

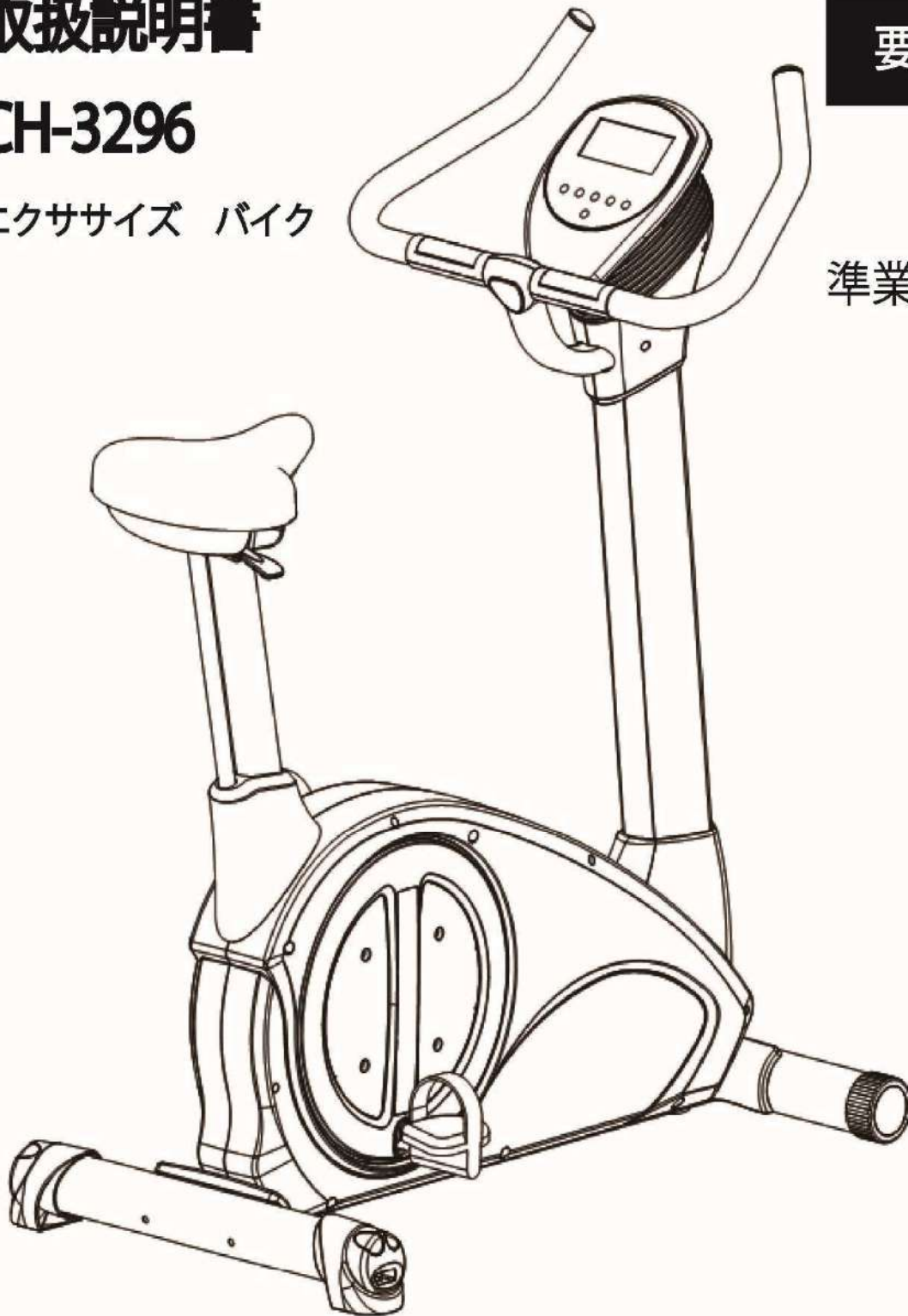
# 取扱説明書

## CH-3296

エクササイズ バイク

要保存

準業務用



### お客様へのお願い

組立及びご使用する前に、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

●もくじ	.....1
●注意事項	.....2~6
●パーツリスト	.....7
●各部の名称	.....8
●組み立て	.....9~13
●その他の機能説明	.....14
●モニター説明	.....15
●画面表示説明	.....16
●操作説明	.....17
●プログラム表	.....18~19
●プログラム操作説明	.....20~22
●ウォームアップとクールダウン	.....23
●展開図	.....24
●エラーコード表	.....25
●商品仕様	.....26
●保証規定	.....27

☆ 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	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	
 <p>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。</p>	 <p>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。</p>

## 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

 <b>警 告</b>	
<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><b>※自己判断は、健康を害する恐れがあります。</b></p>	




 <b>注 意</b>	
<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><b>※健康を害する恐れがあります。</b></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><b>※お子様がケガをする恐れがあります。</b></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><b>※健康を害する恐れがあります。</b></p>	
<p>最大体重制限は 136Kg です。体重が 136Kg を超える方は使用しないでください。</p> <p><b>※使用中、破損する恐れがあります。</b></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><b>※事故やトラブルにつながる恐れがあります。</b></p>	
<p>修理、改造を行なわないでください。</p> <p><b>※事故やトラブルにつながる恐れがあります。</b></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


 <b>注 意</b>	
<p>組み立て時、乳幼児を近づけないでください。  <b>※部品を口にするなど事故を誘発する恐れがあります。</b></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。  <b>※事故の誘発や転倒、また床が傷つく恐れがあります。</b></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。  <b>※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。</b></p>	
<p>コネクターは確実に接続してから使用してください。  <b>※トラブルにつながる恐れがあります。</b></p>	
<p>配線接続部分は確実に挿入してください。  <b>※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。</b></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。  <b>※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。</b></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。  <b>※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。</b></p>	

### 3. 設置時に守っていただきたいこと

 <b>注 意</b>	
<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。  <b>※転倒してケガをする恐れがあります。</b></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。  <b>※事故を誘発する恐れがあります。</b></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。  <b>※床面を傷つけたり汚したりする恐れがあります。</b></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。  <b>※腰痛やケガをする恐れがあります。</b></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

 <b>警 告</b>	
<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。</p> <p><b>※健康を害する恐れがあります。</b></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。</p> <p><b>※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。</b></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。</p> <p><b>※健康を害する恐れがあります。</b></p>	!
<p>ご年配の方や、お子様が使用するときは必ず大人の方が付き添いのもとに使用してください。</p> <p><b>※ケガをする恐れがあります。</b></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。</p> <p><b>※ケガをする恐れがあります。</b></p>	!
<p>運動中はハンドルをしっかり握ってください。</p> <p><b>※ケガをする恐れがあります。</b></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。</p> <p><b>※思わぬ事故やトラブルの恐れがあります。</b></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。</p> <p><b>※機器が転倒してケガをする恐れがあります。</b></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。</p> <p><b>※転倒したり指を挟んだりケガをする恐れがあります。</b></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。</p> <p><b>※バランスを崩し、ケガをする恐れがあります。</b></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。</p> <p><b>※ケガをする恐れがあります。</b></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。</p> <p><b>※ケガをする恐れがあります。</b></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	
<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li><li>●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。</li><li>●いつもきれいな所に本機を、保管してください。</li><li>●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。</li></ul>	

