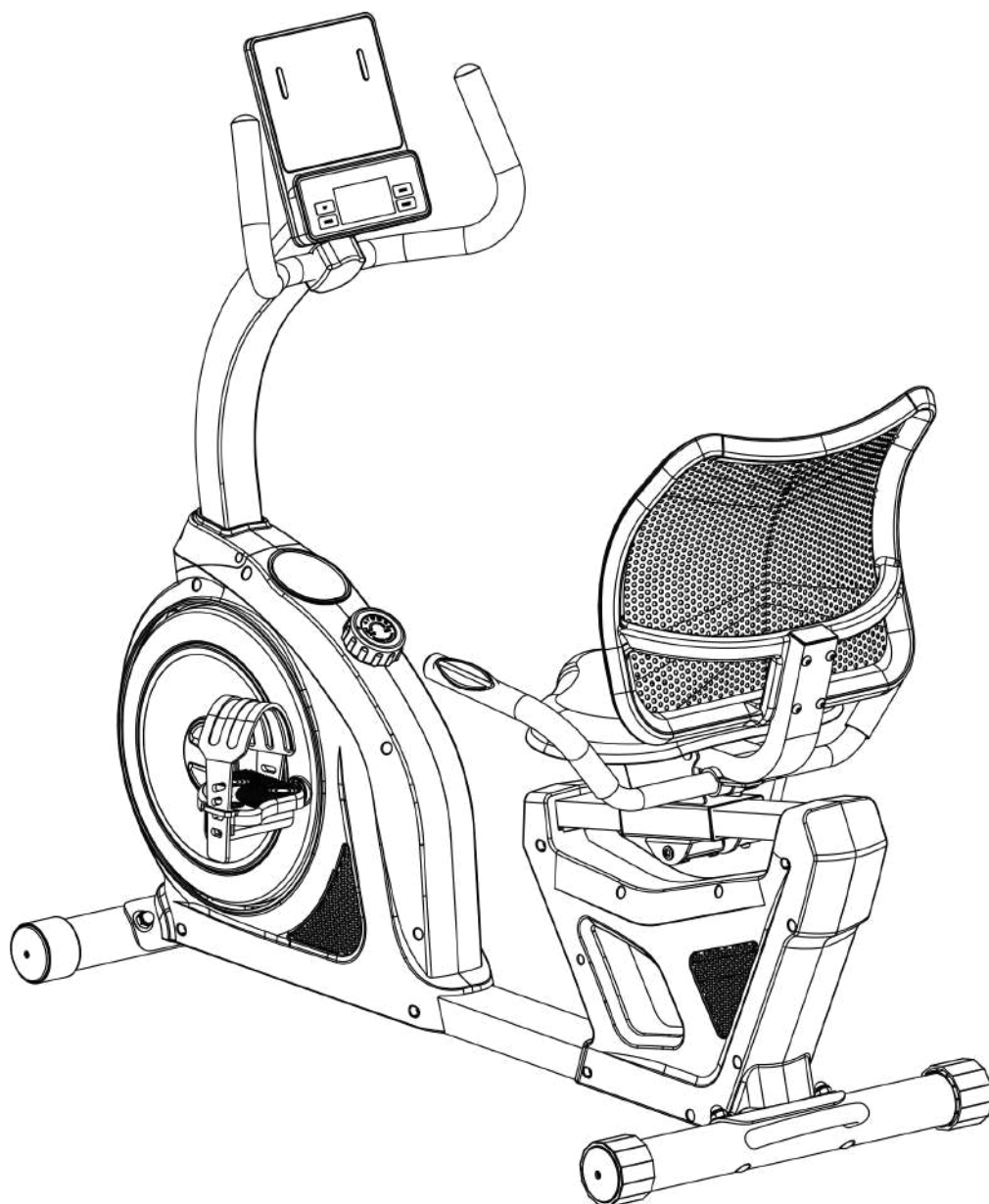


リカレントバイク RC-88

取扱説明書

家庭用

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	2-4
■ 部品リスト	5
■ 組立方法	6-11
■ 操作機能	12-13
■ マシンのメンテナンス	14
■ パーツリスト	15-16
■ 商品仕様	17
■ 保証書	18

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。

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。)

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	
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。 ※事故や体調不良をおこす原因となります。		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。 ※ケガや健康を害する恐れがあります。	
		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。 ※ケガや健康を害する恐れがあります。	
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。 ※健康を害する恐れがあります。		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。 ※健康を害する恐れがあります。	

●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	
使用中、本機の周りにお子様を近づけないでください。 ※ケガをする恐れがあります。		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。 ※ケガをする恐れがあります。	
		本機にお子様が無理な力がかかり、寄りかかったりしないように注意してください。 ※ケガをする恐れがあります。	
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。 ※窒息する恐れがあります。		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。 ※ケガをする恐れがあります	

