
28	ネジ M5*0.8*12L	2
29	タッピングビス ST4*1.41*15L	4
30	キャップボルト M8*1.25*40L	1
31	ネジ M5*1.25*10L	4
32	AC電源アダプター	1
33	平ワッシャー M8	3
34	ナイロンナット	3
35	イヤースセンサーケーブル	1



# 部品セットの確認



**ステップ1**

①2 M8\*15L 4pcs  
②4 M8\*20L 4pcs  
③4 D15.4 4pcs  
④4 D16 4pcs  
⑤5 D16 5pcs

**ステップ3**

⑥1 M8\*40L 1pcs  
⑦3 D22 3pcs  
⑧6 M8\*15L 6pcs  
⑨6 D15.4 6pcs

**ステップ5**

⑩3 D16 3pcs  
⑪2 D22 2pcs  
⑫5 M8\*20L 5pcs  
⑬5 D15.4 5pcs

**ステップ6**

⑭2 M8\*45L 2pcs  
⑮4 ST4\*15L 4PCS  
⑯2 D16 2pcs  
⑰2 D15.4 2pcs  
⑱2 M5\*12L 2pcs

※工具 (スパナ)  
※工具 (六角レンチ) (MM)



⑩メーターパネル左側面に差込口がございます。そちらに接続し耳に挟みご使用ください。

⑳イヤースセンサーケーブル

←プリスターバック x1  
組立に必要なボルト類が纏められたバ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。  
※ステップ2と4につきましては、部品に仮止めされています。



