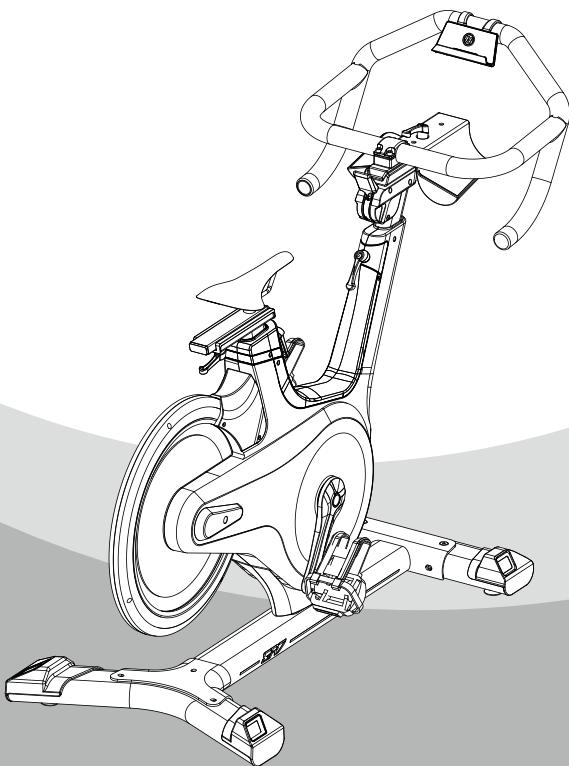


インドアサイクル

# INDOOR CYCLE

## GR7

### 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	2
■警告記号の意味	2
■ご使用の前に	2
■ご使用時に	3
■ご使用前の点検	3
■ご使用場所	3
■お手入れと保管	3
梱包内容	4
組立方法	5
■組立手順	5
各部の名称	10
移動と保管	11
ご使用前の準備	12
■水平に調節	12
■正しい姿勢	12
■シートの調節	13
■ハンドルバーの調節	14
■ペダルの調節	15
負荷調節 / 緊急停止ブレーキ	16
アプリとの接続	17
お手入れ	18
■日常(毎回のご使用時)	18
■毎週	18
■毎月	18
■Bluetoothモジュールの電池交換	19
故障かな?と思ったら	20
製品詳細	21
■寸法図	21
■製品仕様	21

### 特長

- マグネット負荷で素早くスムーズな調節が可能。
- フィットネスマニアの@zone zwiftと連携。

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、家庭用フィットネスバイクです。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、必要なとき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

本取扱説明書では、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。

	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。
	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ることがあります。
	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。
	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。

## ■ ご使用の前に



	● 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、故障の原因となるおそれがあります。
	<p>● ペットおよび12歳以下の子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。</p>  <p>● 本製品を他の用途に使用しないでください。</p> <p>● 本製品を2人以上で使用しないでください。本製品は1人用のトレーニングマシンです。</p> <p>● 体重136kgを超える人は使用しないでください。</p> <p>● 本製品を業務用として使用しないでください。本製品は家庭用です。</p> <p>● 本製品を回転部分に巻き込まれそうな服装で使用しないでください。</p>
	<p>● 本製品を止める場合は、徐々に速度を落とすか、緊急停止ブレーキを押してフライホイールを停止させてください。本製品は、ペダルとフライホイールが連動しているため空回転はしません。</p> <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>● ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。</p>

## ■ ご使用時に



	<p>● <u>車輪やベルトなどの駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 本製品に強い衝撃を与えたる、重い物を載せたりしないでください。</li><li>● 本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。</li><li>● 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。</li><li>● 本製品は手で漕がないでください。</li><li>● ペダルを逆回転させる使用はしないでください。</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。駆動部・回転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。</li><li>● 乗り降り、運動するときはハンドルバー（12ページ参照）を握ってください。</li><li>● 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。</li></ul>

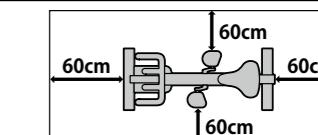
## ■ ご使用前の点検



	<ul style="list-style-type: none"><li>● ご使用前に必ず接地部のがたや組立部の緩みがないか確認し、調節してください。</li><li>● ご使用前に必ず各調節レバーの締付けを確認してください。</li></ul>
--	---

## ■ ご使用場所



	<ul style="list-style-type: none"><li>● 本製品を屋外では使用しないでください。本製品は室内用です。</li><li>● 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。</li><li>● 湿気の多い場所や、水滴などが本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴などが浸入し、故障の原因となるおそれがあります。</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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。</li><li>● 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。</li><li>● 安全のため、右図の設置スペースを確保してください。</li></ul> 

## ■ お手入れと保管



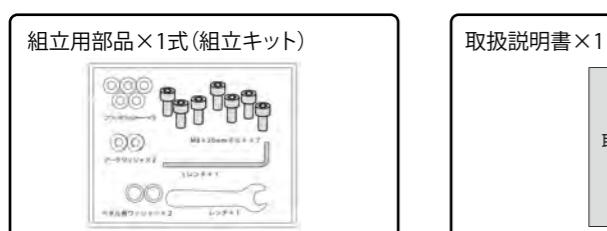
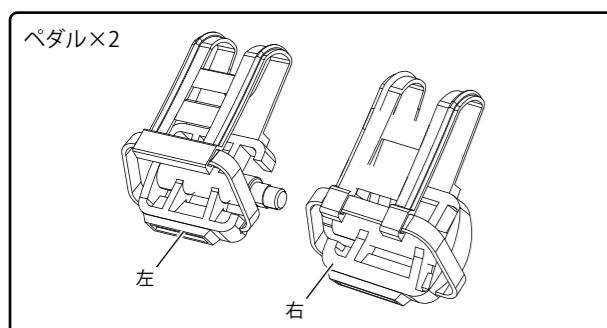
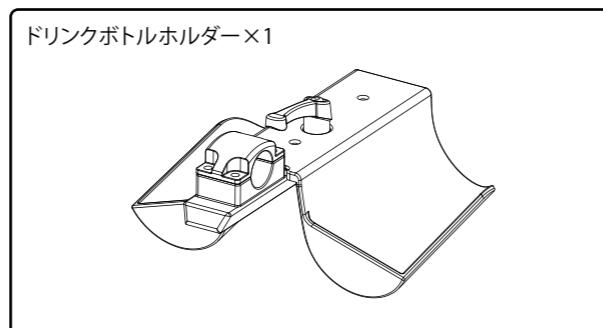
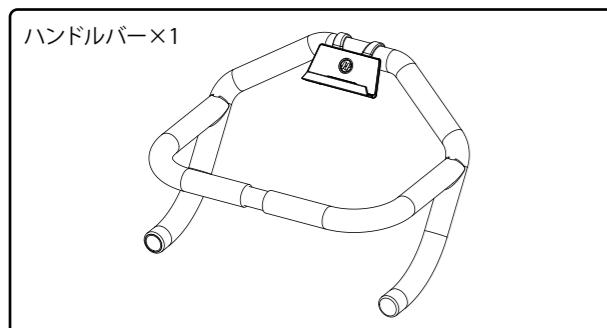
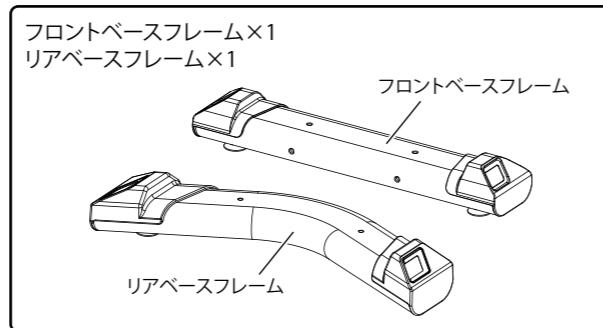
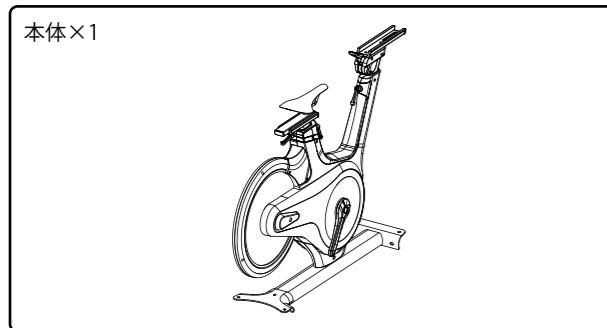
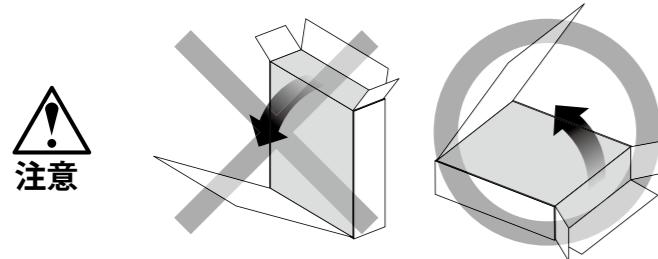
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。</li><li>● 転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。</li><li>● お手入れにアルコールや中性洗剤などを使用しないでください。水を浸した布をご使用ください。</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>● 一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。</li></ul>

