

# アップライトバイク B2000

取扱説明書 準業務用

要保存



## お客様へお願い

組立て及び初めてご使用される時は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。

指定以外の取付方法や使用方法をすると事故やケガの原因となる場合がございます。

本書は必ず、いつでも見られるところに保管して下さい。

「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、水平な床の上に置き十分なスペースをとってください。

テレビ等、電磁波の発生する機器より2メートル以上離れた場所に置いてください。



## 目次

■ 安全上のご注意	.....2-5
■ 部品リスト	.....6
■ 組立方法	.....7-10
■ 操作機能	.....11
- 操作の説明	.....11-13
- ワイヤレス充電&ストレージトレイ	.....14
- モニターの操作	.....15
- 運動を始めるには	.....16-17
- ワイヤレススピーカーの設定	.....18-19
■ 画面の説明	.....20-22
■ 運動プログラムの説明	.....23-28
■ マシンのメンテナンス	.....29
■ パーツリスト	.....30
■ 商品仕様	.....31
■ 保証書	.....32

## 安全上のご注意




### お使いになる前によくお読みください

- ここに示した警告サインと図記の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産の損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告サイン	内容
 警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重症を負う可能性が想定される内容を示します。
 注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害(注1)の発生が想定される内容を示します。

(注1) 物的損害とは、家具・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。






### 図記号の例

	△記号は注意(警告を含む)を表示します。具体的な注意内容は、△の中や、近くに文章や絵で示します。左図の場合は“感電注意”を示します。
	⊘記号は禁止(してはいけないこと)を示します。具体的な禁止内容は、⊘の中や、近くに文章や絵で示します。左図の場合は“分解禁止”を示します。
	●記号は強制(必ず守ること)を示します。具体的な強制内容は、●の中や、近くに文章や絵で示します。左図の場合は“一般的な強制”を示します。








## 安全上のご注意

### ●健康を害することのないために必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告		⚠ 注意	
<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、リハビリ目的とする方は、必ず医師と相談の上使用してください。</p> <p>※事故や体調不良をおこす原因となります。</p>		<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おこなってください。</p> <p>※ケガや健康を害する恐れがあります。</p>	
<p>運動中、身体に異常(めまい、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、動機など)を感じたときはただちに運動をやめてください。</p> <p>※健康を害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。</p> <p>※ケガや健康を害する恐れがあります。</p>	
		<p>食後や、疲労時、運動直後、または体力の状態が平常でないときは、運動をおこ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>	

### ●お子様の事故やケガを防ぐために必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告		⚠ 警告	
<p>使用中、本機の周りにお子様を近づけないでください。</p> <p>※ケガを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ご注意ください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	
<p>開梱したときにでるビニール袋で遊ばせないようにしてください。</p> <p>※窒息する恐れがあります。</p>		<p>本機にお子様があざさがったり、寄りかかったりしないように注意してください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	
		<p>お子様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。</p> <p>※ケガをする恐れがあります</p>	

## 安全上のご注意







### ●設置や移動するときに必ず守っていただきたいこと

(テレビ等、電磁波の発生する機器より2メートル以上離れた場所に設置してください。)

⚠ 注意	
<p>乗り降りや運動に十分なスペースを確保してください。 ※事故の誘発や転倒の恐れがあります。</p>	
<p>水平な堅い床の上に設置してください。 ※転倒してケガをする恐れがあります。 ※本機が沈み込み、量・じゆうたんにベルトが擦れて損傷したり、摩擦熱で発火、発煙の恐れがあります。</p>	
<p>表示ユニットを取り付けている固定用ネジやスタンドの取り付けネジが確実に取り付けができていないか、また調整部が適切に調整されているか、必ず確認してください。 ※ネジがゆるんだまま本機を使用すると、ケガをする恐れがあります。</p>	
<p>本機の下に破れにくく、ゴムマットなどの滑りにくいシートなどを敷いてください。 ※本機がシート上で滑り、転倒してケガをする防止があります。 ※床面を傷つけたり、汚したりする防止があります。</p>	
<p>電源プラグや電源コードは濡れたり燃えやすい物が近くにあることを確認して使用してください。 ※感電、発火の原因になります。</p>	
<p>設置や移動をするときは、電源プラグを抜いてください。 ※感電する恐れがあります。 ※事故の誘発やケガをする恐れがあります。</p>	
⚠ 注意	
<p>清掃などするときは、電源プラグを抜いてください。 ※事故の誘発やケガをする恐れがあります。</p>	
<p>本体を移動させるときは必ず本体の後ろを持ってください。 ※事故の誘発やケガをする恐れがあります。</p>	
<p>移動時にはネジ、ボルトなどでしっかりと固定されていることを確認してください。 ※転倒やケガをする恐れがあります。</p>	
<p>本機を手前に傾けるときは、ハンドルを持って傾けてください。 ※事故の誘発やケガをする恐れがあります。</p>	
<p>屋外や浴室付近、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ないでください。 ※感電する恐れがあります。 ※さびが発生したり故障の原因になる恐れがあります。</p>	
<p>直射日光に当たる場所や、高温の場所には設置しないでください。 ※劣化の原因になります。 ※カバー等が変形することがあります。</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。 ※腰痛やケガの恐れがあります。</p>	

## 安全上のご注意

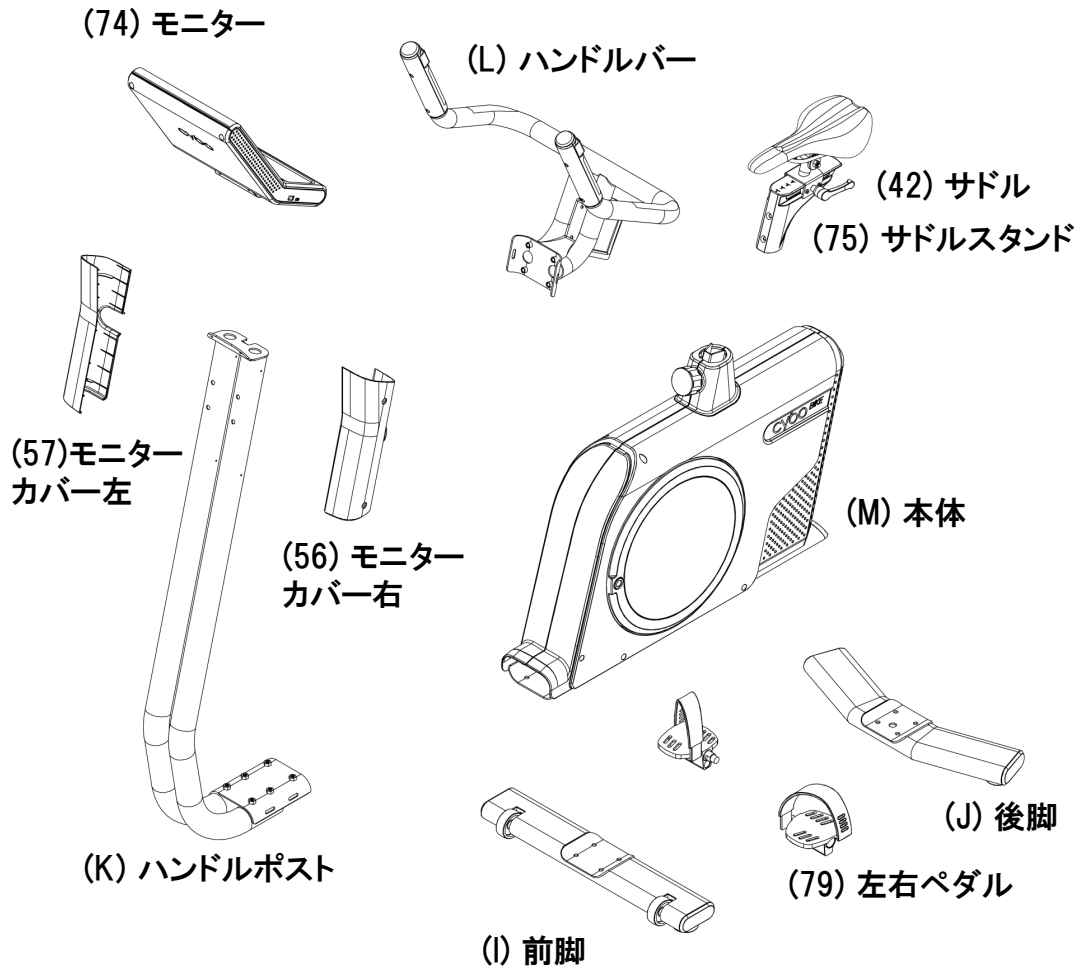
### ●電源の取り扱いについて必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告		⚠ 注意	
<p>電源プラグを濡れた手で抜き差ししないでください。 ※感電やケガをする恐れがあります。</p>		<p>使用後は電源スイッチを切り、使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。 ※事故やトラブルにつながる恐れがあります。</p>	
<p>電源は必ず交流100V/15A供給できるコンセントを使用してください。 ※火災や感電の原因になります。</p>		<p>電源プラグを抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜いてください。 ※電源コードが断線やショートして火災や感電の原因になります。</p>	
<p>タコ足配線は、できるだけ使用しないでください。 ※火災や感電の原因になります。</p>		<p>アースは確実に取り付けてください。 ※静電気や故障のときの感電防止のために、アースは必ず取り付けてください。アースの取り付けは、お買い上げの販売店、電気工事店へご相談ください。 (取り付け工事は有料です。)</p>	
<p>電源プラグはホコリを拭き取り、コンセントにしっかり根元まで差し込んでください。 ※感電、ショート、発火の原因になります。 ※使用中に電源プラグが抜けるとケガをする恐れがあります。</p>			


