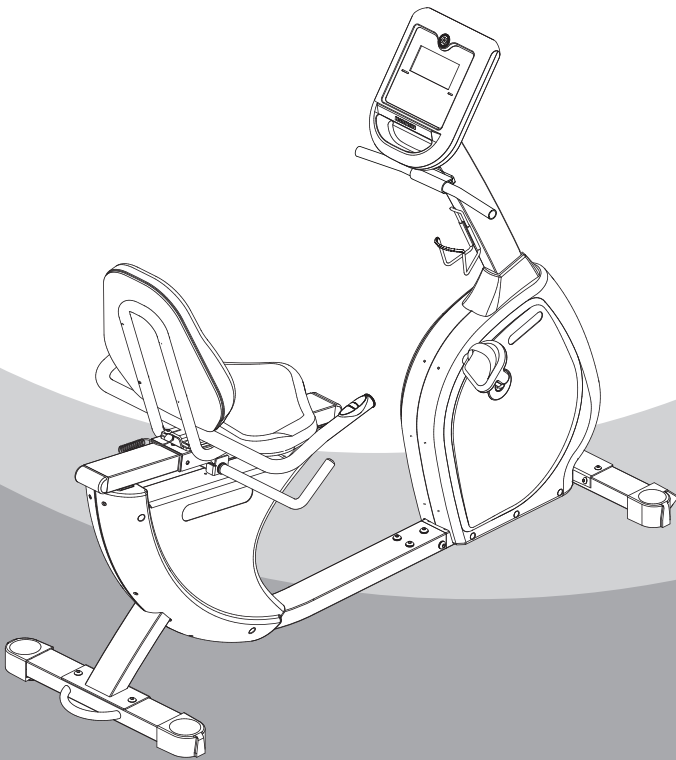


リカンベントバイク

RECUMBENT BIKE

Comfort408

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	10
移動と保管	11
■ 移動	11
■ 保管	11
ご使用前の準備	12
■ 水平に調節	12
■ 電源接続	12
■ シート前後位置の調節	13
■ ペダルストラップの調節	13
コンソールとディスプレイ	14
■ コンソール (各機種共通)	14
■ ディスプレイ	15
基本的な使い方 (クイックスタート)	16
プログラムの使い方	17
■ レベルの選択	17
■ P1 (マニュアル)	18
■ P2 (インターバル)	18
■ P3 (ローリング)	18
■ P4 (体重減量)	19
■ P5 (テンポ)	19
■ P6 (ランダム)	19
■ P7/P8 (カスタムプログラム)	20
■ チェストトランスミッター	20
お手入れ	21
■ 日常 (毎回のご使用时)	21
■ 毎週	21
■ 毎月	21
故障かな?と思ったら	22

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
- 静かでスムーズなペダル運び

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。

 警告 または  警告	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可能性があります。
 注意 または  注意	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。
 禁止	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	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。
 火災 および  感電	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

 改造禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
 濡れ手禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。
 禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 本製品を他の用途に使用しないでください。 ● 体重 135kg を超える人は使用しないでください。 ● 本製品は家庭用です。スポーツジムなど不特定多数が使用する場所では使用しないでください。 ● 延長コード、変圧器などは使用しないでください。 
 強制	<ul style="list-style-type: none"> ● 本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。 ● 運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。 ● 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 分以内の食事はおやめください。 ● 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。 ● 本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。 ● ご使用前に、組立て箇所には緩みがないか必ず確認してください。

■ ご使用時に



警告

 禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● 駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。 ● 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。 ● 本製品の隙間や穴に物を詰めたり、落としたりしないでください。 ● 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。 ● 手で漕ぐのはおやめください。 	
 強制	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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。 ● 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。 	

■ ご使用前の点検



警告

 強制	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● ご使用前に必ずシートレバーの締付けを確認してください。
--------	---

■ ご使用場所



注意

 禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● 本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。 ● 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。 ● 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。 	
 強制	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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。 ● 安全のため、右図の設置スペースを確保してください。 	

■ お手入れと保管



注意

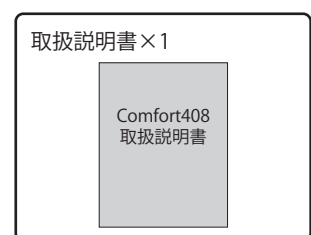
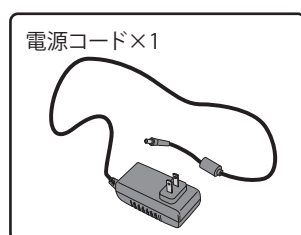
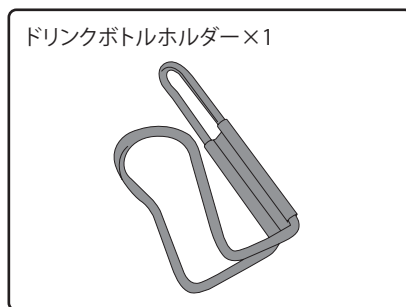
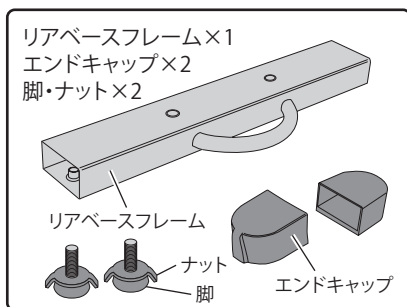
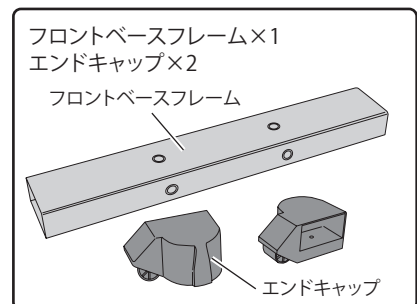
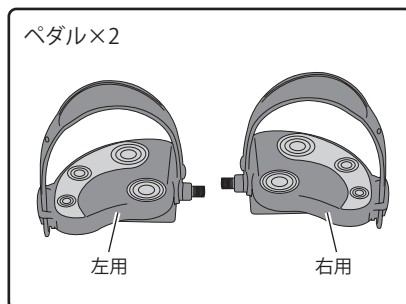
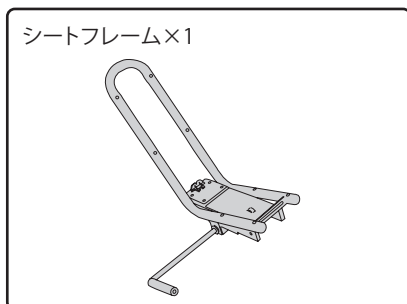
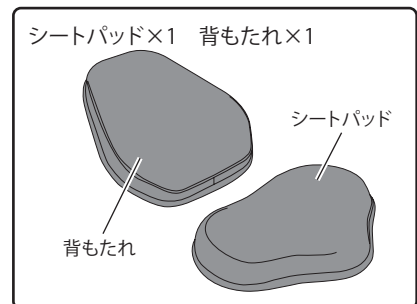
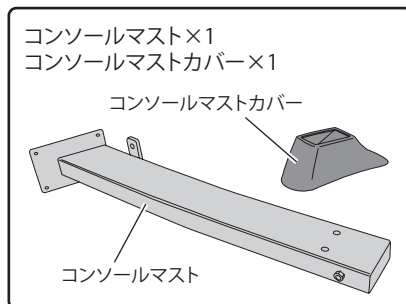
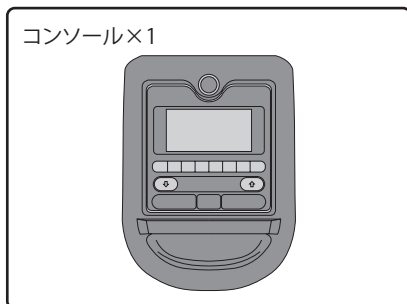
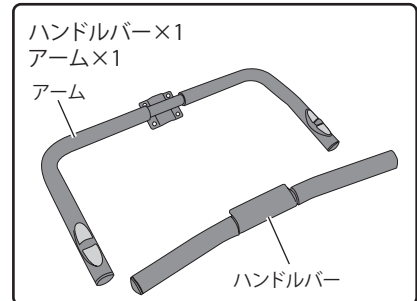
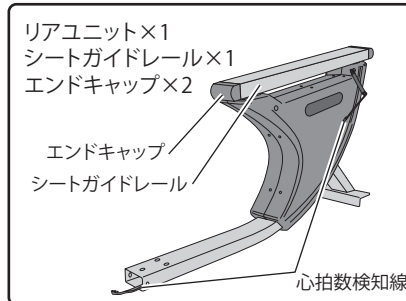
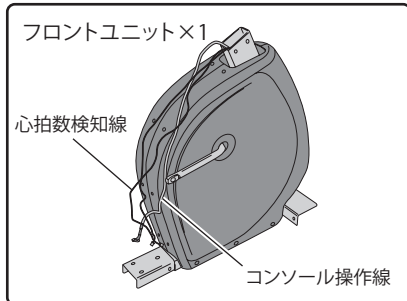
 電源を抜く	<ul style="list-style-type: none"> ● 長時間使用しないときは、安全のため電源プラグを抜いてください。 ● お手入れの際は、電源を切って電源プラグを抜いてください。
 禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● 屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。 ● 転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。 ● お手入れには、水を浸した布をご使用ください。アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。
 強制	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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。