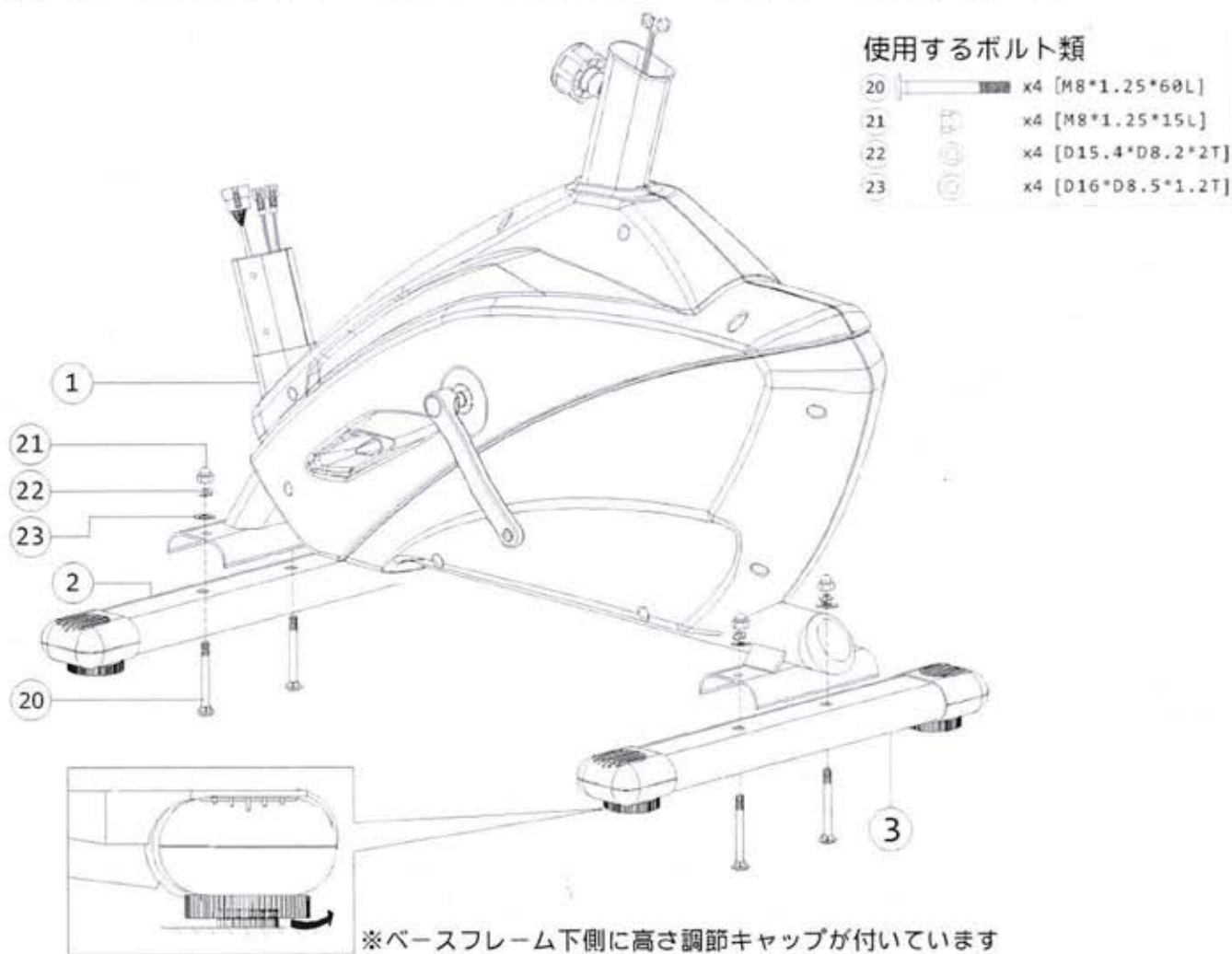
# 組み立て方法



## 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。  
床面に傷や汚れが付くのを防止します。

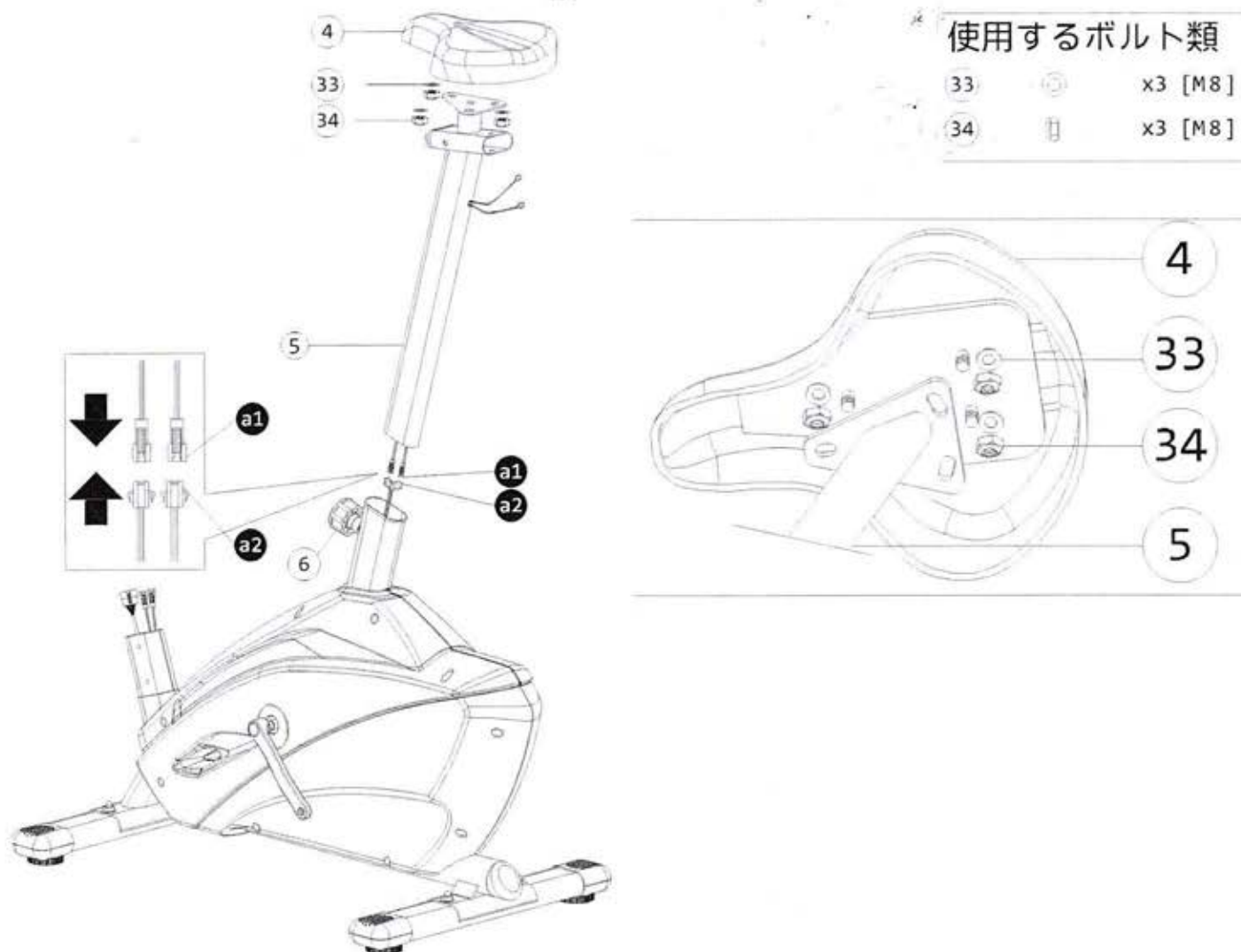
## ステップ1. フロントベースフレームとリアベースフレームの組み立て



- (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) 使用するボルト類を用意します。
- (C) ②フロントベースフレーム(キャスター付き)を持ちながら、  
上図のように平ワッシャー②3、スプリングワッシャー②2、キャップナット②1と  
ボルト②0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ら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。
- (E) 前後のベースフレームを組み立てたら、高さ調節キャップを使用して  
本体がガタツキないようにバランスを調節してください。

# 組み立て方法

## ステップ2. サドルポストの組み立て



(F) あらかじめ④サドルの裏に取り付けられている③平ワッシャーと④ナイロンナット  
⑥サドルポスト固定用ノブボルトを取り外しておきます。

(G) 上図のように脈拍センサーケーブルa1とa2をそれぞれ2つずつ接続します。  
※断線に注意しサドルポストをささえて作業してください。

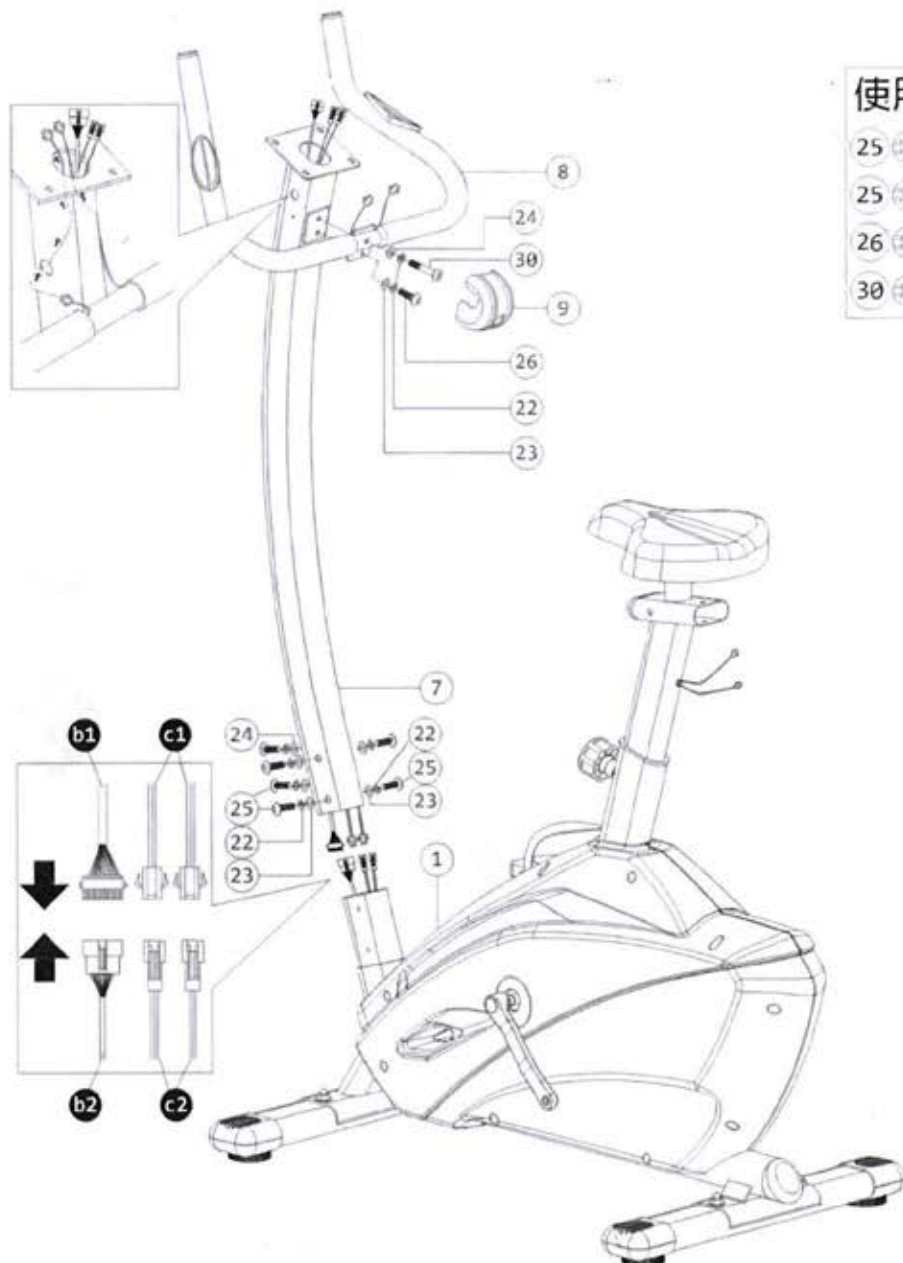
(H) ⑤サドルポストを図のように①本体に差し込み、  
⑥サドルポスト固定用ノブボルトで固定します。

