

取扱説明書

要保存

RB-3500AD

リカンベントバイク 準業務用



お客様へのお願い

組み立ておよびご使用する前に、必ずこの説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。

指定以外の取り付け方法や指定以外の使用方法をすると、事故やケガの原因となる場合があります。

取扱説明書は必ず、いつでも見られるところに保管してください。

設置場所は水平な堅い床の上に置き十分なスペースをとってください。

も く じ

	ページ数
安全にご使用いただくために	2-4
製品の使用に関する注意事項	5-6
各部の名称・部品リスト	7-9
組立説明	10-13
製品の特徴	14
コントロールパネルの説明とボタンの説明	15-16
簡単操作方法	17-18
プログラム説明	19~28
ハートレートセンサーの使い方	29
ウォームアップとクールダウン	30
展開図	31
部品パーツリスト	32
商品仕様	33
保証書	34

この度は、リカンベントバイク RB-3500AD をお買い上げ頂き、誠に有難う御座います。

◆長期間、安全にお使い頂く為に本書を必ずお読みになり、大切に保管ください。

* 身体に病気や障害のある方は、トレーニングを始める前に必ず専門医の指導のもとご使用ください。【ペースメーカーなどご使用の方】

* トレーニングを始める前に、医師かトレーニング指導士にトレーニングプログラムについて相談してください。

* トレーニング中に吐き気やめまい、その他身体に異常を感じたら、ただちにトレーニングを中止し、医師に相談ください。また、体調がすぐれないと感じた時は、トレーニングを控えてください。

* ご年配の方、特に運動習慣のない方がご使用になる場合は、念のため専門の医師またはトレーニング指導士にご相談の上、ご使用ください。

* ご自分の体力に合わせ、無理なトレーニングはしないでください。

* 体重 130 kg 以上の方は、使用しないでください。

■ **ハンドパルスセンサーは医療機器ではございません。**
運動中の脈拍数の変動傾向を把握する目安としてください。

☆ **⚠ 警告：パルストレーニング、ワットトレーニングは、医療目的で使用しないで下さい。運動の補助（目安）としてご利用ください。**

☆ **目まいなどを感じたらすぐに運動を停止してください。**

安全にご使用いただくために

☆ ご使用前に必ずお読みください。

- ここに示したサインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- サインと内容は次のようになっています。







サイン	内 容
 警 告	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が想定される内容を示します。
 注 意	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う危険が想定される内容及び物的損害の発生が想定される内容を示します。




図 記 号 の 例

	この記号は禁止（してはいけないこと）を示しています。 具体的な禁止内容は、この記号の近くに文書で示します。		この記号は（必ず守ること：しなければならないこと）を示しています。 具体的な強制内容は、この記号の近くに文章で示します。
---	--	---	---

安全にご使用いただくために



1. 使用前に守っていただきたいこと

 警 告	
<p>本機は健康な人を対象とした商品です。心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リマウチ、痛風、妊娠中の方、その他の病気や障害のある方、リハビリを目的とする方は必ず医師と相談の上、使用してください。</p> <p>※自己判断は、健康を害する恐れがあります。</p>	




 注 意	
<p>運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ず行なってください。</p>	
<p>運動直後などで脈拍が上昇している場合は、脈拍が正常に戻ってから使用してください。</p> <p>※健康を害する恐れがあります。</p>	
<p>保護者の方は、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。</p> <p>※お子様がケガをする恐れがあります。</p>	
<p>飲食後や疲労時、または体力の状態が平常でないときは運動を行なわないでください。</p> <p>※健康を害する恐れがあります。</p>	
<p>最大体重制限は 130Kg です。体重が 130Kg を超える方は使用しないでください。</p> <p>※使用中、破損する恐れがあります。</p>	
<p>コードやコネクターなどに損傷が生じたとき、本機が正常に作動しないとき、落下し破損したとき、水に濡れたときなどは使用しないでください。</p> <p>※事故やトラブルにつながる恐れがあります。</p>	
<p>修理、改造を行なわないでください。</p> <p>※事故やトラブルにつながる恐れがあります。</p>	

安全にご使用いただくために

2. 組み立て時に守っていただきたいこと






 注 意	
<p>組み立て時、乳幼児を近づけないでください。 ※部品を口にするなど事故を誘発する恐れがあります。</p>	
<p>十分なスペースを確保し、水平な場所で組み立ててください。また、床を傷つけないよう必ずシートなどを敷いてください。 ※事故の誘発や転倒、また床が傷つく恐れがあります。</p>	
<p>ペダルのネジやボルトが確実に取り付けられているか、また調整部が適切に調整されているか、ご使用前に必ず確認してください。 ※ペダルのネジやボルトがゆるんだままで本機を使用するとケガをする恐れがあります。</p>	
<p>コネクタは確実に接続してから使用してください。 ※トラブルにつながる恐れがあります。</p>	
<p>配線接続部分は確実に挿入してください。 ※コネクタピンの挿入が不完全だと機器トラブルの原因となります。</p>	
<p>シート調節がしっかり固定されているか、シートを前後に動かして確認してください。 ※しっかり固定されていないとシートが急に動き、ケガをする恐れがあります。</p>	
<p>ハンドルがしっかり固定されているかを上下に動かして確認してください。 ※しっかり固定されていないとハンドルが落下しケガをする恐れがあります。</p>	

3. 設置時に守っていただきたいこと

 注 意	
<p>本機は水平な床の上で使用してください。畳やカーペットなどの上で使用 する場合は、本機が安定していることを確認してください。 ※転倒してケガをする恐れがあります。</p>	
<p>設置には乗降や運動に十分な広さを確保してください。 ※事故を誘発する恐れがあります。</p>	
<p>畳やカーペット、フローリング板の上で使用するときは本機の下に破れに くいシートなどを敷いてください。 ※床面を傷つけたり汚したりする恐れがあります。</p>	
<p>本機は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり支えたりしないでください。 ※腰痛やケガをする恐れがあります。</p>	

製品の使用に関する注意事項

1. 使用時に守っていただきたいこと

 警 告	
<p>運動中、身体に異常（めまい・冷や汗・吐き気・脈拍の乱れ・動悸など）を感じたときは、ただちに運動をやめてください。 ※健康を害する恐れがあります。</p>	
<p>使用中、本体の周りに乳幼児を近づけないでください。 ※駆動部に触れたり、クランクとサイドカバーの隙間に挟まれてケガをする恐れがあります。</p>	
<p>日頃運動していない方は、徐々に運動強度を上げるようにしてください。 ※健康を害する恐れがあります。</p>	
<p>ご年配の方や、お子様が使用するときには必ず大人の方が付き添いのもとに使用してください。 ※ケガをする恐れがあります。</p>	
<p>本機は運動に適した服装や靴を履いて使用してください。 ※ケガをする恐れがあります。</p>	
<p>運動中はハンドルをしっかり握ってください。 ※ケガをする恐れがあります。</p>	
<p>運動以外の目的に使用しないでください。本機の上に立たないでください。 ※思わぬ事故やトラブルの恐れがあります。</p>	
<p>シートに座った状態で横に揺すったり、ハンドルにもたれかかったり、本機の前脚を浮かすようなご使用はしないでください。シートの上に立たないでください。 ※機器が転倒してケガをする恐れがあります。</p>	
<p>ペダル、シート以外に乗ったり傾けたりしないでください。 ※転倒したり指を挟んだりケガをする恐れがあります。</p>	
<p>ペダルを踏んで立ち上がった状態でペダルをこがないでください。 ※バランスを崩し、ケガをする恐れがあります。</p>	
<p>乗降する場合などに、ハンドルにもたれかかったり、使用中に周囲の人が本機及び使用者を押ししたり、引いたりしないでください。 ※ケガをする恐れがあります。</p>	
<p>ペダルのクランクとサイドカバーの隙間及びサイドカバー開口部に手や指を入れないでください。 ※ケガをする恐れがあります。</p>	

製品の使用に関する注意事項

2. 使用後に守っていただきたいこと：保管時の注意事項



注 意

- 本機を使用しない場合には、コンセントから電源コードを抜いてください。
特に長期間本機を使用しない時は、特に注意してください。
- 本機に付いた、汗や汚れをタオルなどで拭きとってください。
- いつもきれいな所に本機を、保管してください。
- 別の用途に使用したり、特に幼児が触れないように注意してください。



※本機を廃棄する時は、大型ゴミあるいは粗大ゴミとして自治体に回収してもらってください。

3. 移動するときに守っていただきたいこと



注 意

移動時には、本機の押し下げ過ぎや傾けすぎに気をつけてください。

※ケガをする恐れがあります。

引きずるようにして移動しないでください。また、傷がつきやすい床を移動時には破れにくいシートなどを敷いてください。

※畳やじゅうたん、床などに傷がつきます。

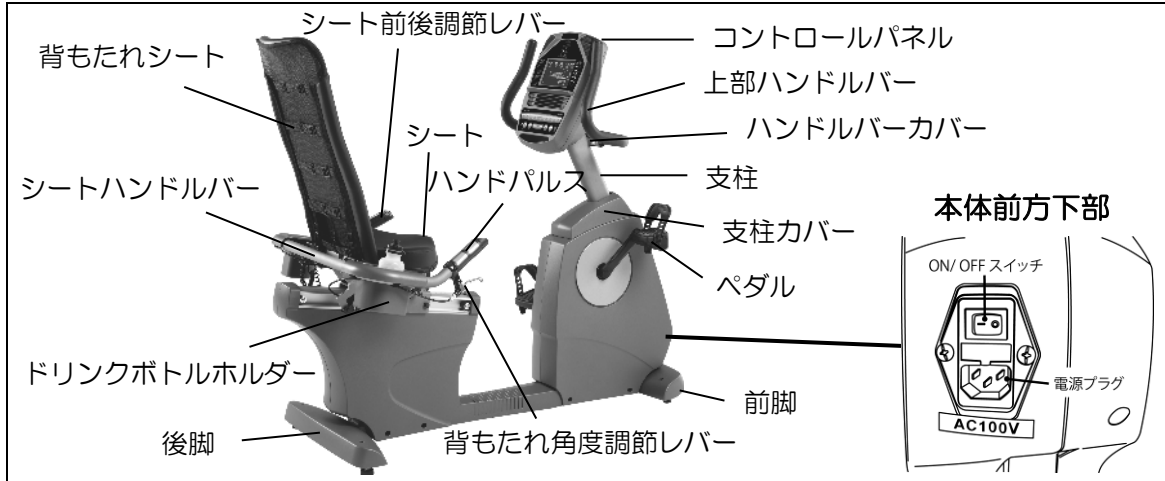


お 願 い

- 本機を直射日光のあたる場所や、火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。
- 屋外やプールや浴室付近、湿気やホコリの多いところ、水滴などがかかる場所には設置したり保管したりしないでください。
(さびが発生したり負荷調整にくるいが生じる恐れがあります。)
- 本機の表示ユニット（コントロールパネル）は精密な電子部品でできています。移動するときなどに衝撃を与えたり、振動の加わる場所での使用は避けてください。動作が不安定になったり破損する場合があります。
- 内部に異物を入れないでください。異物が入ったまま使用すると故障の原因になります。

