



SPIRIT FITNESS
A Heritage of Quality | The Spirit of Innovation



XBU55 アップライトバイク 取扱説明書

この製品を使用する前に、本取扱説明書を全てお読みください

目次

お取扱に際しての警告・注意事項	2
組立方法	5
製品の特徴	11
コンソールの操作方法	12
プログラムの機能と操作方法	15
チェストベルト心拍モニターの操作方法	21
普段のお手入れ方法	23

警告

必ず守ってください

この注意事項を守らないと、火災や感電、転倒、挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながる可能性があります。

この注意事項を守らないと、感電や転倒、挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。

ご使用前に

警告

必ず守ってください

濡れた手で電源プラグの抜き差しをすると、感電等原因となり大変危険です。

本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに開けたり改造したりすると、火災や感電の原因となり大変危険です。

禁止事項

必ず守ってください

ペットおよび12歳以下のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。

本製品を他の用途に使用しないでください。

本製品は1人用のトレーニングマシンですので、2人以上では使用しないでください。

体重150kgを超える人は使用しないでください。

本製品はリハビリ用です。その他の業務用では使用しないでください。

回転部分に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。

禁止事項

必ず守ってください

延長コード、変圧器などは使用しないでください。

運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。

運動は、なるべく食後1～2時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後30分以内の食事はお控えください。

心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。

本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。

ご使用前に、組立て箇所には緩みがないか必ず確認してください。

ご使用時に 警告

必ず守ってください

駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。

本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。

本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。

運動量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。

手で漕ぐのはおやめください。

注意事項

必ず守ってください

運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。回転部・駆動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。

運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、電源プラグを持って抜いてください。

ご使用前の点検

警告

必ず守ってください

接地部のがたや、各部に緩みがないか確認、調節してご使用ください。

ご使用前に必ずシートレバーの締付けを確認してください。

ご使用場所 注意事項

必ず守ってください

本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。

直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。本体の温度が上がリ、故障の原因となるおそれがあります。

湿気の多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴等が浸入し、故障の原因となるおそれがあります。

注意事項

必ず守ってください

本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。

周囲に燃えやすい物、濡れたりする物がないか確認してください。

安全のため、設置スペースを確保してください。前方は30cm以上、左右は90cm以上、後方は100cm以上確保してください。

お手入れと保管 注意事項

必ず守ってください

長時間使用しないときは、安全のため電源プラグを抜いてください。

お手入れの際は、電源プラグを抜いてください。

一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。

屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。

転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。

お手入れには、水を浸した布をご使用ください。アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。

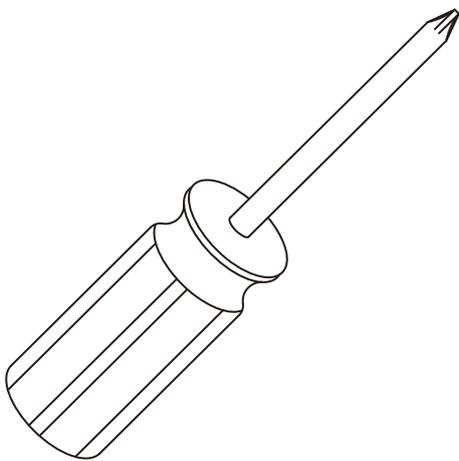
移動するときは、必ず電源プラグを抜いてから移動してください。接続したまま移動すると、電源コードが損傷し、故障の原因となるおそれがあります。

組立方法

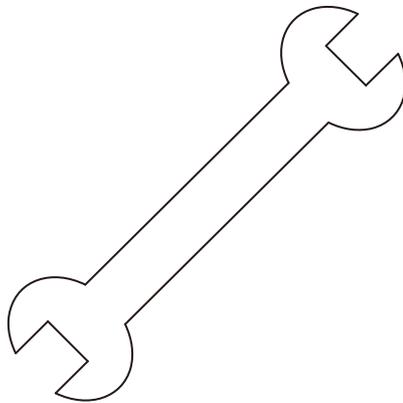
開梱

1. ボックスカッター(大きいカッターナイフ等)で箱を押さえているストラップを全て切ってください。箱の株を掴んで、手前に引いて、上箱を止めている金属製の止め金を内側の箱から引き離してください。全ての止め具を外したら、上箱を持ち上げて外してください。
2. 上箱を外したら、内容物を破損や欠品が無いかをチェックしながら取り出してください。パーツまたは本体に破損や、欠品がある場合は至急購入店にご連絡してください。
3. 工具と金具類が小分けにされたパッケージを見つけて、4ステップ分の金具と組立に必要な工具を見つけてまず工具の確認をおこなってください。
4. 本体前方上部についている白いスタイロフォームのカバーはコントロールマストを取り付ける際にパーツが内部に落ちるのを防ぐためのものですので、STEP 2が終わるまで取り除かないでください。