本製品をご購入時は、分解された状態で箱に梱包されています。

本製品は重量が51kgあるため、開梱および組立ての際は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確認してください。



※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。

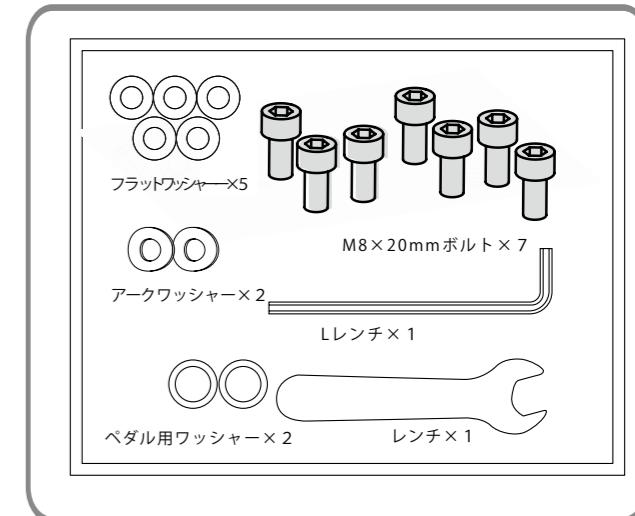
※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。

- 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、機械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。
  - 組立部品で指などを挟まないようにご注意ください。

## 組立キット

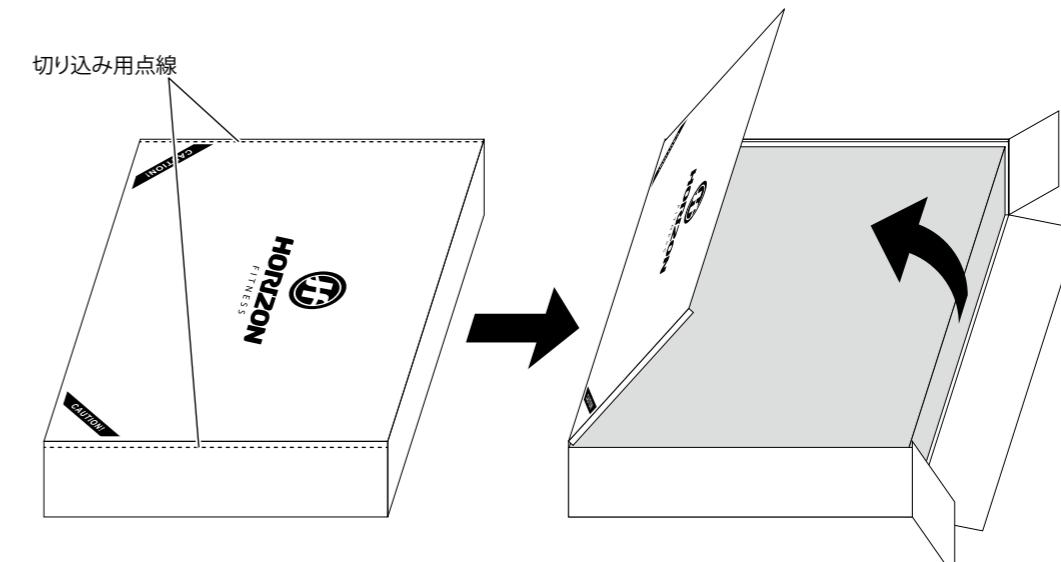
- M8x20mmボルト×7
- フラットワッシャー×5
- アークワッシャー×2
- ペダル用ワッシャー×2
- レンチ×1
- Lレンチ×1

本製品は、右図のようにキットを付属しています。ボルトおよびねじの締付けにはLレンチを、ペダルの取付けにはレンチをご使用ください。



## 組立手順

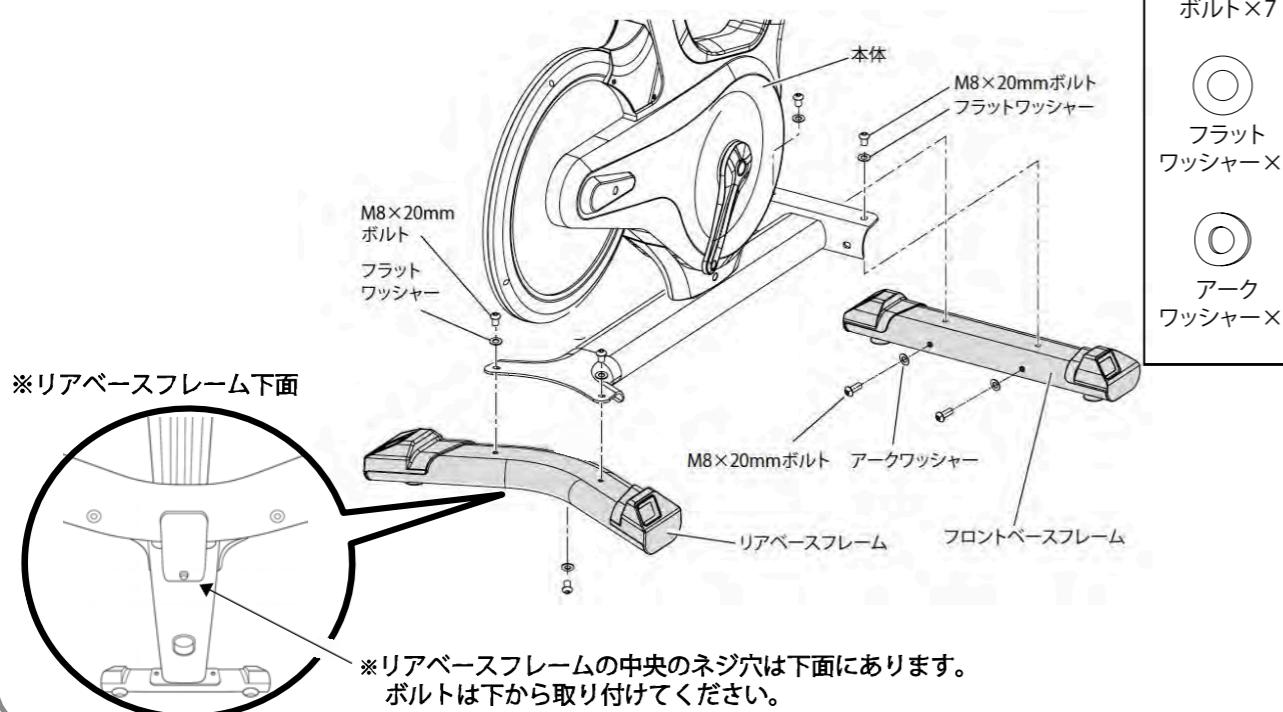
1. ダンボールを開梱する前に、両サイドの切り込み用の点線が入っている面を「必ず」上にして床に置きます。
2. ダンボールの切り込み用の点線に沿ってカッターなどで切り込みを入れます。点線部以外に切り込みを入れないようご注意ください。
3. ダンボールを開いて、本体、部品、組み立てキットを取り出します。