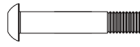
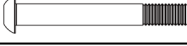




### お願い

- 本機を火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。
- 本機の表示ユニット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。)
- 本機の使用環境運度は+10℃～40℃です。この温度範囲以外での使用は避けてください。(故障の原因になります。)
- 運動中は、タバコを吸わないでください。
- 隙間などに異物を入れないでください。特にお子様のいるご家庭は注意してください。(異物が入ったままで使用すると故障の原因になります。)
- 本機を廃棄するときはお住まいの市区町村の指導に従って処分してください。
- (環境汚染の恐れがあります。)

## 部品リスト



### ボルトセット 使用箇所

STEP1		(54) 六角ボルト-M8x40L 4本
STEP2	 	(58) 六角ボルト- M8x65L 2本 (52) 六角ボルト- M8x90L 4本
STEP3		(27) プラスビス- M5x10L 3本
STEP4		(59) 六角ボルト-M8x55L 4本
STEP5		(60) プラスビス-M4x10L 4本
STEP7		(76) 皿ビス-M6x16L 2本

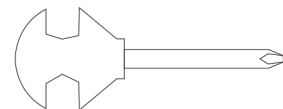
### 工具



4mmレンチ



6mmレンチ



レンチドライバー

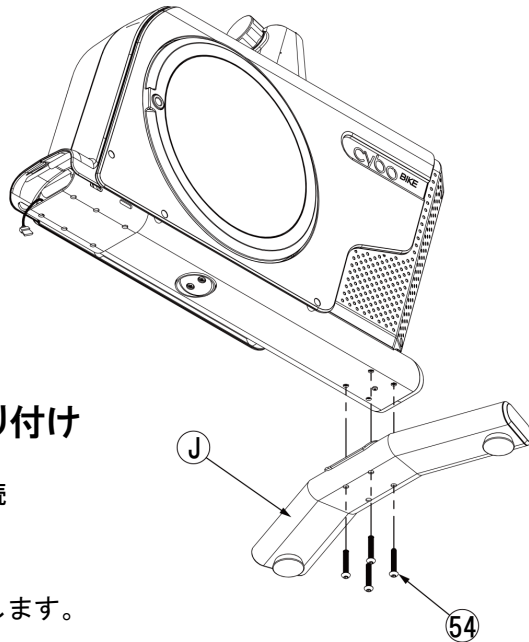
## 組立方法

### 組立前の確認

- ・ 必ず軍手や手袋などで手を保護してから2人以上での組み立てを行って下さい。
  - ・ 組み立て手順に従って指定された位置のボルトは確実に止め、組み立てて下さい。 ※ネジが緩いと危険です。
  - ・ 組み立て時は床などを傷つけないよう十分ご注意下さい。
  - ・ ストープやコンロなど、火気のある場所ではそれらの器具から十分に離れた場所でお使い下さい。
  - ・ 必ず屋内で使用し、水のかかる場所や直射日光のあたる場所での使用は避けて下さい。
  - ・ 使用中に組み付けたボルトが緩んできた場合は再度、組立手順にもとづき、増締めを行って下さい。
  - ・ ベンジン・酸・熱湯・シンナー・ミガキ粉・石油などのお手入れは避けて下さい。
- 必ず強く絞ったぞうきんなどで、拭くなどして下さい。

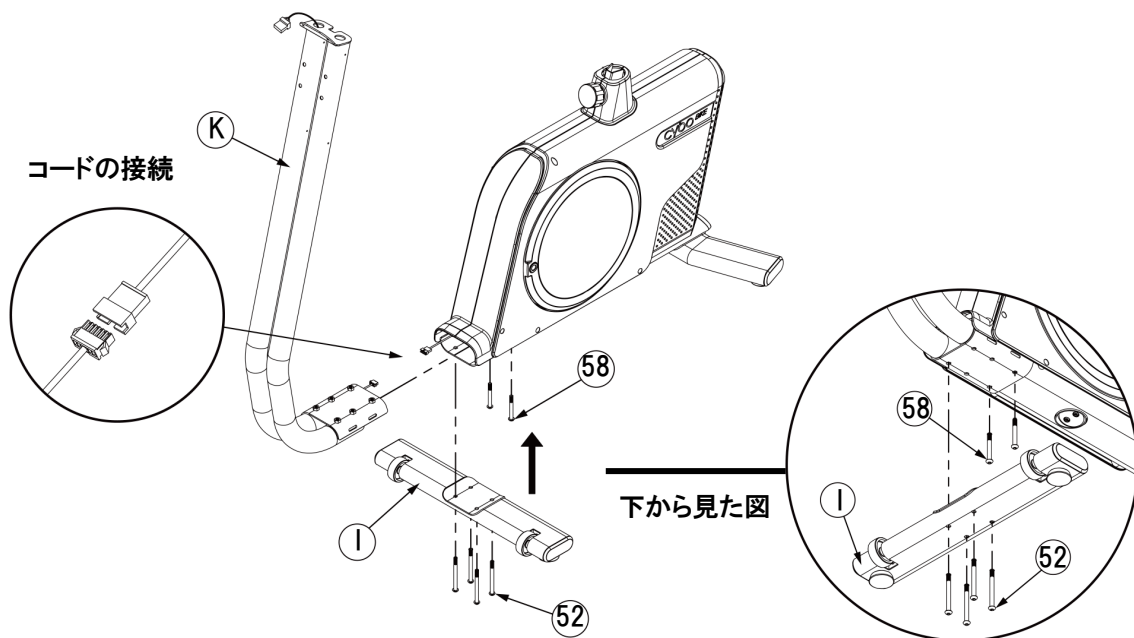
### Step1 後脚の取り付け

本体(M)に、後脚(J)を取り付けます。  
ボルトは(54)を使用します。



### Step2 ハンドルポストと前脚の取り付け

1. ハンドルポスト(K)と本体のコードを接続して挟まれないように差込み、ボルト(58)で固定します。(仮止め)
2. 前脚(I)を取り付け、ボルト(52)で固定します。
3. 最後にボルト(58)とボルト(52)の増し締めを行って下さい。



