

# SCHWINN<sup>TM</sup>

## 800IC



### 警告

取扱説明書をよくお読みになり、十分に理解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。

電気器具を使用する際は、以下を含む、基本的な事前注意事項に必ず従ってください。

 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。

必ず次の注意事項に従ってください。

 本機器に関するすべての注意事項をよく読み、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。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。

- 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。
- 指示があるまで、機器に電源を投入しないでください。
- 感電の危険、無人または監視のない状態での使用のリスクを減らすため、機器のお手入れ、保守管理または修理の前は、必ず、壁コンセントと機器からACアダプタを抜き、5分ほど待機してください。ACアダプタは、安全な場所に置いてください。
- 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二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、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。
- 本機器は、必ず適切な接地極付コンセントまたはアース端子付きコンセントに接続してください。
- ACアダプタを熱源や高温面のそばに置かないでください。
- こ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、必ず次の注意事項に従ってください。

 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。

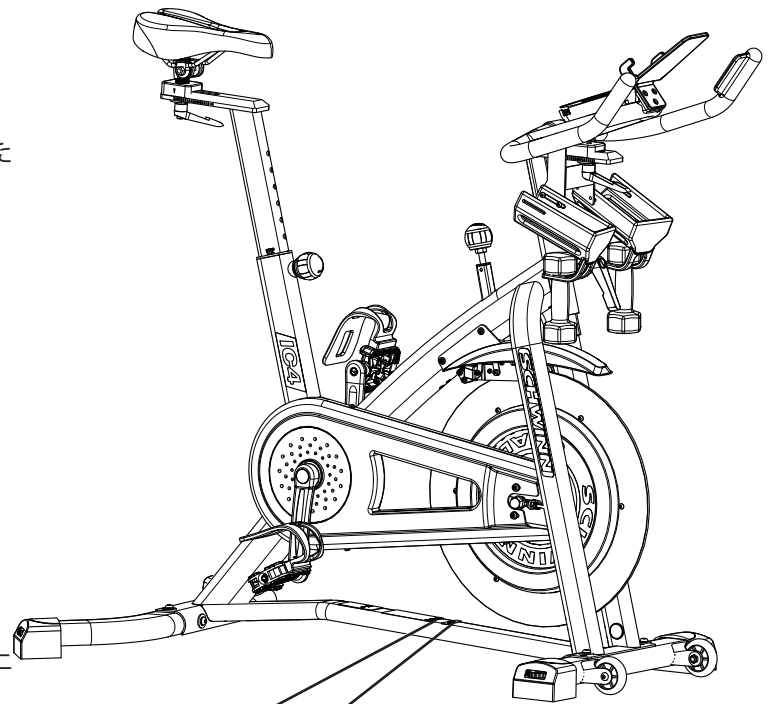
本機器に関するすべての注意事項をよく読み、十分に理解しておいてください。警告ラベルがはがれかかっている、判読できない、または貼り付けられていない場合は、ラベルを交換してください。交換用ラベルについては、カスタマーサービスまでお問い合わせください。

- お子様は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、本機器の電源コード、電源コンセントに損傷がないか、部品に緩みや摩耗がないかを確認してください。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。

- 本機器には、必ず付属の電源ユニットを使用してください。
- 最大体重制限：150kg 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。機器を商業環境または施設環境に設置したり、そのような環境で使用したりしないでください。これらの環境には、ジム、企業、職場、クラブ、フィットネスセンター、および会員、顧客、従業員または関係者などが使用する機器を所有する公共または民間団体が含まれます。
- ゆったりとした衣服またはアクセサリ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。
- 本機器を使用する際は、必ず、ゴム底の運動靴またはクリート付きのサイクリングシューズを着用してください。裸足または靴下のみを着用して、本機器を使用しないでください。
- 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。
- ペダルが完全に止まるまで機器から降りないでください。
- 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。ペダルは、清潔で乾燥した状態に保ってください。
- 機器にアクセスする側、および機器の後方には、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。
- 機器の開口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。
- 本機器は固定ギアで動作するため、ペダルを戻したり、逆方向に回したりしないでください。そのように使用した場合、ペダルが緩み、機器の破損や使用者のけがの原因となる可能性があります。ペダルが緩んだ状態で本機器を操作しないでください。
- 機器を安全に保管するために、電源を取り外し、安全な場所に置いてください。フライホイールが固定されるまで、指示に従ってブレーキ / 抵抗調節ノブを締めます。本機器は、お子様やペットの手の届かない安全な場所に置いてください。
- 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。
- 本バイクは、フライホイールと独立してペダルを停止することはできません。ペースを落とし、フライホイールとペダルを減速して停止してください。ペダルが完全に停止するまで、バイクから降りないでください。動いているペダルがふくらはぎに当たる場合がありますので、ご注意ください。
- お子様の本機器で遊ばないよう、しっかりと管理を行ってください。
- **この資料は大切に保管してください。**

## 注意事項！

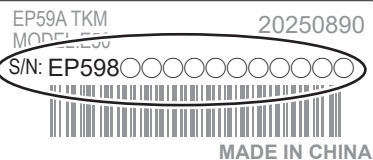
- 本機器の使用中に、注意が守られない場合、重傷事故または死亡につながる恐れがあります。
- お子様やペットが近づかないようにしてください。
- 本機器に関するすべての警告をよく読み、指示に従ってください。
- 追加の警告および安全に関する情報については、取扱説明書を参照してください。
- 表示される心拍数は近似値であり、参照値として使用してください。
- 14 歳未満のお子様による使用を意図していません。
- 本機器の最大体重制限は 150kg です。
- 本機器は家庭用です。
- エクササイズ機器を使用する前に医師にご相談ください。
- ステーションリーエクササイズバイクは固い平らな面の上に設置して作動させてください。
- ステーションリーエクササイズマシンに乗り降りする際は十分にご注意ください。必ずマシンを完全に止めてから降りてください。
- ペダルが回転しているとけがをする恐れがあります。
- このエクササイズバイクにはフリーホイールがないため、調整してペダルの速度を落としてください。



製品仕様

シリアル番号

### 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。



## 仕様

最大体重制限:150kg

ダンベルなしの場合の機器重量: 48.8kg

ダンベル重量(IC4付属品): 2.7kg

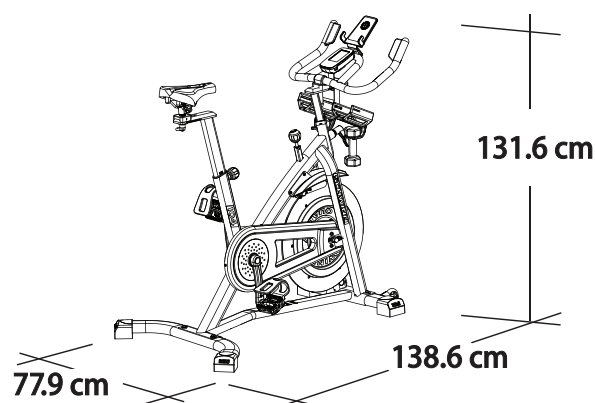
機器の総表面積(フットプリント): 10,797 cm<sup>2</sup>

所要電力(電源アダプタ):

入力電圧: 100~ 240V AC, 50/60Hz, 0.5A

出力電圧: 9V DC, 1.5A

(アームバンド - IC4 付属品): 充電式リチウムイオン電池



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。

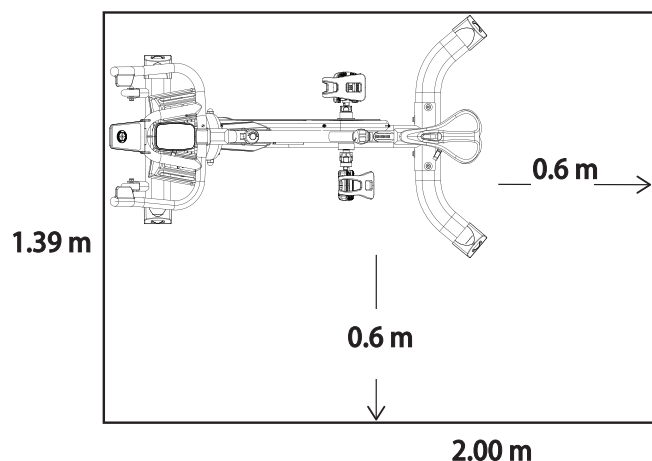
## 組立前に

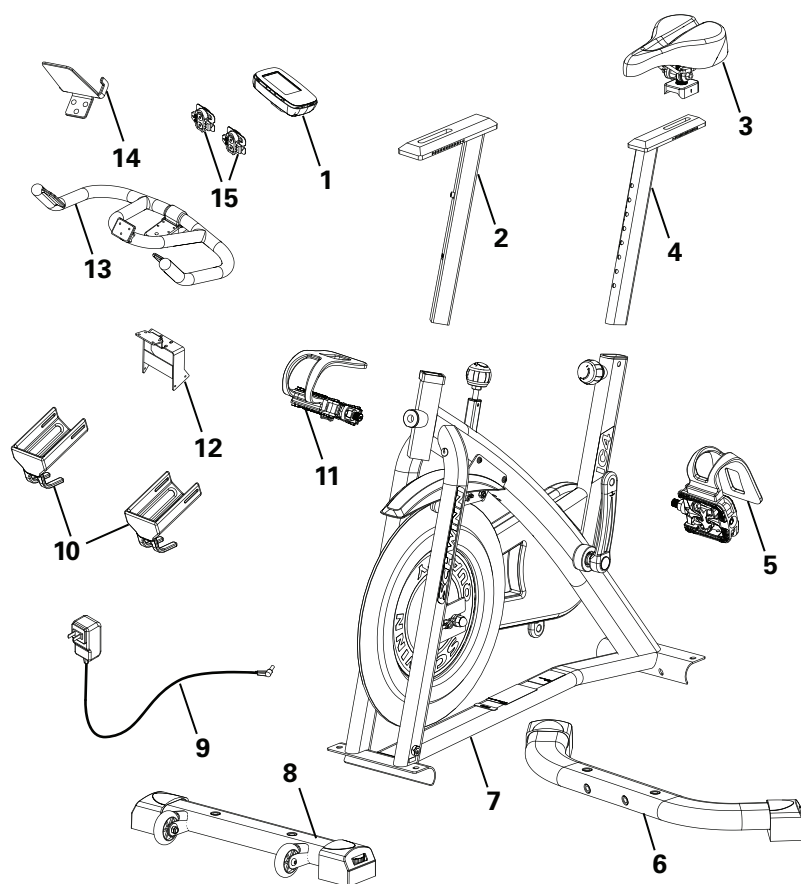
機器を設置し、使用する場所を選択します。安全に操作を行うために、設置場所は硬く、平らでなければなりません。ワークアウトエリアは、機器にアクセスする側、および機器の後方に、少なくとも0.6mのスペースを確保してください。最小1.39 m x 2.00 mのワークアウトエリアが必要です。

