

circle RECUMBENT BIKE R8 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
- パーツの確認 P4-7
- 組立て P8-23
- 各部調整方法 P24
- 準備体操 P25
- モニターの操作 P26・27
- モニター表示説明 P28
- プログラムコントロール P29-33
- メンテナンスと修理 P34
- USBポート説明 P35
- 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

理想的なトレーニング頻度

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。

望ま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。通は、常20~30分行なってください。

身体の状態を理解するため、運動を始める前にかかりつけの医師と相談されるようお勧めします。

仕様の記述

製品の全長：167.9cm

製品の全幅：62.7cm

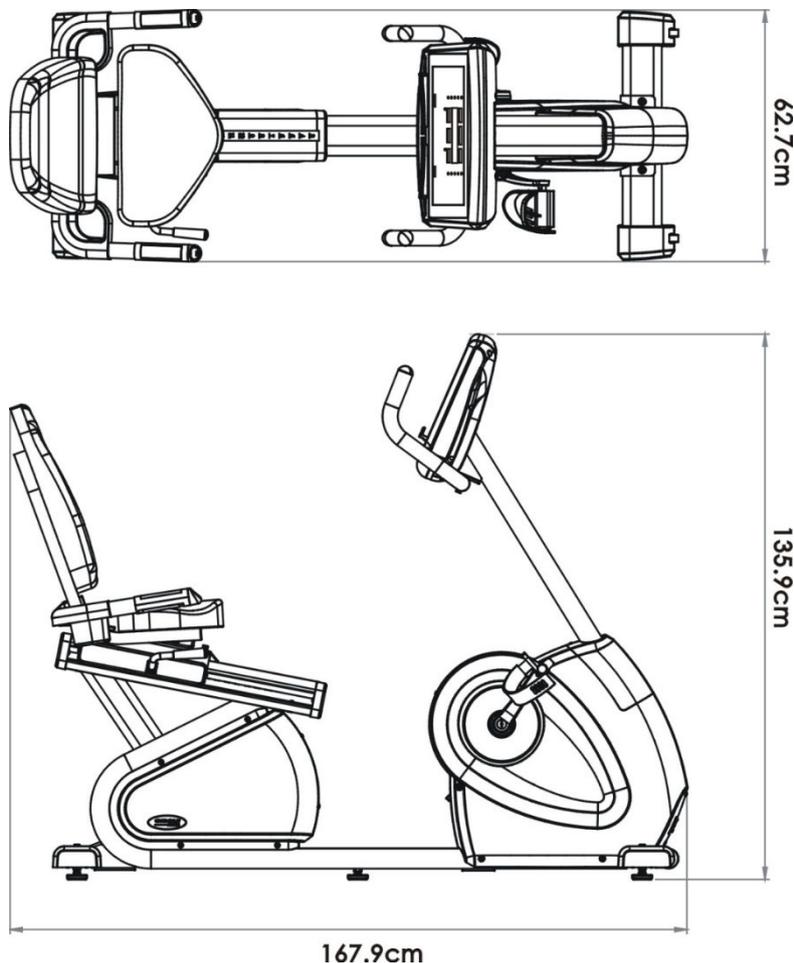
製品の全高：135.9cm

製品の重量：85kg

プリセットプログラム：9 個のプログラム、4HRC

機能：6 LED+8×32ウインドウ、無線脈拍

製品仕様



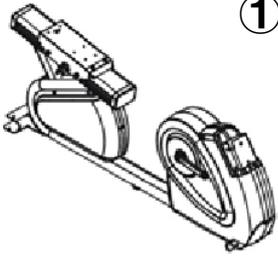
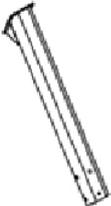
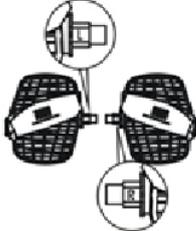
パーツの確認

設置時に関する注意事項

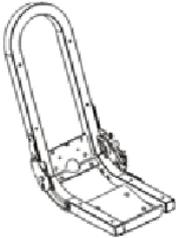
- 設置前に設置する十分なスペースがあるか確認をしてください。
- 水平な堅い床に設置してください。
- 床面を傷つけたり、汚さないように滑りにくく破れにくいシートなどを敷いてください。

はじめに箱から全ての部品を取り出しましょう。

※本体は重量物です。取り出すときには十分に注意してください。

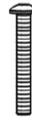
<p>①</p>  <p>フレーム</p>	<p>②</p>  <p>後脚</p>	<p>③</p>  <p>前脚</p>	<p>④</p>  <p>上部ハンドルバー</p>
<p>⑤</p>  <p>コントロールパネル</p>	<p>⑥</p>  <p>ハンドルポスト</p>	<p>⑦</p>  <p>ペダル</p>	

パーツの確認

<p>⑧</p>  <p>シートブラケット</p>	<p>⑨</p>  <p>背もたれシート</p>	<p>⑩</p>  <p>シート</p>	<p>⑪</p>  <p>シートブラケット カバー</p>
<p>⑫</p>  <p>シート手すり用 リアカバー</p>	<p>⑬</p>  <p>左 / 右 スライドカバー</p>	<p>⑭</p>  <p>シート手すり</p>	<p>⑮</p>  <p>ドリンクホルダー</p>

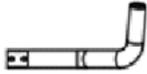
パーツの確認

アクセサリキット

ステップ 8	<p>①⑥</p>  <p>ボルト M8×65mm×2 本</p>	<p>①⑦</p>  <p>ボルト M8×15mm×1 本</p>	<p>①⑧</p>  <p>湾曲ワッシャー M8×2</p>	<p>①⑨</p>  <p>Sワッシャー M8×3</p>
ステップ 11	<p>②⑩</p>  <p>ボルト M6×45mm×4</p>	<p>②⑪</p>  <p>Sワッシャー M6×4</p>		
ステップ 12	<p>②⑫</p>  <p>ナット M6×2</p>	<p>②⑬</p>  <p>Sワッシャー M6×4</p>		
ステップ 13	<p>②⑭</p>  <p>ビス M4×12mm</p>			
ステップ 14	<p>②⑮</p>  <p>ボルト M6×45mm×4</p>	<p>②⑯</p>  <p>Sワッシャー M6×4</p>		
ステップ 15	<p>②⑰</p>  <p>ビス M4×12mm</p>			

パーツの確認

アクセサリキット

<p>②⑧</p>  <p>左調整レバー</p>	<p>②⑨</p>  <p>シート調整レバー</p>	<p>③⑩</p>  <p>シート調節レバー用 クランプ</p>	<p>③①</p>  <p>アジャスター</p>
<p>③②</p>  <p>滑り止めシール</p>	<p>③③</p>  <p>スパナ：M10</p>	<p>③④</p>  <p>スパナ M15</p>	<p>③⑤</p>  <p>8mm 六角レンチ</p>
<p>③⑥</p>  <p>6mm 六角レンチ</p>	<p>③⑦</p>  <p>5mm 六角レンチ</p>	<p>③⑧</p>  <p>4mm 六角レンチ</p>	<p>③⑨</p>  <p>3mm 六角レンチ</p>