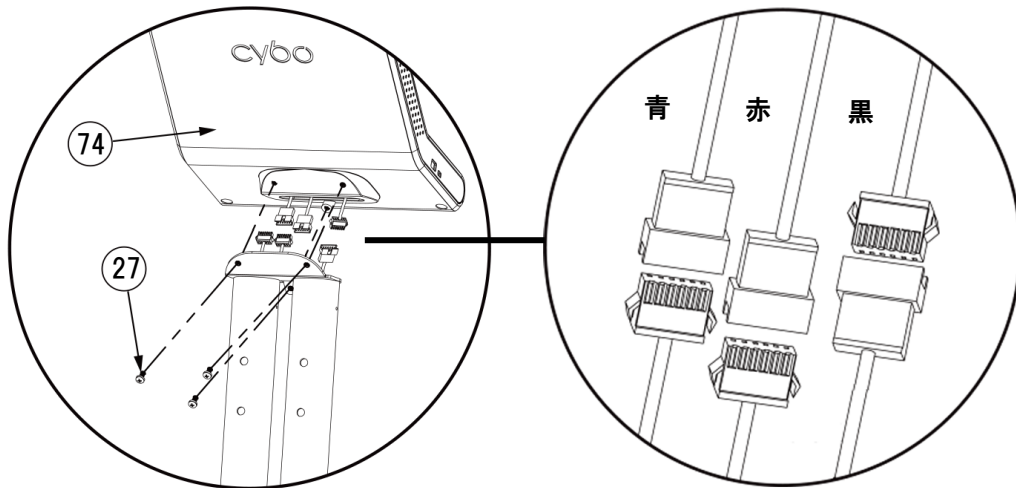


### Step3 モニターの取り付け

ハンドルポスト(K)とモニター(74)のコードを接続して挟まれないように差込み、ネジ(27)で固定します。

**注意：コードは同じ色をつなげて下さい。  
色違いを繋げるとマシンが故障する恐れがあります。**

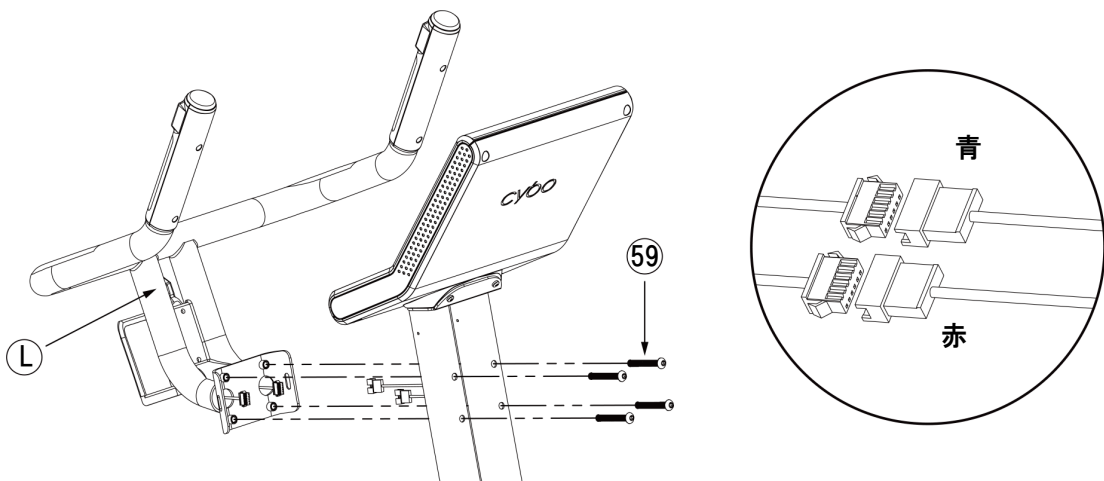
この時にモニターが水平になっている事を確認してからネジを締めて下さい。



### Step4 ハンドルバーの取り付け

ハンドルバー(L)とハンドルポスト(K)のコードを接続して挟まれないように差込み、ボルト(59)で固定します。

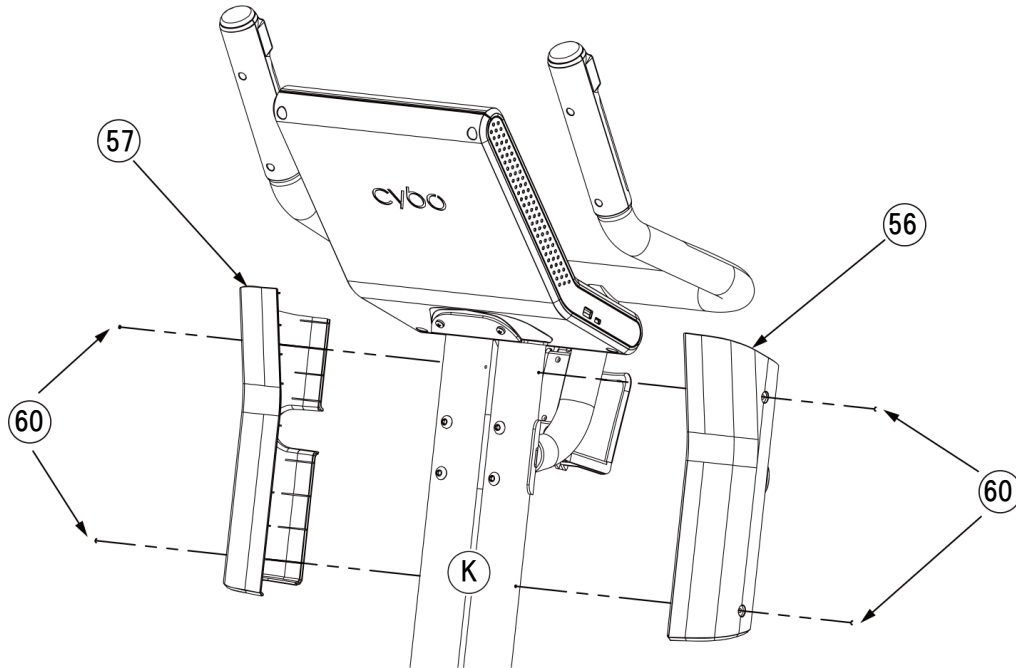
**注意：コードは同じ色をつなげて下さい。  
色違いを繋げるとマシンが故障する恐れがあります。**



## Step5 モニターカバーの取り付け

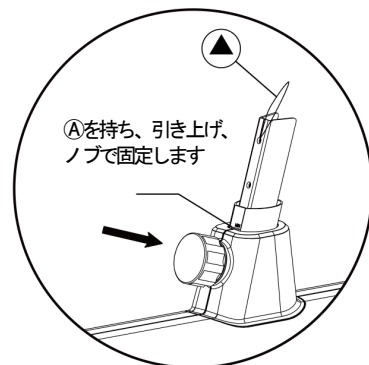
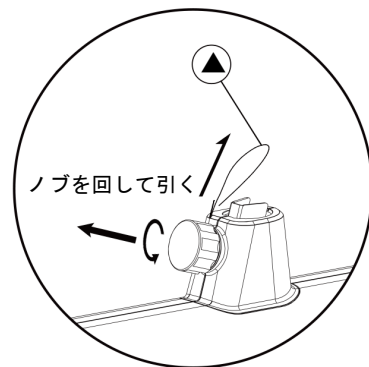
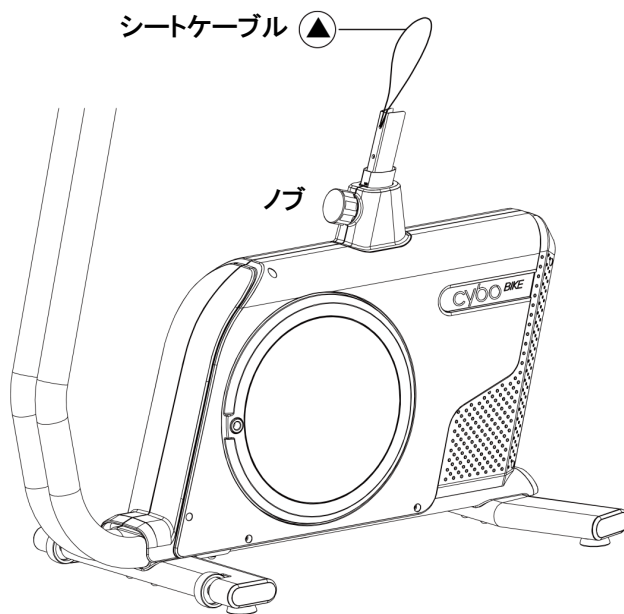
ハンドルポスト(K)にモニターカバー左右(56) (57)を取り付け、ネジ(60)で固定します。

**注意：カバーがプラスチックでできているため、ネジを締めすぎないでください。**



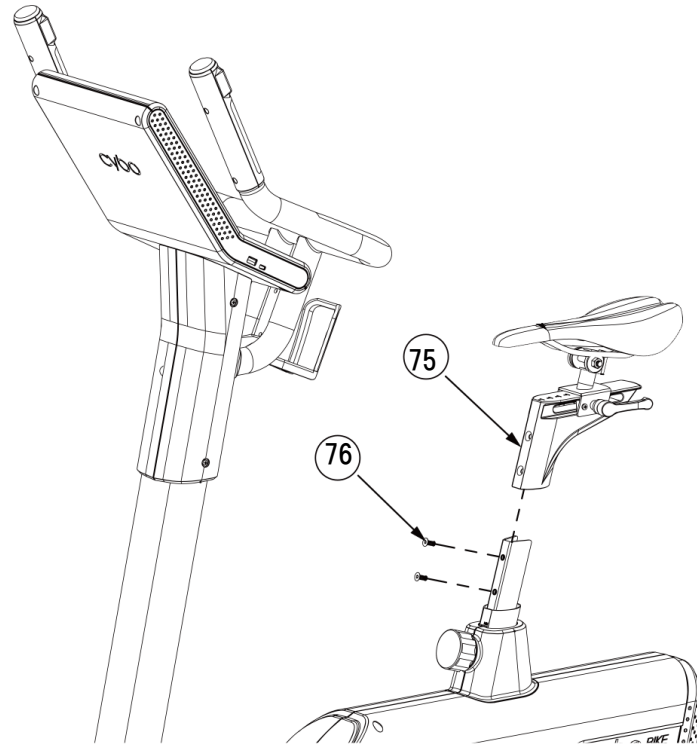
## Step6 サドル部分、シートポストの固定

1. 本体のノブを左に回して引き、シートケーブル▲を持ち、シートポストを引き上げます。
2. シートポストの刻印ラベルが見えるまで引き上げ、ノブを回して固定します。



