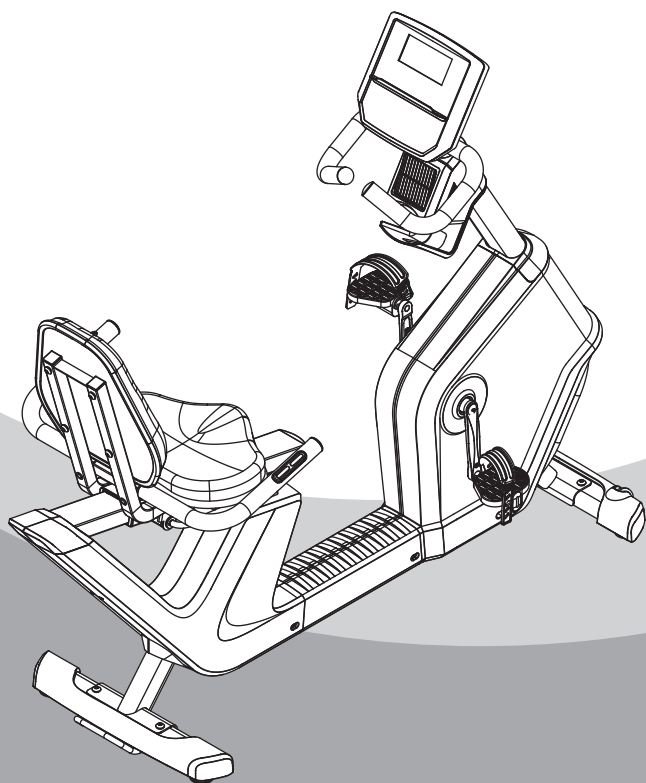


リカンベントバイク

RECUMBENT BIKE

**5.0 R**

# 取扱説明書



家庭用室内運動用具

## も く じ

安全のために、必ずお守りください	1
警告記号の意味	1
ご使用前に	1
ご使用時に	2
ご使用前の点検	2
ご使用場所	2
お手入れと保管	2
梱包内容	3
組立方法	4
組立手順	4
各部の名称	9
移動と保管	10
移動	10
保管	10
ご使用前の準備	11
水平に調節	11
電源接続	11
シート前後位置の調節	12
ペダルストラップの調節	12
コンソールとディスプレイ	13
コンソール	13
ディスプレイ	14
基本的な使い方(クイックスタート)	15
プログラムの使い方	16
P1 MANUAL (マニュアル)	16
P2 DISTANCE (距離)	17
P3 CALORISE (カロリー)	17
P4 FAT BURN (脂肪燃焼)	17
P5 INTERVALS (インターバル)	17
高度な使い方	18
心拍センサーの使い方	18
アプリとの接続	18
お手入れ	19
日常(毎回のご使用時)	19
毎週	19
毎月	19
故障かな?と思ったら	20

## 特 長









- 腰を支える背もたれ付属で快適な姿勢で運動が可能
- 身長に合わせたシート位置調節
- 乗り降りしやすいステップスルー構造

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。この商品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された、高性能のリカンベントバイクです。  
安全に、正しくご使用いただくために、ご使用前には必ず取扱説明書をよくお読みください。  
また、お読みになった後は、必要となしにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

# 安全のために、必ずお守りください

## 警告記号の意味





この取扱説明書には、安全にお使いいただくために次のような表示をしています。  
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

 <b>警告</b> または  <b>警告</b>	この表示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ことがあります。
 <b>注意</b> または  <b>注意</b>	この表示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。
 <b>禁止</b>	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、文章で示します。
 <b>強制</b>	強制(必ずすること)を示します。 具体的な強制内容は、文章で示します。
 <b>火災</b> および  <b>感電</b>	各注意を示します。 具体的な注意内容は、文章で示します。

## ご使用の前に



**警告**

 <b>改造禁止</b>	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。
 <b>濡れ手禁止</b>	濡れた手で電源プラグに触れないでください。濡れた手で電源プラグの抜き差しをすると、感電等の原因となり大変危険です。
 <b>禁止</b>	<p><b><u>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。</u></b></p> <p>本製品を他の用途に使用しないでください。</p> <p>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 136kg を超える人は使用しないでください。</p> <p>本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。</p> <p>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。</p> <p>延長コード、変圧器などは使用しないでください。</p>
 <b>強制</b>	<p>本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。</p> <p>運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。</p> <p>ご使用前に、組立て箇所に関係がないか必ず確認してください。</p>



## ご使用時に



**警告**

 禁止	<p><b>駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。</b></p> <p>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。</p> <p>本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。</p> <p>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。</p> <p>手で漕ぐのはおやめください。</p>	
 強制	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	

## ご使用前の点検





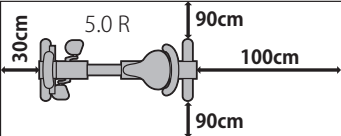
**警告**

 強制	<p>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。</p> <p>ご使用前に必ずシートスライドレバーの締付けを確認してください。</p>
--------	--

## ご使用場所



**注意**

 禁止	<p>・本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。</p> <p>・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。 本体の温度が上がり、故障の原因となるおそれがあります。</p> <p>・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。</p>	
 強制	<p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・安全のため、右図の設置スペースを確保してください。</p>	

## お手入れと保管



**注意**

 電源を抜く	<p>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。</p> <p>お手入れの際は、電源プラグを抜いてください。</p> <p>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。</p>
 禁止	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
 強制	<p>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。</p>

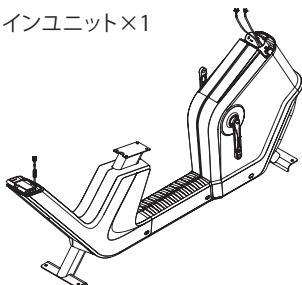
# 梱包内容

本製品は、ご購入時には分解されて箱に梱包されています。

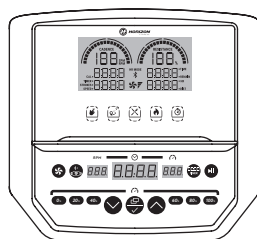
本製品を箱から外に出す際、および組立ての際は、重量が大きい (47kg) ため 2 人以上で行うことをお勧めします。以下に梱包内容を示します。

梱包内容がすべて揃っていることをご確認ください。

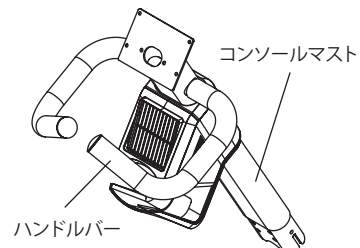
メインユニット×1



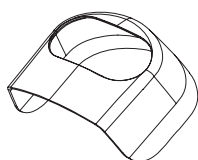
コンソール×1



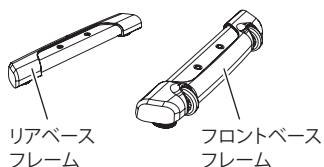
コンソールマスト×1



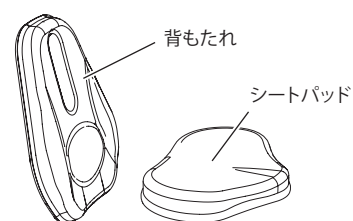
マストカバー×1



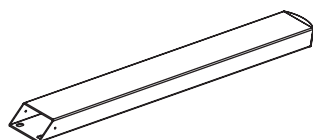
フロントベースフレーム×1  
リアベースフレーム×1



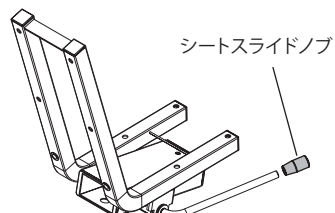
背もたれ×1  
シートパッド×1



シートスライダー×1



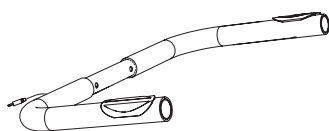
シートフレーム×1  
シートスライダースノブ×1



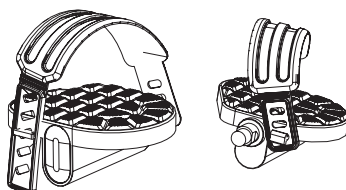
シートフレームカバー×1



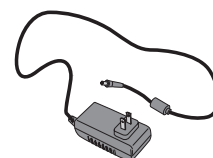
アーム×1



ペダル×2

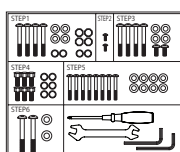


電源コード×1

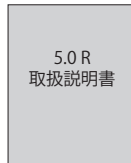


※他機種には使用しないでください

組立用部品×1式 (組立キット)