- 2 1. 組立キットを開封し、組立部品を取り出します。

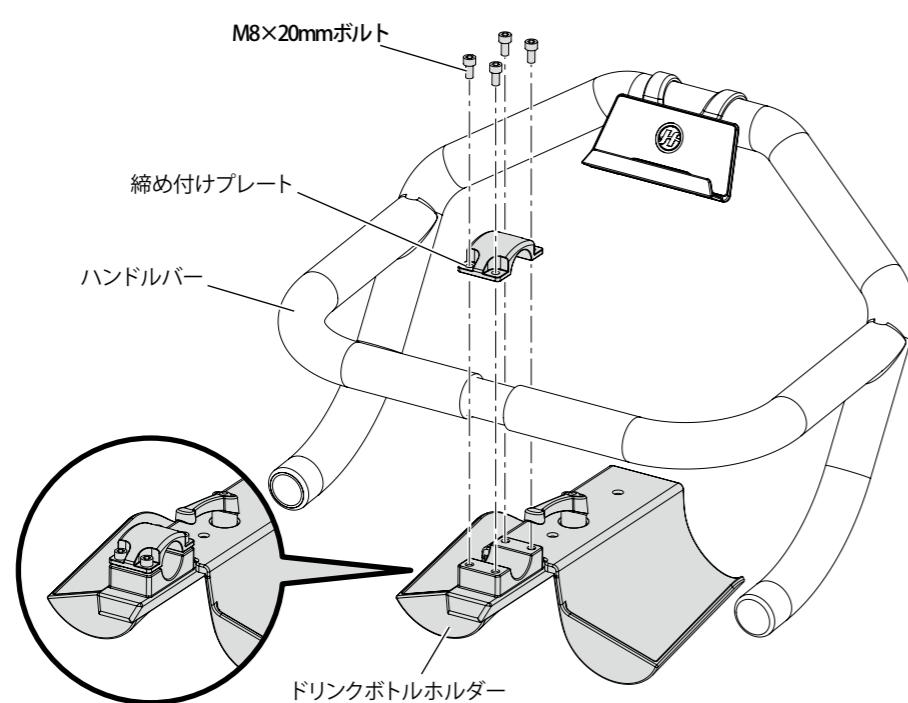
2. 本体にフロントベースフレームを取り付け、M8×20mmボルト（4個）で固定します。

