

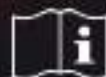


C-21 BIKE

ユーザーマニュアル



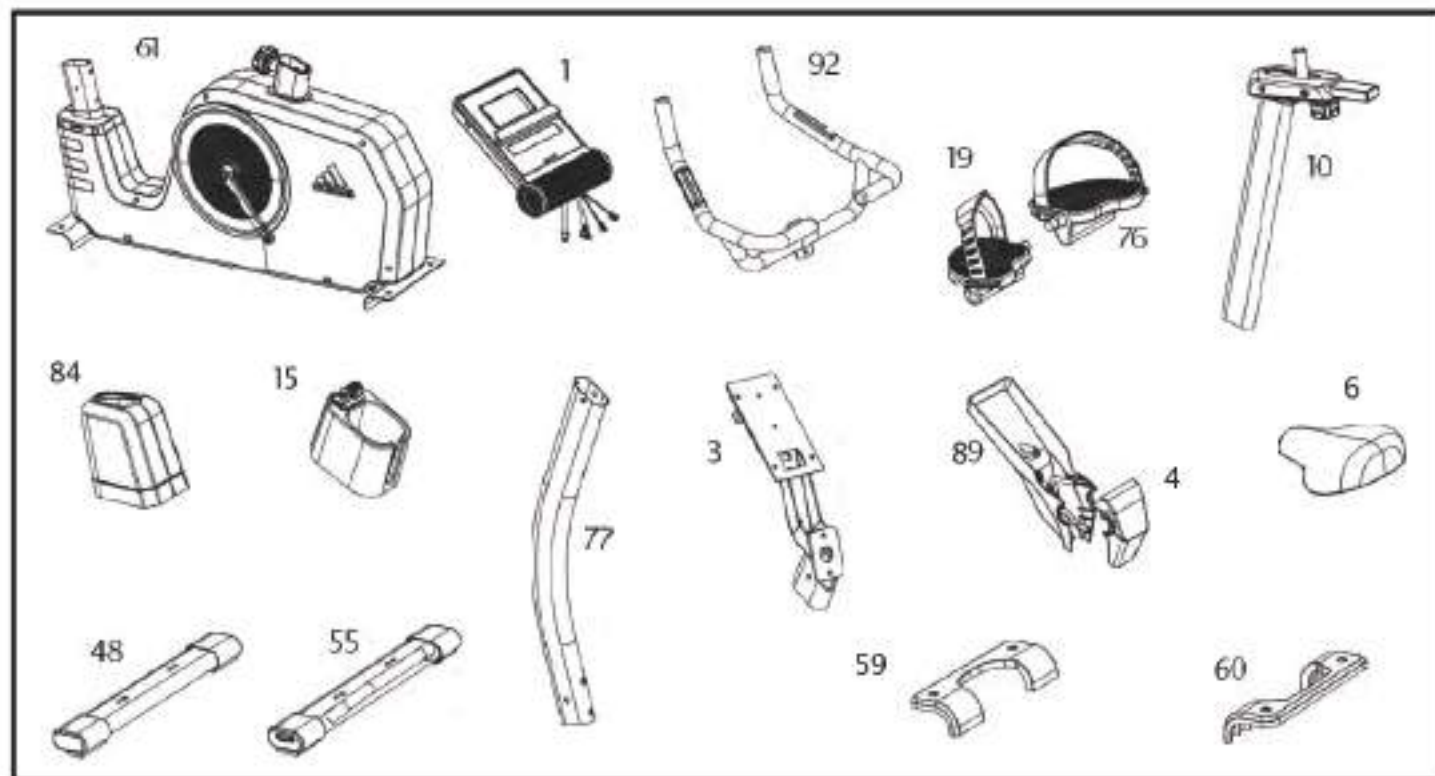
ADIDASHARDWARE.COM



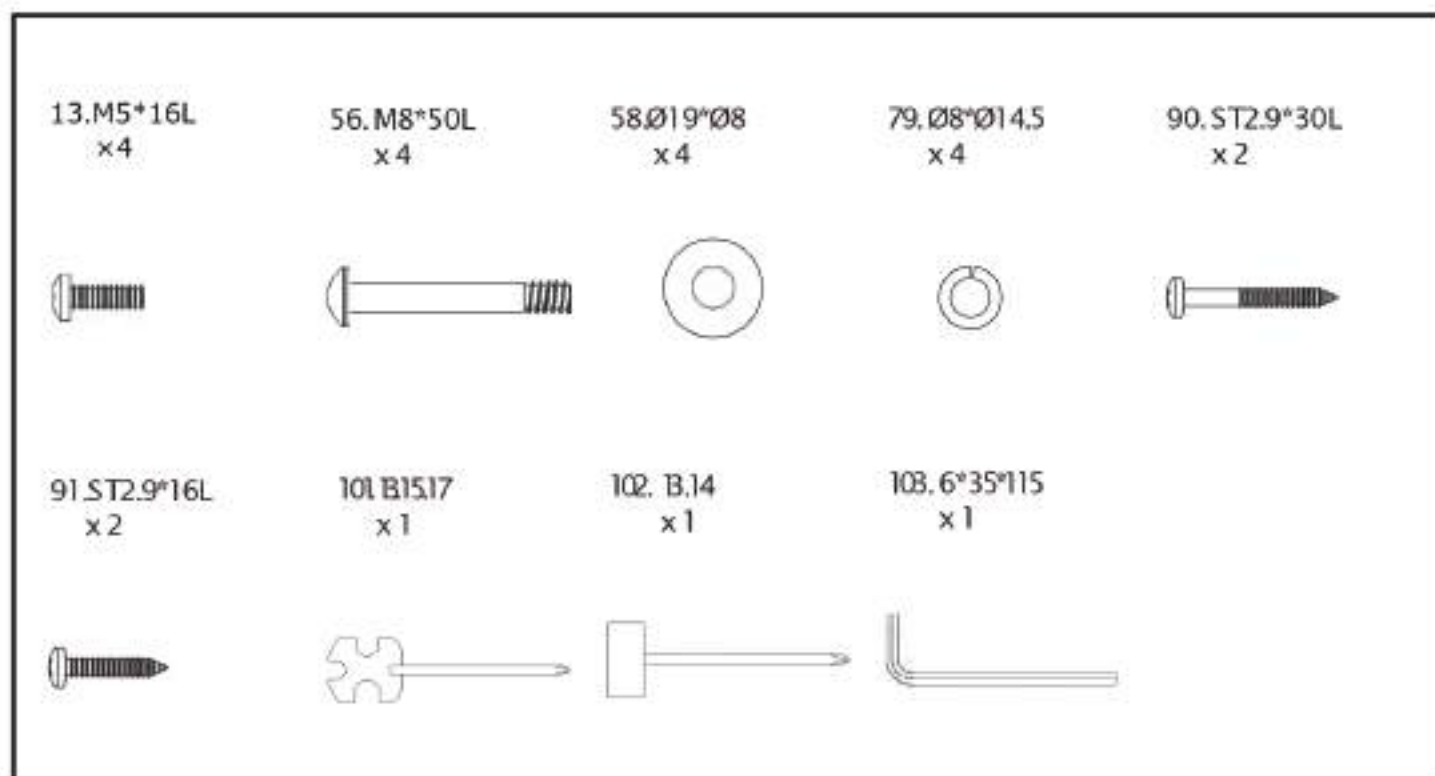
目次

梱包パーツ・ハードウェアキット.....	1
組立方法.....	2~8
ユーザーインフォメーション(マシン寸法).....	9
サドル調整/マシン移動方法.....	10
シリアル位置/マシン耐荷重・重量.....	11
パーツ一覧表.....	12
マシン分解図.....	13~14
コンソール操作.....	15
コンピュータプログラム.....	16~18
ワークアウトプログラム.....	19
保証書.....	20

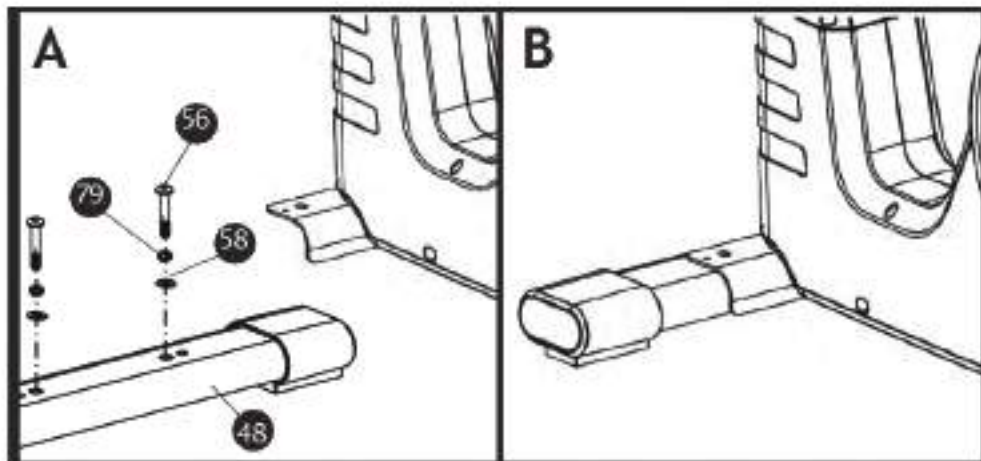
梱包内容(パーツ)