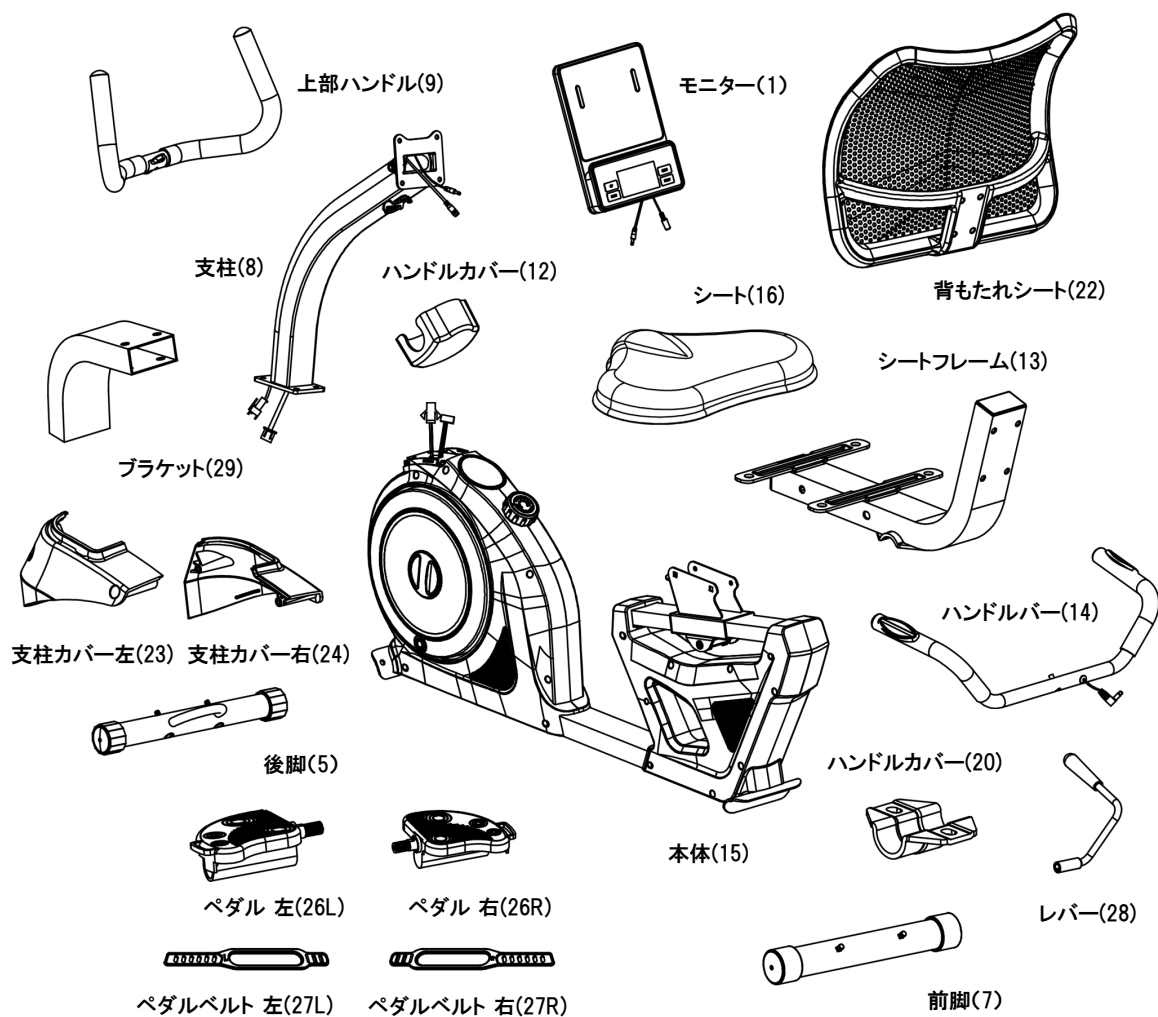
安全上のご注意

●設置や移動するときに必ず守っていただきたいこと

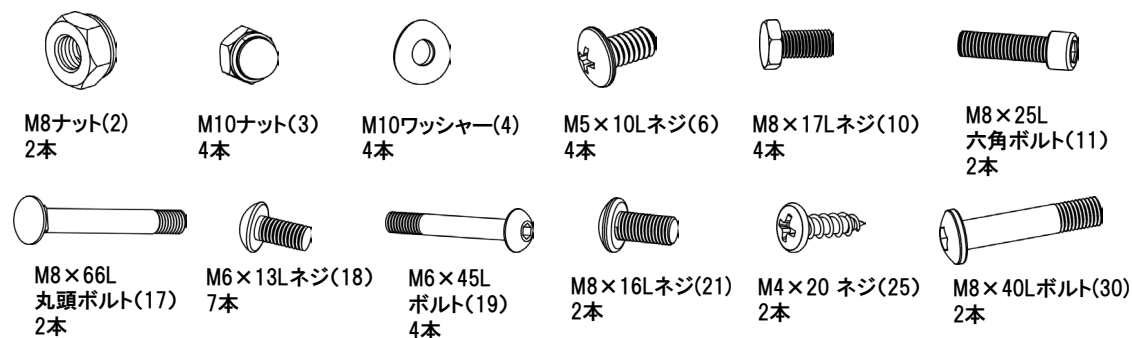
(テレビ等、電磁波の発生する機器より2メートル以上離れた場所に設置してください。)

⚠ 注意		⚠ 注意	
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。	⚠	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。	⚠
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・じゅ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。		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。	
		本機を手前に傾けるときは、後ろの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。	
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。		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。 ※さびが発生したり故障の原因になる恐れがあります。	⊘
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。		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。	
		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。	