※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。

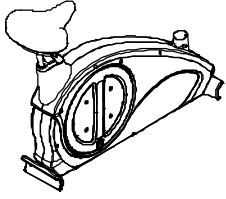

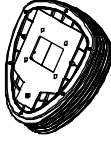
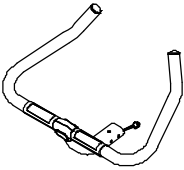
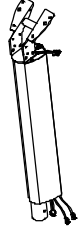
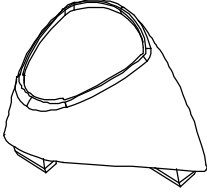

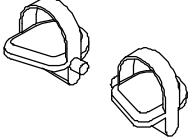
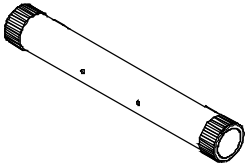
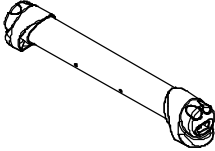
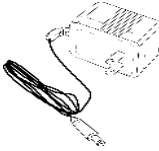
### 3. 移動するときに守っていただきたいこと

 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。

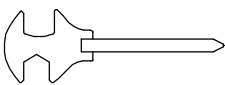
# パーツリスト

本体一式	モニター	モニター調整台	ハンドル
			
ハンドルポスト	ポストカバー	モニター下カバー	ペダル
			
前脚	後脚	ACアダプター	
			

ネジパックを開けてネジやワッシャーの数を確認してください。

	パーツ一覧	数量
	65 スプリングワッシャー (M8)	9 枚
	66 ワッシャー (8x16x2.0t)	9 枚
	72 ネジ (M5xp0.8x25mm)	4 本
	73 ネジ (M5xp0.8x15mm)	4 本
	81 ボルト (M6xp1.0x15mm) 82 ボルト (M8xp1.25x16mm) 83 ボルト (M8xp1.25x45mm) 84 ボルト (M8xp1.25x90mm)	4 本 4 本 1 本 4 本

ネジパックには以下の工具が入っています。

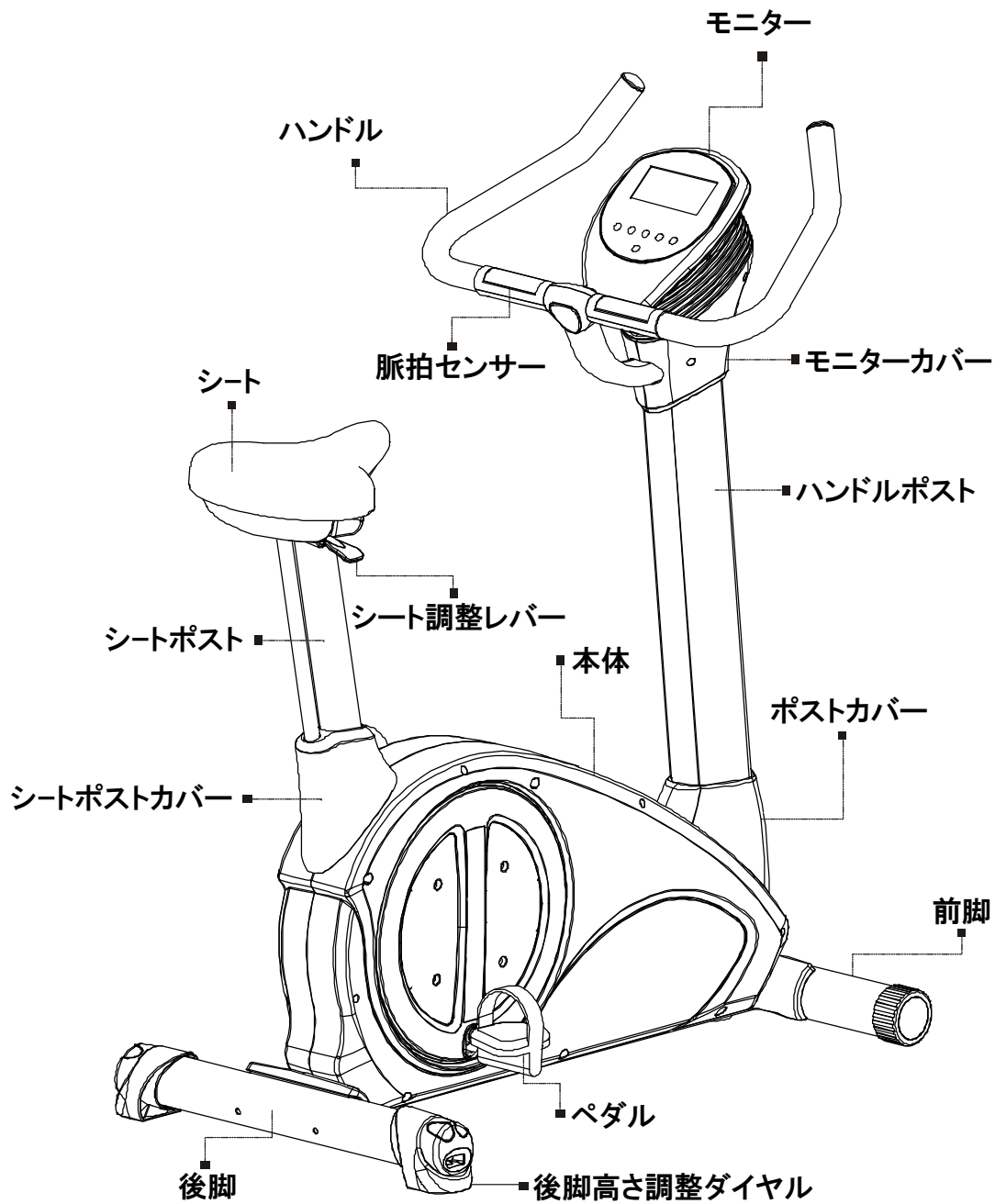


ドライバースパナ(13mm&15mm)

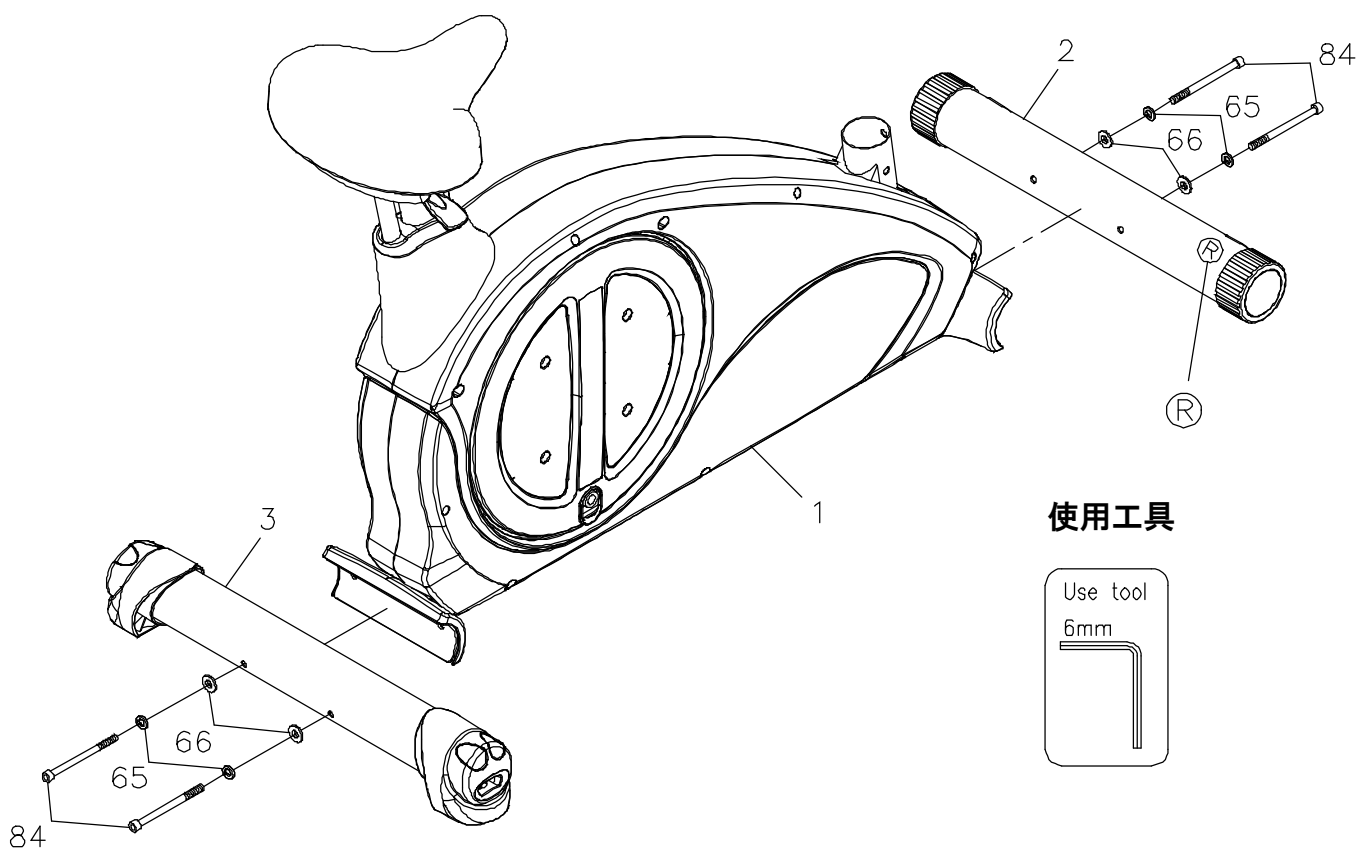
L型レンチ 2 本(5mm&6mm)