組 立 て



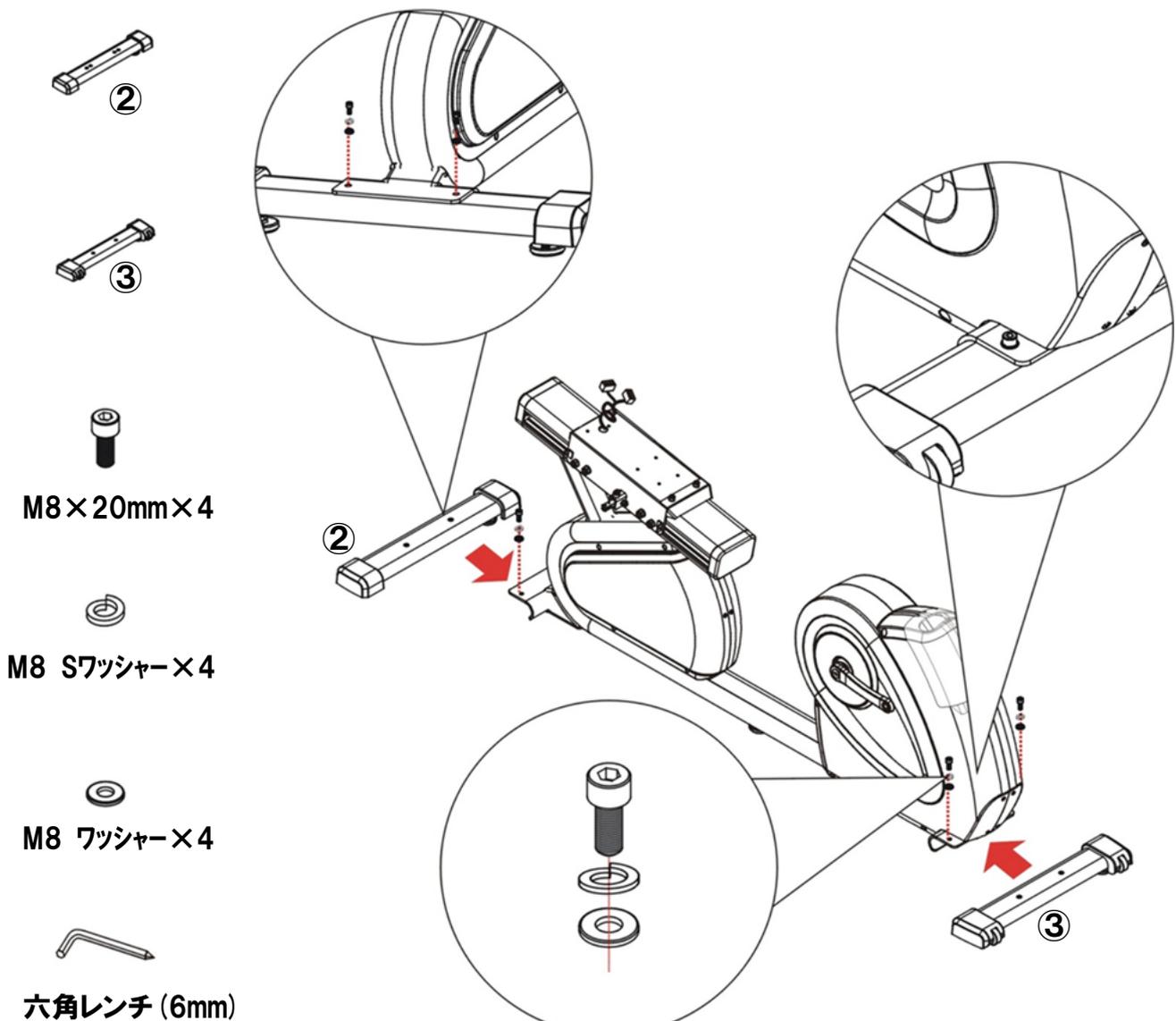
開梱の際の注意事項

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。
トレッドミルを平坦な床に置く前、先に一枚のマットを敷くことをお勧めします。
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

STEP 1

前脚、後脚とフレームの組み立て

- 1). 前脚、後脚に締められている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 (前脚のキャスターが前に向く)。
- 3). 2本のM8×20mmネジ、Sワッシャーと平ワッシャーで後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。

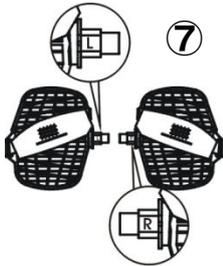


組 立 て

STEP2

ペダルをとフレームクランク組み立て

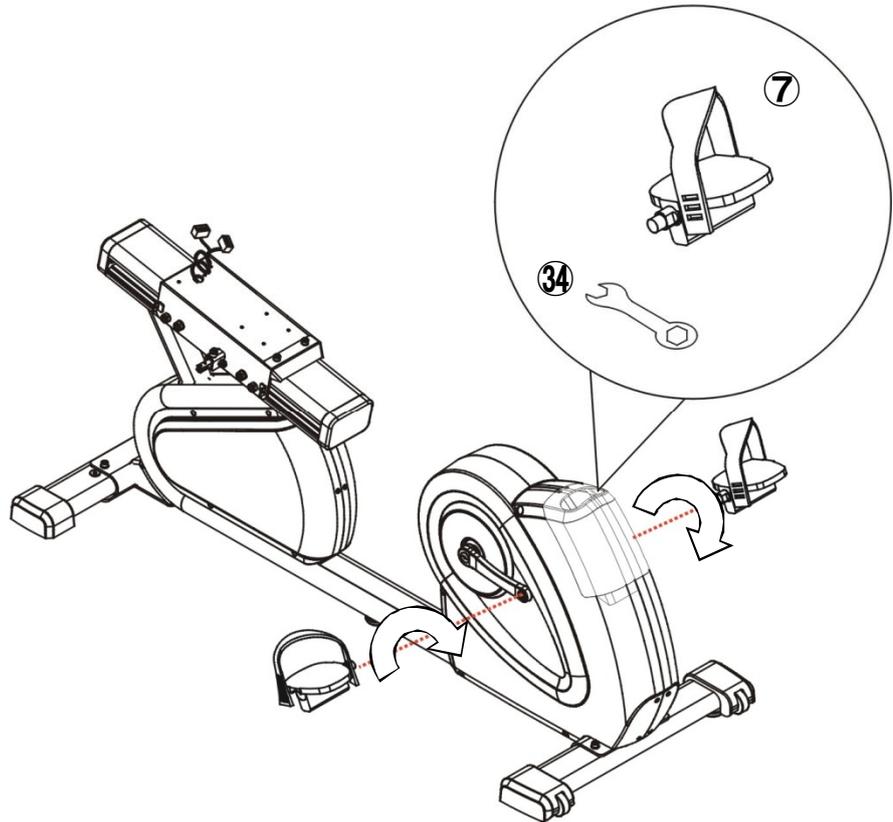
- 1).スパナ (15mm) で、時計回り方向に右ペダルをフレームクランクに取り付けてしっかりと締めます。
- 2).スパナ (15mm) で、反時計回り方向に左ペダルをフレームクランクに取り付けてしっかりと締めます。



⑦ ペダル



③④ スパナ
(15mm)