各部の名称/部品リスト

※ 開梱時に部品点数を確認してください。足りない場合は販売店へご連絡ください。



前脚カバー (32)	後脚 (7)、後脚カバー (37)	支柱 (2)	シートハンドルバー (6)
背もたれシート (5)	シート (61)	コントロールパネル (19)	支柱カバー (31)
上部ハンドルバー (3) ハンドルカバー (141)	ドリンクボトルホルダー (38・39)	ペダル&ストラップ (116・117)	400mm ジャックコード
ハートレートセンサー チェストベルト 予備電池	電源コード	ボルトパック 組立工具一式 ※詳細は次ページ	

部品リスト (ボルト内容)

組み立てステップ1



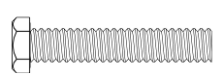
#89. 3/8" x 7T

ナイロンナット(2個)



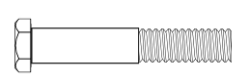
#84. 3/8" x 25x2T

平ワッシャー(4枚)



#65. 3/8" x 2-1/4"

六角ボルト(4本)



#67. 3/8" x 4"

六角ボルト(2本)

組み立てステップ2



#82. 5/16" x 1.5T

スプリングワッシャー(2枚)



#83. 5/16" x 19x1.5T

波型ワッシャー(2枚)



#76. 5/16" x 19 x 1.5T

平ワッシャー(6枚)



#68. 5/16" x 5/8"

六角ボルト(8本)



#99. M5 x 12mm

プラスネジ(4本)

組み立てステップ3



#98. M6 x 15mm

プラスネジ(4本)



#89. 3/8" x 7T

ナイロンナット(4個)



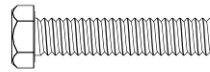
#99. M5 x 12mm

プラスネジ(4本)



#77. 3/8" x 19 x 1.5T

平ワッシャー(4枚)



#71. 3/8" x 1-3/4"

六角ボルト(4本)

組み立てステップ4



#76. 5/16" x 19 x 1.5T

平ワッシャー(1枚)



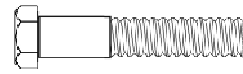
#91. 5/16" x 6T

ナイロンナット(1個)



#105. 4 x 16mm

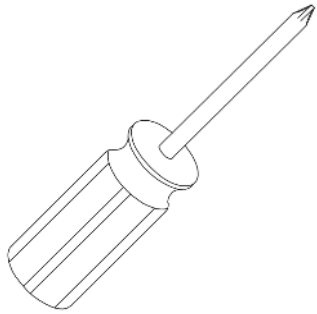
タッピングネジ(4本)



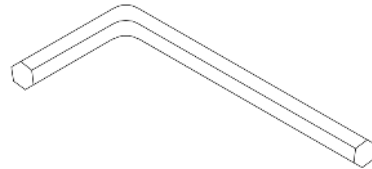
#70. 5/16" x 1-1/4"

六角ボルト(1本)

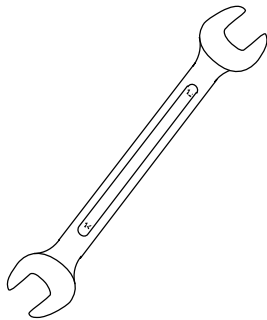
部品リスト（付属工具内容）



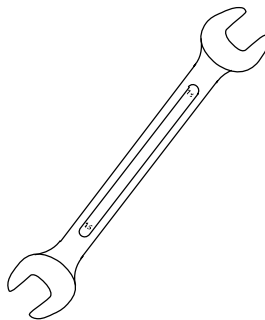
#114.
プラスドライバー×1本



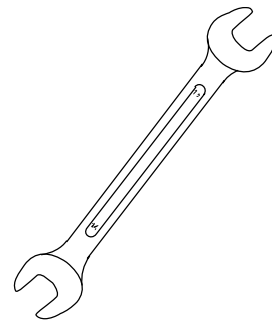
#115.
5mmL型レンチ×1本



#112.
12/14mm スパナ×1本



#113.
13/15mm スパナ1個



#130.
13/14mm スパナ1個

組立説明

- ◆組立の際は、床面保護用シート等を敷いてから組立を行ってください。
床面に傷や汚れが付くのを防止します。
- カートンボックスから全ての部品を取り出して、床に置いてください。

ステップ1 後脚と背もたれシートの取り付け

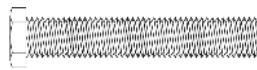
使用する部品



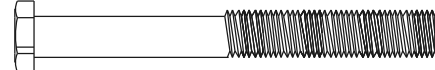
#89



#84



#65



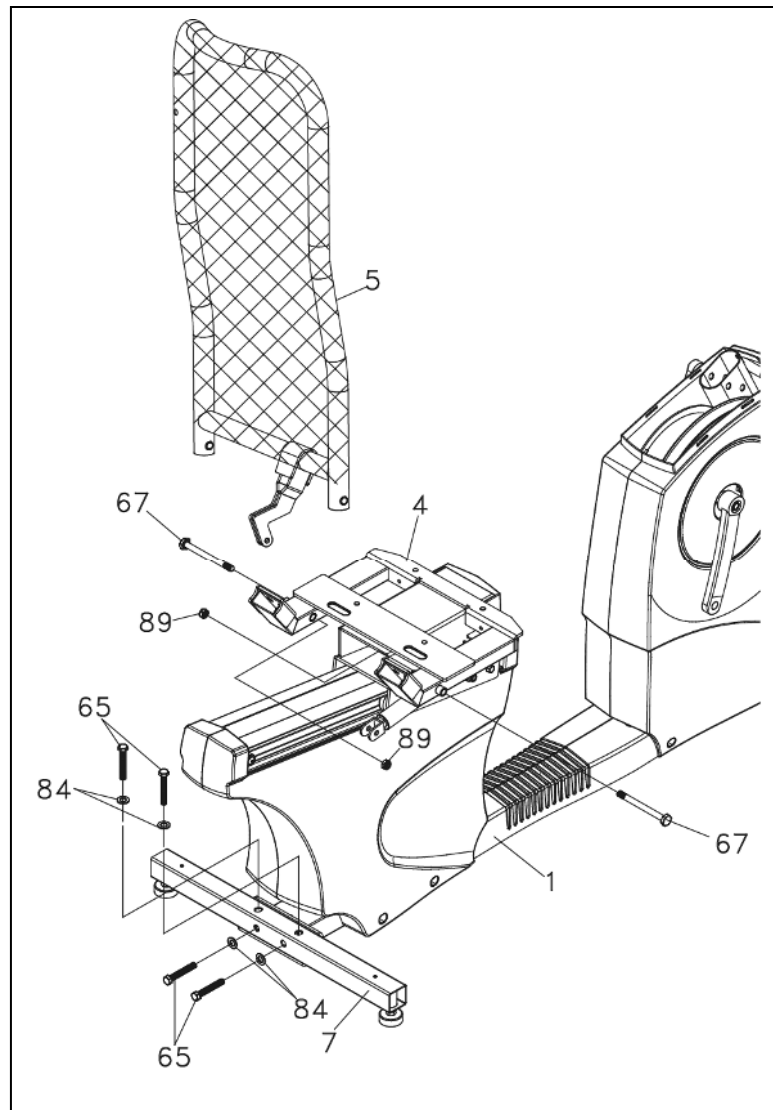
#67

後脚の取り付け

後脚（7）を本体フレーム（1）に六角ボルト（65）と平ワッシャー（84）で取り付け、スパナ（112）で締めます。

1. 背もたれシートの取り付け

背もたれシート（5）を本体フレームのシート台（4）に取り付けるために、六角ボルト（67）を左右両側から差し込み、スパナ（112 & 113）を使用しナット（89）で固定します。※その際に背もたれシートが前後に動くように締めすぎないでください。