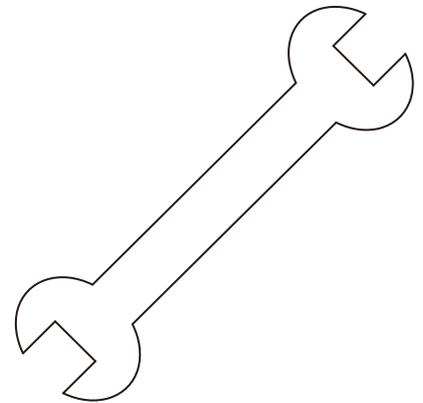
組立用工具



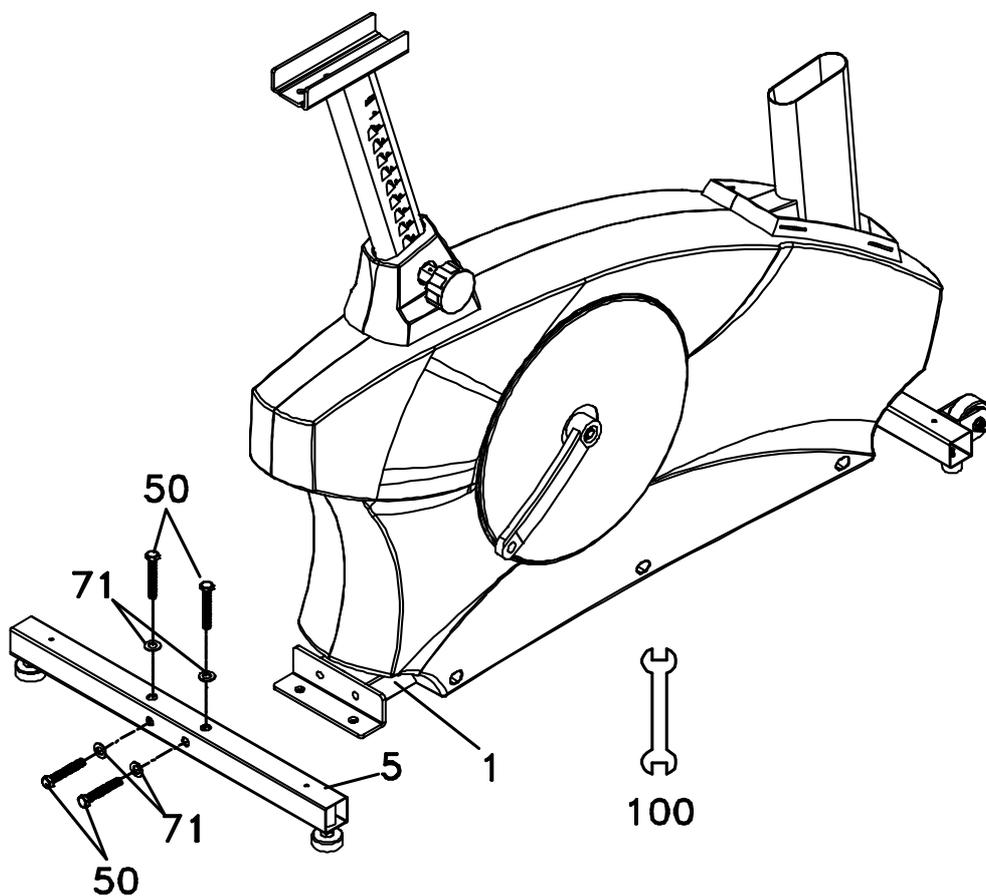
#93 プラスドライバー



#100 12/14 mmスパナ



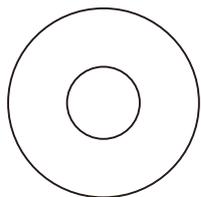
#92 13/15 mmスパナ



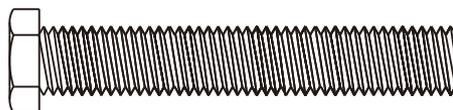
STEP 1 : リアスタビライザー

1. リアスタビライザー (5) をメインフレーム (1) に4個の六角ボルト (50) と4個の平ワッシャー (71) をスパナ (100) 使って取付けます。

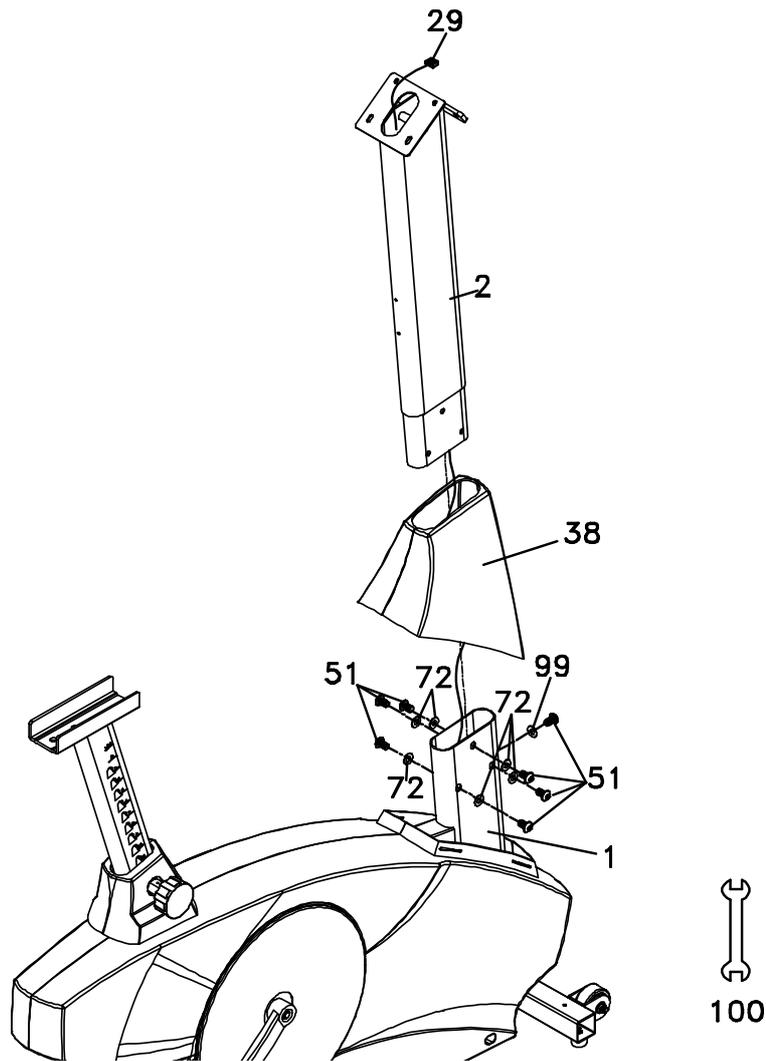
部品



#71 3/8"×25×2T
平ワッシャー(4個)



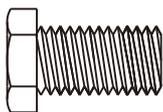
#50 3/8"×2-1/4"
六角ボルト(4個)



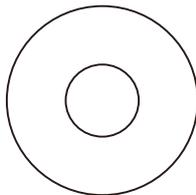
STEP 2 : コンソールマスト

1. コンピューターケーブル (29) を解いて、コンソールマストカバー (38) とコンソールマスト (2) の内側を下から入れて上まで通してください。マストとカバーの前後の向きに注意してください。
2. コンソールマスト (2) をメインフレーム (1) に7個の六角ボルト (51) と6個の平ワッシャー (72) と1個の湾曲ワッシャー (99) を使って取付けてください。湾曲ワッシャーは前面の取付けに使います。スパナ (100) を使って取付けます。