組み立て

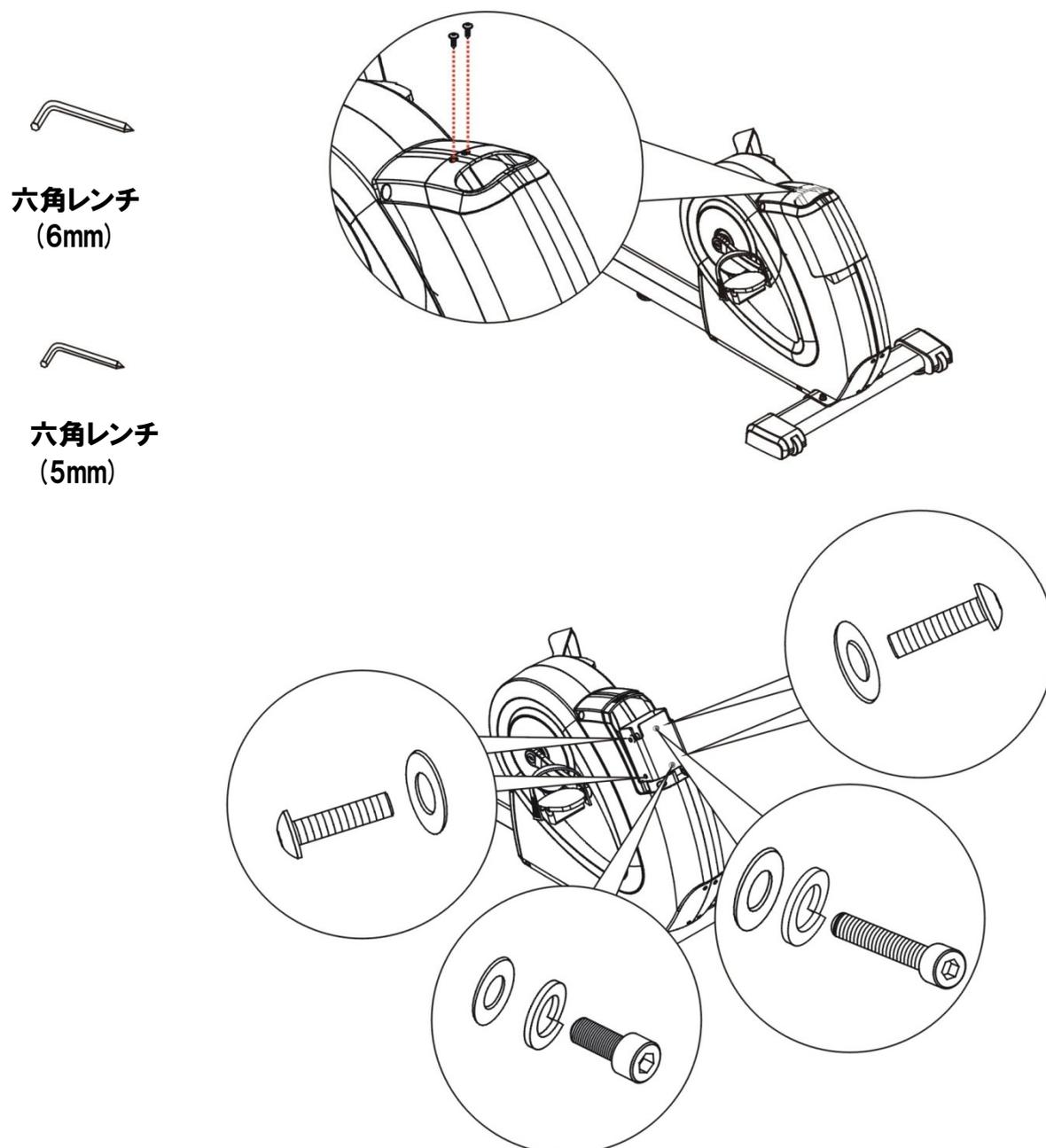
STEP3

ハンドルポストとフレームの組み立て

ハンドルポストとフレームの組み立て

- 1). 予めハンドルポスト前側カバーに締めたネジをまず外してください。
- 2). 予めハンドルポスト、フレームに締めたネジをまず外してください。

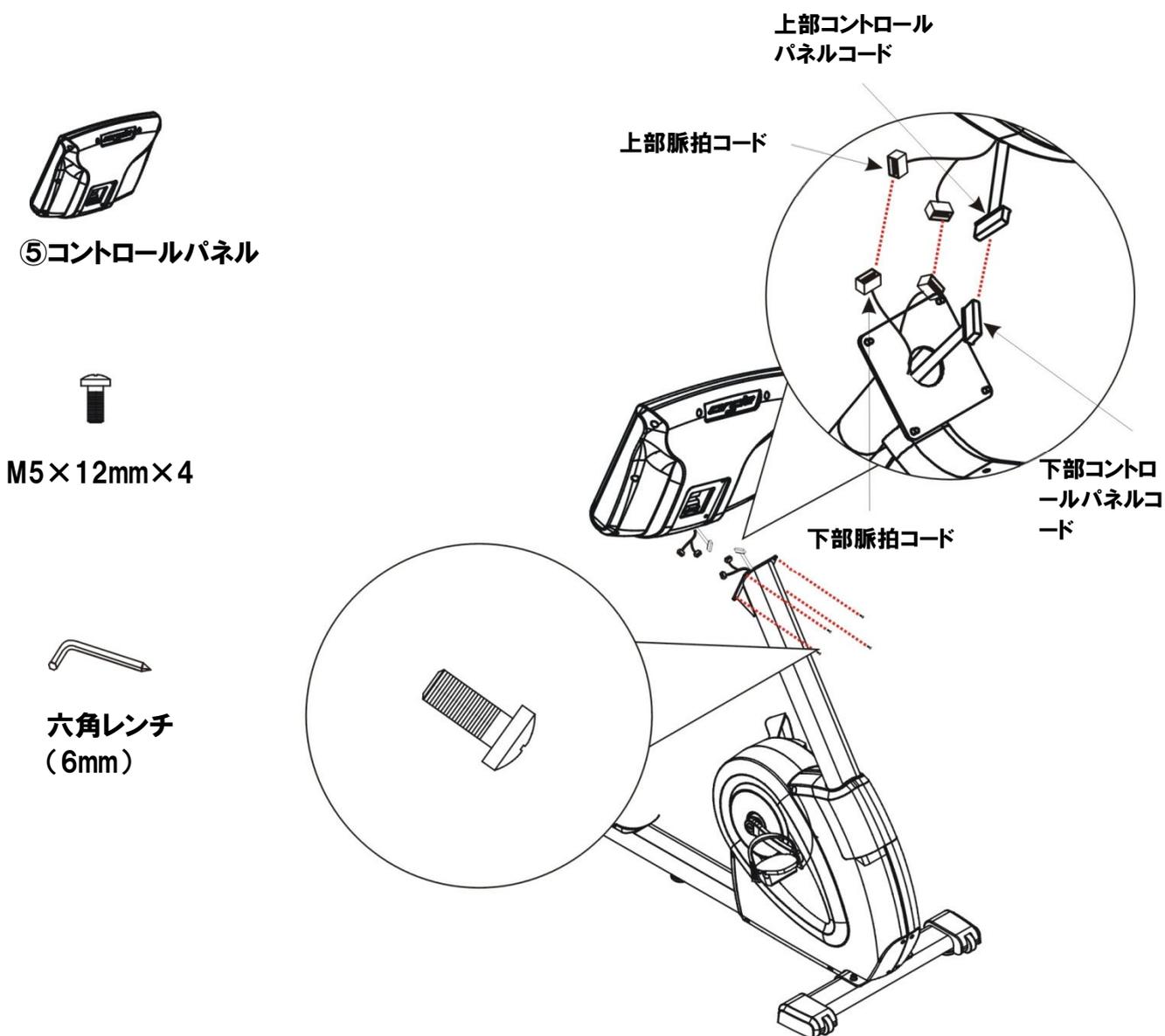
注意) 外したネジは後のSTEP5で再度取り付けますので取り付けていた位置を確認しておいてください。



組み立て

STEP 7 ハンドルポストとコントロールパネルの接続

- 1) .コントロールパネルの締付用ネジが予めハンドルポスト上に締めているため、先に外してください。
- 2) .コントロールパネルをハンドルポストの中に入れ、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、上下部の脈拍コードを接続します。
- 3) .六角レンチ (6mm) で4本のM5×12mmネジ、で締め付けてコントロールパネルをハンドルポスト中に固定させます。



組み立て

STEP8 ハンドルの取り付け

ハンドルをハンドルポストの中に入れ、六角レンチ (6mm) を使って2本のM8×65mm、2個のM8 Sワッシャー、2個のM8曲ワッシャー、1本のM8×15mmネジ、1個のM8 Sワッシャーでハンドルをハンドルポスト中にしっかりと固定します。