## Step7 サドルスタンドとサドルの取り付け

- Step6で引き上げたシートチューブに、サドルスタンド(75)を取り付けネジ(76)で固定します。

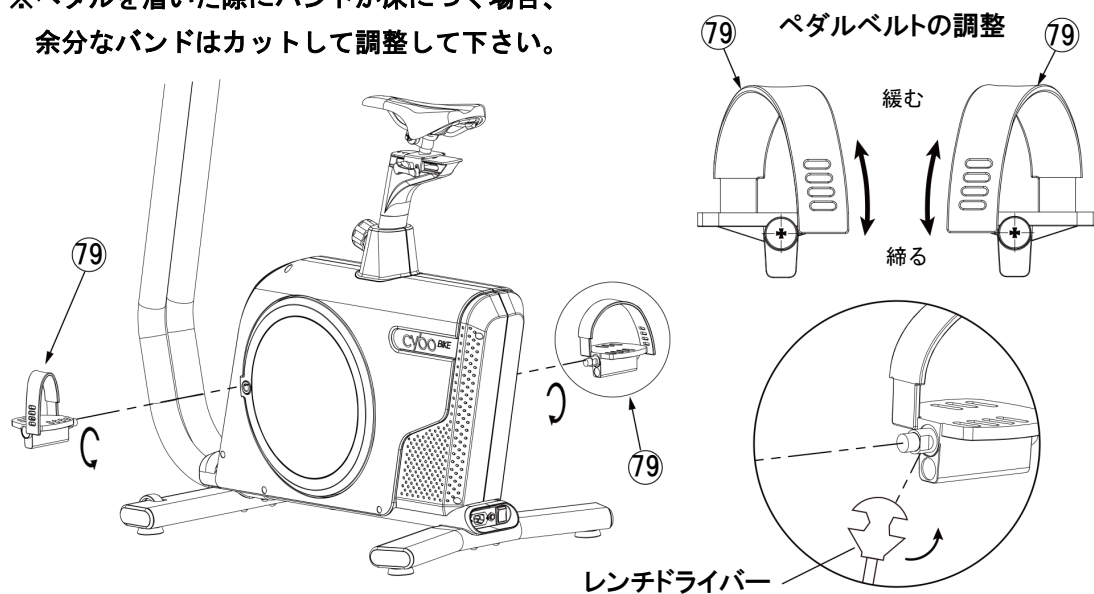


## Step8 ペダルの固定

本体に、ペダル(79)を取り付け、レンチドライバーで締め付け固定します。

ペダルの締め付けは調整可能です。

※ペダルを漕いだ際にバンドが床につく場合、  
余分なバンドはカットして調整して下さい。



**注意：ペダルは、右側は右に回し固定し、左側は左に回して固定する。  
逆に回すと、ネジがつぶれる事があります。**

## 操作機能

### 調整箇所

パッド入りのシートは、快適で確実な運動を可能にするようデザインされています。シートの高さ調整は11段階で可能。快適な運動を実現いたします。



### クイックコントロール

#### ハンドル左



#### スタート/ストップ

スタート ボタンを押すとすぐに運動を開始できます。運動中にストップボタンを押すと、コンソール画面にポップアップが表示され、運動を終了するか続行するか選択します。

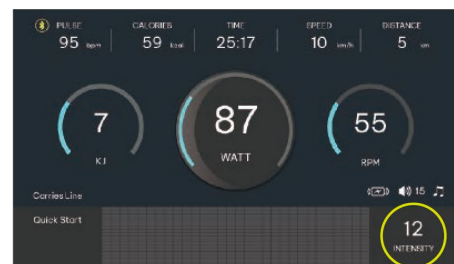


#### ハンドル右



#### 負荷の増減 +/-

+/-を押すと負荷の値が増減します。



## 正しい姿勢

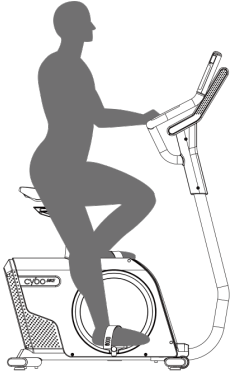
サドルに座り、ハンドルを握ります。

ペダルが最も低い位置にある状態で、脚がしっかりと伸ばせるようにするのが最適です。

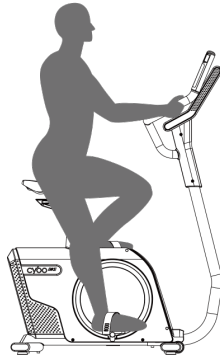
胴体を前に曲げ、背筋を伸ばし、腕を少し曲げた状態で両手をハンドルの端に置きます。

横に揺れないようにすることが大事です。

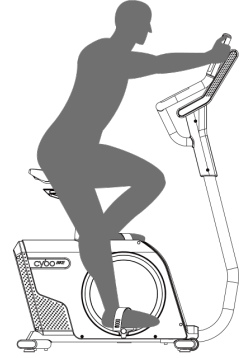
製品のカバーに擦れないように、きちんと足を揃えてご使用ください。



負荷を低く設定  
ハンドルバーの近くに手を  
置いて使用



負荷を高く設定  
両手で両側のハンドルバー  
をしっかり持って使用



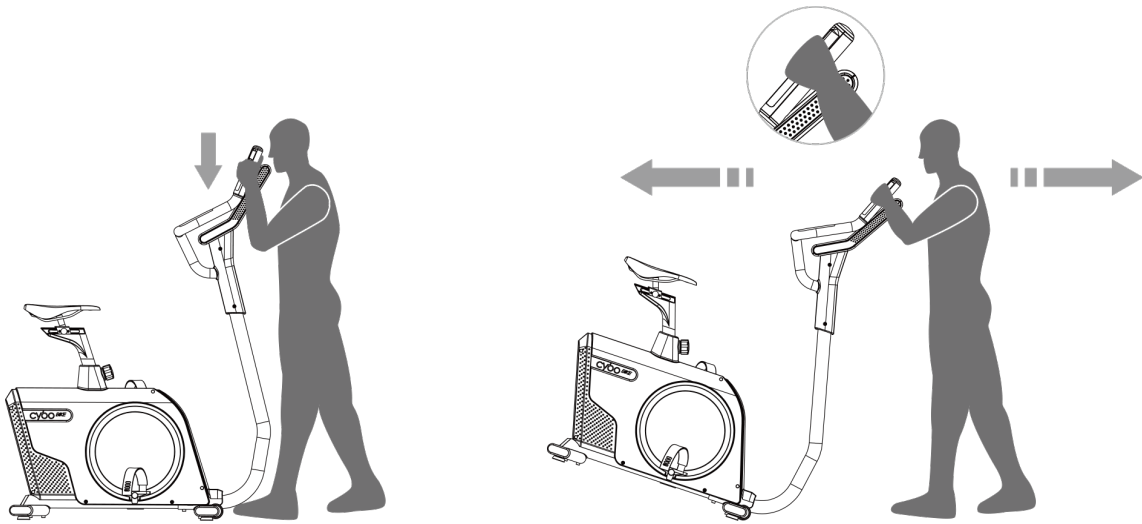
脈拍の計測時の姿勢

## 乗り方と降り方

まずサドルを腰の高さに調整し、片足をペダルに、片手をハンドルに、そして片手をサドルに置いてバランスを取ります。片足をペダルに、片手をハンドルに、片手をサドルに置いてバランスを取る。降りるときは、逆の手順で降ります。



マシンを移動する時



マシンの前に立ち、両手でマシンを持ちます。ハンドルバーの両側を腕で上部を押し下げ、可動前輪を立たせます。

モニターの底部を直立させないように注意して下さい。移動中は地面に触れないようにして下さい。

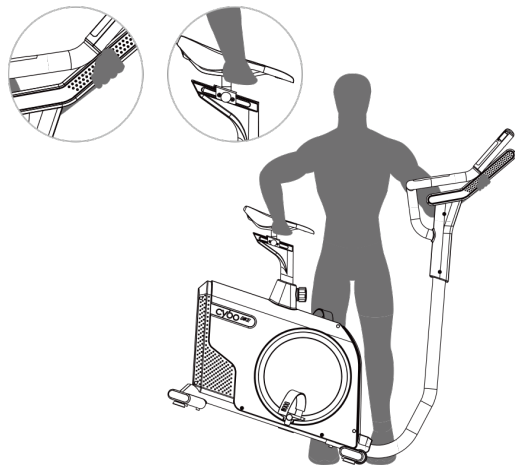
※バイクを移動する際は地面に触れないで下さい。

 正しくない移動



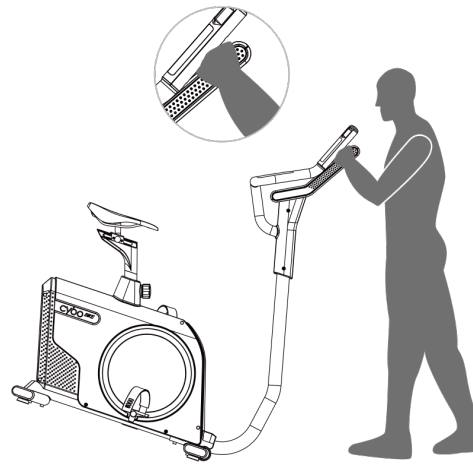
注意

サドルやコンソールを引き上げないでください。可動車輪を立てて自転車を移動します



注意

立てて移動する際に、コンソールを引っ張らないで下さい。



## ワイヤレス充電&ストレージトレイ



モニター前面にあるスペース（24 X 9.4cm）でデバイスのワイヤレス充電が可能です。

**ワイヤレス充電時にデバイスが正しい位置にあることを確認してください**

ワイヤレス充電する場合は、デバイスの背面をスペースの中央に置きます。ワイヤレス充電コイルの位置は機種によって異なりますので、デバイス上で、図に示すようにデバイスの位置を調整します。