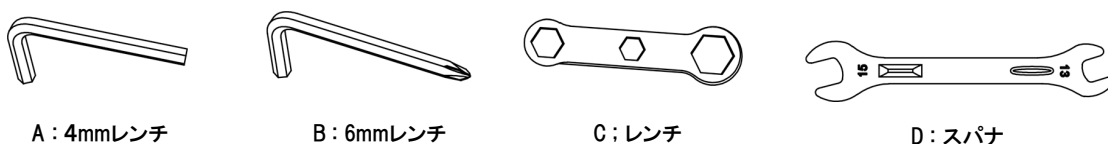
部品リスト



ボルトセット



工具



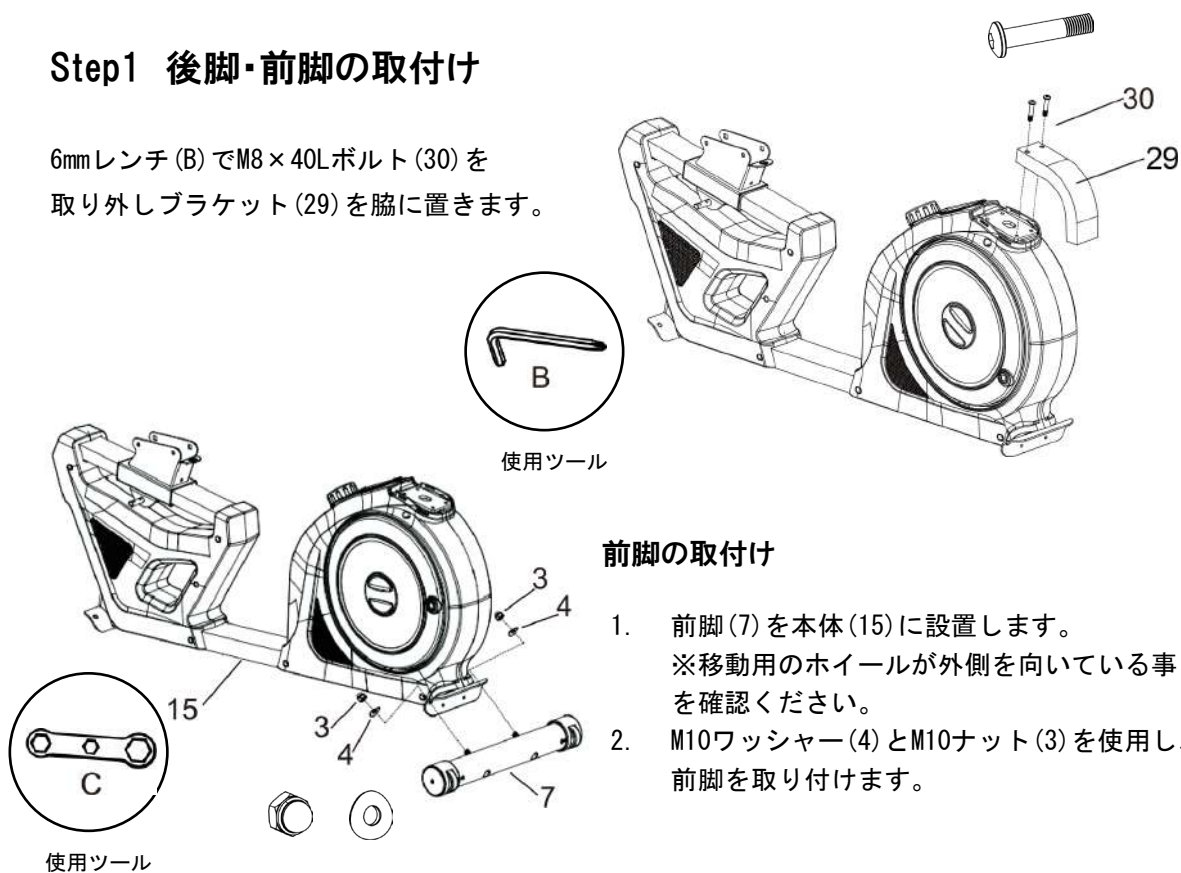
組立方法

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ください。
 - ストーブやコンロなど、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・前脚の取付け

6mmレンチ (B) でM8×40Lボルト (30) を
取り外しブラケット (29) を脇に置きます。



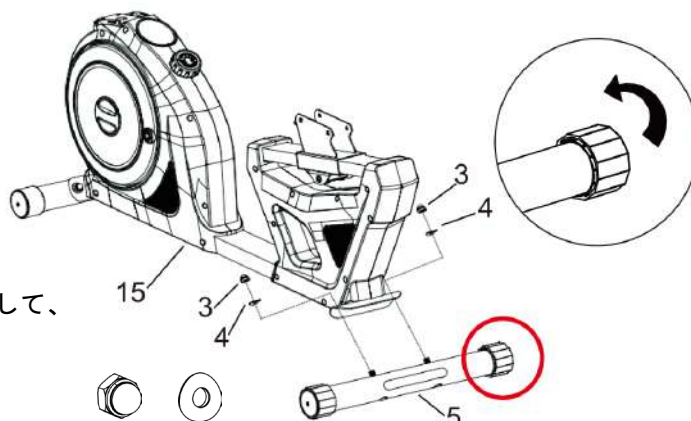
前脚の取付け

- 前脚 (7) を本体 (15) に設置します。
※移動用のホイールが外側を向いている事を確認下さい。
- M10ワッシャー (4) とM10ナット (3) を使用し、
前脚を取り付けます。