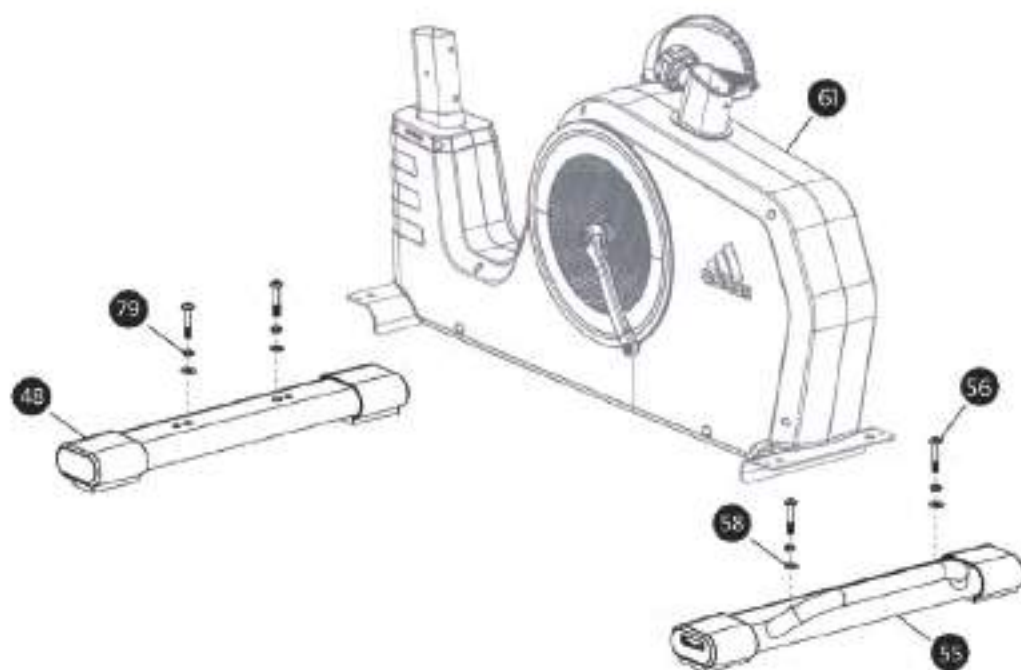
ハードウェアキット



組立方法 1 x2



(56)(79)(58)を使用し
 本体(61)と(48)(55) を取り付けます。
 ハンドルのついている(55)が後ろです。



79. Ø8*Ø12.5
X4

58. Ø19*Ø8
X4

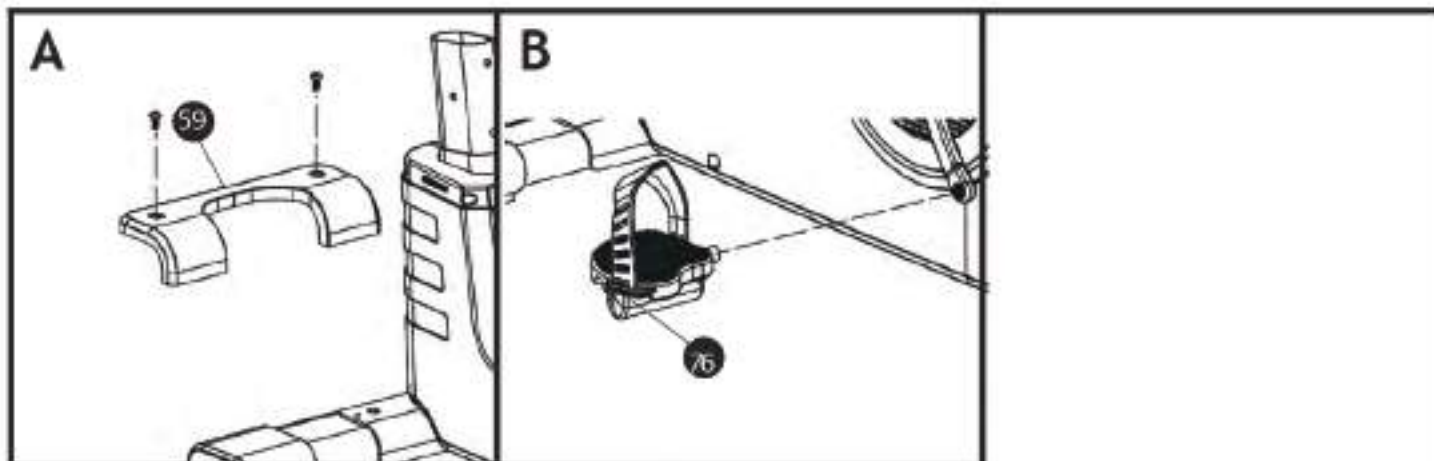
56. M8*50L
x4

103.6*35*115
x1



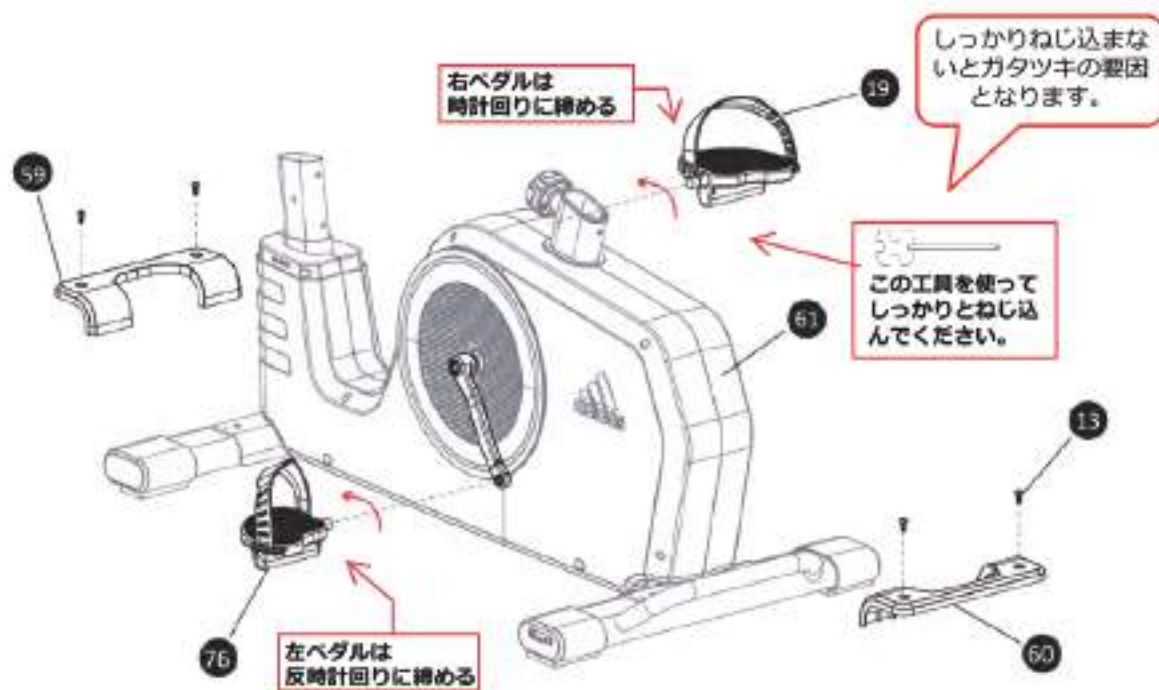
2

2人 x2



(59)(60)カバーを(13)スクリューで取り付けます。

(76)(19)ペダルを付属工具で取り付けます。



13. M5*16L
x4

101. 13.15.17
x1



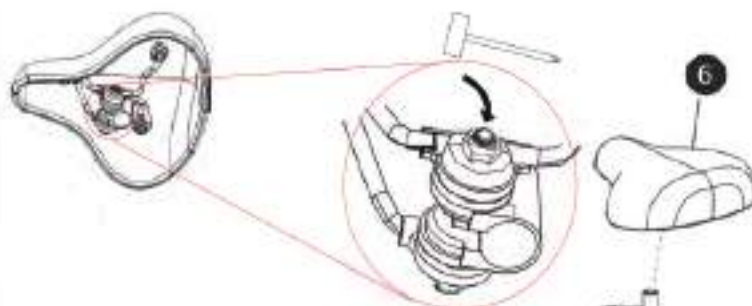
3

 x2

A



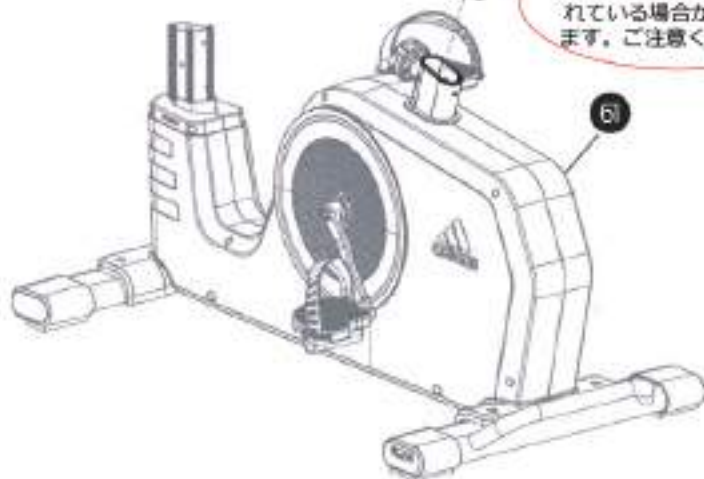
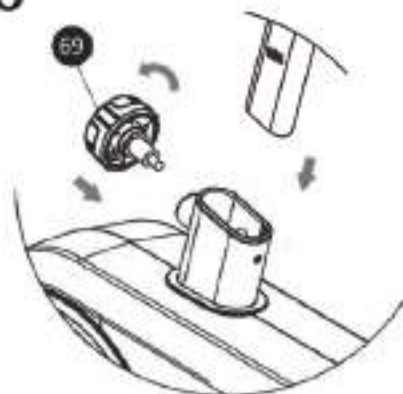
サドルの向きや角度を調整した後、
片側ずつナットを固く締め、
サドルをしっかりと固定してください。
締め付けが不十分ですとガタつく要因となります。