3. 本体にリアベースフレームを取り付け、M8×20mmボルト（3個）で固定します。



- 3 1. ドリンクボトルホルダーのM8×20mmボルト（4個）と締め付けプレートを取り外します。

2. ハンドルバーにドリンクボトルホルダーと締め付けプレートを取り付け、取り外したM8×20mmボルト（4個）で固定します。※ボルトは均等に締め付けてください。



使用部品



M8×20mm  
ボルト×7



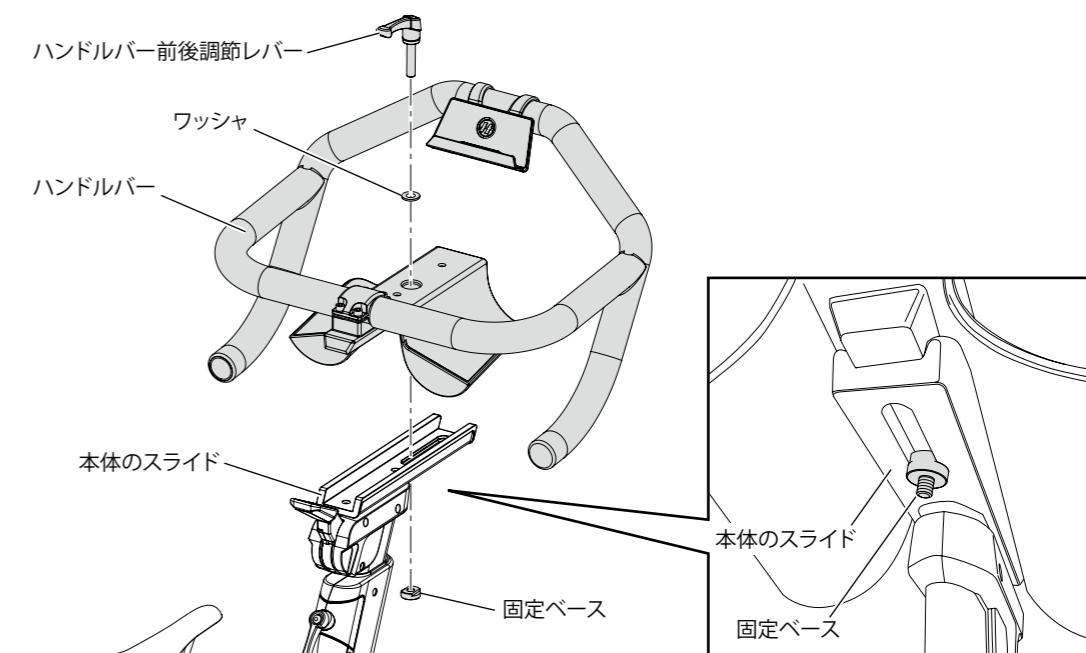
フラット  
ワッシャー×5



アーク  
ワッシャー×2

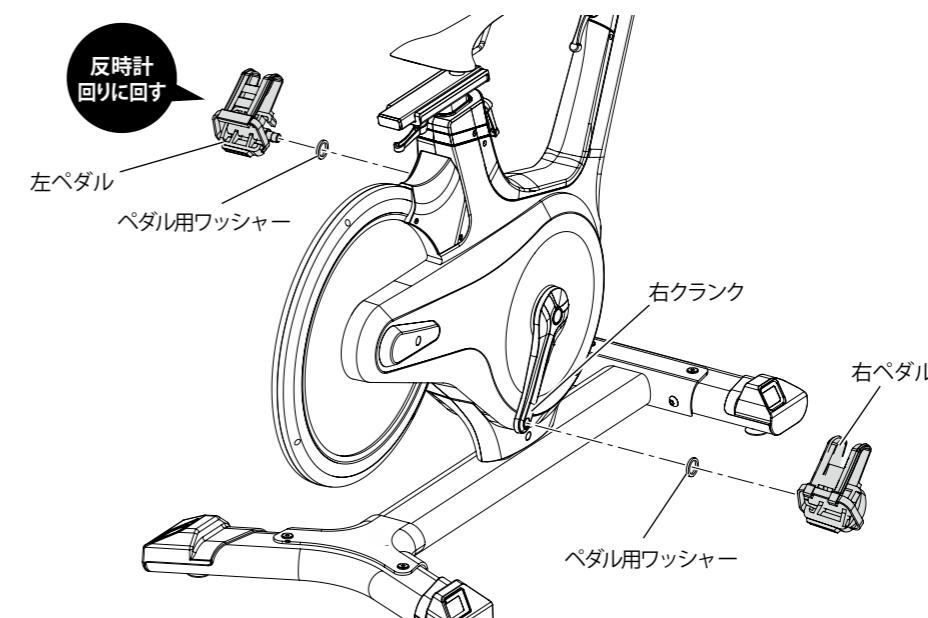
- 4 1. ハンドルバー前後調節レバー、ワッシャ、固定ベースを取り外します。

2. ハンドルバーを本体に取り付け、ハンドルバー前後調節レバー、ワッシャ、固定ベース\*で固定します。  
※固定する際、固定ベースが本体のスライド裏側の溝にしっかりとまる向きになっていることを確認してください。



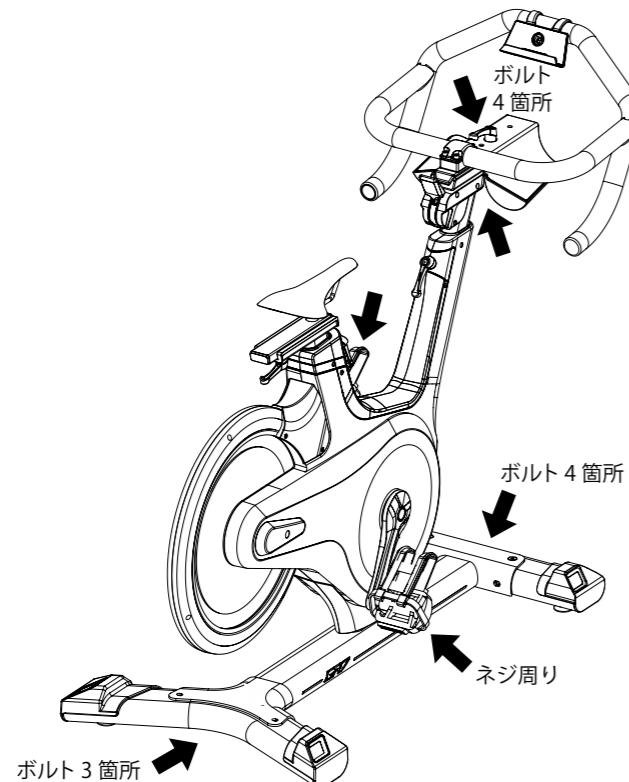
- 5 1. 左ペダル（「L」シール貼付）とペダル用ワッシャーを左クランクに取り付け、レンチでしっかりと締め付けます。レンチは反時計回りに回してください。