### 組立のための基本的な情報

機器を組み立てる際は、次の基本事項に従ってください。

- ・ 組み立ての前に、「安全に関する重要な注意事項」をよく読み、十分に理解してください。
- ・ 各手順に必要な部品を準備してください。
- ・ 推奨のレンチを使用し、他に指示がない限り、ボルトとナットは右回り(時計方向)に回して締め、左回り(反時計方向)に回して緩めてください。
- ・ 2つの部品を取り付ける場合は、慎重に持ち上げ、ボルト穴をのぞいて、ボルトを穴に挿入しやすくします。
- ・ 組み立てには2人必要です。

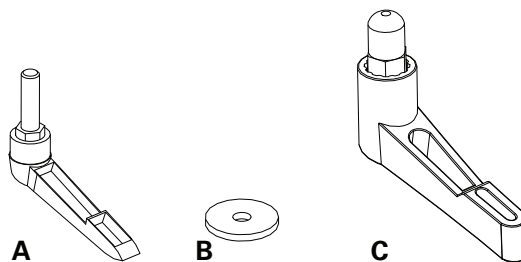




項目	数量	種類	項目	数量	種類
1	1	コンソール	9	1	ACアダプタ
2	1	ハンドルバーポスト	10	2	ドリンクホルダー
3	1	シート	11	1	ペダル (右)
4	1	シートポスト	12	1	ドリンクホルダー用ブラケット
5	1	ペダル (左)	13	1	ハンドルバー
6	1	リアスタビライザ	14	1	メディアトレイ
7	1	フレーム	15	2	シューズクリップ (クリート)
8	1	フロントスタビライザ			

## ハードウェア/ツール

項目	数量	種類
A	2	ハンドルバー/シート用調節ハンドル
B	2	平座金 M10 (幅広)
C	1	ハンドルバーポスト用調節ハンドル



## ツール

同梱

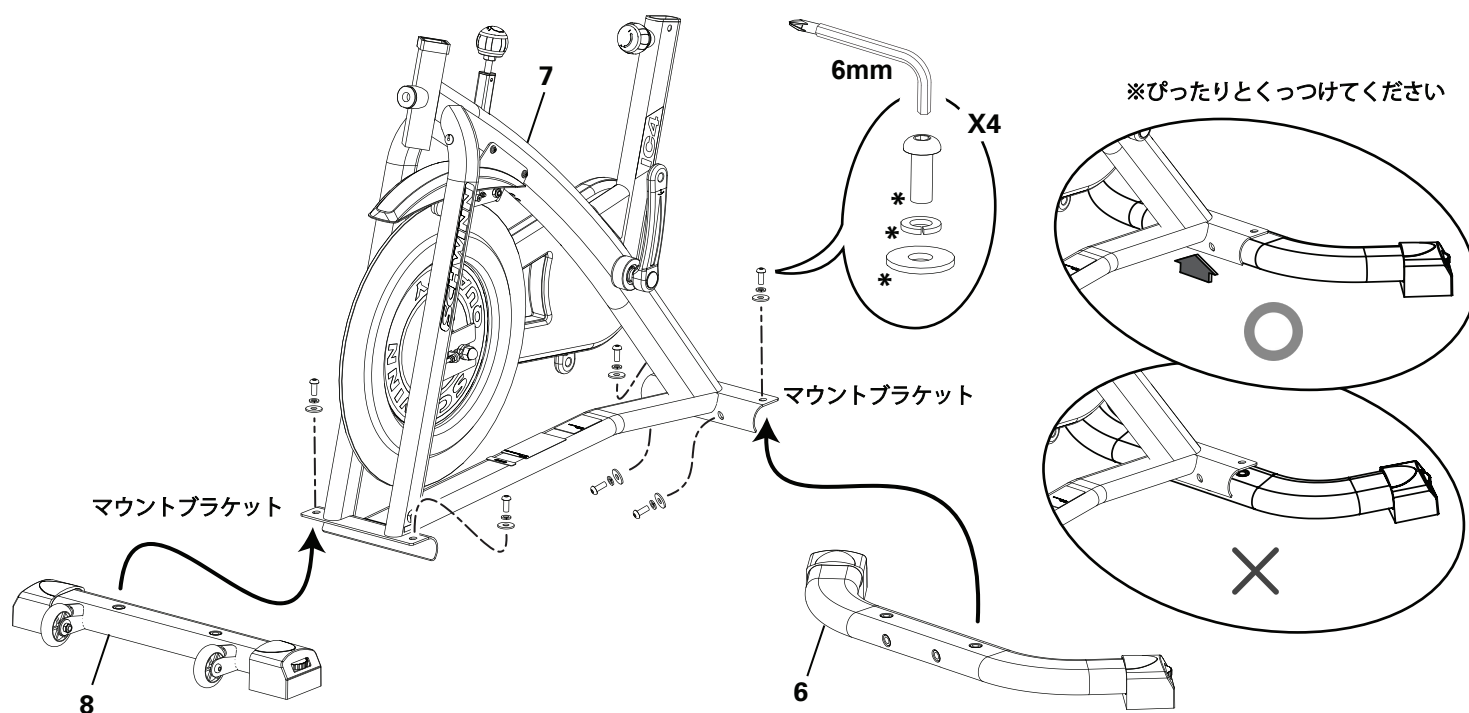


## 1. スタビライザをフレームに取り付ける

注：ハードウェア (\*) はあらかじめ取り付けられています。

- ① ハードウェアを取り付ける前にフロントスタビライザ（8）、リアスタビライザ（6）をマウントブラケットにぴったりとくっつけてください。くっつけた後、ハードウェアで取り付けてください。