デバイスがワイヤレス充電に接続されている場合、モニターに (( [充電アイコン] )) が表示されます画面。

注記：金属製の保護カバーやステッカー、金属製のリングが付いたカバーを使用する場合は、デバイスをワイヤレス充電する前に取り外して下さい。

## 運動のための2つのモード

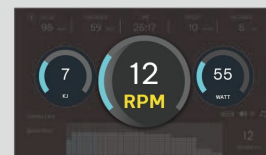
### 自動モード



回転数に依存せず、ワット範囲：25 - 400  
 ●カロリーの出力の正確な測定  
 ●特定の目的を持つユーザーに効果的



### マニュアルモード



回転数に応じて、24段階の負荷  
 ●強度質量の増加  
 ●筋肉の活性化

## モニターの操作

モニターには、タッチスクリーンディスプレイが搭載されています。  
さまざまなワークアウトの操作を行う事が可能です。



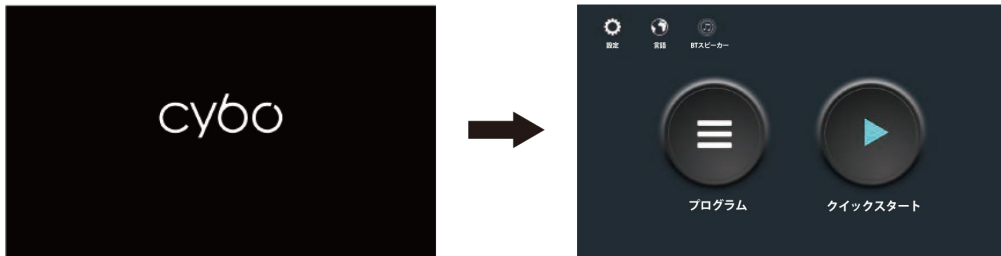
## ボタンの操作

<b>STOP/PAUSE</b>	<b>START</b>		<b>INTENSITY</b>
運動を 停止/一時停止します。	運動を開始します。	マシンの電源を入 れます。電源を切 るには3秒間長押し して下さい。	▼を押すと、1段階 /5w下がり、▲を押 すと、1段階/5w上 がります。
<b>ワイヤレス充電中 は点灯します。</b>	<b>VOLUME</b>	<b>HIIT</b>	<b>ENTER</b>
	▼を押すと1段階傾 斜が下がり、▲を 押すと傾斜が1段階 上がります。	高強度インターバ ルトレーニングを 実行します。	項目を決定します。

## 運動を始めるには

### 電源を入れる

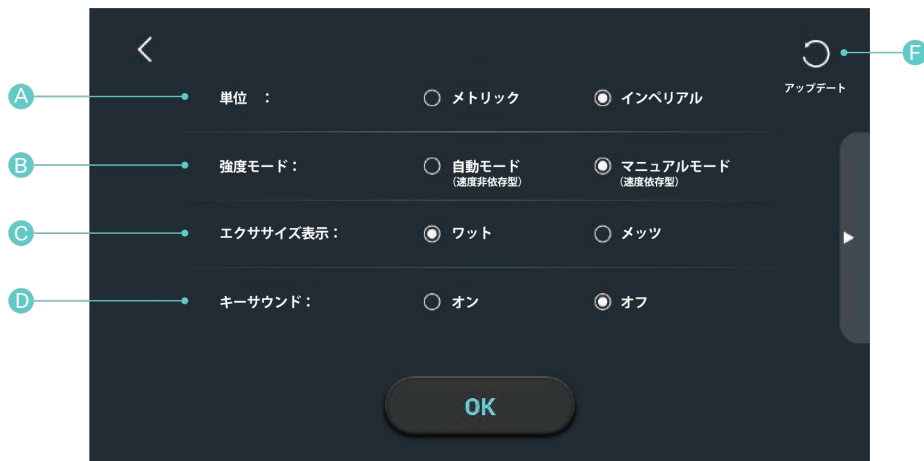
マシンをスタートさせると “CYBO ” のロゴが表示され、以下の画面になります。



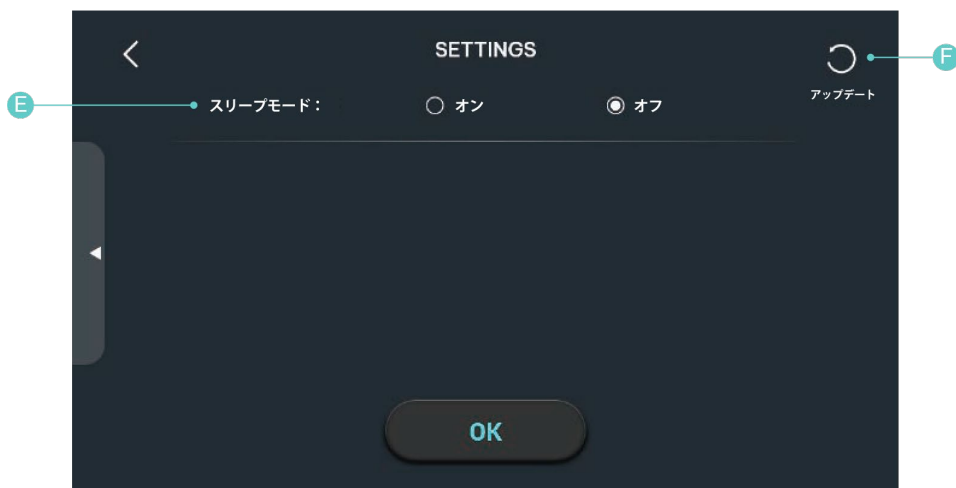
- **クイックスタート**    すぐに運動を始める事ができます。
- **プログラム**        目標を設定した運動。アカウントの新規登録/アカウントの選択
- **スリープモード**    マシンは約5分間使用されないとスリープ状態になり、画面が消灯します。  
スリープを解除したい場合は電源ボタンを押します。

### 設定

マシンの設定になります。設定メニューには(A)(B)(C)(D)(E)(F)があります。



- A)   メートル表記とインチ表記
- B)   自動モード：負荷や速度を一定のワット数で運動を行います。  
      マニュアルモード：ユーザーで設定した負荷やスピードで運動を行います。
- C)   エクササイズ表示：WATTまたはMETsを選択することができます。
- D)   操作音のオン/オフ
- E)   スリープモードのオン/オフ
- F)   ソフトウェアアップデートの際に使用します。



OKボタンを押してホーム画面に戻ります。



## 言語

8カ国語の切り替えが可能です。

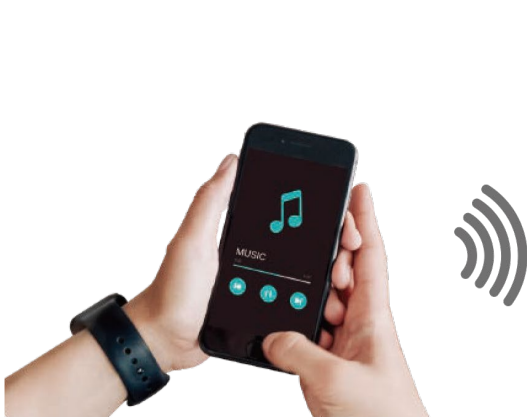
英語/ドイツ語/フランス語/イタリア語/スペイン語/ポーランド語  
日本語/繁体字中国語



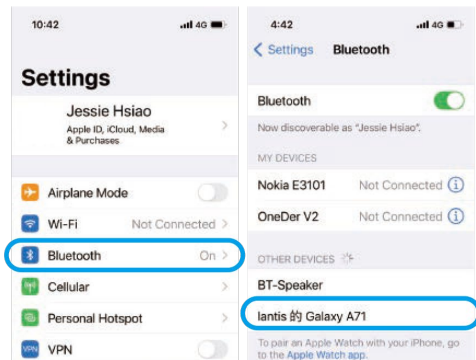



# すご軽アップライトバイク B2000

## BTスピーカー(ワイヤレススピーカー)

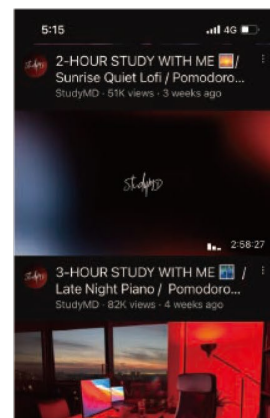


## IOS MUSIC CONNECT



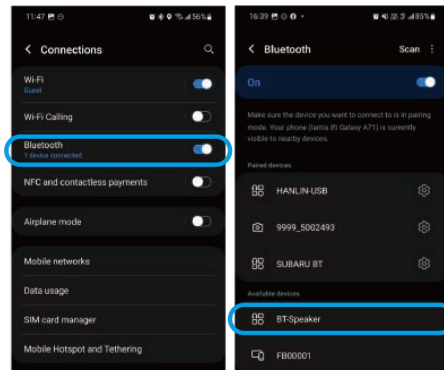
STEP1.画面の  をタップしてワイヤレススピーカー機能をONにします。  
"🔊 10 🎵" が点滅してペアリングまたは接続を待ちます。


STEP2.デバイスのBluetooth設定をオンにして検索します。  
"BT-Speaker" 選択して接続します。



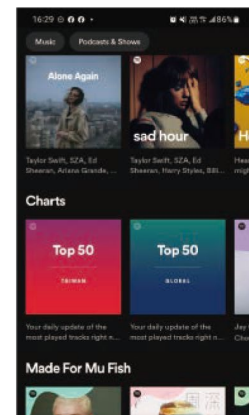
STEP3. "🔊 10 🎵" が表示されていれば、ワイヤレススピーカーが接続されています。