組立説明

ステップ2 コントロールパネルの取り付け

使用する部品

#82



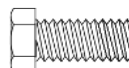
#83



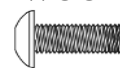
#76



#68



#99

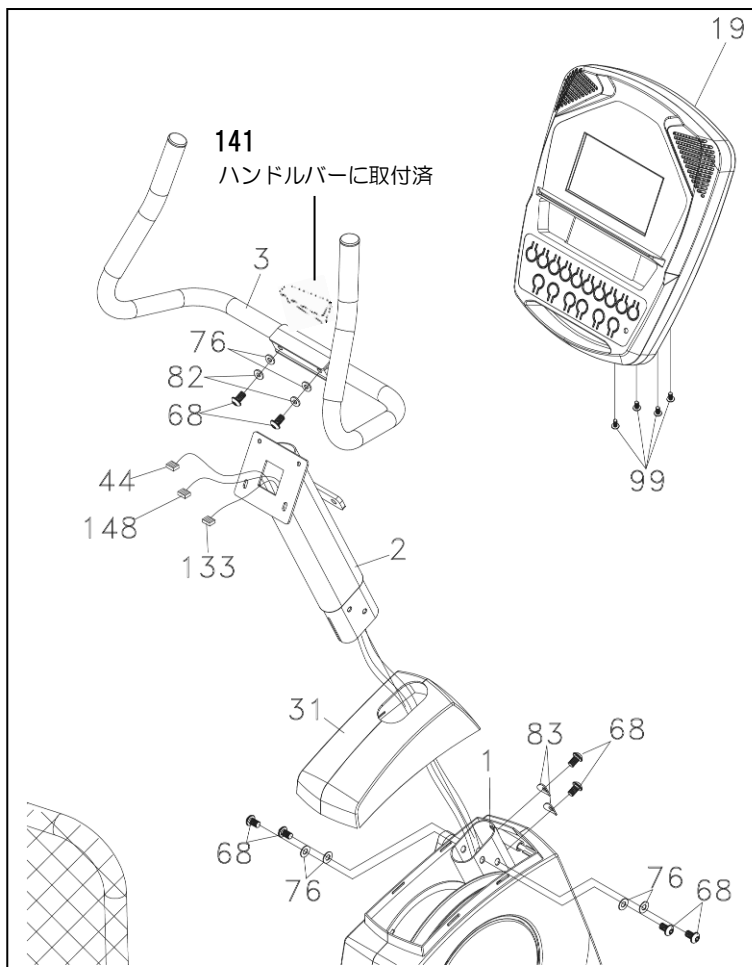


コントロールパネルの取り付け

コンピューターケーブル (44) とハンドパルスケーブル (133) を支柱カバー (31) と支柱 (2) に通し、ケーブルを挟まないように注意しながら図のように本体に組み込みます。

- 支柱 (2) を本体 (1) にはめ込みましたら、六角ボルト (68) と平ワッシャー (76) で左右両サイドを固定します。また前側は六角ボルト (68) と波型ワッシャー (83) で固定します。**(※このときにケーブルを切断しないようにご注意ください。)** ボルトを締める際はスパナ (112) を使用してください。

- ボルトが本体 (1) の中への落下防止のためにはめ込んである発砲スチロールを外してください。

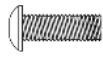


- 上部ハンドルバー (3) を六角ボルト (68) とスプリングワッシャー (82)、平ワッシャー (76) で支柱 (2) に取り付けます。ボルトを締める際はスパナ (112) を使用してください。 ※ハンドルカバー (141) は予め上部ハンドルバー (3) に検束バンドで固定されています。結束バンドを取り除いてから上部ハンドルバー (3) を取り付けてください。
- コンピューターケーブル (44)、ハンドパルスケーブル (133) をコントロールパネル (19) の裏側から出ている各コネクタに差し込みます。コントロールパネルをプラスネジ (99) で支柱 (2) に取り付けます。ネジを締める際はドライバー (144) を使用してください。

組立説明

ステップ3 シートとシートハンドルバーの取り付け

使用する部品



#98



#89



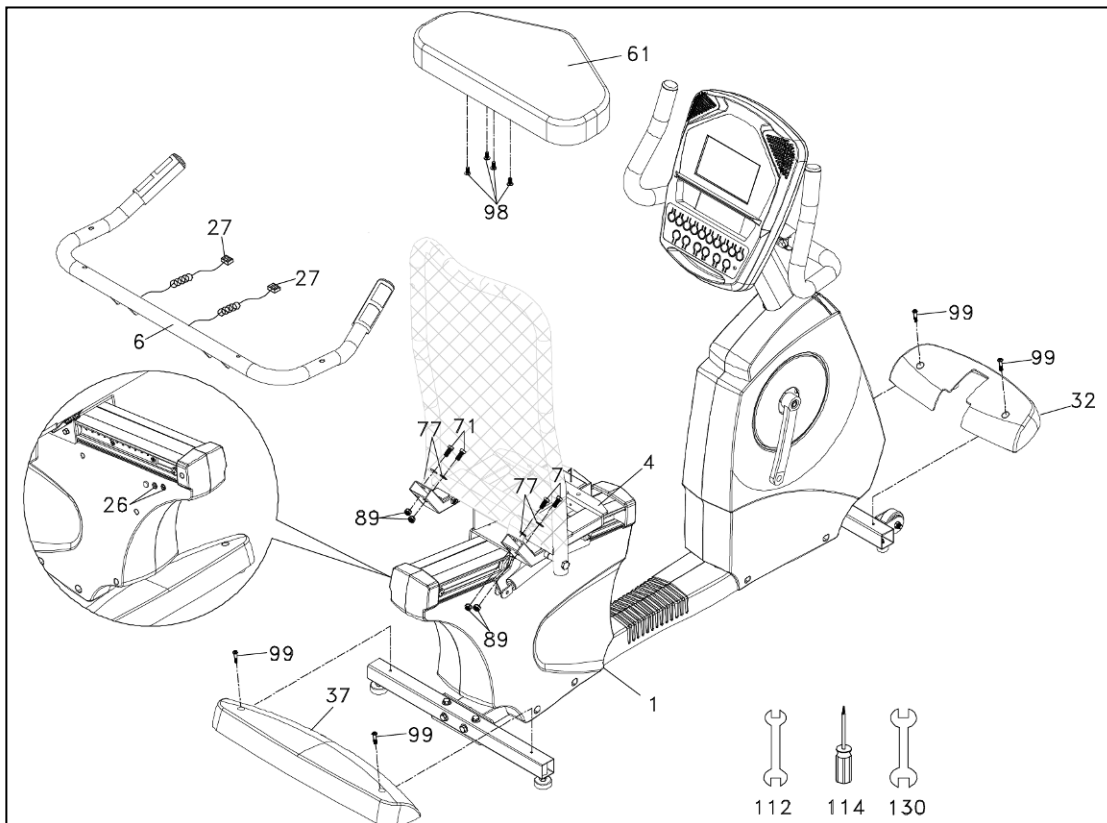
#99



#77



#71

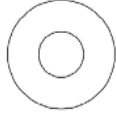


- 1. シートの取り付け**
シート (61) をプラスネジ (98) でシート台 (4) に取り付けます。ネジを締める際はドライバー (114) を使用してください。
- 2. シートハンドルバーの取り付け**
シートハンドルバー (6) を六角ボルト (71)、平ワッシャー (77)、ナイロンナット (89) でシート台 (4) に取り付けます。ボルトを締める際はスパナ (112&130) を使用してください。
- 3. 図のようにパルスセンサーケーブルのプラグ (27) を本体シート台の左側後ろの差し込み口 (26) に差します。**
- 4. 前脚カバー (32) と後脚カバー (37) をプラスネジ (99) で前脚と後脚に取り付けます。ネジを締める際はドライバー (114) を使用してください。**