ハンドルポスト×1



M8×65mm×2



M8×15mm×1



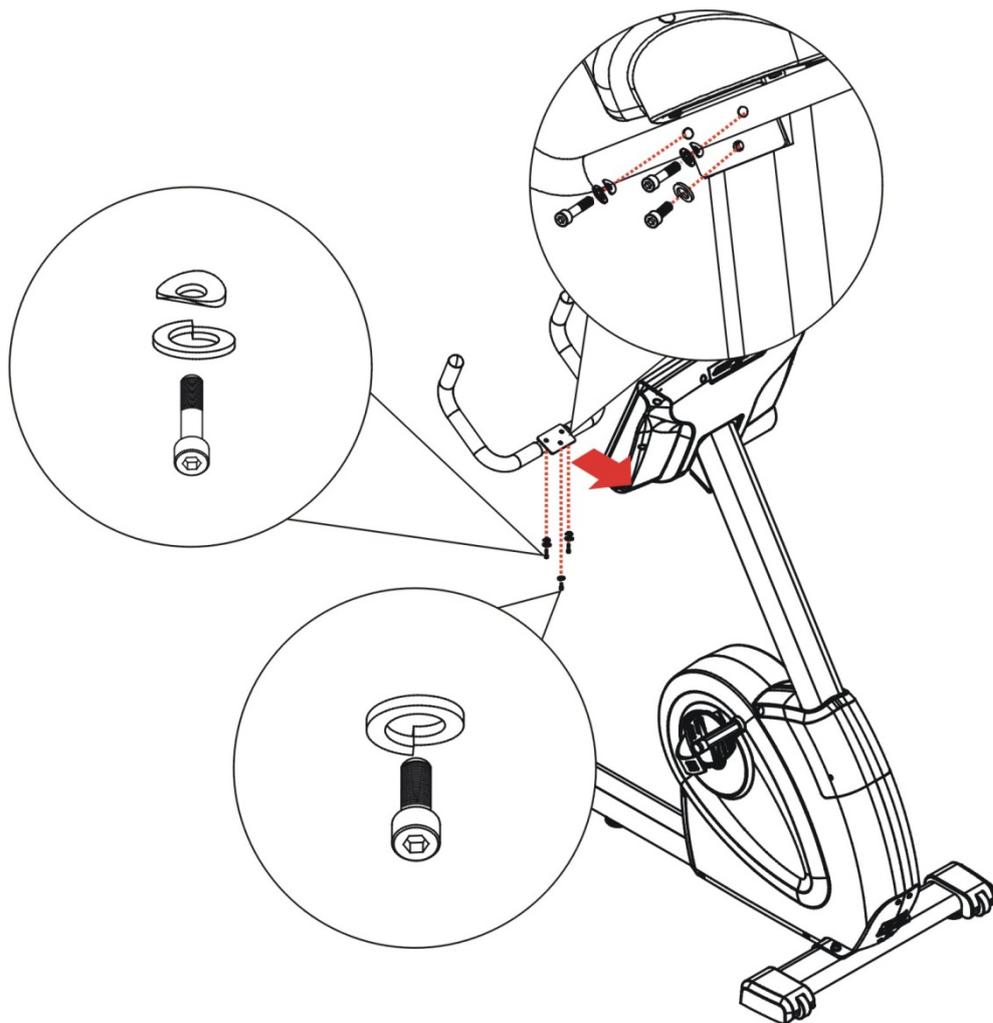
M8Sワッシャー×3



M8湾曲ワッシャー×2



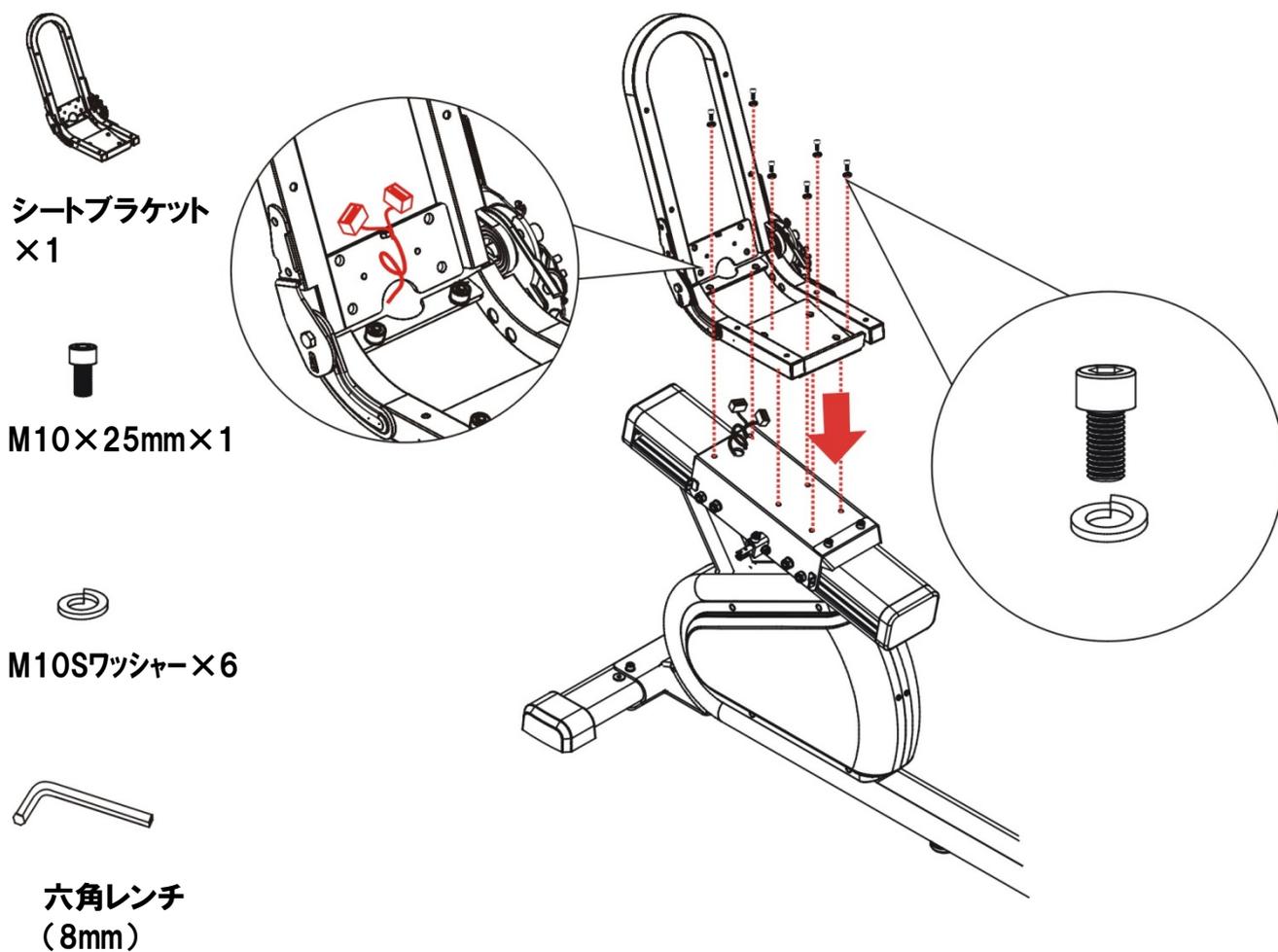
六角スパナ
(6mm)



組み立て

STEP9 シートブラケット取り付け

- 1). シートブラケットの締付用ネジは予めフレーム上に締めているため先に外してください。
- 2). シートブラケットをメインフレーム中に入れ、六角レンチ (8mm) を使って6本のM10×25mmネジと6個のM10 Sワッシャーで、シートブラケットをフレームにしっかりと固定します。

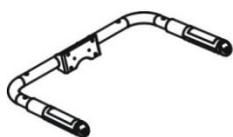


組 み 立 て

STEP10 シートハンドル取り付け

シートハンドル組をシートブラケットに取り付けます。

- 1) シートハンドルの締付用ネジが、予めシートブラケット上に締めているため、先に外してください。
- 2) シートハンドル組をシートブラケット中に入れ、六角レンチ (6mm) を使って4本のM8×15mmネジと4個のM8 Sワッシャーで下部ハンドル組をシートブラケット中にしっかりと固定します。
- 3) シートハンドルの脈拍コードを丸穴の中に通してからメインフレームの脈拍コードと接続します。



シートハンドル×1



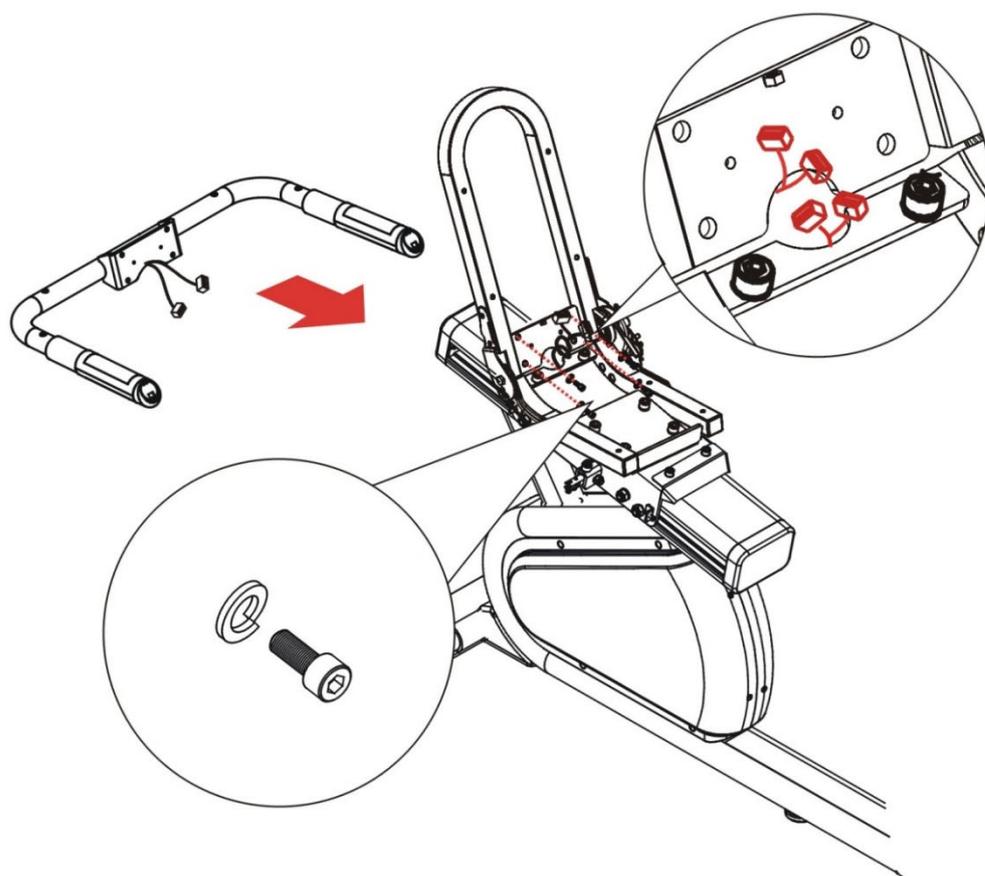
M8×15mm×4



M8Sワッシャー×4



六角レンチ
(6mm)



組 立 て

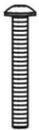
STEP 11 座面シート取り付け

座面シートをシートブラケットに取り付けます。

- 1). 座面シートをシートブラケットに乗せて、六角レンチ (4mm) を使って4本のM6×45mmネジと4個のM6 Sワッシャーでシートを固定します。



⑩座面シート×1



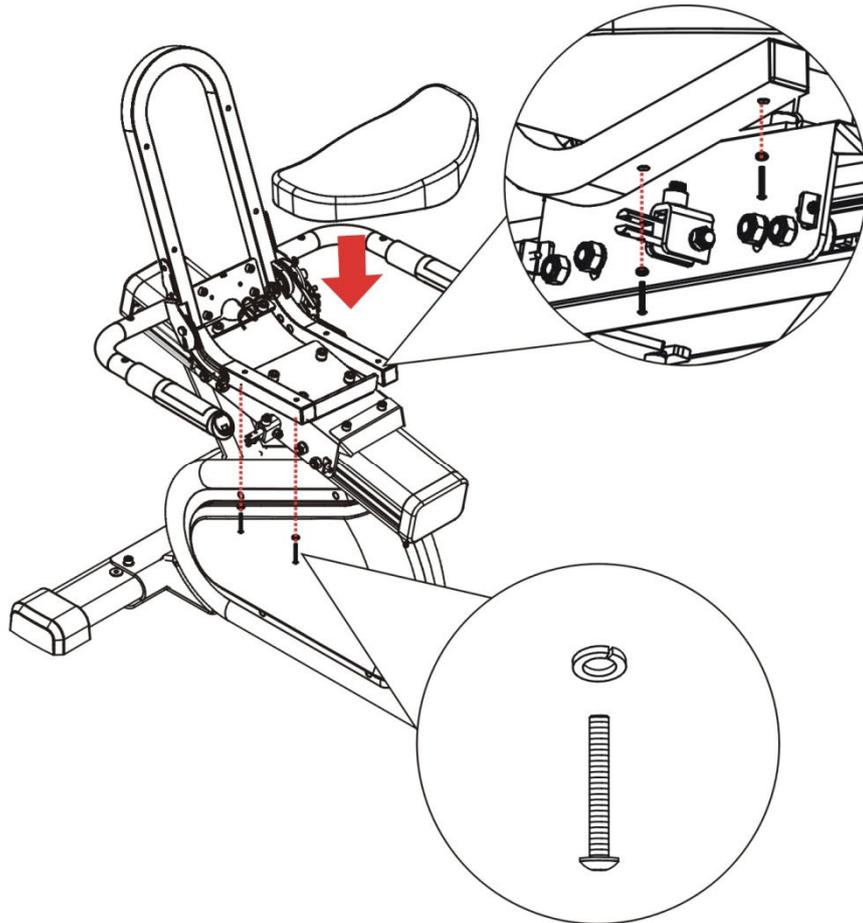
⑳M6×45mm×4



㉑M6Sワッシャー×4



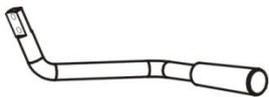
㉘六角レンチ
(4mm)



