

警告

取扱説明書をよくお読みになり、十分に理解していただいた上で本機器をご使用ください。

保証サポートを有効にするには、購入証明書の原本を保管し、以下の情報を記録してください。

シリアル番号 _____


購入日 _____

製品保証の登録については、お近くの販売店までお問い合わせください。

製品保証に関する詳細、またはお使いの製品についてご不明な点やお困りの点がございましたら、カスタマーサポートまでお問い合わせください。

はじめに

 このアイコンは、回避しなければ、死亡または重傷事故を引き起こす可能性のある危険な状態を示します。必ず次の警告事項に従ってください。

 本機器に関するすべての警告をよく読み、十分に理解しておいてください。組立についての指示をよく読み、十分に理解しておいてください。

- ・ 製品の組み立て中は、第三者やお子様近づかないようにしてください。
- ・ 組立手順で指示されるまで、電池をセットしないでください。
- ・ 本機器を屋外、水気のある場所、湿気の多い場所で組み立てないでください。
- ・ 人の通る場所や周囲に人のいる場所は避け、必ず適切な作業スペースを確保してから組み立てを行ってください。
- ・ 機器の部品の一部は、非常に重く、動かしにくい場合があります。そのような部品を含む組立手順は2人で行ってください。重い部品の持ち上げ、または動かしにくい部品の移動を含む手順は、単独で行わないでください。
- ・ 本機器は、硬くて平らな面に設置してください。
- ・ 本機器の設計または機能に変更を加えることはできません。変更を加えた場合、本機器の安全性を損なう可能性があります。保証は無効となります。
- ・ 交換部品が必要な場合は、必ず純正交換部品およびハードウェアを使用してください。純正交換部品を使用しない場合、ユーザーにリスクをもたらす可能性があり、機器の正常な動作を妨げ、保証が無効となる可能性があります。
- ・ 説明書に従い、機器が完全に組み立てられ、適切な動作が確認されるまで、機器を使用したり、動作させたりしないでください。
- ・ 本機器を初めて使用する前に、付属の取扱説明書をよく読み、十分に理解しておいてください。今後、必要に応じて参照できるよう、説明書を保管しておいてください。
- ・ 指示された順序で組み立てを行ってください。不適切な組み立ては、負傷または不適切な動作を引き起こす可能性があります。
- ・ これらの資料は大切に保管してください。

本機器を使用する前に、必ず次の警告事項に従ってください。



取扱説明書をよく読み、十分に理解しておいてください。今後、必要に応じて参照できるよう、説明書を保管しておいてください。

本機器に関するすべての警告をよく読み、十分に理解しておいてください。警告ラベルがはがれかかっている、判読できない、または貼り付けられていない場合は、カスタマーサービスへご連絡の上、交換用ラベルを入手してください。

- ・ お子様の本機器の上に乗ったり、近づいたりしないようにしてください。可動部品および機器の機能によっては、お子様にとって危険である場合があります。
- ・ 14歳未満のお子様による使用を意図していません。
- ・ エクササイズプログラムを開始する前に医師にご相談ください。胸に痛みまたは圧迫感がある場合、息切れまたはめまいを感じる場合は、エクササイズを中止してください。次に機器を使用する前に、医師の診察を受けてください。機器のコンピューターが計算または測定した値は、参照値として使用してください。
- ・ 使用前に、必ず機器の部品に緩みや摩耗がないか点検してください。そのような状態の場合は、機器を使用しないでください。シート、ペダル、クランクアームを注意深く点検してください。修理に関する詳細は、カスタマーサービスへお問い合わせください。
- ・ 最大体重制限：136kg 体重制限を超過している場合は使用しないでください。
- ・ 本機器は家庭用です。
- ・ ゆったりとした衣服またはアクセサリーは着用しないでください。本機器には可動部品が含まれます。エクササイズ機器の可動部品に指または異物を入れないでください。
- ・ 本機器の設置および操作は、硬くて平らな面で行ってください。
- ・ ペダルを踏む前に、ペダルを安定させてください。機器の乗り降りの際はご注意ください。
- ・ 機器の修理点検を行う前に、すべての電源を切ってください。
- ・ 本機器を屋外、湿気の多い場所、水気のある場所で動作させないでください。フットペダルは、清潔かつ乾燥した状態に保ってください。
- ・ 機器の両側には、少なくとも0.6mのスペースを確保してください。これは、機器へのアクセス、機器周辺の移動、および緊急時に機器から降りるために推奨される安全な距離です。機器の使用中は、第三者がこのスペースに入らないようにしてください。
- ・ エクササイズ中は無理をしないようにしてください。本説明書に示された方法で機器を操作してください。
- ・ 取扱説明書で推奨されるすべての定期保守手順を実施してください。
- ・ 機器の開閉部に物を落としたり、入れたりしないでください。
- ・ すべての位置調節部品は、適切に調節し、確実に取り付けてください。調節部品がユーザーに当たらないようにしてください。
- ・ 本機器でエクササイズを行うには、コーディネーションとバランスが必要です。ワークアウト中は速度と抵抗レベルが変化する可能性があることを予測し、バランスを失ったり、負傷しないよう十分に注意してください。
- ・ 本機器は、安全の責任者による監視または機器の使用についての指導がない場合は、肉体的、感覚的、または精神的な能力が低下している方、または経験および知識が不足している方（お子様を含む）による使用を対象としていません。
- ・ お子様の本機器で遊ばないように、しっかりと管理を行ってください。

警告！ 機器のコンピューターが計算または測定した値は、参照値として使用してください。表示される心拍数は近似値であり、参照値として使用してください。過度のエクササイズは、重傷事故や死亡につながる恐れがあります。めまいを感じた場合は、ただちにエクササイズを中止してください。

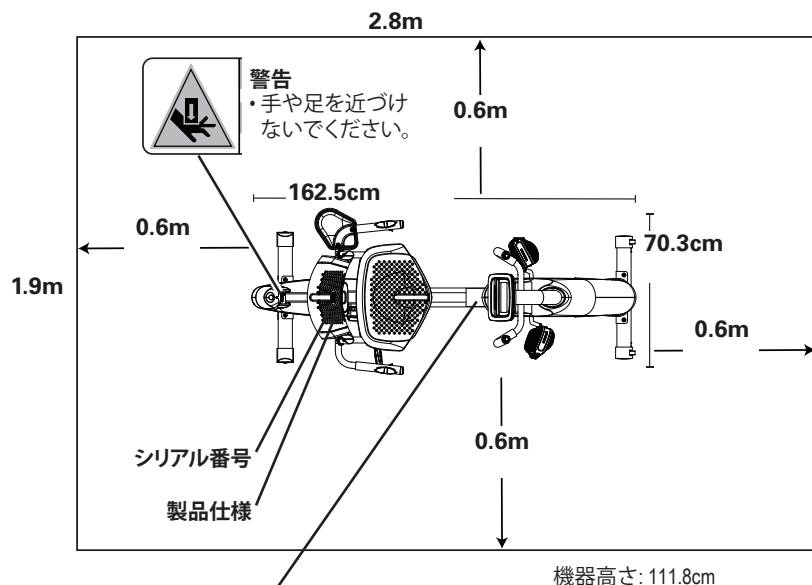
仕様

最大体重制限: 136kg
機器の総表面積 (フットプリント): 11,423.8cm²
機器重量: 37kg

所要電力 (AC アダプタ):
入力電圧: 100 ~ 240V AC, 50/60Hz, 0.4A
出力電圧: 9VDC, 1.5A



本製品をごみとして廃棄しないでください。本製品は再資源化されます。本製品を適切に廃棄するために、認可された廃棄物処理センターの所定の方法に従ってください。



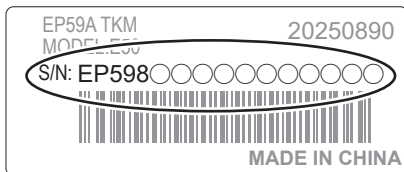
警告

- ・本機器の使用中に注意が守られない場合、重傷事故または死亡につながる恐れがあります。
- ・お子様やペットが近づかないようにしてください。
- ・本機器に関するすべての警告をよく読み、指示に従ってください。
- ・追加の警告および安全に関する情報については、取扱説明書を参照してください。
- ・表示される心拍数は近似値であり、参照値として使用してください。
- ・14歳未満のお子様による
- ・本機器の最大体重制限は136kgです。
- ・本機器は家庭用です。
- ・エクササイズ機器を使用する前に医師にご相談ください。