組立説明

ステップ4 ドリンクボトルホルダーとペダルの取り付け

使用する部品



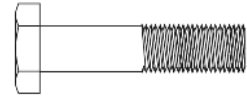
#76



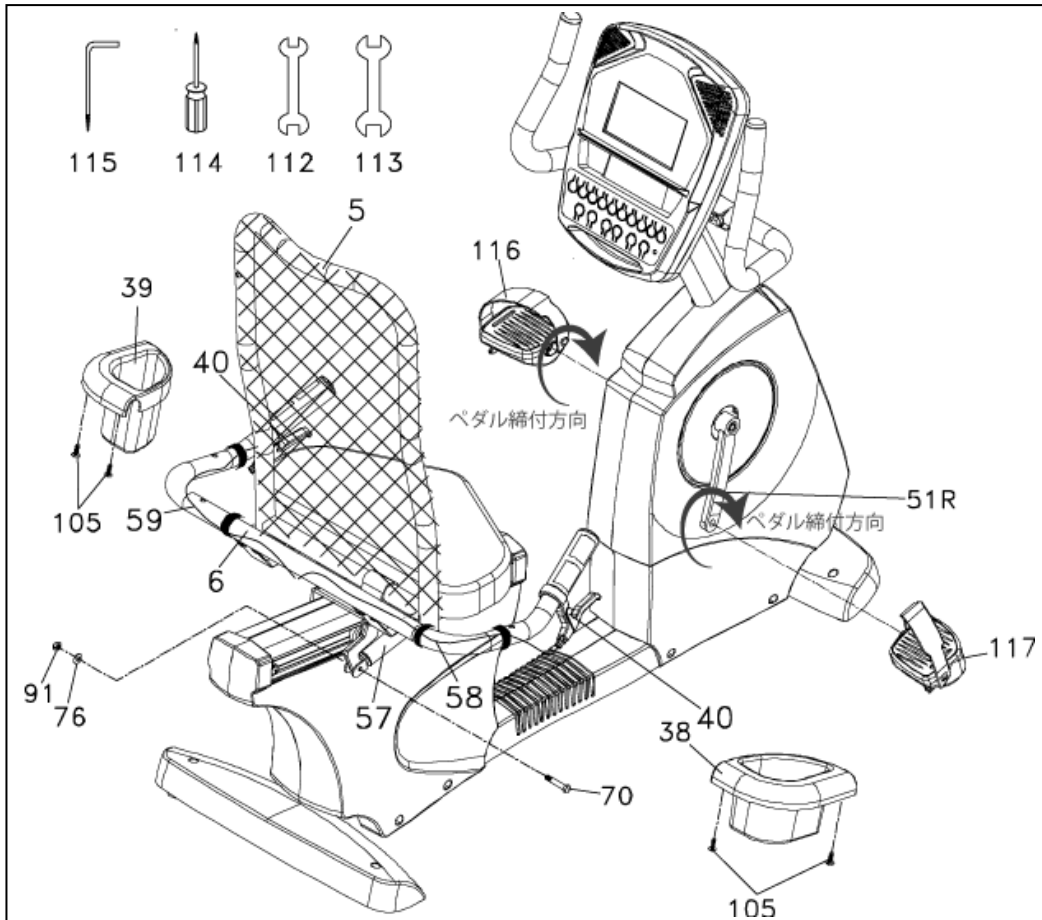
#91



#105



#70

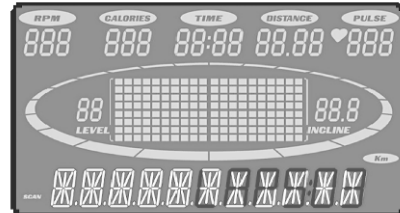


1. ガスシリンダー (57) を六角ボルト (70)、平ワッシャー (76)、ナイロンナット (91) で背もたれシート (5) に取り付けます。ボルトを締める際はスパナ (112&130) を使用してください。
2. 六角レンチ (115) でハンドルレバー (40) のクランプをとめているネジを取り外してください。ハンドルレバーをハンドパルスセンサーの裏側になるようにハンドルバー (6) に取り付けます。左右のレバーは握りやすい位置に固定し、先ほど取り外したネジをはめ込み、締めてください。(※ネジは締めすぎないようにご注意ください。)
3. **ドリンクボトルホルダーの取り付け**：左右ドリンクボトルホルダー (38&39) をネジ (105) でハンドルバー (6) の脇に取り付けます。ネジを締める際はドライバー (114) を使用してください。
4. スチールケーブル (58&59) を2つのマジックテープでハンドルバー (6) に取り付けます。テープが隠れるようにドリンクホルダーの下の位置で、ハンドルにテープを巻きつけてください。
5. **ペダルの取り付け**：左右ペダル (116&117) をスパナ (113) でクランクアーム (51L/51R) にしっかりと取り付けてください。その際、左ペダルは逆向きのスレッドが付いており、半時計回りで締まります。左右のペダルの軸に左はL、右はRと記されています。取り付け後、ペダリングの際に異音がある場合には、再度取り外してペダルをきつく閉めなおしてください。

製品の特長

コントロールパネル

このコントロールパネルはRPM（回転数）、カロリー消費量、運動時間、運動距離、脈拍数、運動負荷レベル、プログラム名、運動速度(Km/h)、ワット（運動強度）、400m周回数が表示されます。



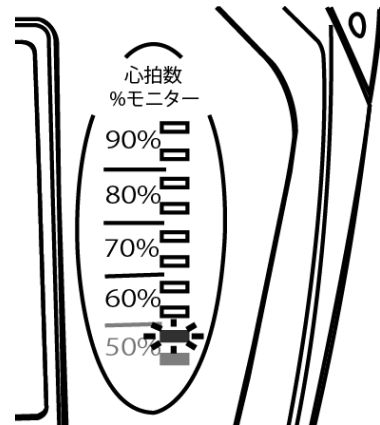
最大心拍数（MHR）目安ランプ

コントロールパネル右側には最大脈拍数（MHR）のパーセンテージを表すランプがあります。プログラムに年齢を設定することによってコントロールパネルは自動で最大心拍数を計算し、運動中に現在の心拍数が最大心拍数の何%ぐらいなのかをランプ点灯でお知らせします。最大心拍数についてはP27をご覧ください。（注意）

※ハンドパルスの使用またはチェストベルトの装着がされていないとランプは点灯しません。

※最大心拍数の50%以下はランプ点灯しません。

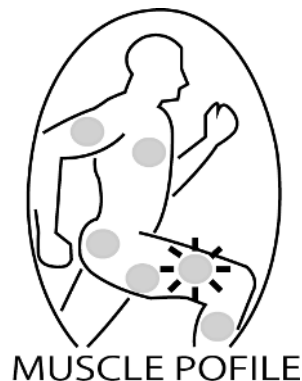
※表示される数値はあくまでも目安です。



筋肉活性化ランプ

コントロールパネル上部に筋肉解説図があります。この図は運動時、使っている筋肉の箇所のランプが全て点灯します。これらはプログラム中でも点灯します。

- 上半身のランプは点灯しません。（バイクなので上半身運動ではありません。）
- 下半身のランプは運動の強度によって3つの色に変化します。
グリーン：軽い オレンジ：中程度 レッド：強い



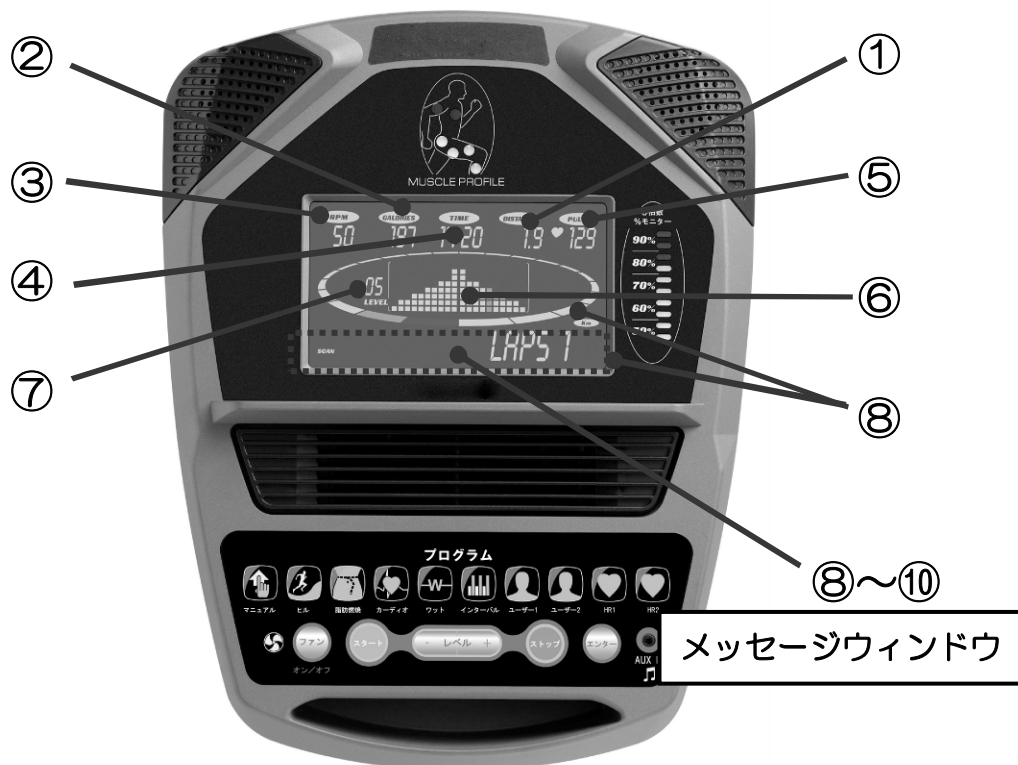
シート調整

シート位置の調整の為に座席の左側にケーブル作動手レバーが付いています。シートに座ったままで、ユーザーの使いやすいシート位置に調整することができます。

移動

バイクの前脚には2つの移動用キャスターが付いており、バイクの後方部を持ち上げて移動できるようになっています。

コントロールパネルの説明



電源の入れ方

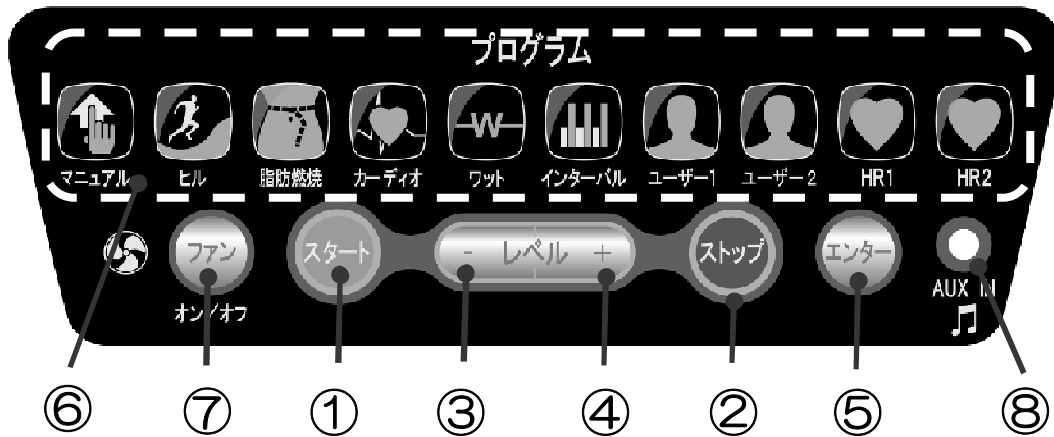
電源コードを本体に差し込み電源スイッチを入れると、コントロールパネルは自動的に電源が入ります。コントロールパネルに電源がオンになると、パネル画面にソフトウェアのバージョン情報（例：VER 1.0）と表示され、距離のウィンドウには積算距離表示、時間のウィンドウには累積使用時間が表示されます。

オドメーターが数秒間だけ表示された後に、コントロールパネルがスタートアップ画面に移ります。ドットマトリックスの画面に様々なプロファイルが表示され、メッセージ画面にスタートアップのメッセージが表示されます。これでコントロールパネルの準備は完了し、使用することができます。