組み立て

STEP12 調整レバーの取り付け

- 1). 六角レンチ (4mm)、コンビネーションレンチ (10mm) を使って2個のM6六角ナットと2個のM6 Sワッシャーで左調整レバーをシートブラケットにしっかりと固定します。



④0調整レバー×1



④1M6六角ナット×2



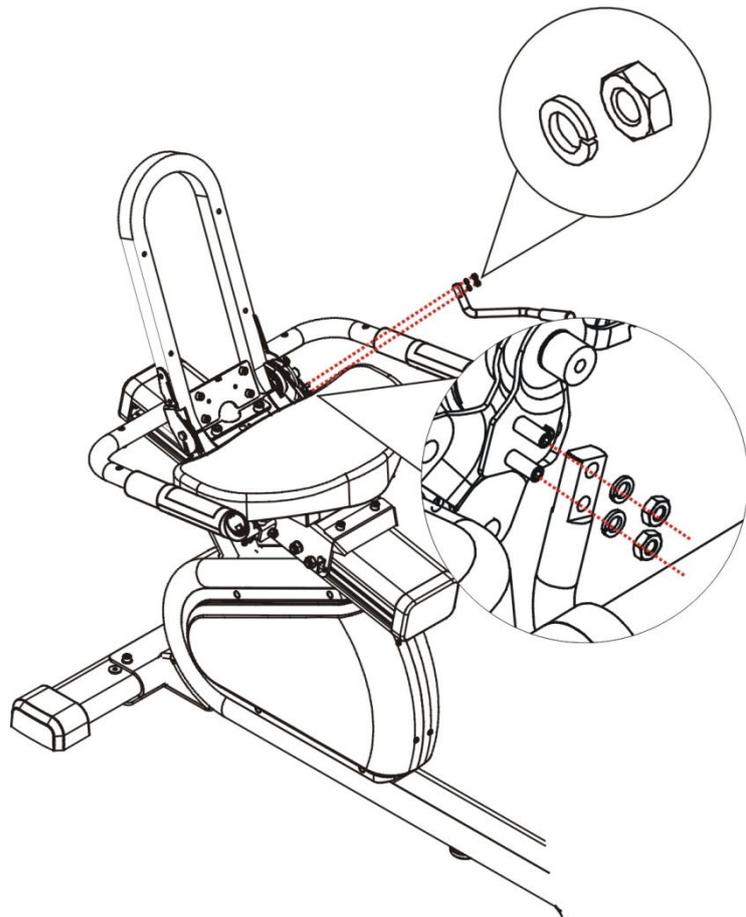
②1M6Sワッシャー×2



六角レンチ (4mm)



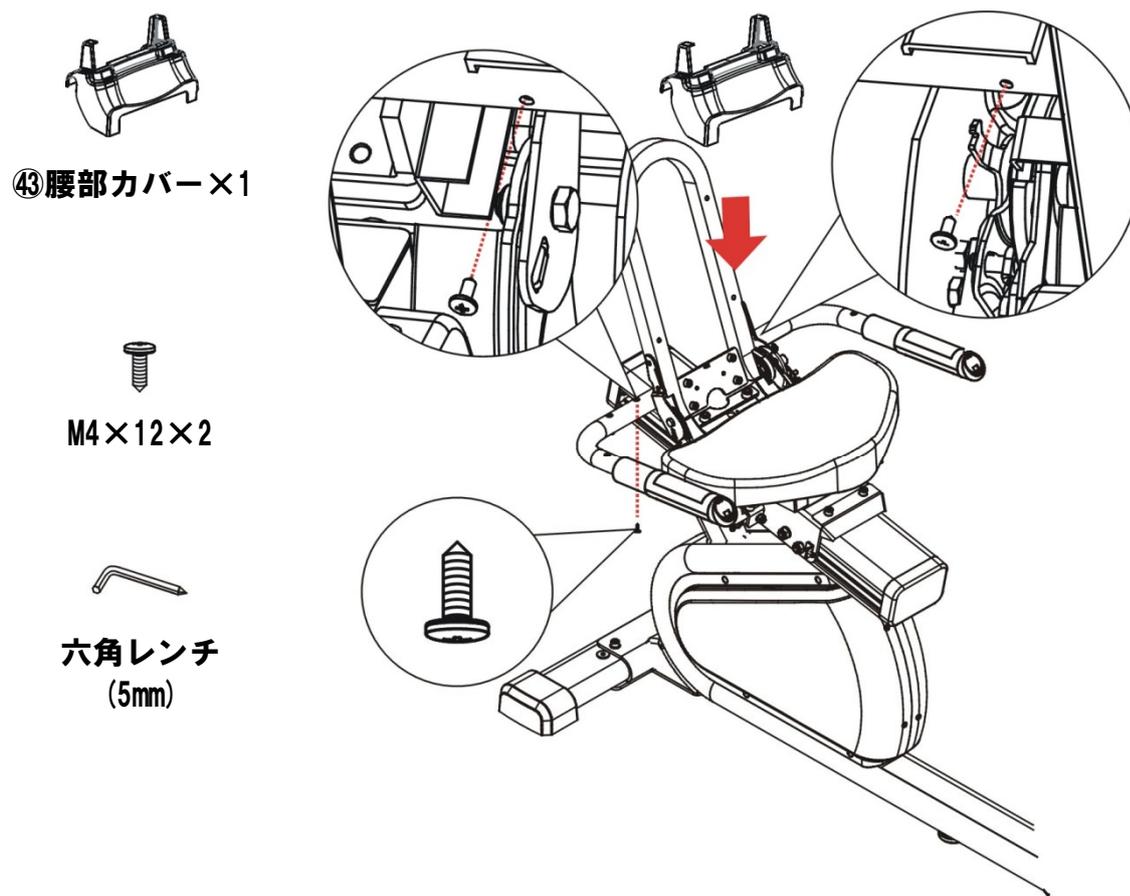
スパナ(10mm)



組 立 て

STEP13 腰部カバーの取り付け

- 1). 腰部カバーをシートブラケットに組み込み、六角レンチ (5mm) を使って2本のM4×12mmネジで下から上に向けて締め付けます。



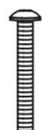
組 み 立 て

STEP 14 背もたれシート組み立て

- 1). 六角レンチ (4mm) を使って4本のM6×45mmネジと4個のM6 Sワッシャーで背もたれシートをシートブラケットにしっかりと固定します。



⑨背もたれシート×1



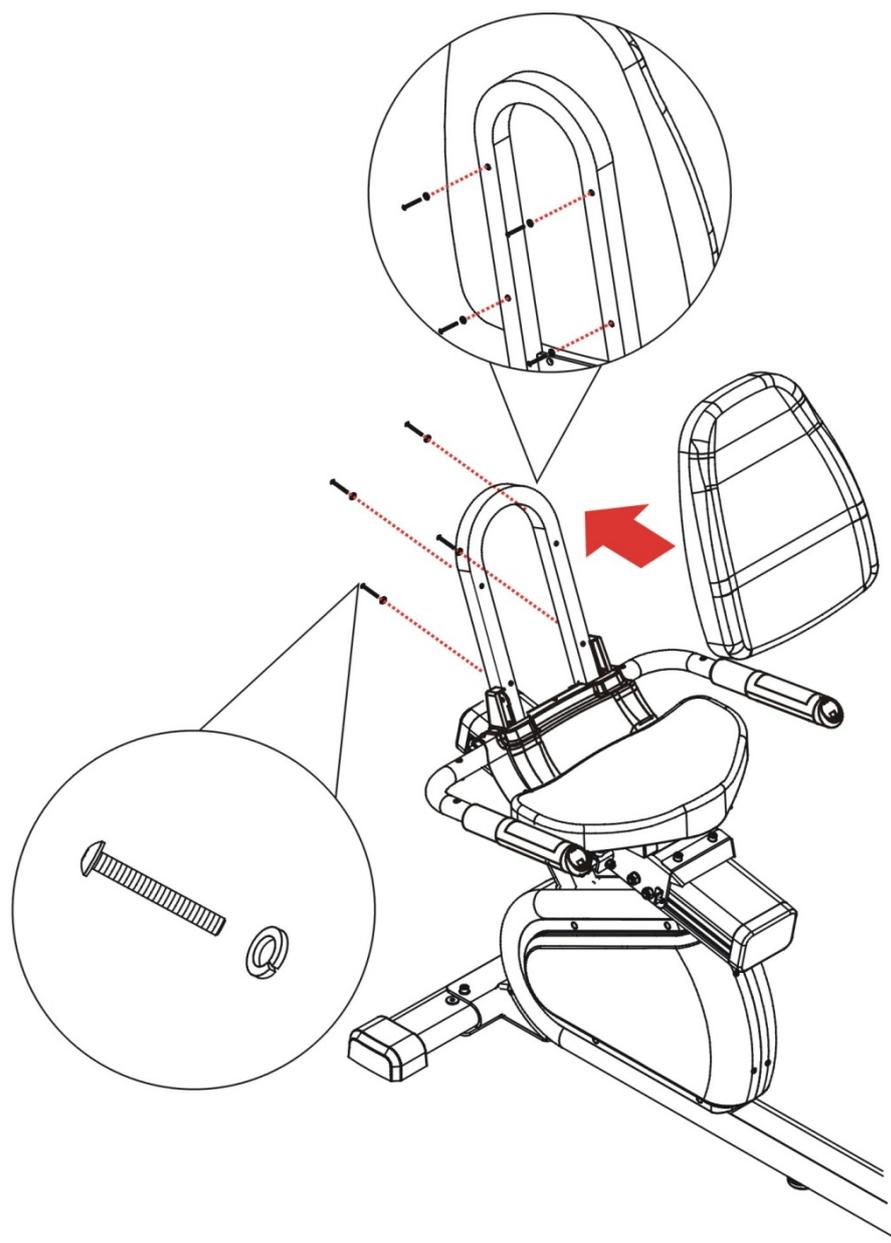
M6×45×4



M6Sワッシャー×4



六角レンチ
(4mm)