後脚の取付け

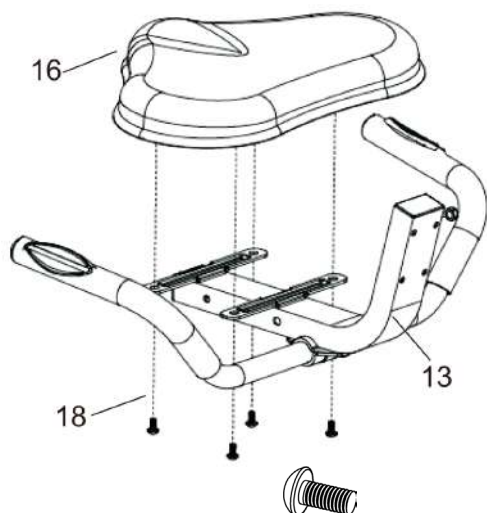
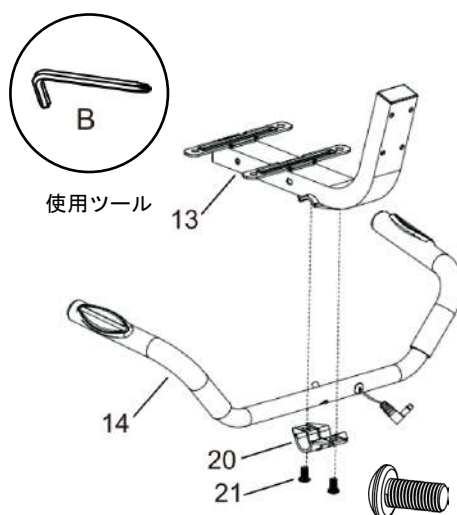
- 後脚 (5) を本体 (15) に設置します。
※ハンドルが外側を向いている事を確認下さい。
- M10ワッシャー (4) とM10ナット (3) を
使用し、後脚を取り付けます。

後脚 (5) のレベリングキャップを調整して、
本体を安定させる事ができます。



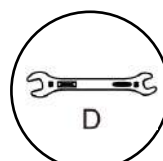
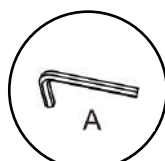
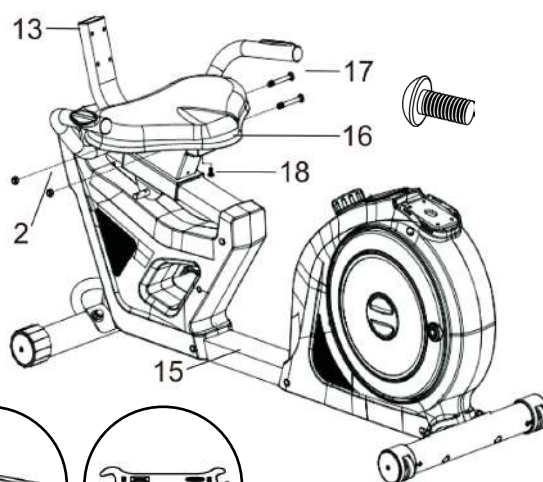
Step2 シートとシートハンドルの取付け

1. シートフレーム (13) から、M8×16Lネジ (21) を外し、ハンドルカバー (20) を取り外します。
2. ハンドルバー (14)、ハンドルカバー (20) をシートフレーム (13) に取り付けます。



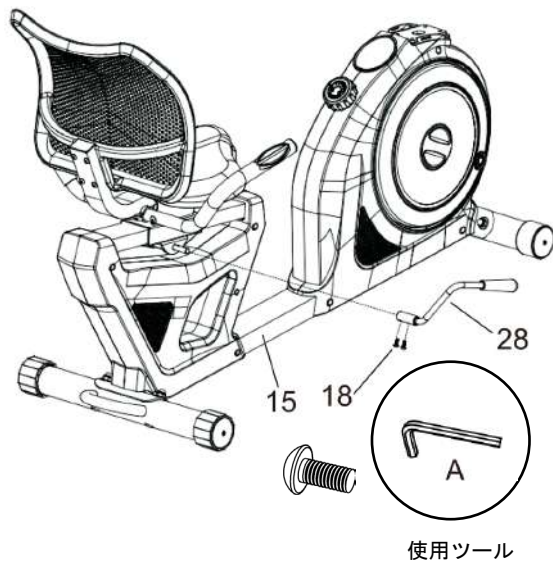
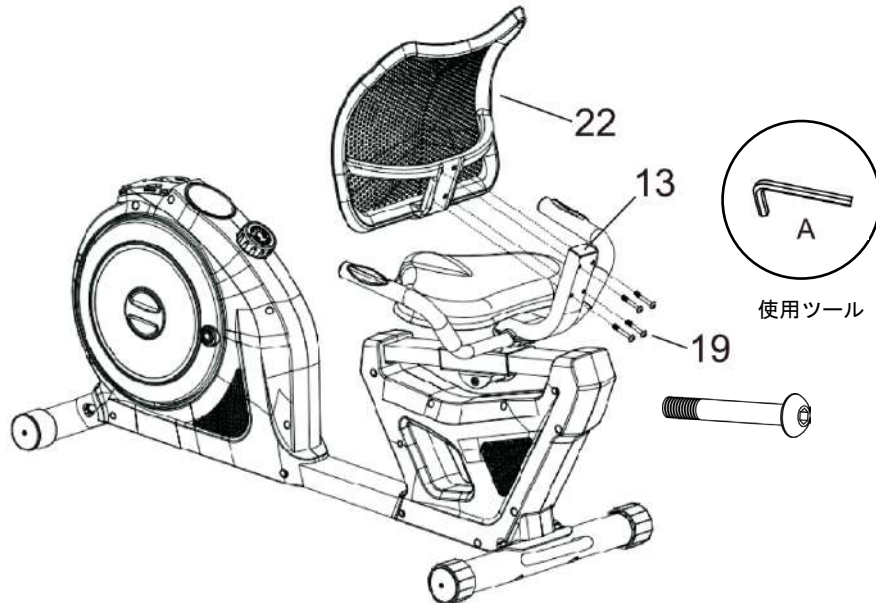
1. シート (16) をシートフレーム (13) の穴に合わせます。
2. 4本のM6×13Lネジ (18) で締め、取り付けます。

1. シートフレーム (13) を本体 (15) のシートスライダーに取り付けます。
2. M8×66L丸頭ボルト (17) を差し込み、M8ナット (2) で取り付けます。
3. M6×13ネジ (18) でシート (16) を固定します。