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 (48kg) 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。



※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。

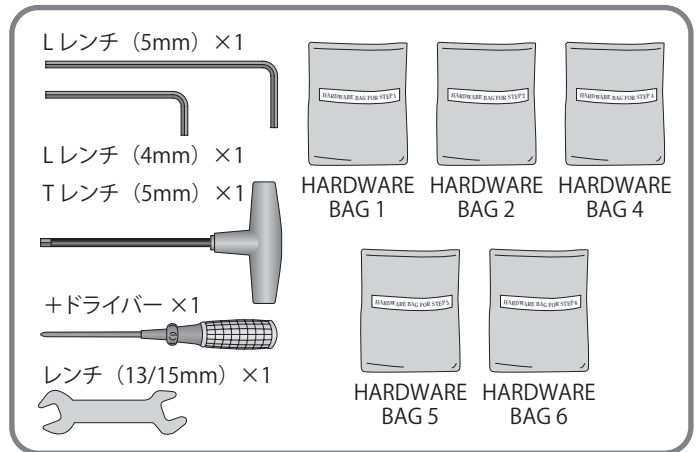
※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。

組立方法



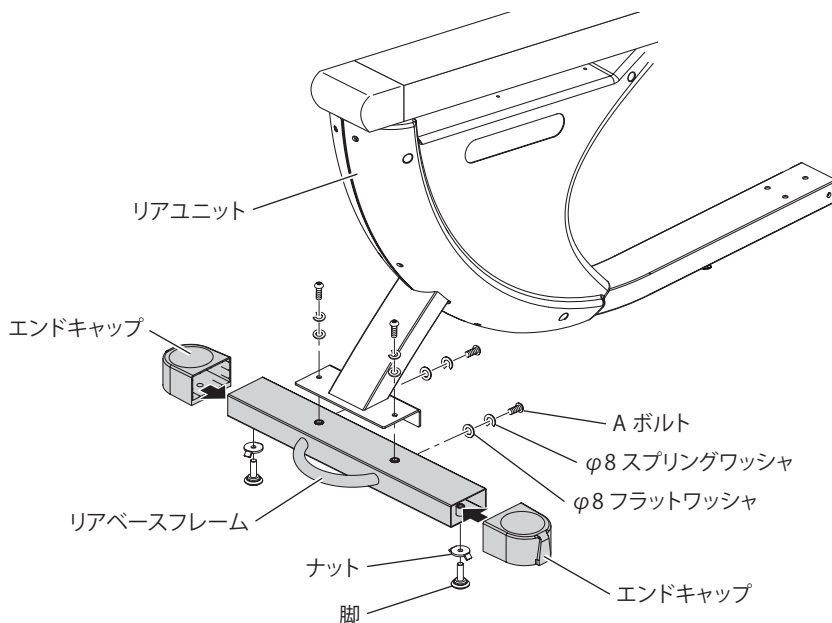
- 組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、リカベンバイクの故障につながります。また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 組立ては2人以上で行うことをお勧めします。また、組立部品等で指などを挟まないようにご注意ください。
- 組立ての際は、仮締めでボルトを固定します。すべての組立手順が完了した後、増締めしてください。

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Lレンチ(4mm・5mm) および+ドライバー・レンチ(13/15mm)を、各部の調節にはTレンチ(5mm)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。



組立手順

1. リアベースフレームの両側にエンドキャップをはめ込み、脚およびナットを取り付けます。
2. HARDWARE BAG1を開封し、ボルト等を取り出します。
3. リアユニットにリアベースフレームを固定し、Aボルトおよびφ8スプリングワッシャ・φ8フラットワッシャで取り付けます。

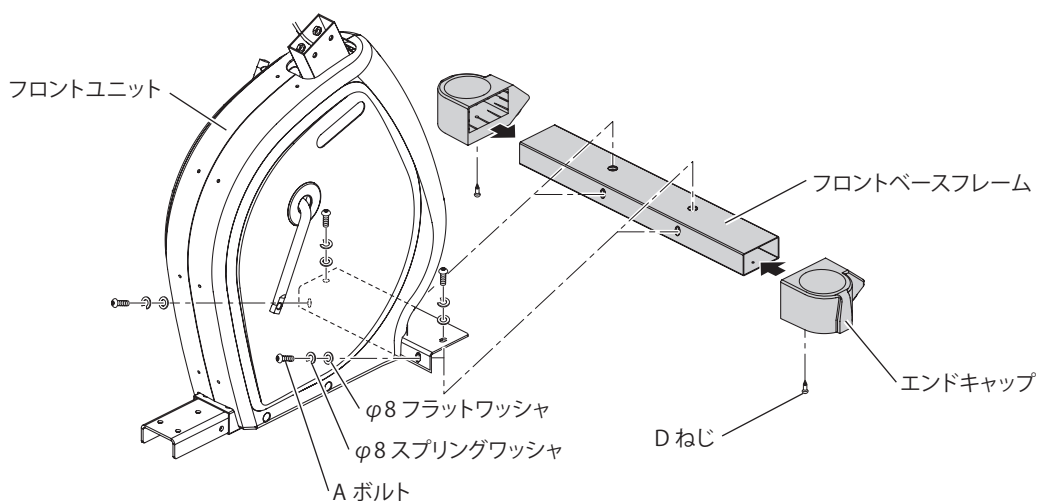


内容

- Aボルト (20mm長) × 8
- φ8スプリングワッシャ × 8
- φ8フラットワッシャ × 8
- Dねじ (10mm長) × 2




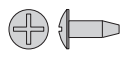
2

1. フロントベースフレームの両側にエンドキャップをはめ込み、Dねじで取り付けます。
2. フロントユニットにフロントベースフレームを固定し、A ボルトおよびφ8 スプリングワッシャ・φ8 フラットワッシャで取り付けます。



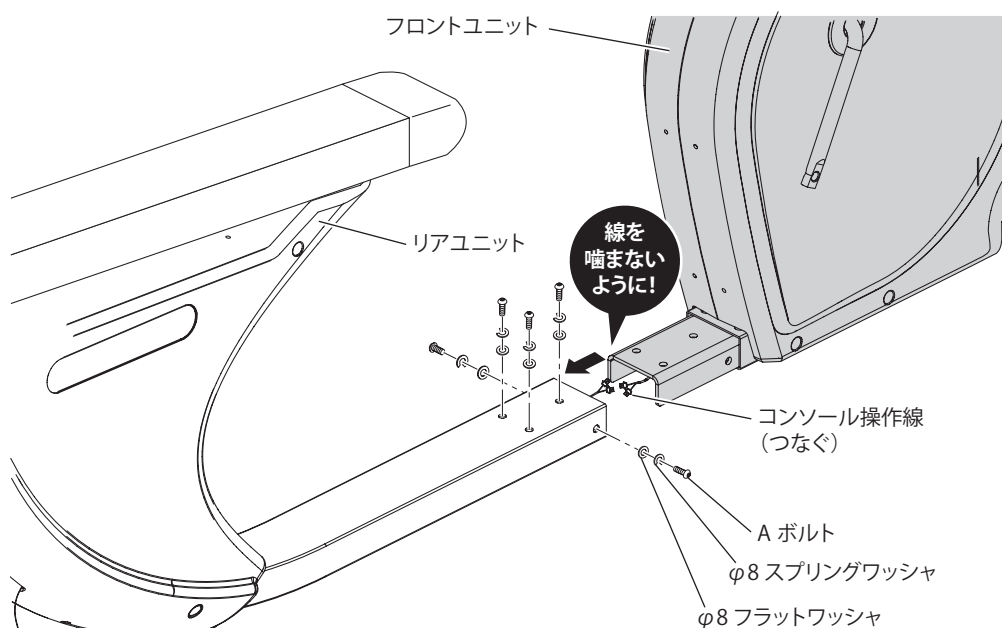
HARDWARE BAG 1
を使用

内容

-  Aボルト
(20mm長) × 8
-  φ8スプリングワッシャ
× 8
-  φ8フラットワッシャ
× 8
-  Dねじ
(10mm長) × 2




3

1. HARDWARE BAG2 を開封し、ボルト等を取り出します。
2. コンソール操作線をつなぎ合わせてから、フロントユニットをリアユニットに差し込み A ボルトおよびφ8 スプリングワッシャ・φ8 フラットワッシャで取り付けます。その際、コンソール操作線を噛まないようご注意ください。