組 立 て

STEP 15 ドリンクホルダー取り付け

- 1). 左ドリンクホルダーを下部ハンドルの孔に合わせて、六角レンチ (5mm) を使って2本の M4×12mmネジで左ドリンクホルダーハンドルにしっかりと固定します。
- 2). 右側ドリンクホルダーも同じように固定します。



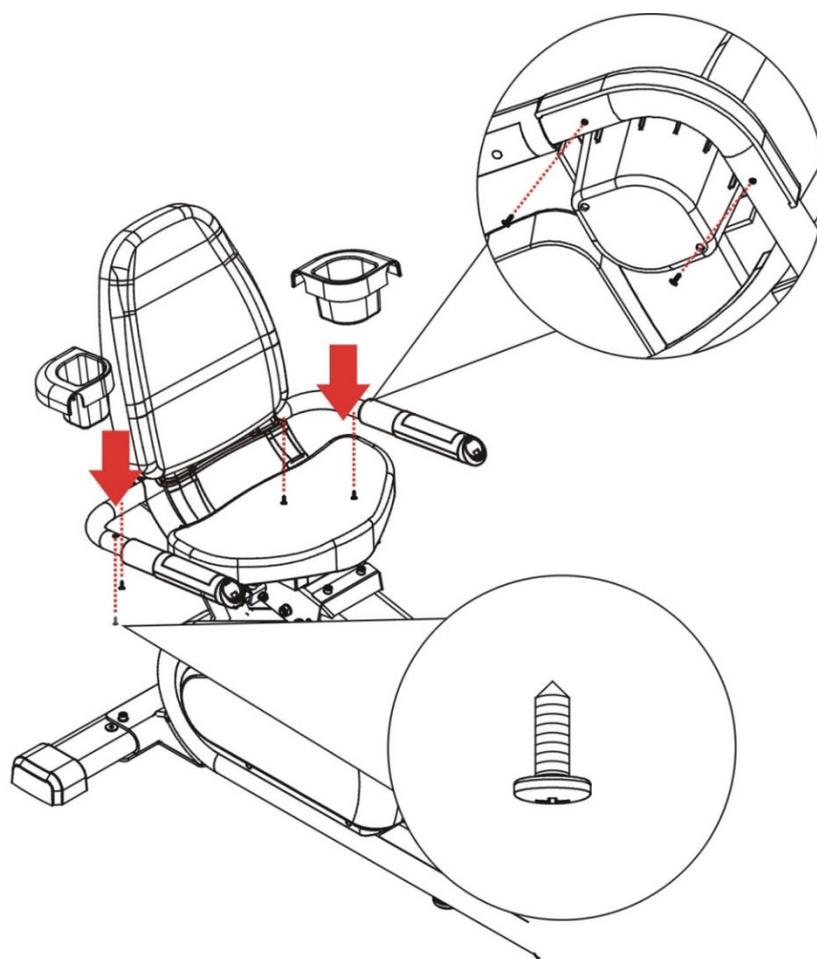
⑮ドリンクホルダー



M4×12mm×4



六角レンチ
(5mm)



組 み 立 て

STEP16 シート調節レバーの組み立て

- 1). 下部ハンドルのリアカバーの締付用ネジが予め下部ハンドル上に締めているため、先に外してください。
- 2). 六角レンチ (5mm) を使って2本のM4×10mmネジで、下部ハンドルのリアカバーを下部ハンドル組にしっかりと固定します。