(I) 先ほど取り外した③平ワッシャーと④ナイロンナットを使用して  
④サドルシートを⑤サドルポストに取り付けます。

### <ご注意>

コネクター・ケーブルの破損や断線に充分ご注意ください。

### ステップ3. ハンドルポストとフロントハンドルの組み立て



#### 使用するボルト類

25	M8*15	22	24	(各2個)
25	M8*15	22	23	(各4個)
26	M8*20	22	23	(各1個)
30	M8*40	22	24	(各1個)

- (J) ①本体から出ているb2とc2の各ケーブルを ⑦ハンドルポストから出ているb1、c1の書くケーブルと接続してください。
- (K) ケーブルに注意して⑦ハンドルポストを①本体に差し込み、②⑤キャップボルト、②②スプリングワッシャー、②④曲ワッシャー、②③平ワッシャーを使用して⑦ハンドルポストを固定します。
- (L) 図上部のように ⑧フロントハンドルから伸びているケーブルを⑦ハンドルポストに通しハンドルポスト上部の穴からコネクターを出します。
- (M) ②⑥キャップボルト、②②スプリングワッシャー、②③平ワッシャー、③⑩キャップボルト、②④曲げワッシャーを使用して⑧フロントハンドルを⑦ハンドルポストへ固定します。