●画面表示 *一般的使用した場合の画面表示

- ①.RPM（回転数）：1分間のペダル回転数表示
- ②.CAL（消費カロリー）：運動中のカロリー消費量表示
- ③.TIME（時間）：運動時間を表示（0.00～99：59秒）目標時間設定可能
- ④.DISTANCE（距離）：運動距離を表示（0.00～99.9Km）
- ⑤.PULSE（脈白）：運動中のおおよその脈拍数（40～210）表示
- ⑥.■■■■■（ゴマ）：現在の負荷レベル・プログラム負荷レベルをゴマの高さで表示
- ⑦.OOLEVEL（負荷レベル）：負荷レベルを数字で表示
- ⑧.LAPS/グラフ：ラップ数を円グラフ、数で表示
- ⑨.SPEED（速度）：運動速度を表示（時速：Km/h）
- ⑩.WATT（ワット数）：運動強度を表示（25～400W）
- ⑪.スキャンモード：⑧～⑩の項目を3秒ごとに表示（時間はセグメント以降までの時間）

コントロールボタンの説明



◆：ボタンの機能：6種類のボタンがあり、下記の機能があります。

- ① スタート（開始）ボタン
運動を開始させるために使用します。
- ② ストップ（停止）ボタン
運動を停止させるために使用します。
A：運動中に一度ストップボタンを押すと、5分間一時停止します。
B：運動中に2回押すと、プログラムを終了させます。
※そのときのパネル表示は平均スピードと運動量を表示します。
C：運動中に3回押すか、あるいは約3秒間押すと、表示をリセットします。
D：データ入力画面の際、ストップボタンを押すと、前の画面に戻します。
- ③ レベル +（プラス）ボタン
A：負荷を増やすときに使用します。
B：時間、距離、カロリー、年齢を増やす、あるいは性別を選択するときに使用します。
- ④ レベル -（マイナス）ボタン
A：負荷を減らすときに使用します。
B：時間、距離、カロリー、年齢を減らす、あるいは性別を選択するときに使用します。
- ⑤ エンター（確定）ボタン
A：入力したデータを確定するときに使用します。
B：スピード・ワット・ラップ・時間表示の切り替え、スキャンモードの選択ができます。
- ⑥ ワンタッチプログラムボタン
各種プログラムボタンを押せばそのプログラム画面に移ります。
- ⑦ ファンボタン
パネル中央のファン（送風機能）を使用することができます。
- ⑧ 音楽プレーヤー入力用ジャック
お手持ちの音楽プレーヤーを付属のジャックコードで繋ぐことで、スピーカーから音楽を流すことができます。

操作方法（簡単操作）

クイックスタート

マシンを最速で作動させる方法

はじめに、電源コードを繋ぎ、本体のON/OFFスイッチを入れ、パネルを表示させてください。



パネルが表示された状態（初期画面/00表示）で**スタートボタンを押すとクイックスタートモードになり、運動が開始されます。**
※クイックスタートモードでは、時間は0からカウントアップされます。

負荷レベルは最大20段階あり、+/-ボタンで調整可能です

初め、負荷強度表示を表すセグメントの全ての列は、最下列で点灯しています。負荷を増やすにつれて、点灯するセグメントの縦のゴマの高さが運動強度を示していきます。

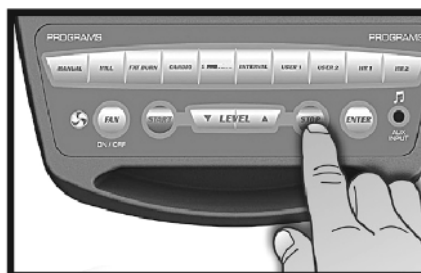
運動を停止する場合はストップボタンを押します。

基本的な説明

プログラム選択時、パネルメッセージウィンドウにはプログラム名が表示されます。プログラム作動中にエンターボタンを押すことでスピード、ワット、ラップ、タイム（セグメント以降までの時間）の表示の切り替えが可能です。その時に、スキャンモードに合わせていただくと上記各項目が3秒ごとに切り替わります。



ストップボタンは、いくつかの機能を持ちます。プログラム作動中に一度ストップボタンを押すとプログラムが一時停止します。再開したい場合は、スタートボタンを押してください。プログラム作動中、運動せずに30秒間経ちますと自動的にプログラムは一時停止します。
※一時停止状態から5分経過すると自動的に画面がリセットされます。



継続で運動を再開する場合は、5分以内にスタートボタンを押してください。

一時停止中にストップボタンを押すと、プログラムはそこで終了し、平均のスピードや運動量などのプログラム結果、そして運動が終了したことを表示します。そこで再びストップボタンを押すと全ての表示はリセットされます。

プログラム項目を入力している間に、ストップボタンを押すと前の画面の設定に戻すことが可能です。

操作方法（マニュアル操作）

マニュアル(手動)方法

① マニュアルボタンを押します。

メッセージウィンドウに「MANUAL」と表示

A. エンターボタン押し、各種設定画面（年齢・体重・運動時間の設定）にする。

B. 年齢設定/AGE

+・-ボタンで年齢を選択し、エンターボタンで確定する。

C. 体重設定/WEIGHT

+・-ボタンで体重を選択し、エンターボタンで確定する。

D. 運動時間設定/TIME

+・-ボタンで運動時間を選択し、エンターボタンで確定する。

設定可能時間：10～99分

② スタートボタンを押します。

運動時間設定後（エンター確定後）

メッセージウィンドウに

「PRESS START」のメッセージが流れましたら、スタートボタンで運動開始することができます。

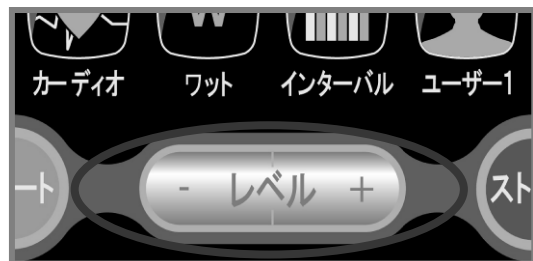
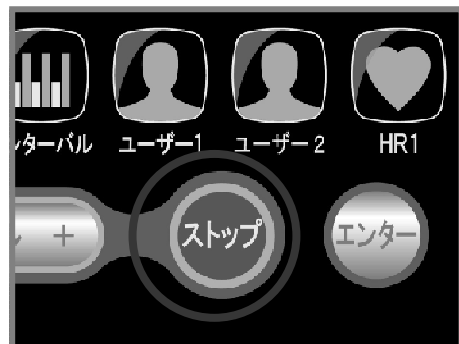
※設定した運動時間がカウントダウンされます。

※設定時間を0分にするとカウントアップされます。

③ 運動を終了するには、

ストップボタンを押します。

※各種項目は前回の設定が残ります



負荷を調整する場合は

【レベル+】ボタン（重い）

【レベル-】ボタン（軽い）を押します。

セグメントのグラフが高くなると重くなります。設定レベル1-20段階

プログラム操作説明

プリセットプログラム 4 種類
脈拍コントロールプログラム 2 種類

ユーザープログラム 2 種類
WATT コントロールプログラム 1 種類

プリセットプログラム操作方法

※プリセットプログラム内容については、次のページをご参照下さい。



① 目的の4つのプリセット（ヒル・脂肪燃焼・カーディオ・インターバル）プログラムを選択してボタンを押す。

メッセージウィンドウにプログラム名が表示されたらエンターボタンで確定

各項目を設定しない場合

各項目を設定する場合

② 各項目を設定します。

年齢/AGE → 選択後エンターボタンで確定

体重/WEIGHT → 選択後エンターボタンで確定

目標時間/TIME → 選択後エンターボタンで確定（10-99分）

運動レベル/MAX LEVEL → 設定後エンターボタンで確定

※ 【レベル+】と【レベル-】で増加、減少を設定します。

※ ストップボタンを押すと、前画面（設定）に戻れます。

③ スタートボタンを押します。

設定した時間がカウントダウンで作動します。

※0分で設定した場合：0分からカウントアップ



④ プログラム終了の合図はピープ音でお知らせします。

※すぐに運動を停止させたい場合はストップボタンを押して停止させてください。

プログラム操作説明

プリセットプログラム内容

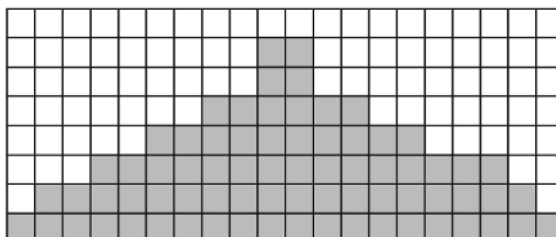
トレーニングの目標に合わせて、4つのプリセットプログラムが内蔵されています。それぞれ異なるプロファイルが本体にプリセットされています。各プログラムの初期レベルはやさしいレベルに設定されており、プログラムを開始する前に、メッセージウィンドウの指示（MAX LEVEL の設定）に従ってレベルの難易度を調整することが可能です。

ヒル/HILL



ヒルプログラムでは、山を登ったり下ったりするように設計されています。ペダルの抵抗が徐々に増加し、それから減少します。

プロファイル

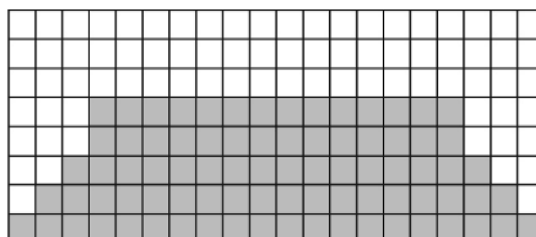


脂肪燃焼/ FATBURN



脂肪燃焼プログラムは、有酸素運動により多くの脂肪を燃焼させるように設計されています。いかに脂肪を燃焼させるかに関する考え方は多々ありますが、「低い運動レベルで安定した運動量」が最適な方法だと認識されています。運動で最大心拍数の60%～70%程度の心拍数を維持することが最も効果的に脂肪を燃焼することができます。このプログラムでは心拍数を使用せずに、低い運動レベルで安定した運動をします。