STEP4. デバイスのAPPで音楽などを楽しめます。



STEP1.画面の  をタップしてワイヤレススピーカー機能をONにします。  
"🔊 10 🎵" が点滅してペアリングまたは接続を待ちます。

STEP2.デバイスのBluetooth設定をオンにして検索します。  
"BT-Speaker" 選択して接続します。




STEP3. "🔊 10 🎵" が表示されていれば、ワイヤレススピーカーが接続されています。

STEP4. デバイスのAPPで音楽などを楽しめます。

**NOTE:**



ワイヤレススピーカー接続中に  をタップすると、機能をオフにすることができます。  
機器に接続するBluetoothデバイスを変更する場合は、元の接続デバイスを接続を解除する必要があります。

## 画面の説明

### 画面アイコン



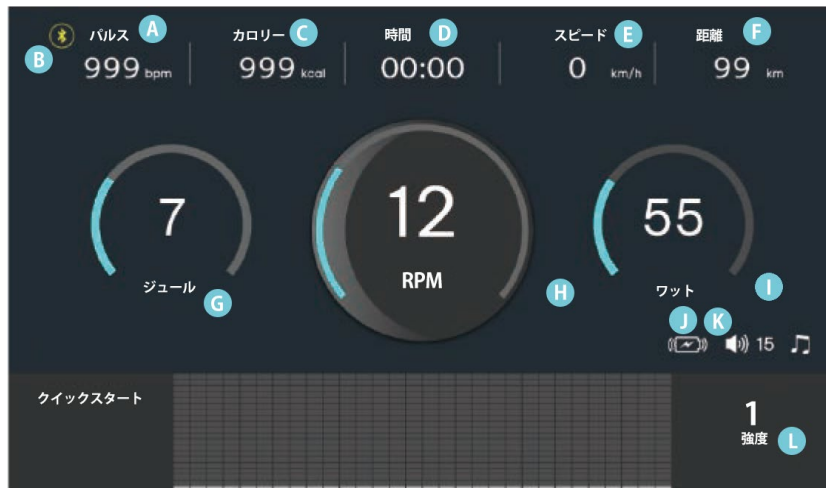
⚡️ : コンソールのトレイでのワイヤレス充電時

🔊 10 🎵 : ワイヤレススピーカー接続時アイコンをタップして 機能をONにします。  
点滅してペアリングまたは接続を待ちます。



### クイックスタートで運動を始める

クイックスタートを押すとすぐに運動が始めます。





Ⓐ	パルス	ユーザーが心拍数グリップを持っている場合、脈拍数がbpmで表示されます。
Ⓑ	BLUETOOTH	マシンがアプリと接続されている場合、Bluetoothアイコンが点灯します。
Ⓒ	カロリー	運動開始からの消費カロリーを表示します。
Ⓓ	時間	運動開始からの経過時間または運動時間を表示します。
Ⓔ	スピード	速度を表示します。
Ⓕ	距離	移動距離を表示します。
Ⓖ	ジュール	運動で発生した仕事率を表示します。
Ⓗ	RPM	1分間あたりの回転数を表示します。
Ⓘ	ワット	運動強度の値を表示します。
Ⓙ	ワイヤレス充電	携帯電話が充電中の場合、ランプが点灯します現在の強度レベルを表示します。
Ⓚ	ボリューム	スピーカーの音量を表示します。
Ⓛ	強度	現在の負荷レベルを表示します。

☰ プログラムモードで運動を始める

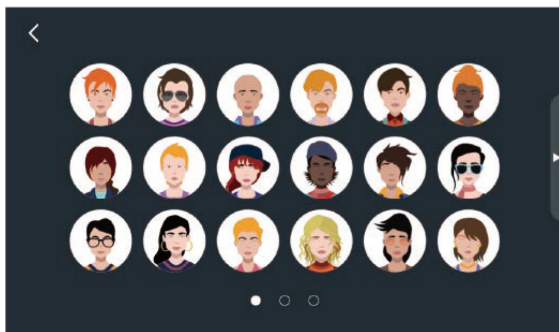
プログラムボタンを押し、まずユーザーアカウントを作ります。

👤 アカウントの作成



1. 作成したい場所の  を選択します。
2. 各項目をタップし  で変更し、名前、年齢、身長、体重を入力します。  
(英語キーボードですが、数字キーボードに切り替えることもできます)  
(体重を入力する場合は、小数点が表示されるキーボードのみとなります)

ユーザー名は英語でのみ入力可能で、10文字以内です。  
 年齢範囲は10~90歳で、デフォルトは35歳です。  
 身長のメートル法は100~250で、デフォルトは160です。  
 身長のヤードポンド法は40~100で、デフォルトは64です。  
 体重メートル法は20~200、デフォルトは70。  
 体重のヤードポンド法は45~440、デフォルトは155



アバター欄のボタンを押すと、54種類のキャラクター画像を選ぶことができます。  
 キャラクター画像を選ぶとユーザーの区別がしやすくなります。  
 ✓を押してアカウントを決定します。

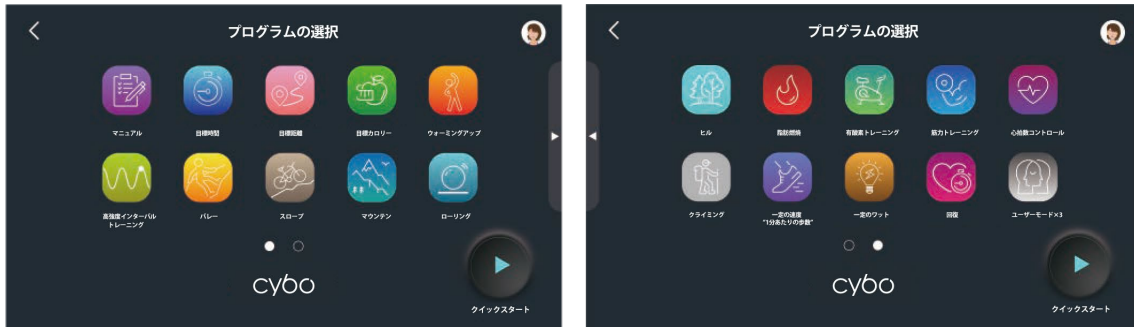


アカウントの内容を編集する場合

- 作成 個人データを編集できます。
- 削除 アカウントが削除されます。

☰ プログラムモードで運動を始める

アカウントにログインすると、右上にアカウント画像が表示されます。  
プログラムからエクササイズを開始することができます。



ボタンを押すとすぐに運動が始めます。

マニュアル



目標時間を設定して運動する。

目標時間



目標距離を設定して運動する。

目標距離



目標カロリーを設定して運動する。

目標カロリー



運動前の5分間のウォーミングアップ。

ウォーミングアップ



カロリー消費を増やし持久力を高める。

高強度インターバルトレーニング



負荷の重さが初めは軽く、途中で重くなり、また軽くなる運動。

バレエ



傾斜を想定した運動。

スロープ



山を想定した運動。

マウンテン



負荷の重さが初めは重く、途中で軽くなり、また重くなる運動。

ローリング



丘上りを想定した運動。

ヒル



脂肪の燃焼を目的とした運動。

脂肪燃焼



目標時間を設定し15段階の傾斜を選択して運動する。

有酸素トレーニング



下半身の筋力アップを目的とした運動。

筋力トレーニング



心拍数を設定して負荷を自動調整での運動。

心拍数コントロール



クライミング時の傾斜を想定した運動。

クライミング



心拍数を使用して最大V02を測定します。

回復



ユーザーに応じたカスタムプログラムの設定。

ユーザーモード×3



一定の速度に設定して運動する。

一定の速度  
"1分あたりの歩数"

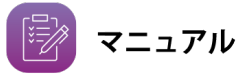


ワットを一定にして運動する。

一定のワット



## 運動プログラムの説明



マニュアル

すぐに運動が始まります。体重と年齢の測定値はデフォルトの値を使用して計算されます。  
 ※クイックスタートを使用した場合も、マニュアルでの運動となります。  
 運動を終了すると、画面に数値が表示されます。



**NOTE:**



3、2、1、GO のカウントの後、運動が開始されます。

**NOTE:**



各プログラム、運動後に「保存」をおすとアカウントごとに運動記録を蓄積させる事ができます。

各プログラム  
アカウント  
ができません



目標時間

1~99分



目標距離

1~9999Km



目標カロリー

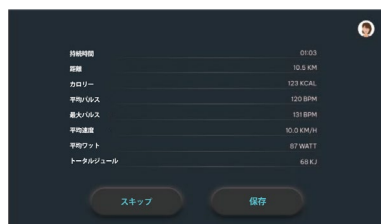
1~999kcal

時間、距離、カロリーなど、ユーザーが達成したい目標を選択して運動するモードです。

1. 各種モードを選択します。
2. 目標の数値を入力してください。
3. 運動を開始するには、キーボードの✓ボタンをタッチしてください。



運動の終了後、カロリー、距離、時間などが表示されます。





## ウォーミングアップ

運動前の5分間のウォーミングアップになります。



高強度インターバル  
トレーニング



マウンテン



ローリング



ヒル



スロープ



脂肪燃焼



筋力トレーニング



有酸素  
トレーニング



バレエ



クライミング

上記の10個のフィットネスプログラムは、同じ手順で始めます。

1. 10種類のフィットネスモードの中から、お好みのものを選択します。
2. 時間と傾斜を入力してください。
3. 運動を開始するには、キーボードの✓をタッチしてください。
4. 運動終了後は、画面に「運動結果」が表示されます。