2. 右ペダル（「R」シール貼付）とペダル用ワッシャーを右クランクに取り付け、レンチでしっかりと締め付けます。レンチは時計回りに回してください。

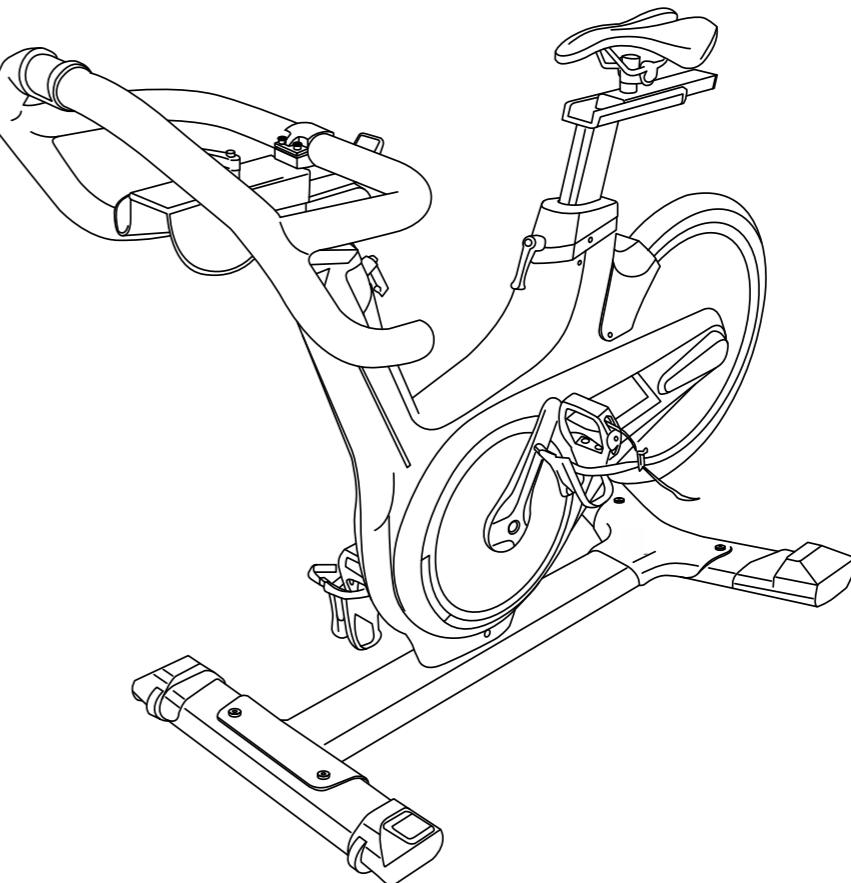


6

1. すべての取り付けが完了したら、各取付部にぐらつきがないか確認します。以上で完成です。



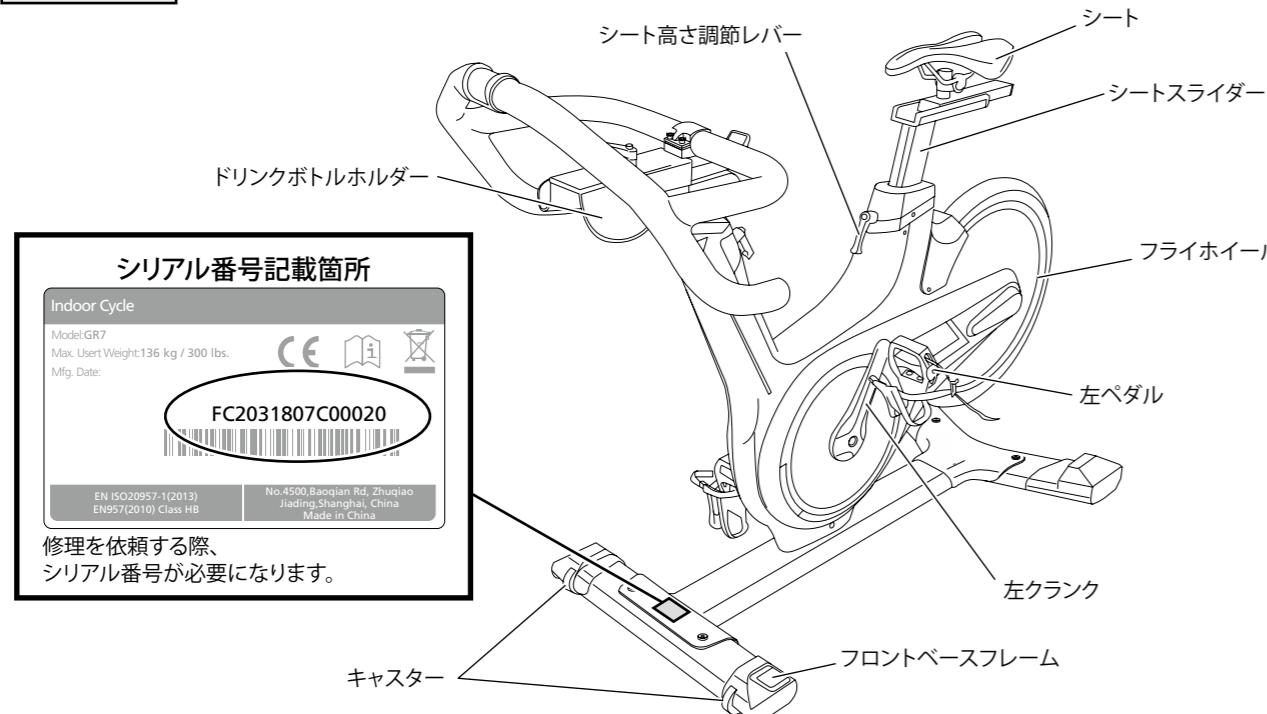
組立完了



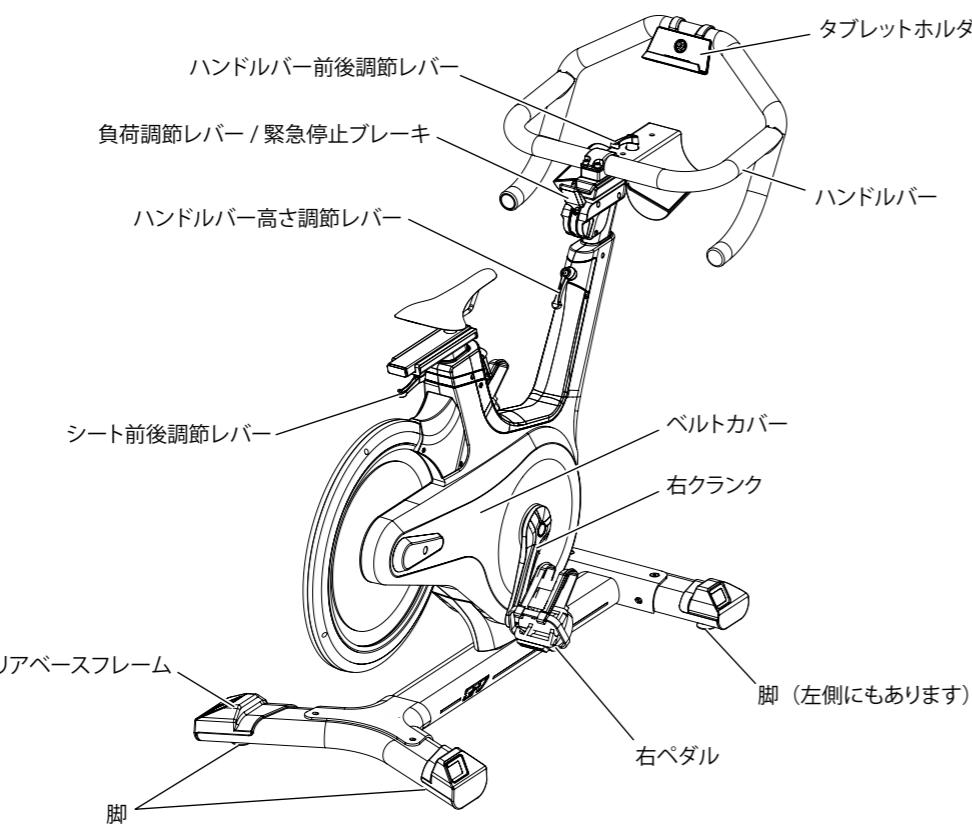
# 各部の名称

以下に各部の名称を示します。

## 正面側



## 背面側



# 移動と保管

## 移動

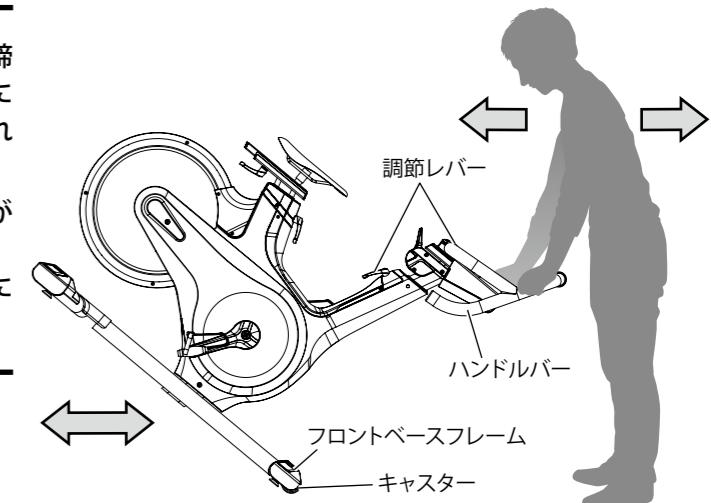
本製品に取り付けているキャスターを使用して移動します。

1. ハンドルバーをしっかりと持ちます。
2. フロントベースフレームを足で踏んで軸にし、ゆっくりと自身の方に傾けます。
3. 後ろ側を浮かせた状態で移動します。



### 警告

- ・ 移動する前にハンドルバー調節レバーの締付けを必ず確認してください。確認なしに移動すると、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- ・ 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。



## 保管

本製品を保管する際は、下記事項にご注意ください。



### 注意

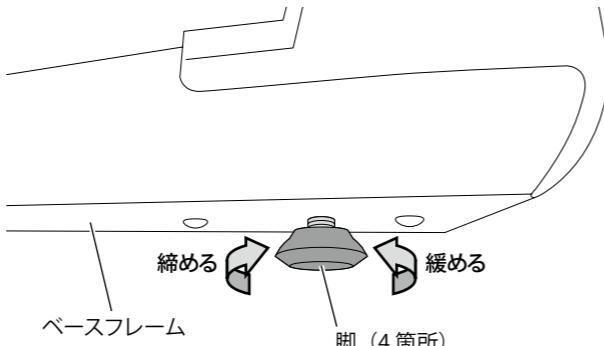
- ・ 長時間使用しない場合は、安全な場所に保管してください。特にお子様やペットが触れないようにご注意ください。
- ・ 保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。

# 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、本機ががたつく場合は、本体裏面の脚を調節して水平にする必要があります。

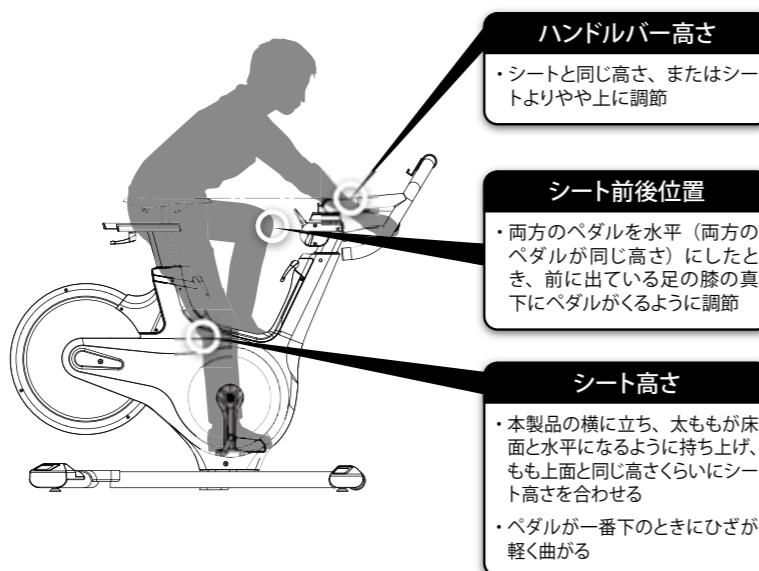
1. 本製品を使用場所に設置します。
2. ベースフレームに取り付けた脚(4箇所)を回して上げ下げします。