組立前に

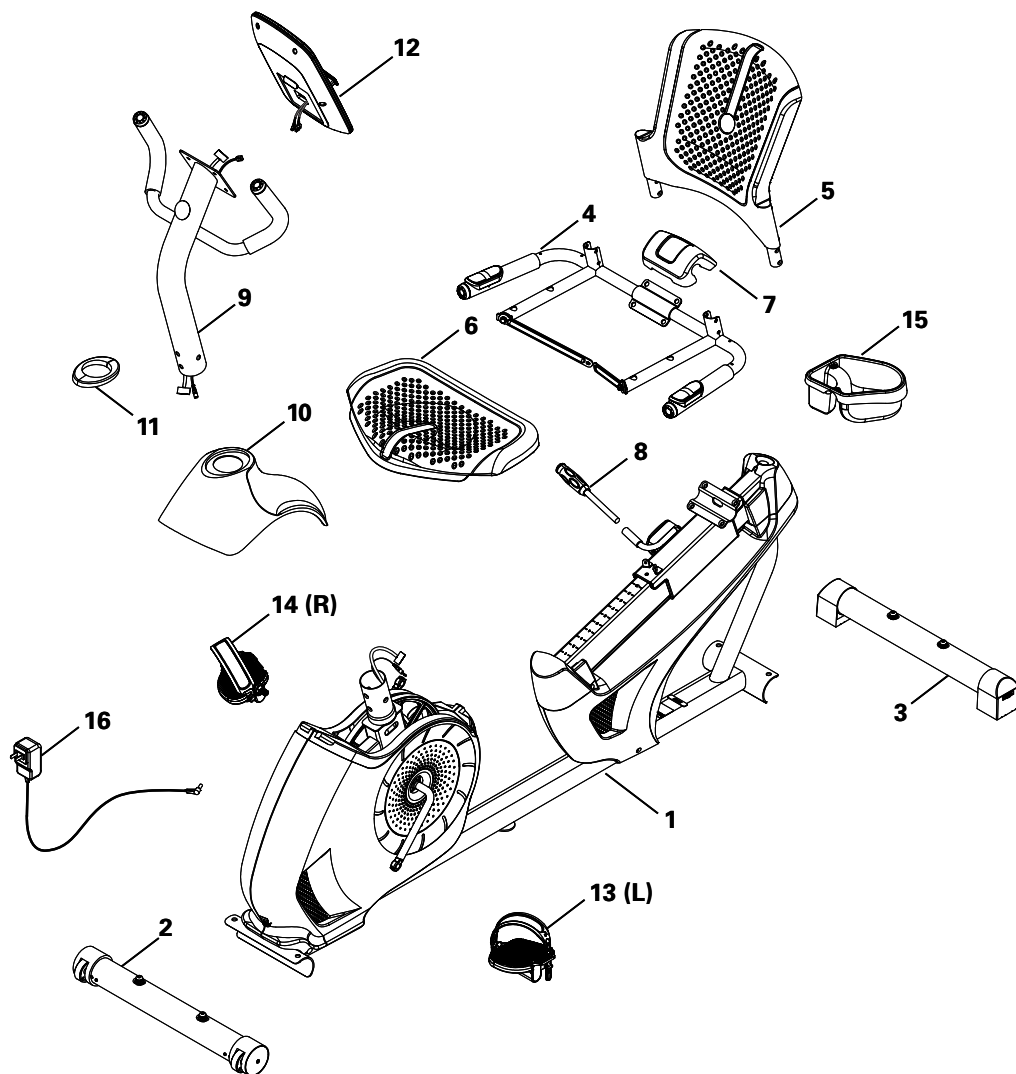
機器を設置および使用する場所を選択します。安全に操作を行うために、設置場所は硬く、平らでなければなりません。最小1.9m x 2.8mのワークアウトエリアが必要です。

シリアル番号記載箇所 (例)



修理を依頼する際、シリアル番号が必要になります。

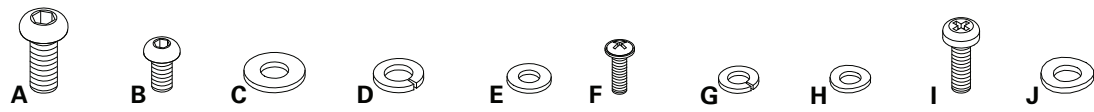
※ラベルはマシンによって異なる場合があります。



メインパーツ

項目	数量	種類	項目	数量	種類
1	1	メインフレーム	10	1	上部カバー
2	1	フロントスタビライザ	11	1	カバー用キャップ
3	1	リアスタビライザー	12	1	コンソール
4	1	シートフレームアッセンブリ	13	1	左ペダル(L)
5	1	シート背もたれ	14	1	右ペダル(R)
6	1	シート座面	15	1	ドリンクホルダー
7	1	カバー	16	1	ACアダプター
8	1	シート調整ハンドル			
9	1	コンソールマスト			

ハードウェア



項目	数量	種類	項目	数量	種類
A	8	六角穴付きボタンボルト M8 x 20	F	2	プラスねじ M5 x 12
B	10	六角穴付きボタンボルト M6 x 12	G	14	止め座金 M6
C	4	平座金 M8	H	4	波座金 M6
D	8	止め座金 M8	I	4	プラスねじ M6 x 25
E	10	平座金 M6	J	4	波座金 M8

注：ハードウェアの一部は、機器を正しく組み立てた後に、余る場合があることにご留意ください。

ツール

同梱



4mm
6mm



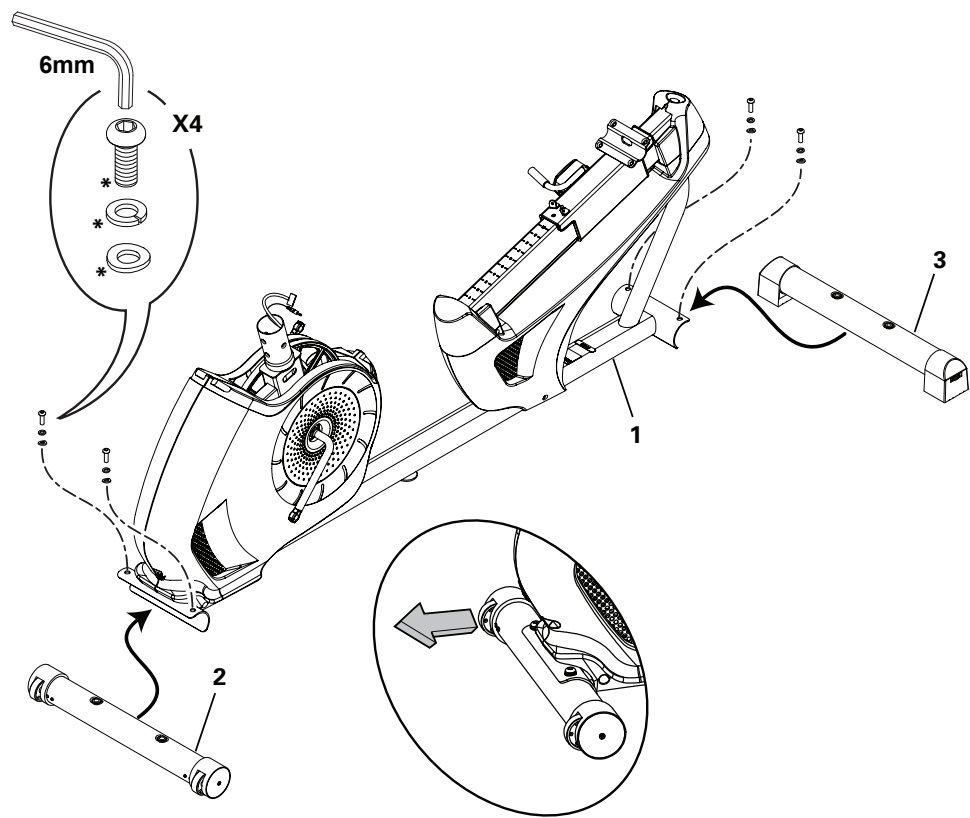
#2
13mm
14mm
15mm

組立手順

手順 1.

- ① フロントスタビライザ（2）、リアスタビライザ（3）をフレームに取り付けます。
リアスタビライザ（3）のSchwinn™ ステッカーがマシンの外側を向いていることを確認してください。

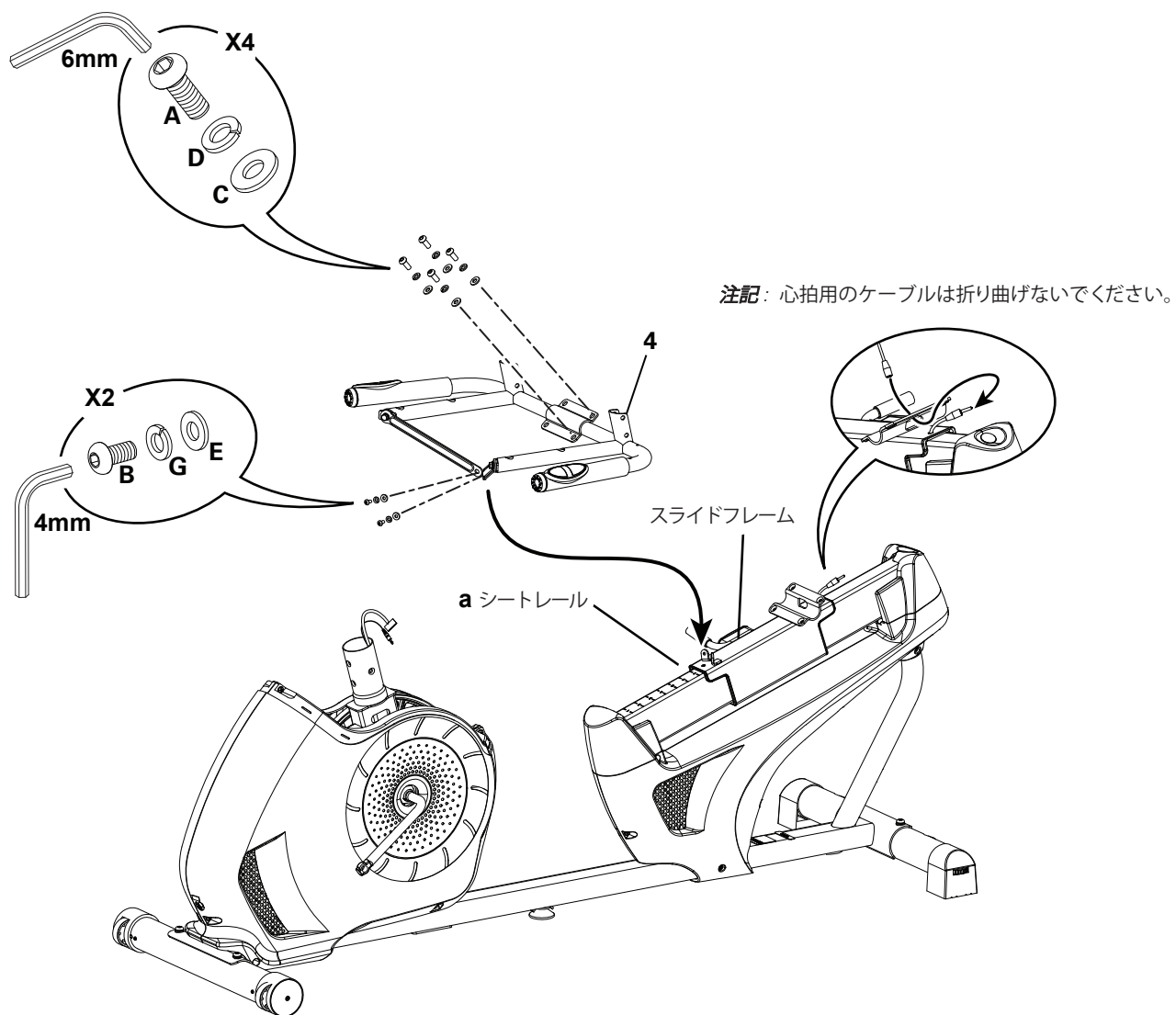
注記： ハードウェア (*) は、スタビライザにあらかじめ取り付けられています。



項目	数量	種類	項目	数量	種類
1	1	メインフレーム	3	1	リアスタビライザ
2	1	フロントスタビライザ			

手順 2.