**!** ハードウェアが正しく取り付けられていないと、リアスタビライザが外れることがあります。

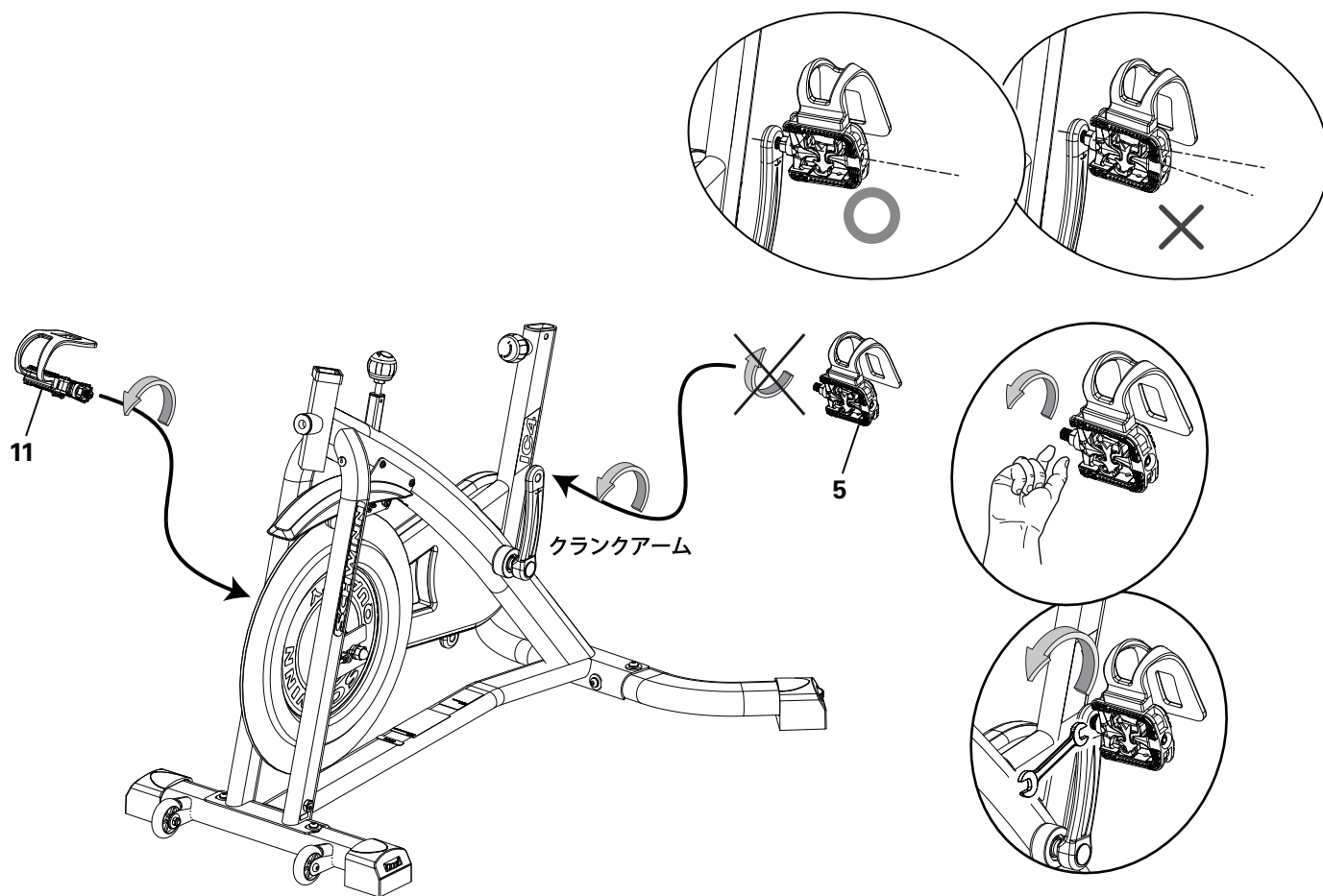


## 2. ペダルをフレーム組立品に取り付ける

**⚠** 不適切な取り付けによってねじ山がつぶれた場合、使用中にペダルがバイクから外れたり、破損したりして、重傷事故を引き起こす可能性があります。

**注：**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。左ペダルには「L」、右ペダルには「R」の表示があります。

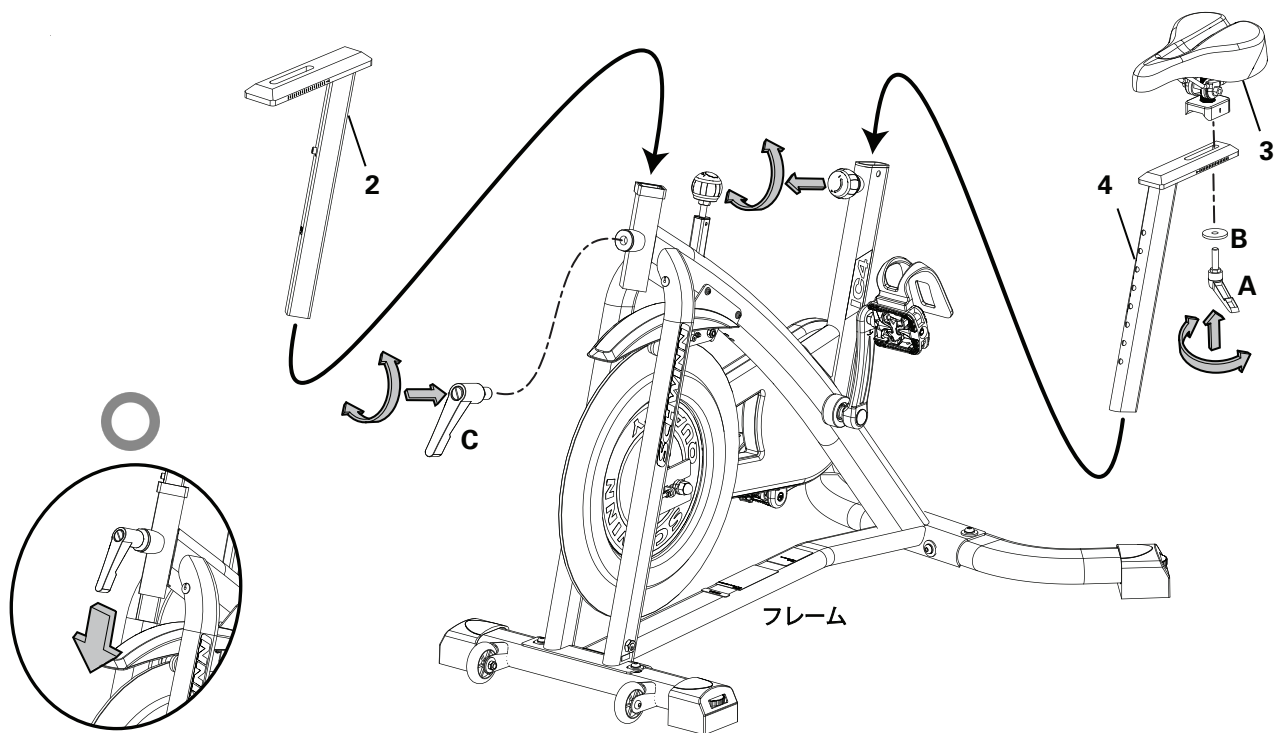
- ① ペダル（5）は、必ず手でクランクアームにまっすぐに取り付けてください。まっすぐに取り付けられていない場合、ペダル（5）を固定するねじが外れる場合があります。ペダル（5）を手で回し、抵抗を感じる場合やペダル（5）をスムーズにクランクアームに取り付けられない場合は、ネジの位置を確認してください。ペダルと開口部が揃っていない場合は、ペダルを取り外し、もう一度やり直してください。
- ② クランクアームに取り付けたら、ペダルレンチで完全に締めてください。
- ③ もう一方のペダル（11）にも同様に繰り返します。





### 3. ハンドルバーポストとシートポストをフレームに取り付け、シートを取り付ける

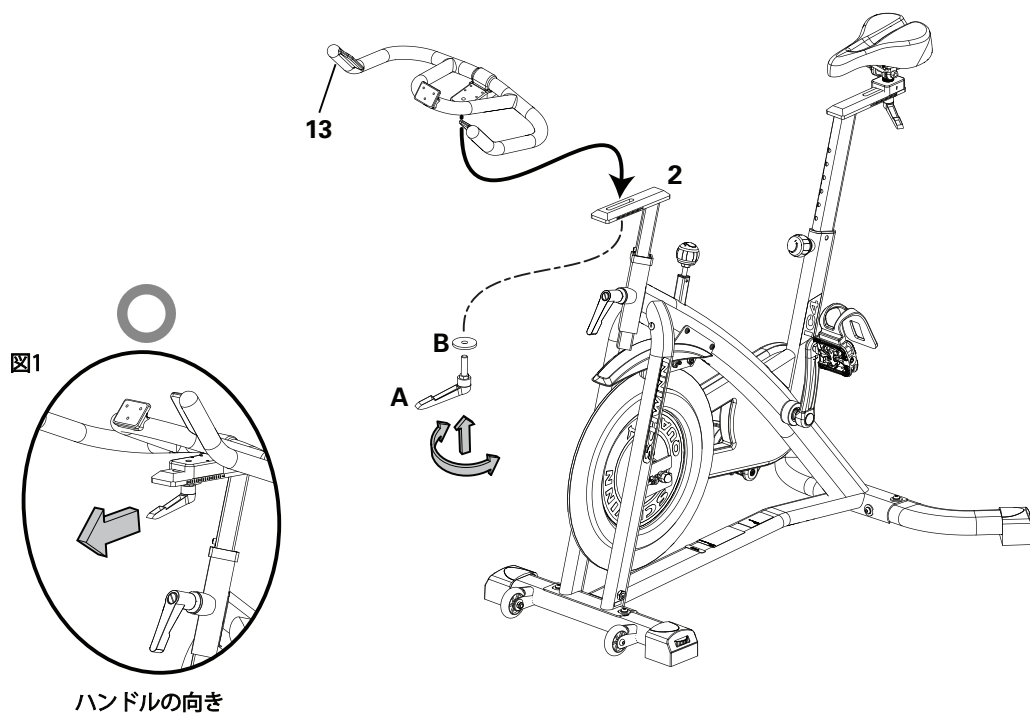
- ① フレームにハンドルバーポスト（2）をとりつけハンドルバーポスト用調節ハンドル（C）で締めていきます。ハンドルバーポスト（2）の穴とかみ合っていることを確認してください。完全に締めた場合、ハンドルバーポストの調節ハンドルは下向きになります。
- ② シート用調節ハンドル（A）を使ってシートポスト（4）にシート（3）を取り付けます。取り付けたものをフレームに入れこみます。



ハンドルが下向きになります

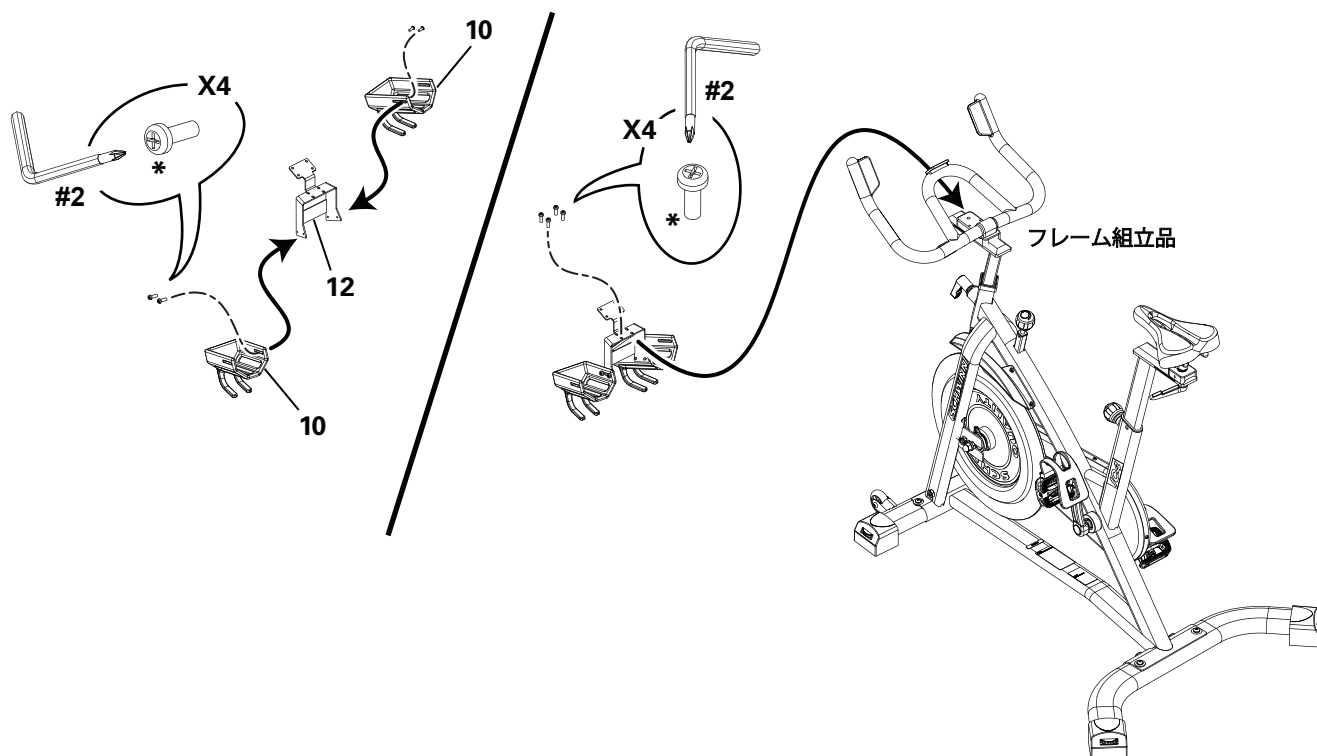
#### 4. ハンドルバー組立品をフレーム組立品に取り付ける

- ① シート用調節調節ハンドル (A) を使って、ハンドルバー (13) をハンドルバーポスト (2) に取り付けます。完全に締めた場合、ハンドルバーポストの調節ハンドルは下記の図1 のようになるはずです。