プロファイル



プログラム操作説明

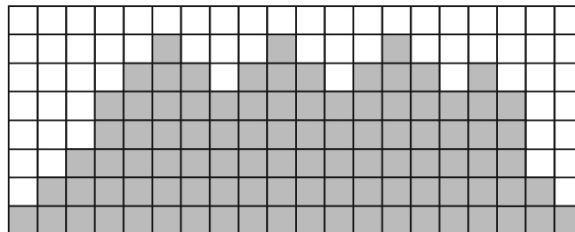
カーディオ/

CARDIO



カーディオプログラムはユーザーの心臓血管機能を高めるために設計されています。心臓や肺のためのプログラムです。運動強度を変えながら、より高い強度の運動で心臓の筋肉を構築し、血流と肺機能を向上させる目的です。

プロファイル



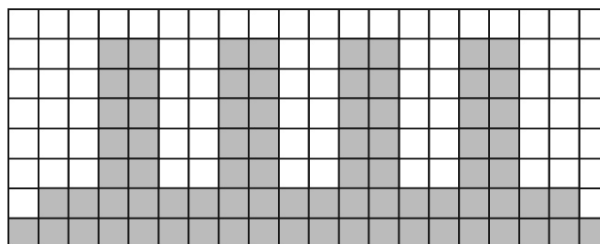
インターバル/

INTERVAL



インターバルプログラムは高強度と低強度の運動を交互に繰り返す設定です。2種類の強度を繰り返すことにより、ユーザーの酸素レベルを激減させた後に酸素を補給し、ユーザーの持久力を向上させます、この方法で、心臓血管システムがより効率的に酸素を使用することができるようになります。

プロファイル



プログラム操作説明

プリセットプログラム 4 種類
脈拍コントロールプログラム 2 種類

ユーザープログラム 2 種類
WATT コントロールプログラム 1 種類

ワットコントロールプログラム操作方法

☆ワットコントロールプログラム（目標運動強度）とは設定したワット数（運動強度）を保つために自動的に負荷が変化するプログラムです。

- ① ワットプログラムボタンを押します。 WATT CTRL
メッセージウィンドウにプログラム名が表示されたらエンターで確定



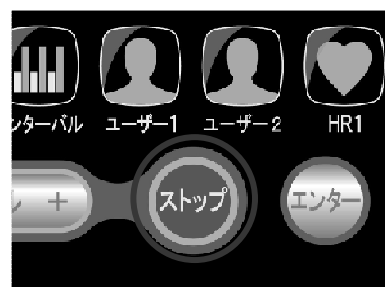
- ② 各項目を設定します。
年齢/AGE → 選択後エンターボタンで確定
体重/WEIGHT → 選択後エンターボタンで確定
目標時間/TIME → 選択後エンターボタンで確定（10-99分）
ワット数（運動強度）/WATT → 設定後エンターボタンで確定（25-400W）
※【レベル+】と【レベル-】で増加、減少を設定します。
※ストップボタンを押すと、前画面（設定）に戻せます。

各項目を設定しない場合

- ③ スタートボタンを押します。
設定した時間がカウントダウンで作動します。
※0分で設定した場合：0分からカウントアップ
設定したワット数（運動強度）を常に保つために自動的に常時負荷が変化していきます。



- ④ プログラム終了の合図はピープ音でお知らせします。
※すぐに運動を停止させたい場合はストップボタンを押して停止させてください。



*医療器具でございませんので、あくまでも目安としてご利用ください。

プログラム説明

プリセットプログラム 4 種類
脈拍コントロールプログラム 2 種類

ユーザープログラム 2 種類
WATT コントロールプログラム 1 種類

ユーザープログラム操作方法

- ① ユーザー1 またはユーザー2 を押します。
メッセージウィンドウにプログラム名が
表示されたらエンターで確定



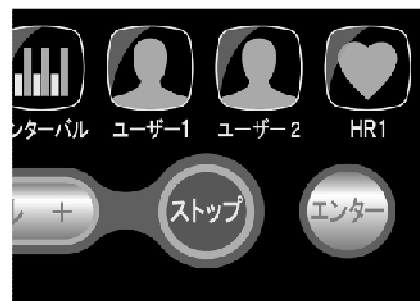
※新たにプログラムを作成する場合には次ページにて説明

- ② スタートボタンを押す。
メッセージウィンドウに「RUN PROGRAM」
と表示されますので、スタートボタンを押すか、
+/- ボタンで「YES」を選択し、エンターボ
タンを押します。

保存されているプログラムが開始されま
す。



- ③ プログラム終了の合図はビープ音で
お知らせします。
※すぐに運動を停止させたい場合はストップ
ボタンを押して停止させてください。



プログラム説明

ユーザープログラム詳細設定方法

この機種ではユーザー2人分のカスタムプログラムを設定し保存することができます。プログラム名はユーザー1とユーザー2となり、下記のステップで各ユーザーのカスタムプログラムを設定する事が可能です。また、プリセットプログラムをカスタムプログラムとして保存する事も可能です。

● カスタムプログラム作成方法

1. プログラムボタンの「ユーザー1」または「ユーザー2」ボタンを押します。
メッセージウィンドウにウエルカムメッセージが表示されます。
すでにカスタムプログラムが保存済み場合、登録したプログラム名が表示されます。新たにカスタムプログラムを作成する場合はエンターボタンを押します。
(※登録済みのプログラムを使用する場合はスタートボタンを押して下さい。)
2. エンターボタンを押すとメッセージウィンドウに「RUN PROGRAM」と表示されます。プログラムを新規登録する場合は「YES/NO」の選択ができるので、+/-ボタンで「NO」を選びエンターボタンを押します。
※「YES」を選択した場合は、すでに保存されていたプログラムが作動します。
3. 「NO」を選択した後、メッセージウィンドウに「DEL」と表示されます。先程のように「YES/NO」選択ができますので、「YES」を選びエンターボタンを押します。
※「DEL」=消去（現在のプログラムの消去）
「YES/NO」選択画面で「NO」を選択時には、現在保存されているプログラムを消去せず、元の画面に戻ります。
4. メッセージウィンドウがプログラム名を登録する画面となり、ローマ字のA-Zを使い、+/-ボタンでお好きな名前を入力できますので、一文字ごとにエンターボタンを押してプログラム名を入力し、入力完了後にストップボタンを押すとプログラム名の登録が出来ます。
※プログラム名入力画面にてAとZの間にはスペース（空白文字）があります。
5. プログラム名登録後、年齢/AGE 入力の画面が表示されますので、+/-ボタンで年齢を選択し、エンターボタンで確定します。
6. 年齢入力後、体重/WEIGHT 入力へと移ります。同じように+/-ボタンで体重を選択し、エンターボタンで確定します。

プログラム説明

8. 体重入力後、目標運動時間/TIME 入力へと移ります、同じように+/-ボタンで運動時間を選択し、エンターボタンで確定します。
※0分で設定した場合には、0分からのカウントアップになります。
9. 目標運動時間入力後、MAX LEVEL（最大レベル）を入力へと移ります。
プログラムの最大運動レベルを+/-ボタンで選択し、エンターボタンを押して確定します。
※トレーニング時、自動的には設定した最大レベル以上にはなりません。
しかし、トレーニング中に任意で最大レベルの変更/調節は可能です。
10. 最大レベル入力後、セグメント/SEGMENT 1-20 の入力へと移ります。
パネルウィンドウ中央のグラフの1列目（セグメント 1）が点減しますので、セグメント 1 の運動レベルを+/-ボタンで選択し、エンターボタンを押して確定します。
上記の方法を繰り返し、セグメント 2-20（2-20 列目）の運動レベルを入力します。
※セグメントのゴマの高さは負荷レベルの大きさに変更します。
11. セグメントの入力後、メッセージウィンドウには作成したプログラムの保存を求める表示「TO SAVE THIS〜…」と出ます。エンターボタンを押して作成したカスタムプログラムを保存します。
保存完了後には、メッセージウィンドウに「PROG SAVED」のメッセージが表示されます。この文字が表示されたらカスタムプログラムの作成は完了です。運動をそのまま開始するにはスタートボタンを押してください。

- 運動終了後、同じプログラムで運動したい場合は、ステップ 2 のメッセージウィンドウに「RUN」と表示された時に「YES」を選択し、エンターボタンを押して下さい。
- プログラム内容を変更したい場合はステップ 1 から設定し直して下さい。

プログラム説明

● プリセットプログラム保存方法

1. はじめにお好みのプリセットプログラムを選択し運動をします。
※操作方法/内容は P19-21 参照
2. 運動を終えます。
目標運動時間の終了、またはストップボタンでの運動停止。
3. プログラムを終了させます。
※一時停止中にストップボタンを押しプログラム結果表示の画面にする。
P17.基本的な説明（ストップボタンの機能）参照
4. プログラム結果の画面にてユーザー1 またはユーザー2 の保存したい方のユーザーボタンを押します。
5. メッセージウィンドウに「OVERWRITE WORK OUT」と文字が表示された後、保存するかを（SAVE）YES・NO と選択できますので、「YES」を+/- ボタンで選び、エンターボタンを押します。
6. エンターボタンを押した後、プログラム名を入力する画面になります。
P24.カスタムプログラム作成方法/項目 4 を参照にプログラム名を入力してください。
7. メッセージウィンドウに「PROG SAVED」と表示されましたら保存完了です。
ユーザープログラムがあなたの設定したプリセットプログラムに登録されます。

プログラム説明

心拍トレーニングプログラム

警告：心拍数監視システムが正確に作動しない場合があります。
過度のトレーニングは重篤な障害または死亡を起こす可能性があります。
めまいなどを感じたら直ちに運動を停止して下さい。