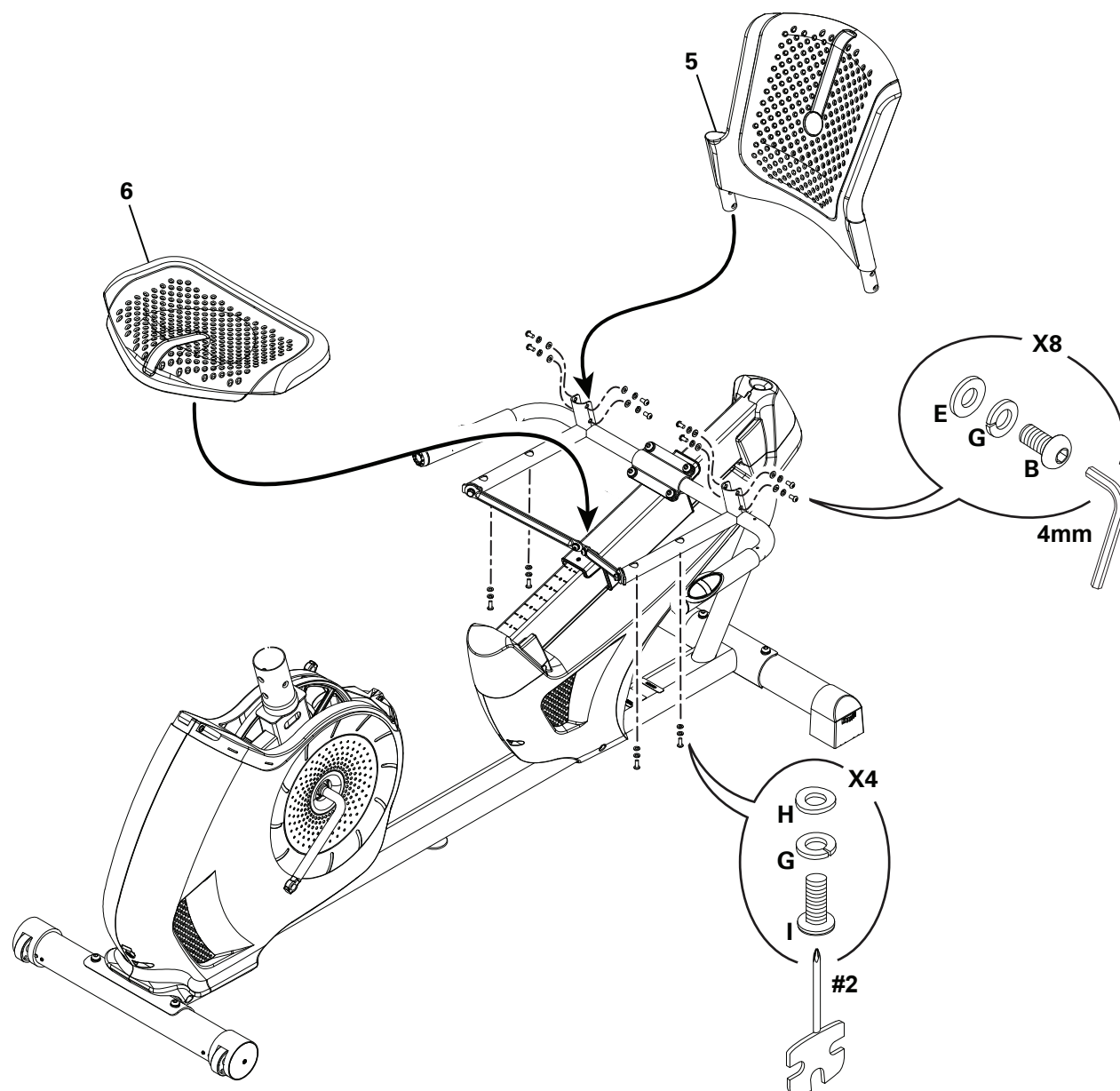
① シートフレームアッセンブリ (4) をシートレール (a) のスライドフレームに取り付けます。
ハードウェア(A、B)はしっかりと締めてください。



項目	数量	種類
4	1	シートフレームアッセンブリ

手順 3.

- ① シート背もたれ (5) とシート座面 (6) を取り付けます。ハードウェア(B、I)はしっかりと締め
てください。

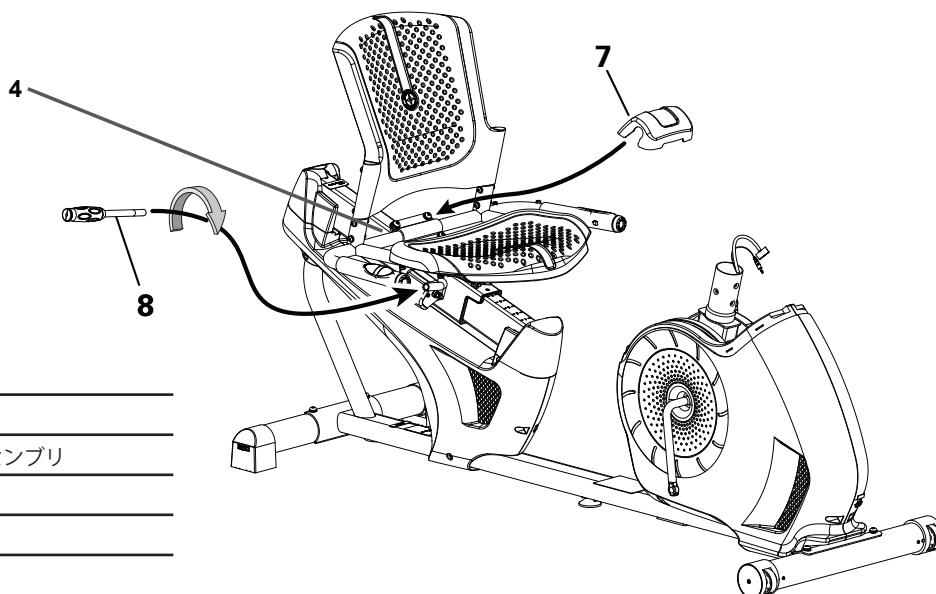


項目	数量	種類
5	1	シート背もたれ
6	1	シート座面

手順 4.

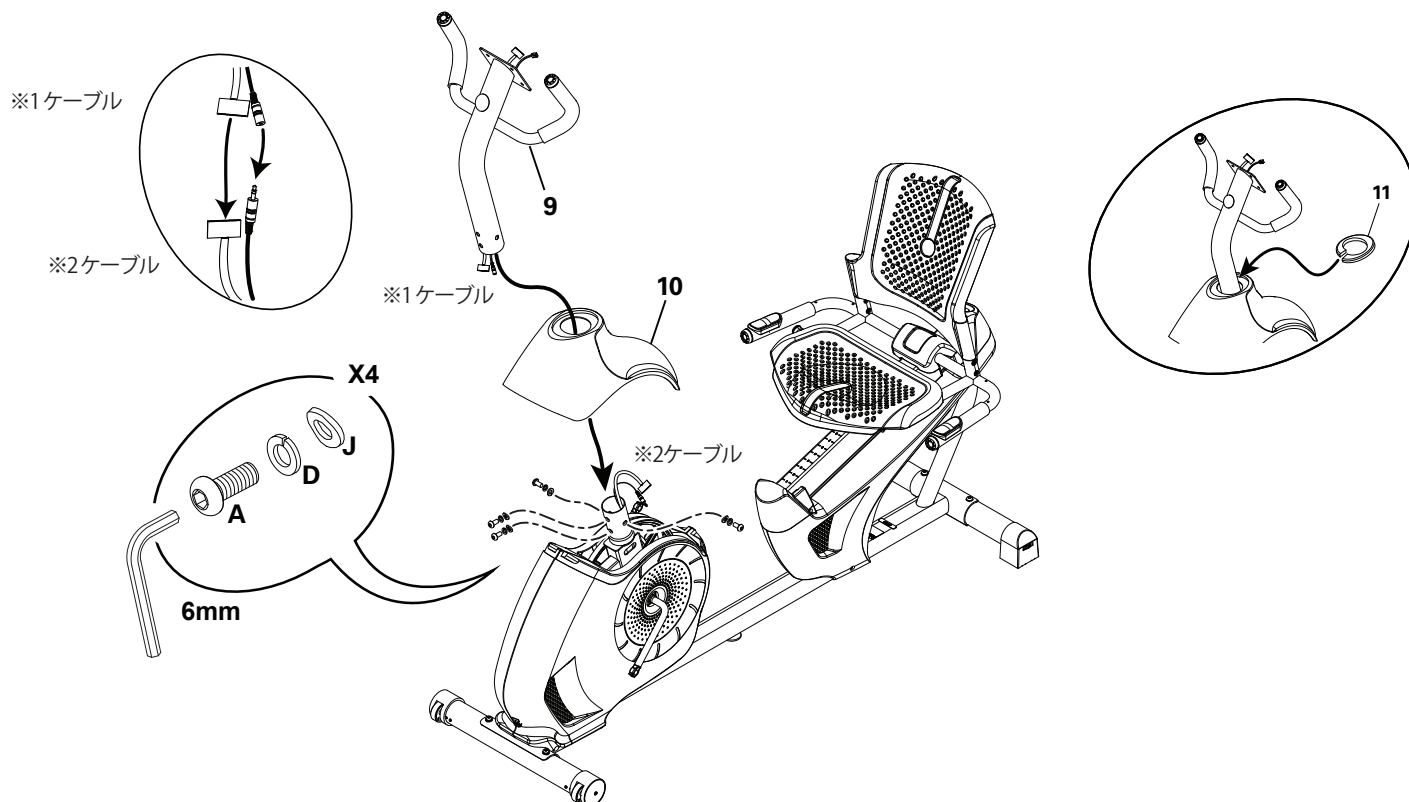
- ① シートフレームアッセンブリ（４）にフレーム（７）を取り付けます。
- ② シート調整ハンドル（８）を取り付けます。

項目	数量	種類
4	1	シートフレームアッセンブリ
7	1	カバー
8	1	シート調節ハンドル



手順 5.