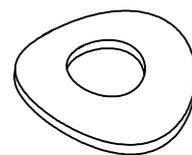
部品



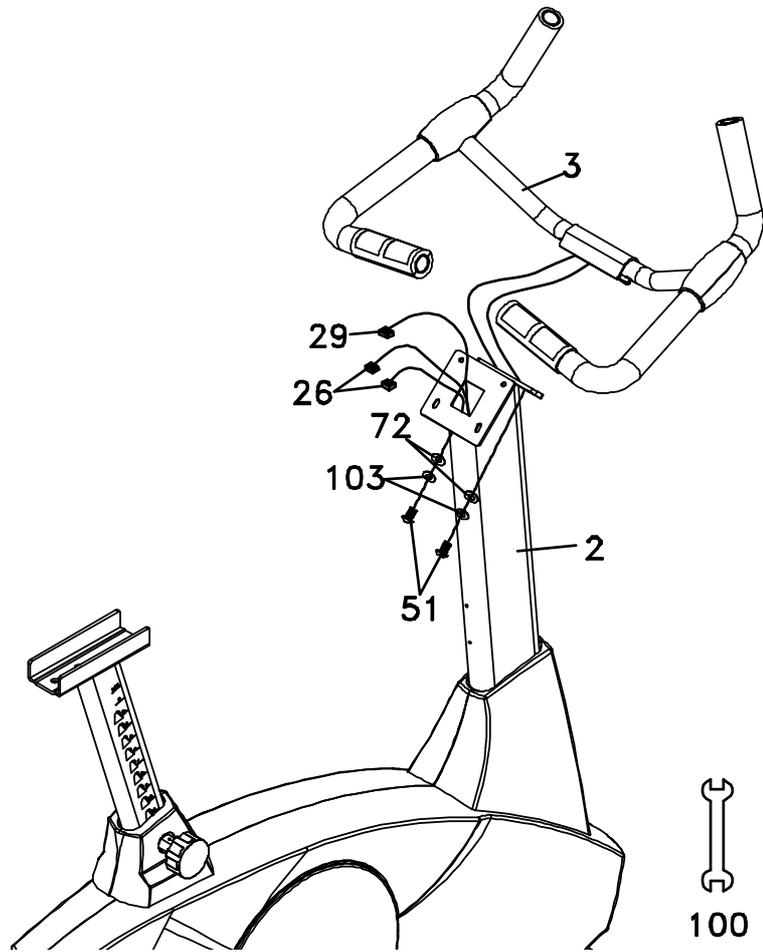
#51 5/16"×5/8"
六角ボルト(7個)



#72 5/16"×18×1.5T
平ワッシャー(6個)



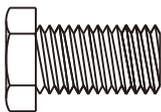
#99 5/16"×19×1.5T
湾曲ワッシャー(1個)



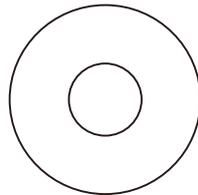
STEP 3 : ハンドルバー

1. 2つのハンドパルスワイヤ（26）をハンドルバー取付け板の穴を通してコンソール取付け板の穴から出してください。黒いプラスチックのタイラップを切って黒いプラスチックカバーを取り外してください。
2. ハンドルバー（3）をコンソールマスト（2）に2個の六角ボルト（51）と2個の平ワッシャー（72）と2個のスプリングワッシャー（103）で取付けます。ハンドパルスワイヤを絶対に挟まないように注意してください。スパナ（100）でしっかり取付けてください。黒いプラスチックカバーを忘れずに取付けてください。

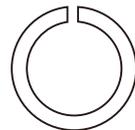
部品



#51 5/16"×5/8"
六角ボルト(2個)



#72 5/16"×18×1.5T
平ワッシャー(2個)



#103 5/16"×1.5T
スプリングワッシャー(2個)

STEP4: コンソール、シート、カバー、ペダル

1. コンピューターケーブル(29)と2本のハンドパルスワイヤ(26, 28)をコンソール(34)裏側のコネクタに接続します。コンソール(34)をコンソールマスト(2)に取付けます。4個のプラスネジ(58)とプラスドライバー(93)で取付けてください。
2. フロントスタビライザー(40)とリアスタビライザーカバー(41)をメインフレーム(1)に取付けます。それぞれ2個のプラスネジ(58)をプラスドライバー(93)で取付けます。
3. 左右のペダル(45L、46R)を左右のクランク(16L、16R)に取付けます。
注意: 左のペダルは逆ネジですので、反時計方向回転に締まります。ペダルはできる限りきつく閉める必要があります。ペダルの締め付けが緩いと、異音発生の原因になります。スパナ(92)を使ってきつくしっかり閉めてください。
4. シートマウントスライド(7)を取付けます。スライドの向きに注意してください。シート取付け用の支柱が前です。平ワッシャー(71)を忘れずに入れて締めてください。シートを支柱に取付けてしっかりと締めてください。
5. ドリンクボトルホルダー(116)をメインマスト(2)に2個のプラスネジ(58)で取付けてください。

部品



#58 M5×12 mm
プラスネジ(10個)

製品の特徴

移動

この製品には2個の移動用のキャスターが付いています。アップライトバイクの後部を持ち上げる事で、キャスターが床に接地して、移動が簡単におこなえるようになります。

シートポジションの調整

シートマウントマストに付いているロッキングノブを左に回して緩め手前に引くとシートの高さを上下に動かします。動かした後は必ず右に回して締めてください。シートは前後にも動かします。

コンソール

コンソールの画面にはRPM(回転数)、消費カロリー、時間(経過時間かカウントダウンタイマー)、移動した距離、脈拍数、負荷レベル、プログラムの名前、sp/1dp、ワット数、と周回数が表示されます。また、中央には負荷レベルグラフが表示されていて、今迄の負荷レベル、現在の負荷レベル、これから変化していく負荷レベルが視覚的に判る様に表示されています。

マッスルアクティベーションプロフィール

人型の絵がコンソールの上部にあります。この絵にはいくつかのインディケータライトが点灯する様になっています。どの部分の筋肉が現在の運動によって使われているのかを示す表示です。どの筋肉群が使用されているかはプログラムの負荷レベルによって推測されていて、ユーザーがプログラムの負荷レベルプロフィールを設定する事によって、ある程度コントロールする事が可能です。デフォルトのままプログラムを開始すると、現在の負荷レベルの状態を元に、使われている筋肉群を推測して表示します。推測に使われるルールは以下の通りです。