ワークアウトの目標値を設定する

トレーニング持続時間:  MIN

プログラムレベル:  LEVEL

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	
↶		0	✓

マウンテン

持続時間	01:03
距離	10.5 KM
カロリー	123 KCAL
平均ハルス	120 BPM
最大ハルス	131 BPM
平均速度	10.0 KM/H
平均ワット	87 WATT
トータルジュール	68 KJ

離れる 保存



## 一定の速度 "1分あたりの歩数"

一定の速度で運動を行うモードです。

1. 「一定の速度」モードを選択します。
2. 運動時間と目標速度を入力します。
3. 運動を開始するには、キーボードの✓ボタンをタッチしてください。
4. 運動を終了すると、結果が表示されます。

ワークアウトの目標値を設定する

トレーニング持続時間:  MIN

目標速度:  RPM

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	
↶		0	✓

一定の速度

持続時間	01:03
距離	10.5 KM
カロリー	123 KCAL
平均ハルス	120 BPM
最大ハルス	131 BPM
平均速度	10.0 KM/H
平均ワット	87 WATT
トータルジュール	68 KJ

離れる 保存



## 一定のワット

一定のワットで運動を行うモードです。

1. 「一定のワット」モードを選択します。
2. 運動時間と目標ワットを入力します。
3. 運動を開始するには、キーボードの✓ボタンをタッチしてください。
4. 運動終了後は、画面に「運動結果」が表示されます。



## 心拍数 コントロール

3つの心拍数をコントロールして運動を行うモードです。(60%/80%/ターゲットHR)  
ユーザーが希望する心拍の値を設定することができます。

心拍数ゾーンを設定すると、ユーザーの心拍数に基づいて自動的にレベルを調整します。  
ターゲットHRワークアウトモードでは、ユーザーが希望する心拍ゾーンを設定し、レベルも調整することができます。

※運動中は、ハンドルの脈拍センサーを握り続けて下さい。

1. 「心拍数コントロール」モードを選択します。
2. 運動時間と入力します。
3. 目標心拍数を設定するか、60/80%を選択します。
4. 運動を開始するには、キーボードの✓ボタンをタッチしてください。
5. ハンドルの脈拍センサーを握り、数秒ペダルをこぎ、値が表示後スタートを押します。
6. 運動を終了すると、結果が表示されます。



脈拍センサーを数秒持ち、その後、スタートを押してください。  
脈拍を感知していないと上記の画面が表示されます。



回復

心拍数を使用して最大VO2を測定します。

1. 「回復」モードを選択します。
2. 初めて使用する場合は、「回復」を選択し最初に表示されるマニュアルページをお読みください。経験のある方は スキップボタンをクリックして運動を開始してください。



3. ハンドルの脈拍センサーを握り、数秒ペダルをこぎ、値が表示後スタートを押します。

データの計測について

このモードでの測定時間は6~15分です。

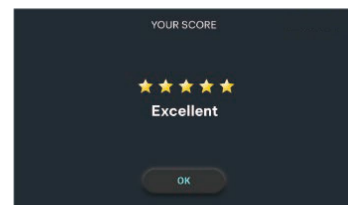
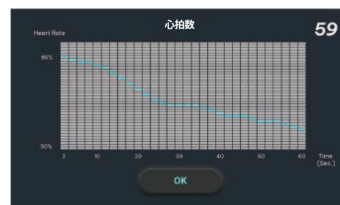
ユーザーの心拍数を継続的に測定し、トレーニング中の最大心拍数が85%の値を超える、また2段階後に心拍数が110BPMを超えるとテストは完了します。

- テスト前にカフェインやアルコールを接種しないで下さい。
- 脈拍センサーの金属部分を正しく握り続けて下さい。
- 各フェーズの最後の15秒にユーザーの心拍数が測定されない場合、また目標トレーニング心拍数を超えた場合、テストは自動的に終了します。
- 45RPMから52RPMまでの範囲も決定され、52RPMより高い場合、または45RPMより低い場合、テストは自動的に終了します。

4. 運動を完了すると、心拍数チャートが表示され、60秒間の心拍数の変化を検出します。  
※運動中は、ハンドルの脈拍センサーを握り続けて下さい。
5. 心拍数レポートカードは、★★★★★ 5段階の星で表示されます。
6. 運動を終了すると、結果が表示されます。



脈拍センサーを数秒持ち、その後、スタートを押してください。脈拍を感知していないと上記の画面が表示されます。



回復	
経過時間	01:03
距離	0.0 km
カロリー	103 kcal
平均VO2	100 BPM
最大VO2	110 BPM
平均速度	10.0 km/h
平均ワット	87 WATT
トータルジュール	68 kJ



HIITモードは4つの強度に分けられます。

●初級 ●中級 ●上級 ●アスリート

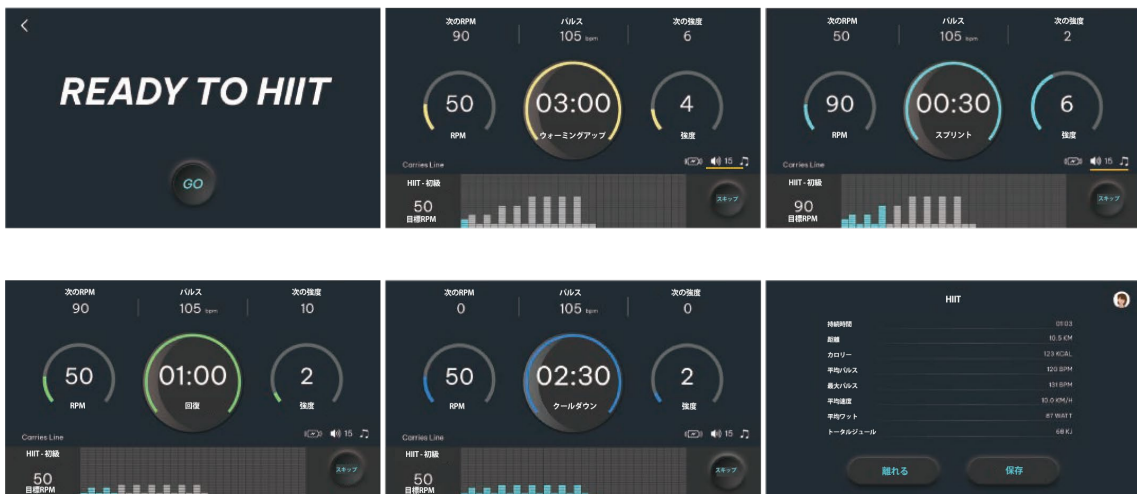
各強度は8、10、12、14のセグメントに分けられ、  
各強度セグメント中に30、60、90秒の休憩時間を設定できます。

1. パネルの「HIIT」のアイコンを選択します。
2. HIITモードにログインするIDを選択します。  
HIITモードで運動を素早く始めたい場合、ゲストを選択します。  
自分のアカウントでログインしたい場合はユーザーを選択します。
3. 画面に必要な値を入力します。



4. 「次へ」ボタンを押して運動を開始します。  
HIITモードが始まると、エクササイズページは次の4つのステータスに分かれます。  
●ウォームアップ(黄色) ●スプリント(青緑) ●回復(緑) ●クールダウン(青)  
スキップボタンを押して次のページに進むことができます。

5. 運動を終了すると、結果が表示されます。

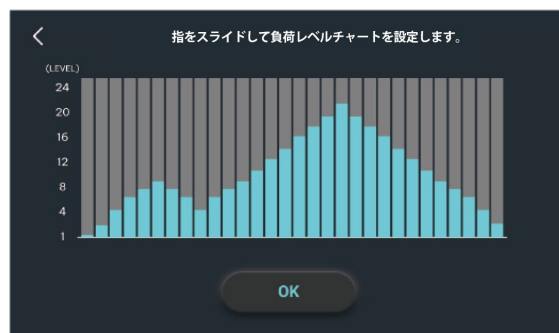
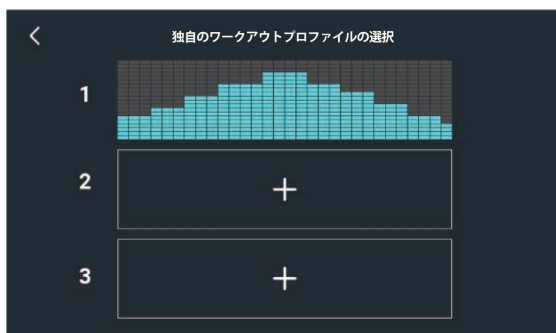