- ① ケーブル（※１）（※２）を接続しコンソールマスト（９）、上部カバー（１０）、カバー用キャップ（１１）を取り付けます。



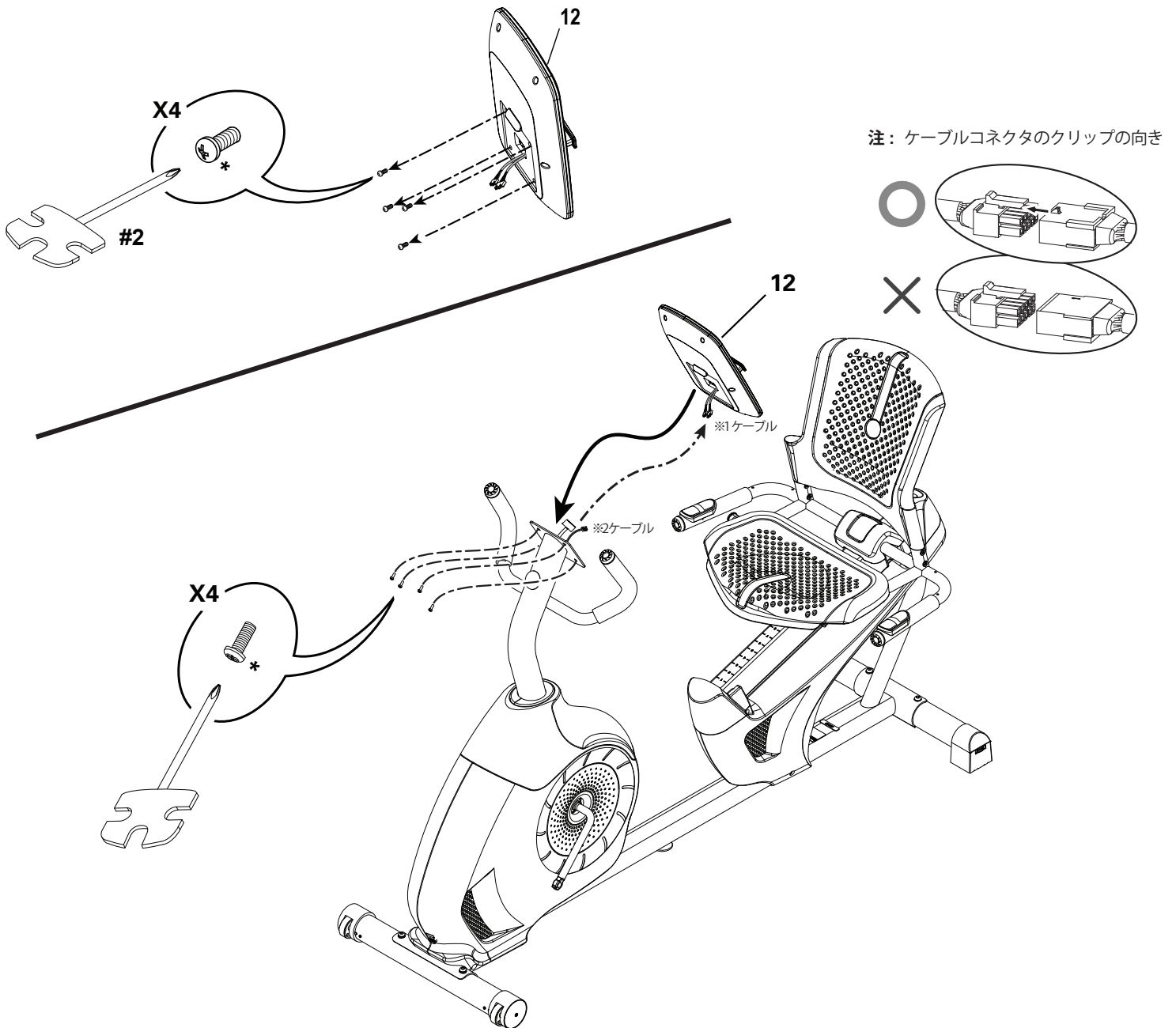
項目	数量	種類	項目	数量	種類
9	1	コンソールマスト	11	1	カバー用キャップ
10	1	上部カバー			

手順6.

- ① ケーブル（※1）（※2）を接続しコンソール（12）を取り付けます。

注記: ハードウェア(*) はあらかじめ取り付けられています。

注記: ケーブルコネクタのクリップの向きを揃え、コネクタがロックされていることを確認してください。

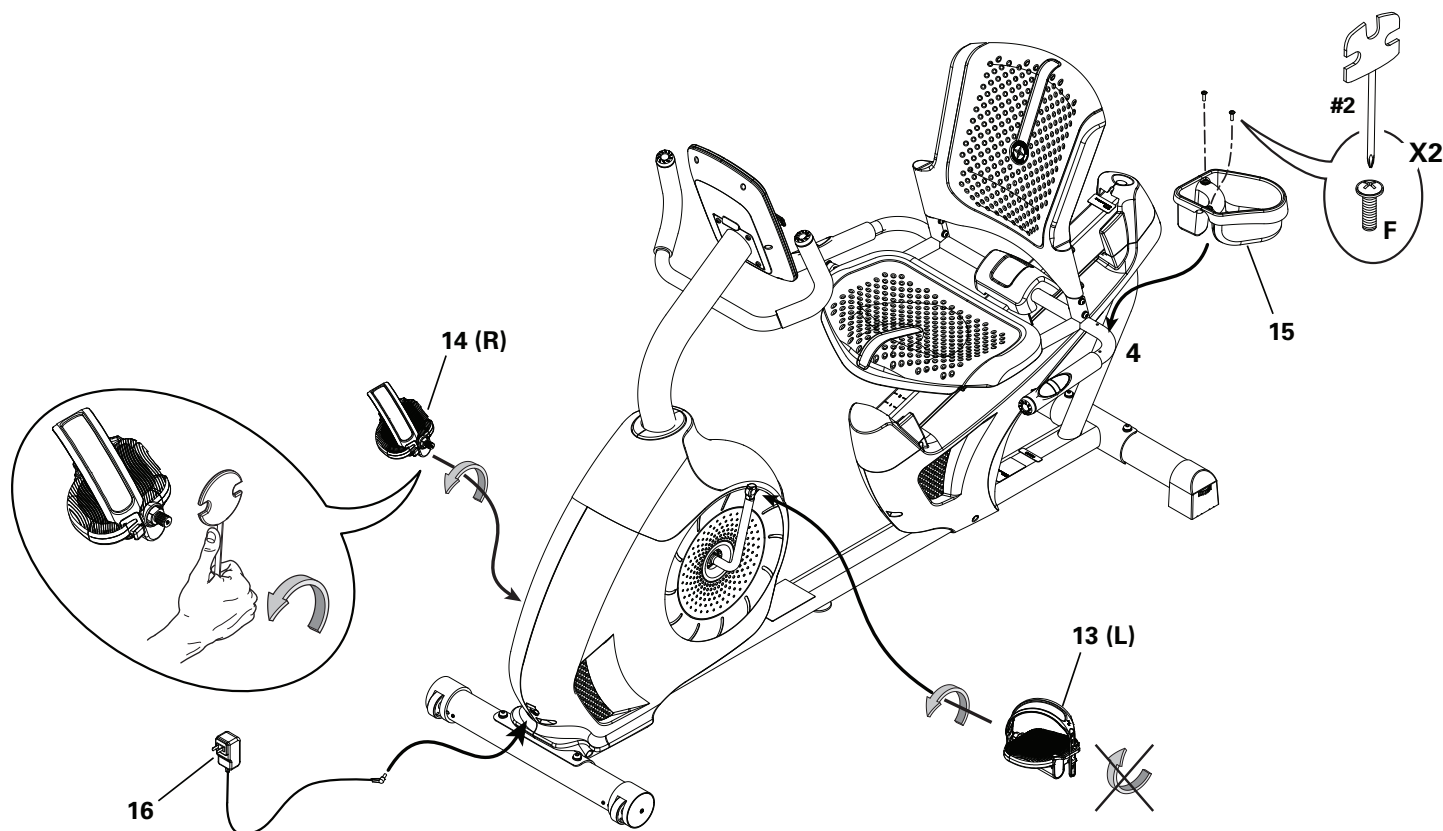


項目	数量	種類
12	1	コンソール

手順 7.