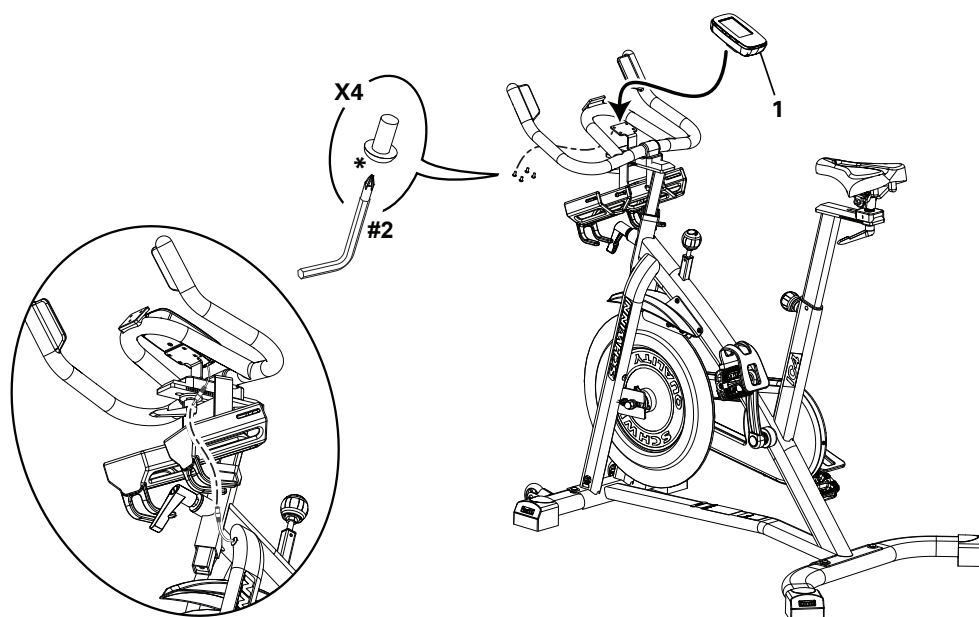
## 5. ドリンクホルダー用のブラケットとホルダーをフレーム組立品に取り付ける

- ① ドリンクホルダー用ブラケット（１２）にドリンクホルダー（１０）を取り付けます。
- ② ①で取り付けたものをフレーム組立品に取り付けます。



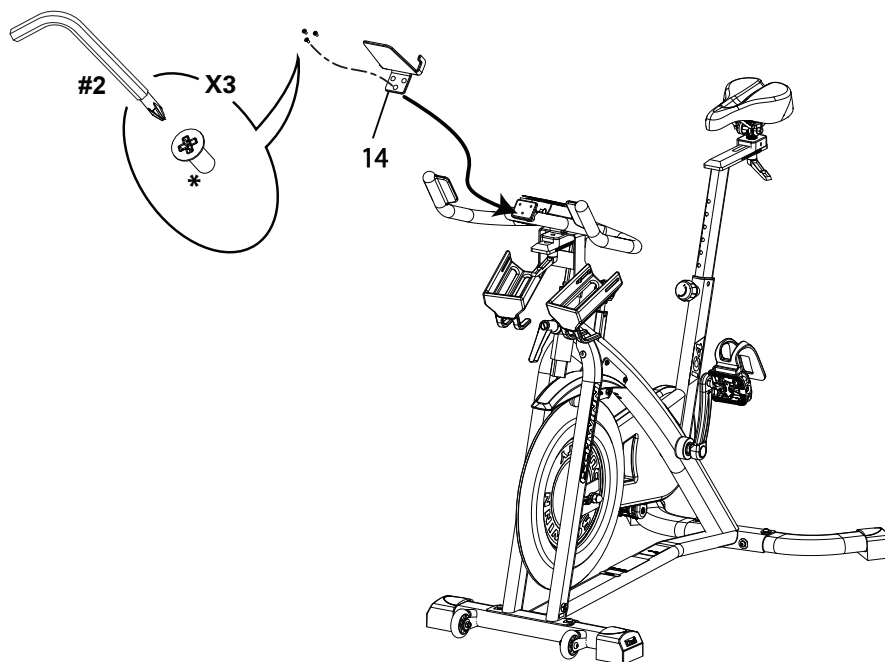
## 6. コンソール（１）をフレーム組立品に取り付ける

**注記：** ケーブルを接続する前に、あらかじめ取り付けられているねじ(\*)をコンソールの背面から取り外してください。  
ケーブルは折り曲げないでください。

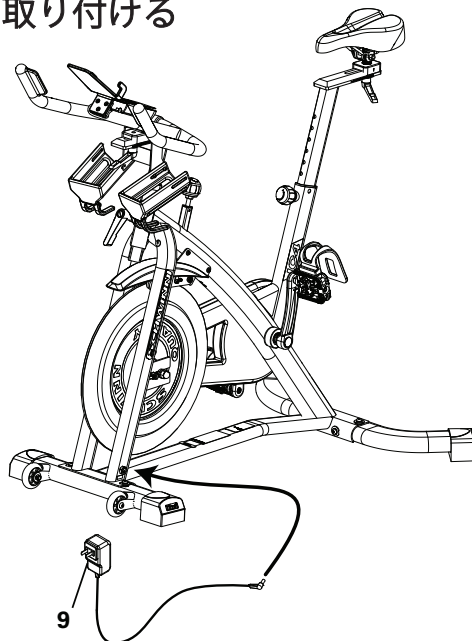


ケーブルは折り曲げないようにください

## 7.メディアトレイ（14）をフレーム組立品に取り付ける



## 8.ACアダプタ（9）をフレーム組立品に取り付ける



## 9. 最終点検

機器を点検し、すべてのハードウェア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ます。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。

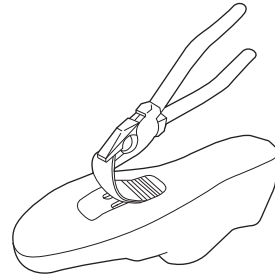
**!** 取扱説明書に従い、機器が完全に組み立てられ、適切な動作が確認されるまで、機器を使用したり、動作させたりしないでください。

## シューズクリップ (クリート) をサイクリングシューズに取り付ける (※サイクリングシューズは付属していません)

注: 付属のシューズクリートは、左右どちらのペダルにも適合します。

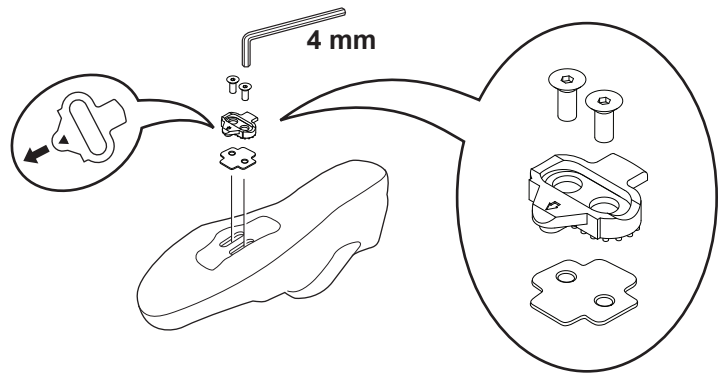
必要なツール: プライヤー、4mm の六角レンチ

1. サイクリングシューズの裏側のゴム製カバーをプライヤーで剥がし、クリート取付穴が見えるようにします。

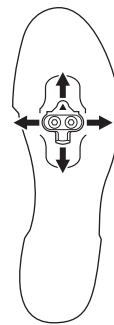


注: シューズの種類によっては、この手順が不要な場合もあります。

2. シューズの裏側から、滑り止めシートをクリート穴に合わせて置き、次にクリートを置きます。クリートに示された矢印が、必ずシューズのつま先の方に向くようにセットしてください。クリート取付ボルトを締めてください (2.5N.m)。



3. クリートには、前後に20mm、左右に5mmの調節範囲があります。片足ずつ、ペダルの装着と解除を練習します。もう一度調節して、最適なクリート位置を決定します。



4. 4mm の六角レンチで、クリート取付ボルトを完全に締めます (5 ~ 6N.m)。



### 移動および保管する

**!** 身体能力および体力に応じて、機器の移動は、一人または二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。

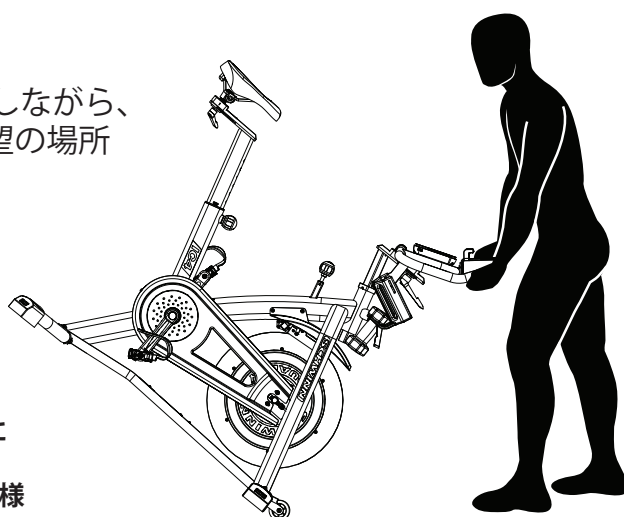
1. バイクを移動する前に、ダンベル、メディアデバイス、ドリンクボトルを取り外します。
2. フライホイールを固定するには、非常ブレーキ / 抵抗調節ノブを抵抗の増加を感じるまで時計回りに回します。次に、非常ブレーキ / 抵抗調節ノブを、さらに時計回りに 1/2 回転させます。

**!** フライホイールが固定されるまで、指示に従ってブレーキ / 抵抗調節ノブを締めます。

3. バイクを移動するには、バイクの前方を下向きに押しながら、ハンドルバーを慎重に手前に傾けます。バイクを希望の場所まで押して移動します。

**注記:** 機器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。

**!** 機器を安全に保管するために、電源を取り外し、安全な場所に置いてください。フライホイールが固定されるまで、指示に従ってブレーキ / 抵抗調節ノブを締めます。本機器は、お子様やペットの手の届かない安全な場所に置いてください。

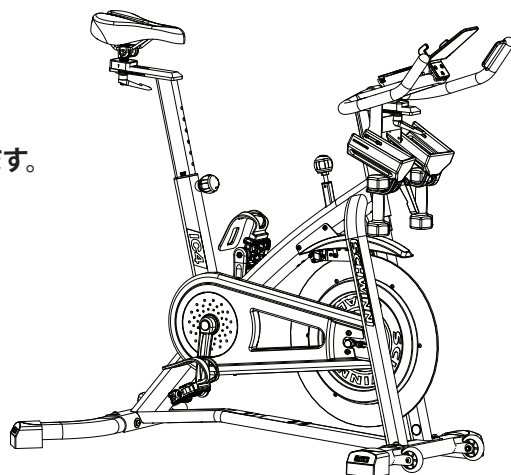
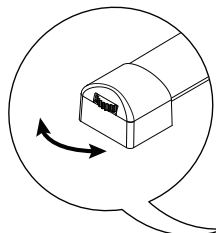