ユーザーモード×3

最大30個のセグメントを使用して、自由にプログラムが可能です。  
画面をタッチして、任意の値を入力します。

1. 「ユーザーモード」モードを選択します。
2. プログラムを追加する場所を選択します。（3つまで保存可能です）  
入力した値は自動的に保存され、上書きされます。
3. チャートの左から右にスライドして、異なるスピードを設定します。
4. ステップ2と同じ方法で傾斜レベルを設定します。
5. OKボタンを押して運動を開始します。



運動終了時の結果

すべての運動項目の累積値を知りたい場合は、運動プログラム一覧ページでアカウント画像を押します。その後、履歴ボタンを押すと、累積された運動の結果を見ることができます。

**ログアウト:** ログアウトボタンを押すと最初に戻り、再度アカウントを選択できます。

**トレーニング記録:** Historyボタンを押すと、累積された運動の結果が表示されます。

**リセット:** Resetボタンを押すと、累積された運動結果が消去されます。





## マシンのメンテナンス

パフォーマンスと安全性を確保するために、定期的なメンテナンスを行ってください。

1. ディスプレイとすべての外装部品は定期的に清掃してください  
柔らかいクリーナーで柔らかい綿布を使用してください。  
アンモニアや酸性のクリーナー、次亜塩素酸水などは使用しないでください。
2. 本体の周囲や下は、定期的に掃除機をかけてください。
3. 本機を使用する際は、ペダルストラップをしっかりと締めてください。

### 定期的なメンテナンス

1. 毎日の清掃：ディスプレイとペダルとストラップ、ハンドル、バー、シート。
2. 毎週の点検と調整：ハンドルセンサー、シート調整位置ロックレバー、シート上下調整ノブ、クランクシャフトおよびペダル、ディスプレイ、ナット/ボルト。
3. 毎月の点検と調整：クランク、シート調整位置ノブ、直立ポスト調整ノブ
4. 四半期ごとの点検：ディスプレイのハードウェア。
5. ハンドルバーとフレーム、ハンドルバー、ドライブベルト、クランク軸の半年点検と調整用ハードウェア。

## 効果的な運動をするためのヒント

### かかりつけ医師に相談する

脈拍センサーは微弱電流が流れる為、ペースメーカーなどをご使用の場合は必ず、かかりつけの医師にご相談し健康状態を確認して下さい。

万一、本製品の使用により不快な症状が生じた場合は、すぐに運動を中止し、医師にご相談ください。

本製品は正しくお使いいただくことが重要です。

運動の前に取扱説明書をよくお読み下さい。使用中および使用者がいないときは、お子様を器具から遠ざけてください。

### 快適な服装

本運動の際は、運動靴を含め、常に適切な衣服を着用してください。

運動中に引っかかる可能性のある着用しないようにして下さい。

### 機材のチェック

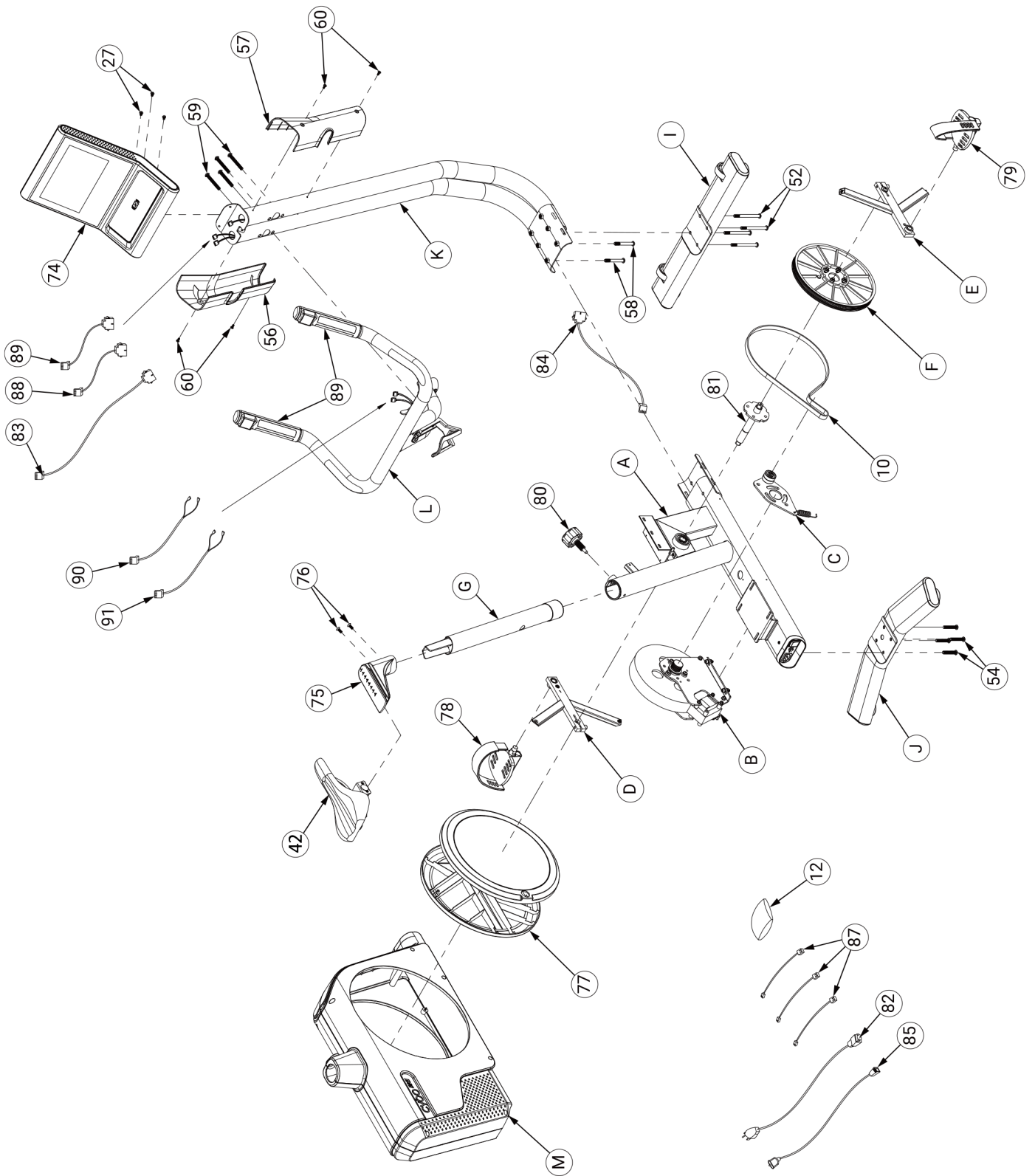
マシンを使用する際は、すべてのボルトとナットが締め付けられていることを確認してください。すべての運動器具には定期的なメンテナンスが必要です。

### 自身の運動レベルに合わせる

運動プログラムをどのように設定するかは、使用者の体調によって変化します。

運動不足が数年続いている人や、太りすぎの人は、ゆっくりと始めて、週に数分ずつ運動時間を増やしていきましょう。自分のペースで取り組むことが大切です。

パーツリスト



## 商品仕様

名称	すご軽アップライトバイク
形式	B2000
計測表示	時間・強度レベル・KJ・脈拍・距離・カロリー・RPM・ワット・速度
脈拍(パルス)方式	ハンドグリップ式
負荷レベル	24段階(電磁ブレーキシステム) 自動モードの場合5W調整で25-400W
速度	Km/h 表示
時間	カウントアップ:10分00秒~99分00秒 カウントダウン:99分00秒~00分00秒
距離	積算表示:0.00Km~9999Km(100m単位)
消費カロリー	積算表示:0~999kcal
ワット:WATT	自動モードの場合5W調整で25-400W
回転数:RPM	1分間のペダルの回転数表示
プログラム	24種類 マニュアル・ゴールタイム・目標距離・目標カロリー・ウォームアップ・ インターバル強度・谷・傾斜・山・ローリング・登り・ヒル・脂肪燃焼・有 酸素運動・筋力・HRC・一定スピード・コンスタントワット・リカバリー・ ユーザーモード3種4種
本体サイズ	(約)幅590×長さ1040×高1460mm
本体重量	(約)57kg
サドルの高さ	(約)81~108cm
最大使用体重	(約)150kgまで
コンセント	AC100V(アダプター付き)
付属品	USB、スピーカー、スマホワイヤレス充電
原産国	台湾

2024年4月 現在

## 保証規定（準業務用）

準業務用とは5人/日程度のご使用を想定しております。  
 ※ 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。

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でパーツを提供いたします。（ただし座面シート、ペダルバンド、プラスチックの割れ、ハンドル等は消耗部品の為除く）
2. 無償修理期間内に故障してパーツ提供を受ける場合は、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。
  - ・ 出張修理のご依頼
  - ・ 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害。
  - ・ 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。・通常消耗する部品等。
  - ・ 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、2年間はパーツを無償提供いたします。

※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いでください。

品名：すぐ軽アップライトバイク  
 形式：B2000  
 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 FAX：(052) 501-2588 東京営業所 TEL：(03) 6659-9061  
 E-mail：[hi@jp-chuoh.com](mailto:hi@jp-chuoh.com) URL：[www.jp-chuoh.com](http://www.jp-chuoh.com)