- ① 右ペダル（14）と左ペダル（13）を取り付けます。
- ② ドリンクホルダー（15）をシートフレームアッセンブリ（4）に取り付けます。
- ③ ACアダプター（16）を本体に接続します。

注記：左ペダルは逆ねじです。ペダルは、必ずバイクの適切な側に取り付けてください。左右は、バイクに座る方向に基づきます。ペダルを手で動かし、ペダルレンチで完全に締めてください。



項目	数量	種類	項目	数量	種類	項目	数量	種類
13	1	左ペダル (L)	15	1	ドリンクホルダー	4	1	シートフレームアッセンブリ
14	1	右ペダル (R)	16	1	ACアダプタ			

手順 8. 最終点検

機器を点検し、すべての取付金具がしっかりと締められていること、部品が適切に組み立てられていることを確認してください。本説明書の最初のページに設けられた欄に、必ずシリアル番号を記録してください。

注：コンソールの外面の保護カバーを取り外してください。

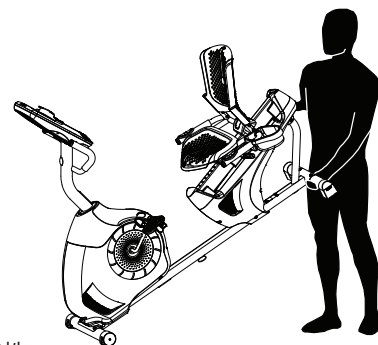
▲ 取扱説明書に従い、機器が完全に組み立てられ、適切な動作が確認されるまで使用しないでください。

バイクを移動する

! 身体能力および体力に応じて、機器の移動は、1人または2人以上で行っていただく場合があります。ご自身およびその他の方々の健康状態が良好で、機器を安全に移動できることを確認してください。

1. 電源コードを外します。
2. リアスタビライザを利用して、慎重に機器を移動させます。
3. 所定の位置まで機器を押して移動します。
4. 慎重に機器を所定の位置に下ろします。

注記： バイクの移動は慎重に行ってください。急激な動きはコンピューターの動作に影響する可能性があります。

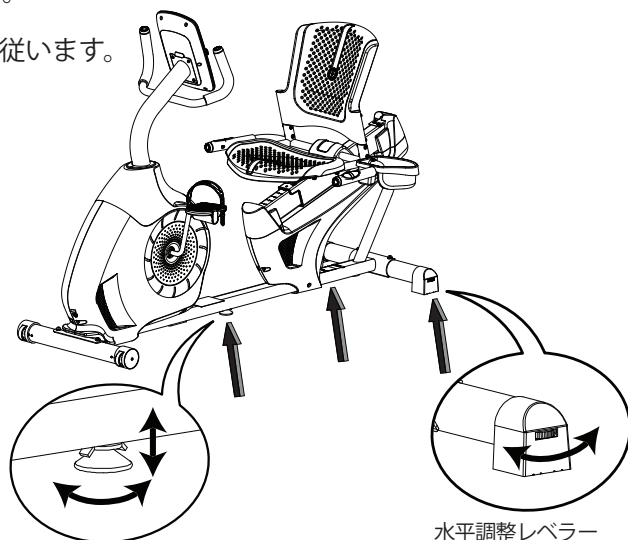


バイクを水平に置く

水平調整レベラーは、リアスタビライザの両端、およびフレームレールに取り付けられています。ノブを回してリアスタビライザの足を調整します。

フレームレールの水平調整レベラーを調整するには、以下の手順に従います。

1. 上部のロックナットを緩めます。
2. 水平調整レベラーを回して高さを調整します。
3. 上部のロックナットを締め、水平調整レベラーを固定します。



フレームレールの水平調整レベラー

水平調整レベラー

! 水平調整レベラーが機器から外れる、またはねじが抜けるほどの高さまで調整を行わないでください。けがまたは機器の破損を招く可能性があります。

心拍数の遠隔モニタリング

! ペースメーカーまたはその他の埋め込み型電子機器を使用している場合は、ワイヤレスチェストストラップまたは遠隔心拍数モニターを使用する前に、医師にご相談ください。

注記： テレメトリー方式心拍数受信機への干渉を防ぐため、メディアトレイの左側に個人用電子機器を置かないでください。*

その他のフィットネスアプリを使用してワークアウトを行う

本フィットネスマシンには、Bluetooth[®] 接続機能が組み込まれており、多くのデジタルパートナーとの連携が可能です。

着用するもの

必ずゴム底の運動靴を着用してください。動きやすい、エクササイズに適したウェアが必要です。

シート調節

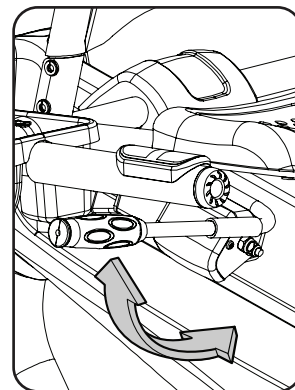
適切な位置にシートを配置することで、けがのリスクを減らし、エクササイズの効率と快適さを促進します。

1. ペダルは前進位置のまま、拇指球をペダルの中心に置きます。脚は、膝を軽く曲げた状態にしてください。
2. 脚がまっすぐに伸びきっている場合、またはペダルに届かない場合は、シートを前に移動します。脚が曲がり過ぎる場合は、シートを後ろに移動します。



シートを調節する前にバイクから降りてください。

3. シート調節ハンドルを押し下げ、シートを希望の高さに調節します。
4. シート調節ハンドルを上引き、ロック機構を使用します。ハンドルがしっかりと固定されていることを確認してください。



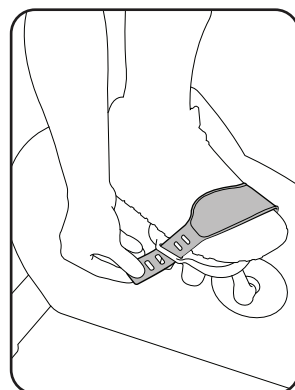
足の位置 / ペダルストラップの調節

ストラップ付きフットペダルは、エクササイズバイクに安定した足場を提供します。

1. それぞれの足の拇指球をペダルに乗せます。
2. いずれかのペダルに手が届くまで、ペダルを回転させます。
3. 靴の上からストラップを締めます。
4. もう一方の足にも同様に行います。

最大限のペダル効率を得るために、つま先と膝は、必ずまっすぐ前を向くようにしてください。

ペダルストラップは、次のワークアウトのために、そのままの状態ですべて置いておくことができます。



パワーアップ / アイドルモード / WELCOME 画面

コンソールが電源に接続されている場合、いずれかのボタンを押すと、[パワーアップ / アイドルモード] に切り替わります。

また、ペダリングの結果、コンソールがRPM センサーから信号を受信した場合も、このモードになります。

注記: 電源投入後、コンソールは初期設定値にリセットされます。

自動シャットオフ (スリープモード)

コンソールに約 5 分間何も入力されない場合は、自動的にシャットオフされます。[スリープモード] 中は LCD ディスプレイはオフになります。

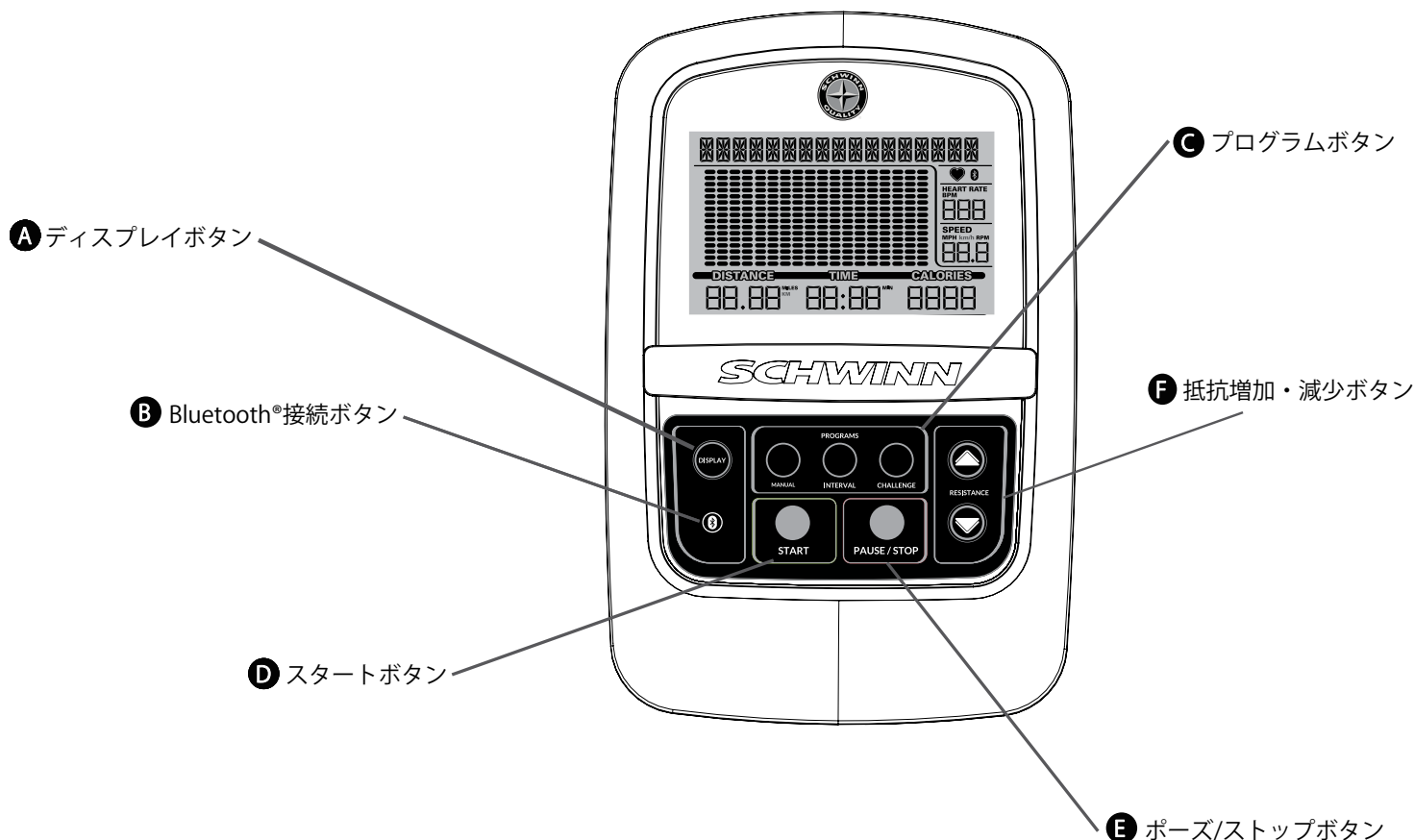
注記: コンソールにはオン/オフのスイッチはありません。

コンソールについて

■ コンソールの各部名称

コンソールはワークアウトに関する重要な情報を提供し、エクササイズ中の抵抗レベルをコントロールすることができます。また、コンソールには、運動プログラムをナビゲートするためのタッチコントロールボタンが装備されています。

注記：コンソールでカスタマイズした選択は、シャットダウン後は記憶されません。



A ディスプレイ ボタン：ワークアウト中に単位やその他の表示値を選択できます。

B Bluetooth®接続ボタン：以前の接続を切断し、Bluetooth® 心拍数チェストストラップ (ボタンをすばやく押して放す) または Bluetooth® 対応デバイス (ボタンを 3 秒間押し続ける) を探します。コンソールは 90 秒間アクティブに検索します。