# 各部の名称



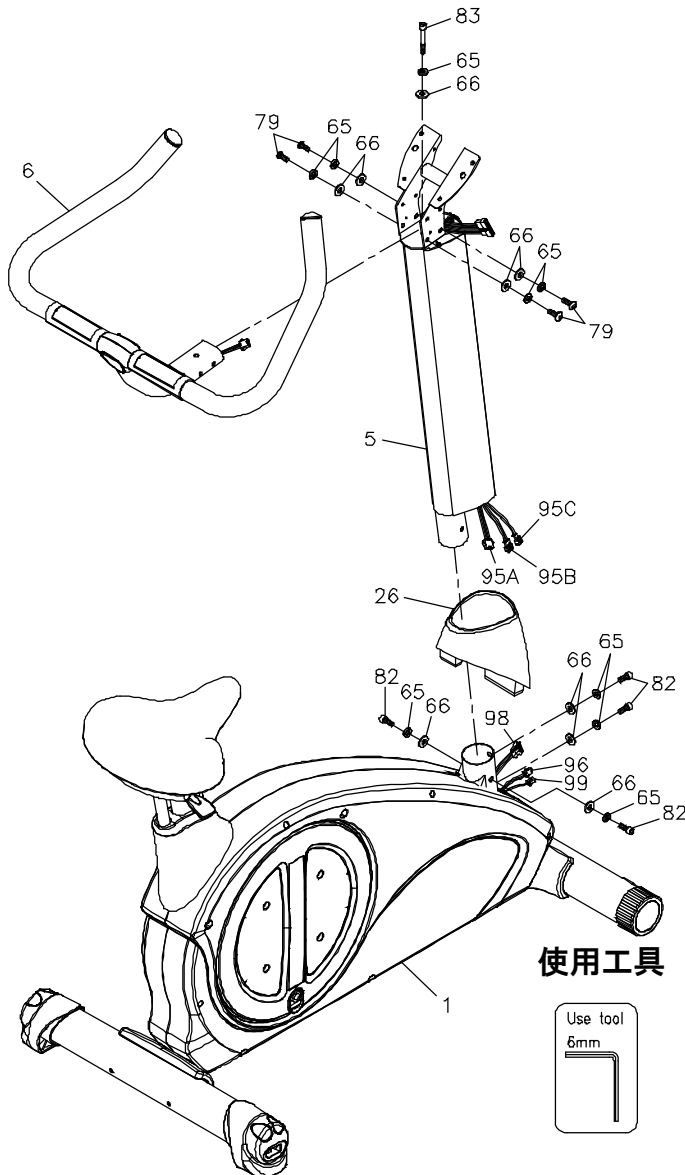
# 組み立て



## ステップ1 前後脚の取付 ※初めに仮締めし最後に増締めをしてください

- ①.前脚(2)の右側に R と書いたシールが貼ってあります。
- ②.前脚(2)を本体(1)に取付けて、ワッシャー(8x16x2.0t)(66),スプリングワッシャー(M8)(65)ボルト (M8xp1.25x90mm)(84)で締めてください。
- ③.後脚(3)を本体(1)に取付けて、ワッシャー(8x16x2.0t)(66),スプリングワッシャー(M8)(65)ボルト (M8xp1.25x90mm)(84)で締めてください。

# 組み立て



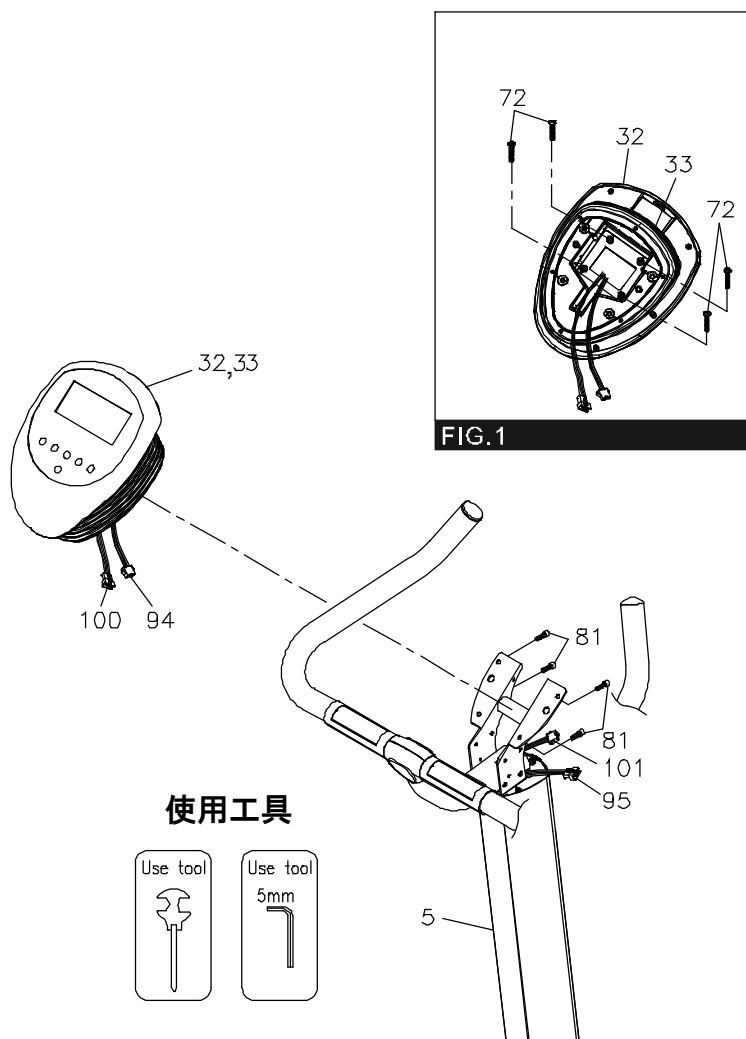
## ステップ2 ポストの取付

- ①.ポストカバー(26)をシートポスト(5)に通します。
- ②.シートポスト(5)を本体(1)に差し込んでワッシャー(8x16x2.0t)(66),スプリングワッシャー(M8)(65),ボルト(M8xp1.25x16mm)(82)で締めてください。
- ③.接続コード(95A)とモーターコード(98)を繋いでください。
- ④.接続コード(95B)とトランスコード(96)を繋いでください。
- ⑤.接続コード(95C)とセンサーコード(99)を繋いでください。