### 機器を水平に配置する

ワークアウトエリアが平らでない場合、機器が水平になるよう調整する必要があります。水平調整脚はスタビライザの両側にあります。スタビライザを軽く持ち上げて調整脚の負荷を軽減し、ノブを回してスタビライザの脚を調整します。

**!** 水平調整脚が機器から外れる、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。

エクササイズを開始する前に、機器が水平かつ安定していることを確認してください。

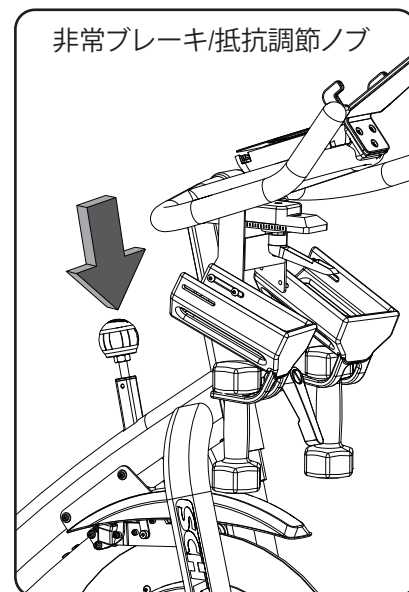


## 緊急停止

ペダルをただちに停止するには、非常ブレーキ / 抵抗調節ノブを強く押し下げます。

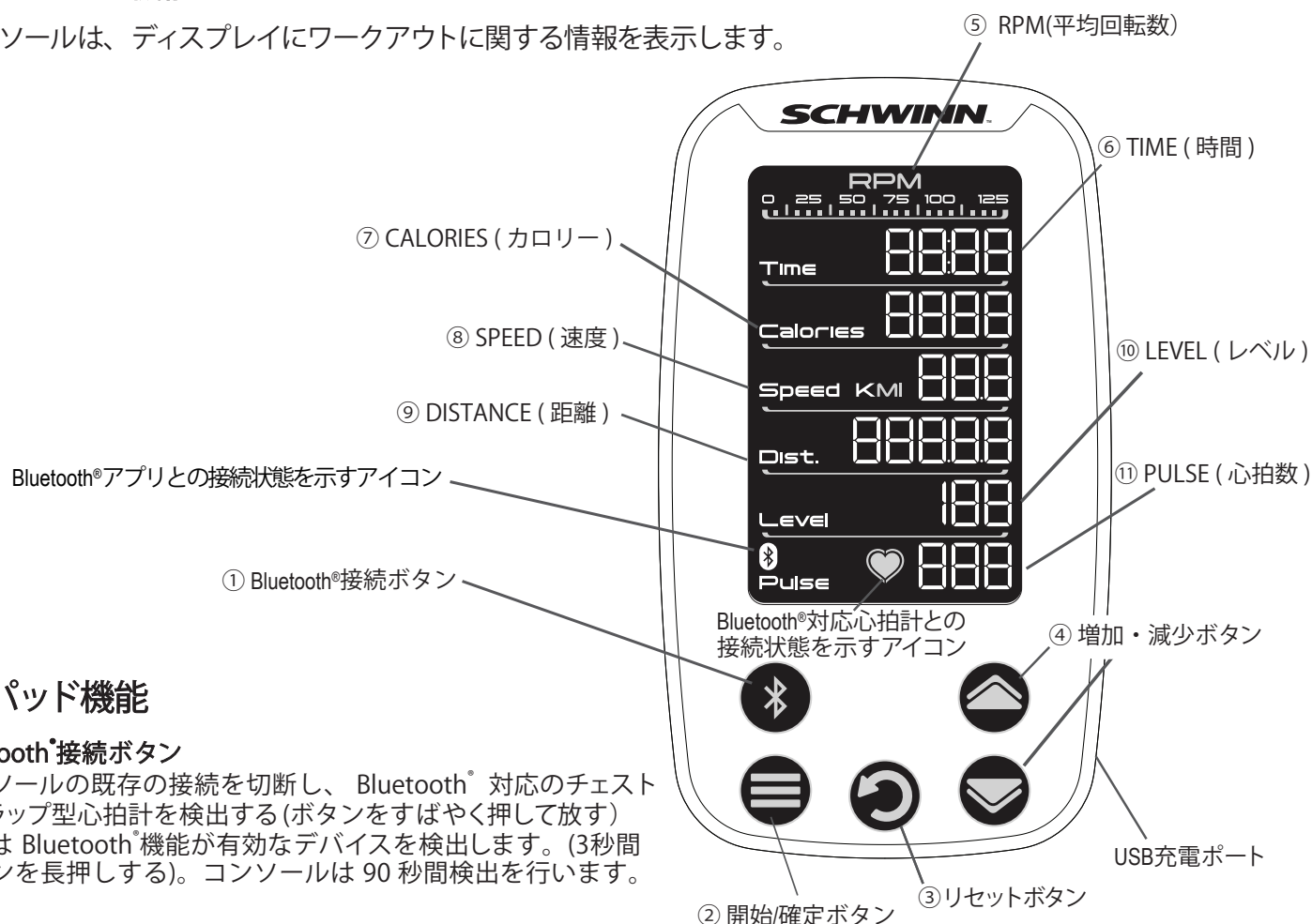


本バイクは、フライホイールと独立してペダルを停止することはできません。ペースを落とし、フライホイールとペダルを減速して停止してください。ペダルが完全に停止するまで、バイクから降りないでください。動いているペダルがふくらはぎに当たる場合がありますので、ご注意ください。



## コンソールの機能

コンソールは、ディスプレイにワークアウトに関する情報を表示します。



## キーパッド機能

### ① Bluetooth®接続ボタン

コンソールの既存の接続を切断し、Bluetooth® 対応のチェストストラップ型心拍計を検出する(ボタンをすばやく押して放す)または Bluetooth®機能が有効なデバイスを検出します。(3秒間ボタンを長押しする)。コンソールは 90 秒間検出を行います。

② 開始 / 確定ボタン：ワークアウトを開始し、ワークアウト値を確定します。

③ リセットボタン：3 秒間長押しして、コンソールをリセットします。

④ 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

### ⑤ RPM の範囲

[RPM] の範囲を示すディスプレイには、現在の 1 分間あたりの平均回転数 (RPM) が表示されます。RPM が増加するにつれて、より高い RPM 範囲であることを示す、より大きなインジケータが点灯します。  
範囲は、1 ～ 24、25 ～ 49、50 ～ 74、75 ～ 99、100 ～ 125 です。

### ⑥ TIME (時間)

[TIME (時間)] フィールドには、ワークアウトの開始から終了までの時間が表示されます。ワークアウトの時間目標を設定するには、[TIME (時間)] フィールドが点滅するまで [開始 / 確定] ボタンを押します。矢印ボタンを使用して、時間目標 (分) を調節します。ワークアウト中、ディスプレイには残り時間が表示されます。ゼロになると、コンソールは通知音を発します。時間の最大値は 99 分 59 秒です。

## ⑦ CALORIES ( カロリー )

[CALORIES ( カロリー )] フィールドには、ワークアウトの開始から終了までの総消費カロリーの推定値が表示されます。ワークアウトのカロリー目標を設定するには、[CALORIES ( カロリー )] フィールドが点滅するまで [ 開始 / 確定 ] ボタンを押します。矢印ボタンを使用して、カロリーを調節します。ワークアウト中、ディスプレイには残りのカロリーが表示されます。ゼロになると、コンソールは通知音を発します。カロリーの最大値は 9999Kcal です。

## ⑧ SPEED ( 速度 )

[SPEED ( 速度 )] フィールドには、算出されたユーザーの現在の速度が表示されます。速度の最大値は 99.9km/h です。

## ⑨ DISTANCE ( 距離 )

[DISTANCE ( 距離 )] フィールドには、ワークアウトの開始から終了までの距離が表示されます。ワークアウトの距離目標を設定するには、[DISTANCE ( 距離 )] フィールドが点滅するまで [ 開始 / 確定 ] ボタンを押します。矢印ボタンを使用して、距離を 0.5km ( またはマイル ) 単位で調節します。ワークアウト中、ディスプレイには残りの距離が表示されます。ゼロになると、コンソールは通知音を発します。

距離の最大値は 9999.9 です。

距離の初期設定単位はキロメートル (KM) です。ワークアウト前に単位 ( キロメートルまたはマイル ) を切り替えるには、増加 / 減少の矢印ボタンを同時に 3 秒間長押しします。増加 / 減少の矢印ボタンを押して、単位 (KM または MI) を切り替えます。希望する距離の単位が表示されたら、いずれかのボタンを押して保存します。

## ⑩ LEVEL ( レベル )

[LEVEL ( レベル )] フィールドには、現在の抵抗レベルが表示されます。抵抗の範囲は 0% ~ 100% で、1% 単位で変更できます。非常ブレーキ / 抵抗調節ノブを使用して抵抗レベルを変更します。調節ノブを時計方向に回すとレベルが増加し、反時計方向に回すと減少します。

**注:** 非常ブレーキ / 抵抗調節ノブは、バイクを保管する場合など、100% を超える抵抗レベルまで回すことができます。バイク使用時は、抵抗レベルは必ず 0% ~ 100% の範囲内で設定してください。

Bluetooth® アプリの接続アイコン - コンソールがアプリとペアリングされるとディスプレイがオンになります。

## ⑪ PULSE ( 心拍数 )

[PULSE ( 脈拍 )] フィールドには、テレメトリー方式の心拍数センサーからの 1 分間あたりの心拍数 (BPM) が表示されます。[MODE ( モード )] を押して、心拍計を起動します。心拍信号が検出されない場合、このディスプレイには何も表示されません。[PULSE ( 脈拍 )] の範囲は 40 ~ 240BPM です。



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。コンソールに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。