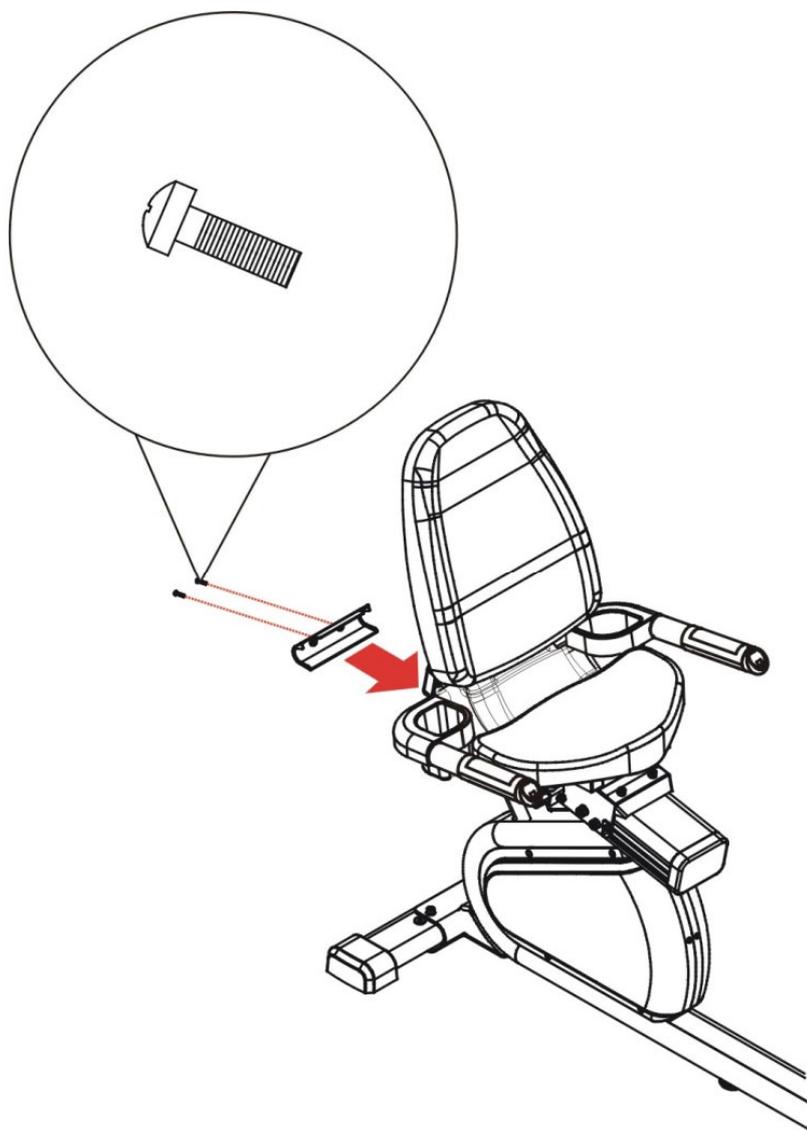
シート手すり用
リアカバー×1



M4×10mm×2



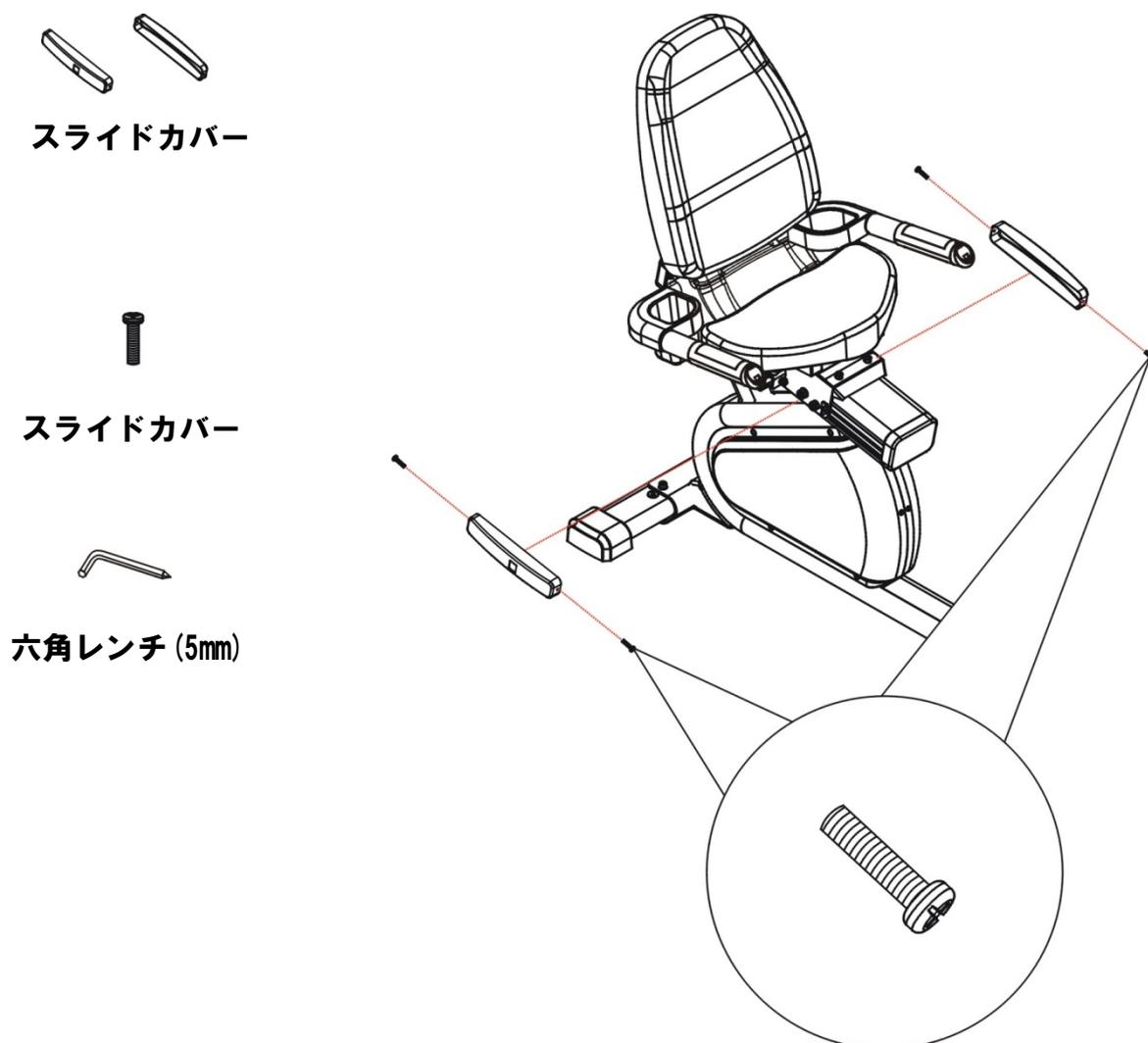
六角レンチ (5mm)



組 み 立 て

STEP17 シートスライドカバー取り付け

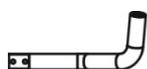
- 1). 左右スライドカバーの締付用ネジは、予め下部ハンドルに取り付けているため、先に外してください。
- 2). 六角レンチ (5mm) を使って2本のM4×10mmネジで左スライドカバーをシートにしっかりと固定します。
- 3). 六角レンチ (5mm) を使って2本のM4×10mmネジで右スライドカバーをシートにしっかりと固定します。



組 み 立 て

STEP18 シート調整レバー取り付け

- 1). シート調整レバーの締付用ネジは、予めシートに取り付けているため、先に外してください。
- 2). 六角レンチ (3mm) を使って2本のM4×18mmネジでシート調整レバーをシートにしっかりと固定します。



調整レバー



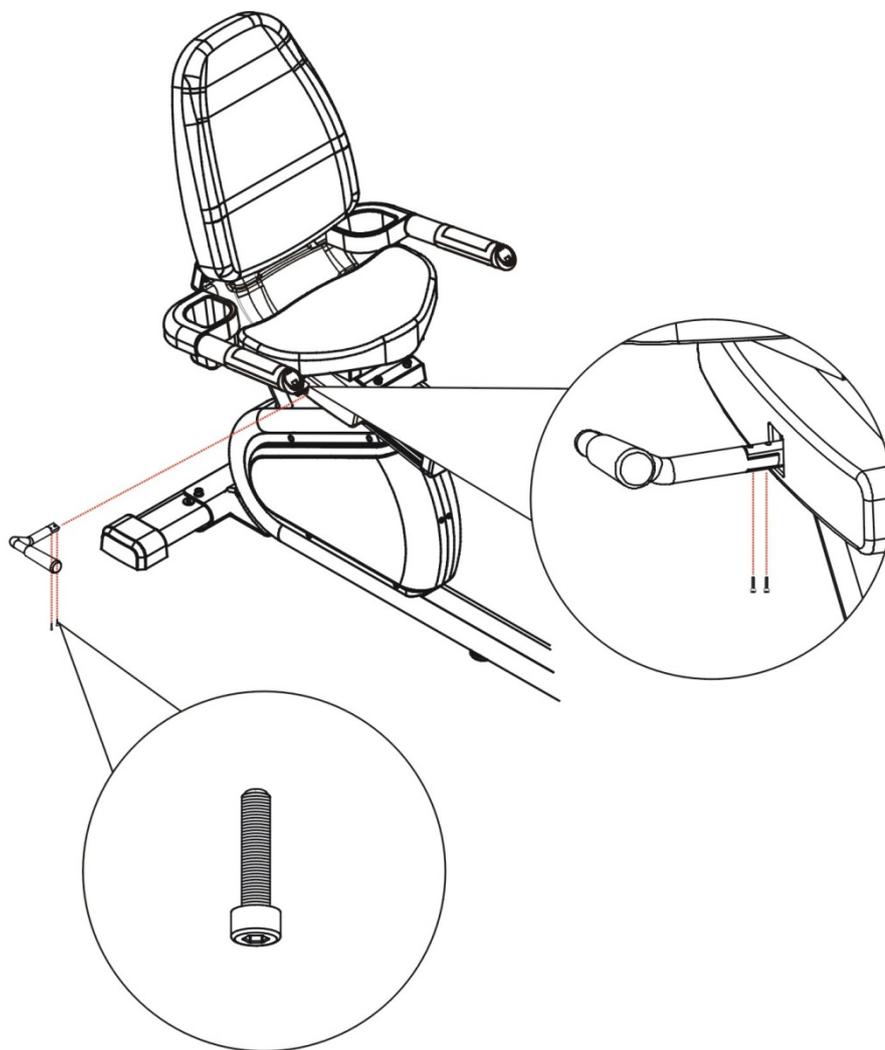
ハンドル



M4×18mm×2



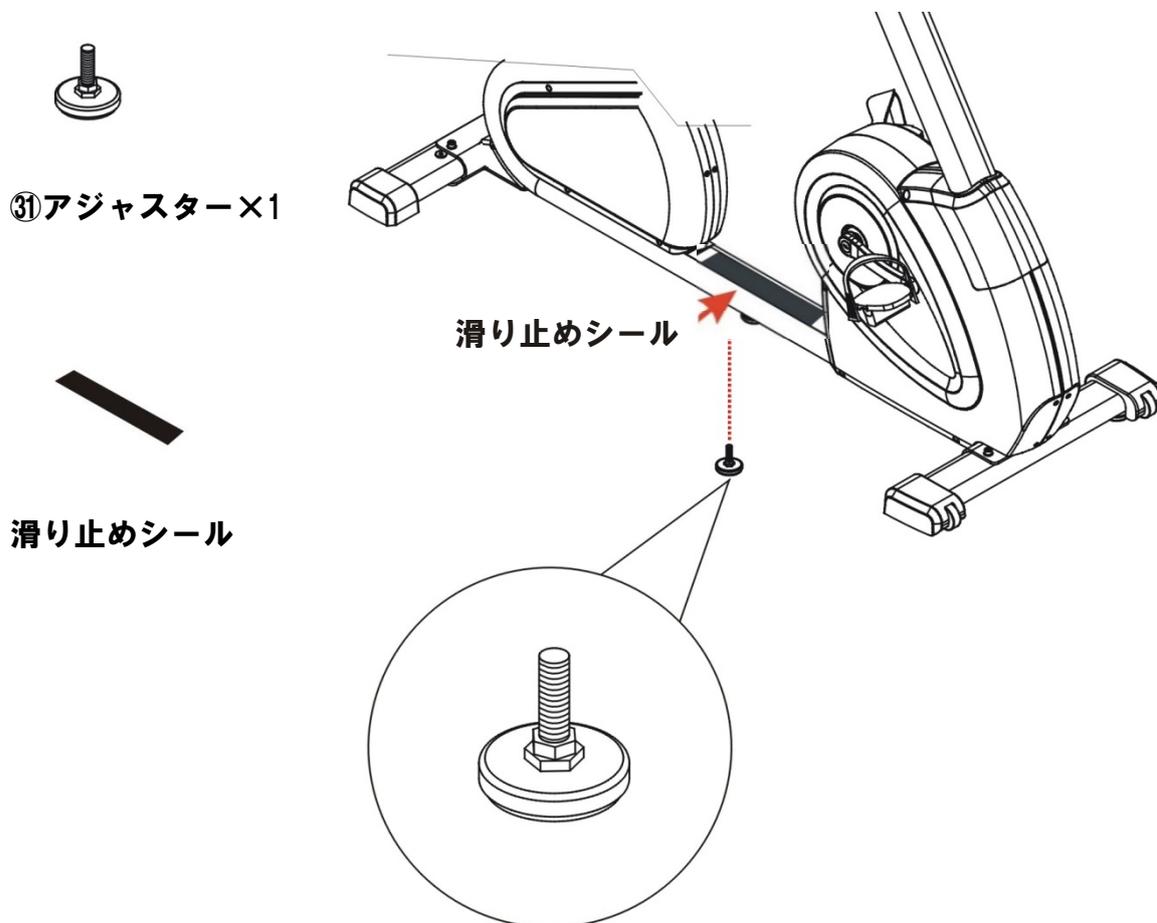
六角レンチ
(3mm)