## ステップ3 ハンドルの取付

- ①.ハンドル(6)のワッシャー(8x16x2.0t)(66),スプリングワッシャー(M8)(65)ボルト(M8xp1.25x16mm)(79)は既にハンドルに取付済です。
  - ②.ハンドルに取付済のワッシャー(8x16x2.0t)(66),スプリングワッシャー(M8)(65)ボルト(M8xp1.25x16mm)(79)を外してください。
  - ③.ハンドル(6)をポスト(5)に取付けて、ワッシャー(8x16x2.0t)(66),スプリングワッシャー(M8)(65)ボルト(M8xp1.25x16mm)(79)で締めてください。
- ワッシャー(8x16x2.0t)(66),スプリングワッシャー(M8)(65),ボルト(M8xp1.25x45mm)(83)はネジパックに入っています。上部から締めてください。

# 組み立て



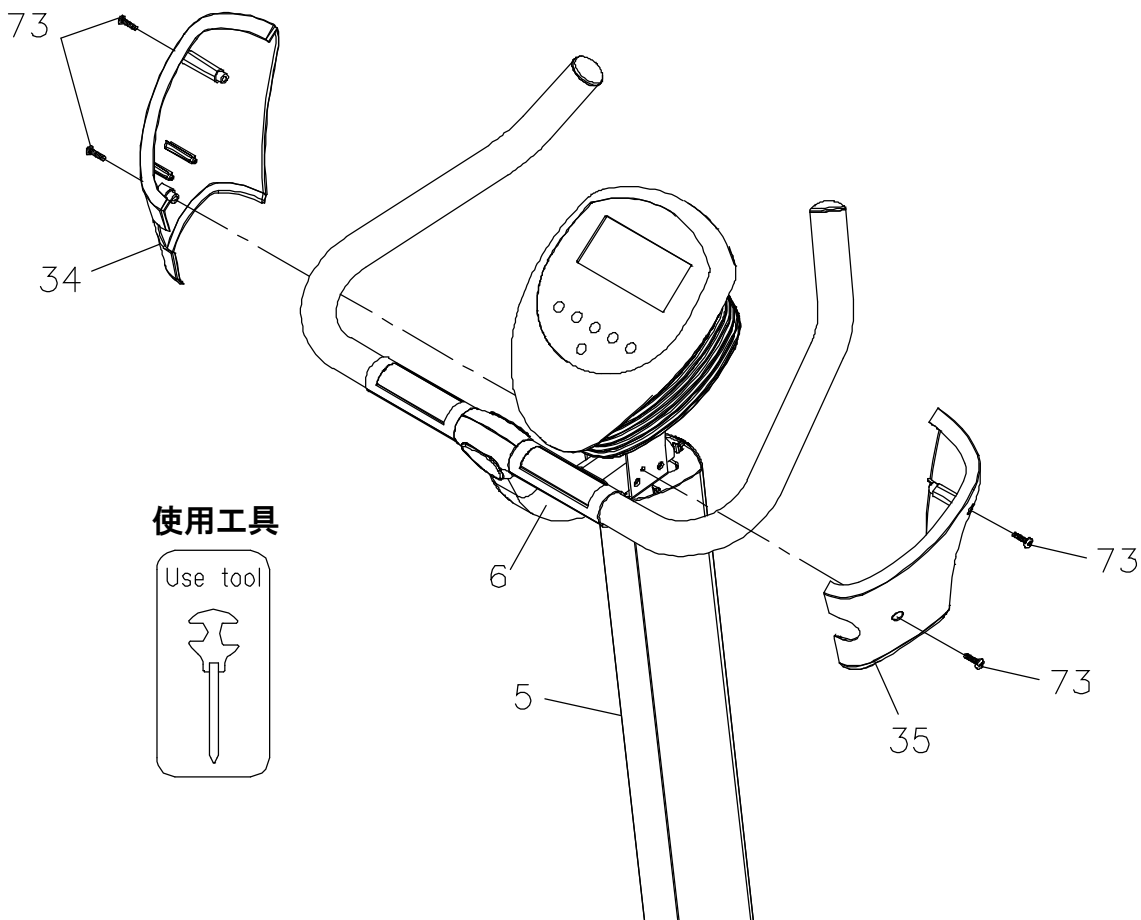
## ステップ4 モニターの取付

- ①.モニター調整台(33)にモニター(32)を取付け、ネジ(M5xp0.8x25mm)(72)4本で締めてください。
- ②.モニターセット(32,33)をハンドルポスト(5)に取付け、ボルト(M6xp1.0x15mm)(81)4本で締めてください。

モニター側の接続コード(94)とポスト側の接続コード(95)を繋いでください。

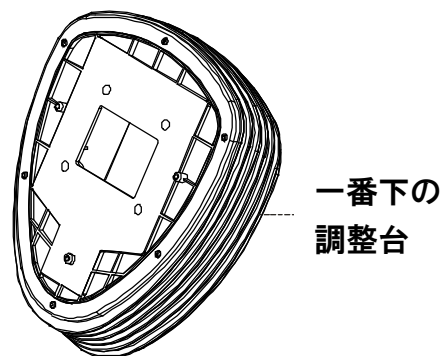
モニター側の脈拍センサーコード(100)とハンドル側の脈拍センサーコード(101)を繋いでください。