## ■ 正しい姿勢

正しい姿勢で運動することは、快適で効果的な運動が行えると同時に、けがの予防にもつながります。

右図のような姿勢で使用できるよう、次ページ以降を参照し、調節してください。



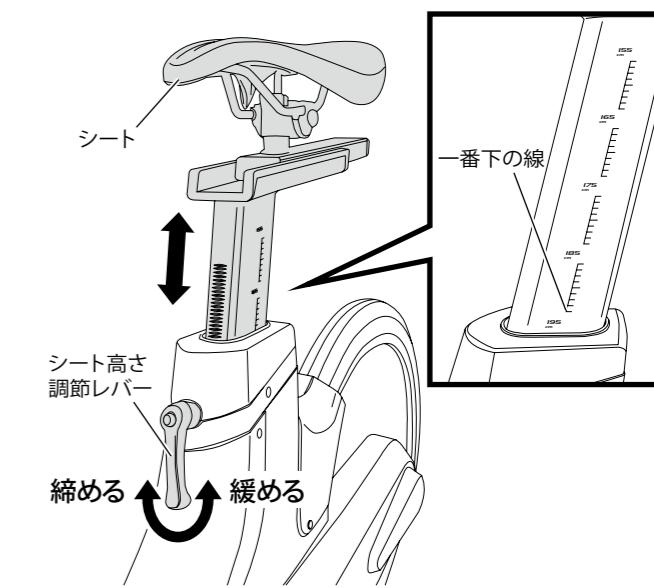
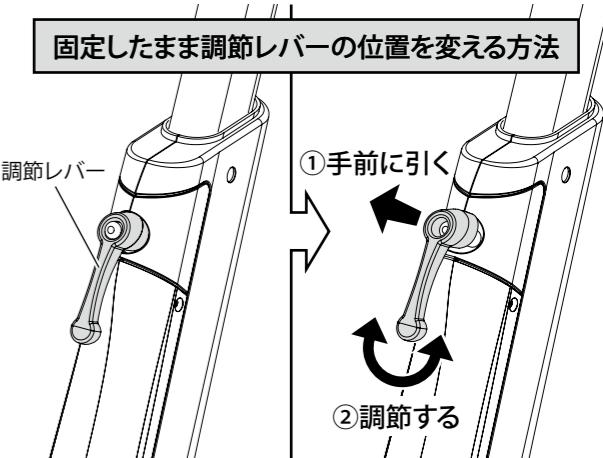
## ■ シートの調節

- ご使用前に必ず各調節レバーの締付けを確認してください。各調節レバーに緩みがあると、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 各部の調節が完了したあとは、必ず各調節レバーの締付けを確認してください。
- 運動の際、調節レバーが邪魔にならないように位置を調節してください。各調節レバーを手前に引くことで、固定を緩めることなく位置を調節できます。

### ● シート高さの調節

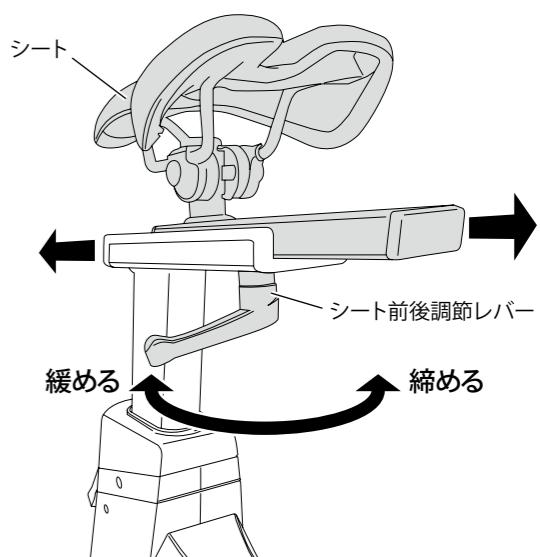
シート高さを支柱の一番下の線を超えて調節しないでください。  
運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

1. シートをしっかりと持ちながら、右図のシート高さ調節レバーを反時計回りに回して緩めます。
2. 適切なシート高さに調節します。
3. 調節が完了したら、シート高さ調節レバーを時計回りに回して締め付けます。
4. シート高さ調節レバーが完全に締め付けられているか確認します。



### ● シート前後位置の調節

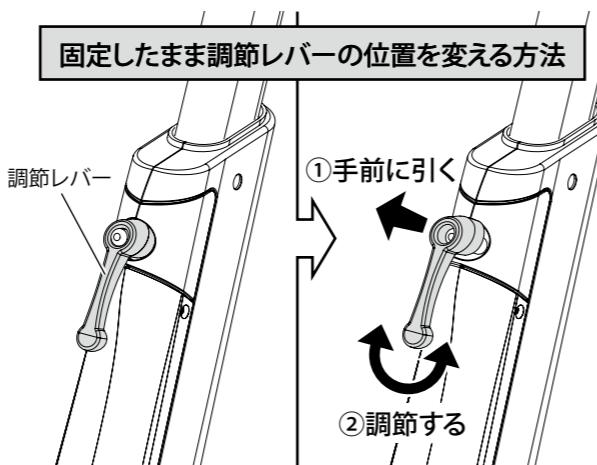
1. 右図のシート前後調節レバーを時計回りに回して緩めます。
2. シートを前後にスライドさせ、適切な位置に調節します。
3. 調節が完了したら、シート前後調節レバーを反時計回りに回して締め付けます。
4. シート前後調節レバーが完全に締め付けられているか確認します。



## ■ ハンドルバーの調節



- ご使用前に必ず各調節レバーの締付けを確認してください。各調節レバーに緩みがあると、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 各部の調節が完了したあとは、必ず各調節レバーの締付けを確認してください。
- 運動の際、調節レバーが邪魔にならないよう位置を調節してください。各調節レバーを手前に引くことで、固定を緩めることなく位置を調節できます。