C プログラム

マニュアルプログラムボタン：クイックスタート・ワークアウト・プログラムを選択します。

インターバルプログラムボタン：HIIT インターバル (高強度インターバル・トレーニング) ワークアウト・プログラムを選択します。

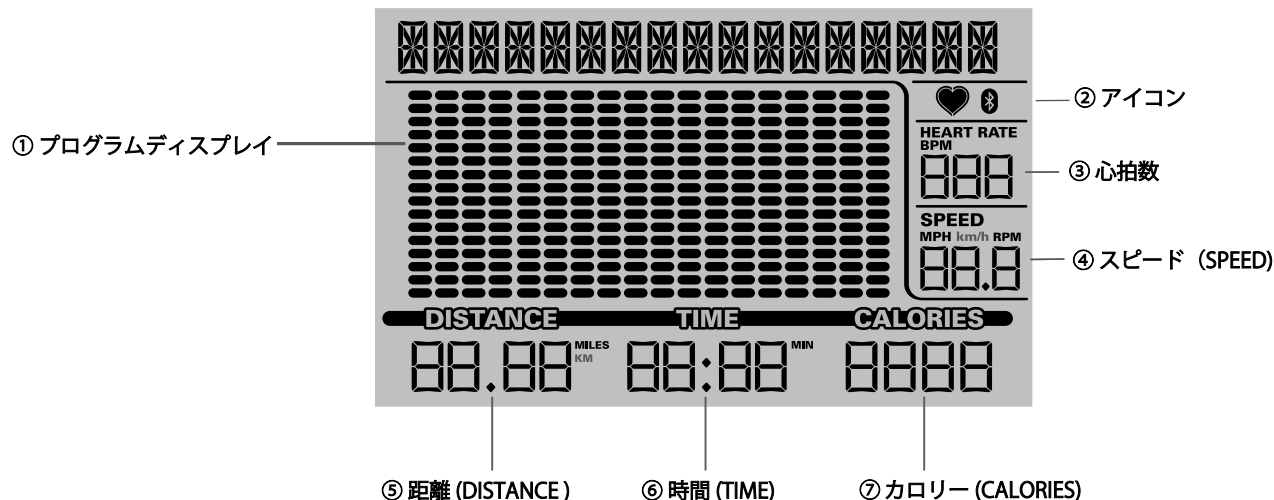
チャレンジプログラムボタン：Challenge ワークアウト・プログラムの 1 つを選択します。

D スタートボタン：プログラムワークアウトを開始し情報を確認する、または一時停止していたワークアウトを再開します。

E ポーズ/ストップボタン：ワークアウトを一時停止、または一時停止中のワークアウトを終了します。

F 抵抗増加・減少ボタン：トレーニングの抵抗レベルまたは目標値を増加・減少させます。

■ ディスプレイ



① プログラム・ディスプレイ

プログラム・ディスプレイは、プログラムのコース・プロフィールを表示します。各列は1つのインターバル（ワークアウト区間）を示して、列は現在のインターバルを示します。列が高いほど抵抗レベルが高くなります。点滅している列は現在のインターバルを示しています。

② アイコン



Bluetooth®アプリ接続アイコン: 本機がアプリとペアリングされているときに表示されます。



心拍数検出アイコン: 本機が接触型心拍数センサーまたはBluetooth®心拍数チェストストラップから心拍数信号を受信したときに表示されます。



Bluetooth®心拍数チェストストラップ接続アイコン: 本機がBluetooth®心拍数チェストストラップとペアリングされているときに表示されます。

③ 心拍数(HEART RATE BPM)

心拍数ディスプレイには、心拍数モニターからの1分あたりの拍数（BPM）が表示されます。本機が心拍信号を受信すると、アイコンが点滅します。

! 運動プログラムを始める前に医師に相談すること。胸に痛みや締め付け感を感じたり、息切れを感じたりした場合は、運動を中止してください。再度使用する前に医師にご相談ください。表示される心拍数はあくまでも目安であり、参考値としてご利用ください。

④ スピード (SPEED)

マシン速度を時速マイル（mph）、時速キロ（km/h）、またはペダル回転数（RPM）で表示します。

⑤ 距離 (DISTANCE)

ディスプレイには、ワークアウトの距離カウント（マイルまたは km）が表示されます。

注記: 測定単位をインペリアルまたはメトリックに変更するには、DISPLAY ボタンを押します。

⑥ 時間 (TIME)

ワークアウトの合計時間が表示されます。

⑦ カロリー (CALORIES)

運動中の推定消費カロリーが表示されます。

Bluetooth®心拍モニター（別売）

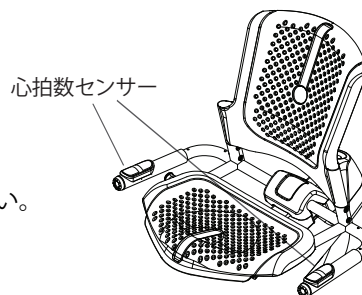
マシンは、別売のBluetooth®心拍数（HR）モニターからの信号を受信できるように装備されています。接続されると、コンソールにBluetooth®心拍数モニター接続中アイコンが表示されます。詳しくはBluetooth® HRデバイスに付属の指示に従ってください。

1. Bluetooth®心拍計を装着し、起動します。
2. Connect Bluetooth®ボタンを押します。コンソールがエリア内のデバイスを検索します。検索中、Bluetooth®心拍モニター接続がアイコンがコンソール上で点滅します。
注記：以前に接続されていたHRデバイスは切断されます。ただし、範囲内にある場合、再度見つけることができます。
3. 接続が完了すると、Bluetooth®心拍数モニター接続アイコンの点滅が止まります。ワークアウトの準備は完了です。ワークアウトが終了したらBluetooth®接続ボタンを押し、本機からHRモニターを外します。

接触式心拍センサー（CHRセンサー）

接触式心拍数センサーは、心拍数信号をコンソールに送信します。CHRセンサーは、ハンドルバーのステンレス製部品です。使用するには、両手をセンサーの周りに置いてください。センサーの上部と下部の両方に手が触れるようにして、しっかりと握ってください。コンソールがパルスを検出するには、両手がセンサーに接触する必要があります。本機が安定した脈拍信号を4回検出すると、初期脈拍数が表示されます。コンソールに初期心拍数が表示されたら、10～15秒間、手を動かしたりずらしたりしないでください。コンソールが心拍数を確認します。センサーが心拍信号を検出できるかどうかは、多くの要因に影響されます。

- ・上半身の筋肉（腕を含む）が動くと、脈拍検出を妨害する電気信号が発生します。センサーに接触しているときに手がわずかに動いただけでも、干渉が生じることがあります。
- ・手タコや手のローションが絶縁層となって信号強度を低下させることがあります。
- ・個人によって発生する心電図（EKG）信号の中には、センサーが検出できるほど強くないものもあります。
- ・他の電子機器が近接していると、干渉が発生することがあります。
- ・心拍信号が不安定になった場合は、手とセンサーを拭き取ってから再度お試しください。



心拍数の計算

最大心拍数は通常、幼少期の220 BPMから60歳までに約160 BPMに減少します。この心拍数の低下は通常直線的であり、1年ごとに約1BPMずつ減少します。トレーニングが最大心拍数の低下に影響を与えるという兆候はありません。同じ年齢であっても、最大心拍数が異なる可能性があります。年齢に関連した計算式を使用するよりも、ストレステストを完了してこの値を見つける方が正確です。

安静時の心拍数は持久力トレーニングの影響を受けます。典型的な成人の安静時の心拍数は約72 BPMですが、高度に訓練されたランナーの心拍数は40 BPM以下になる場合があります。

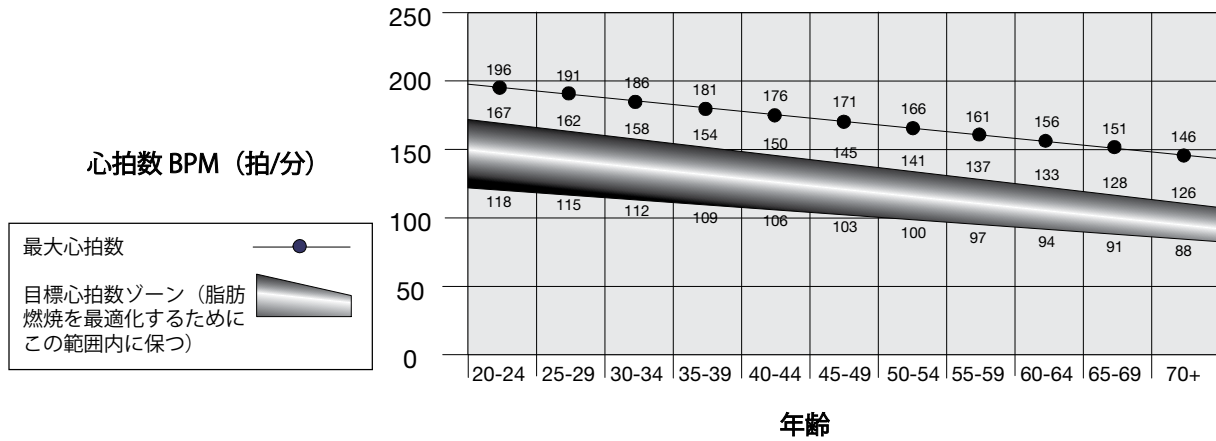
心拍数表は、脂肪を燃焼し心血管系を改善するのに効果的な心拍数ゾーン（HRZ）の推定値です。身体の状態はさまざまであるため、個人のHRZは表示されている値よりも高かったり、低かったりする可能性があります。

運動中に脂肪を燃焼させる最も効率的な手順は、ゆっくりとしたペースで開始し、心拍数が最大心拍数の60～85%に達するまで徐々に強度を上げていくことです。そのペースを続けて、心拍数をその目標ゾーンに20分以上維持します。目標心拍数を長く維持するほど、体の脂肪はより多く燃焼します。

グラフは、年齢に基づいて一般的に推奨される目標心拍数を説明する簡単なガイドラインです。上で述べたように、最適な目標レートはそれよりも高い場合もあれば、低い場合もあります。個々の目標心拍数ゾーンについては医師にご相談ください。