# 組み立て

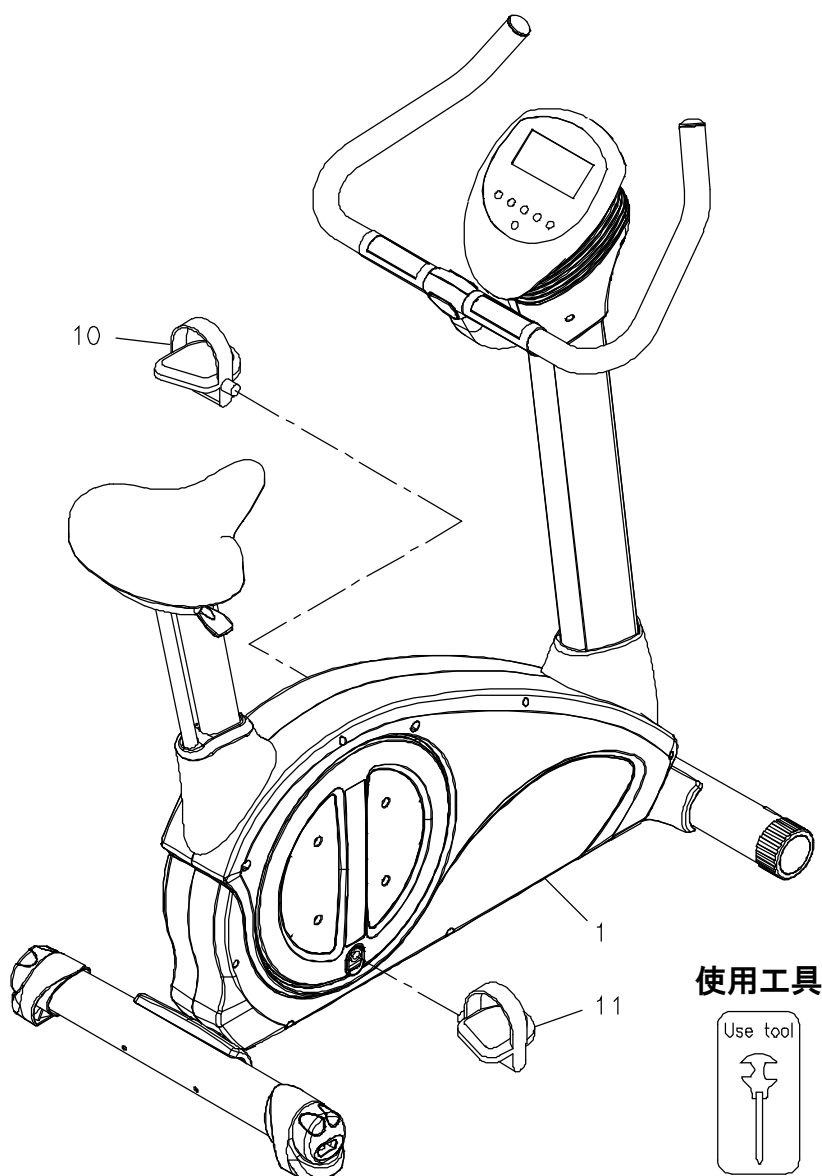


## ステップ5 モニターカバーの取付

- ①. 左モニターカバー(34)を右側ポストに取付けてください。  
※モニター調整台(33)の一番下側に掛ける。
- ②. ネジ(M5xp0.8x15mm)(73)で左モニターカバー(34)をシートポスト(5)に固定してください。
- ③. 右モニターカバー(35)を左モニターカバー(34)同様シートポスト(5)に固定してください。



# 組み立て

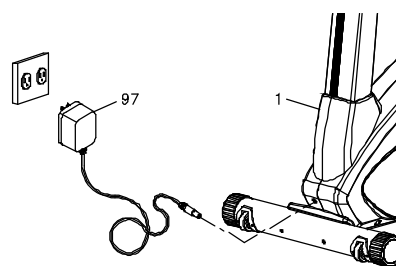


## ステップ 6 ペダルの取り付け

- ①.左ペダル(10)を本体左のペダルクランクに取付けてください。左回し
  - ②.右ペダル(11)を本体右のペダルクランクに取付けてください。右回し
- 組立完了です。使用する前に各所しっかり締めてあるかどうかを確認してください。

## ステップ 7 AC アダプター取り付け

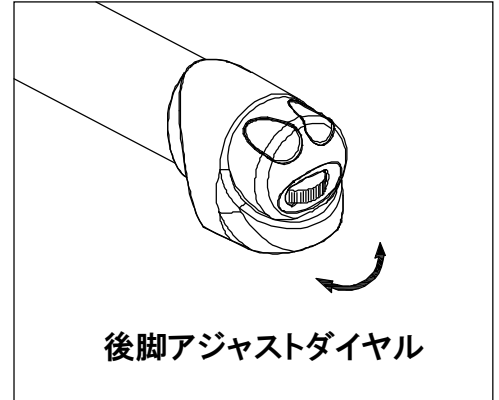
本体前の下部に AC アダプター電源の差込口があります。  
AC アダプターの先端部を、差込口に差し込んでください。  
AC アダプターを家庭用電源 100V のコンセントに差し込んでください。



## その他機能説明

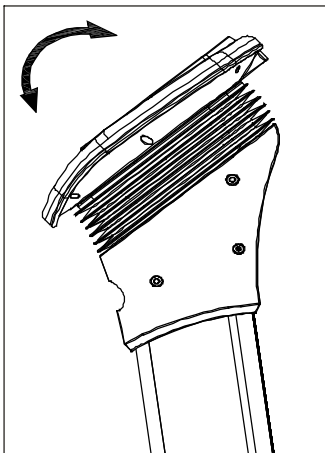
### 後脚高さの調整

後脚両側には、がたつき防止のアジャストダイヤルが付いています  
組立完了時にがたつきがある場合はそのダイヤルを回して高さ調整してください。



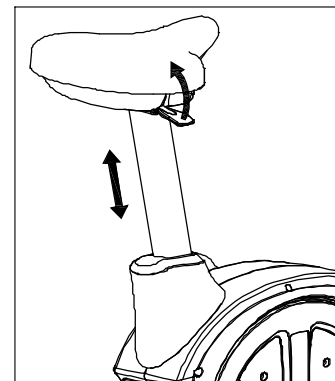
### モニター角度の調整

前に引くか、後ろに押すことでモニターの角度調整ができます。  
角度を調整しているときは必ず両手でモニター上端と下端を軽く握って調整してください。



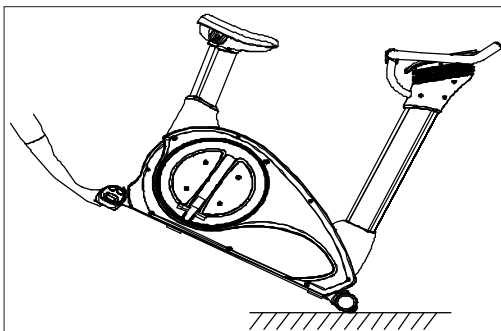
### シート高さの調整

座ったままシートの高さの調整が可能です。  
シートに座り、前方のハンドルを左手で握りながら右手で調整レバーを持ち上げて高さの調整をしてください。  
高さの調整が終わりましたら調整レバーから手を離してください。