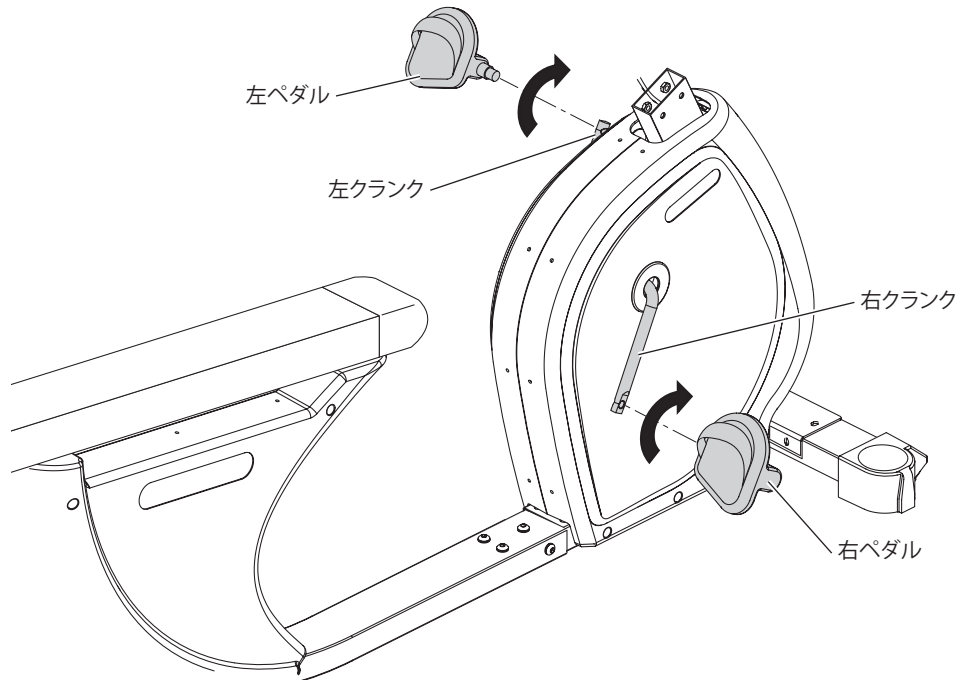


HARDWARE BAG 2
を使用

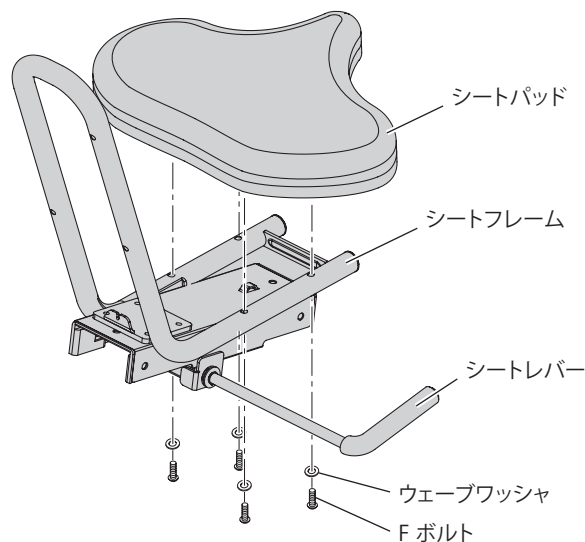
内容

-  Aボルト
(20mm長) × 5
-  φ8スプリングワッシャ
× 5
-  φ8フラットワッシャ
× 5

- 4**
1. 左ペダル（裏側軸部分に「L」と記載あり）を左クランクにレンチ（13/15mm）でしっかりとねじ込みます。（左ペダルは、逆向きにねじが切られていますので、反時計回りに回して締めてください）
 2. 次に、右ペダル（裏側軸部分に「R」と記載あり）を右クランクにレンチ（13/15mm）でしっかりとねじ込みます。（右ペダルは時計回りに回して締めます）

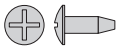


- 5**
1. HARDWARE BAG4 を開封し、ボルト等を取り出します。
 2. シートレバーを回してロック解除状態にしておきます。（シートレバーの説明は13ページの「シート前後位置の調節」をご参照ください）
 3. シートフレームにシートパッドを取り付け、Fボルトおよびφ5ウェーブワッシャで仮締めします。



HARDWARE BAG 4
を使用

内容

-  Fボルト
(35mm長) × 4
-  φ5ウェーブワッシャ
× 4
-  Hねじ
(8mm長) × 1
-  ラバーストッパー

6

1. シートガイドレールをリアユニットから取り外します。
2. シートレバーの裏側を図のように回します。
3. シートフレームにシートガイドレールを通します。
4. ラバーストッパーをHねじで取り付けます。
5. シートをリアユニットにはめ込みFボルトおよびφ5ウェーブワッシャで取り付けます。
6. エンドキャップを取り付けます。

HARDWARE BAG 4
を使用

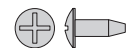
内容



Fボルト
(35mm長) × 4



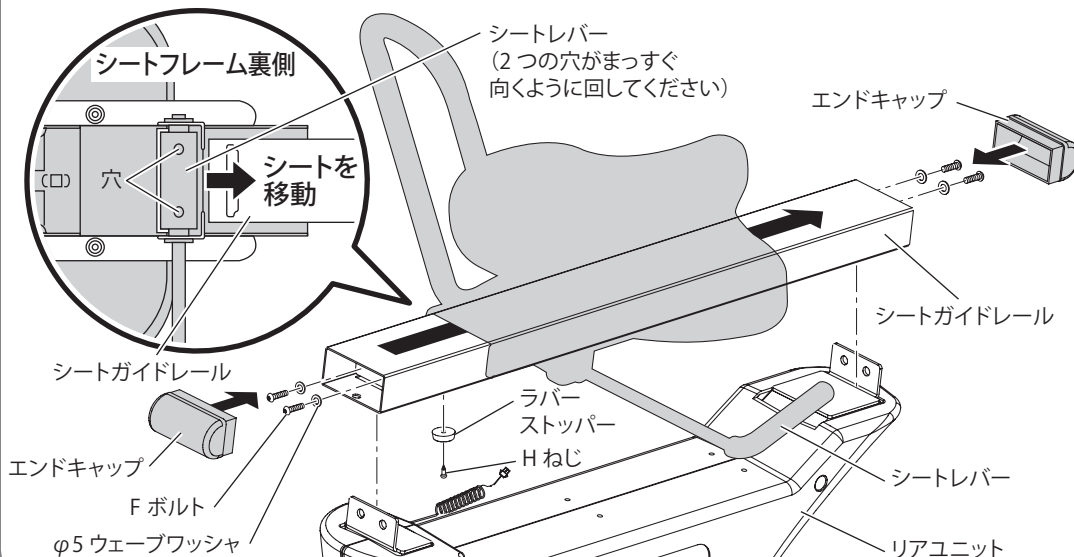
φ5ウェーブワッシャ
× 4



Hねじ
(8mm長) × 1



ラバーストッパー



7

1. HARDWARE BAG5 を開封し、ボルト等を取り出します。
2. アームから出ている心拍数検知線を本体側とつなぎ合わせます。
3. アームをシートフレームにEボルトおよびφ8スプリングワッシャで取り付けます。その際、心拍数検知線を噛まないようご注意ください。