注記：すべてのエクササイズやフィットネス計画と同様、エクササイズの時間や強度を増やすときは、常に最善の判断を下してください。

燃焼時 目標心拍数



プログラム情報

マニュアル (クイックスタート) プログラム

マニュアル (クイックスタート) プログラムでは、何も入力せずにワークアウトを開始することができます。マニュアル・ワークアウトでは、各列が1分間の時間を表します。アクティブな列は、1分ごとにスクリーンを横切って進みます。ワークアウトが18分以上継続する場合、アクティブな列は右側に留まり、ワークアウトプログラムに追加の列が追加されます。

1. マシンに座ります。
2. マニュアルボタンを押して、クイックスタートプログラムを選択します。
3. スタート ボタンを押してトレーニングを開始します。
レベルを変更するには、抵抗増加/減少ボタンを押します。インターバルが新しいレベルに設定されます。

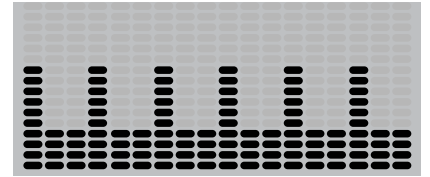
注記: Manualワークアウトが99分59秒 (99:59) を超えて実行された場合、時間はゼロにリセットされます。必ず最終的なワークアウト結果にこれらの値を必ず追加してください。

4. ワークアウトが終了したら、ペダリングを止め、ポーズ/ストップを押してワークアウトを一時停止します。もう一度トップを押してワークアウトを終了します。

インターバルプログラム

HIITインターバル・プログラム (または「高強度インターバル・トレーニング」プログラム) では、ワークアウトは次のように切り替わります。強度を高めた「スプリント」時間帯 (抵抗強め) ゆっくりとしたペースの「リカバー」時間帯 (抵抗弱め) に切り替わります。この「スプリント」と「リカバー」の切り替えは、繰り返されます。「スプリント」は30秒、「リカバー」は90秒です。

注記: 各「リカバー」期間は、ディスプレイ上の2つの列で表されます。



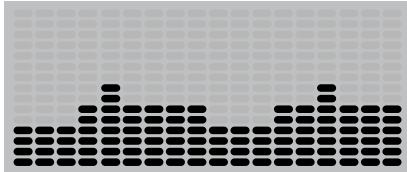
! インターバル・プログラムの「スプリント」期間は、抵抗のレベルとスピードを上げるためのもので、体力に合わせて調整しましょう。

インターバル・プログラムの最小ワークアウト時間は12分です。ワークアウトは12分単位で延長できます。最大ワークアウト時間は96分です。ワークアウト中、プログラム表示はワークアウトの12分ごとにリセットされます。

チャレンジ・プログラム

さまざまな負荷とトレーニング・レベルを自動化するチャレンジ・プログラム。ワークアウトのゴールはカスタマイズできます。

Rolling Hills (ローリングヒルズ)



Easy Tour (イージーツアー)



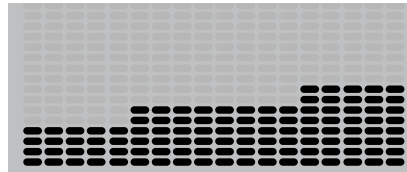
Pyramids (ピラミッド)



Stream Crossing (ストリーム・クロッシング)



Uphill Finish (アップヒル・フィニッシュ)



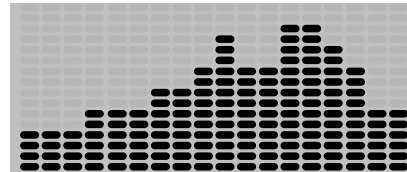
Ride in the Park (ライド・イン・ザ・パーク)



Pike's Peak (パイクス・ピーク)



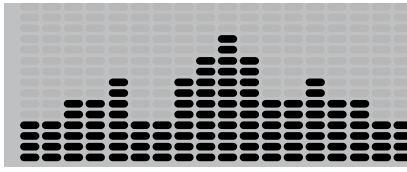
Summit Pass (サミットパス)



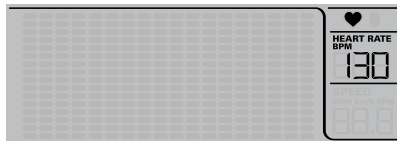
Cross Training (クロス・トレーニング)



Mount Hood (マウント・フッド)



Heart Rate Control (心拍数のコントロール)



心拍コントロールプログラムでは、ワークアウトのベースとなる心拍数を選択することができます。コンソールは、マシンの接触心拍数 (CHR) センサー、またはBluetooth®心拍数チェストストラップから、心拍数 (BPM) をモニターします。Bluetooth®心拍数チェストストラップから心拍数をモニターし、ワークアウト中に心拍数をベース心拍数の値に近づけるように抵抗を調整します。心拍数を基本心拍数の値に近づけるように調整します。



胸に痛みや締め付け感を感じたり、息切れや失神を感じたりした場合は、運動を中止してください。再度マシンを使用する場合は事前に医師にご相談してください。マシンの測定した値は参考値としてのみ使用してください。

心拍コントロールプログラムのデフォルトの心拍数は 125 BPM です。この値はワークアウト開始前に増減ボタンで調整できます。

注記: 目標を設定するときは、心拍数が希望の心拍数に達するまでの時間を必ず確保してください。心拍数が検出されない場合、コンソールは「NEED HEART RATE」と表示されます。

コンソールでは、チャレンジプログラムとワークアウトのゴールの種類（距離、時間、カロリー）を選択し、ゴールの値を設定することができます。

1. マシンに座ります。
2. 設定したいチャレンジプログラムが選択されるまで、チャレンジボタンを押します。
3. 増加（▲）または減少（▼）ボタンで目標値を調整します。ボタンを押し続けることで、数値を素早く調整することができます。デフォルトのトレーニング時間は30分です。
注記：ワークアウト時間を素早く変更するには、増減ボタンを押し続けます。
4. START（スタート）を押して、ゴール指向のワークアウトを開始します。ワークアウト中はGOAL値がカウントアップします。

ワークアウト値の表示を変更する

DISPLAY ボタンを押して、ワークアウト中に希望の表示設定を選択します。ワークアウトが終了するまで、表示設定オプションを循環させることができます。

- a.) SPEED— MPH / RPM（デフォルト）
- b.) SPEED— MPH のみ
- c.) RPM のみ（マイル）
- d.) SPEED— km/h / RPM
- e.) SPEED— km/h のみ
- f.) RPM のみ（キロメートル）

注記：希望する表示がデフォルトでない場合は、電源投入のたびに選択する必要があります。

抵抗レベルの変更

抵抗増加・減少ボタン（▲増加）または（▼減少）を押すと、プログラム中に抵抗値を変更することができます。

一時停止または停止

- 1.ペダリングを停止し、スタート/ストップボタンを押してワークアウトを一時停止します。
- 2.ワークアウトを続けるには、スタートボタンを押すか、ペダリングを開始します。
ワークアウトを停止するには、ポーズ/ストップ ボタンを押します。本機はワークアウトサマリーモードになります。

コンソールのミュート

コンソールはミュートすることができます。可聴キューを無効にするには、ポーズ/ストップ ボタンを5秒間押し続けます。コンソールは、ビープ音を3回鳴らし、ミュートされたことを確認します。

注記：コンソールは、電源投入のたびにデフォルト（ミュートしない）にリセットされます。

ワークアウトサマリーモード

ワークアウト後、コンソールはワークアウトサマリーの値を5分間表示します。ワークアウトの合計値（距離、時間、カロリー）は常に表示されます。コンソールは、3秒ごとに他のワークアウトサマリー値を切り替えます。

- a.) SPEED（平均）および HEART RATE BPM（平均）
- b.) RPM（平均）と心拍数 BPM（平均）

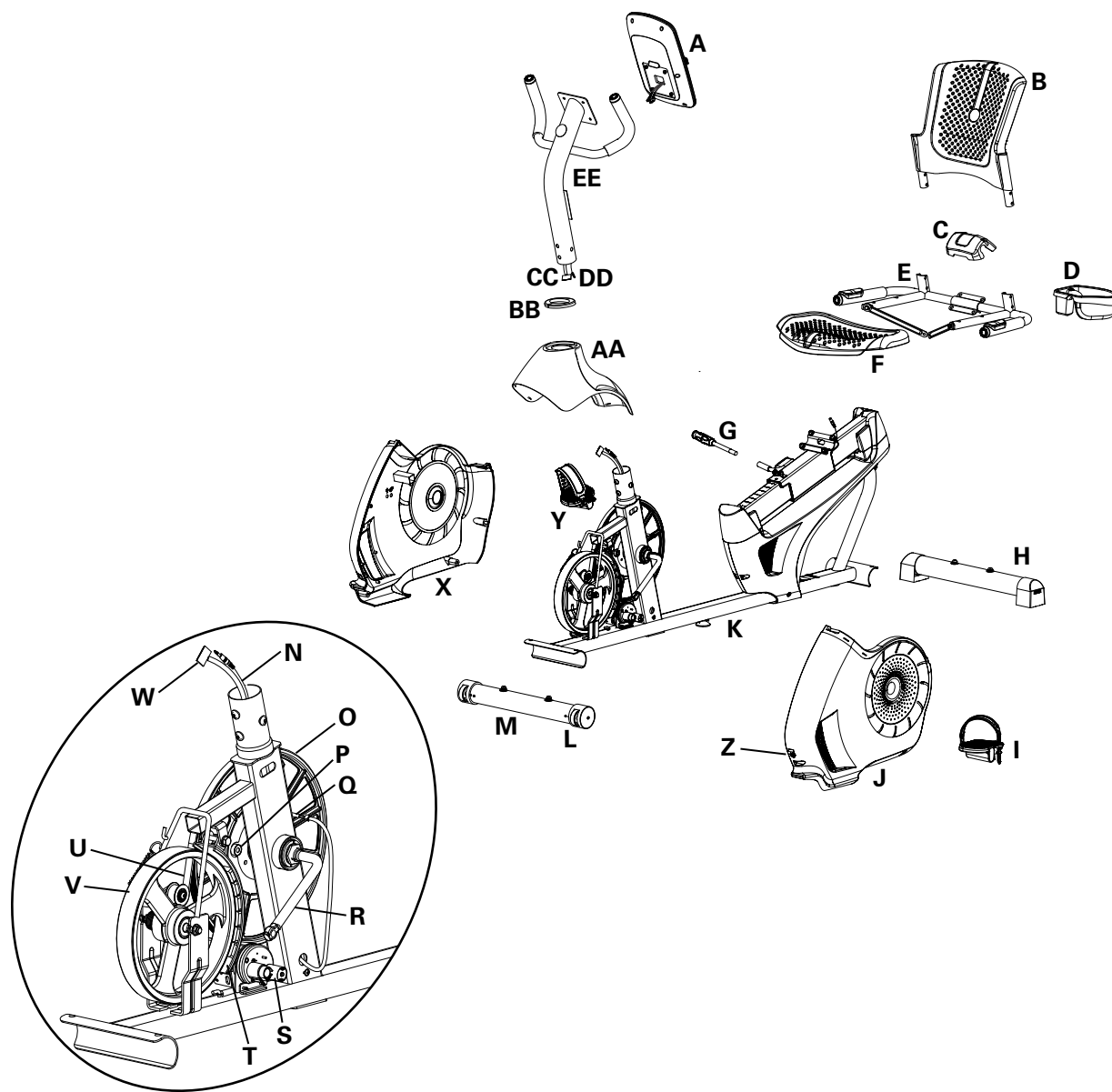
注記：ワークアウト中に心拍数が提供されなかった場合、コンソールは値を報告しません。