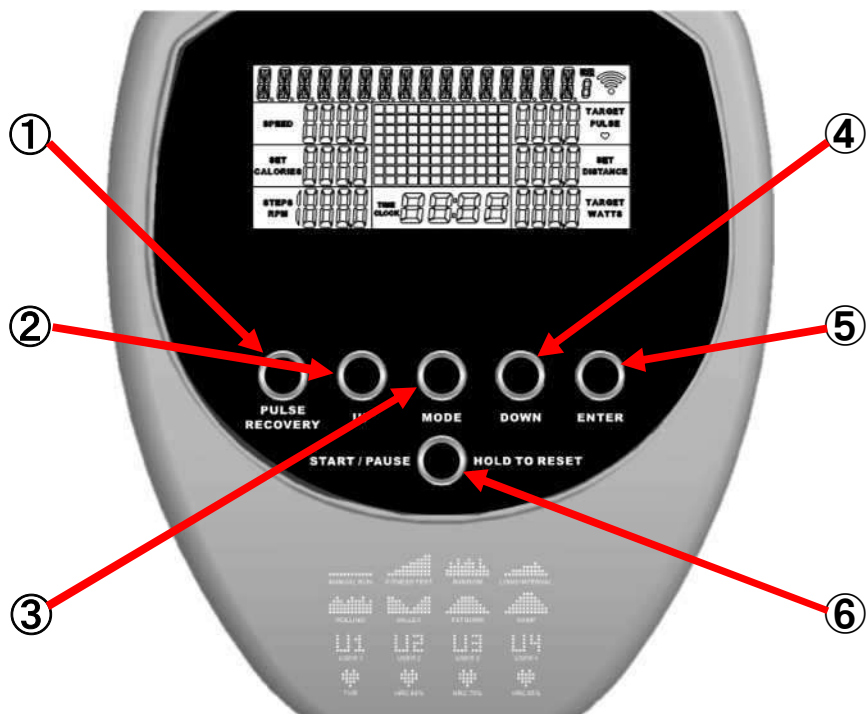


### 本体を移動する場合

本体の後ろ脚を持ち上げ、前方に倒して移動してください。  
平な床で転がすようにしてください。



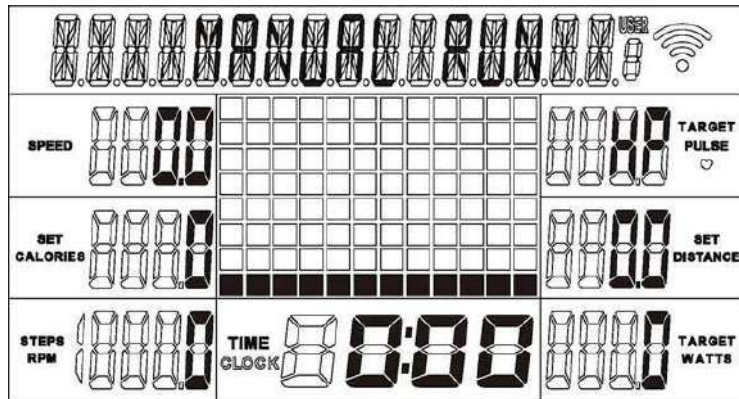
# モニター説明



① PULSERECOVERY (P22 参照)	トレーニング後の心拍数の変化が測れます。
②UP	負荷を上げる事ができます。 プログラム(16種類)を選ぶ際・設定時に使用します。
③MODE	画面にPAUSEと出てる場合、押すと初期画面状態に戻ります。
④DOWN	負荷を下げる事ができます。 プログラム(16種類)を選ぶ際・設定時に使用します。
⑤ENTER	時間設定モードになります。 各プログラム設定の確定に使用します。
⑥START/PAUSE HOLD TO RESET	運動を開始する・止める・一時停止・オールリセットをする際に使用します。



# 画面表示説明



## TIME (時間):

- 自動カウント: 設定されていない場合, 自動カウントされます。99:59 まで。超えた場合はもう一度 0 からカウントされます。
- カウントダウン: 設定された場合, 設定された時間から 0 までカウントダウンします。

## DISTANCE (距離):

- 自動積算: 自動カウントされ, 999 キロまでカウントします。超えた場合はもう一度 0 からカウントされます。

## CALORIES (カロリー):

- 自動積算: 自動カウントされ, 990 カロリーまでカウントします, 超えた場合はもう一度 0 からカウントされます。

## HEART RATE (心拍):

- 脈拍センサーを両方で握ると, 心拍が測られた時, “♥” が点滅します。数秒後心拍数が表示されます。
- 正しく握っていない場合はモニターに“HP”と表示されます。正しく脈拍センサーを握ると, 心拍数が表示されます。

## SPEED(速度)

- 速度の数値が表示されます。

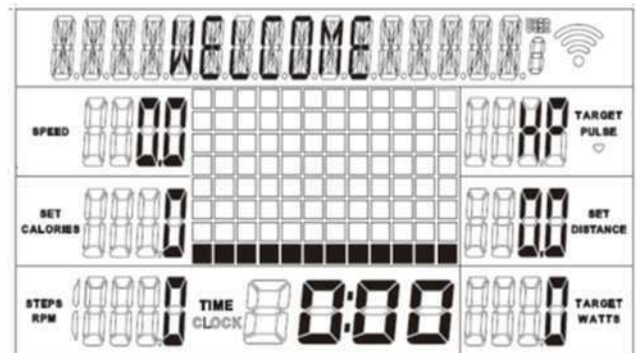
## RPM(回転数)

- 表示範囲: 0~999。

## WATTS(ワット)

- ワットの数値が表示されます。
- 表示範囲: 0~600。

# 操作説明



## 簡単操作

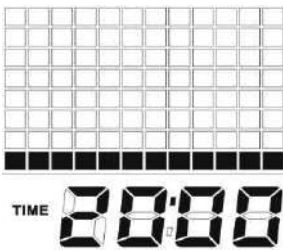
STARTボタンを押すと運動を開始することができます。

UP・DOWNボタンで負荷の調整ができます。(1~16)

運動中にSTARTボタンを押すと一時停止することができます。

※4分程その状態のままですと画面表示が消えます。いずれかのボタンを押して初期画面の状態にしてください。

## 時間設定モード



上画面の状態ですとUP・DOWN・ENTERボタンのいずれかを押し、左画の数字が点灯します。ENTERボタンを押すと20:00が点滅します。

UP・DOWNボタンで時間設定をしてください。

ENTERボタンを押し、その後STARTボタンを押すと運動を開始することができます。UP・DOWNボタンで負荷の調整ができます。

設定された時間の1/12毎に移行します。例10分設定した場合50秒毎に移行のタイミングでピーと音がなります。

0になりますと、ピーピーと音がなり、ENDと画面に表示されます。

## HEART RATE (心拍数):



PULSE



- 脈拍センサーを両手で握ると、心拍が検知され“♥”が点滅します。数秒後心拍数が表示されます。



PULSE



- 正しく握っていない時はモニターに“HP”と表示されます。
- 正しく脈拍センサーを握ると、心拍数が表示され、数値がでます。脈拍が表示しにくい場合は手を少ししめらせてください。

# プログラム表

<p><b>P2 FITNESS TEST</b></p>	<p><b>P3 RANDOM PROGRAM</b></p>
<p><b>P4 LONG INTERVAL PROGRAM</b></p>	<p><b>P5 ROLLING PROGRAM</b></p>
<p><b>P6 VALLEY PROGRAM</b></p>	<p><b>P7 FAT BURN PROGRAM</b></p>
<p><b>P8 RAMP PROGRAM</b></p>	



# ユーザープログラム

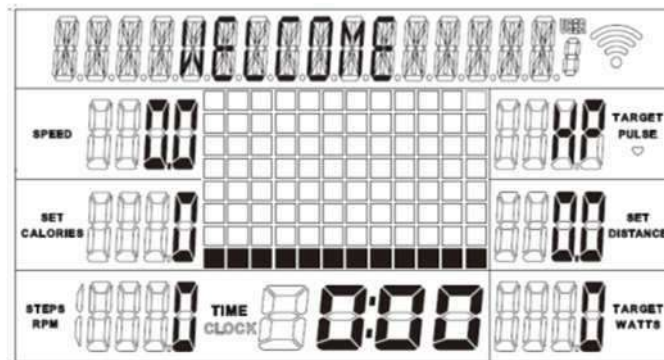
<p><b>P9 USER 1 PROGRAM</b></p>	<p><b>P10 USER 2 PROGRAM</b></p>
<p><b>P11 USER 3 PROGRAM</b></p>	<p><b>P12 USER 4 PROGRAM</b></p>

# ハートレートプログラム

<p><b>P13 T.H.R. PROGRAM</b></p>	<p><b>P14 HRC 60% PROGRAM</b></p>
<p><b>P15 HRC 75% PROGRAM</b></p>	<p><b>P16 HRC 85% PROGRAM</b></p>

# プログラム操作

初期画面



## プログラムの説明

初期画面状態の時UP・DOWNボタンを押し、プログラムを選んでください。18 ページ参照



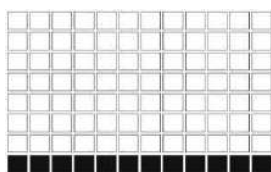
ENTERボタンを押しとTIME(時間)の数値“20:00”が点滅します。  
UP・DOWNボタンで時間の設定をしてください。範囲 10:00~99:00  
ENTERボタンを押し、その後STARTボタンを押すと運動を開始する事ができます。