B



C



滑りをよくするために
グリスが多めに塗布さ
れている場合がございます。
ご注意ください。

 10L131517
x1

 102.1314
x1


4 x2

ハイライトの部品はあらかじめ本体に取り付けられています。

外してから組立をお願いいたします。

また、横と正面のワッシャーは種類が異なりますのでご注意ください。

A

(84)カバーを(77)に通した後(81)(82)ケーブルをしっかりと繋がします。しっかりとまっけていないと画面が点かない要因となりますのでご注意ください。(77)を本体へ取り付ける際はケーブルを挟みこまないようにご注意ください。

単三電池が7つ装着されています。ディスプレイの画面表示に使用します。

B

(77)を取り付ける際は(84)を先に通してください。

(81)ケーブルは中を通してこちらから出してください。

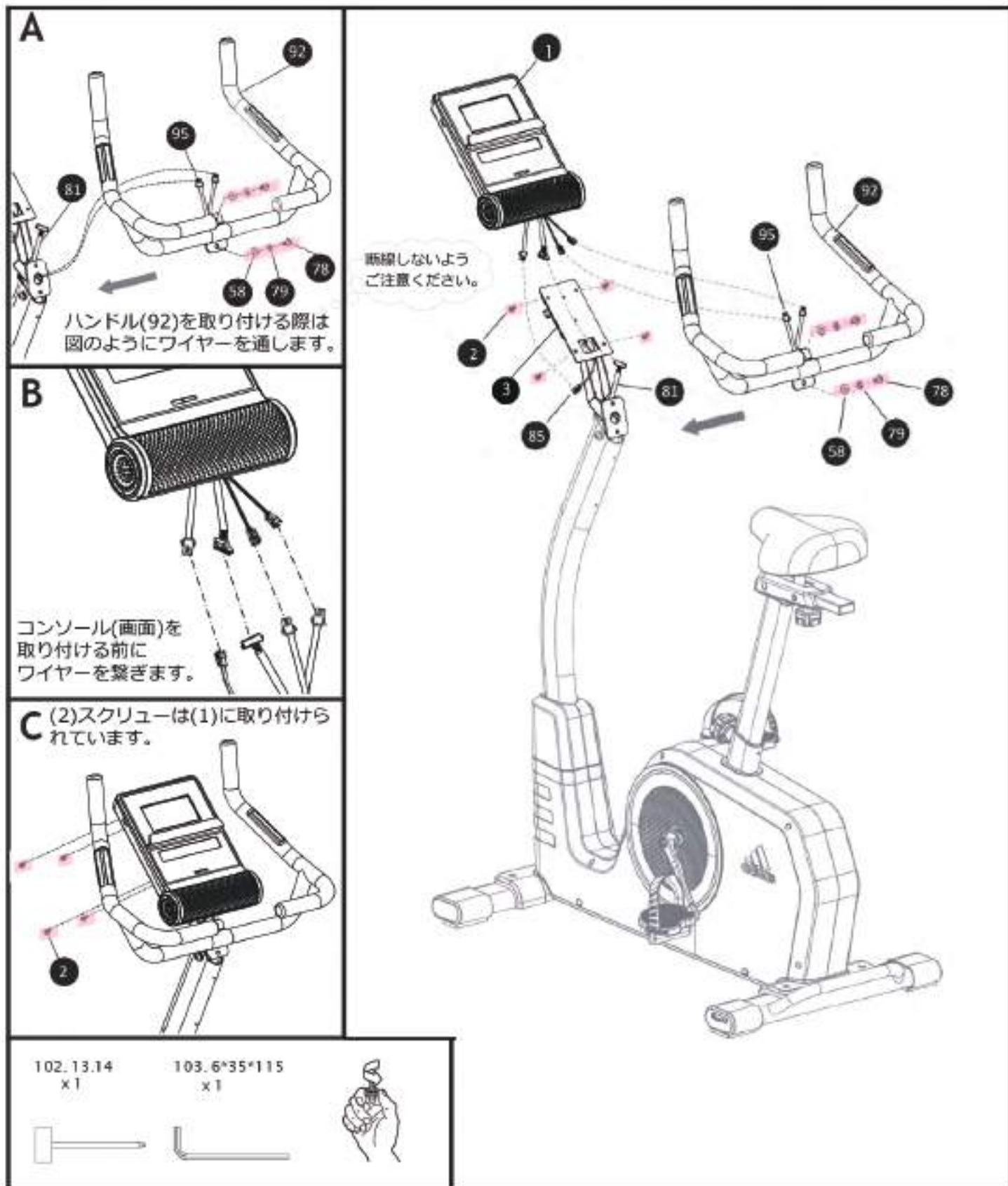