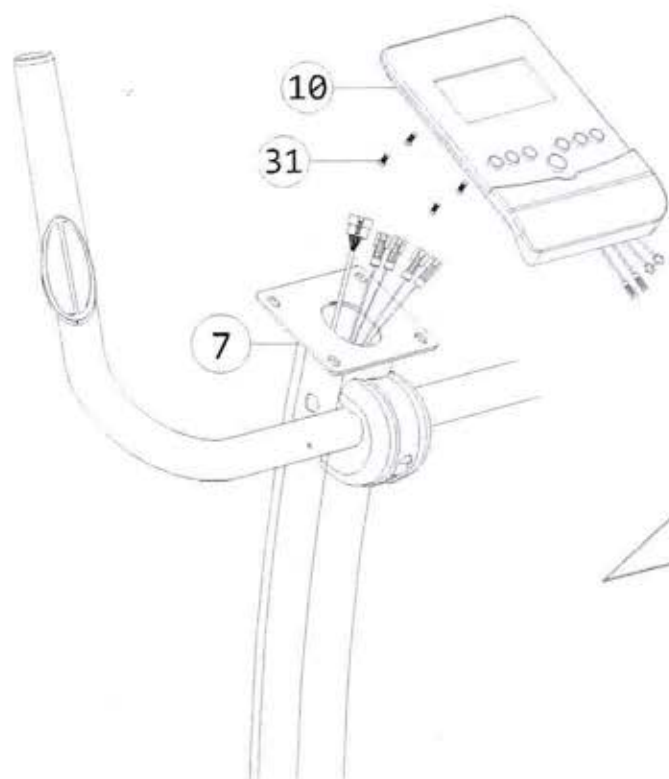
#### <ご注意>

コネクター・ケーブルの破損や断線に充分ご注意ください。




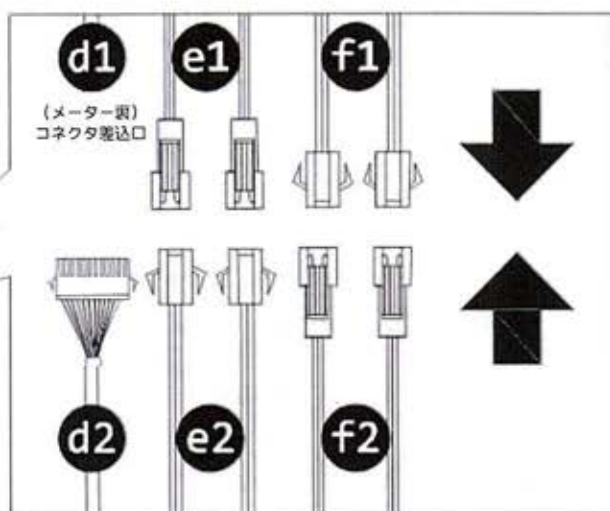
# 組み立て方法

## ステップ4.メーターパネルの組み立て



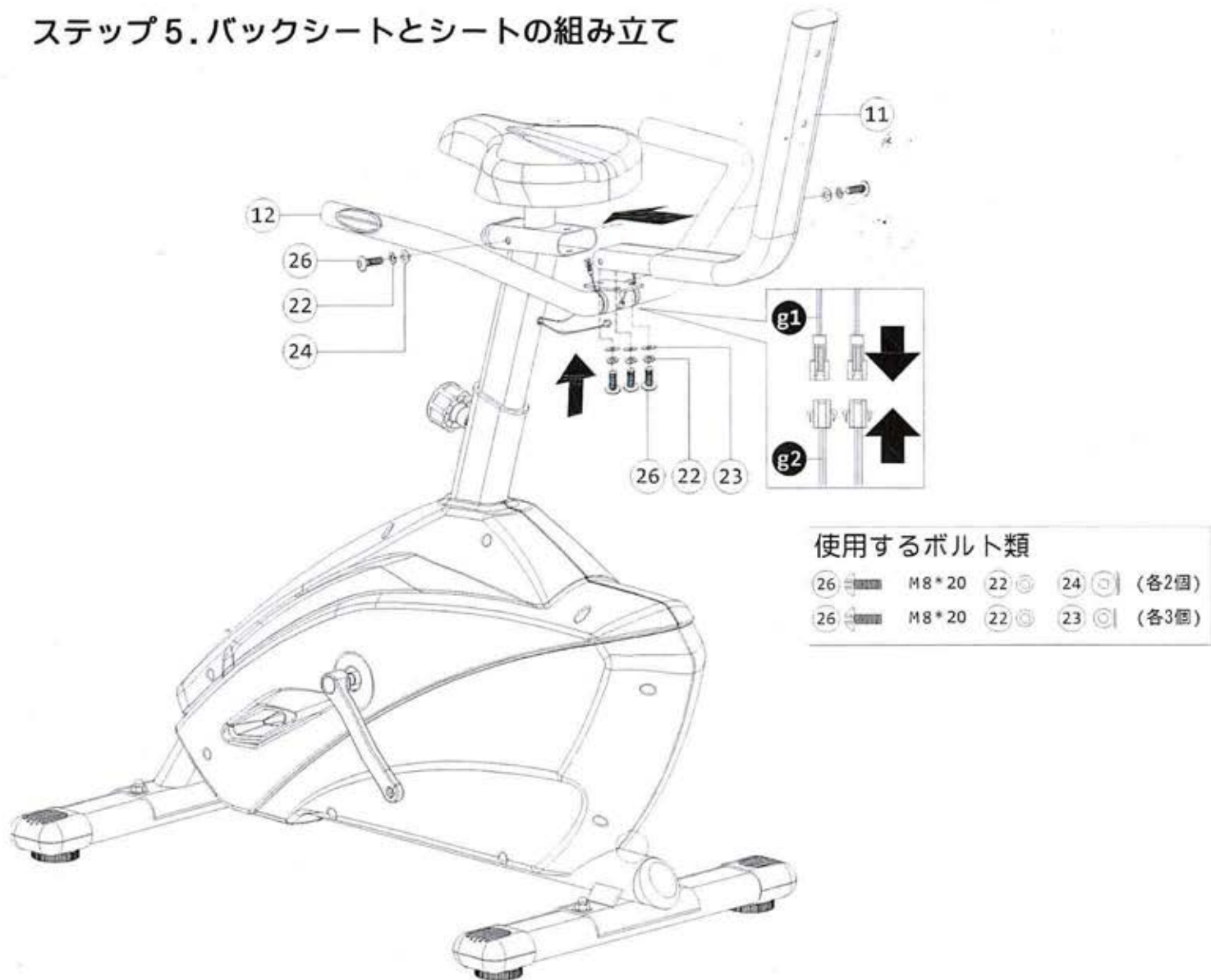
### 使用するボルト類

③①  M5\*10 (4個)



- (N) ⑩メーターパネルの裏に仮止めされている③①ネジ4本を予め取り外しておきます。
- (O) 図のように ⑩メーターパネルから伸びている4本のケーブル(e1, f1)を、  
⑦ハンドルポストから伸びている5本のケーブル(d2, e2, f2)にそれぞれ接続します。  
※d2はメーターパネル裏側中央の白い端子d1に直接接続してください。
- (P) 手順(N)で取り外した③①ネジを使用して⑩メーターパネルを⑦ハンドルポストへ  
取り付けます。

## ステップ5. バックシートとシートの組み立て








- (Q) ①バックシートポストを⑤シートポスト後ろに差し込み、②⑥キャップボルト、②②スプリングワッシャー、②④曲ワッシャーを使用して取り付けます。
- (R) ②⑥キャップボルト、②②スプリングワッシャー、②③平ワッシャーを使用して、②⑩サイドハンドルを①①バックシートポストへ取り付けます。
- (S) ②⑩サイドハンドルから伸びているg1ケーブル2本を、サドルポストから伸びているg2ケーブル2本それぞれと接続します。