### TIME(時間)

- 自動カウント:時間が 0:00 で設定されている場合は、自動カウントされます。99:59 までカウントします。99:59 を超えたらもう一度 0 からカウントされます。
- カウントダウン: 時間設定されている場合、設定された時間から 0 までカウントダウンします。移行のタイミングでピーと音がなります。0 になりますと、ピーピーと音がなり、END と画面に表示されます。

## ユーザープログラム

初期画面状態の時UP・DOWNを押しU1~U4のいずれかを選んでください。



ENTERボタンを押しと左画像のように表示されます。

UP・DOWNボタンでお好みの負荷を選んでENTERボタンを押してください。この動作を 12 回繰り返してください。



12 段階の負荷を確定させるとTIME(時間)の数値“20:00”が点滅します

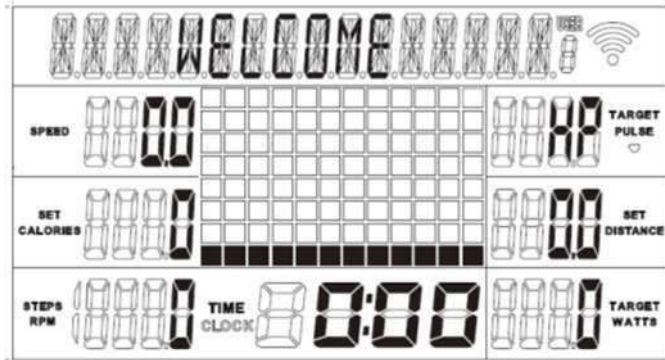
UP・DOWNボタンで時間の設定をしてください。範囲 10:00 ~ 99:00  
ENTERボタンを押し、その後STARTボタンを押すと、運動を開始する事ができます。

### TIME(時間)

- 自動カウント:時間が 0:00 で設定されている場合は、自動カウントされます。99:59 までカウントします。99:59 を超えたらもう一度 0 からカウントされます。
- カウントダウン: 時間設定されている場合、設定された時間から 0 までカウントダウンします。0 になりますと、ピーピーと音がなり、END と画面に表示されます。

# プログラム操作

初期画面

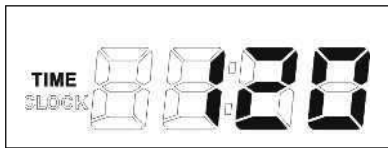


初期画面状態の時UP・DOWNボタンを押しTHR又は、HRC60・75・85を選んでください。



ENTERボタンを押すとTIME(時間)の数値“20:00”が点滅します。  
UP・DOWNボタンで時間の設定をしてください。範囲 10:00～99:00  
ENTERボタンを押すと次の数値が点滅します。

## プログラムTHRの場合



UP・DOWNボタンで目標心拍数を設定してください。(50 ~190)  
ENTERボタンで目標心拍数を確定してください。  
STARTボタンを押すと、運動を開始することができます。

## プログラムHRC60・75・85の場合



UP・DOWNボタンで年齢を設定してください。(13~99)  
ENTERボタンで年齢を確定してください。  
確定後に目標心拍数の数値が表示されます。(P22 参照)  
STARTボタンを押すと、運動を開始することができます。

## TIME(時間)

- 自動カウント:時間が 0:00 で設定されている場合は、自動カウントされます。99:59 までカウントします。99:59 を超えたらもう一度 0 からカウントされます。
- カウントダウン:時間設定されている場合、設定された時間から 0 までカウントダウンします。0 になりますと、ビービーと音がなり、END と画面に表示されます。



# プログラム操作

## 心拍数プログラムの表示について

### A. 簡単な公式紹介:

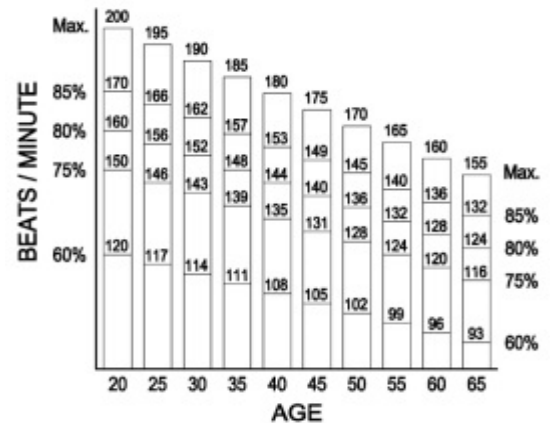
初階: 最大心拍数の 60%; 60% of (220 - 設定された年齢)

中階: 最大心拍数の 75%; 75% of (220 - 設定された年齢)

高階: 最大心拍数の 85%; 85% of (220 - 設定された年齢)

### B. 正確なパルスを測る

- パルスセンサーが使用者の心拍数と合わせて、適切な負荷に変化します。
- 使用者の心拍数が設定された目標心拍数より高い場合、負荷は弱くなります。
- 使用者の心拍数が設定された目標心拍数より低い場合、負荷は強くなります。



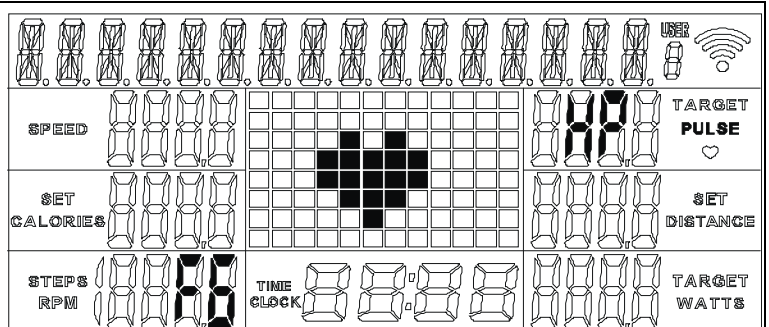
例: 30歳で設定した場合の計算方法: 心拍数最大値の60%は114。目標心拍数の範囲は104~124です。心拍数が104より低い場合、負荷は強くなります。逆に心拍数が124より高い場合、負荷は弱くなります。

注意: パルスセンサーを握っていない場合 5秒ほど経つと、モニターに”HP”と英文字が表示します。



## リカバリーモード(PULSE RECOVERY)

- このボタンを押すと心拍数値が測れます。
- 運動終了時から落ち着くまでの速さ。約60秒間パルスセンサーを握ると心拍数の変化が測れます。
- 心拍数を測っている場合“♥”が点滅します。



最高数値がSPEED画面に表示され、残り20秒程になると最低数値がCALORIES画面に表示されます。終了しますとRPM画面に数字が表示されます。

F1.0 から F6.0 まで。F1.0 一番良い(参考値), F6.0 一番良くない(参考値)

※この数値は、あくまでも目安の簡易測定となります。この数値で身体の健康状態を判断するものではありません。

# ウォームアップとクールダウン

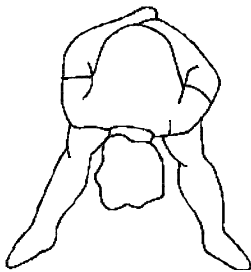
## ウォームアップ

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 分間することをお勧めします。または軽快なウォーキング、ジョギング、縄跳び、ランニングも良いでしょう。

## ストレッチ体操

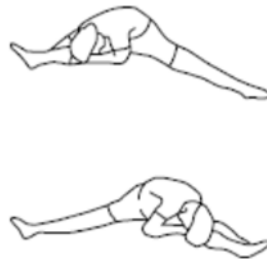
ウォームアップの後、ストレッチ体操はトレーニングに大変有効です。ストレッチ体操が体温を上昇させ、けがを少なくします。ストレッチ体操は飛び跳ねず、一つのストレッチ体操を 15～50 秒間行なってください。