こちらはハンドルからのワイヤーを通す場所です。

K2. B.14 x1 108.6°35°T5 x1

5

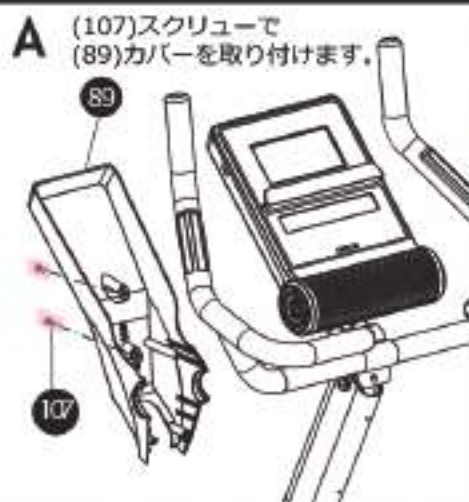
2人

ハイライトの部品はあらかじめ本体に取り付けられています。
外してから組立をお願いいたします。

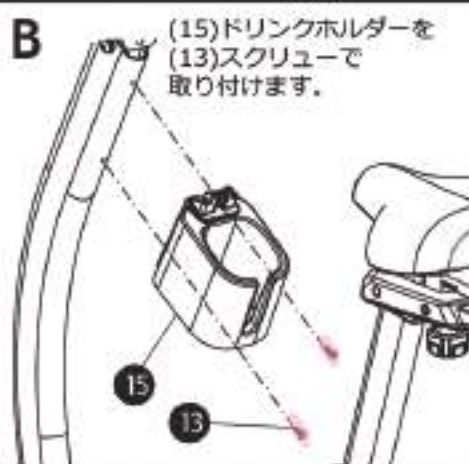


6 x2

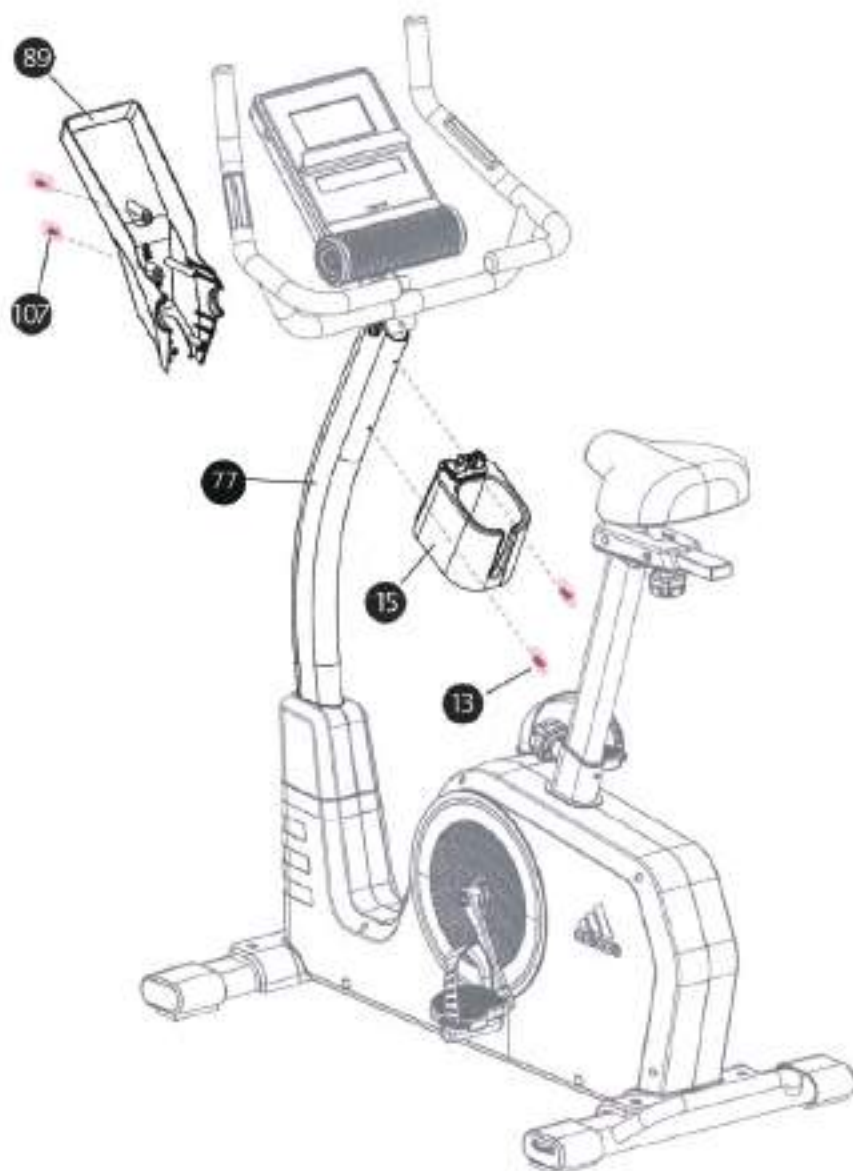
ハイライトの部品はあらかじめ本体に取り付けられています。
外してから組立をお願いいたします。



(107)スクリューは
(3)のこちらに取り
付けられています。



(13)スクリューは(77)に取り付けられています。



10x B.1517
x1



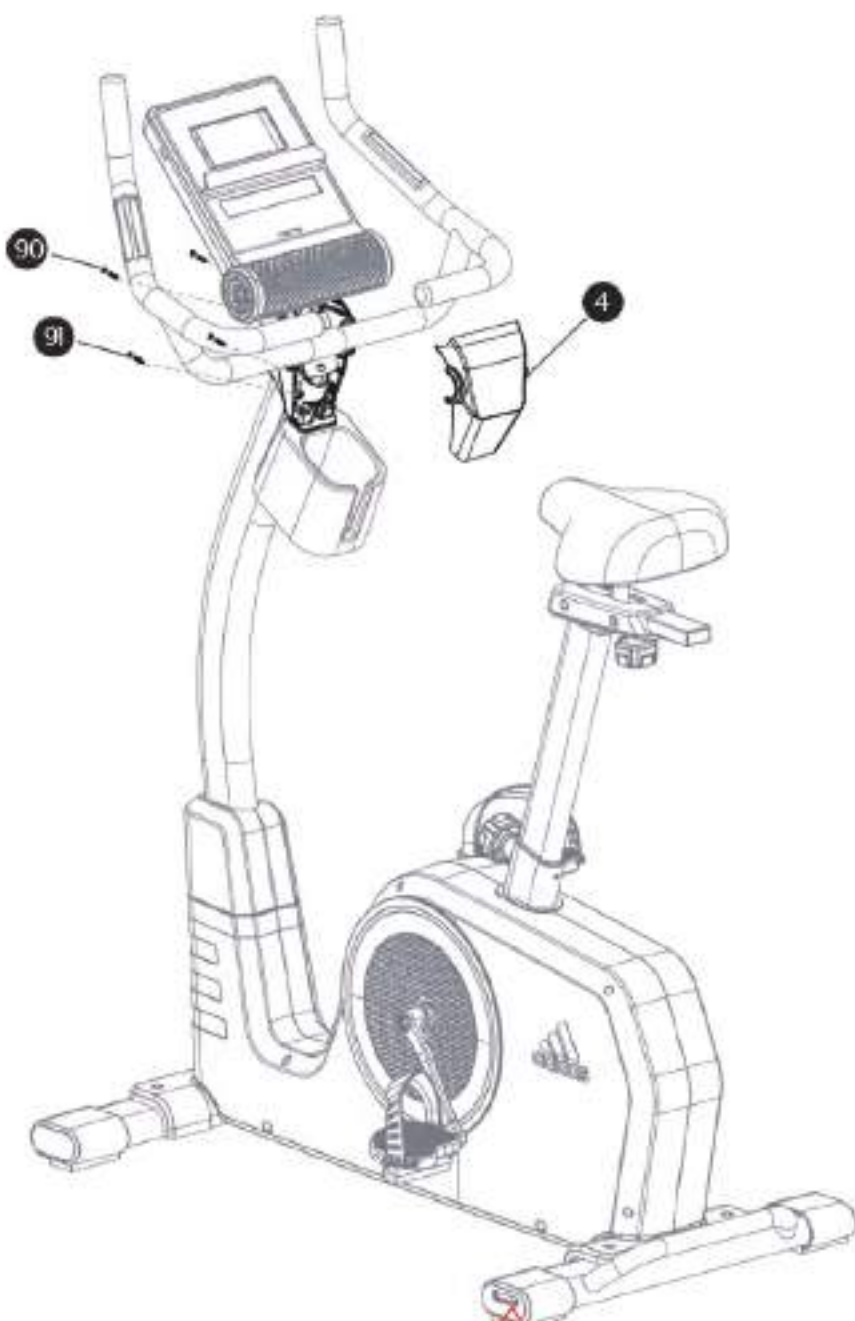
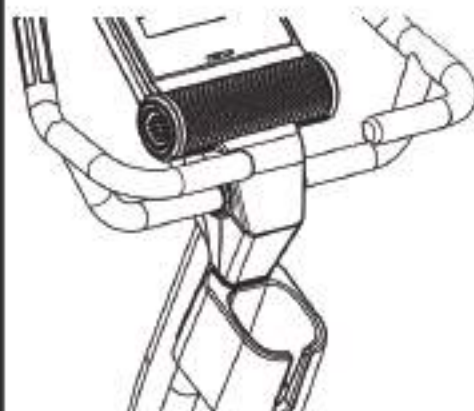
7