HARDWARE BAG 5
を使用

内容



Eボルト
(15mm長) × 4



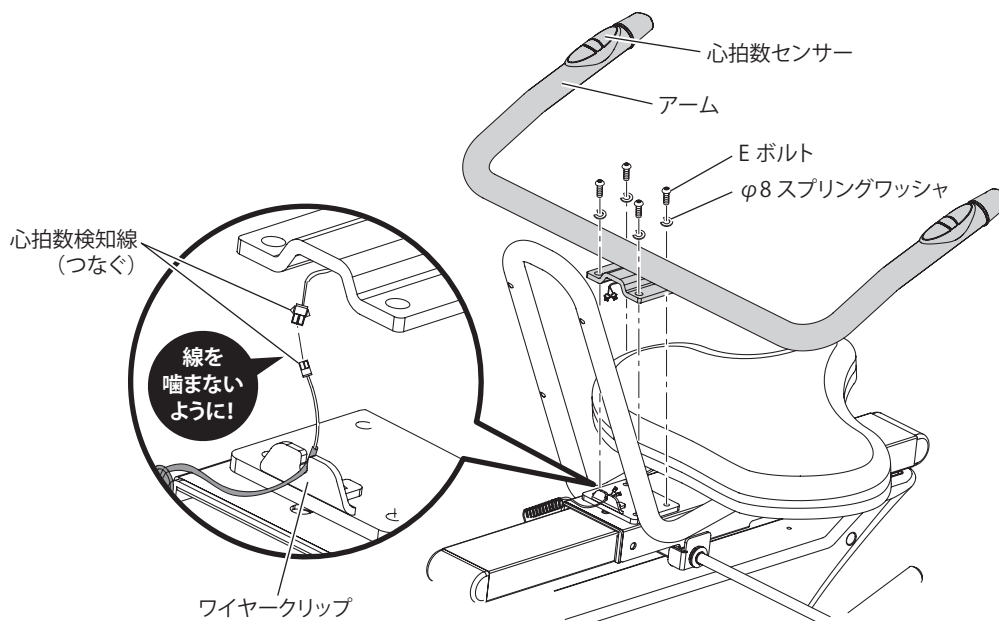
φ8スプリングワッシャ
× 4



Fボルト
(35mm長) × 4

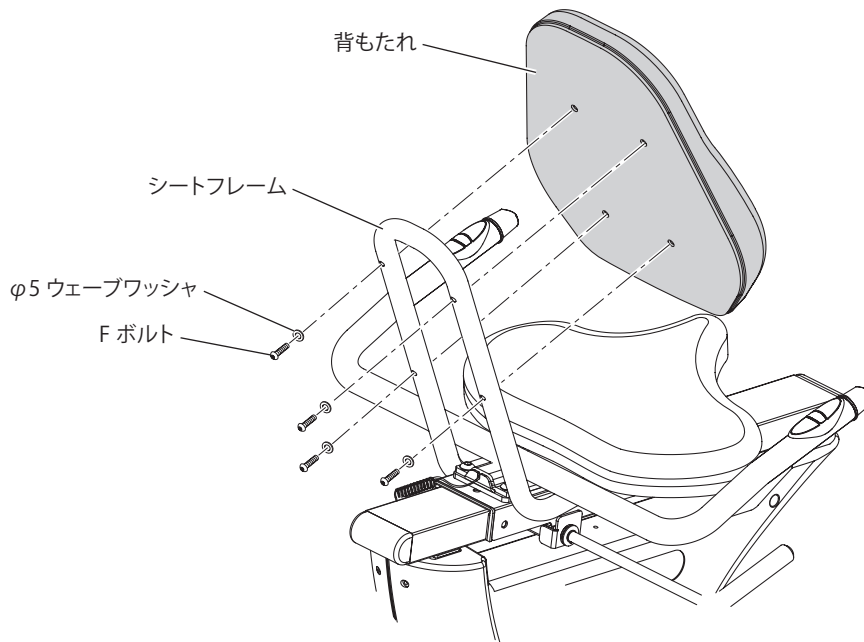


φ5ウェーブワッシャ
× 4



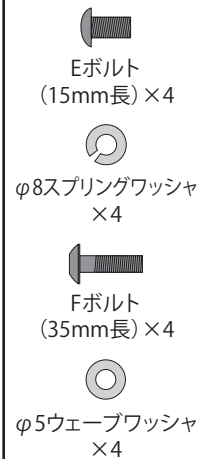
8

1. 背もたれをシートフレームにFボルトとφ5ウェーブワッシャで取り付けます。



HARDWARE BAG 5
を使用

内容



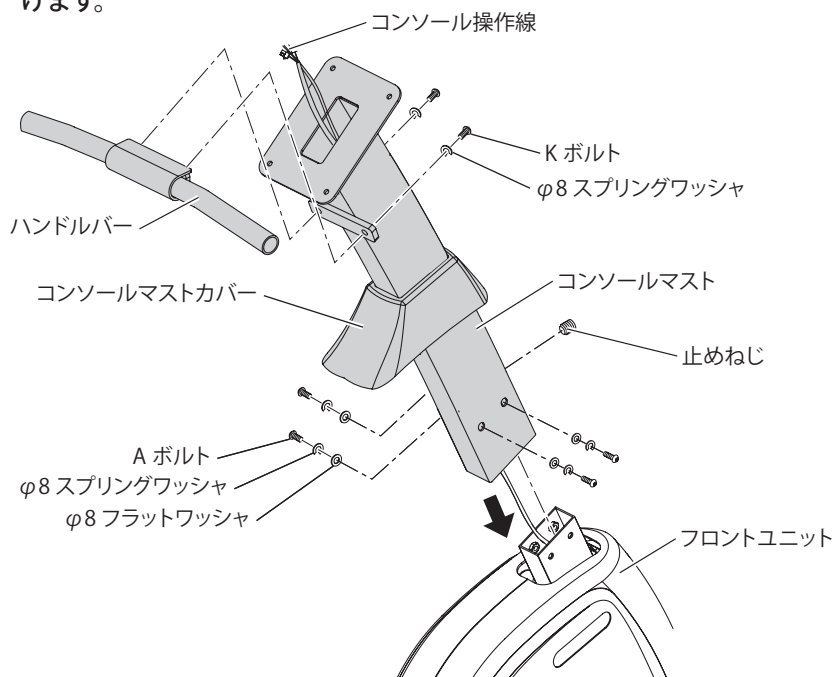
9

1. HARDWARE BAG6 を開封し、ボルト等を取り出します。

2. コンソール操作線をコンソールマストに通します。

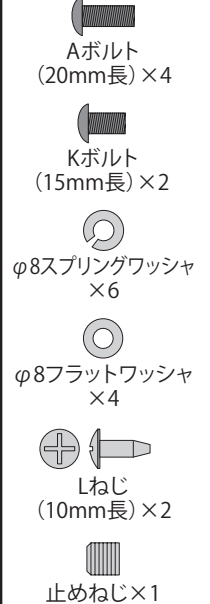
3. コンソールマストをフロントユニットにはめ込み、A ボルトおよびφ8 スプリングワッシャ・φ8 フラットワッシャで取り付けます。その後止めねじをねじ込みます。