取扱説明書×1



※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。

※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。



# 組立方法



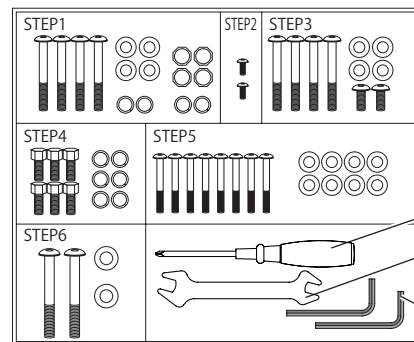
## 注意

- 組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、製品の故障につながります。また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 組立ては2人以上で行うことをお勧めします。また、組立部品等で指などを挟まないようにご注意ください。

本製品は、右図のように組立用部品1式を付属しています。また、各組立手順ごとにボルトやねじなどを小分けにしていますので、開封してご使用ください。

組立ての際は、ボルトおよびねじの大きさや長さを間違えないようご注意ください。また、ボルトおよびねじの締付けには付属のLレンチおよびマルチレンチをご使用ください。

ご不明な点がある場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。



組立キット ×1

## 組立手順

1

- 組立キットのSTEP1を開封し、ボルト等を取り出します。
- メインユニットにリアベースフレームを取り付け、Aボルト・スプリングワッシャ・フラットワッシャ(各2個)で固定します。
- メインユニットにフロントベースフレームを取り付け、Aボルト・スプリングワッシャ・フラットワッシャ(各2個)で固定します。

### STEP1の内容



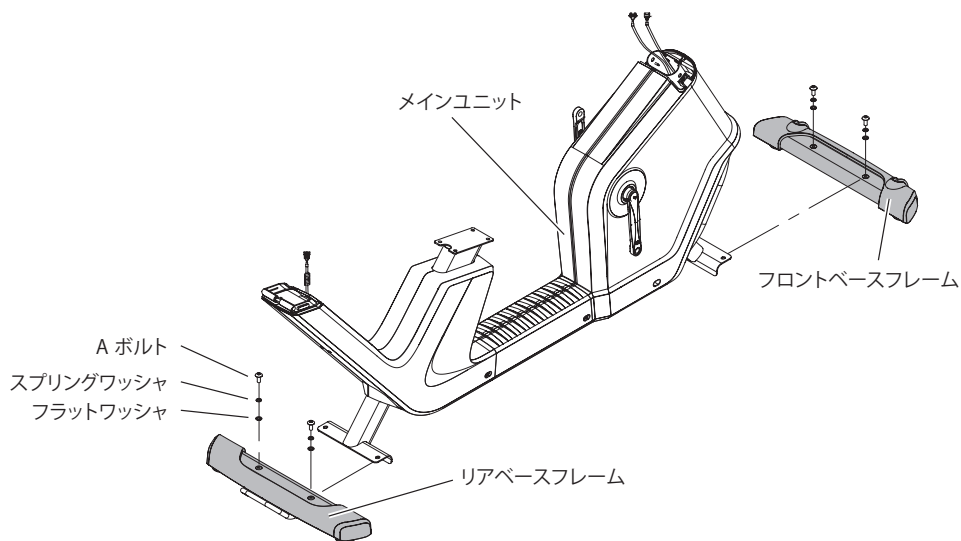
Aボルト  
×4



フラットワッシャ  
×4

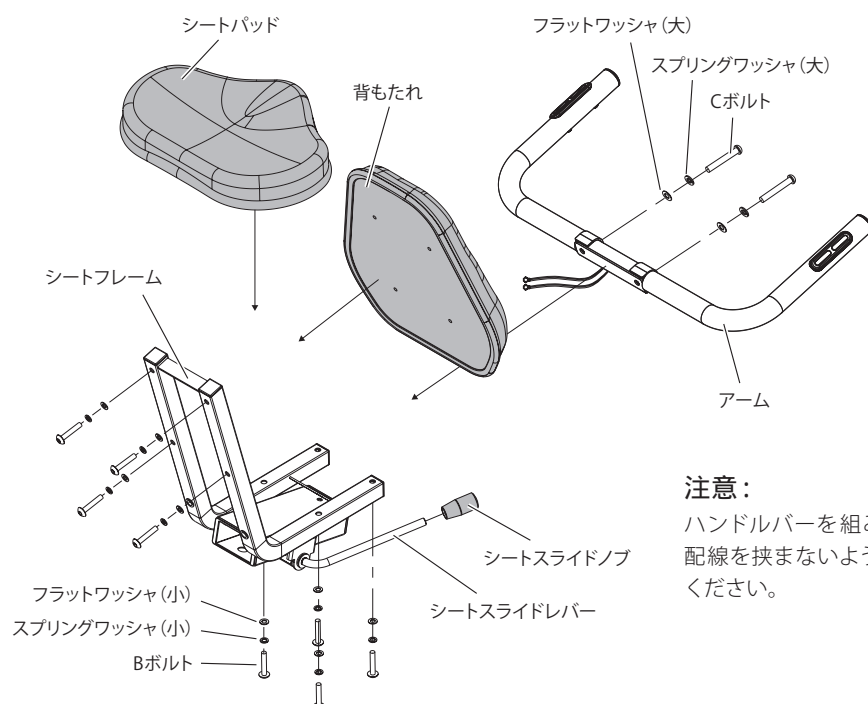


スプリングワッシャ  
×4



2

1. 組立キットの STEP2 を開封し、ボルト等を取り出します。
2. シートフレームにシートパッドと背もたれを取り付けます。
3. アームを取り付けます。
4. シートスライドノブをシートスライドレバーに取り付けます。