 x2

A (4)カバーをはめ
(90)(91)スクリューで
後ろ側から取り付けます。



B



カタつく際は左右にございます
ダイヤルを回して調整を
お願いいたします。

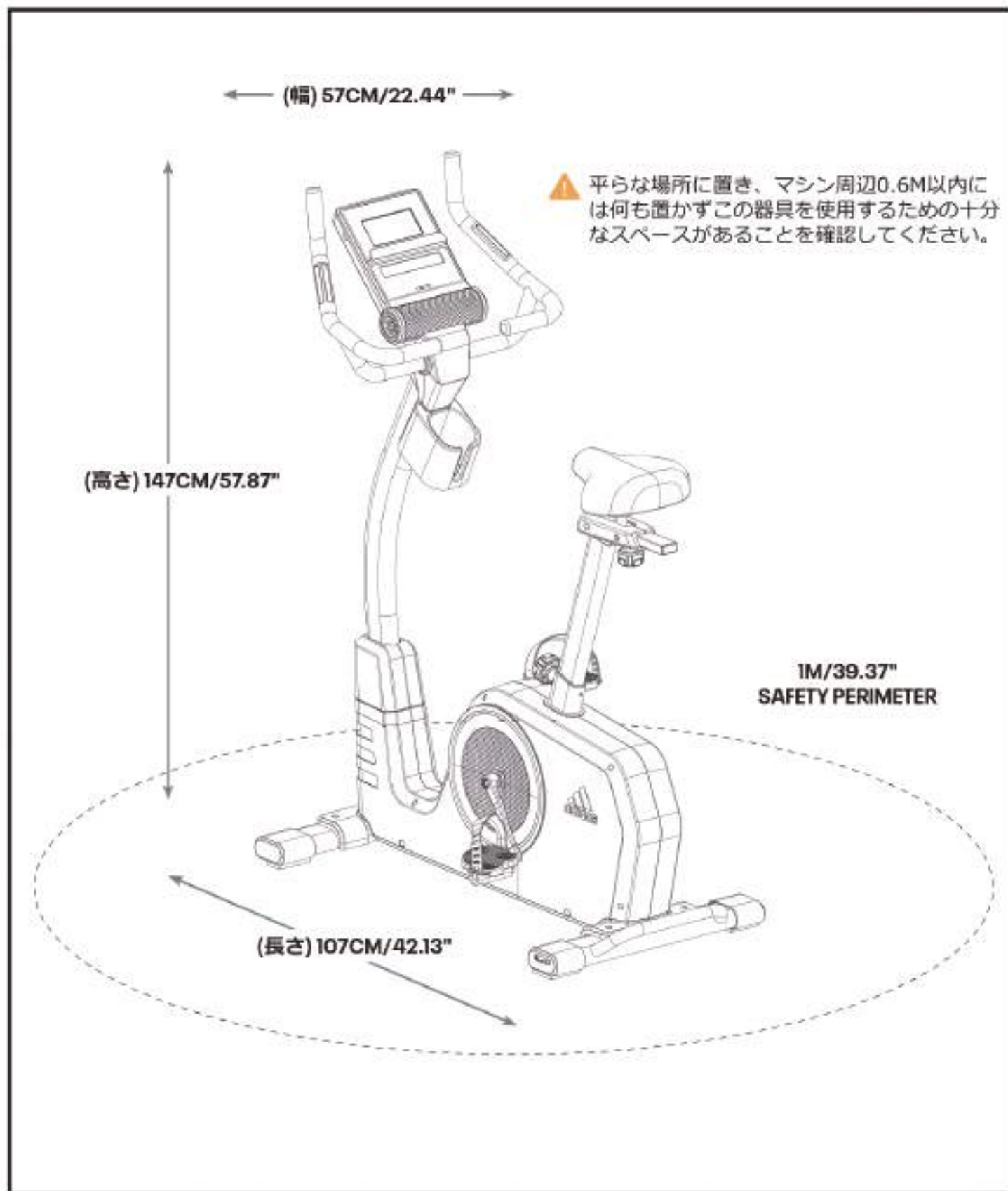
90. ST2.9*30L
x2

91. ST2.9*16L
x2

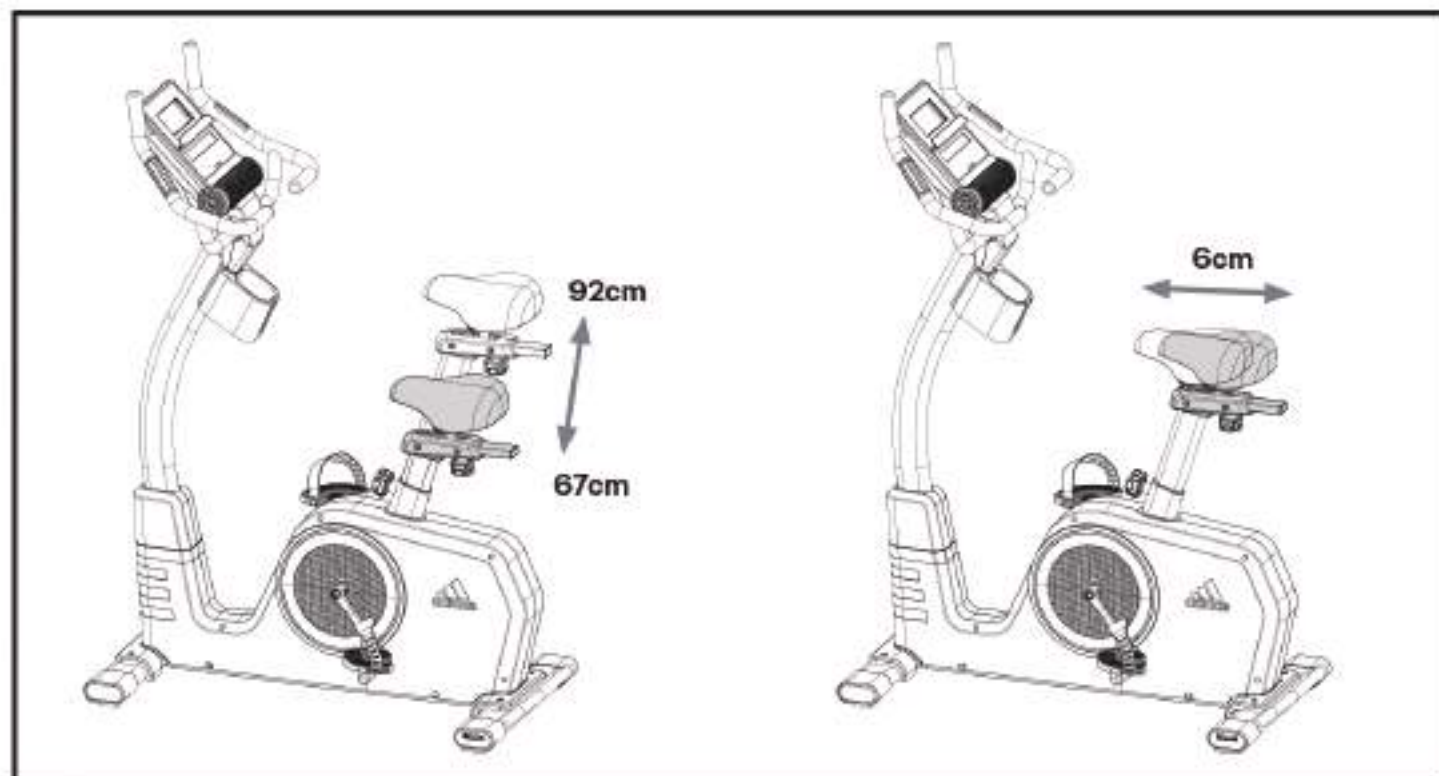
10L B.1517
x1



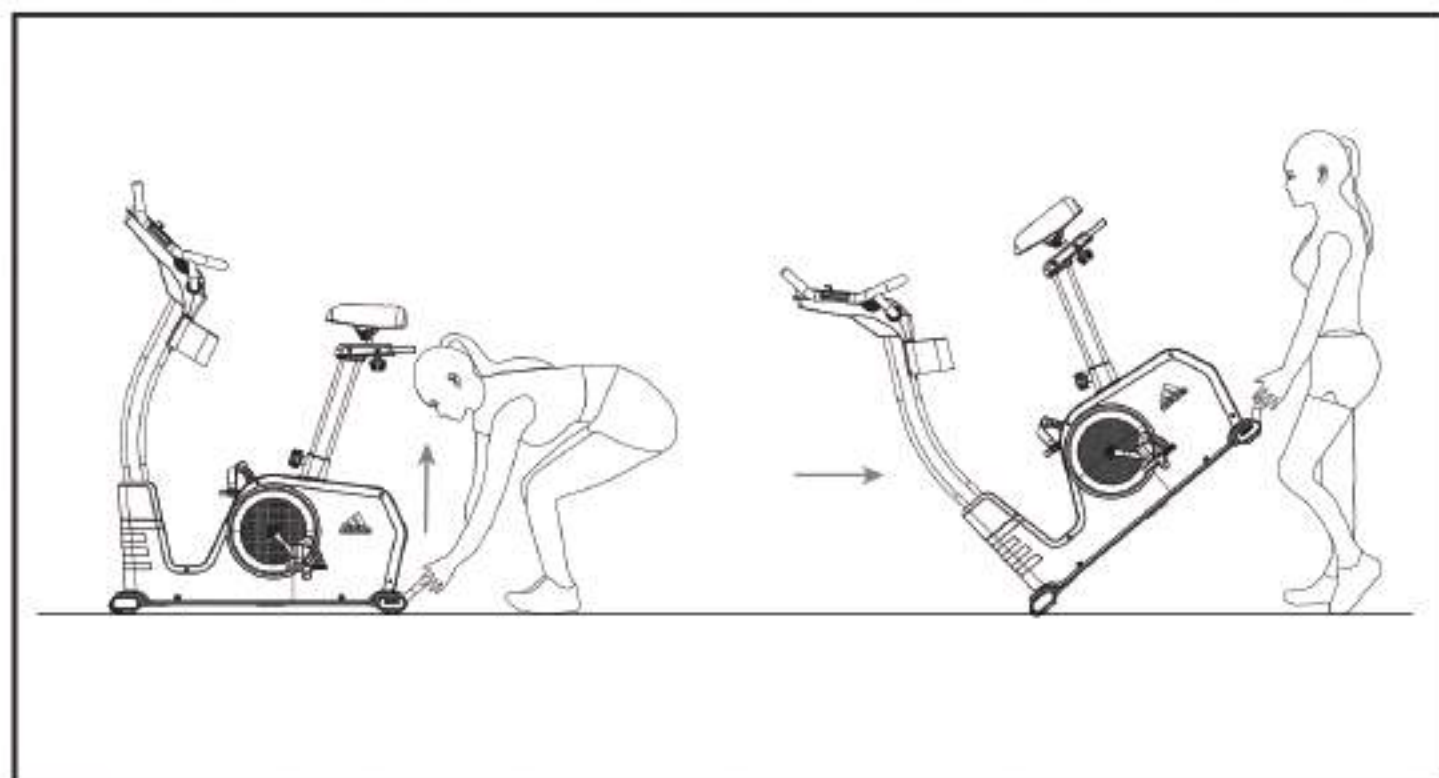
ユーザーインフォメーション



サドル調整方法



マシン移動方法



製品の登録



(UK) Product Registration and Support

(FR) Enregistrement et support du produit

(DE) Produktregistrierung und Support

(ES) Registro de productos y soporte

(PT) Registro de producto e suporte

(RU) Регистрация и поддержка продукта

(ZH) 产品注册和支持

(JP) 製品の登録とサポート

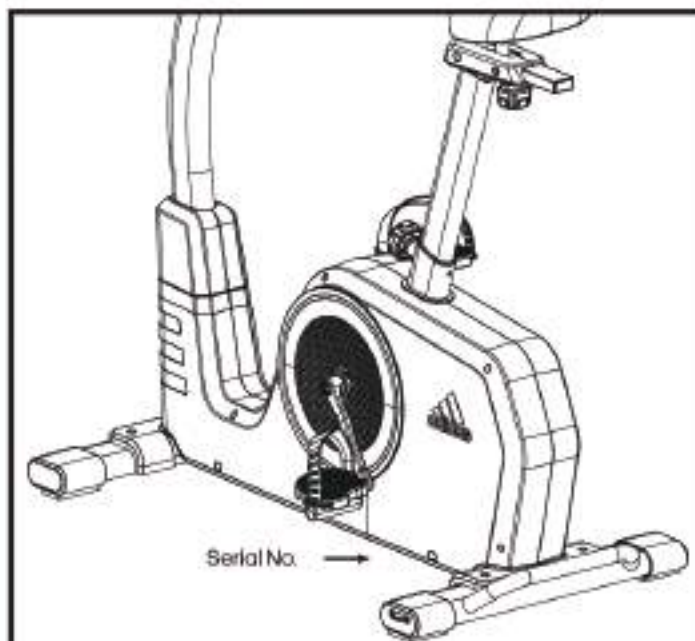
(KR) 제품 등록 및 지원

(AR) تسجيل المنتج والدعم



[WWW.ADIDASHARDWARE.COM](http://WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT)
/PRODUCT-SUPPORT