4. ハンドルバーをコンソールマストにK ボルトとφ8 スプリングワッシャで取り付けます。



HARDWARE BAG 6
を使用

内容









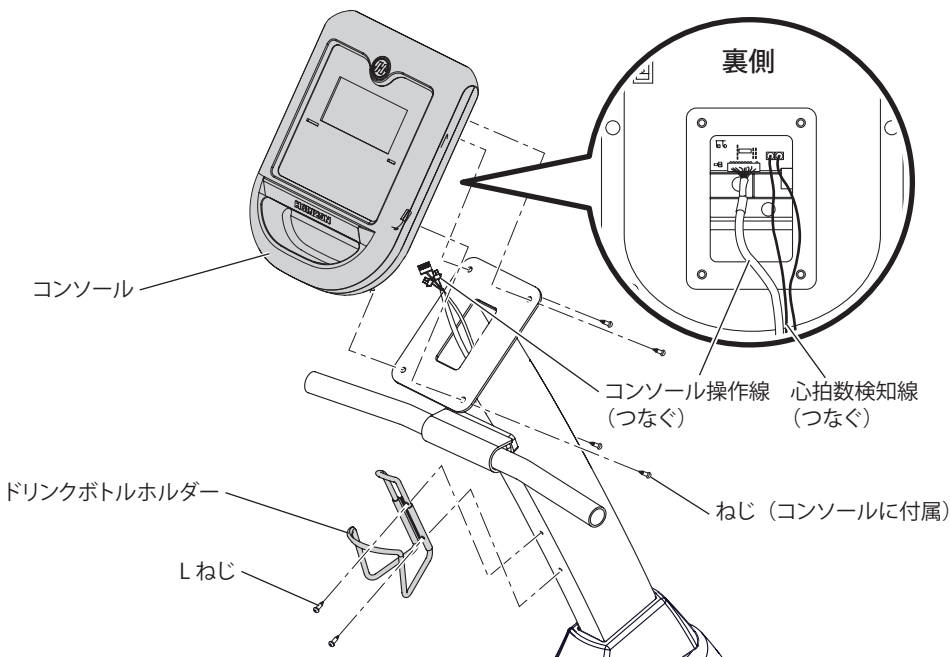
10

1. ドリンクボトルホルダーをLねじで取り付けます。
2. コンソール裏側の基盤にコンソール操作線、心拍数検知線をそれぞれ図の位置に差し込みます。
3. コンソール裏側に付属したねじを取り外し、コンソールをコンソールマストに取り外したねじで取り付けます。

HARDWARE BAG 6
を使用

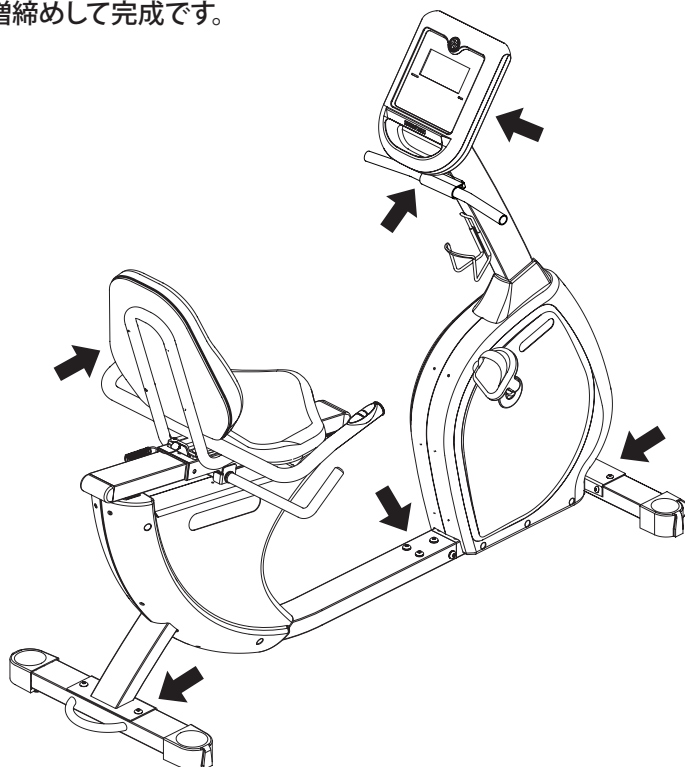
内容

-  Aボルト
(20mm長) × 4
-  Kボルト
(15mm長) × 2
-  φ8スプリングワッシャ
× 6
-  φ8フラットワッシャ
× 4
-  Lねじ
(10mm長) × 2
-  止めねじ × 1



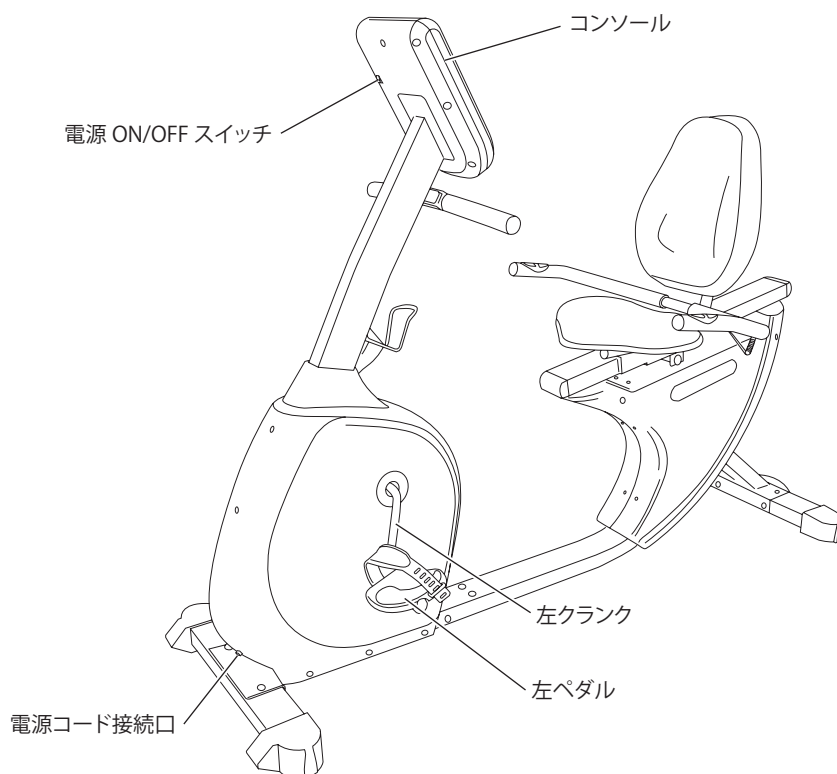
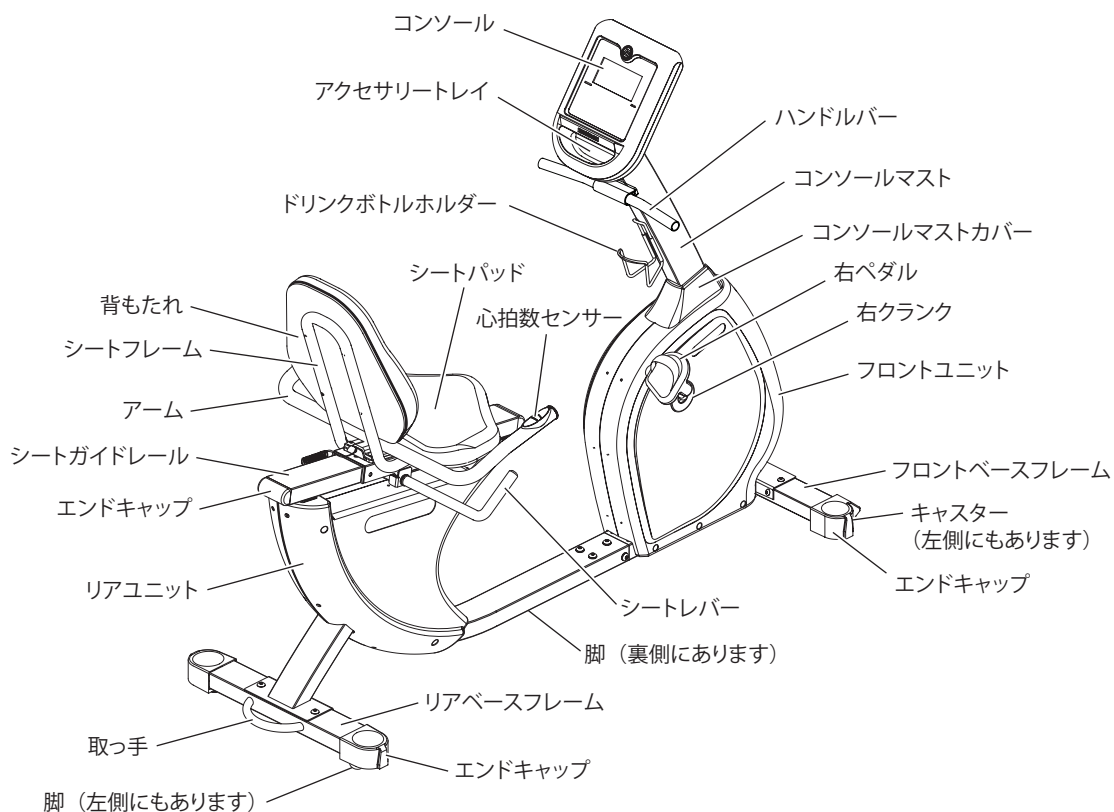
11