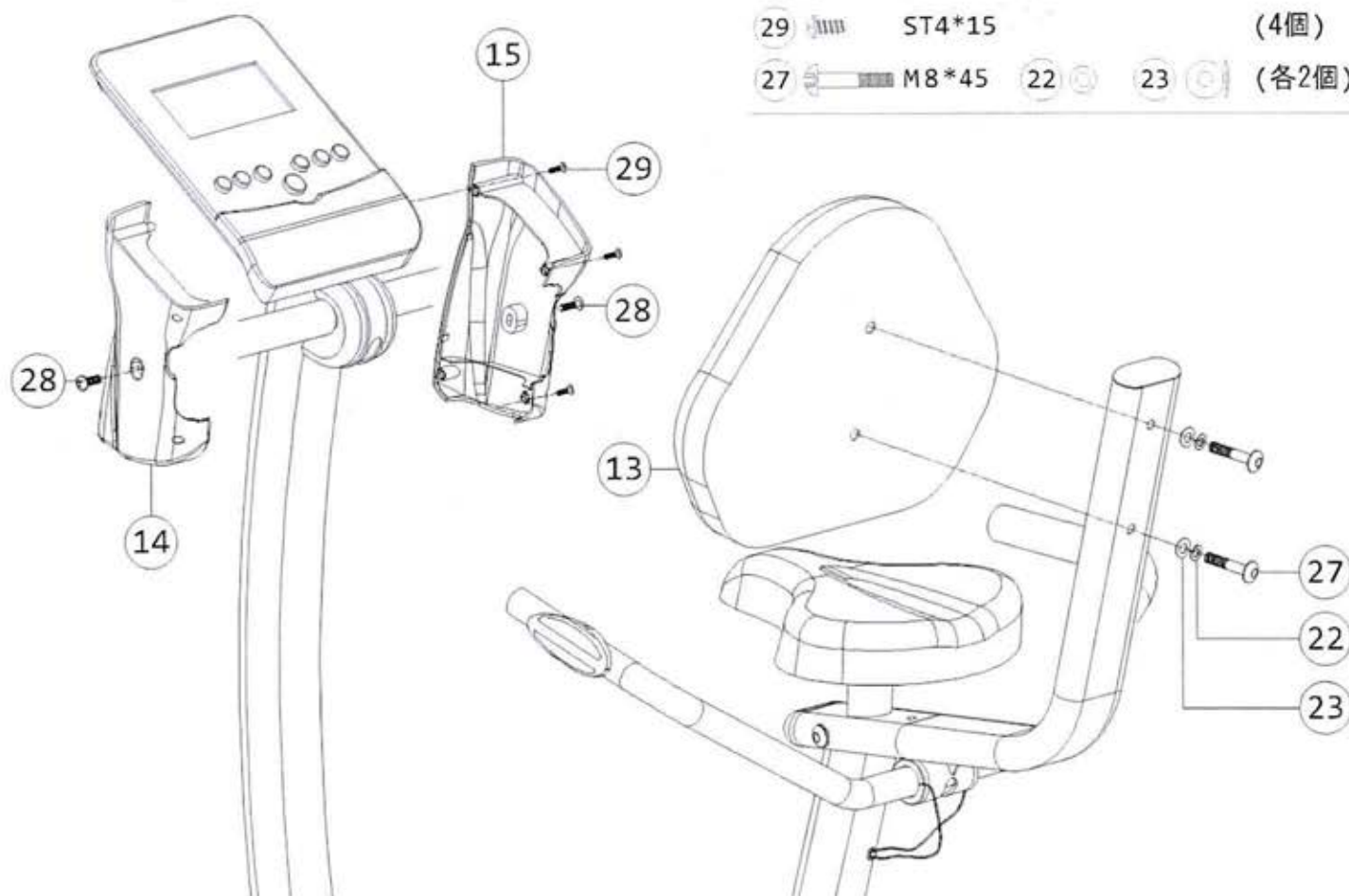


# 組み立て方法

## ステップ6.カバーとバックシートの組み立て

### 使用するボルト類

28		M5*12	(2個)
29		ST4*15	(4個)
27		M8*45	(各2個)
22			
23			

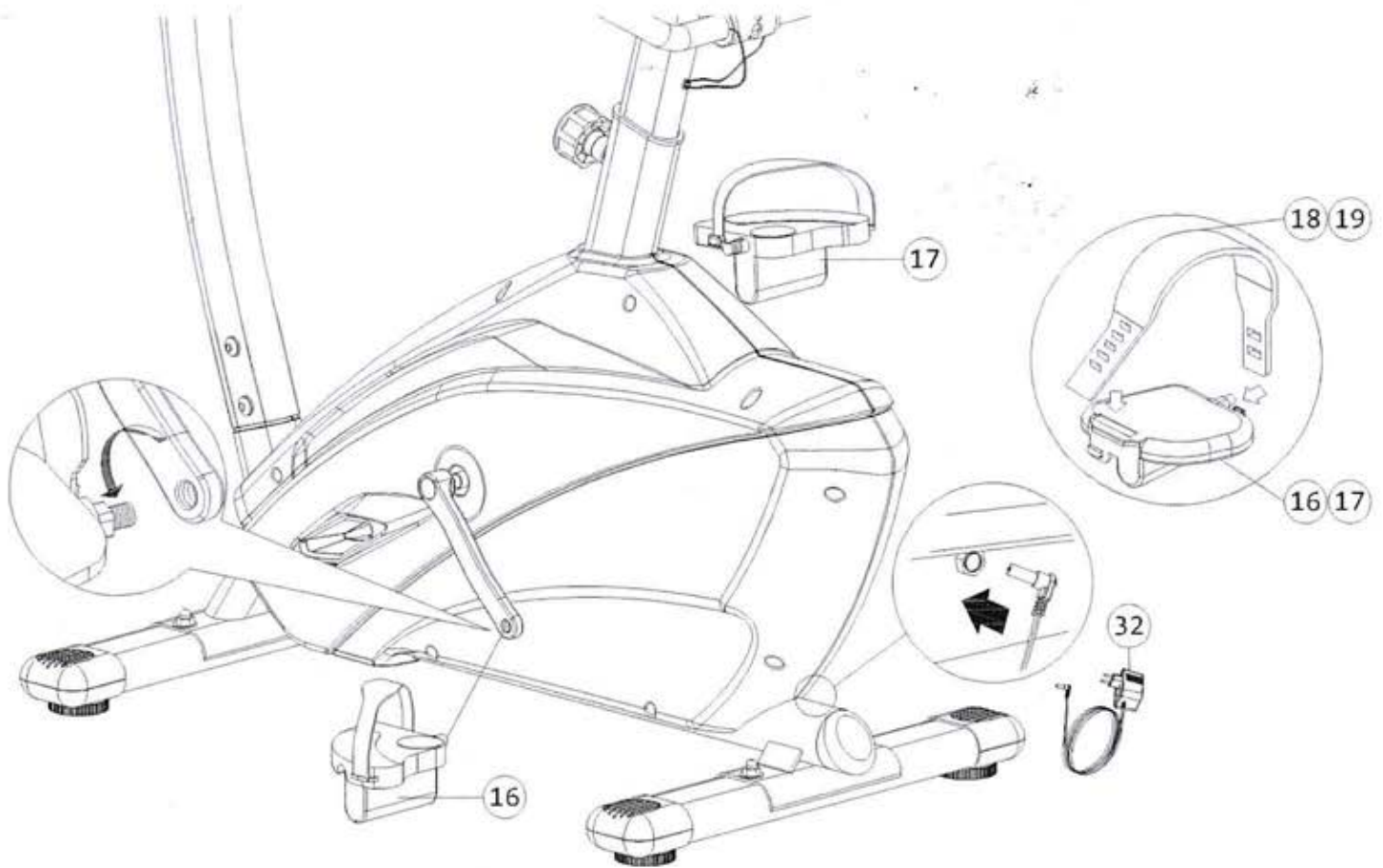


(T) ⑳ネジを使用し⑭ハンドルポストカバー左をハンドルポストへ取り付けます。

(U) ⑳ネジと㉑タッピングビスを使用して⑮ハンドルポストカバー右をハンドルポストへ取り付けます。

(V) ㉑ボルト、㉒スプリングワッシャー、㉓曲ワッシャーを使用して⑬バックシートをバックシートポストへ取り付けます。

## ステップ7.ペダルの組み立て



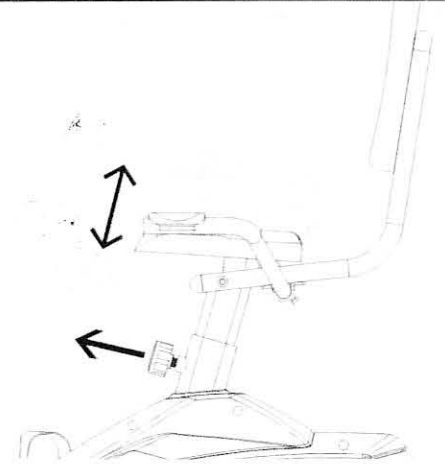
- (W) ⑯ペダル左に⑱ペダルストラップ左を取り付けます。  
ストラップが固く取り付けにくい場合はペダルストラップを熱湯で温めて柔らかくしてから取り付けてください。  
⑰ペダル右と⑲ペダルストラップ右も同様に取り付けます。
- (X) 本体左側のクランクに⑯ペダル左を取り付けます。(逆ネジ)  