心拍数について

昔から言われる「苦勞なくして得るものなし」という考えは、今の快適な運動による得られるメリットに圧倒されてしまいます。心拍数モニターの活用がこの成功に大きな役割を果たしています。心拍数モニターを適切に使用することで、心拍数を希望の範囲内に維持することができ、今までは自身の意識で行ってきたエクササイズが弱すぎか強すぎのどちらかにしか感じられなかった人も、運動することが楽しく感じるはずで

トレーニングの最適心拍数を決めるためには、まず自身の最大心拍数（運動の際に、越えてはいけない心拍数）を知る必要があります。この数値は下記の式で算出します。

最大心拍数 (MHR) = 220 - 年齢

特定の目標を達成するための効果的な心拍数はこのMHRの割合で計算します。トレーニングゾーンはMHRの50%から90%の範囲内で、60%は有酸素ゾーン、60%から80%は最も成果をあげることができるゾーンです。

例えば、年齢40歳の人の目標心拍数ゾーンは下記のように計算されます。

$220 - 40 = 180$ (最大心拍数)

*最大の60%の目標心拍数の計算式 180 (最大心拍数) $\times 0.6 = 108$ ビート/分

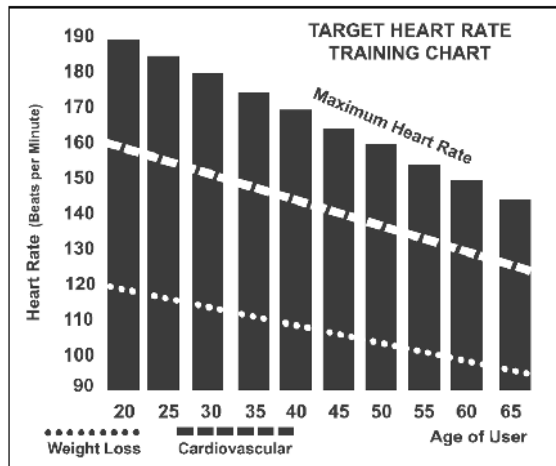
*最大の80%の目標心拍数の計算式 180 (最大心拍数) $\times 0.8 = 144$ ビート/分

したがって年齢が40歳のユーザーのトレーニングゾーンは108~144ビート/分となります。

プログラムに年齢を入力すると、コンピューターは自動的にこの計算を行います。入力した年齢は心拍数コントロールプログラムに使用されます。最大心拍数を決定した後に、目標を決めましょう。

最も人気のある目標は、心臓血管の健康促進（心臓や肺のためのトレーニング）と体重コントロールです。上記の図の黒い棒線は、特定の年齢（横軸）の人の最大心拍数（縦軸）を表します。心臓血管の健康促進とダイエットに適したトレーニングゾーンは、グラフを斜めにカットする2本の転戦で表示されています。それぞれの点線が示す目標は、グラフの左下に記載されています。心血管の健康促進とダイエットの目標は、それぞれ最大心拍数の80%と60%で、かつ医師に承認されたスケジュールのトレーニングで達成することができます。プログラムを始める前に、医師に必ずご相談下さい。

心拍数コントロール機能付のバイクを使用する場合、どのプログラムに対しても心拍数コントロール機能が有効なので、「心拍数コントロールプログラム」を使用しなくても、目標のトレーニングができます。心拍数コントロールプログラムの場合は、ペダルの抵抗を自動的に調整します。



プログラム説明

プリセットプログラム 4 種類
脈拍コントロールプログラム 2 種類

ユーザープログラム 2 種類
WATT コントロールプログラム 1 種類

心拍コントロールプログラム操作方法

☆心拍コントロールプログラムとは設定した目標心拍数に近づけるために自動的に負荷が変化するプログラムです。

※負荷は基本、約 15 秒毎に変化 心拍が目標に到着したときは変化はしません。

注) 心拍プログラムを開始するにはチェストベルトを装着する必要があります。

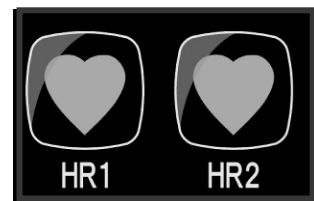
詳細は次ページ (P29) に説明

① HR1 (60%) または HR2 (80%) を押します。

- ・ HR1 : 一般的な健康プログラム (最大脈拍の 60%)
- ・ HR2 : アスリートプログラム (最大脈拍の 80%)

※ $MHR = 220 - \text{年齢} \times 60\% \text{ or } 80\%$

メッセージウィンドウにプログラム名が表示
されましたらエンターボタンで確定



各項目を入力

② 各項目を設定します。

年齢/AGE → 選択後エンターボタンで確定
体重/WEIGHT → 選択後エンターボタンで確定
目標時間/TIME → 選択後エンターボタンで確定
目標脈拍数/TARGET HR →
選択後エンターボタンで確定

※ 【レベル+】と【レベル-】で増加、減少を
設定します。

※ ストップボタンを押すと、前画面に戻せます。



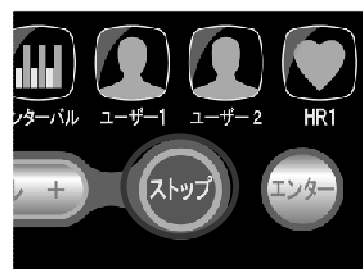
③ スタートボタンを押します。

設定時間表示がカウントダウンで作動します。
※0分で設定した場合：0分からカウントアップ
設定した心拍数に近づけるために自動的に負荷
が変化していきます。(約 15 秒毎に変化)



④ プログラム終了の合図はピープ音でお知らせ
します。

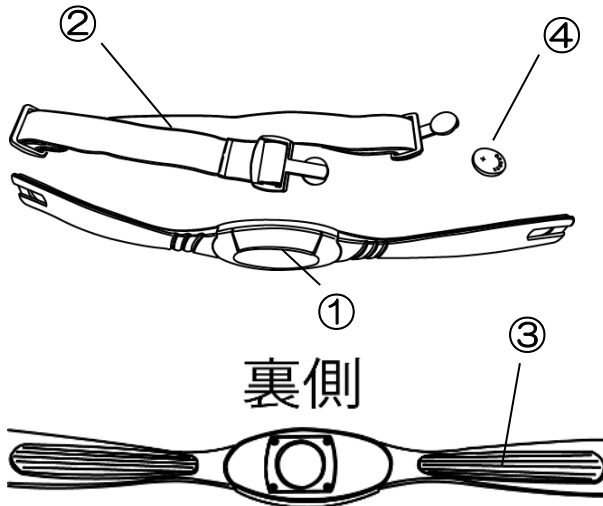
※すぐに運動を停止させたい場合はストップボタン
を押して停止させてください。



ハートレートセンサーの使い方



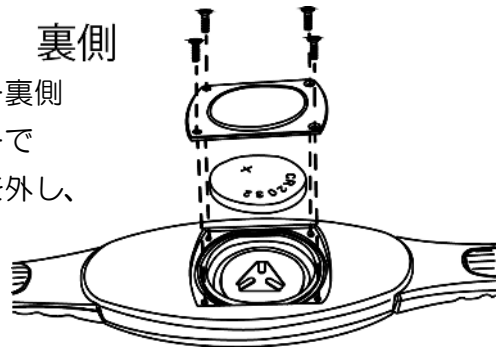
本機は医療用に作られたものではありませんので目安としてご使用下さい。



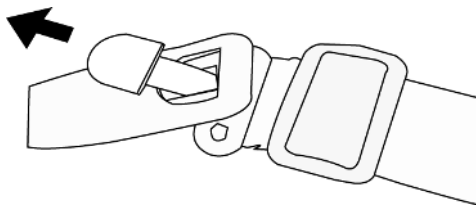
番号	名称
①	ハートレートセンサー
②	ベルト
③	電極
④	予備電池

電池交換方法

ハートレートセンサー裏側から精密なドライバーで電池プレートのネジを外し、電池を交換します。



ベルトの通し方



ベルトの先端の結合部をセンサー本体の穴に通し、はめ込みます。

ベルトの取り付け位置



1. ベルトは胸の辺りでつなぎ、長さを調節してください。
2. ハートレートセンサーの中央部がみぞおち部分に来るようにセットします。ハートレートセンサーの電極が素肌に当たるようにしてください。

注) 衣服の上からではご使用出来ません。

取り付けても脈拍が表示されないときは電極のあたる肌に霧吹きなどで湿らせてください。乾燥している方は反応が出ない場合がございます。

ウォームアップとクールダウン

*トレーニングを始める前に医師にトレーニングプログラムについて相談してください。

*ウォームアップ

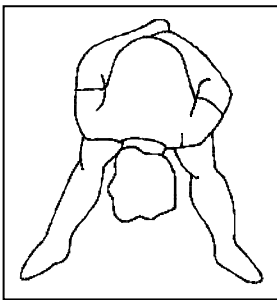
ウォームアップの目的は、けがを最小限に抑えることにあります。トレーニングを始める前に2分から5分間行うことをお勧めします。

*ストレッチ体操

ウォームアップの後、ストレッチ体操はトレーニングに大変有効です。ストレッチ体操が体温を上昇させ、けがを少なくします。ストレッチ体操は飛び跳ねず、一つのストレッチ体操を15～50秒間行なってください。