上半身のLEDは点灯しません

下半身のLEDは3通りに表示されます。緑色の点灯は最低限の関与を示しています。黄色の点灯は中程度の関与を示します。赤色の点灯は最大限の関与を示します。

以下のシナリオが下半身の筋肉の関与を表します

負荷レベル1~10: 緑-ハムSTRING筋+臀部の筋肉」、黄-大腿四頭筋+脛脛の筋肉

負荷レベル11~20: 黄-ハムSTRING筋+臀部の筋肉」、赤-大腿四頭筋+脛脛の筋肉

心拍数%プロフィール

心拍数が感知されている時にLCDモニター画面に現在の心拍数の値が表示されます。LCDモニター画面の右側に予測された最大心拍数に対しての現在の心拍数の%が表示されます。最大心拍数はプログラム設定時に入力した年齢を元に計算されます。インディケータの表す意味は以下の通りです:

最大心拍数の50~60%: 橙色

最大心拍数の65~80%: 橙色+緑色

最大心拍数の85~90%: 橙色+緑色+赤色

コンソールの操作方法

コンソール



電源

電源コードをコンセントに差し込むと自動的に電源が入ります(オン・オフスイッチは付いていません)。何も操作しなければ、20分後に自動的にスタンバイモードに入って、コンソールの電源が切れます。スタンバイモード中はコンソールのいずれかのボタンを押すと電源が復帰します。

電源が入った直後にセルフチェックをおこないます。一旦全てのボタンとディスプレイが点灯します。その後、ディスプレイにソフトウェアのバージョンが表示され、積算の距離と時間が表示されます。セルフチェックが終わると、プログラムのプロフィールが順番に表示され、リカンベントバイクは使用が可能になります。

ドットマトリックスセンターディスプレイ

ディスプレイの中央には20列と8行のバーグラフと22分割された周回の表示があります。列はセグメントといって、一定時間を表し、行は負荷レベルを表します。負荷レベルは最大負荷レベルを8分割した物を表示しますので、必ずしも特定の負荷レベルを表示している物ではありません。マニュアルモードでは、設定した負荷レベルが時間の経過と共に表示され、負荷プロフィールを形成していきます。負荷プロファイルは一度に半分(9列)表示され、右側から左側へスクロールしていきます。周回表示は反時計回りに移動していきます。

400mトラック

1周400メートルのトラックが表示され、点滅しているところが現在の進捗状況となります。1週するとまた最初から点滅していきます。周回数はディスプレイ右下のメッセージ表示部分に表示されます。

ハンドパルスセンサー

ハンドパルスセンサーはフロントクロスバーについています。両側のハンドパルスセンサーをそれぞれの手(素手)でしっかりと握るとディスプレイ右上のPulseと表示された部分に現在の心拍数が表示されます。心拍数を感知しているときにはPulseの左側にハートマークが点滅表示されます。オプションの無線式心拍モニター(チェストベルトなど、別項参照)でも同様に心拍をモニターが可能です。心拍数プログラムでは無線式のチェストベルト等の使用が必須で、ハンドパルスセンサーではプログラムが開始できません。

カロリー表示

カロリーはプログラム中に消費した積算のカロリー消費量を表示します。

注意: 表示されるカロリーはあくまでも概算のカロリー消費量です。正確ではありませんので、治療等に使用しないでください。

スピーカー

コンソール上部、左右に1個ずつスピーカーが用意されています。ポータブルオーディオ(スマートフォン、DMP、CDプレーヤー等)を接続して音楽を聴けます。付属のケーブルをイアフォンジャックとコンソールにある入カジャックに接続してください。

クイックスタート

いちばん簡単にリカレントバイクを使用するには、電源が投入され、セルフチェックが終了した後に、STARTボタンを押してください。クイックスタートモードでは、時間は0からスタートして、積算していきます。負荷は手動で自由に増減できます。レベル+またはレベル-を押すと負荷レベルを調節できます。ディスプレイ中央のドットマトリックスのバーグラフが負荷を増やすほど高く、さげるほどに低くなっていきます。負荷が増えるとペダルが重くなっていき、よりたくさんの力が必要になります。



最初の5つ負荷レベル(レベル1~5)は軽い負荷で、1レベル毎の変化はあまり感じないでしょう。体力が落ちている方やリハビリの初期段階に適しています。レベル6~10はより負荷が増えていきますが、1レベルあたりの負荷増加量はまだ小さく、体力が戻り始めた方や、リハビリの後期に適していると思います。レベル11~15は1レベルあたりの負荷増加量も大きくなり、真剣にトレーニングをしたい方に適しています。レベル16~20は非常に負荷の増加量が大きくなり、短時間のバーストトレーニングやトップアスリートのトレーニングに適しています。

基本情報

メッセージセンター(ディスプレイの下の部分)に最初はプログラムの名前が表示されます。プログラムが開始されてから、スキャンモードの時は4秒毎にスピード、ワット数(仕事量)、周回数、セグメントの残り時間、最高負荷レベルと表示が自動的に変わっていきます。エンターキーを押すと最初の表示に戻ります。



ストップキーにはいくつかの機能があります。プログラムを開始した後にストップキーを1回押すと、プログラムはポーズします。電話に答えたり、ドリンクを取りに行ったりする時に便利な機能です。ポーズは5分間維持され、いつでもスタートキーを押す事で、エクササイズを再開できます。プログラム開始後にストップキーを2回押すと(またはポーズ中にもう一度ストップキーを押すと)、プログラムは終了して、メッセージセンターにエクササイズのサマリーを表示します(総積算タイム、平均スピード、平均ワット数、平均心拍数、周回数)。ストップキーを3秒間押し続けるか、3回押すか(ポーズ中に2回かサマリー表示中に1回押すと)プログラムを完全に終了して、コンソールをリセットして、初期状態に戻ります。また、プログラム開始中以外の場合は、ストップキーを押すとひとつ手前の画面に戻ります。設定中やプログラム選択直後にストップキーを押すと一つ前の画面に戻って、選択をやり直せます。