**注意:**  
ハンドルバーを組み立てる際、配線を挟まないように注意してください。

#### STEP2 の内容



Bボルト  
×8



フラットワッシャー  
(小) ×8



スプリングワッシャー  
(小) ×8



Cボルト  
×2



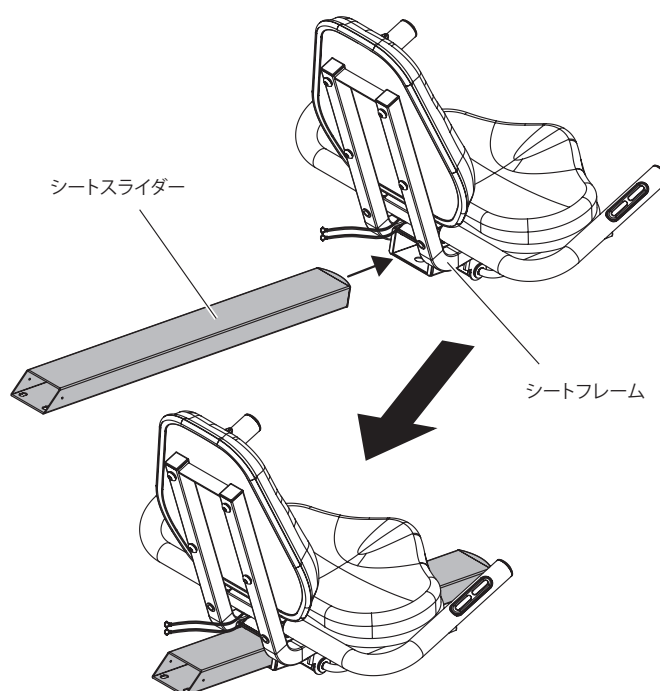
フラットワッシャー  
(大) ×2



スプリングワッシャー  
(大) ×2

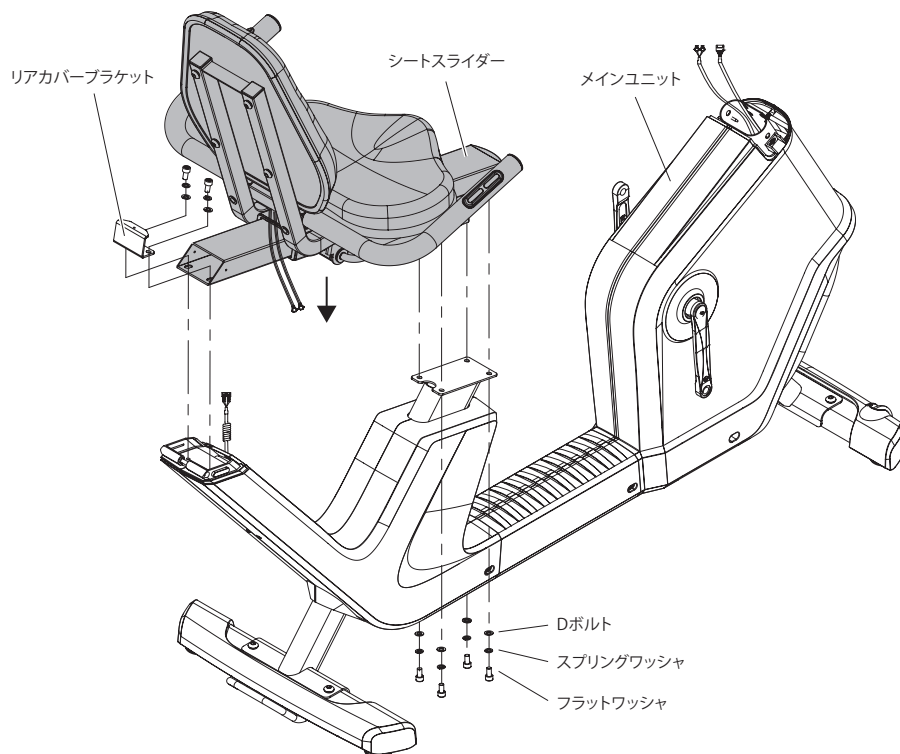
3

1. シートフレームにシートスライダーを通してください。



4

1. 組立キットの STEP4 を開封し、ボルト等を取り出します。
2. メインフレームにシートスライダーとリアカバーブラケットを取り付けます。



## STEP4 の内容



Dボルト  
(18mm長) × 6



フラットワッシャー  
× 6



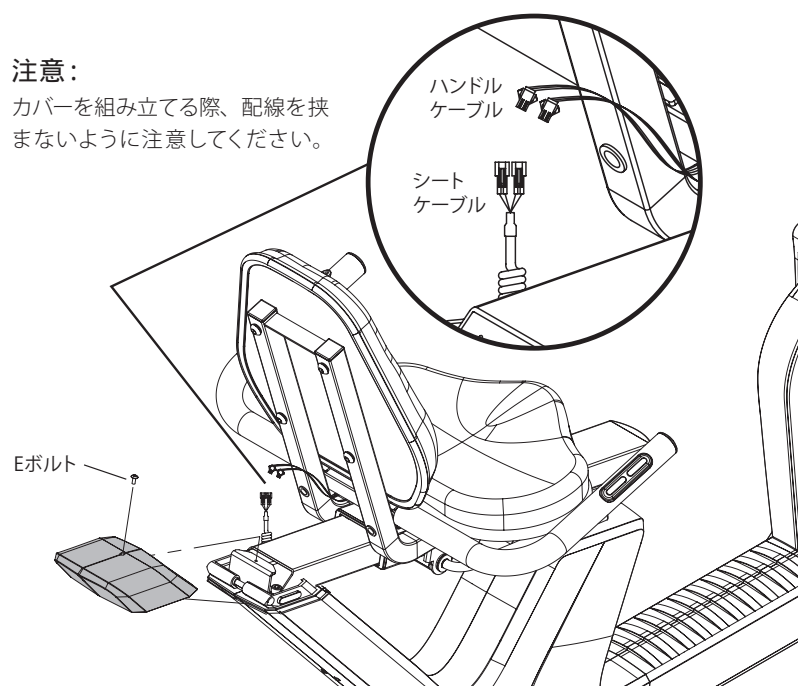
スプリングワッシャー  
× 6

5

1. 組立キットの STEP5 を開封し、ボルトを取り出します。
2. ハンドルバーケーブルをシートケーブルに接続します。
3. シートスライダーカバーをリアカバーブラケットに E ボルトで取り付けます。

## 注意:

カバーを組み立てる際、配線を挟まないように注意してください。



## STEP5 の内容

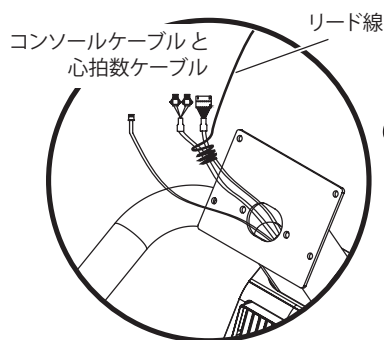
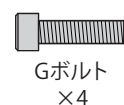
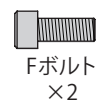


Eボルト  
× 1

6

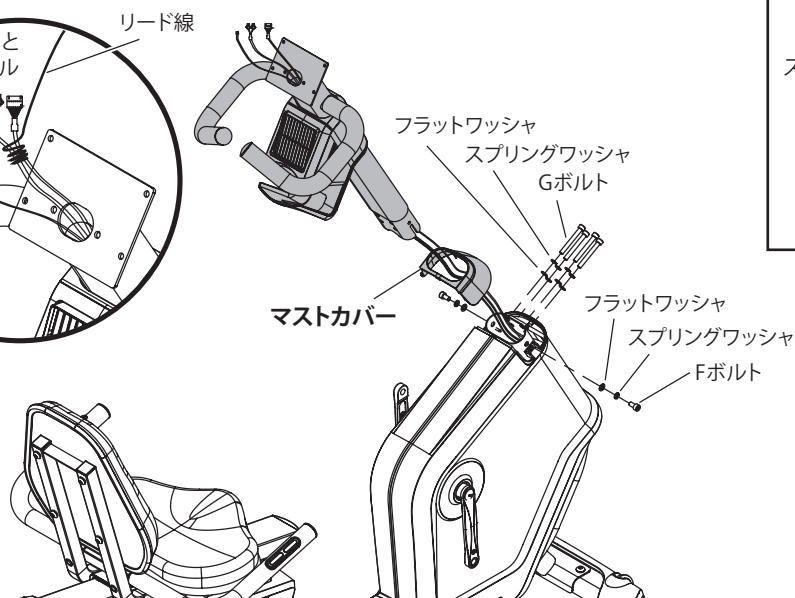
1. 組立キットの STEP6 を開封し、ボルト等を取り出します。
2. リード線を使って、コンソールケーブルと心拍数ケーブルを一つにまとめ、マストカバーとコンソールマストの穴に通します。
3. マストカバーをコンソールマストに取り付けた状態で、コンソールマストをメインフレームに取り付けます。マストカバーをメインフレームに取り付けます。

## STEP6 の内容



## 注意:

ハンドルバーを組み立てる際は、配線を挟まないように注意してください。



7

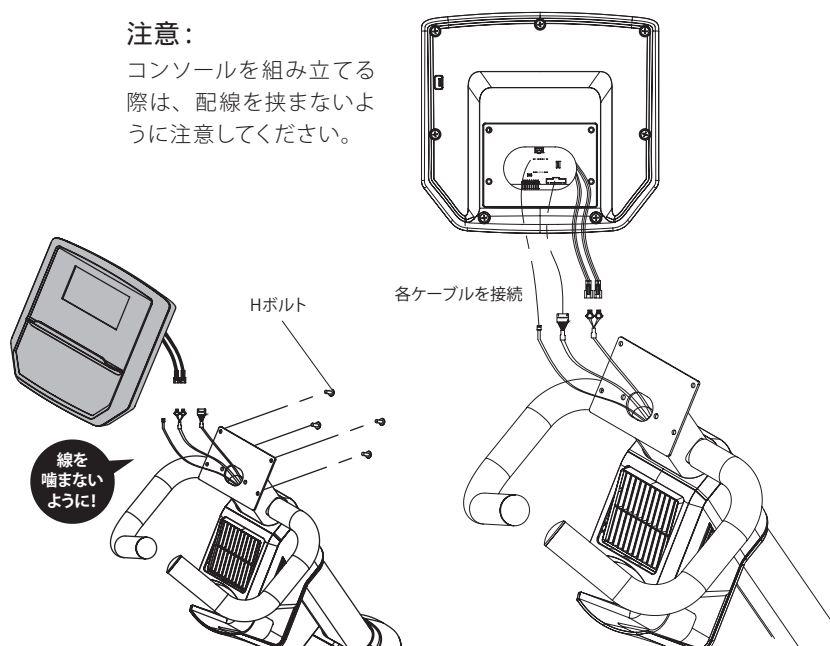
1. コンソールケーブルと心拍数ケーブルからリード線を外し、コンソールにコンソールケーブル、心拍数ケーブル、ファンケーブルを接続します。ケーブルのたるみをコンソールマストの切り欠きに押し込みます。
2. コンソールをコンソールマストに取り付けます。