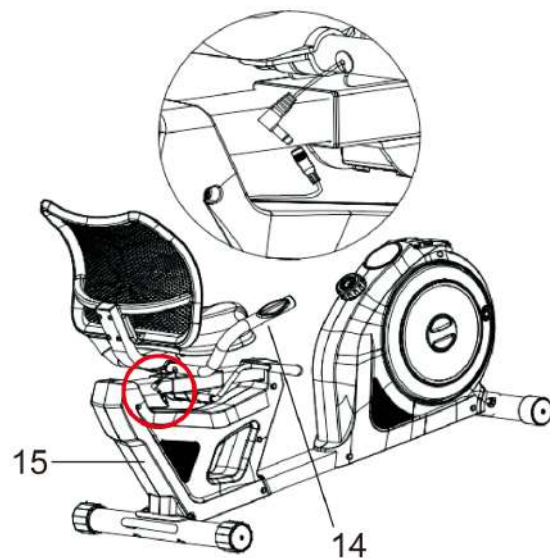
Step3 背もたれシートの取付け

1. 背もたれシート(22) をシートフレーム(13)に取り付けます。
2. 4本のM6×45ネジ(19)を、4mmレンチ(A)で固定します。

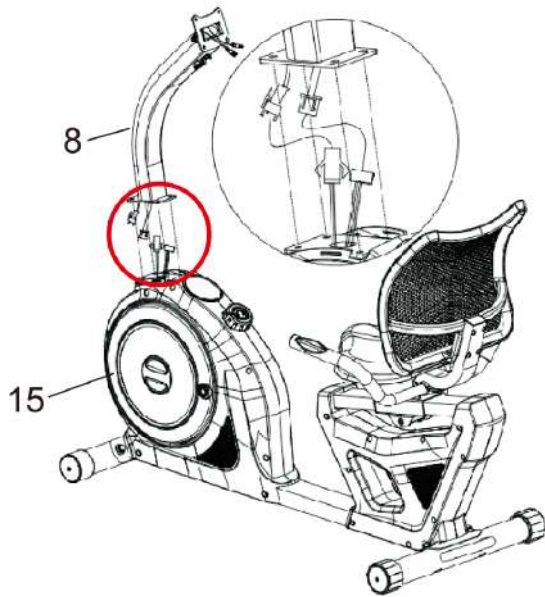


1. 本体(15)にレバー(28)を取り付けます。
2. M6×13Lネジ(18)を、4mmレンチ(A)で固定します。

1. ハンドルバー(14)からケーブルを出し、本体(15)に接続します。



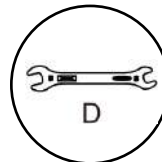
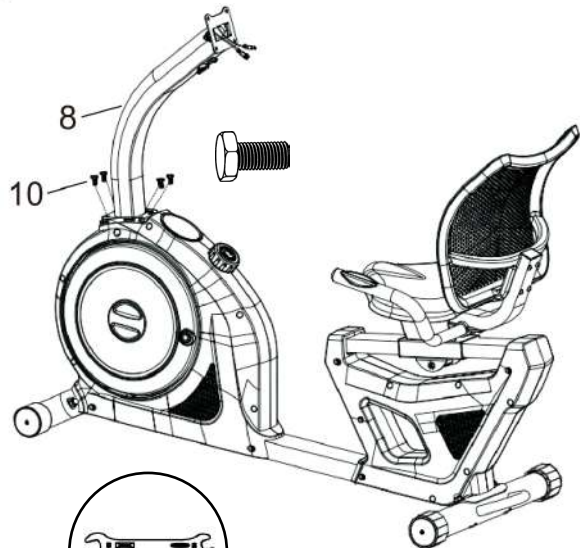
Step4 モニター・上部ハンドルの取付け



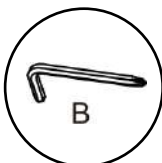
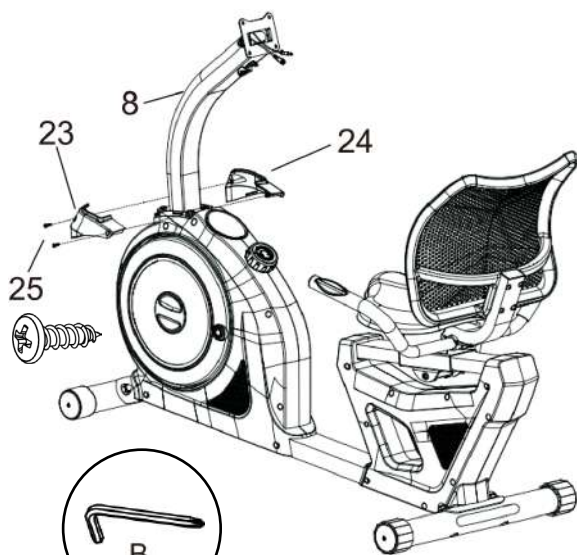
1. 支柱(8)からケーブルを取り出し、本体(15)からケーブルに接続します。