プログラムキー

プログラムキーを1回押すと、プログラムの内容が表示されます。内容を確認して、プログラムを選択するにはエンターキーを押します。エンターキーを押すと、プログラム設定モードに切り替わります。

アップライトバイクはビルトイン心拍モニターが装備されています。単純に心拍数を見るにはシートハンドルバーに装備されているハンドパルスセンサーを両手で握って、約10秒ほどすると心拍数が表示されます。オプション(別売)のチェストベルトを使っても心拍数は表示できます。心拍数は1分間あたりの心拍数で表示されます。

コンソールにはビルトインのファンが装備されています。ファンはファンと書かれたキー(コンソール左下側)を押す事でオンオフできます。ファンの送風口の向きを調節してお使いください。

コンソールのプログラム方法

全てのプログラムは個々のパーソナルインフォメーションと個々のニーズによってカスタマイズが可能です。入力を求められる情報はプログラム開始後に正しいデータを表示する為に必要ですので、正確に入力してください。年齢と体重の入力が求められます。特に年齢は心拍数プログラムでは最大心拍数を計算する為に必要ですので、誤った年齢を入力すると、必要以上に激しい運動を要求されて危険ですので、必ず正確な年齢を入力してください。正しい体重を入力する事で、カロリー計算の目安がより正しいものになります(ただし、正確なカロリー計算はできません、あくまでも目安のカロリー消費量です)。

プログラムの開始と設定変更

プログラムキーを押して、エンターキーを押すとプログラムを開始します。パーソナル設定やプログラム設定を変更する必要が無い場合はそのままスタートキーを押すとエクササイズを開始できます。一度入力した情報はそのまま残りますので、前回と同じエクササイズをする場合は、設定をせずに直接開始できます。初めて、リカレントバイクを使用する時にはデフォルト値が入っているので、必ずメッセージセンターを見ながら設定をしてください。

注意：年齢と体重のデフォルト設定は新しい数値を入力する事で置き換わります。新たに入力した数値はそのまま新しいデフォルト値として記録されます。最初に設定をして、自分の体重と年齢を入力した後は、体重や年齢に変化が無い場合や、別の人が使用する場合以外は設定を毎回おこなう必要はありません。

プログラム可能な機能

マニュアル

マニュアルプログラムは名前が示すとおり全て、手動で設定する事ができます。自分でエクササイズのパターンを決定する事ができます。以下の操作方法を参考にするかメッセージセンターに表示される通りに設定してください。

1. マニュアルキーを押して、エンターキーを押してください
2. メッセージセンターが年齢(AGE)の入力を求めますので、レベル＋／－キーで希望の年齢を表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。
3. 次に、体重(WEIGHT)の入力を求められますので、レベル＋／－キーで希望の体重を表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。
4. 次に、エクササイズ時間(TIME)の長さの入力をします。(デフォルト値は20:00(20分)です、5:00～99:00の間か0:00(終了時間なし))レベル＋／－キーで希望の時間を表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。
5. 設定は以上で完了ですので、スタートボタンを押してエクササイズを開始できます。また、ストップキーを押す事によって一つ前の設定画面に戻って設定をやり直す事もできます。
6. エクササイズを開始すると最初は負荷レベル1(最低レベル)で始まります。レベル＋を押す事で、負荷を増やせます。逆にレベル－を押す事で、負荷を減らせます。
7. マニュアルプログラム中にエンターキーを押す事で、メッセージセンターに表示されるデータを切り替える事ができます。
8. プログラムが終了した時に再度スタートキーを押す事で、同じプログラ



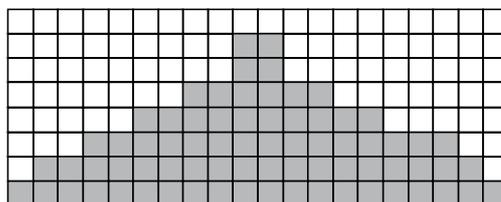
プリセットプログラム

このアップライトバイクには5つのプリセットプログラムが用意されています。この5つのプログラムは前もって設定された、エクササイズプロファイルが設定されており、それぞれ違ったゴールを得られます。

ヒル

負荷:このプログラムはピラミッド型の負荷変化パターンを用意しています。プログラム開始時に設定した最高レベルの約10%の負荷レベルで開始して、徐々に最高負荷レベルに上昇していき、最高負荷レベルで、全体の約10%の時間維持し、徐々に負荷レベルを減少していきます。最終負荷レベルは最高負荷レベルの約10%です。

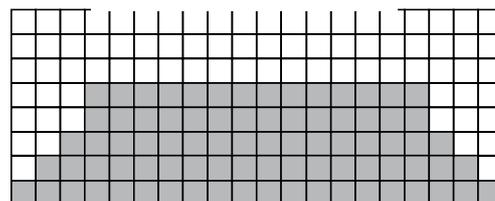
負荷プロフィール



脂肪燃焼

負荷:このプログラムでは、最高負荷レベル(デフォルト値かユーザーが設定した値)に急速に上昇し、エクササイズ時間の3分の2の時間、最高負荷レベルに維持して有酸素運動を維持するのが目的のエクササイズです。

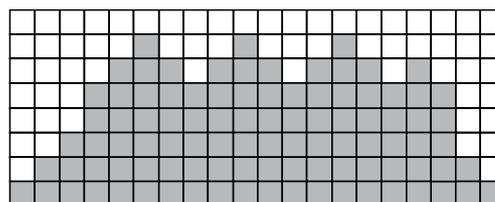
負荷プロフィール



カルディオ

負荷:このプログラムでは、最高負荷レベル(デフォルト値かユーザーが設定した値)に急速に上昇して、心拍数を上層させます。その後、負荷レベルを細かく上下させ、心拍数の上下を目的としています。このエクササイズは、心臓機能の向上を目的としています。

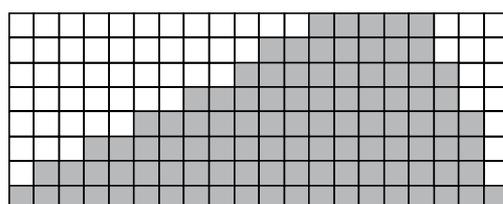
負荷プロフィール



ストレングス

負荷:このプログラムでは最高負荷レベル(デフォルト値かユーザーが設定した値)にゆっくりと上昇させて、最高負荷値で全体の約25%の時間維持するプログラムです。最後に急速に負荷を軽くしてクールダウンします。このエクササイズは下半身の強化と持久力を向上させるのが目的です。