すべての箇所を増締めして完成です。



各部の名称

以下に各部の名称を示します。

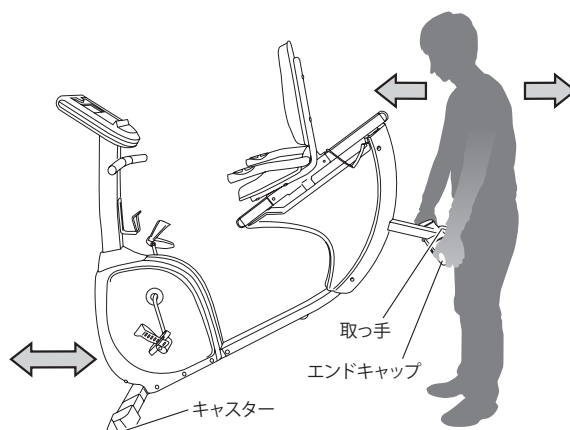


移動と保管

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

- 倒れると危険ですので、人が触れる場所に放置、保管しないでください。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。

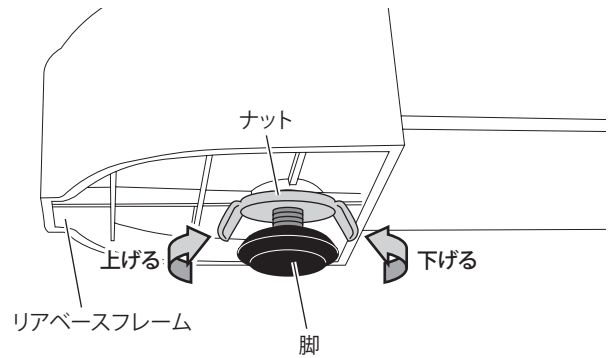
ご使用前の準備

■ 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、本製品をお好みの使用場所に設置し、本製品のリアユニットを少し持ち上げてナットを緩め、リアユニット裏側の脚（1箇所）およびリアベースフレームに取り付けた脚（2箇所）を回して上げ下げします。

左右の脚を回して水平に調節できたら、ナットを締め付けて脚を固定します。



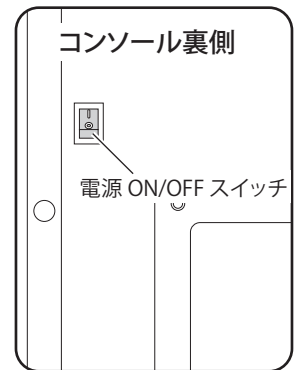
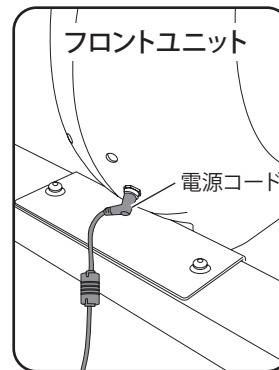
■ 電源接続

本製品の電源コードがコンセントに正しく接続されていることを確認し、コンソール裏側の電源 ON/OFF スイッチを ON します。

すると、電源 ON/OFF スイッチのランプが点灯し、ピープ音（ピーピー）が鳴り、コンソールのディスプレイ表示が点灯します。



延長コード、変圧器などは使用しないでください。

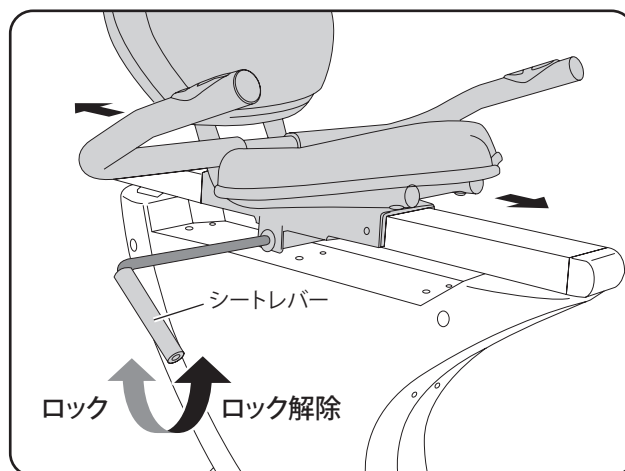


■ シート前後位置の調節



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。

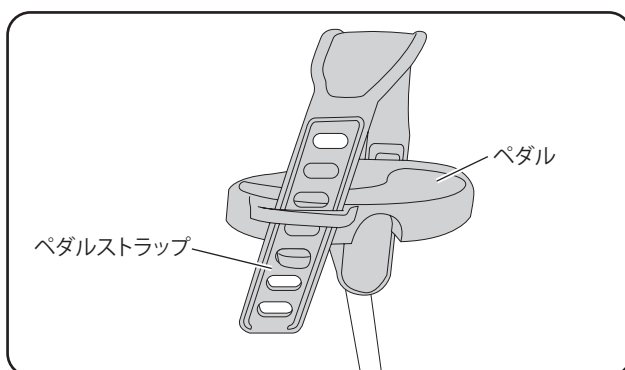
1. シートレバーを反時計回りに回してロックを解除します。
2. シートをスライドさせて位置を調節します。
3. シートレバーを時計回りに回してロックします。ロックした後はしっかりとロックできているか必ず確認してください。



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

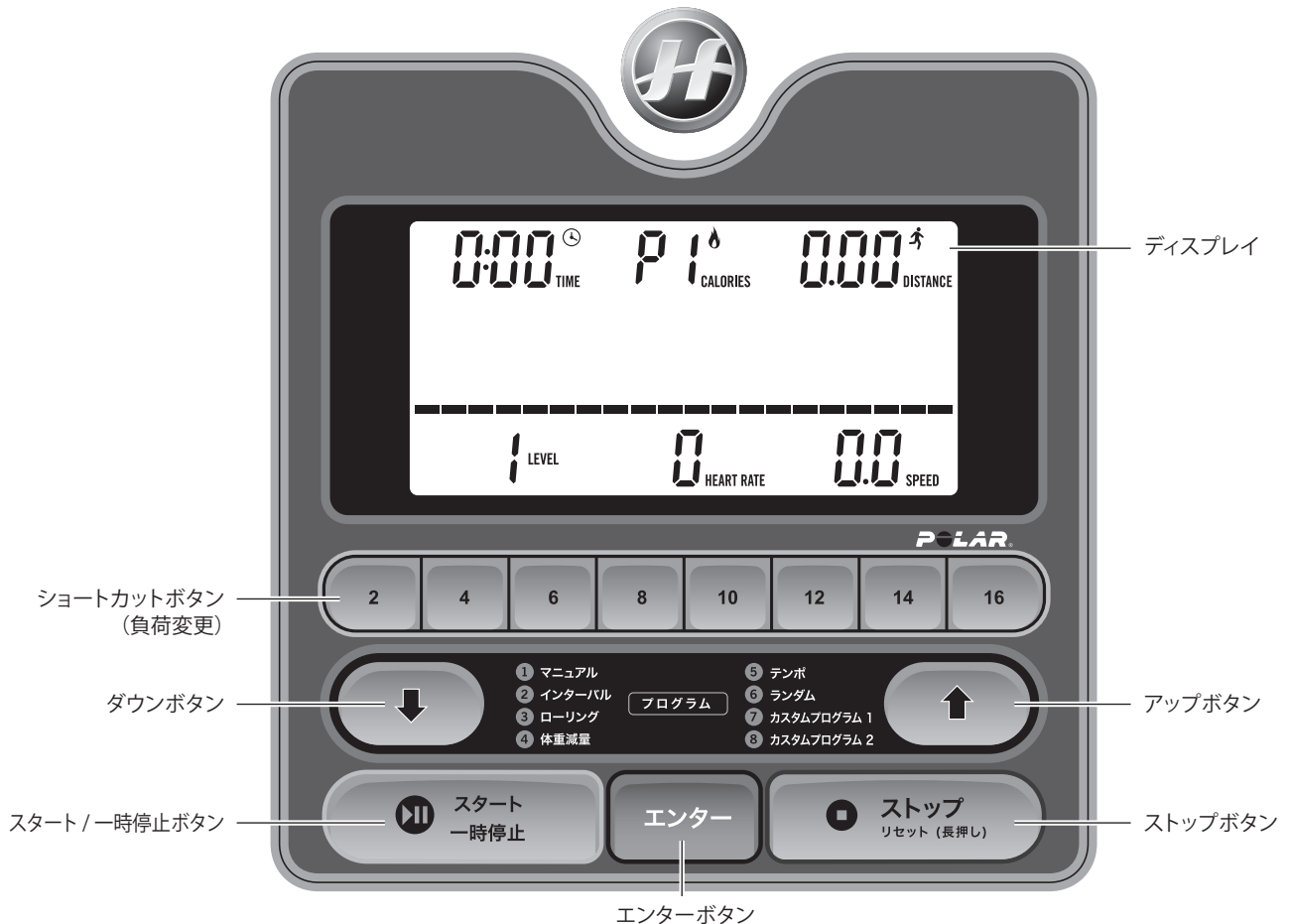
ペダルストラップをお好みの長さに調節してください。



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/一時停止ボタン

このボタンを押すと運動（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、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。