## STEP7 の内容

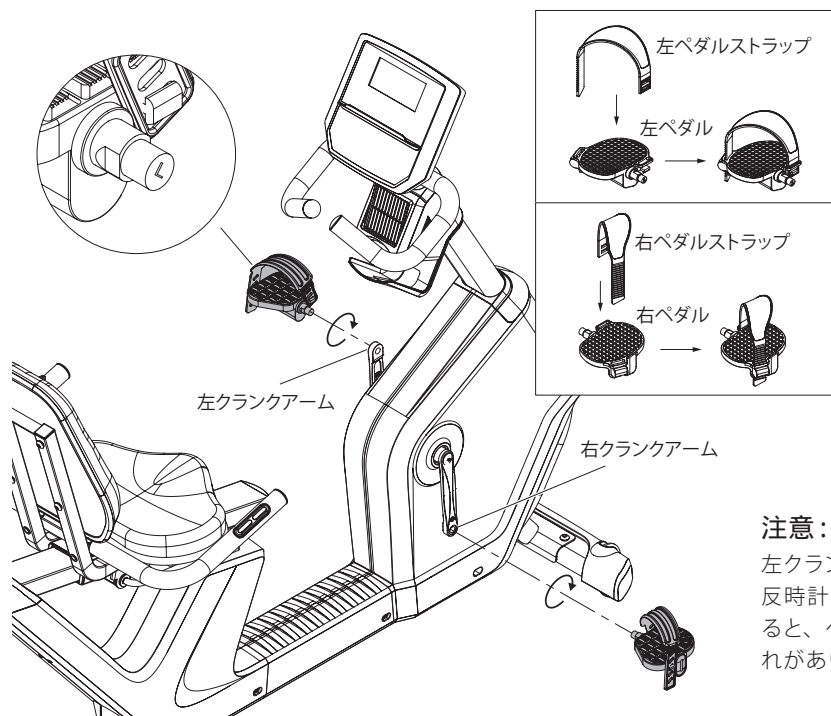


## 注意:

コンソールを組み立てる際は、配線を挟まないように注意してください。



8



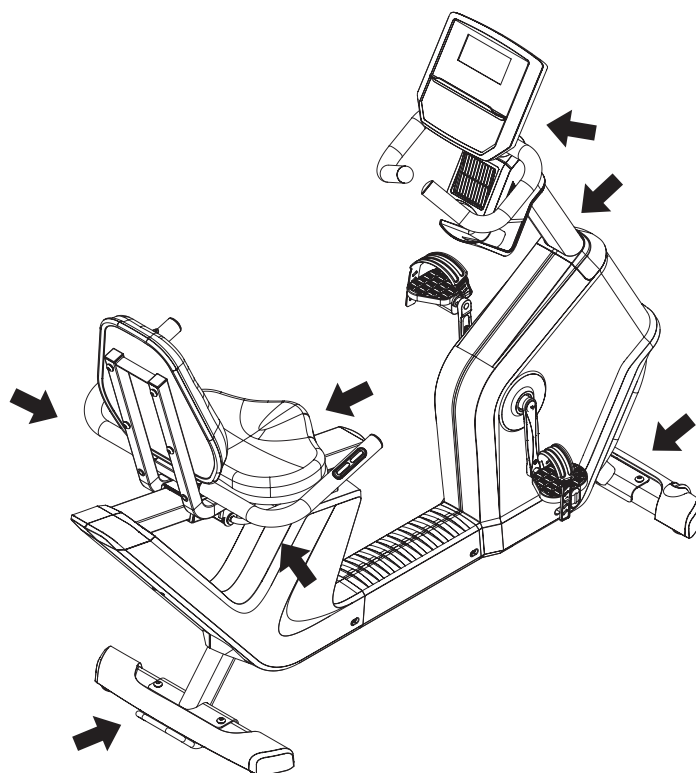
1. 左ペダルストラップを左ペダルに、右ペダルストラップを右ペダルに差し込みます。
2. 左ペダルを左クランクアームに差し込み、ネジ山が合っていることを確認します。反時計回りに締めます。
3. 右ペダルを右クランクアームに挿入し、ネジ山が合っていることを確認します。時計回りに締めます。
4. レンチでペダルを完全に締め付けます。ネジ山が見えず、ペダル軸が完全に収まっていること。

**注意：**

左クランク・アームは逆ネジになっているため、反時計回りに締めてください。逆方向に締めると、ペダルやクランク・アームを損傷する恐れがあります。

9

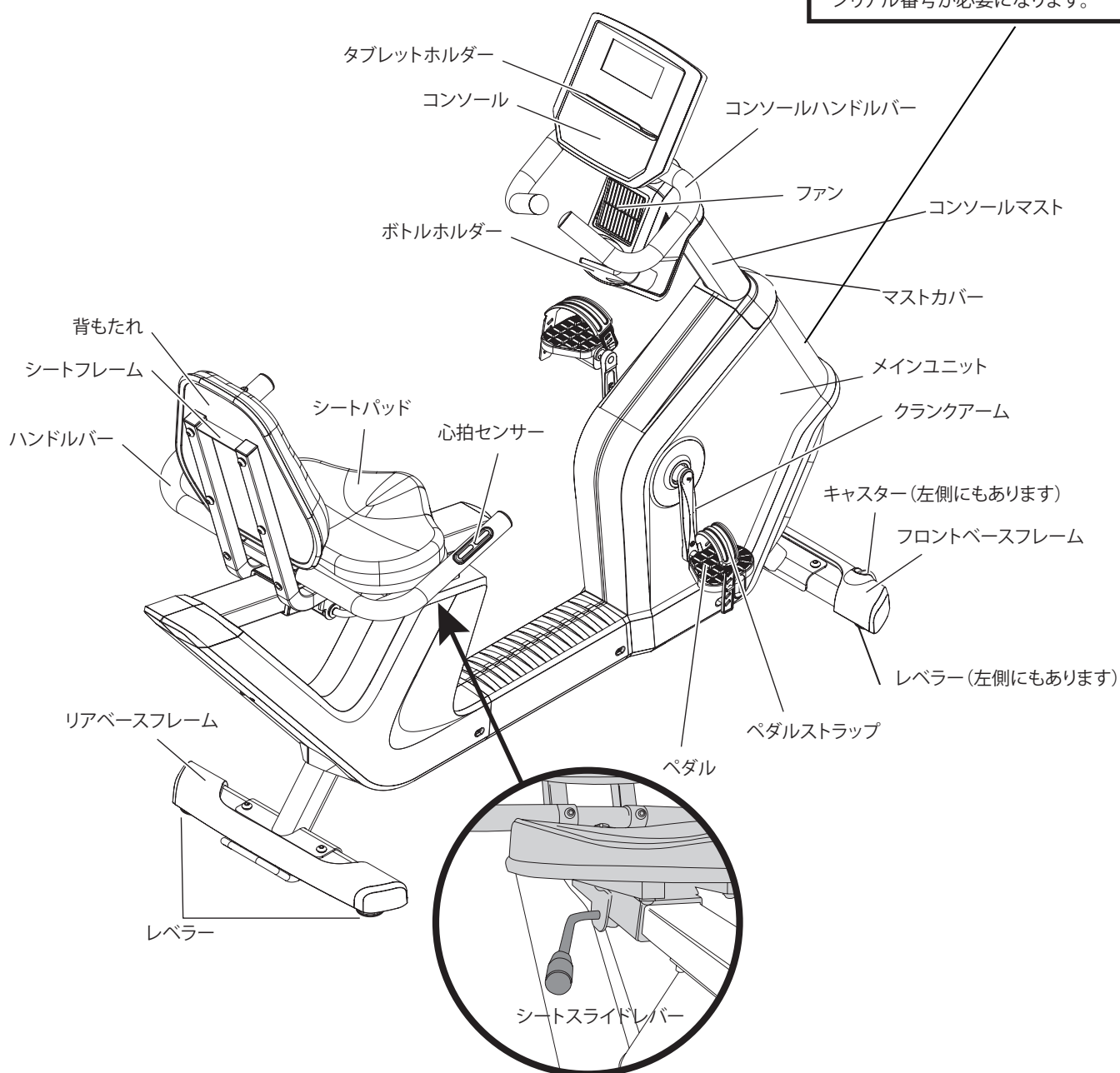
1. すべての取付けが完了したら、各取付部にぐらつきがないか確認して完成です。





# 各部の名称

以下に各部の名称を示します。



**シリアル番号記載箇所**

Indoor Cycle  
Model: 5.0R  
Max. User Weight: 136 kg / 300 lbs.  
Mitg. Date:

**RB167Bxxxxxxxxxx**

EN ISO20957-1 (2013)  
EN957 (2010) Class HB

No. 4500, Baoqian Rd, Zhuqiao  
Jiading, Shanghai, China  
Made in China

修理を依頼する際、  
シリアル番号が必要になります。

# 移動と保管

## 移動

本製品を移動させる場合は、以下の手順に従ってください。

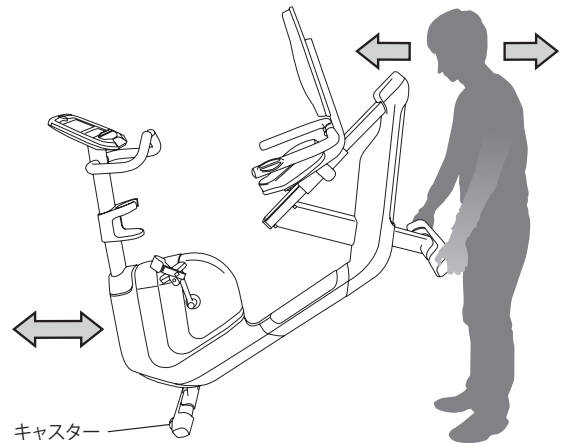
本製品にはキャスターを取り付けています。取っ手を掴んで持ち上げてから右図のようにエンドキャップをしっかりと持ち、後側を浮かせて移動します。



警告

本製品を無理な体勢で持ち上げると、けがをするおそれがあります。

1人で移動させる自信のない方は、必要に応じて手助けを求めてください。



注意

本製品を移動させる場合には、あらかじめ電源コードを引き抜いてください。

## 保管

本製品を保管する場合は、下記事項に注意して正しく保管してください。



注意

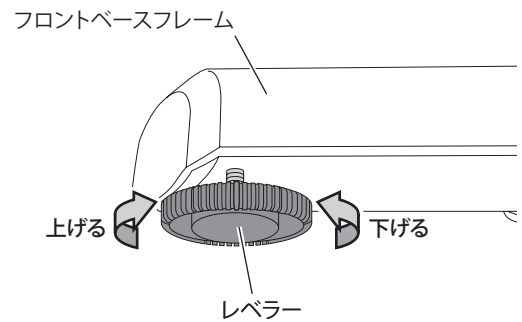
- 長期間使用しない場合は、人が触れる場所に放置しないでください。特にお子様やペットにはご注意ください。
- 保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。

# ご使用前の準備

## 水平に調節

本製品を平らな床に設置しても、本製品ががたつく場合は、本体裏面の脚を調節して水平にする必要があります。

まず、本製品を使用場所に設置し、本製品を少し持ち上げて、前後のベースフレームに取り付けた脚（4箇所）を回して上げ下げします。

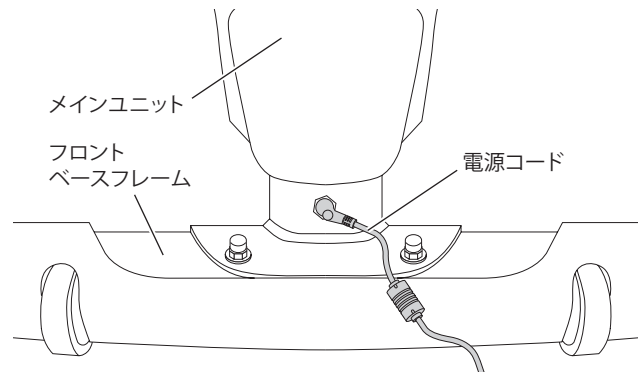


## 電源接続

本製品に電源コードを接続するとビープ音（ピーピーピー）が鳴り、ディスプレイが点灯します。



延長コード、変圧器などは使用しないでください。

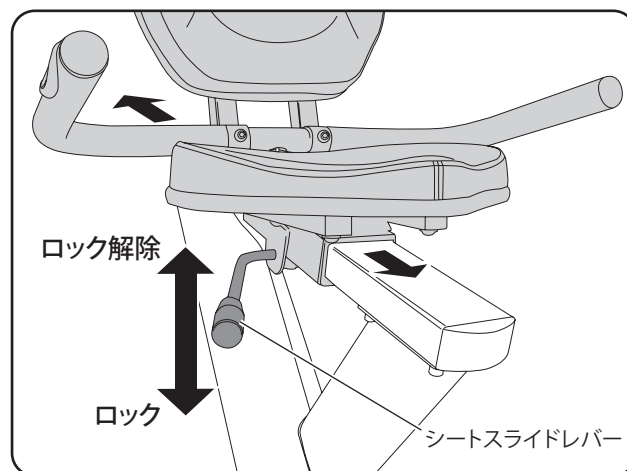


## シート前後位置の調節



シートを調節した後は、シートのぐらつきがないかを必ず確認してください。

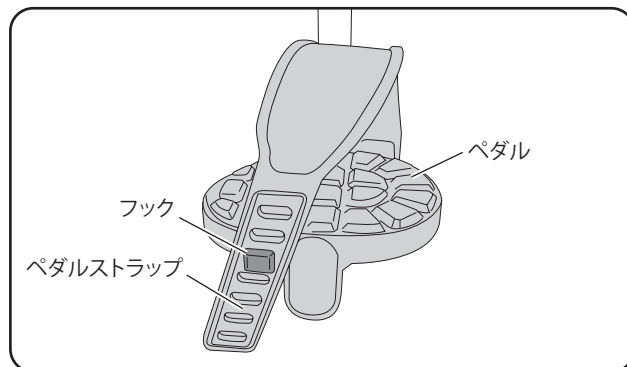
1. シートスライドレバーを引き上げてロックを解除します。
2. シートを前後にスライドして、位置を調節します。
3. シートスライドレバーを押し下げてロックします。ロックした後は、しっかりと固定できているか必ず確認してください。



シートの前後位置は、足を最大限に伸ばした位置でひざが伸びきらない程度に調節してください。

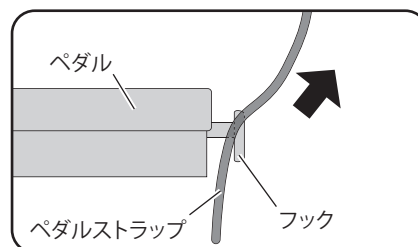
## ペダルストラップの調節

ペダルストラップをお好みの長さに調節してください。



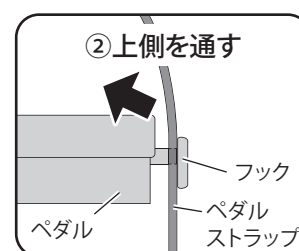
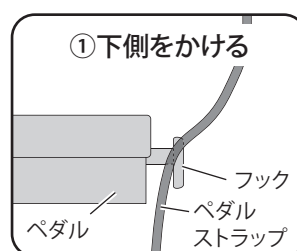
### ペダルストラップの取り外し方法

ペダルストラップを引き上げて、フックの上側から外します。



### ペダルストラップの取り付け方法

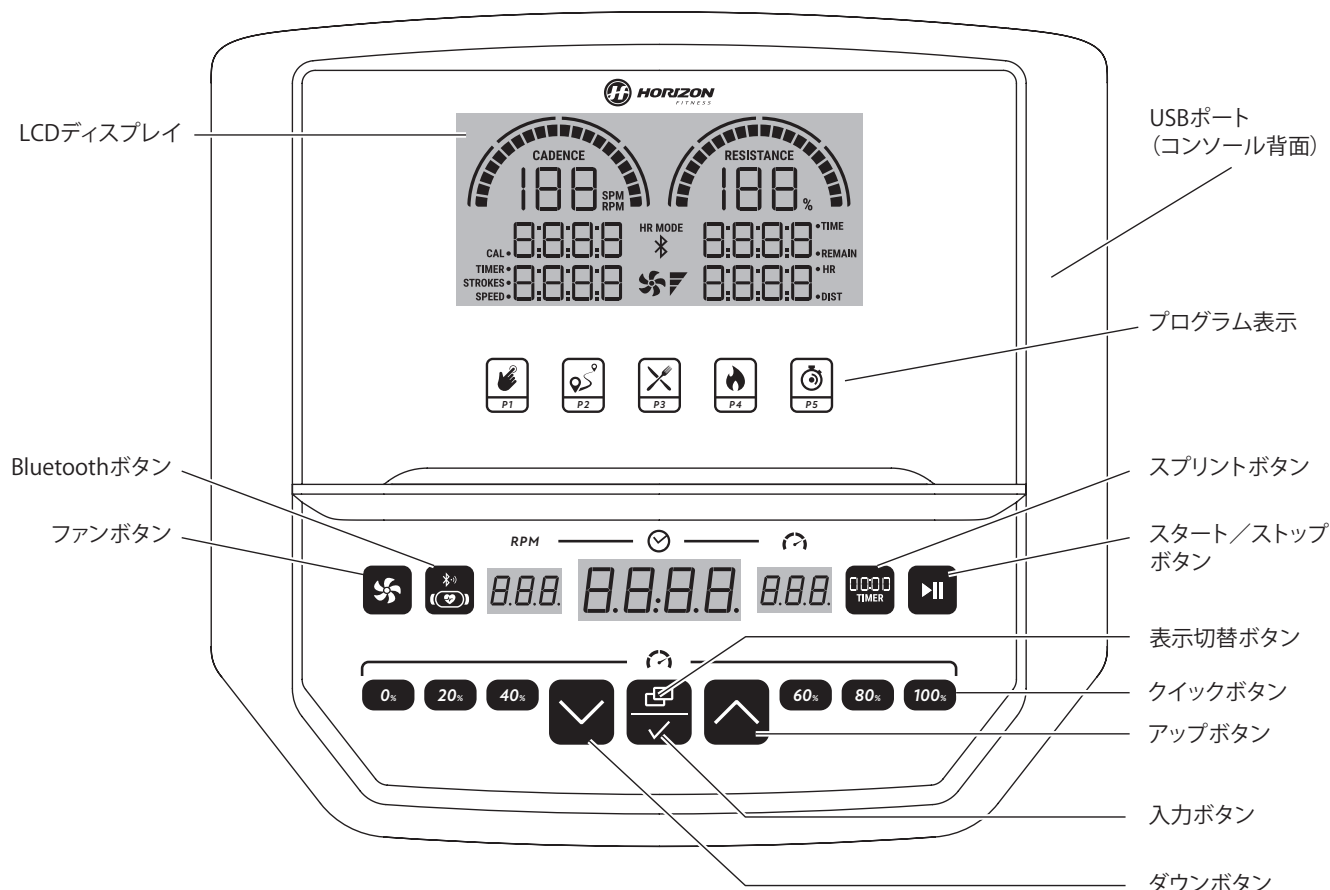
ペダルストラップをフックの下側にかけた後、ペダルストラップを引き上げてフックの上側を通します。