Bluetooth® 対応心拍計の接続アイコン - コンソールが Bluetooth® 対応のチェストストラップ型心拍計とペアリングされるとオンになります。

## その他のフィットネスアプリを使用

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。

## JRNY™メンバーシップをお使いのマシンで使用する（※日本での導入は未定です）

JRNY™メンバーシップをお持ちの場合は、本 Bowflex™マシンのコンソールと同期すると、お使いのデバイスからアクセスすることができます。JRNY™メンバーシップを使用すると、ユーザーの能力に合わせたガイド付きワークアウトをデバイスに表示したり、ユーザーの長期的なフィットネスの成功をサポートするために考案された信頼できるバーチャル音声コーチングを受けることができます。

1. 「Bowflex™ JRNY™」アプリをダウンロードします。このアプリは、AppStore と GooglePlay™から入手できます。
2. お使いのデバイス側で Bluetooth® および位置情報設定がオンになっていることを確認してください。必要に応じて設定をオンにしてください。
3. マシンの近くでアプリを開き、指示に従ってお使いのデバイスをマシンと同期させます。  
アプリがマシンと同期されない場合は、お使いのデバイスとマシンを再起動します。手順3を繰り返します。

## Bluetooth® 対応心拍計

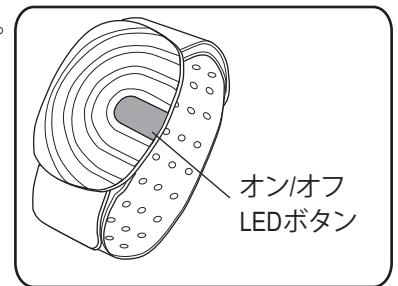
本フィットネスマシンは、Bluetooth® 対応の心拍検知器からの信号を受信する機能を備えています。接続されると、コンソールの Bluetooth® の接続を示すアイコンがオンになります。記載されている方法に従ってデバイスを同期してください。

**!** 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、Bluetooth® 対応ストラップ型心拍計またはその他の Bluetooth® 対応心拍数モニターを使用する前に、医師にご相談ください。

## Bluetooth® 対応アームバンド型心拍計 (IC4 マシンにのみ付属しています)

本フィットネスマシンには、Bluetooth® 対応のアームバンド型心拍計が付属されています。Bluetooth® 対応のアームバンド型心拍計が接続されると、コンソールの Bluetooth® の接続を示すアイコンがオンになります。

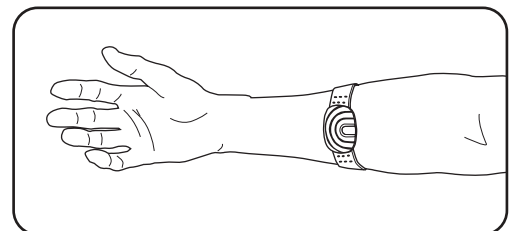
**!** ペースメーカーまたはその他の埋め込み型電子機器を使用している場合は、Bluetooth® 対応アームバンド型心拍計またはその他の Bluetooth® 対応心拍数モニターを使用する前に、医師にご相談ください。



アームバンド型心拍計は、心拍センサーが前腕の内側にくるように、前腕の上部に装着してください。アームバンドが動かないようぴったりと装着する必要がありますが、血液循環が妨げられるほどきつく締めないでください。

**注：**ご使用前に、必ず、心拍センサーから保護カバーを外してください。

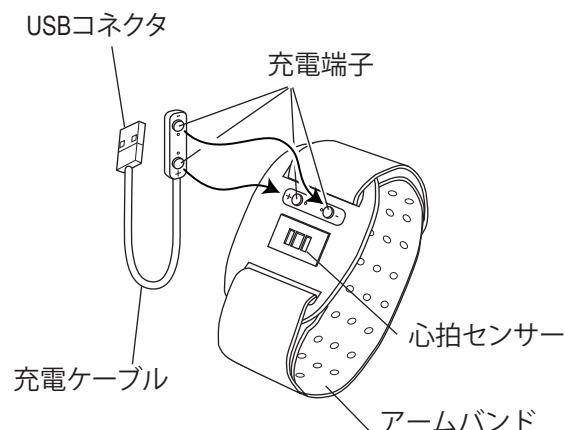
1. Bluetooth® 対応アームバンド型心拍計を前腕の上部に装着します。
2. アームバンド型心拍計のオン/オフのLED ボタンを押し、心拍計を起動します。LED が青色ですばやく点滅します。これは、アームバンドが起動されたことを示しています。
3. 心拍が検出されると、LED が青色でゆっくり点滅します。心拍計が接続されると、コンソールの Bluetooth® 接続アイコンがオンになります。これでワークアウトの準備が整いました。





ワークアウトの終わりに、オン/オフのLED ボタンを押して、アームバンド型心拍計の接続を解除し、心拍計を停止します。

オン/オフのLED ボタンを押し、LED が赤色で数回点滅する場合は、電池残量が少なく、充電が必要です。Bluetooth® 対応のアームバンド型心拍計を充電するには、充電ケーブルをセンサー内側の充電端子に接続します。充電ケーブルを電源の入った USB ポートに接続します。充電中は、LED は赤色および緑色で点滅します。充電が完了すると、LED は緑色で点灯します。



## 心拍数の計算

最大心拍数は、通常、幼児期の 220BPM (1 分間の拍動の数) から、60 歳までに約 160BPM まで低下します。心拍数は、1 年ごとに約 1BPM ずつ低下しながら、線形に下降していきます。トレーニングが最大心拍数の低下に影響することを示すものはありません。同年齢であっても、最大心拍数には個人差があります。年齢による計算式から求める値よりも、ストレステストによって求める値の方がより正確です。

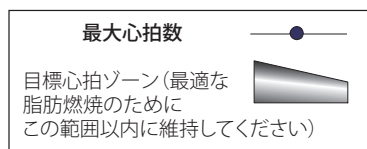
安静時心拍数は持久力トレーニングの影響を受けます。十分なトレーニングを積んだランナーの安静時心拍数が 40BPM 以下であるのに対し、一般的な成人の安静時心拍数は約 72BPM を示します。

心拍数の表は、脂肪の燃焼や心血管系の強化に効果的な心拍ゾーン (HRZ) の推定値です。健康状態は変化するため、個人の HRZ は、示された値よりも高いまたは低い可能性があります。

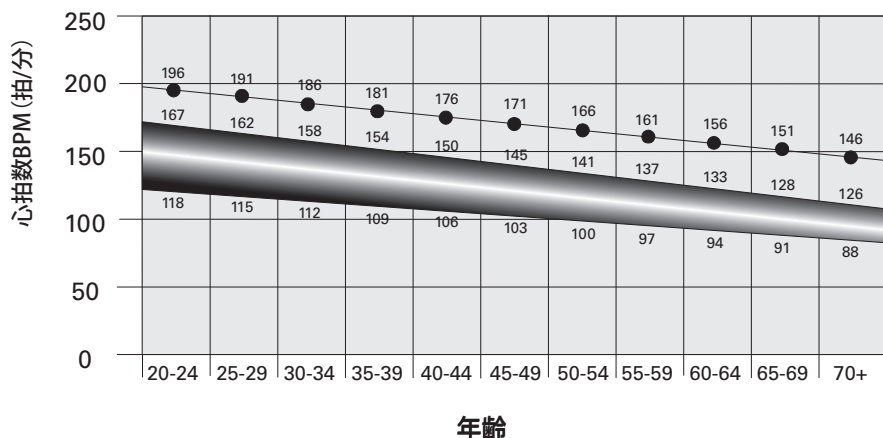
エクササイズ中に最も効果的に脂肪を燃焼する方法は、ゆっくりしたペースから開始し、心拍数が最大心拍数の 60 ~ 85% に達するまで徐々に強度を上げていくことです。心拍数をその目標ゾーンで 20 分以上維持しながら、そのペースで継続します。目標心拍数をより長く維持すると、より多くの脂肪が燃焼されます。

グラフは、一般的に提案される年齢に基づく目標心拍数を示した簡単なガイドラインです。前述のとおり、最適な目標心拍数は個人によって高い、または低い可能性があります。個人の目標心拍ゾーンについては、医師にご相談ください。

**注：**すべてのエクササイズおよびフィットネス計画と同様に、エクササイズの時間または強度を上げる場合は、最良の判断を行ってください。




脂肪燃焼目標心拍数



## シューズクリップ (クリート)

クリート付きサイクリングシューズに対応するフットペダルは、エクササイズバイクに安定した足場を提供します。付属のシューズクリートは、左右いずれのペダルにも適合します。

-  **使用の前に、ペダルとクリート (シューズ) の装着 / 解除機構の動作を十分に理解しておいてください。**
  - 装着 / 解除を確実にを行うために、クリートおよびビンディングにほこりや汚れが付着しないようにしてください。**
  - クリートが摩耗していないか定期的にチェックしてください。摩耗している場合は、交換してください。クリートの解除が困難になった場合、またはクリートが新しい状態の時よりも楽に解除できるようになり始めた場合は、クリートを交換してください。**

ペダルおよびクリートは、SPD 対応です。適切なクリート取付具 (MTB SPD 対応の一般的な 2 穴クリート用) を備えたどのようなサイズのシューズにも適合します。(MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics)。

### 着用するもの

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。

### エクササイズの頻度

**!** 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。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。

- 週に3回、20分ずつ行う。
- あらかじめワークアウトスケジュールを作成し、それに従う。

### 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、かかとをペダルの最も低い部分に置きます。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、シートを下げてください。脚が曲がり過ぎる場合は、シートを上げてください。

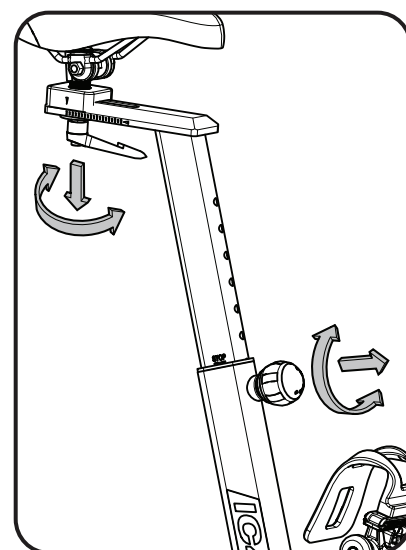
**!** シートを調節する前に機器から降りてください。

3. シートポスト調節ノブを緩めて、引きます。希望する高さにシートを調節します。

**!** シートポストの「STOP」マークより高い位置にシートポストをセットしないでください。

4. シートポスト調節ノブを解除し、ロックピンを挿しこみます。ピンが確実に挿しこまれ、調節ノブが完全に締められていることを確認してください
5. シートをコンソールに近づける、またはコンソールから離すには、シート調節ハンドルを緩めます。シートを希望の位置までスライドさせ、ノブを完全に締めます。