トラブルシューティング

症状	確認すべきこと	対処方法
画面が表示されない/部分的に表示される/電源が入らない	コンセント	本機がコンセントに正しく接続されていることを確認してください。
	ユニット前面の接続状況	アダプターまたは接続部のいずれかが損傷している場合は、交換してください。
	データケーブル	圧着や切断が確認できる場合は、ケーブルを交換してください。
	データケーブルの接続/方向	マストの根元とコンソールの背面にあるケーブルがしっかりと接続され、正しい方向に向いていることを確認してください。正しい接続の場合、コネクタの小さなラッチが一直線になり、カチッと音がします。
	コンソールディスプレイの損傷	コンソールのディスプレイにひび割れや破損がある場合はコンソールを交換してください。
	コンソールディスプレイ	コンソールが部分的にしか表示されず、すべての接続に問題がない場合は、コンソールを交換してください。
ユニットは動作するが、コンタクトHRが表示されない	コンソールおよびマスト基部でのHRケーブル接続	ケーブルがコンソールにしっかりと接続されていることを確認してください。
	HRケーブルボックスの接続	ハンドルバーからのケーブルとコンソールへのケーブルがしっかりと固定され、損傷していないことを確認してください。
	センサーグリップ	手がHRセンサーの中央にあることを確認し、両手を静止させ、比較的均等な圧力を左右に加えてください。
	手の乾燥や手のタコ	センサーは、乾燥した手やタコができた手では使いにくい場合があります。導電性電極クリーム（心拍数クリーム）を塗ることで改善できる可能性があります。
	スタティック・ハンドルバー	他に問題がない場合はハンドルバーの交換で改善する可能性があります。
本体は動作するが、Bluetooth® HRが表示されない	HRモニター（別売）使用の場合	デバイスに付属のトラブルシューティングに従ってください。
	HRモニター用バッテリー	交換可能な電池がある場合は、新しい電池を取り付けてください。
	電波干渉	干渉可能性のある（テレビ、電子レンジなど）から遠ざけてみてください。
	HRモニターの交換	干渉が解消され、HRが機能しない場合は、HRモニターを交換してください。
	コンソールの交換	それでもHRが機能しない場合は、コンソールを交換してください。
本体は動作するが、Bluetooth® HRの表示がおかしい	前のユーザーと接続している	コンソールは前のユーザーとまだ接続されている可能性があります。Bluetooth®接続ボタンを押すと接続が解除され、もう一度押すとデバイスに接続されます。
コンソールに「Please Pedal」（ペダルを踏んでください）のエラーコードが表示される。	データケーブル	切断されていたり、圧着されている場合は、ケーブルを交換してください。
	データケーブルの接続/方向	正しい接続の場合コネクタの小さなラッチが一直線になり、カチッと音がします。
	マグネットの位置（カバーの取り外しが必要）	磁石がペダルの所定の位置にあること。
	スピードセンサーのチェック（カバーの取り外しが必要）	スピードセンサーはマグネットと位置が合っており、データケーブルに接続されている必要があります。必要に応じてセンサーを再調整してください。センサーまたは接続ワイヤーに損傷がある場合は交換してください。
電源が入り、作動する	データケーブル	目視で圧着や切断が確認できる場合は、ケーブルを交換してください。
	データケーブルの接続/向き	正しい接続の場合コネクタの小さなラッチが一直線になり、カチッと音がします。
	サーボモーターの点検（カバーの取り外しが必要）	マグネットが動く場合は、適切な範囲内に収まるまで調整してください。正常に機能しない場合は、サーボモーターを交換してください。
	コンソール	コンソールが損傷していることを目視で確認し、損傷している場合はコンソールを交換する。
		※上記の手順で問題が解決しない場合は、カスタマーサービスにお問い合わせください。

症状	確認すべきこと	対処方法
使用中にコンソールの電源が切れる（スリープモードになる）	コンセント	本機の電源プラグがコンセントに差し込まれていることを確認してください。
	ユニット前面の接続	接続が確実で破損していないこと。アダプターまたは接続部のいずれかが損傷している場合は、交換してください。
	データケーブル	ケーブル内のすべてのワイヤーに異常がないこと。切断されていたり、圧着されている場合は、ケーブルを交換してください。
	データケーブルの接続／方向	正しい接続をした場合、コネクタの小さなラッチが一直線になり、カチッと音がします。
	マシンのリセット	電源プラグをコンセントから3分間抜きます。コンセントに再接続します。
	マグネットの位置 （カバーの取り外しが必要）	磁石がブーリーの所定の位置にあることを確認します。
	スピードセンサー （カバーの取り外しが必要）	スピードセンサーはマグネットと位置が合っており、データケーブルに接続されている必要があります。必要に応じてセンサーを再調整してください。センサーまたは接続ワイヤーに損傷がある場合は交換してください。
本体が水平に置けない	レベラー調整	バイクが水平になるまでレベラーを調整する。
	ユニット下面の確認	極端な凹凸のある路面では、調整では補正できない場合があります。本体を平らな場所に移動してください。
ペダルの緩み／ペダルの踏みにくい	ペダルとクランクアームの接続	ペダルはクランクにしっかりと締め付けてください。接続部がクロス・スレッドになっていないことを確認してください。
ペダリング時にクリック音がする	ペダルとクランクアームの接続	ペダルを取り外します。ネジ山にゴミがないことを確認し、ペダルを再び取り付けます。
使用時にシートがずれる／きしむ	ハードウェア	取り付けたハードウェアがしっかりと締まっているか確認してください。

メンテナンス時のパーツ名称



A	コンソール	L	トランスポートホイール	W	コンソールケーブル 下部
B	シート背もたれ	M	フロントスタビライザー	X	右カバー
C	カバー	N	心拍数ケーブル下部	Y	右ペダル
D	ドリンクホルダー	O	ドライブプーリー	Z	電源インレット
E	シートフレームアッセンブリ	P	スピードセンサーマグネット	AA	上部カバー
F	シート座面	Q	スピードセンサー	BB	マストガasket
G	シート調整ハンドル	R	クランクアーム	CC	コンソールケーブル上
H	リアスタビライザー	S	サーボモーター	DD	心拍数ケーブル 上部
I	左ペダル	T	ブレーキアセンブリ	EE	コンソールマスト
J	左カバー	U	ドライブベルト		
K	メインフレーム	V	フライホイール		

保守管理

修理点検作業を始める前に、すべての保守管理指示書をよくお読みください。状況によっては、必要な作業を行うために補助者が必要な場合があります。

! 定期的に機器を点検し、損傷がないか、修理が必要な箇所はないかを確認してください。所有者は定期的に保守管理を行う責任があります。摩耗や損傷がある部品は、すぐに修理するか、交換してください。機器の保守管理および修理に、メーカー提供部品以外の部品を使用しないでください。

警告ラベルがはがれかかっている、判読できない、または貼り付けられていない場合は、ラベルを交換してください。製品を米国またはカナダで購入した場合は、交換用ラベルについては、カスタマーサービスまでお問い合わせください。

修理点検を行う前に、機器に接続されたすべての電源を切ってください。

毎日：

使用前に、必ずエクササイズ機器の部品に緩み、損傷、破損、または摩耗がないかを点検してください。そのような状態の場合は、機器を使用しないでください。すべての部品は、摩耗または損傷の最初の兆候が見られた時点で修理または交換してください。調節ノブが締まっていることを確認してください。必要に応じて締めてください。ペダルを点検し、必要に応じて締め直してください。ワークアウト後は、必ず湿った布で機器とコンソールを拭き、湿気を帯びないようにしてください。

注記：必要であれば、刺激の少ない食器用洗剤と柔らかい布でコンソールの手入れを行ってください。石油系溶剤、自動車用洗浄剤、またはアンモニアを含む製品は使用しないでください。直射日光または高温の場所でコンソールの手入れを行わないでください。コンソールが湿気を帯びないようにしてください。

毎週：

機器の手入れを行い、表面のごみ、ほこり、汚れを除去してください。シートスライダーがなめらかに動作することを確認してください。必要であれば、動作しやすくするために、シリコン潤滑剤を塗布し、薄くコーティングしてください。

! シリコン潤滑剤は食用ではありません。お子様の手の届かない場所に保管してください。安全な場所に保管してください。

注：石油系の製品は使用しないでください。

毎月または 20 時間使用後：

ペダルおよびクランクアームを点検し、必要に応じて締め直してください。すべてのボルトおよびねじが締まっていることを確認してください。必要に応じて締めてください。駆動ベルトの張りを確認してください。

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	R510
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くとスムーズです）



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