○ ストップ〔リセット（長押し）〕ボタン

このボタンを押すと運動またはプログラムを一時停止します。また、長押しするとリセットします。

○ 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。

○ エンターボタン

このボタンを押すと、時間・負荷などの各設定項目の数値を確定します。また、プログラムを決定するときにも使用します。

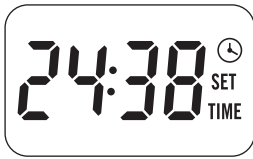
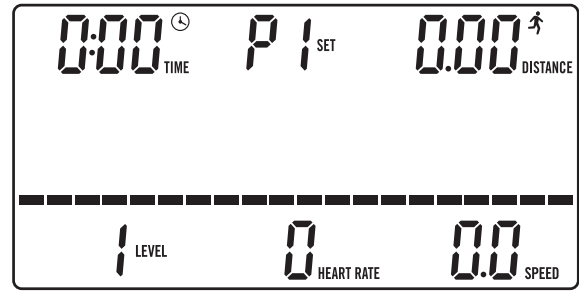
○ ショートカットボタン（負荷変更）



2・4・6・8・10・12・14・16の負荷の中でご希望の負荷をこのボタンひと押しで設定できます。

■ 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。
コンソール裏側の電源 ON/OFF スイッチを ON するとディスプレイが右図の初期画面を表示します。



○ TIME (時間)

走行により経過した時間を分・秒単位で表示します。「99:59」を超えると「00:00」に戻ります。運動時間設定中は「SET」を表示します。

表示範囲：00:00～99:59



○ CALORIES (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。

表示範囲：0kcal～999kcal



○ DISTANCE (距離)

走行した距離を0.01km単位で表示します。

表示範囲：0.00km～99.99km



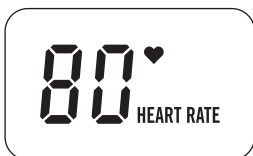
○ LEVEL (レベル)

レベルの表示は下記の2種類があります。負荷レベルまたはプログラムレベルの設定中は「SET」を表示します。

- ・負荷レベル：ペダルの重さ
- ・プログラムレベル：プログラムの難易度

運動中はペダルの負荷レベルを表示し、プログラムの設定中はプログラムレベル(難易度)を表示します。

表示範囲：(負荷レベル) 1～16 (プログラムレベル) 1～10



○ HEART RATE (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。

表示範囲：50～



○ SPEED (速度)

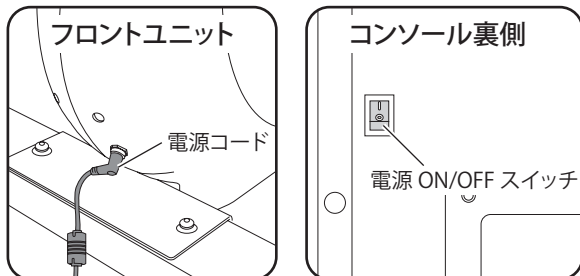
使用者の走行速度を0.1km/h単位で表示します。

表示範囲：0.0km/h～

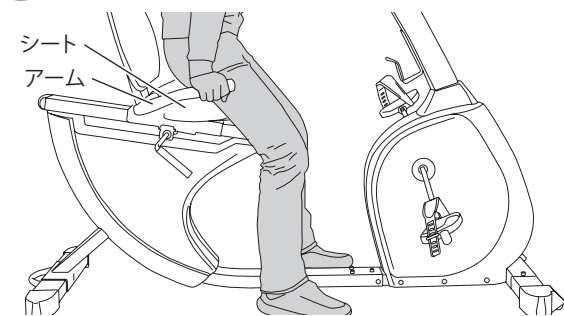
基本的な使い方 (クイックスタート)

本製品は、箱から出して組み立てて電源を ON にすれば、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バーを握って行ってください。

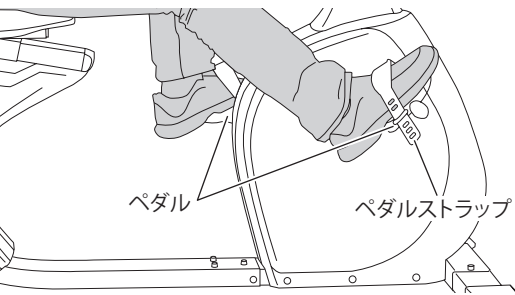
- 1** 電源プラグをコンセントに差し、電源 ON/OFF スイッチを ON します。



- 2** アームを握りながらシートに座ります。

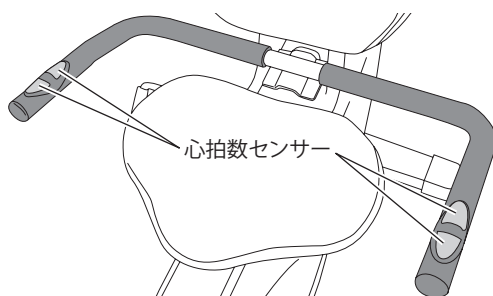


- 3** ペダルに足をかけペダルストラップを調節します。

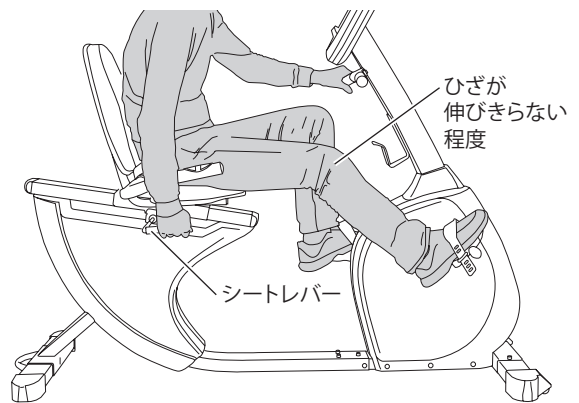


○心拍数センサーについて

本製品には、心拍数をセンサーで計測する、心拍数センサーが付いています。心拍数センサーを両手で握ると、自動で現在の心拍数がディスプレイに表示されます。



- 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。
また、ショートカットボタンひと押しでご希望の負荷に調節できます。



プログラムの使い方

本製品は8種類のエクササイズプログラムをご用意しています。

「P1(マニュアル)」は運動時間と負荷を自由に設定できるプログラムで、「P2(インターバル)」「P3(ローリング)」「P4(体重減量)」「P5(テンポ)」「P6(ランダム)」は負荷が自動で変更されるプログラムです。また、「P7/P8(カスタムプログラム)」は、ご自身でセグメントごとの負荷の調節を設定・登録できるプログラムとなっています。各プログラムの初期設定時間は30分で、20～99分 [P1(マニュアル) は5～99分、P7/P8(カスタムプログラム) は15～99分] の範囲で設定可能です。

すべてのプログラムは、アップ/ダウンボタンで選択し、エンターボタンで確定、スタート/一時停止ボタンを押すと開始します。

運動中にスタート/一時停止ボタンを押すと一時停止し、再度スタート/一時停止ボタンを押すと再開します。ほかのプログラムを選ぶときは、ストップボタンを長押ししてリセットし、アップ/ダウンボタンで選択し直します。なお、一時停止したまま5分経過すると、自動でリセットされますのでご注意ください。