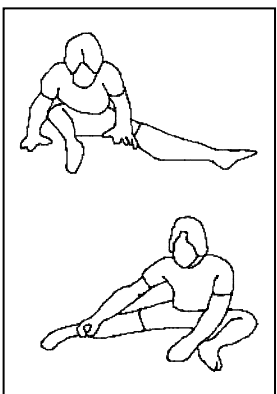
効果的なストレッチ体操

上体を曲げる

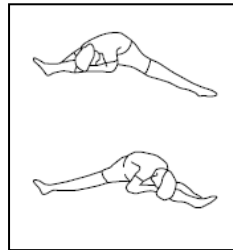


肩幅に足を開き上体を前に曲げる上体を約30秒折り、足の後を気持ちよく伸ばしてください。その後上体を元に戻しますが、その際に飛び跳ねないでください。

上体を曲げる



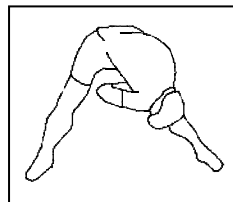
床に座り、一方の足を伸ばし、もう片方の足を立てます。曲げた方の足は胸に付け、この状態を少なくとも10秒行ないます。これを左右10回繰り返してください。



床ストレッチ

床に座り、出来るだけ足を開きます。上体を片方の胸に付けるように曲げてください。この状態を10～30秒間行なってください。これを左右10回繰り返してください。

上体を片方の足に曲げる

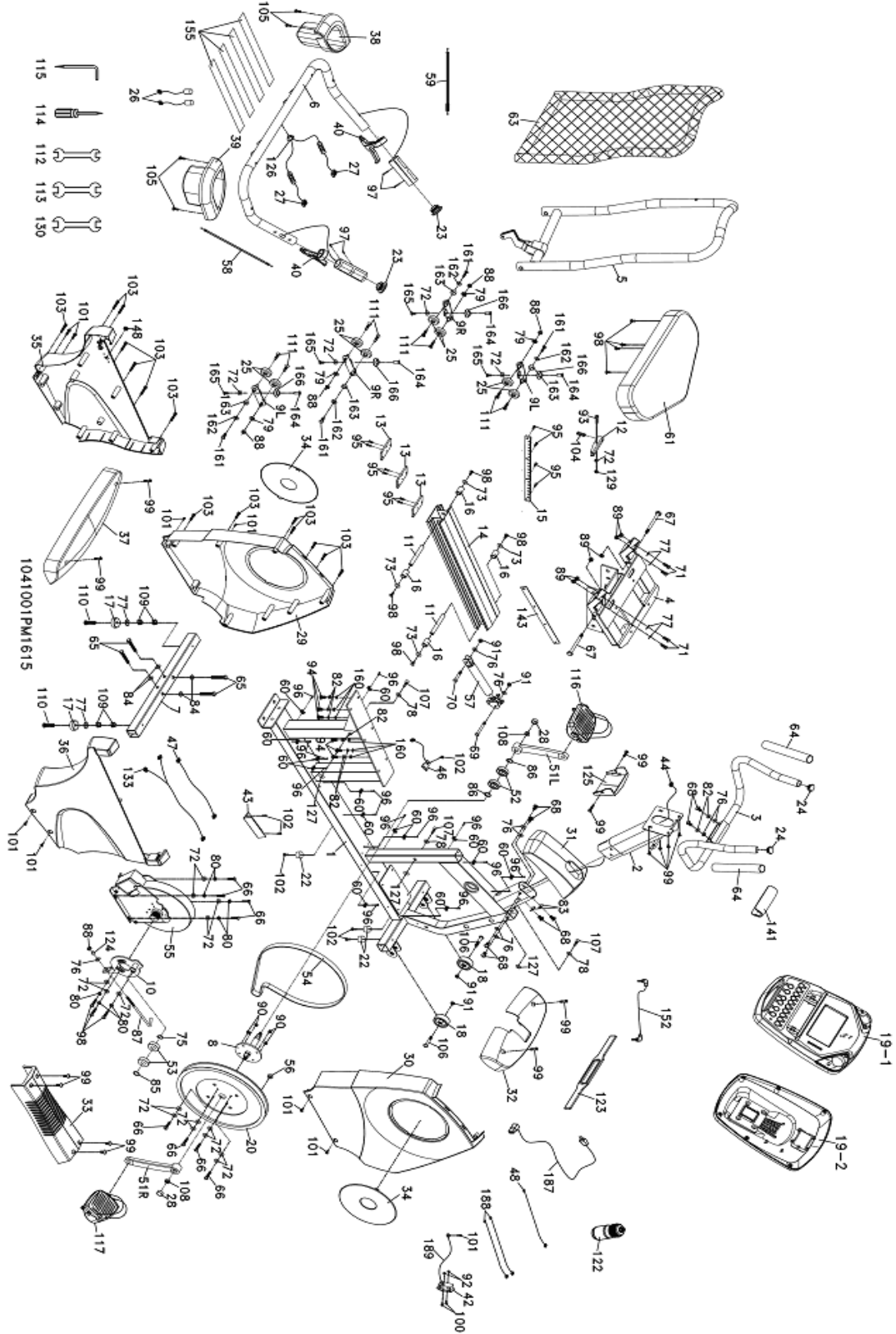


肩幅に足を開き、右足の方に上体を曲げてください。この状態を10秒間行なってください。これを左右数回行なってください。

*クールダウン

クールダウンの目的は身体を元の状態に戻し、トレーニングが終わったときの状態を維持します。適切なクールダウンはゆっくりと心拍数を下げ、血液を心臓に戻します。クールダウンは上記イラストのようなストレッチ体操も行なってください。

展開図



部品パーツリスト

番号	品名	数量	番号	品名	数量
1	本体フレーム	1	47	850mm ワイヤブレーキコイルハーネス	1
2	支柱	1	48	基盤コード	1
3	上部ハンドルバー	1	51L	クランク(左)	1
4	シート台	1	51R	クランク(右)	1
5	背もたれフレーム	1	54	ドライブベルト	1
6	シートハンドルバー	1	57	シリンダー	1
7	リアスタビライザー	1	58	ワイヤー	1
8	後脚	1	59	ワイヤー	1
9L	シートホイールアジャストプレート(左)	2	61	シート	1
9R	シートホイールアジャストプレート(右)	2	63	背もたれ	1
12	シートポジションラッチ	1	64	ハンドルスポンジ	2
17	後脚ゴム	2	65	3/8" × 2-1/4" 六角ボルト	4
18	キャスター	2	67	3/8" × 4" 六角ボルト	2
19	コントロールパネル	1	68	5/16" × 5/8" 六角ボルト	8
20	ドライブプーリー	1	69	5/16" × 2-1/2" 六角ボルト	1
22	前脚ゴム	3	70	5/16" × 1-1/4" 六角ボルト	1
23	キャップ(Ø32(1.8T))	2	71	3/8" × 1-3/4" 六角ボルト	4
24	ハンドルキャップ(Ø25.4×20T)	2	76	5/16" × 18mm × 1.5T 平ワッシャー	9
25	シートトラックローラー	8	77	3/8" × 19 × 1.5T 平ワッシャー	6
26	心拍数センサーコード	2	82	5/16" × 1.5T スプリングワッシャー	8
27	心拍数センサーセット	2	83	5/16" × 19 × 1.5T 波型ワッシャー	2
28	クランク用キャップ	2	84	3/8" × 25mm × 2T 平ワッシャー	4
29	ホイールカバー(左)	1	89	3/8" × 7T ナット	6
30	ホイールカバー(右)	1	91	5/16" × 6T ナット	4
31	支柱カバー	1	98	M6 × 15m/m プラスねじ	11
32	前脚カバー	1	99	M5 × 12m/m プラスねじ	14
33	ステップカバー	1	105	Ø4 × 16m/m タッピングねじ	4
34	円方ディスク	2	110	3/8" × 2" 平頭六角穴付きボルト	2
35	リアサイドカバー(左)	1	116	左ペダル	1
36	リアサイドカバー(右)	1	117	右ペダル	1
37	後脚カバー	1	123	チェストベルト	1
38	ドリンクボトルホルダー(右)	1	125	アルミレールカバー	1
39	ドリンクボトルホルダー(左)	1	133	ハンドルパルスセンサー	1
40	レバー	2	141	ハンドルバーカバー	1
42	AC電源スイッチ	1	148	ハンドルパルス用キャップ	1
43	基盤	1	152	スピーカーコード	1
44	6Pコントロールコード	1	187	電源コード	1
46	1200m/m センサー	1	188	80m/m 基盤コード	2

商品仕様

名称	リカンベントバイク
形式	RB-3500AD
計器表示	RPM・消費カロリー・時間・距離・脈拍・速度・ワット数・プログラム・周回数(1周400m)
速度：SPEED	Km/h表示
時間：TIME	0：00～99分59秒 時間設定機能あり
距離：DISTANCE	0.00～99.9Km
消費カロリー：CAL	運動中の消費カロリー量表示
脈拍：PULSE	ハンドパルス方式・ハートレートセンサー 脈拍数40～210表示 多少の誤差あり(目安で医療目的ではない)
ワット：WATT	運動強度25～400表示
回転数：RPM	1分間のペダル回転数表示
負荷方式	電磁ブレーキ方式・負荷レベル1～20
プログラム/10種類	マニュアル・ヒル・脂肪燃焼・カーディオ・ワット ・インターバル・ユーザー1・ユーザー2・HR1・HR2
本体サイズ	約 幅75×長144×高128cm
本体重量	約 70kg
使用体重制限	130kgまで
使用電源	AC100V ACコード付
付属品	取扱説明書・組立用工具一式
生産国	台湾

※ お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

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傷。
 - ・本書の提示がない場合。
 - ・本書にお買い上げ年月日、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

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。

※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
いただってください

品名： リカベントバイク
形式： RB-3500AD
ご芳名：
ご住所：
TEL. ()

お買い上げ店名：
住所：
TEL. ()
お買い上げ年月日： 年 月 日

シリアルNo.

「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」

本社：〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並3丁目2-2 TEL：(052)501-2577
E-mail：hj@jp-chuoh.com FAX：(052)501-2588
URL：www.jp-chuoh.com
東京営業所：TEL：(03)3835-4399 2017 '2