組 み 立 て

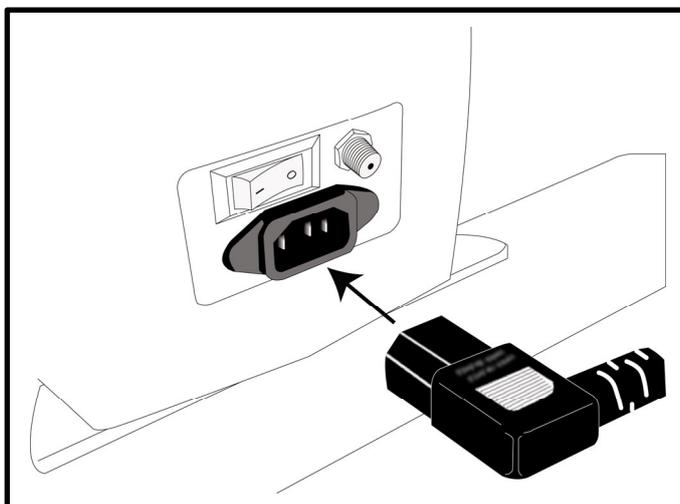
STEP19 アジャスター取り付け

- 1). フレームを上を持ち上げます。
- 2). アジャスターをフレームに取り付けます。
- 3). 側面保護フィルムをめくってから滑り止めシールを下記の位置に貼ります。



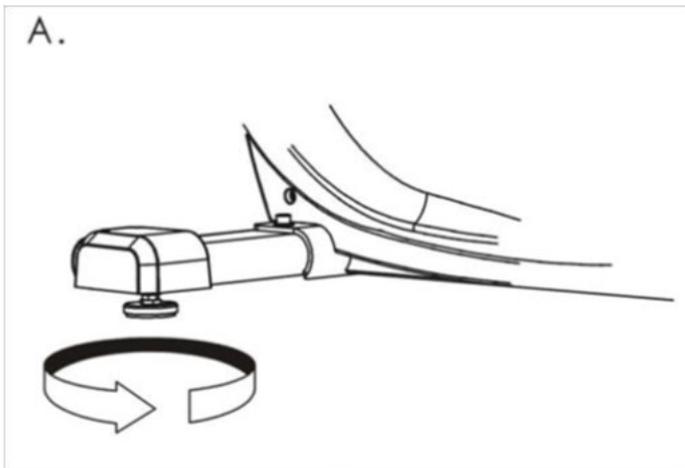
STEP20 電源コード取り付け

電源コードを本体前方下にある差込口に差します。



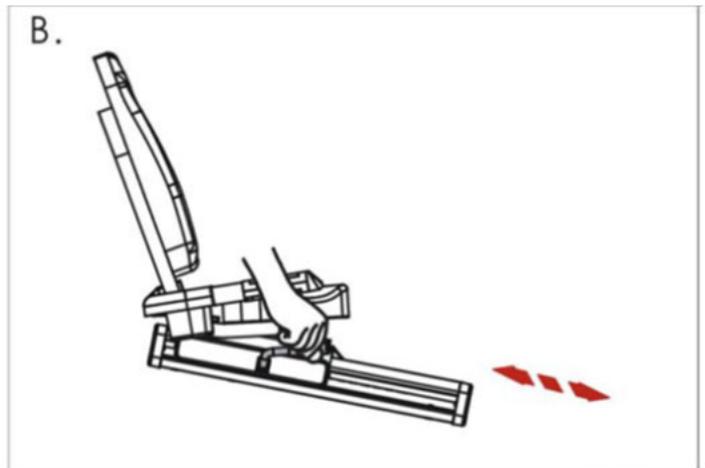
各種調整方法

アジャスター調整方法



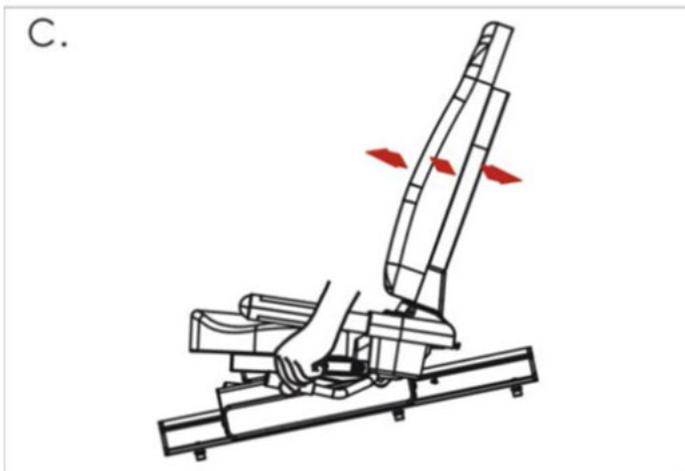
本体のガタつきがある場合はアジャスターを回して調整して下さい。

シート前後調整方法



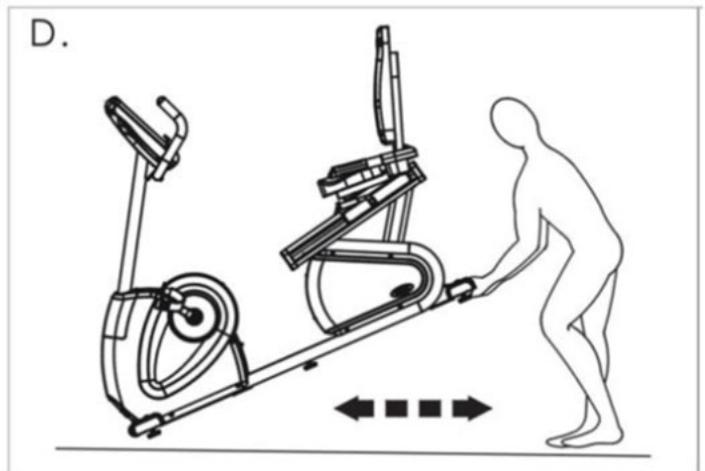
シート右側のレバーを引いて前後の調整をします。

背もたれシート調整方法



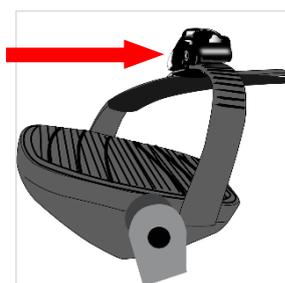
背もたれの調整は左のレバーで調整します。

本体移動方法



本体を移動するときは後方を持ち上げると前脚にある2個のホイールによって楽に移動することができます。

ペダルバンドの調整方法



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、足のかかとが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。右腕を上掲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

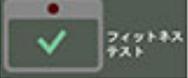
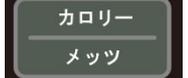
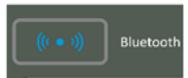
スクリーンと各ボタンの説明



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		バレー	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		ストレッチ	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	インターバル形式で負荷が変化します。。
⑫	 ランダム	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	フィットネステスト（体カテスト）
⑭	 H.R.C	H.R.C	脈拍コントロール
⑮	 キーパット	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	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/ 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/ メッツ	カロリーとメッツの表示切替
⑲	 Bluetooth	ブ ルー ト ウ ース	ブルートゥースで他のデバイスとペアリングします。 注）R8LEDには付いておりません。
⑳	 Enter	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：本体下の電源スイッチを「I」側にします。

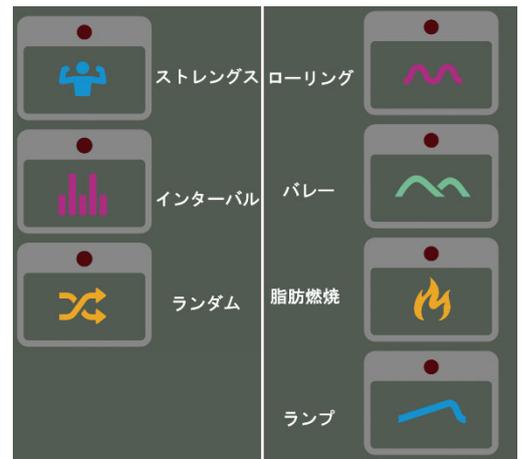
【ターゲット】

- 1.1. 『ターゲット』を押して選択します。右図指のマーク①
- 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
- 1.3. 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
- 1.4. 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
- 1.5. 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
- 1.6. 運動の開始。
- 1.7. 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、ストレングス、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DMI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、DMI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=ストレングス、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ウインドウに『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。 $(HRC\ 60\% = (220 - Age) \times 60\% / 75\% = (220 - Age) \times 75\% / 85\% = (220 - Age) \times 85\%)$

設定方法

- ① マトリクスウインドウに『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 HRC 65%、HRC 75%、HRC 85%モードを選択します。
- ⑤ 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『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。
- ⑦ 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。
- ⑧ マトリクスウインドウに『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せん。
- 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。

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jpg画像とcsvデータの2種類に保存されています。(右図)jpgファイルは右図のような画面で、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			