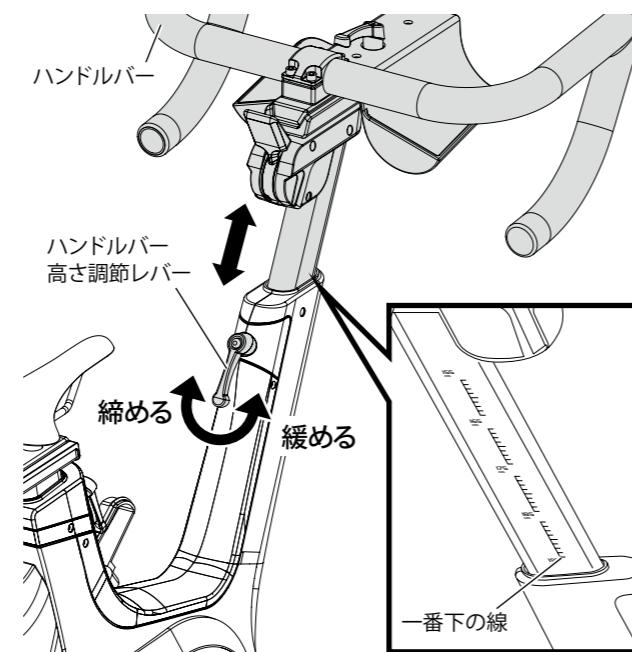


### ●ハンドルバー高さの調節



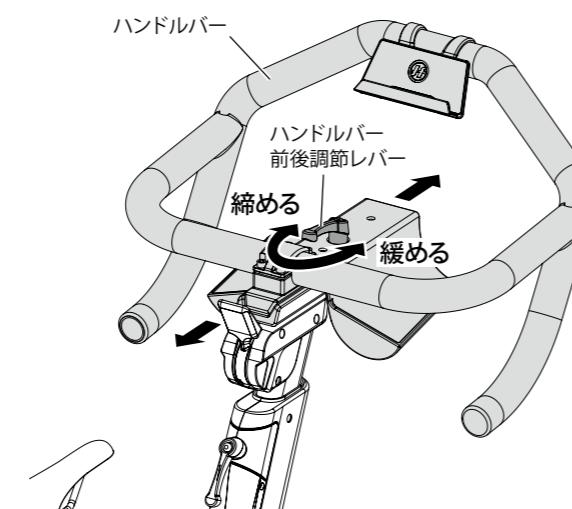
ハンドルバー高さを支柱の一番下の線を超えて調節しないでください。  
運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

- ハンドルバーをしっかりと持ちながら、右図のハンドルバー高さ調節レバーを反時計回りに回して緩めます。
- ハンドルバーの高さを適切な位置に調節します。
- 調節が完了したら、ハンドルバー高さ調節レバーを時計回りに回して締め付けます。
- ハンドルバー高さ調節レバーが完全に締め付けられているか確認します。



### ●ハンドルバー前後位置の調節

- 右図のハンドルバー前後調節レバーを反時計回りに回して緩めます。
- ハンドルバーを前後にスライドさせ、適切な位置に調節します。
- 調節が完了したら、ハンドルバー前後調節レバーを時計回りに回して締め付けます。
- ハンドルバー前後調節レバーが完全に締め付けられているか確認します。

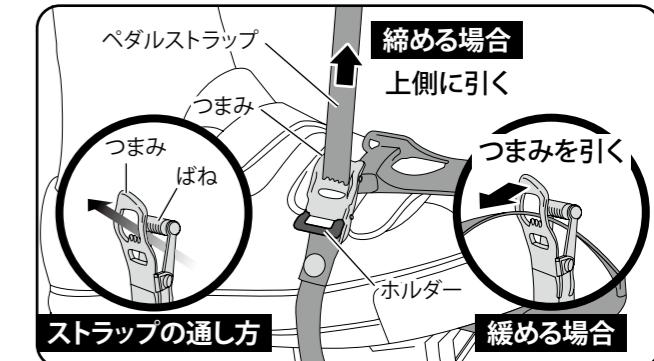


## ■ ペダルの調節

### ●ペダルストラップの調節

ペダルストラップは、ペダルに足先がしっかりと固定されるように調節してください。  
ペダルストラップに緩みがあると、運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

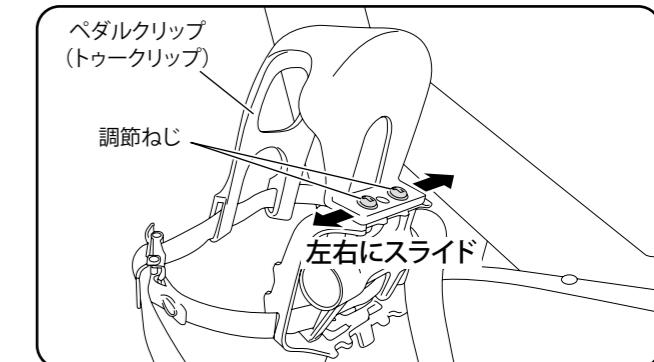
- 足先をペダルに差し込み、ペダルストラップを右図のホルダー部分から抜いて外します。
- ペダルストラップを上側に引き、足先を固定します。ペダルストラップを緩める場合は、つまみを外側に引きます。ペダルストラップがつまみから抜けてしまった場合は、図の位置から通します。
- 調節が完了したら、ペダルストラップをホルダーに戻します。
- 足先がペダルに確実に固定できているか確認します。



### ●ペダルクリップ（トゥークリップ）左右位置の調節

ペダルクリップ（トゥークリップ）の左右位置に違和感がある場合は、右図のねじで微調節します。

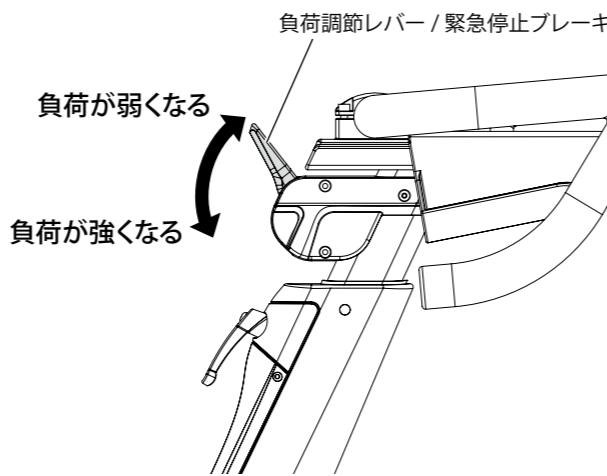
- 調節ねじを緩めて、ペダルクリップ（トゥークリップ）を左または右にスライドします。
- 左右位置の調節が完了したら、調節ねじを締め付けます。
- 調節ねじを増締めし、確実に固定できているか確認します。



## ■ 負荷調節

負荷調節レバー / 緊急停止ブレーキを下げる  
と負荷が強くなり、上げると負荷が弱くなります。  
負荷レベル1(低負荷) ~ 11(高負荷) の11  
段階<sup>\*\*</sup>で調節が可能です。

※ 負荷レベル11を超えて負荷調節レバー / 緊  
急停止ブレーキを下げるとき、緊急停止ブレ  
キが作動します。



## ■ 緊急停止ブレーキ

運動中に体調が悪くなったり、急遽運動を止  
める必要がある場合は、右図のように負荷調  
節レバー / 緊急停止ブレーキを一番下まで下  
げます。  
緊急停止ブレーキを使用すると、フライホイー  
ルの動きが瞬時に停止します。



## ● 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。

**【@ZONE のダウンロード】**

※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。

※ご提供するアプリケーションは隨時変更となる場合がございます。

# 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、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。



- ・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。
- 
- ・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などに緩みがないか確認します。  
緩んでいる場合は締めしてください。
  - ・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。

## ■ 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（ハンドルバー・シート・ボルト・ナット・ねじなど）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にはこりを残さないよう掃除してください。