注意：
ワイヤーを挟み込みで、傷つけないように注意して下さい。

1. 支柱(8)と本体(15)の位置を合わせます。
2. M8×17Lネジ(10)4本を、スパナ(D)で固定します。



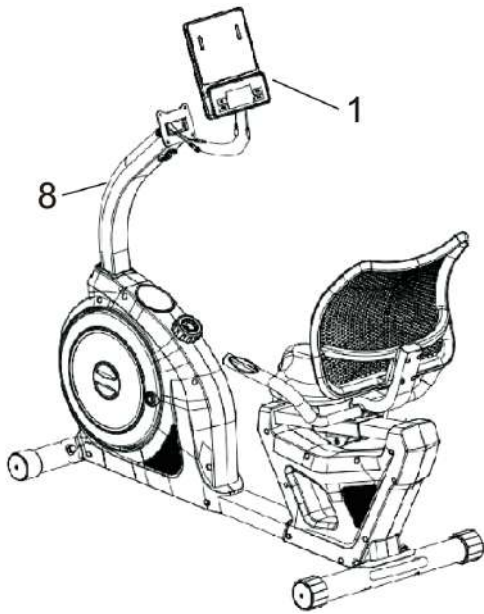
使用ツール



使用ツール

1. 支柱(8)に支柱カバー左(23)と支柱カバー右(24)を取り付けます。
2. M4×20Lネジ(25)を、6mmレンチ(B)で固定します。

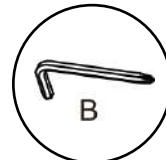
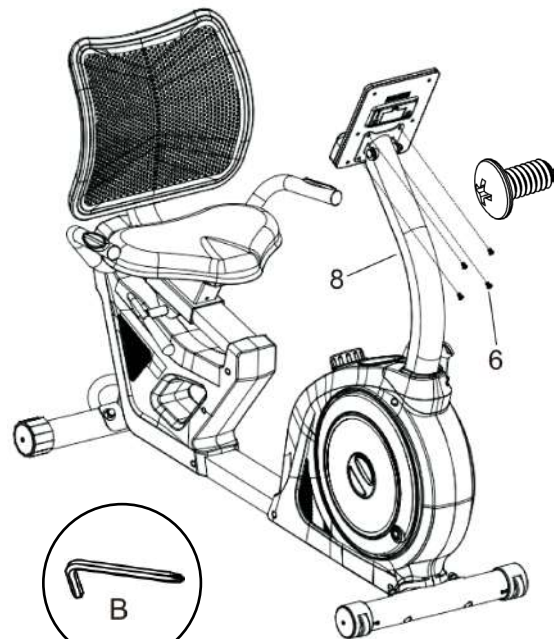
リカンベントバイク RC-88



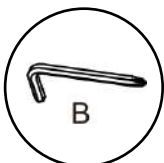
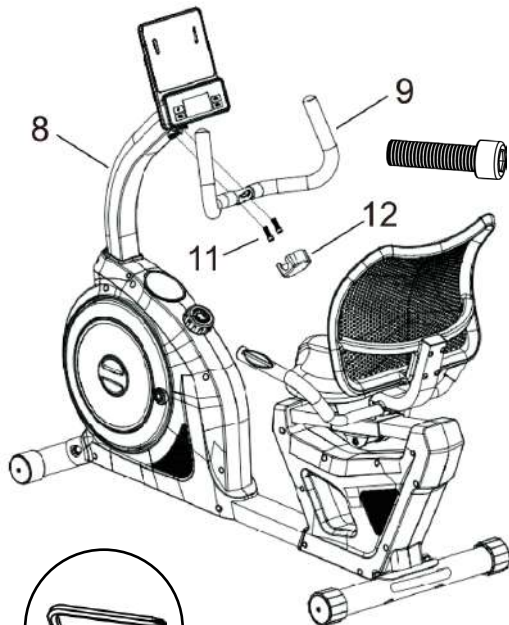
1. モニター(1)から、M5×10L (6) 4本を取り外します。
2. 支柱(8)の上部からケーブルを取り出し、モニター(1)に接続します。