取り付ける際は穴に対してまっすぐ、**反時計回り**にねじ込んでください。  
傾いた状態で無理に取り付けようとするとなじ山が破損する可能性があります。  
本締めには付属のレンチを使用してください。
- (Y) 本体右側のクランクに⑰ペダル右を取り付けます。(正ネジ)  
取り付ける際はネジ穴に対してまっすぐ、**時計回り**にねじ込んでください。  
傾いた状態で無理に取り付けようとするとなじ山が破損する可能性があります。  
本締めには付属のレンチを使用してください。
- (Z) 図のように⑳電源アダプターと本体をつなぎ、コンセントへ接続します。

# 各部の調節方法

## 1. シート高さの調節

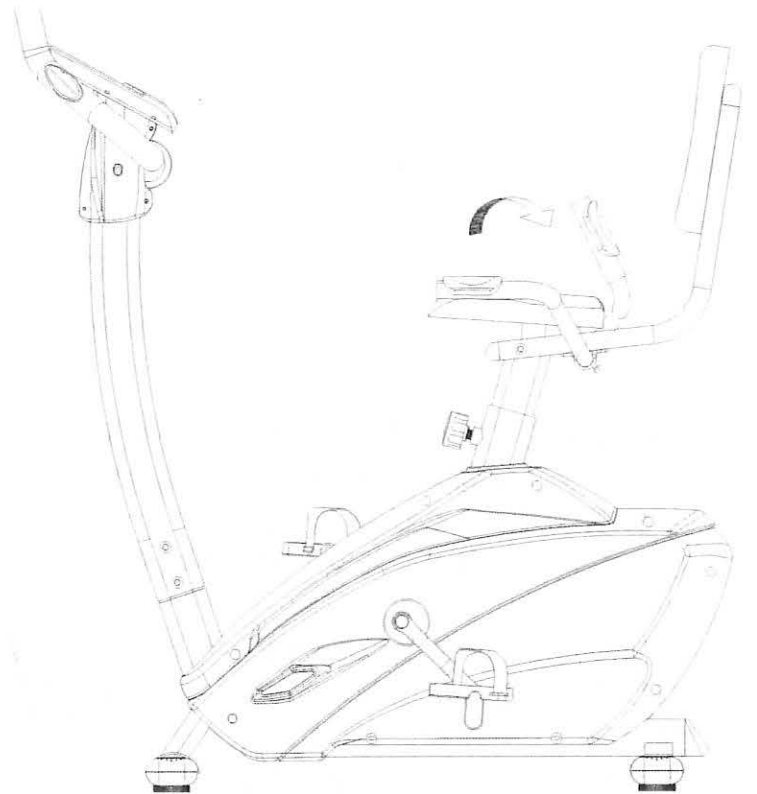
サドルポスト固定用ノブボルトを反時計回りにゆるめてから引っ張ると、シートの高さを返ることができます。

高さを変更した後は必ずノブボルトを締め、緩みがないことを確認してください。



## 2. サイドハンドルの跳ね上げ

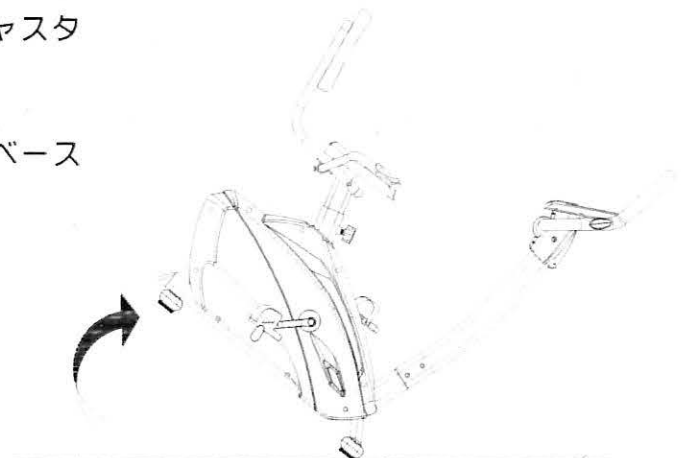
本製品に移乗する際にサイドハンドルが邪魔になる場合、跳ね上げて移乗することができます。