### 効果的なストレッチ体操



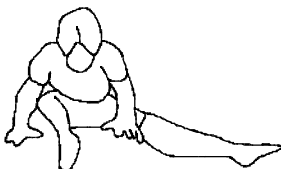
#### 上体を曲げる

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。



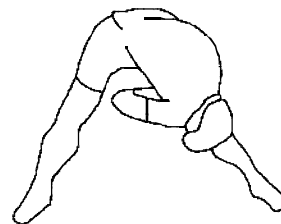
#### 床ストレッチ

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。



#### 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。

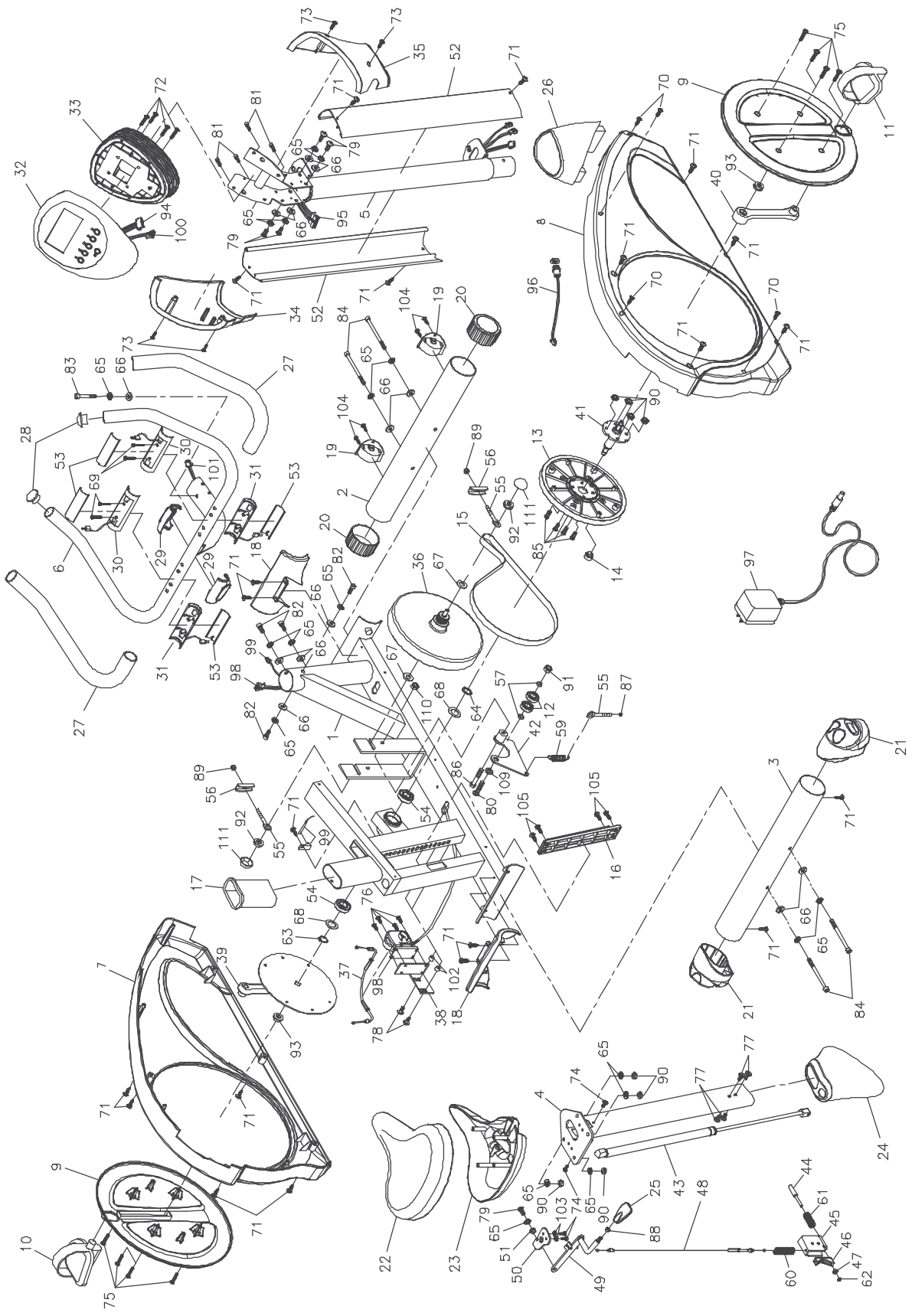
\*トレーニングを始める前に医師にトレーニングプログラムについて相談してください。

## 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



## エラーコード表

状況	原因		対処方法
電源がつかない	電力不足	プラグが差し込まれていない	アダプターを差し込んでください
		アダプターの規格違い	アダプターを交換
	フリーズ	アダプターの不良	電源を確認。 アダプターを交換
スピードが出ない	スピードセンサー不良	センサーの磁石の距離を確認	5mm以内に調整してください
		コードの断線・外れ確認	コードやセンサーを交換、再接続してください
心拍数が出ない	パルスセンサー不良	コード断線したか確認	コードを交換してください
		コードと基盤の接続を確認	コードを再接続してください
E1 (モーター異常)	モニター異常	E1が出て操作できない	モニターを交換してください。
	コードが繋いでない又は断線	コードが繋いでない又は断線している	コードを交換また正確に繋いでください。
	負荷モーター異常	負荷モーターが壊れたかどうかを確認	モーターを交換してください。
E2 (EEPROM異常)	モニター異常 (EEPROM不良)	モニター基盤確認	モニターを交換してください。
E5	モーターコード異常	コードの外れ又は断線を確認	コードを交換また正確に繋いでください。
		モーターが作動しているかを確認	モーターを交換

## 商品仕様

形式	CH-3296
電源	AC100V
脈拍	ハンドグリップセンサー式
計器表示	時間、距離、カロリー、脈拍、速度、回転数、ワット
速度:SPEED	Km/h 表示
時間:TIME	0:00~99:59 秒 時間設定機能あり
距離:DISTANCE	0.00~999km
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 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
回転数:RPM	1 分間のペダル回転数表示
負荷方式	電磁プレーキ方式、負荷レベル 1~20
使用体重制限	136kg
本体重量	45kg
梱包重量	50.5kg
本体サイズ	1100mm×650mm×1400mm
梱包サイズ	1160mm×330mm×780mm
生産国	台湾

## 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 2 年以内に故障した場合には無償にてパーツ保証いたします。
- 2) 無償修理期間内に故障した場合は、商品に本書を添えてご購入店または、弊社へパーツの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。
  - 弊社への出張修理でのご依頼
  - 使用頻度が多い施設等でのご使用による不具合または故障 準業務用：3～5 人/日程度のご使用
  - 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。
  - 消耗品：ペダルストラップ、サドルレザー、グリップラバー。
  - 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害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。
  - 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。

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印して  
いただいでください

This warranty is valid only in Japan.

品名： CH-3296  
形式： 同 上  
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」

TEL: (052)501-2577

FAX: (052)501-2588

E-mail: [hj@jp-chuoh.com](mailto:hj@jp-chuoh.com)

本社：〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並 3 丁目 2-2 (株)中旺ヘルス

E-mail: [hj@jp-chuoh.com](mailto:hj@jp-chuoh.com)

URL: [www.jp-chuoh.com](http://www.jp-chuoh.com)

東京(営) TEL 03-6659-9061