注意：
ケーブルの接続の際に、ワイヤーを傷つけないように注意して下さい。

1. モニター(1)を支柱(8)に取り付け、M5×10L (6) 4本を、6mmレンチ (B) で固定します。



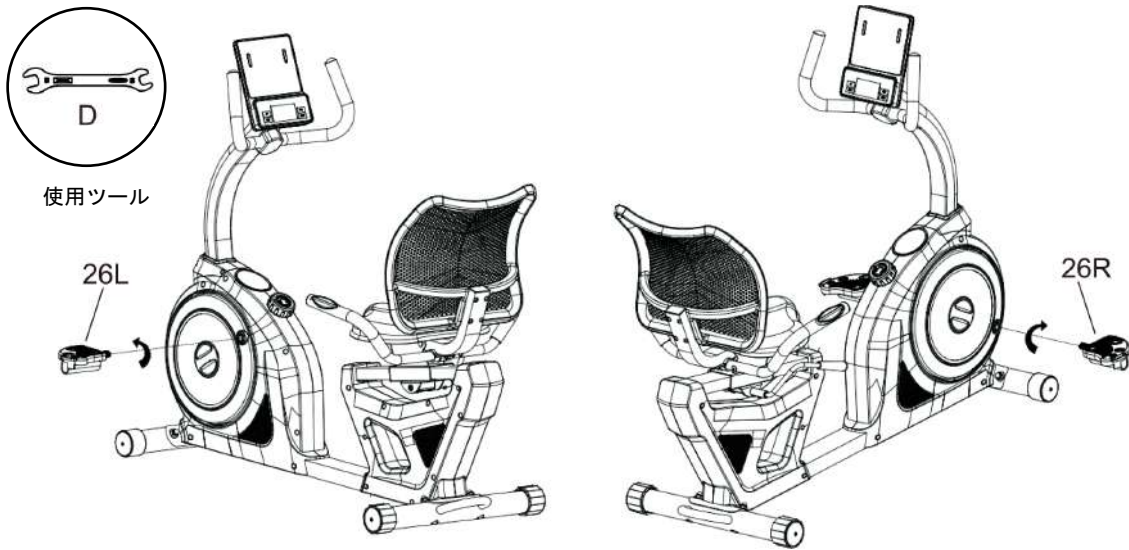
使用ツール



使用ツール

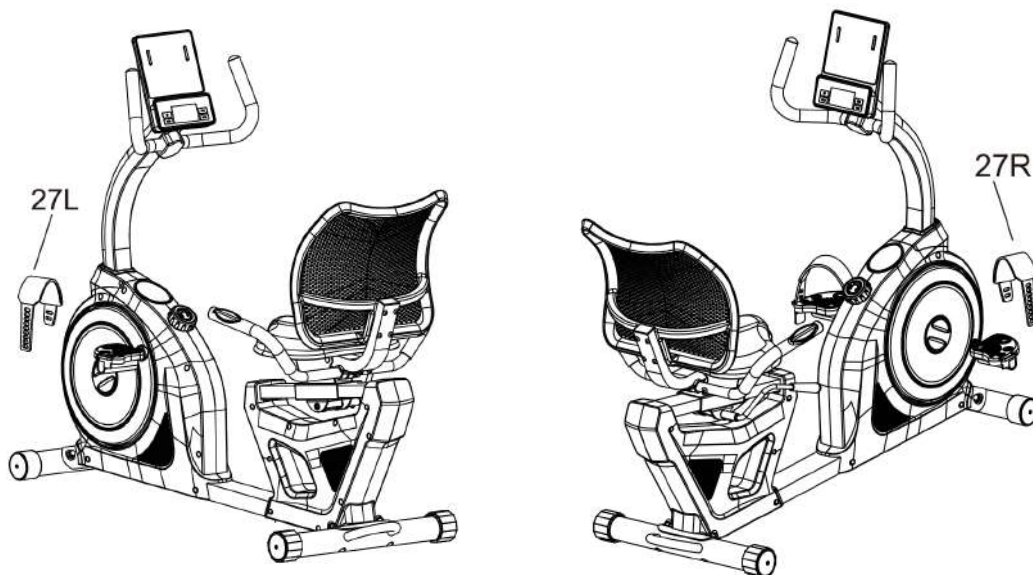
1. 上部ハンドル(9)を支柱(8)の穴に合わせます。
2. 2本のM8×25L六角ボルト(11)を6mmレンチ(B)で固定します。
3. ハンドルカバー(12)を上部ハンドル(9)に取り付けます。

Step5 ペダル・ペダルベルトの固定



1. ペダル左 (26L) とペダル右 (26R) を取り付け、スパナ (D) で固定します。

**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。**



1. ペダルベルト左 (27L) とペダルベルト右 (27R) を取り付けます。

※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。

操作機能

モニターの操作

モニターから、さまざまなワークアウトの操作を行う事が可能です。



①	UP / DOWN	時間、速度、距離、カロリー、脈拍などの値を設定します。
②	MODE	時間、速度、距離、カロリー、脈拍などの様々な表示モードの選択をします。 長押しすると全てのモードで、値が0になります。
③	RESET	値をリセットします。

■目標を決めて運動する【時間・速度・距離・カロリー・ODO・脈拍】

設定手順 - 例) モードの「TIME」時間モードで運動する場合

1. 「MODE」ボタンを押して、TIME(時間表示)に切り替えます。
2. 「UP / DOWN」を押して、運動時間の目標を設定します。
3. 「UP / DOWN」を押すたびに、時間が1分増加します。
4. ペダルを漕ぐと時間経過がスタートします。
5. カウントダウンが終了すると10秒前にアラームが鳴ります。

操作機能

モードの種類 「MODE」ボタンを押して各表示を切り替えます。

「MODE」ボタンで表示を切り替え、ペダルを漕ぐと運動がスタートします。

	モニターの表示	モードの操作/内容
①	「SCAN」	モニターの時間、速度、距離、カロリー、ODO、脈拍の6つが6秒間隔で切り替わり、表示します。 ※スキャンモード「SCAN」が表示されていると、 運動の目標を設定する事はできません。 値を設定するには、「SCAN」の表示が消えるまで、 「MODE」ボタンでモードを切り替えて下さい。
②	「TIME」	経過時間を表示/カウントします。 ●「UP / DOWN」で値を設定する事も可能です。
③	「SPEED」	現在の速度を表示します。
④	「DIST」	運動の合計距離を表示/カウントします。 ●「UP / DOWN」で値を設定する事も可能です。
⑤	「CAL」	運動全体の総カロリーを表示/カウントします。 ●「UP / DOWN」で値を設定する事も可能です。
⑥	「ODO」	累積距離が表示されます。
⑦	「♡」	脈拍が表示されます。 左右の脈拍パッドの上に手のひらを置きます。 6～7秒後に現在の脈拍がモニターに表示されます。 ●「UP / DOWN」で値を設定する事も可能です。

その他の仕様

- 自動ON/OFF 4分間操作しないと、電源が自動的にオフとなります。
- 累積データ ペダルの動作が停止すると、モニターはカウントを停止します。
データは自動的に累積されます。
データを再度カウントする時は、「RESET」ボタンを短く押して単一のデータをリセットし、「RESET」ボタンを長押しして全てのデータをリセットします。