# コンソールとディスプレイ

## コンソール

本製品のコンソール部分（操作パネル）の説明を以下に示します。



### スタート / ストップボタン

このボタンを押すと、3 カウント後に運動（またはプログラム）を開始します。運動中に押すと一時停止し、一時停止中に再度押すと運動を再開します。

また、スタート/ストップボタンを長押しすると、ディスプレイがリセットされます。

一時停止後5分経過すると、リセットしますのでご注意ください。

### 表示切替ボタン

運動中にこのボタンを押すと、各項目の表示が切り替わります。

### 入力ボタン

このボタンを押して、各項目の値を確定します。

### アップ / ダウンボタン

プログラム選択、負荷の変更、レベルの選択、入力項目（時間・体重）の数値を変更します。

### スプリントボタン

カウントタイマーが0秒にリセットされます。

### Bluetooth ボタン

Bluetooth接続でタブレット端末やスマートフォンの音楽をコンソールのスピーカーから出力できます。

### ファンボタン

コンソールの下に内蔵されたファンが回転します。

### クイックボタン 0% 20% 40% 60% 80% 100%

負荷にジャンプします。

### プログラム表示

プログラムの種類を表示しています。

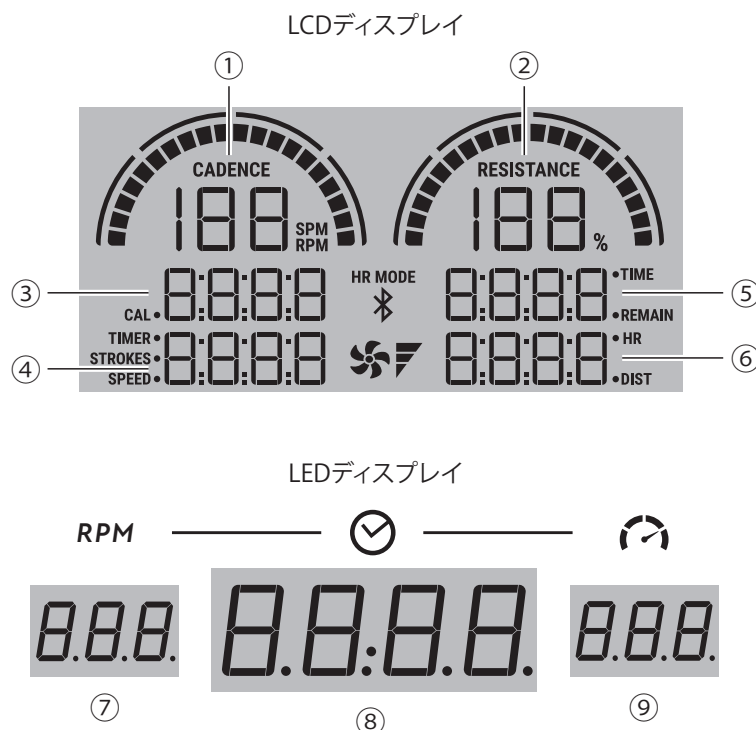
### USB ポート( コンソール裏面 )

デバイス充電用で最大出力は 1A/5V です。



# ディスプレイ

コンソールのディスプレイ部分の説明を以下に示します。



## ① 回転数

現在のペダルの1分間の回転数を表示します。

## ② 負荷レベル

ペダルの負荷レベルを表示します。

## ③ ワット/カロリー

**ワット**：仕事率や電力を表す単位です。ディスプレイ上のワットは、現在の速度・負荷から計算して何 W に相当するかを示します。

※ 1Wは毎秒1Jの運動を指し、1Jは約102gの物体を垂直方向に1m持ち上げるのに必要な仕事量です。

**カロリー**：使用者が走行中に燃焼したカロリーを1キロカロリー (kcal) 単位で表示します。

## ④ 時間 / 速度

**時間**：走行により経過した時間を分・秒（または時・分）単位で表示します。

**速度**：運動速度を 0.1km/h 単位で表示します。

## ⑤ 時間

走行により経過した時間を分・秒（または時・分）単位で表示します。

## ⑥ 心拍数と距離

**心拍数**：心拍数センサーで計測した数値を、毎分あたりの心拍数で表示します。

**距離**：運動した距離を 0.01km 単位で表示します。

## ⑦ 回転数

現在のペダルの1分間の回転数を表示します。

## ⑧ 時間

走行により経過した時間を分・秒（または時・分）単位で表示します。

## ⑨ 負荷レベル

ペダルの負荷レベルを表示します。

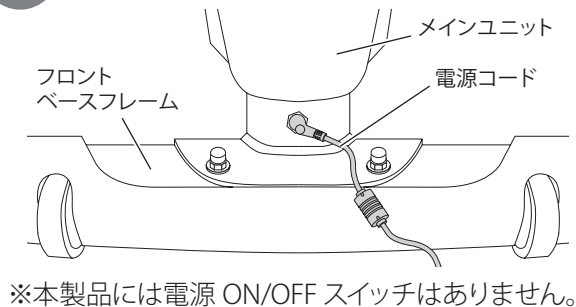
## “スリープ機能”

※電源投入して待受画面の状態約15分程操作しないと画面が消灯します。いずれかのボタンを押すと復帰します。

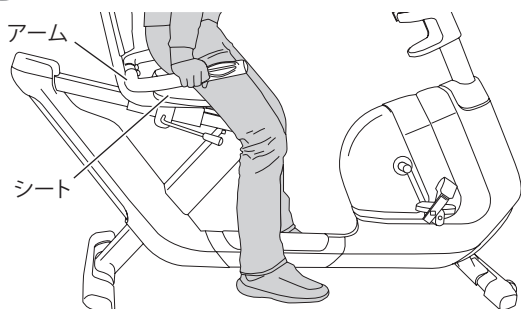
# 基本的な使い方(クイックスタート)