シリアル位置



シリアル番号はマシンの下にございます。
例) Serial No.:AVUS-10401/0718/000001

重量



マシン耐荷重
=150KG/330.7LB



マシン重量
=43.9KG/96.8LB

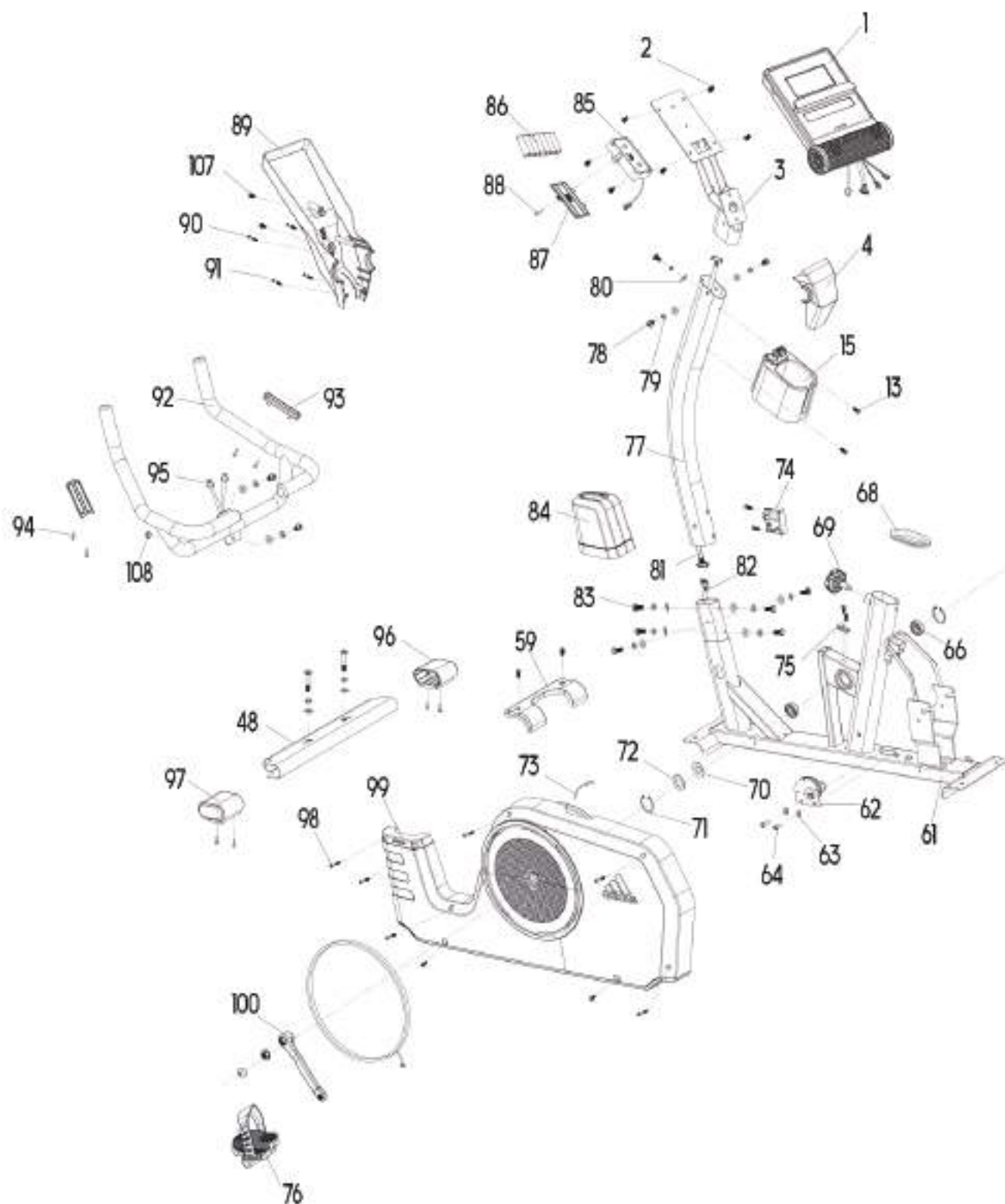
パーツ一覧表

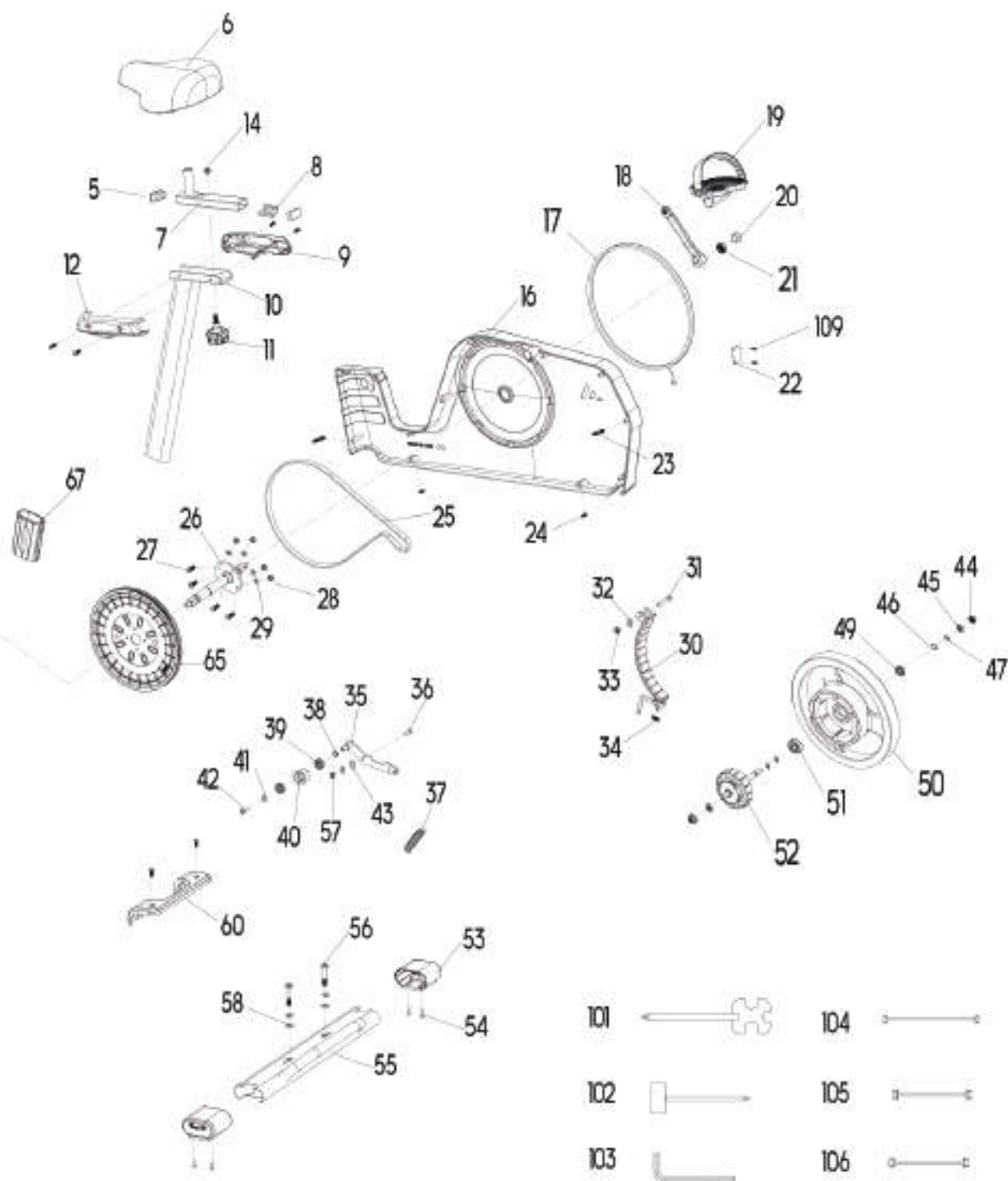
NO.	PART DESCRIPTION	QTY
1	Console	1
2	Screw M5*10L	10
3	Console plate	1
4	Upper console cover	1
5	End cap	2
6	Seat	1
7	Sliding seat	1
8	Slider fixed bolt	1
9	Upper slider cover	1
10	Seat post	1
11	Knob	1
12	Lower slider cover	1
13	Screw M5*16L	6
14	Screw M5*10	1
15	Water bottle holder	1
16	Main cover (R)	1
17	Light straps	2
18	T70 Crank (R)	1
19	Right Pedal	1
20	Crank cover	2
21	Nut	2
22	Light PCB	1
23	Plastic insert	2
24	Screw ST3.9*16L	4
25	Belt 450J6	1
26	Axle	1
27	Hex screw M6*P1.0*16L	4
28	Nylon nut M6*5.5T	4
29	Spring washer Ø6*1.6T	4
30	Magnetic sets	1
31	Hex screw M8*5.9L*5.25L	1
32	Flat washer Ø8*Ø9*2T	1
33	Nylon nut M8	1
34	Spring	1
35	Idler shaft	1
36	Hex screw M8*20L	1
37	Idler spring	1