注：他の部品と干渉するためにハンドルを回せない場合は、ハンドルを引いてから回し、元の位置に戻してください。必要に応じて、ハンドルを回してください。

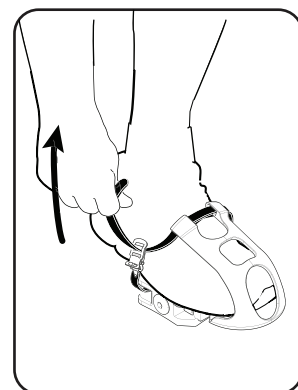


### 足の位置 / ペダルストラップの調節

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、ペダルに取り付けられた足固定具に乗せます。
2. 靴の上からストラップを締めます。
3. 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、そのままの状態でおくことができます。

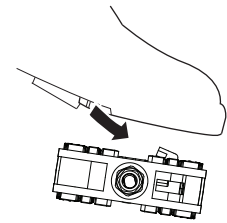


## シューズクリップ (クリート) を使用する

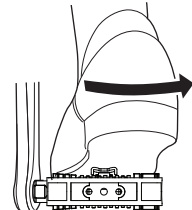
クリート付きサイクリングシューズに対応するフットペダルは、エクササイズバイクに安定した足場を提供します。必ず足固定具がペダルの下側にくるように、ペダルを回転させてください。

**⚠ 使用前に、ペダルとクリート (シューズ) の装着 / 解除機構の動作を十分に理解しておいてください。**

1. ペダル先端の矢印は、必ず前方に向くようにしてください。
2. クリートを下前方へ押し込み、ペダルに装着します。
3. もう一方の足にも同様に行います。
4. ワークアウトを開始する前に、ペダルの装着と解除を練習します。  
クリートをペダルから解除 (リリース) するには、かかとを外側にひねります。



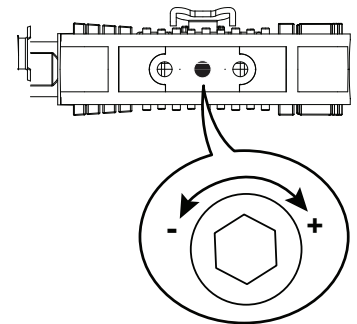
装着



解除 (リリース)

ユーザーの体重が非常に軽い場合、ペダルで装着 / 解除機構の動作を行うことが困難になる可能性があります。必要に応じて、機構の保持力を下げてください。保持力を調節するには、以下の手順に従います。

1. ペダル後方にある開口部から、調節ボルトにアクセスします。調節ボルトは、足固定具をペダルに取り付ける 2 つのボルトの間にあります。
2. 3mm の六角レンチを使用して、調節ボルトを回します。保持力を下げるには、左回り (反時計方向) に回します。保持力を上げるには、右回り (時計方向) に回します。



## ハンドルバーの調節

ハンドルバーの位置を調節するには、以下の手順に従います。

1. ハンドルバーポストの調節ノブを緩めます。希望する高さにハンドルバーを調節します。

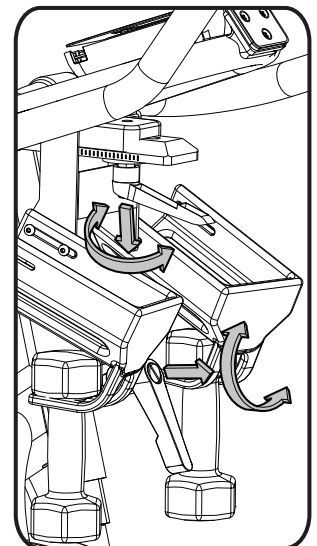
**⚠ ハンドルバーポストの「STOP」マークより高い位置にハンドルバーポストをセットしないでください。**

2. ハンドルバーポストの調節ノブを締め、ロックピンを挿し込みます。ピンが確実に挿しこまれ、調節ノブが完全に締められていることを確認してください。

**注記:** ケーブルは折り曲げないでください。


3. ハンドルバーをコンソールに近づける、またはコンソールから離すには、ハンドルバー調節ノブを緩めます。ハンドルバーを希望の位置までスライドさせ、ノブを締めます。

**注:** 他の部品と干渉するためにハンドルを回せない場合は、ハンドルを引いてから回し、元の位置に戻してください。必要に応じて、ハンドルを回してください。



## フライホイールを固定して保管する

機器を使用しない場合は、必ず、非常ブレーキ / 抵抗調節ノブでフライホイールを固定してください。フライホイールを固定するには、非常ブレーキ / 抵抗調節ノブを抵抗の増加を感じるまで時計回りに回します。次に、非常ブレーキ / 抵抗調節ノブを、さらに時計回りに 1/2 回転させます。機器を保管する際は、必ずフライホイールを固定しておいてください。

 **機器を安全に保管するために、電源を取り外し、安全な場所に置いてください。フライホイールが固定されるまで、指示に従ってブレーキ / 抵抗調節ノブを締めます。本機器は、お子様やペットの手の届かない安全な場所に置いてください。**

フライホイールが固定された状態では、抵抗レベルはコンソールに表示される動作範囲外になります。抵抗レベルが 0% ~ 100% の範囲を超えている場合は、機器を使用しないでください。緊急時にフライホイールを即座に停止する機能や保管のためにバイクを固定する効果を損なう恐れがあります。コンソールに表示されるレベルが 100% 未満になるまで、非常ブレーキ / 抵抗調節ノブを回します。これで、抵抗はバイク用に設計された動作範囲内になります。

## パワーアップモード

いずれかのボタンを押した場合、またはペダリングの結果、コンソールが RPM センサーから信号を受信した場合、[ パワーアップモード ] に切り替わります。

## 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: コンソールにはオン / オフのスイッチはありません。

## 抵抗の調節

抵抗と負荷を調節するには、抵抗調節ノブを時計方向に回します。抵抗を減らすには、抵抗調節ノブを反時計方向に回します。抵抗調節ノブの可動範囲は、抵抗レベルの 0% ~ 100% をわずかに超えた範囲 (フライホイールが固定された状態) までです。可動範囲を超えて抵抗調節ノブを回さないでください。可動範囲を超えて回した場合、機器を破損する可能性があります。

## ワークアウトを開始する

1. [ 開始 / 確定 ] ボタンを押します。コンソールに、時間の値が表示されます。
2. 増加 / 減少の矢印ボタンを押して、ワークアウトの時間値を変更します。変更したら、[ 開始 / 確定 ] ボタンを押します。
3. コンソールに、カロリーの値が表示されます。増加 / 減少の矢印ボタンを押して、カロリー値を変更します。変更したら、[ 開始 / 確定 ] ボタンを押します。
4. コンソールに、距離の値が表示されます。増加 / 減少の矢印ボタンを押して、距離値を変更します。変更したら、[ 開始 / 確定 ] ボタンを押します。
5. ワークアウトが開始されます。

## 測定単位 (英単位 / メートル単位) を変更する

ワークアウトを開始する前に、測定単位 (キロメートルまたはマイル) を切り替えることができます。単位を変更するには、上下の矢印キーを同時に 3 秒間長押しします。ディスプレイが点滅し始めたら、矢印ボタンを使用して単位 (KM または MI) を変更します。いずれかのボタンを押して保存します。

## 一時停止または停止

1. ワークアウトを一時停止するには、ペダリングを停止します。2 秒間 RPM 信号がない場合、コンソールはワークアウトを一時停止します。
2. ワークアウトを続行するには、ペダリングを開始します。  
ワークアウトは、5 分間一時停止した後終了します。

一時停止した場合、コンソールにはワークアウトの現在の値が表示されます。一時停止したワークアウトを終了するには、[ リセット ] ボタンを長押しします。



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、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。製品を米国またはカナダ以外で購入した場合、交換用ラベルについては、お近くの販売店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。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。

**!** 本機器は固定ギアで動作するため、ペダルを戻したり、逆方向に回したりしないでください。そのように使用した場合、ペダルが緩み、機器の破損や使用者のけがの原因となる可能性があります。ペダルが緩んだ状態で本機器を操作しないでください。

シート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、適量の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：

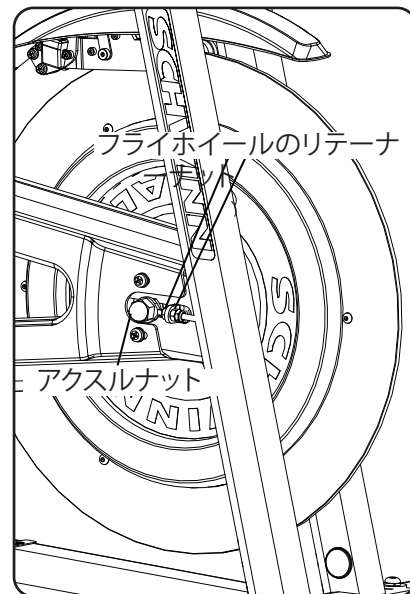
ペダルおよびクランクアームを点検し、必要に応じて締め直してください。すべてのボルトおよびねじが締まっていることを確認してください。必要に応じて締めてください。駆動ベルトの張りを確認し、必要に応じて調節してください。

### 駆動ベルトの張りを確認する

駆動ベルトの張りを確認するには、バイクを動作させる必要があります。ペダルを約20RPM で回転させます。次に、個人の能力の最大限まで、RPM を急速に上げます。ペダルが滑ることなく正常に動く場合は、張りは適切です。ペダルが滑る場合は、ベルトを調節する必要があります。