## ■ 毎月

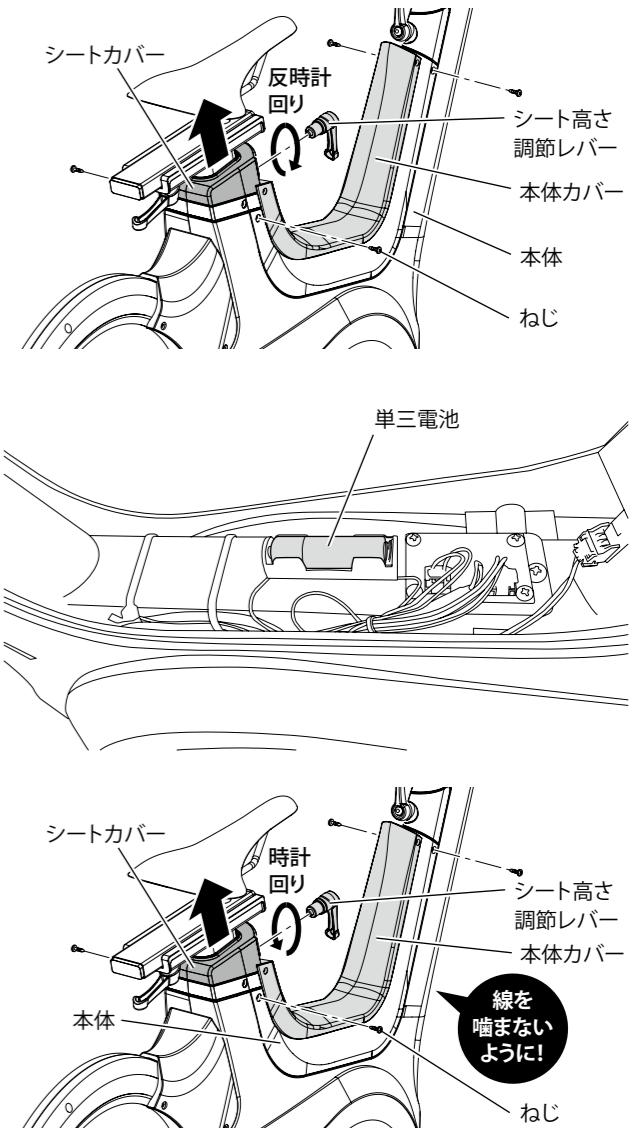
毎月のお手入れの項目を以下に示します。

- ・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、脚、レバー部分、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。特に下記の部分にご注意ください。  
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。
  - a) シートの状態：  
裂けている、切れている、増締めしてもぐらつく場合は交換してください。
  - b) ペダルの状態：  
ペダルが緩んでいる場合はボルトを締め付けてください。  
ペダルの緩みがよく起こる場合は少量のゆるみ止め接着剤を塗布してください。
- ・長期間の使用は、ハンドルバーと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潤滑油を塗布してください。  
組立て前にはみ出した潤滑油がないか確認し、きれいに拭き取ってください。

## ■ Bluetooth モジュールの電池交換

1. 本体力バーのねじ（4個）と、シート高さ調節レバーを取り外します。
2. シートカバーを上にずらし、本体力バーを取り外します。

3. 単三電池1本をセットします。



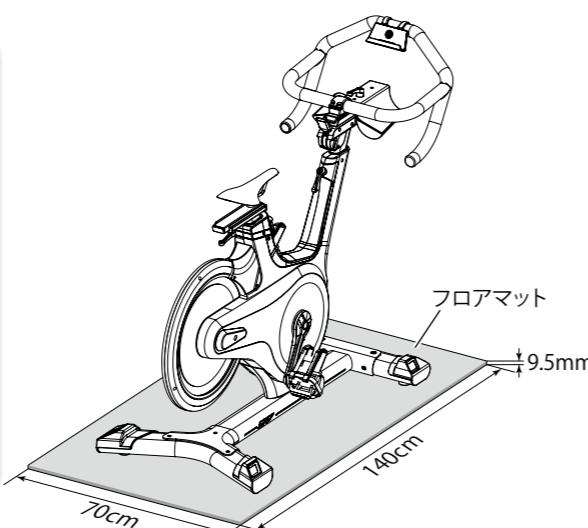
	症 状	考えられる原因	対処方法
本体	●フライホイールの回転音以外の異音がする	・メインユニット内のベルトに緩みがある	・カスタマーサービスにご連絡ください。
	●負荷調節レバー(緊急停止ブレーキ)の効きが悪い	・内部パーツの故障	・カスタマーサービスにご連絡ください。
	●本体がぐらつく	・脚の高さが合っていない ・各調節レバーの締付けが不完全	・本体を水平に調整してください。(12ページ参照) ・各調節レバーを完全に締め付けてください。(13・14ページ参照)
ア プ リ	●フィットネスマートフォンに接続できない	・ご使用のモバイル機器(スマートフォン、タブレット)のBluetooth接続がオフになっている	・ご使用のモバイル機器の設定画面でBluetooth接続をオンにしてください。設定方法はご使用のモバイル機器の取扱説明書を参照してください。
		・すでに別のモバイル機器に接続されている	・GR7インドアサイクルは、同時に2台以上接続できません。使用するモバイル機器以外のBluetooth接続はオフに設定してください。
		・Bluetoothモジュールの電池が消耗している	・単三電池を交換してください。(19ページ参照)

## オリジナルフロアマット

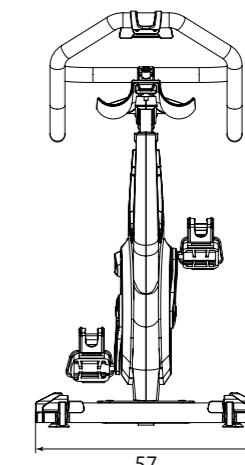
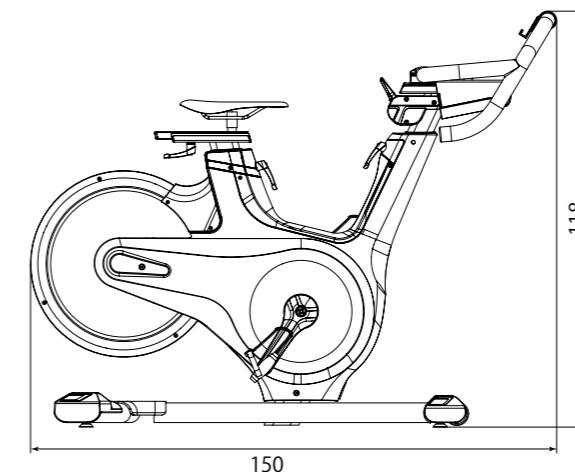
ノイズが気になる方にお勧め!  
当社オリジナルのゴムマットを敷いて振動、ノイズの軽減や床の保護をご利用ください。  
本製品専用に、下記の仕様をご用意しています。

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

型 式	寸法 (L × W × H)
YHZM0006	140cm × 70cm × 9.5mm



## 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。

## 製品仕様

特 徴	
フライホイール	—
運搬用キャスター	○
ハンドルバー調整	前後 + 上下調節ハンドル
シート調整	4方向調整シート、前後上下
負荷システム	マグネット
ドライブシステム	ベルトドライブ
心拍計対応	Bluetooth 心拍計
エンターテインメント	フィットネスマートフォンと連携
特徴	各種フィットネスマートフォン対応(@ZONE/ZWIFT)
寸法 (L × W × H)	150 × 57 × 118 cm
梱包寸法 (L × W × H)	123 × 26 × 100 cm
使用者身長 (目安)	155 cm 以上
本体重量	51 kg
梱包重量	58 kg
最大使用者重量	136 kg
電源	不要*

\*・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。

\* Bluetoothモジュールには電池が必要です。

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

Note

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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、地変等による故障
  - 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	GR7
シリアル番号 (10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ます）



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

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



JOHNSON®