NO.	PART DESCRIPTION	QTY
38	Wave washer Ø10.2*Ø13*0.3T	1
39	Bearing 6000 2ZZ	2
40	Idler wheel	1
41	Flat washer Ø6*Ø14*1T	1
42	Screw M6*10L	1
43	Plastic washer	1
44	Nut 3/8"-26*7T	2
45	Hex nut 3/8"-26*4.5T	2
46	Wave washer Ø12.5*Ø18*1.5T	1
47	C shape clasp Ø12	3
48	Front Stabilizer	1
49	Bearing 6901	1
50	Rlywheel Ø280*32W 7KG	1
51	Bearing 6001	1
52	Self-generating sets	1
53	Rear stabilizer end cap	2
54	Screw ST4.8*14*20L	8
55	Rear stabilizer	1
56	Screw M8*P1.25*50L*5.25L	4
57	Nylon Nut M8	1
58	Flat washer Ø8*Ø9*2T	1
59	Front stabilizer cover	1
60	Rear stabilizer cover	1
61	Frame	1
62	Motor	1
63	Flat washer Ø6.5*Ø12*2T	2
64	Hex screw M5*P0.8*12L	2
65	Pulley	1
66	Bearing 6004 2RS	2
67	Sleeve	1
68	Seat post cover	1
69	Knob with pulling pin	1
70	Wave washer Ø20.5*Ø30*0.3T	1
71	C shape clasp Ø18.5*Ø22.5*1T	2
72	Flat washer Ø20.3*Ø30*0.5T	1
73	Sensor	1
74	Control board	1

NO.	PART DESCRIPTION	QTY
75	Sensor bracket	1
76	Left Pedal	1
77	Upright	1
78	Screw M8*P1.25*20L	5
79	Spring washer Ø8.0*2.5T	15
80	Semicircle washer Ø6*Ø9*2T	5
81	Upper cable	1
82	Lower cable	1
83	Hex screw M8*P1.25*20L	6
84	Upright cover	1
85	Batteries box holder	1
86	AA Battery	7
87	Batteries box cover	1
88	Screw ST3.5*16L	1
89	Lower cover of console	1
90	Screw ST2.9*30L	2
91	Screw ST2.9*16L	2
92	Handebar	1
93	Pulse grip	2
94	Screw ST2.9*20L	4
95	Pulse wire	2
96	Front stabilizer end cap R	1
97	Front stabilizer end cap L	1
98	Screw ST3.9*50L	6
99	Main cover (L)	1
100	Crank (L)	1
101	Harpoon wrench 1315.7	1
102	Socket wrench 1314	1
103	Hex wrench 6mm*35mm*115mm	1
104	Battery connected wire	1
105	MCB connected wire	1
106	Light connected wire	1
107	Screw M5*12L	2
108	End Cap	2
109	Screw M3*10L	2
110	Magnetic ring Ø39*Ø9*8	2

マシン分解図





コンソール



1. レベル/速度表示

2. ストップ/時間/ワット表示

3. カロリー表示

4. 脈拍表示

5. 時間表示

6. 速度表示

7. リセット

押すとすべての値をリセットし、押し続けると再スタートします。

8. 回復

心拍数の回復をテストします。完了したら、再び押すと元に戻ります。

9. 下げる (-)

調節機能の値を下げます。

10. 入力

各機能の値を確認します。

11. 距離表示

12. ユーザープロフィールの表示

13. RPM 表示

分当たりの回転数。

14. 休止/ストップ

このボタンを押して、器械を休止するが、ストップします。

15. スタート

プログラムを開始します。

16. 上げる (+)

機能の値を調節して上げます。

17. モード

各機能の値を選択するか、スイッチを入れます。確認として使うことができます。

コンピュータプログラム

ユーザープロフィール (U1-U4)

ユーザーがペダルを踏むとき、コンソールが長いブザー音を鳴らして電源が入ります。車輪の直径 78 インチが表示され、コンソールは U1 を表示します。

- (+)/(-) を使ってユーザープロフィール U1、U2、U3、U4 の間を切り替え、MODE (モード) を押して、選択を確認します。
- (+)/(-) を使って性別を設定し (初期設定は男)、MODE (モード) を押して、確認します。
- (+)/(-) を使って年齢を設定し (初期設定は 25 歳)、MODE (モード) を押して、確認します。
- (+)/(-) を使って身長を設定し (初期設定は 160cm)、MODE (モード) を押して、確認します。
- (+)/(-) を使って体重を設定し (初期設定は 50kg)、MODE (モード) を押して、確認します。
- 最後に MODE (モード) を押して、再びメインメニューに入ります。
- (+)/(-) を押して運動モードを選択し、START (スタート) を押してトレーニングを始めます。リセット (C) を長押しすると再スタートし、ユーザーインターフェースに戻ります。



クイックスタート機能 (Q)

リセット (Q) を押し続けてコンソールを再スタートすると、U1 が表示され、その後 START (スタート) を押すと MANUAL (マニュアル) モード PO に直接入ります。

運動中にいつでも個々の必要に合わせて (+)/(-) を押して抵抗レベル (24 のレベル) を調節することができます。



1. マニュアルモード (PO)

メインメニューで、(+)/(-) を押して MANUAL (マニュアル) モード PO を選択し、START (スタート) を押してトレーニングを始めます。TIME/SPEED/DISTANCE/CALORIES (時間/速度/距離/カロリー) のすべての値はゼロからカウントアップされます。

ユーザーはTIME/SPEED/DISTANCE/CALORIES (時間/速度/距離/カロリー) の値を調節することができます。メインメニューに戻り、(+)/(-) を押して PO を選択し、その後 MODE (モード) を押して確認し、再び MODE (モード) を押して時間をハイライトし、(+)/(-) を押して調節し、MODE (モード) を押して他の値に切り替えます。すべての設定が完了したら、START (スタート) を押してトレーニングを始めます。すべての設定値はカウントダウンされます。

2. リセットプログラムモード (P1-P12)

メインメニューで、(+)/(-) を押して予め設定されたプログラムモード (P1-P12) を選択し、START (スタート) を押して運動を始めます。プログラム詳細はP.19をご確認ください。

ユーザーは個々の必要に合わせて 12 のプログラム (P1-P12) 選択して運動することができます。また (+)/(-) を押して、運動中にいつでもプログラムの抵抗レベルを変更することができます。

3. 心拍数コントロール (P13)

メインメニューで、(+)/(-) を押して HEART RATE CONTROL (心拍数コントロール) P13 を選択し、MODE (モード) を押して確認し、再び MODE (モード) を押して PULSE (脈拍) をハイライトし、(+)/(-) を押して 55%、75%、90%、あるいは TAG を選択します。TAG を選択する場合、MODE (モード) を押して確認し、その後 (+)/(-) を使って値を調節し、START (スタート) を押してトレーニングを始めます。

THR はユーザーがより好むトレーニングのための TARGET HEART RATE (目標心拍数) です。これは運動を始める前に変更することができます。

$220 - \text{年齢} = \text{MHR}$ のとき、トレーニングで最大心拍数に達したことになります。これは、あるべき最大心拍数 (MHR) です。その後、これの 55%、75%、90% でトレーニングすることができます。例えば、 $220 - 25$ (ユーザーの年齢) = 195MHR の場合、トレーニングの前に 107、146 または 175 を選択することができます。

コンソールは TARGET HEART RATE (目標心拍数) を記録し、ユーザーにこれ以内でトレーニングすることを許します。この抵抗レベルは、心拍数に合わせて自動的に調節されます。



注: 心拍数チェストストラップ込み。スイッチを入れると、測定値が脈拍ウインドウに表示されます。

装置を胸のすぐ下の肌に当てて着用してください。ストラップを調節し、電池の扉が内側を向いているように確認してください。

胸の皮膚が乾きすぎている場合、正確な測定値が表示されないことがあります。

電池 (CR2032 x 1) は、1日に1時間使用される場合、最大 10 か月もちます。電池を交換するとき、プラス側が上を向いているように注意してください。

4. ワットモード (P14)