### 駆動ベルトの張りを調節する

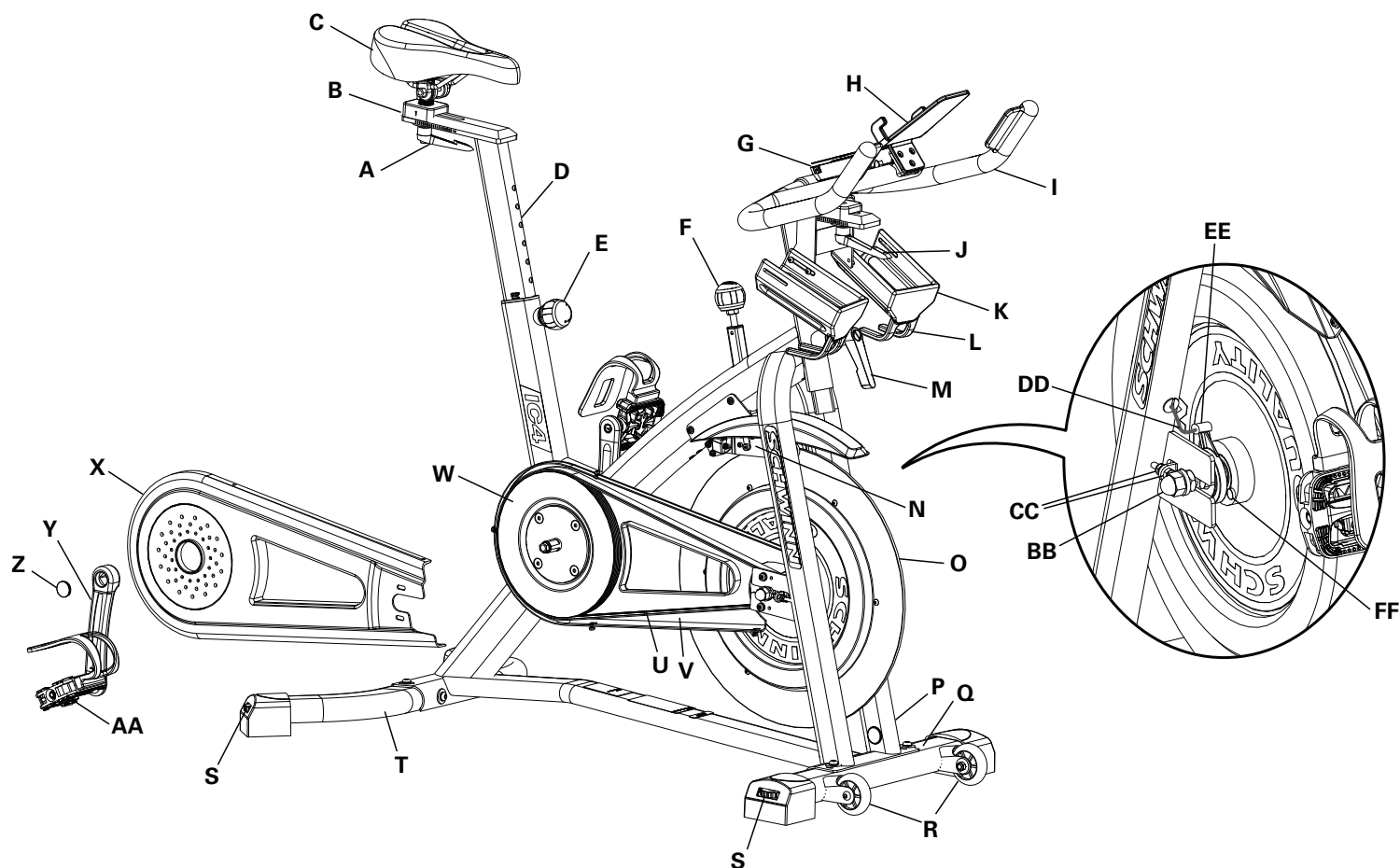
1. 駆動ベルトの張りを調節するには、アクスルナットを緩めます。15mm のスパナで一方のアクスルナットをしっかりと保持し、15mm のソケットレンチでもう一方のアクスルナットを緩めます。
2. 駆動ベルトが緩すぎて滑る場合は、10mm レンチでフライホイールの各リテーナナットを右（時計方向）に 1/4 回転させます。



3. 駆動ベルトの張りをもう一度テストし、必要であれば再調節します。

詳細については、保守説明書の「ベルトの張りを調節する」の手順を参照してください。

## 保守部品



A	調節ハンドル	L	ダンベルラック (ダンベルはIC4マシンにのみ付属しています)	W	駆動プーリー
B	シートスライダー用調節ハンドル	M	ハンドルバーポスト用調節ハンドル	X	駆動ベルト用カバー
C	シート	N	ブレーキ組立品	Y	クランクアーム
D	シートポスト	O	フライホイール	Z	クランクキャップ
E	シートポスト調節ノブ	P	電源インレット	AA	足固定具付きペダル
F	ブレーキ/抵抗ノブ	Q	フロントスタビライザ	BB	アクスルナット
G	コンソール	R	移動用キャスター	CC	フライホイール用リテーナーナット
H	メディアトレイ	S	水平調整脚	DD	データケーブル
I	ハンドルバー	T	リアスタビライザ	EE	速度センサー
J	ハンドルバースライダー用調節ハンドル	U	駆動ベルト	FF	速度センサーマグネット
K	ドリンクホルダー	V	駆動ベルト用カバー (内側)		

状況 / 問題点	点検項目	解決策
表示されない / 一部しか表示されない / ユニットの電源が入らない	電源 ( 壁 ) コンセント	ユニットが正常に機能している壁コンセントに接続されていることを確認してください。
	ユニット前部の接続	接続部はしっかりと固定され、損傷がない状態でなければなりません。アダプタまたはユニットの接続部に損傷がある場合は、交換してください。
	データケーブルの完全性	ケーブルのワイヤーは損傷がない状態でなければなりません。ケーブルが明らかに折れ曲がっている、または切断されている場合は交換してください。
	データケーブルの接続および向き	ケーブルが適切な向きで、しっかりと接続されていることを確認してください。コネクタの小さなラッチは、まっすぐにして、カチッと音がするまで挿しこんでください。
	コンソールディスプレイの損傷	コンソールディスプレイに目に見える亀裂、または他の損傷がないかを確認してください。損傷がある場合は、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	コンソールの一部しか表示されず、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。
		上記の方法で問題が解決しない場合は、カスタマーサービスまたはお近くの販売店でお問い合わせください。
速度表示が正確でない	速度センサーマグネットの位置	速度センサーマグネットは、フライホイールの所定の位置になければなりません。
速度表示が「0」のまま / 一時停止モードのままになっている	データケーブル	データケーブルがコンソールとメインフレーム組立品に接続されていることを確認してください。
	速度センサー	RPM センサーマグネットと RPM センサーが所定の位置にあることを確認してください。
速度 / RPM の読み取りができない	データケーブルの完全性	ケーブルのワイヤーは損傷がない状態でなければなりません。ケーブルが切断されている、または折れ曲がっている場合は交換してください。
	データケーブルの接続および向き	ケーブルが適切な向きで、しっかりと接続されていることを確認してください。コネクタの小さなラッチは、まっすぐにして、カチッと音がするまで挿しこんでください。
	速度センサーマグネットの位置	速度センサーマグネットは、フライホイールの所定の位置になければなりません。
	速度センサー組立品	速度センサー組立品は、マグネットと平行に並べ、データケーブルに接続されていなければなりません。必要に応じてセンサーの位置を調節してください。センサーまたは接続ケーブルに損傷がある場合は、交換してください。
ユニットは動作しているが、Bluetooth® 対応心拍計による心拍数 (HR) が表示されない	Bluetooth® 対応の心拍検知器 (アームバンド型心拍計は IC4 にのみ付属しています)	心拍検知器は直接肌に触れるように装着し、接触面はよく湿らせておいてください。
	Bluetooth® 対応の心拍検知器の電池	電池交換が可能であれば、新しい電池をセットしてください。
	干渉	干渉の原因と考えられるもの ( テレビ、電子レンジなど ) からユニットを離してみてください。
	心拍検知器の交換	干渉が排除されても心拍検知器が機能していない場合は、心拍検知器を交換してください。
	コンソールの交換	依然として心拍検知器が機能しない場合は、コンソールを交換してください。

状況 / 問題点	点検項目	解決策
ユニットは動作しているが、Bluetooth® 対応心拍計の表示に誤りがある	以前のユーザーに接続されている	コンソールが、以前のユーザーに接続されたままになっている可能性があります。Bluetooth® 接続ボタンを押し、以前のユーザーの接続を解除し、お使いの心拍検知器と接続してください。
使用中にコンソールがシャットオフされる (スリープモードに切り替わる)	電源 (壁) コンセント	ユニットが正常に機能している壁コンセントに接続されていることを確認してください。
	ユニット前部の接続	接続部はしっかりと固定され、損傷がない状態でなければなりません。アダプタまたはユニットの接続部に損傷がある場合は、交換してください。
	データケーブルの完全性	ケーブルのワイヤーは損傷がない状態でなければなりません。ケーブルが切断されている、または折れ曲がっている場合は交換してください。
	データケーブルの接続および向き	ケーブルが適切な向きで、しっかりと接続されていることを確認してください。コネクタの小さなラッチは、まっすぐにして、カチッと音がするまで挿しこんでください。
	機器のリセット	ユニットのプラグを電源コンセントから 3 分間抜いてください。もう一度プラグをコンセントに挿してください。
	マグネットの位置 (カバーを取り外してください)	マグネットはプーリーの所定の位置になければなりません。
	速度センサー (カバーを取り外してください)	速度センサーは、マグネットと平行に並べ、データケーブルに接続されていなければなりません。必要に応じてセンサーの位置を調節してください。センサーまたは接続ケーブルに損傷がある場合は、交換してください。
ユニットにガタつきがある / 水平にならない		カスタマーサービスまたはお近くの販売店までお問い合わせください。
	水平調整	水平調整脚を回して、機器が水平になるように調整してください。
ペダルに緩みがある / ペダリングが困難なユニット / RPM を急速に上げるとペダルがスキップまたは滑るように感じる	ユニットの下面	床面が平らでない場合は、調整できない可能性があります。機器を平坦な場所に移動してください。
	ペダルとクランクの連結	ペダルはしっかりとクランクアームに取り付けられていなければなりません。斜めに取り付けられていないことを確認してください。
	クランクアームと車軸の取り付け	クランクアームはしっかりと車軸に取り付けられていなければなりません。
ペダルをこぐとクリック音が鳴る	駆動ベルトの張り	説明書の「駆動ベルトの張りを調節する」の手順を参照してください。カスタマーサービスまたはお近くの販売店までお問い合わせください。
	ペダルとクランクの連結	ペダルを取り外してください。ねじ山にごみがないことを確認して、ペダルをもう一度取り付けてください。
シートポストが動く	ロックピン	調節ピンがシートポスト調節穴の 1 つに挿し込まれていることを確認してください。
	ロックノブ	ノブがしっかりと締められていること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	800IC		
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