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

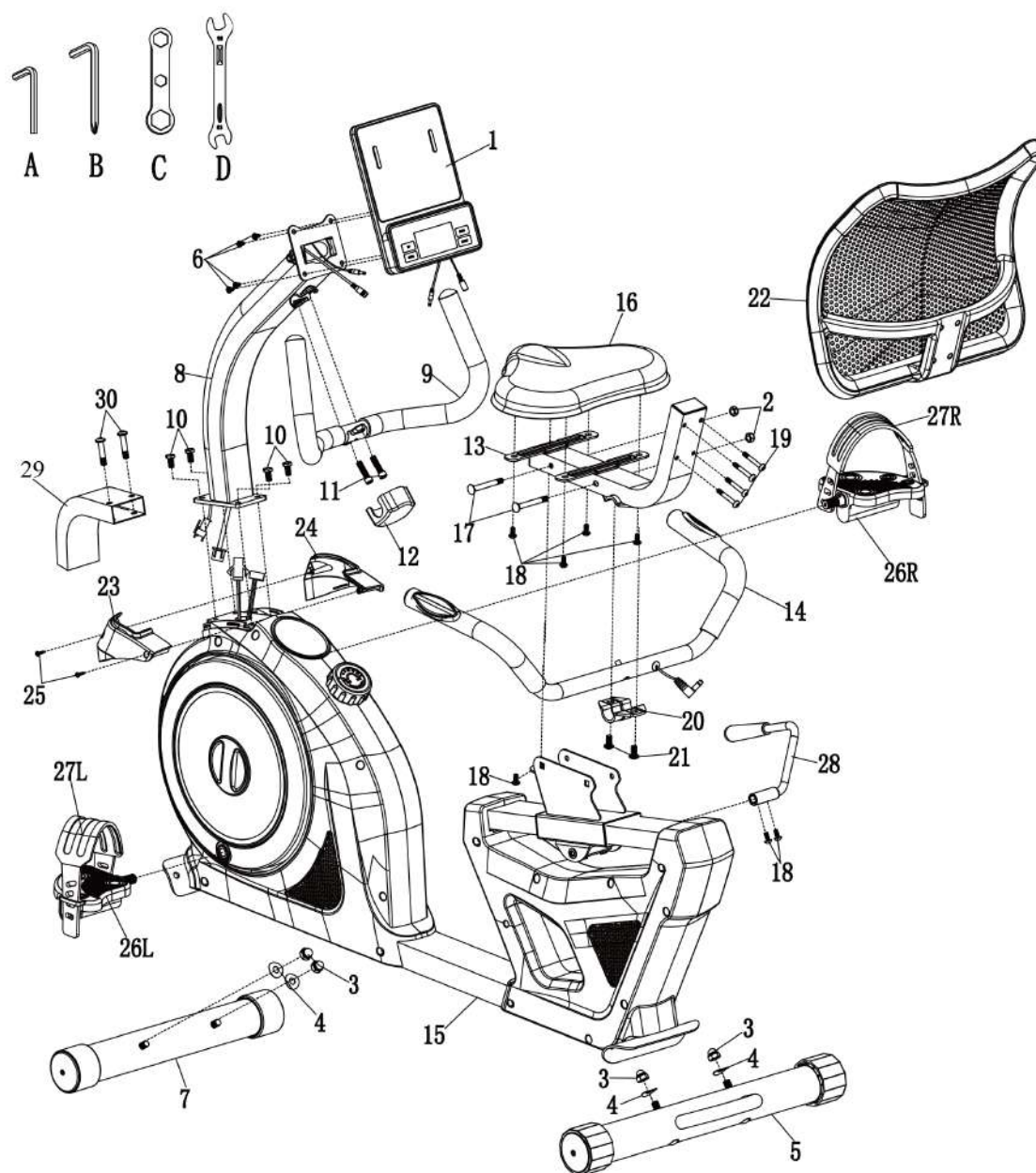
マシンを使用する際は、すべてのボルトとナットが締め付けられていることを確認してください。すべての運動器具には定期的なメンテナンスが必要です。

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



部品リスト

NO.	Name	Parts	QTY	NO.	Name	Parts	QTY
1	モニター		1	18	M6×13Lネジ		7
2	M8ナット		2	19	M6×45L ボルト		4
3	M10ナット		4	20	ハンドルカバー		1
4	M10ワッシャー		4	21	M8×16Lネジ		2
5	後脚		1	22	背もたれシート		1
6	M5×10Lネジ		4	23	支柱カバー左		1
7	前脚		1	24	支柱カバー右		1
8	支柱		1	25	M4×20 ネジ		2
9	上部ハンドル		1	26L	ペダル 左		1
10	M8×17Lネジ		4	26R	ペダル 右		1
11	M8×25L 六角ボルト		2	27L	ペダルベルト 左		1
12	ハンドルカバー		1	27R	ペダルベルト 右		1
13	シートフレーム		1	28	レバー		1
14	ハンドルバー		1	29	ブラケット		1
15	本体		1	30	M8×40Lボルト		2
16	シート		1	A	4mmレンチ		1
17	M8×66L 丸頭ボルト		2	B	6mmレンチ		1
				C	レンチ		1
				D	スパナ		1

商品仕様

名称	リカントバイク
形式	RC-88
計測表示	時間・脈拍・距離・カロリー・速度
脈拍(パルス)方式	ハンドグリップ式
負荷レベル	16段階(デジタル負荷調整ノブ)
速度	Km/h表示
時間	カウントアップ:00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:0Km～999Km(100m単位)
消費カロリー	積算表示:0～999kcal
本体サイズ	(約)幅600×長さ1310×高1150mm
本体重量	(約)41kg
サドルの高さ	(約)490～530mm
最大使用体重	(約)110kgまで
電源	単4乾電池2本(モニター個所)
原産国	中国

2025年4月 現在

保証規定（家庭用）

家庭用とは1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。

- 取扱説明書に従った正常な使用状態で、お買い上げ後1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）
- 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。
- 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。
- 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。
- 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、1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ってください。

品名：リカレントバイク

形式：RC-88

ご芳名：

ご住所：

Tel. ()

お買い上げ店名：

印

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 東日本営業所 TEL：(090) 8956-1890

E-mail：hi@jp-chuoh.com URL：www.jp-chuoh.com