メインメニューで、(+)/(-) を押して WATT MODE (ワットモード) P14 を選択し、MODE (モード) を押して確認し、再び MODE (モード) を押して WATT (ワット) をハイライトし、(+)/(-) を押して WATT (ワット) 値を調節し、START (スタート) を押してトレーニングを始めます。

運動中にいつでも個々の必要に合わせて (+)/(-) を押して WATT (ワット) を調節することができます。WATT (ワット) が変化しない場合、抵抗レベルが速度に合わせて、調節されません。

5. 回復モード

トレーニング中にいつでも、RECOVERY (回復) を押して、回復レベルを記録することができます。

RECOVERY (回復) を押し、両手を脈拍センサー (ハンドルバーの上にある) の上に置くと、コンソールは 60 秒からカウントダウンし、脈拍を表示します。

コンソールが 60 秒間カウントダウンした後、RECOVERY (回復) レベル F1-F6 が表示されます。



回復フィットネスグレード	結果
F1	優秀な
F2	良い
F3	平均
F4	フェア
F5	貧しい
F6	非常に貧しい

注: 脈拍センサーから両手を離さないでください。そうでないと、テスト中に測定値が表示されません。

脈拍モニターは参照のためだけであり、医学的利用やモニタリングのためではありません。

BLUETOOTH オーディオ

ユーザーは携帯電話を Bluetooth を介してコンソールに接続することにより、器械に内蔵されたスピーカーを通して、音楽を再生することができます。

携帯電話の Bluetooth のスイッチを入れ、接続デバイス「adidas」を検索し、それを接続すると、音楽が始まります。

MPH (ML) から KPH (KM) への変換

ユーザー設定モード (U1-U4) の中で RECOVERY (回復) を押し続け、変換モードを入力します。その後 (+)/(-) を押して、KM が ML を選択します。MODE (モード) を押して、確認し、終了します。

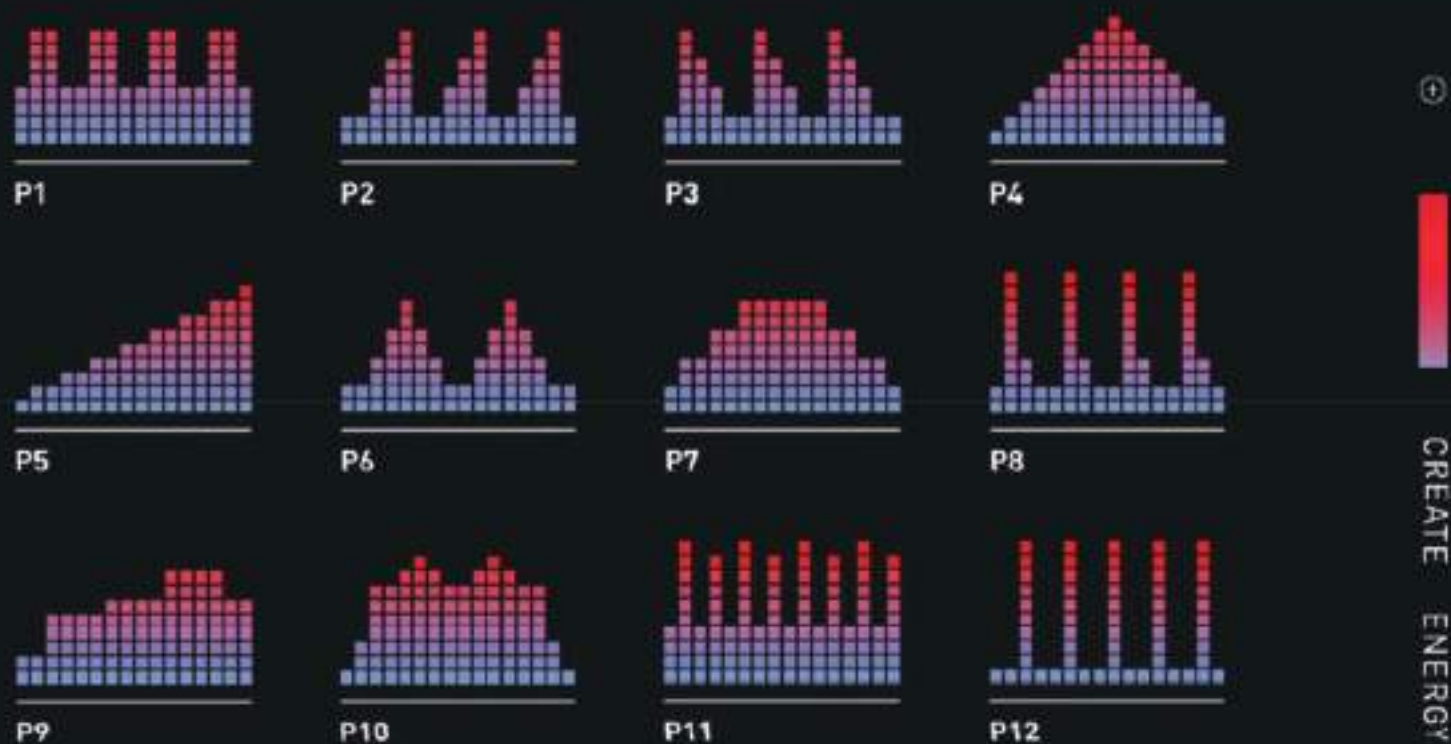
自動パワーオンとシャットダウン

ユーザーが運動を始めると、コンソールは電源が入ります。装置が約 2 分間、作動していないとき、自動的にシャットダウンします。

注: コンソールから湿気を遠ざけてください。

ワークアウトプログラム (P1~P12)

負荷が予め設定された通りに自動変化する10分間のプログラムです。
 負荷のレベルは1ブロックにつき2段階です。
 プログラム実行中でも負荷レベルを変更することが可能ですが、
 次のセグメント(時間区分)にも引き継がれますのでご注意ください。



保証書

本保証書は下記の保証期間ならびに保証条件にしたがって、無償保証することをお約束するものです。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。

製品名	アディダス フィットネスバイク C-21
製品番号	AVUS-10401
シリアル番号	AVUS-10401 / /
ご購入日	年 月 日
ご購入先	
お名前	
電話番号	

保証期間はご購入日から1年間となります。

万一パーツ故障、不足がございましたら、シリアル番号を確認させて頂いた上で対応させていただきます。なお、シリアル番号は、本体床面 もしくは 外箱に記載されたシールがございます。お手数ですが、必ずシリアル番号をお控え頂けますようお願い申し上げます。

保証規定

- 保証期間において、取扱説明書に従った正常な使用により万一故障等が発生した場合は、無償にて修理いたしますので当社カスタマーサービスへご連絡下さい。ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。
 - 組み立て、取り扱い上の不注意、誤操作
 - 天災、火災、地震等による故障
 - 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
 - お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
 - 保管上の不備
 - 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理・改造による故障
 - 本製品本来の使用目的以外の使用
 - 本保証書 及び ご購入時の領収書、レシートがない
- 本保証書は再発行しません。ご購入時のレシート等を本保証書に添付、大切に保管して下さい。
- 保証が適用されない故障、および保証期間後の故障につきましては、有償で修理します。
- 保証期間後の修理品についての運賃、諸費用はお客様にてご負担願います。
- 学校やスポーツジムなどの不特定多数によるご利用や、業務用として使用した場合は保証が受けられませんので、あらかじめご了承下さい。
- 保証は日本国でのみ有効です。

- 商品に対するお問い合わせは、お買い求めの販売店、または下記メールアドレスへご相談ください。
- 組み立てガイドに従ってお怪我の恐れないように組み立てをお願い致します。グローブをはめて作業頂けると安全です。

販売店



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, designed for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page.



C-21 BIKE C-21 VÉLO

UK: RFE EUROPA LTD, 8 CLARENDON DRIVE, WYMBUSH, MILTON KEYNES, MK8 8ED
+44 (0)800 440 2459 / techsupport@rfeinternational.com

EUROPE: RFE EUROPA, LINPRUNSTRASSE 49, 80335 MUNICH, DEUTSCHLAND
serviceeuropa@rfeinternational.com
ES: serviciotecnico@rfeinternational.com / +34 800 600 816
DE: serviceeuropa@rfeinternational.com / +49 (0)89 169 39 700

APAC (EXCLUDING AUSTRALIA): RFE ASIA PACIFIC, 26F, 2608-2609, 1 HUNG TO ROAD, KWUN TONG, KOWLOON, HONG KONG
techsupportapac@rfeinternational.com / +852 34685027

AUSTRALIA: techsupportaustralia@rfeinternational.com

CHINA: 上海锐达健身科技发展有限公司 上海市宝山区爱群路201号 智航创新园 1座 1601 A室
techsupportchina@rfeinternational.com / 4007037798

USA: RFE SPORTING GOODS INC., 715 DISCOVERY BLVD, SUITE 313, CEDAR PARK, TX-78613, USA
techsupportusa@rfeinternational.com / +1(800) 215 6216



This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:
(1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation. (CANICES-3(B)/NMB-3(B))
FCC ID: 2AP15-10401 CA ID: 25017-10401