本製品は、箱から出して組み立てて電源コードを接続すれば、すぐに運動を始められます。  
運動の基本は、アームまたはハンドルレバーを握って行ってください。

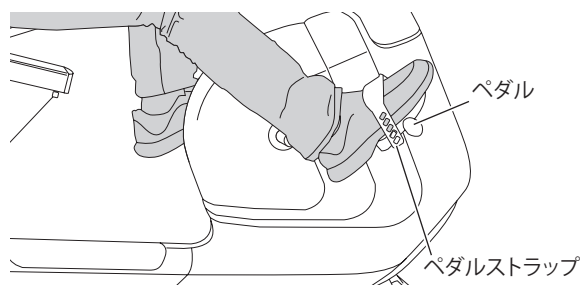
## 1 電源コードを接続します。



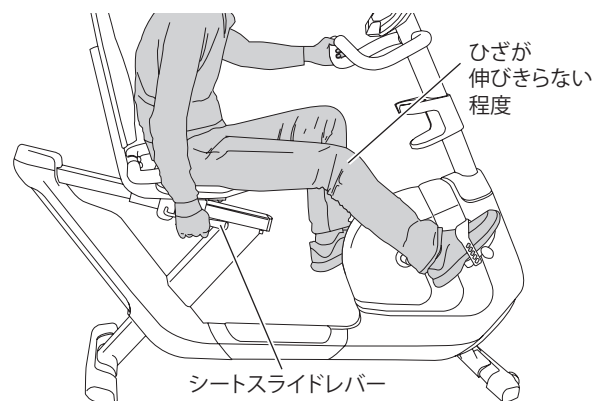
## 2 アームを握りながらシートに座ります。



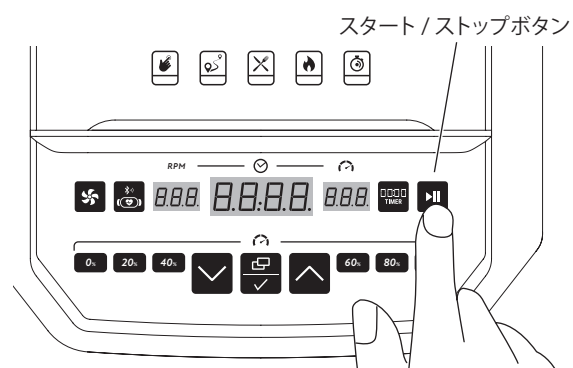
## 3 ペダルに足をかけペダルストラップを調節します。



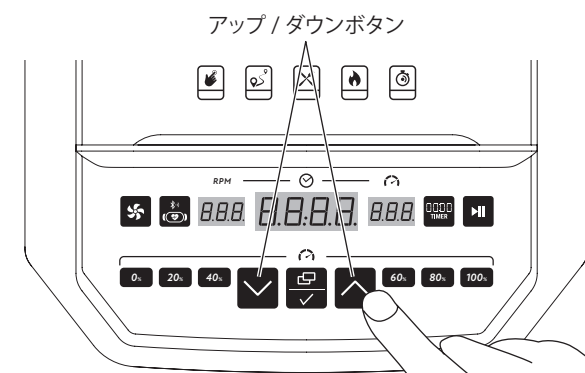
## 4 シートの位置を調節します。 (足を最大限に伸ばした位置でひざが伸びきらない程度に調節してください)



## 5 スタートボタンを押して運動を開始してください。



## 6 運動しながらアップ/ダウンボタンでお好みの負荷に調節します。



# プログラムの使い方

本製品は運動目標に応じた P1 から P5 まで、5 種類のエクササイズプログラムをご用意しています。プログラムの詳細は各プログラムの説明をご参照ください。

## プログラムの選択

1. お好みのプログラムを選択します。

## 運動の一時停止

一時停止状態で 5 分経過すると、プログラムがリセットされるのでご注意ください。

1. 運動中にストップボタンを押します。運動が一時停止されます。
2. 再度スタートボタンを押します。一時停止が解除され運動が再開します。

## プログラムの変更

1. ストップボタンを長押しします。プログラムがリセットされます。
2. 再度プログラムを選択します。

## P1 MANUAL( マニュアル)

運動時間を決めてエクササイズするプログラムです。設定した時間がカウントダウンされ、0 になるとプログラムは終了します。

1. 表示切替ボタンで「P1」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. 運動時間（15 ～ 99 分）をアップ/ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
3. 負荷レベルをアップ/ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定、スタート/ストップボタンを押すとプログラムが開始します。（運動時間がカウントダウンします）

運動時間を設定せずにスタートすると、クイックスタートとなります。

※運動を終了するときは、スタート/ストップボタンを長押ししてリセットしてください。

## P2 DISTANCE( 距離)

設定された目標距離を完走するプログラムです。

1. 表示切替ボタンで「P2」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ/ダウンボタンでレベル（L1～L13）を選択し、入力ボタンで確定します。
3. アップ/ダウンボタンで負荷レベルを選択し、入力ボタンで確定します。

## P3 CALORIES( カロリー )

設定された目標消費カロリーを達成するプログラムです。

1. 表示切替ボタンで「P3」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンでカロリー (20~980) を選択し、入力ボタンで確定します。
3. アップ / ダウンボタンで負荷レベルを選択し、入力ボタンで確定します。

## P4 FAT BURN( 脂肪燃焼 )

体重の減量に最適なプログラムです。

1. 表示切替ボタンで「P4」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで運動時間 (15~99) を選択し、入力ボタンで確定します。
3. アップ / ダウンボタンで負荷レベル (L1~L10) を選択し、入力ボタンで確定します。

## P5 INTERVALS( インターバル )

負荷が自動で変化するプログラムです。

1. 表示切替ボタンで「P4」を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで運動時間 (15~99) を選択し、入力ボタンで確定します。
3. アップ / ダウンボタンで負荷レベル (L1~L10) を選択し、入力ボタンで確定します。

# 高度な使い方

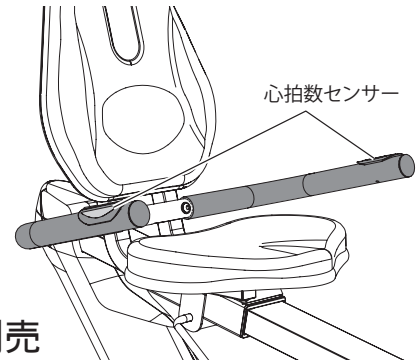
## 心拍センサーの使いかた

本製品では 2 つの心拍数センサーを使うことができます。

- ①ハンドルバーに内蔵された心拍数センサー
- ②別売の Bluetooth 対応心拍計

### ハンドルバーに内蔵された心拍数センサー

両手で心拍数センサーグリップを握ります。



### Bluetooth・対応心拍計(心拍数遠隔測定器): 別売

両手で心拍数センサーグリップを握ります。

対応機種
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bluetooth4.0 に対応し、リアルタイムで心拍数を送信できるもの</li><li>• 心拍数送信機能が一部のアプリに限定されていないもの</li><li>• VERITY SENSE 光学式心拍センサーなど</li></ul>



1. Bluetooth 対応心拍計のスイッチを ON にします。
2. コンソールの Bluetooth 接続ボタンを長押しします。ディスプレイに「HRT MONITOR ONLY」と表示され、Bluetooth アイコンが点灯すれば、接続完了です。



Bluetooth 対応心拍計または本装置がスマートフォンなどの他のデバイスと接続されている場合は、接続中のデバイスの Bluetooth を OFF にしてください。

## アプリとの接続

### ●アプリ機能とは

Bluetooth 経由でマシンとスマートフォン・タブレットを接続することで、様々なフィットネスアプリを楽しむことができます。

対応機種:「@ZONE」「ZWIFT」

※アプリは「App Store」「Google Play」各ストアからダウンロードしてください。



※アプリによって、一部有料となるコンテンツがあります。

対応アプリの最新情報、接続方法、よくあるご質問等は、下記ウェブサイトをご覧ください。



# お手入れ

本製品をより安全に、より長くご使用いただくため、定期的なお手入れをお勧めします。  
以下にて、日常、毎週、毎月に分けて説明しますので、スムーズなお手入れにお役立てください。

## ■ 日常（毎回のご使用時）

日常のお手入れの項目を以下に示します。



注意

- お手入れは、電源コードをコンセントから抜いて行ってください。
  - 本製品を布拭きする場合は、溶剤は使用しないでください。
  - 壊れたパーツを発見した場合は、修理・交換が完了するまで使用しないでください。
  - お手入れの際、電源コードを踏みつけたり、傷つけたりしないようご注意ください。
  - 電源コードは、机や物に挟まらない場所に通してください。
- 
- 毎回ご使用前に、クランクやペダルなどの可動部分のねじ等に緩みがないか確認し、緩んでいた場合は増締めしてください。
  - 毎回ご使用後に、汗と湿気を乾いた布で拭き取ってください。
  - 電源コードに損傷がないか確認します。損傷を発見した場合は、カスタマーサービスまでご連絡ください。

## ■ 毎週

毎週のお手入れの項目を以下に示します。

- クランク部がきちんと固定されているか確認してください。
- すべてのパーツ（ハンドルレバー・シート・ボルト・ナット・ねじ等）に調整・交換の必要がないか確認してください。
- 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。