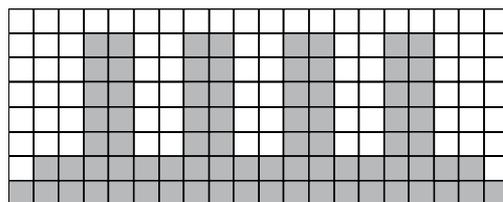
負荷プロフィール



インターバル

負荷:このプログラムでは最高負荷レベル(デフォルト値かユーザーが設定した値)と低負荷値を交互に行い、厳しい運動と低負荷での回復を交互におこないます。この運動では、速筋の強化を行い、短時間の強運動力を向上するのが目的です。このエクササイズでは急速に心拍数が上がり、筋肉の酸素が減少し、回復期には心拍数が下がり、筋肉の酸素の補充をおこなう事を繰り返します。循環器系の酸素運搬能力の向上を目指します。

負荷プロフィール



プリセットプログラムのプログラム方法

1. 希望のプログラムキーを押して、続けてエンターキーを押します。
2. メッセージセンターが年齢(AGE)の入力を求めますので、レベル＋／－キーで希望の年齢を表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。
3. 次に、体重(WEIGHT)の入力を求められますので、レベル＋／－キーで希望の体重を表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。
4. 次に、エクササイズ時間(TIME)の長さの入力をします。(デフォルト値は20:00(20分)です、5:00～99:00の間か0:00(終了時間なし))レベル＋／－キーで希望の時間を表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。
5. 次に、最大負荷レベルの入力を求められますので、レベル＋／－キーで希望の最大負荷レベルを表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。
6. 設定は以上で完了ですので、スタートボタンを押してエクササイズを開始できます。また、ストップキーを押す事によって一つ前の設定画面に戻って設定をやり直す事もできます。
7. エクササイズを開始後に、レベル＋を押す事で、負荷を増やせます。逆にレベル－を押す事で、負荷を減らせます。負荷レベルはシートハンドルバーにあるボタンでも調節できます。右側が負荷レベル上昇(UP)で、左側が負荷レベル下降(DOWN)です。エクササイズ中に負荷レベルを変更しても、ドットマトリックス表示は変化しません。ドットマトリックス表示は常に最高値に対する負荷レベルの割合ですので、負荷レベルを変化させてもパターンには変更が無い為です。実際の最高負荷値は、メッセージセンターに表示され、現在の最高負荷レベルは常にここに表示されます。
8. エクササイズ中にエンターキーを押す事で、メッセージセンターに表示されるデータを切り替える事ができます。
9. プログラムが終了した後に、メッセージセンターにエクササイズの様子が表示されます。一通り表示された後、初期画面に戻ります。



ユーザープログラムの使用法

このアップライトバイクには、ユーザーが自由に設定できるプログラムを2つ用意しています。ユーザー1キーとユーザー2キーにそれぞれ自分で組んだエクササイズパターンを記憶しておく事が可能です。それぞれのプログラムに名前を付ける事で、パーソナライズする事が可能です。プログラム方法は以下の通りです。

1. まず、ユーザー1かユーザー2を選んでキーを押します。エンターキーを押します。既に登録されたプログラムがある場合には、直ぐにそのままエクササイズを開始できます。そうでない場合には、名前を入力する事ができます。まず“A”が表示されますので、希望の文字をレベル+ / -キーで表示させて、エンターキーで確定させます。最大7文字まで入力する事ができます。終了する時はストップキーを押して、次のステップに移動します。
2. もし、ユーザープログラムが既に存在する場合には、そのままそのプログラムを開始するか、消去して新しいプログラムを設定するかの選択ができます。プログラムを選択した直後に、スタートキーかエンターキーを押すと『RUN PROGRAM? (プログラムを開始しますか?)』を聞かれます。レベル+ / -キーでYES(はい)またはNO(いいえ)を表示させてエンターキーを押して確定させます。NO(いいえ)を選んだ場合、さらに『DELETE CURRENT PROGRAM? (現在のプログラムを消しますか?)』と聞かれます。レベル+ / -キーでYES(はい)またはNO(いいえ)を表示させてエンターキーを押して確定させます。新しい、プログラムを設定するには古いプログラムを消去する必要がありますので、消去してください。
3. メッセージセンターが年齢(AGE)の入力を求めますので、レベル+ / -キーで希望の年齢を表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。
4. 次に、体重(WEIGHT)の入力を求められますので、レベル+ / -キーで希望の体重を表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。
5. 次に、エクササイズ時間(TIME)の長さの入力をします。(デフォルト値は20:00(20分)です、5:00~99:00の間か0:00(終了時間なし))レベル+ / -キーで希望の時間を表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。
6. 次に、最大負荷レベルの入力を求められますので、レベル+ / -キーで希望の最大負荷レベルを表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。
7. 次に、最初の列(左端の列)が点滅して、最初のセグメント(SEGMENT > 1) の負荷レベルの設定をします。レベル+ / -キーで希望の負荷レベルに調節して、エンターキーで確定させて次のセグメントに進みます。
8. 次のセグメントは、直前のセグメントと同じ負荷レベルを表示しますので、レベル+ / -キーで希望の負荷レベルに調節して、エンターキーで確定させて次のセグメントに進みます。
9. この設定を、全てのセグメントで繰り返します(全部で20セグメントあります)。
10. 最後に、このプログラムを保存するか聞いていきますので、エンターキーを押して保存します。エンターキーを押すと『PROGRAM SAVED(プログラムは保存されました)』と表示され、プログラムを開始するか変更するか聞いてきます。ストップキーを押すと設定を終了して、初期画面に戻ります。

心拍数プログラム

昔のNo Pain, No Gain(苦勞なくしては利益はない)と言う諺はエクササイズでは既に過去のものとなっています。その最大の要因は、心拍数をモニタする事で、適切な心拍数の範囲内で、無理をせずに効率的なエクササイズの効果を得られるようになってきたからです。正しい心拍数に維持することで、苦しいエクササイズをおこなう事無く、また軽度すぎて効果を得られない事が無いように、気持ちよくエクササイズができるようになりました。