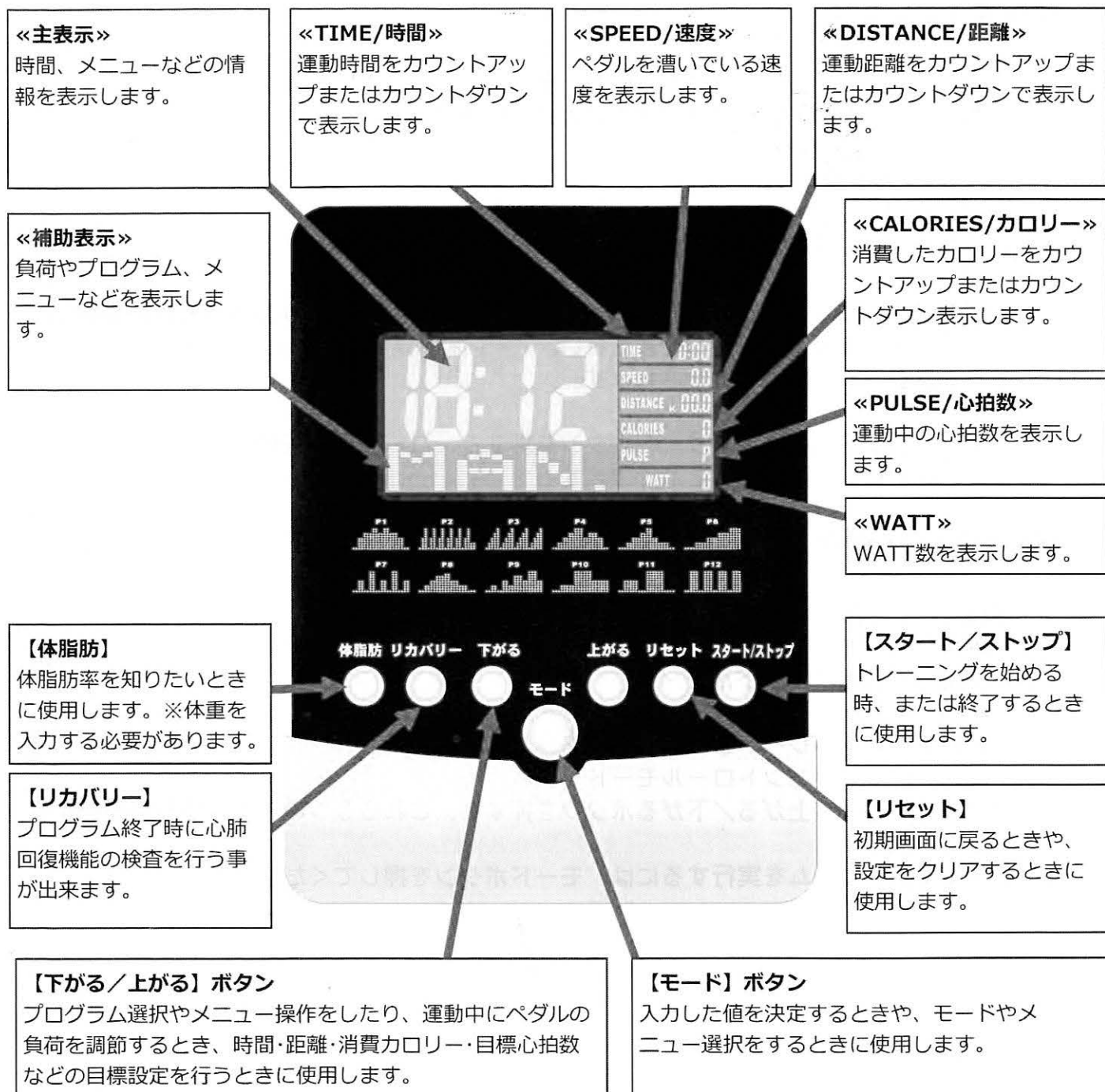
## 3. 本体の移動方法

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。

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

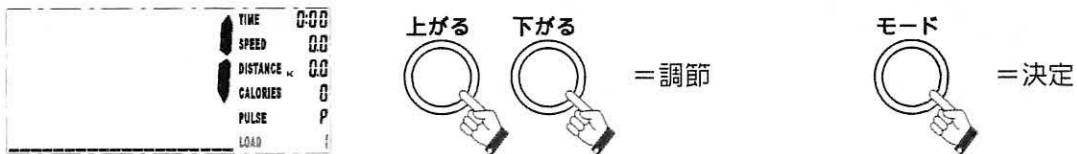
マニュアルモードは、運動中随時、自分で負荷を調節しながらトレーニングを行う手動モードです。トレーニングに慣れた方や、設定が面倒な方にお勧めです。目標設定も可能です。

- (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。

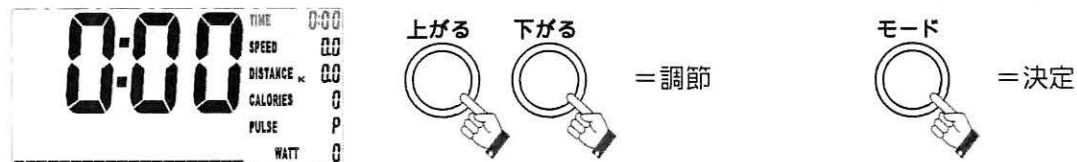
※スタンバイ画面の表示方法については18ページの電源をオンにするを御覧ください。

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。

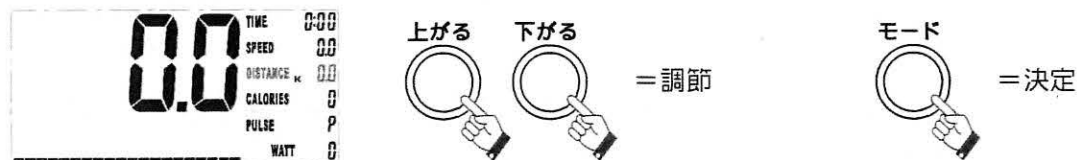
- (2) 負荷レベルを、上がる／下がるボタンで調節しモードボタンを押します。



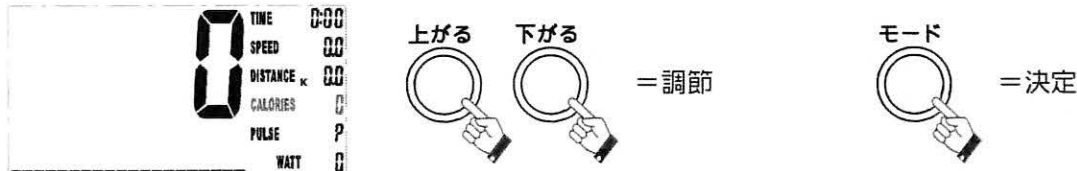
- (3) 運動する時間を、上がる／下がるボタンで調節しモードボタンを押します。