## ■ 毎月

毎月のお手入れの項目を以下に示します。

- フレーム類に錆や腐食がないか確認してください。錆や腐食が見つかった場合は、小さめの金属製ブラシで溝や脚、レバー部分およびボルト固定部分の錆を取り除いてください。
- すべての消耗パーツを確認し、調整または交換してください。特に下記の部分に注意してください。
  - a) 背もたれ・シートパッドの状態：  
裂けたり切れたりしている、または増締めしてもぐらつくようであれば交換が必要です。
  - b) ペダルの状態：  
増締めしてもぐらつくようであれば交換が必要です。
- 各消耗品の交換については、カスタマーサービスまでご連絡ください。
- 長期間の使用は、シート調節部分の動きを悪くします。  
動きが悪くなった場合は、一度本体フレームから取り外して可動部分に付属の潤滑油を塗布し、再度取り付けてください。はみ出した潤滑油は、組立て前にきれいに拭き取っておいてください。

# 故障かな?と思ったら

症 状	考えられる原因	対処方法
●電源が入らない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードが外れている。</li> <li>電源コードが断線している。</li> <li>電源コードが本体に正しく接続されていない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードを確認してください。</li> <li>電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。</li> </ul>
●コンソールが点灯しない。		
<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動中にひっかかったり、空回りする感じがする。</li> <li>●負荷がかからない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>内部パーツの故障。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カスタマーサービスにご連絡ください。</li> </ul>
●心拍数の計測がおかしい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>心拍数センサーを両手で正しく握っていない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心拍数センサーを両手で正しく握ってください。</li> </ul>
●本体設置時、がたつきがある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>本製品を平坦な場所で使用していない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本製品は、平坦な場所でご使用ください。</li> <li>平坦な場所に設置してもがたつき場合は、11ページの「水平に調節」に従って水平調節をしてください。</li> </ul>
●本体がぐらつく。	<ul style="list-style-type: none"> <li>脚の高さが合っていない。</li> <li>シートの締め付けが不完全。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シートを完全に締め付けてください。(12ページの「シート前後位置の調節」をご参照ください)</li> </ul>
●回転音以外の異音がする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>メインユニット内のベルトに緩みがある。</li> <li>カバーの固定が不完全。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カスタマーサービスにご連絡ください。</li> <li>メインユニットのカバーのねじがきちんと固定されているか確認してください。</li> </ul>

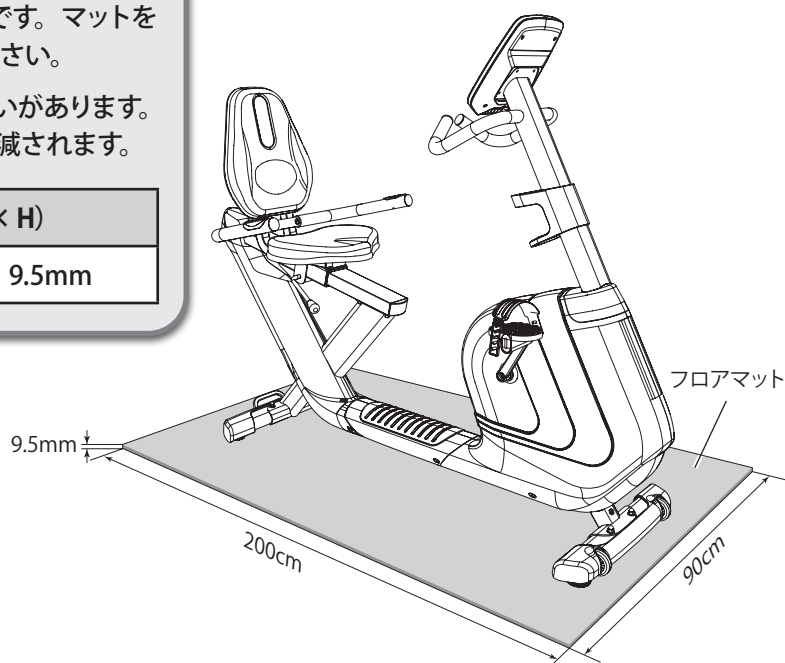
## オリジナルフロアマット (別売)

振動が気になる方にお勧め!

当社オリジナルのゴムマットも別途販売中です。マットを敷いて振動の軽減や床の保護にご利用ください。

※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。お使いいただくうちに、特有の臭いは軽減されます。

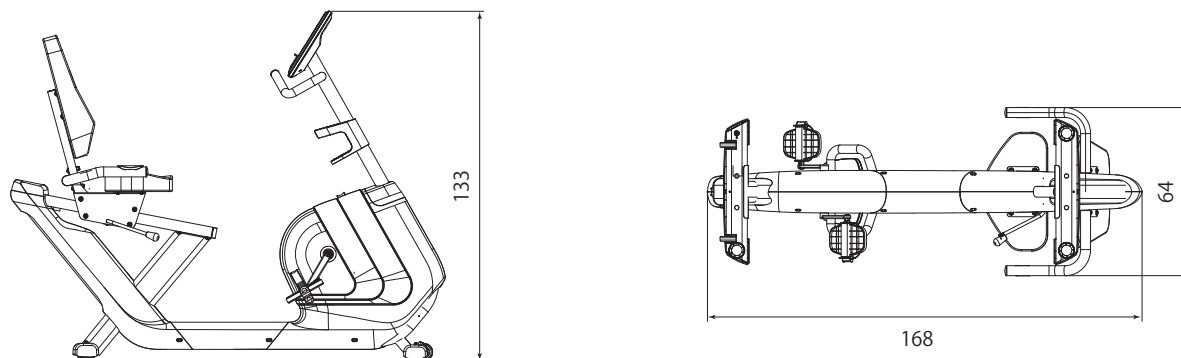
型 式	寸法 (L × W × H)
YHZM0007	200cm × 90cm × 9.5mm



# 製品詳細

## ■ 寸法図

単位: cm



※上記の寸法は、各調節部の最大時の数値です。イラストは実際と異なる場合がございます。

## ■ 製品仕様

特 徴	
運搬用キャスター	○
ハンドルバー調整	—
シート調整	前後
負荷システム	電子制御マグネットブレーキ
負荷レベル	100 段階を電気調整可能
ドライブシステム	ベルトドライブ
コンソール	
ディスプレイ	5.5 インチの青色バックライト LCD
表示項目	回転数、負荷レベル、ワット、カロリー、時間、距離、速度、心拍数
プログラム	マニュアル、距離、カロリー、脂肪燃焼、インターバル
心拍計対応	接触グリップと Bluetooth での測定
エンターテインメント	Zwift や @Zone といった主要なフィットネスアプリと連携可能
特徴	各種フィットネスアプリ対応 (@ZONE/ZWIFT)
寸法 (L x W x H)	168 x 64 x 133 cm
本体重量	56 kg
最大使用者重量	136 kg
電源	100V アダプター

※ 製品仕様・外観などは改良のため予告なしに変更することがあります。ご了承ください。

Title: \_\_\_\_\_

### Note

## 保証規定

- 保証期間内において、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、無償で修理いたしますので当社カスタマーサービスへご連絡ください。  
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。
  - 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
  - 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
  - 設置場所の不備（屋外やガレージ、ベランダ等の半屋外、浴室やプールなどほこりが多く、高温・多湿な場所等）
  - 当社指定のサービスマン以外が行った修理・改造による故障
  - 本製品本来の使用目的以外の使用
  - 本保証書の添付がない場合
- 保証期間後の修理品についての運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
- 保証期間は、ご購入から1年間です。
- 保証の適用されない故障、および保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。
- 保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。また、販売店の印のないものや、お買い上げ日の記載のないものは無効です。お買い上げ時のレシートまたは配達した運送会社の送り状も合わせて保管ください。
- 本製品は、家庭用（室内・個人使用）を目的としたフィットネス製品です。ご家庭以外（施設等）での使用は、保証の対象外となります。
- 保証は日本国でのみ有効です。

## 保証書

本保証書は、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。

保証を受けるためには、本保証書およびご購入されたお店・ご購入日がわかるもの（レシート、注文明細書、納品書など）が必要になります。紛失された場合は、カスタマーサービスまでお問い合わせください。

本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。

名 称	5.0R
シリアル番号 フロントベースフレーム に記載（4ページ参照）	
保証期間	本体お買い上げ日より1年間
お買い上げ日	年 月 日
お 客 様	お名前
	〒 ご住所
	電 話 (      )

### 修理・使用方法に関するお問い合わせ

（お問い合わせの際、シリアル番号をお伝えいただけるとスムーズです）



#### 24時間いつでも「修理受付フォーム」

左記QRコードまたは下記Webよりお問い合わせください。  
<https://johnsonjapan.com/support/repair-request>



カスタマーサービス フリーダイヤル

**0120-557-379**

営業時間  
9:00～17:00  
（土日祝休み）

### ●お問い合わせ・発売元

#### ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

〒108-0022 東京都港区海岸3-9-15 LOOP-Xビル7F

TEL：0120-288-543 FAX：03-5419-3562