どの心拍数の範囲が効果がある心拍数の範囲なのかを知るためには、まず自分の最大心拍数を知る必要があります。最大心拍数は自分の年齢から計算する事ができます。計算式は $220 - \text{自分の実年齢}$ です。最大心拍数(MHR)はこの式で簡単に求められます。呼吸家的な心拍数範囲はこのMHRから%をかけて効果的な心拍数範囲を求める事ができます。トレーニングで使われる心拍数範囲は一般的にMHRの50%から90%の間です。MHRの60%が最も脂肪を燃焼するのに効果的と言われ、MHRの80%が循環器機能の向上に最も効果があるとされています。つまり、心拍数の範囲を60%から80%内でエクササイズすることで、最大限の効果を得られると言う事になります。

例えば、40歳の方のターゲット心拍数範囲は以下のように求められます。

$$220 - 40 = 180 \text{ (最大心拍数 (MHR))}$$

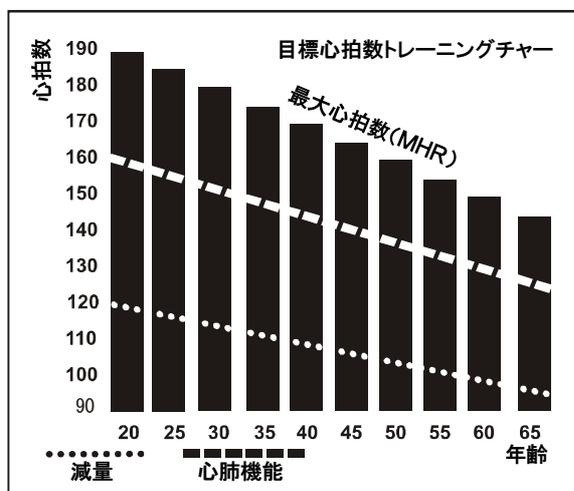
$$180 \times 60\% = 108$$

(MHRの60%)

$$180 \times 80\% = 144$$

(MHRの80%)

40歳の方のトレーニング心拍数範囲は108から144という事になります。



プログラム設定時に年齢を入力する事で、自動的にこの心拍数範囲が計算されます。心拍数プログラムをおこなうときには必ず正確な年齢を入力してください。年齢を入力した後で、どちらの目標をゴールにするのかを決定できます。

2つのエクササイズのポピュラーな目標(ゴール)は循環器系のフィットネス(心肺機能の向上)と体重のコントロールです。上記のグラフが年齢とMHRの関係を表しています。また、2本の点線が80%(心肺機能の向上)と60%(体重コントロール)をあらわしています。心拍数プログラムをおこなう場合には必ず医師と相談してから、トレーニング強度を決定してください。また、全てのトレーニングに共通で、最初に機器を使ったトレーニングを開始する前には、必ず医師と相談して、健康状態とエクササイズの可否を話し合ってから開始するようにしてください。

運動の強度

心拍数をモニタする事は前項で述べた通り重要なエクササイズの指標ですが、自分の身体に感じる事をチェックする事はもっと重要である事が多いといわれています。色々な要素が、心拍数以上にどの程度の強さでエクササイズするべきかに影響を与えます。ストレスの量、健康状態、精神的な健康状態、気温、湿度、一日の時間帯、最後の食事からの経過時間、何を食べたか等、色々な要因がエクササイズの強度に影響を及ぼします。自分の身体が伝えるメッセージに注意してエクササイズの強度を決めてください。

運動の強度(Rate of Perceived Exertion(RPE))またはボルグスケールと呼ばれるスエーデンの生理学者のG. A. V. ボルグが提唱したエクササイズの強度のスケールは以下の通りです。このスケールではレベルが6から20まであります。

6	
7	非常に楽である(Very, very light)
8	
9	かなり楽である(Very light)
10	
11	楽である(Fairly light)
12	
13	ややきつい(Somewhat hard)
14	
15	きつい(Hard)
16	
17	かなりきつい(Very hard)
18	
19	非常にきつい(Very, very hard)
20	

上表のスケールから、だいたい心拍数を推算するにはスケール地に0を付け加えると、だいたいの心拍数の目安になります。例えば、12の場合は、だいたいの心拍数は120と言う事になります。ただし、前述の通り、この運動強度の感じ方は前述の通り色々な条件で変化します。調子が良くて、よく休息が取れた状態では力図よく感じられて、普段のエクササイズよりもハードにトレーニングできるかもしれません。逆に、調子が悪く疲れているような時は、RPEがそのように表れて、普段よりもずっと低いレベルでしかエクササイズできないかもしれません。

チェストベルトの装着（別売）

1. ロックコネクタを使って送信機ユニットをストラップに取付けます
2. ストラップをきつ過ぎず、緩すぎず、しっかりと固定されるようにストラップの長さを調節します
3. 送信機ユニットのロゴの部分が胸の中央部分に位置するように調整してください（一部の人には正しくシグナルを拾うために、中央部分から左寄りに位置させる必要があります）。ストラップの丸くなった端の部分をロックコネクタに接続して最終的にしっかりと胸に送信機ユニットを固定させてください。
4. 送信機ユニットは胸筋の下に位置させます



5. 汗は微弱な心拍シグナルを計測するための最適な伝導体です。しかし、水を使って送信機ユニットの裏側の電極部分（送信機ユニット裏側の左右のベルトの部分）を装着直前に濡らして使用することも可能です。最初はなかなかシグナルをうまく拾えない場合もありますが、連続して使用して、身体が温まり始めると、強いシグナルを拾えるようになります。送信機ユニットの上にウェアを着ても、信号の強さには影響は与えません。
6. トレーニング中は安定した信号の送受信のために、送信機ユニットと受信機（コントロールパネル）を一定距離以内に置いて使用しなければなりません。周りの環境によって多少は距離に変化はありますが、一定以内の距離に無い場合正しく計測ができない場合があります。最善の結果を得るためには、地肌に直接送信機ユニットを装着してください。ただし、シャツの上から送信機ユニットを装着することも可能ですが、電極部分に当たるシャツを濡らす事、送信機ユニットがトレーニング中に動かない事等の注意が必要です。