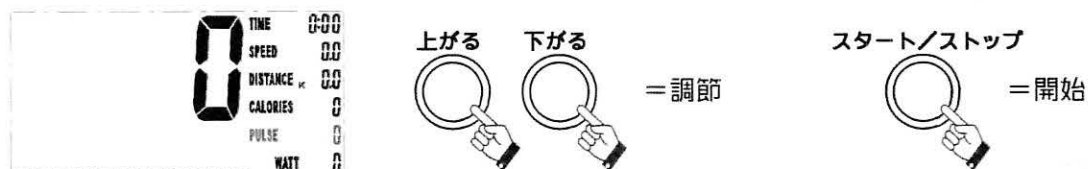
- (4) 運動する距離を、上がる／下がるボタンで調節しモードボタンを押します。



- (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

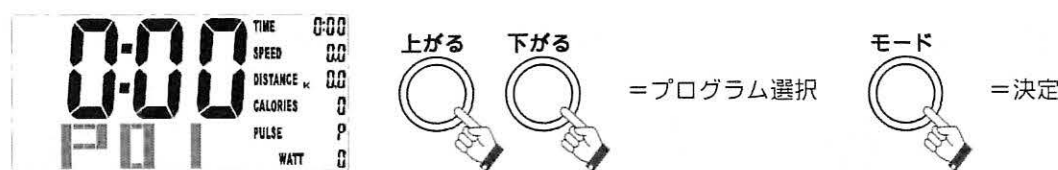
## 負荷プログラムでトレーニングを行う

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お好みの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、**イヤースエンサー**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 = BMI20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、

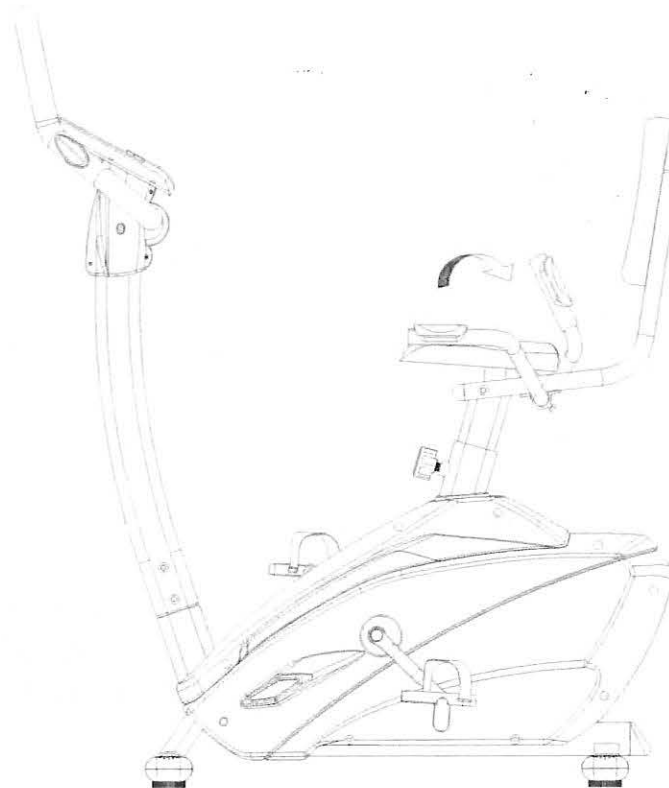
スリープモードになります。

スリープモードでは室温、モードボタンを押すと

時刻を表示します。




# 仕様



製品サイズ(展開時)	W650×D1030×H1370 (mm)
重量	36.6kg
負荷	マグネット負荷 20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
サドル高さ調整	11段階調節
心拍数測定	前後グリップセンサー
推奨適応体格	身長140cm ~ 190cm
耐荷重	100kg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, セーフティキー×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

# アフターサービスについて

- ◆取扱説明書(本書)は保証書も兼ねております。『販売店(ご購入店名)・購入日・お名前・お電話番号』をご記入した上で保証規定をよくお読み頂き、製品を破棄するまでは大切に保管してください。
- ◆通信販売等でお買上頂き、販売店より保証書の販売店欄とお買上日欄の記入が無い場合はお手数ですがお客様ご自身でご記入くださいませ。
- ◆無償保証期間はご購入日から1年間です。
- ◆サービスをご依頼される前は、今一度この取扱説明書を良くお読みください。  
その上で異常がある、または問題が解決しない場合は、製造元までご相談ください。またその際には、製品の品番と故障内容をお申し付けください。
- ◆異常がある場合は直ちに使用を中止し、ご購入の販売店にご依頼ください。
- ◆その他のアフターサービスについてご不明な点が御座いましたら、販売元または製造元までお申し付けください。


保 証 書	YAB-801N : アップライトバイク			
	型式番号 : YAB-801N			
	保証期間	対象部分	期間	
	お買上げ日	年	月 日	
	ご住所	販売店(またはご購入店)		
お 客 様	お名前			
	お電話			

1. 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は、無償で部品もしくは本体の交換をします。  
(故障内容・原因によります。)
2. 出張による修理は一切行っていません。
3. 保証期間内であっても、次の場合は有償となります。  
(イ)使用中の誤り及び不当な修理や改良または改造による故障及び損傷。  
(ロ)お買上げ後の落下等による故障及び損傷。  
(ハ)火災・地震・水害・落雷による故障及び損傷。  
(ニ)一般的な本来の目的以外に使用された場合の故障及び損傷。  
(ホ)本書の提示が無い場合 ※紛失された場合再発行は致しません。  
(ヘ)本書のお買上げ年月日・お客様名・販売店名の記載が無い場合、もしくは意図的に書き換えられた場合。
4. 本書は日本国内でのみ有効です。
5. 本書は再発行致しませんので、紛失しないように大切に保管ください。

※この保証書は本書に明示した期間・条件の元において、無償で部品交換等をお約束するものです。お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の保証等については、販売店もしくは弊社にお問い合わせください。

～製品に関するお問い合わせはお買上げ販売店、または下記連絡先まで～

受付:午前9時～午後6時まで(土、日、祝日除く)

販売店:	発売元:  ヤマトヒューマン株式会社 〒632-0231 奈良県奈良市都祁吐山町2668-1 TEL:0743-82-0687 FAX:0743-82-0673 ウェブサイト <a href="http://sports.yamato-human.com/">http://sports.yamato-human.com/</a>
------	--