心拍プログラムの操作方法

注意:このプログラムには無線式心拍数送信機、チェストベルト等(オプション、別売)が必要です。

HR1とHR2はまったく同じ操作方法です。HR1は心拍数をMHRの80%に、HR2は心拍数をMHRの60%に設定されています。

心拍数プログラムを開始するには以下の手順でおこなうか、HR1キーまたは、HR2キーを押して、エンターキーを押して、メッセージセンターに表示されるとおりに設定して開始してください。

心拍数ターゲットを選択した後、プログラムは心拍数を±3～5心拍以内に止めるようにコントロールします。メッセージセンターに表れるメッセージに注意して、エクササイズをおこなってください。

1. HR1またはHR2キーを押して、エンターキーを押してください。
2. メッセージセンターが年齢(AGE)の入力を求めますので、レベル+/-キーで希望の年齢を表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。
3. 次に、体重(WEIGHT)の入力を求められますので、レベル+/-キーで希望の体重を表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。
4. 次に、エクササイズ時間(TIME)の長さの入力をします。(デフォルト値は20:00(20分)です、5:00～99:00の間か0:00(終了時間なし))レベル+/-キーで希望の時間を表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。
5. 次に、目標の心拍数を変化できます。レベル+/-キーで希望の心拍数を表示させて、エンターキーで確定させて次のステップに進みます。注意:心拍数を変化させるとプログラムで設定されたMHRに対しての%心拍数が増減します。
6. 設定は以上で完了ですので、スタートボタンを押してエクササイズを開始できます。また、ストップキーを押す事によって一つ前の設定画面に戻って設定をやり直す事もできます。
7. エクササイズを開始後に、レベル+を押す事で、負荷を増やせます。逆にレベル-を押す事で、負荷を減らせます。負荷レベルはシートハンドルバーにあるボタンでも調節できます。右側が負荷レベル上昇(UP)で、左側が負荷レベル下降(DOWN)です。
8. エクササイズ中にエンターキーを押す事で、メッセージセンターに表示されるデータを切り替える事ができます。
9. プログラムが終了した時に再度スタートキーを押す事で、同じプログラムを再度繰り返しおこえます。また、もう一度ストップキーを押す事で、プログラムを完全に終了できます。

通常のお手入れ方法

1. エクササイズ終了後に、汗がかかったり流れるエリアを濡れた布で、きれいに拭いてください。
2. もし異音(擦れる様な音、規則的に物が当るような音、金属音等)が発生したり、可動部分が滑らかに動かない等の問題が生じた場合は、たいてい以下の3つのうちいずれかが原因の可能性が高いと思われます。
 - I. 機器の組立時にボルト、ナット、ネジ等が十分に締められておらず緩んだ事が原因で異音が発生します。全てのボルトやナットを再度完全にしっかりと締め直してください。また、付属の工具でしっかりと締められない場合は、付属の工具よりも絵の長い工具でできる限りしっかりと締め直してください。
 - II. クランクアームのナットを再度締め直す。
 - III. ユニットが完全に床に接地しているか確認してください。もしがたつきがある場合は、リアスタビライザーについている足が高さ調節式になっているので、14mmのスパナかモンキーレンチで、緩めて高さを調節して、四隅全てがしっかりと設置してするように調整してください。調整後、再び足はしっかりと締めてください。

保証とアフターサービス 必ずお読みください

(1) 保証書（次項）

保証書は所定事項の記入及び記載内容をご確認いただき大切に保管してください。

(2) 保証期間中に修理を依頼される場合

保証書の記載内容に従って修理いたします。（ただし、縫製部品は除きます。）

(3) 保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

(4) 補修用部品の最低保有期間

当社はこの製品の補修用部品を製造打ち切り後最低3年間保有しております。

*ただし、需要具合によってはこの限りで無い場合もありますので、ご了承ください。

(5) ご使用中に普段と変わった状態になりましたら、直ちにご使用を中止し、お買い上げ販売店に点検・修理をご依頼ください。

*お客様ご自身での分解・修理は危険です。絶対におやめください。

(6) 修理・アフターサービスについてのご相談

修理に関するご相談ならびに、ご不明な点は、まずお買い上げ販売店にお申し付けください。

- ご転居されたり、ご贈答品などでお買い上げ販売店に修理などのご相談ができないときは、下記のダイヤコジャパン「お客様相談窓口」にお問合せください。

ダイヤコジャパン【お客様相談窓口】

0800-800-5433

【受付時間】 祝日を除く月～金 10:00～17:00（都合によりお休みさせていただく場合がございます）

株式会社ダイヤコジャパン

TEL: 03-5669-0405 FAX: 03-5669-0406

〒130-0026 東京都墨田区両国2-17-17 両国STビル 7F

お客様の個人情報のお取り扱いについて

お客様よりお知らせいただいた氏名・住所などの個人情報は、当社製品のご相談への対応や修理及びその確認などに利用し、その記録を残すことがあります。

なお、お客様の個人情報は弊社で適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供いたしません。

保証書

XBU55 アップライトバイク

お買い上げ日	保証期間
年 月 日	お買い上げ日より1年間

お客様	
ふりがな	様
お名前	
ご住所	
TEL:	()

販売店

この保証書は、本書記載内容で無料修理させていただくことをお約束するもので、

本書は再発行しませんので、大切に保管してください。

通信販売等で購入された場合は、商品の送り状に記載された荷着日をお買い上げ日とさせていただきます。

販売店欄に記入の無い場合は無効となりますので、必ずお買い上げ販売店にお申し出いただき、記入を受けてください。
(販売店からの記入が無い場合は商品と同封されている納品書がその代わりになりますので、無くさない様に本保証書と一緒に大切に保管してください)

1. 取扱説明書による正常なご使用状態で、保証期間中に故障した場合には、お買い上げ販売店に修理をご依頼ください。

2. 本書は日本国内においてのみ有効です。 This warranty is valid only in Japan.

3. 保証期間内でも次の場合は有料修理になります。

(ア) 使用上の誤り及び不当な修理や改造による損傷。

(イ) お買い上げ後の輸送、落下等による損傷。

(ウ) 火災、浸水、不慮の事故、その他天災による損傷。

(エ) リハビリ目的や関連用途以外（スポーツジム等の業務用等）に使用された場合の故障または損傷。

(オ) 指定外電源（電圧、周波数）使用による損傷。