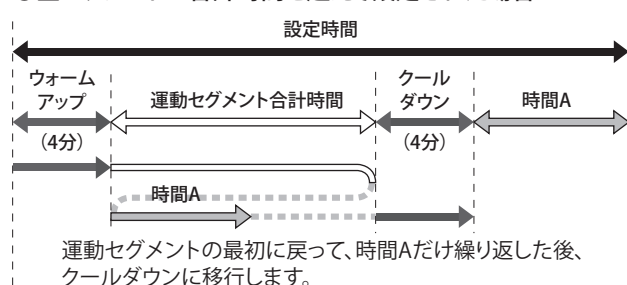
プログラム実行中でも負荷の調節は可能ですが、次のセグメントでは変更した値がプラスされた数値となりますのでご注意ください。

●各プログラムのセグメントについて

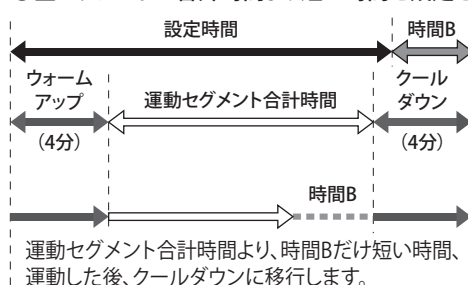
各プログラム(P2～P6)は、下図のように最初の4分間(4セグメント)で「ウォームアップ」を行い、その後「運動セグメント」に入り、最後の4分間(4セグメント)で「クールダウン」を行います。

各プログラム(P2～P6)の「運動セグメント」の時間は各々違っており、設定時間が全セグメントの合計時間を超えた場合や、短い場合には、下記の動作となります。

●全セグメントの合計時間を超えて設定された場合



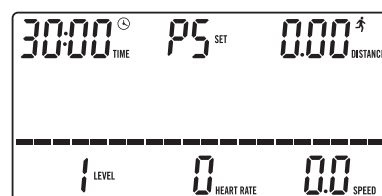
●全セグメントの合計時間より短い時間を設定された場合



■レベルの選択

本製品はプログラムのレベル(難易度)を選ぶことができます。レベルの初期設定値は1に設定されており、プログラムによって設定できるレベルの最大値が異なります。詳細は、次ページ以降の各プログラムのリストをご参照ください。

※ なお、レベル選択時の「レベル」とは、プログラムの難易度を表します。プログラム実行中のディスプレイに表示される「レベル」は、負荷レベル(ペダルの重さ)を表します。



●レベルの設定方法

1. まず好みのプログラムをアップ/ダウンボタンで選択し、エンターボタンで確定します。
2. 次に、レベル初期設定値「1」が表示されますので、アップ/ダウンボタンでレベルを選択します。選択範囲は、1～10です。(選択範囲はプログラムによって異なります)
3. エンターボタンを押して確定し、スタート/一時停止ボタンを押すと運動を開始します。



自分の体力に合ったレベルを選択してください。
無理なレベルを選択すると思わぬケガや事故につながるおそれがあります。

P1 (マニュアル)

このプログラムは、開始時の負荷をあらかじめ設定し、運動時間を決めてエクササイズできるプログラムです。設定した時間がカウントダウンされ、0になるとリカンベントバイクは停止します。

1. アップ/ダウンボタンで「P1」を選択し、エンターボタンで確定します。
2. 運動時間 (5 ~ 99 分で設定可能) をアップ/ダウンボタンで設定し、エンターボタンで確定します。
3. 体重をアップ/ダウンボタンで設定し、エンターボタンで確定します。
4. 負荷レベルの初期設定値をアップ/ダウンボタンで設定し、エンターボタンで確定しスタート/一時停止ボタンを押すとプログラムを開始します。

負荷は運動中いつでも変更可能です。

レベル・負荷および運動時間を設定せずにスタートした場合は、クイックスタートとなります。

P2 (インターバル)

このプログラムの初期表示時間は 30 分に設定されており、レベルは 1 ~ 10 の範囲で設定可能です。選択レベルに応じて下記のように負荷が変化します。まず運動時間を設定し、次に体重、レベルを設定してスタート/一時停止ボタンを押すとプログラムを開始します。

セグメント	秒	ウォームアップ				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	クールダウン			
		60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	
1	負荷	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	負荷	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	負荷	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
4	負荷	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
5	負荷	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
6	負荷	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
7	負荷	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
8	負荷	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
9	負荷	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	4	12	13	14	3	1	1	1
10	負荷	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

P3 (ローリング)

このプログラムの初期表示時間は 30 分に設定されており、レベルは 1 ~ 7 の範囲で設定可能です。選択レベルに応じて下記のように負荷が変化します。まず運動時間を設定し、次に体重、レベルを設定してスタート/一時停止ボタンを押すとプログラムを開始します。

セグメント	秒	ウォームアップ				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	クールダウン			
		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	
1	負荷	1	1	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	1	1	1
2	負荷	2	2	2	4	4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7	4	2	2	2
3	負荷	3	3	3	5	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	5	3	3	3
4	負荷	4	4	4	5	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	5	4	4	4
5	負荷	5	5	5	6	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	6	5	5	5
6	負荷	6	6	7	8	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	8	7	6	6
7	負荷	6	7	8	9	15	16	16	16	15	16	16	16	15	16	16	16	9	8	7	6

P4 (体重減量)

このプログラムの初期表示時間は 30 分に設定されており、レベルは 1～10 の範囲で設定可能です。選択レベルに応じて下記のように負荷が変化します。まず運動時間を設定し、次に体重、レベルを設定してスタート/一時停止ボタンを押すとプログラムを開始します。

セグメント	ウォームアップ				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	クールダウン			
秒	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1 負荷	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2 負荷	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3 負荷	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
4 負荷	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
5 負荷	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
6 負荷	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
7 負荷	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
8 負荷	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
9 負荷	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
10 負荷	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

P5 (テンポ)

このプログラムの初期表示時間は 30 分に設定されており、レベルは 1～6 の範囲で設定可能です。選択レベルに応じて下記のように負荷が変化します。まず運動時間を設定し、次に体重、レベルを設定してスタート/一時停止ボタンを押すとプログラムを開始します。

セグメント	ウォームアップ				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	クールダウン			
秒	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
1 負荷	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2 負荷	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
3 負荷	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
4 負荷	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
5 負荷	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
6 負荷	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

P6 (ランダム)

このプログラムの初期表示時間は 30 分に設定されており、レベルは 1～7 の範囲で設定可能です。選択レベルに応じて下記のように負荷が変化します。まず運動時間を設定し、次に体重、レベルを設定してスタート/一時停止ボタンを押すとプログラムを開始します。

セグメント	ウォームアップ				5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	クールダウン				
秒	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1 負荷	1	1	2	2	1	4	3	5	2	7	4	1	6	3	1	1	1	1	1
2 負荷	2	2	3	3	3	6	5	7	4	9	6	3	8	5	2	1	1	1	1
3 負荷	3	4	4	4	5	8	7	9	6	11	8	5	10	7	3	3	2	1	1
4 負荷	3	5	4	5	6	9	8	10	7	12	9	6	11	8	4	3	2	1	1
5 負荷	4	5	5	5	7	10	9	11	8	13	10	7	12	9	4	3	2	1	1
6 負荷	4	5	5	5	9	12	11	13	10	15	12	9	14	11	5	4	3	1	1
7 負荷	4	5	6	6	10	13	12	14	11	16	13	10	15	12	5	4	3	1	1

■ P7/P8 (カスタムプログラム)

カスタムプログラムは、全 15 セグメントをご自身の好きな負荷で設定してプログラムを作成し、本体に保存しておくことが可能です。保存後は、スタート/一時停止ボタンを押すだけで同じプログラムが開始できます。以下の手順に従って、設定・登録を行ってください。

1. アップ/ダウンボタンで「P7」または「P8」を選択し、エンターボタンで確定します。
2. 運動時間 (15 ~ 99 分) をアップ/ダウンボタンで選択し、エンターボタンで確定します。(すでにプログラムを登録済みの場合は、時間を設定した後にスタート/一時停止ボタンを押すと、すぐにプログラムがスタートします)
3. 体重をアップ/ダウンボタンで選択し、エンターボタンで確定します。
4. 1 セグメントから順番にお好みの負荷 (1 ~ 16) を設定し、全 15 セグメントの負荷設定を繰り返し行ってください。(設定済みのセグメントを修正したい場合は、ストップボタンで修正したいセグメントまで戻って再入力してください)
5. 全 15 セグメントの設定が完了したら、スタート/一時停止ボタンまたはエンターボタンを押すとプログラムが開始します。

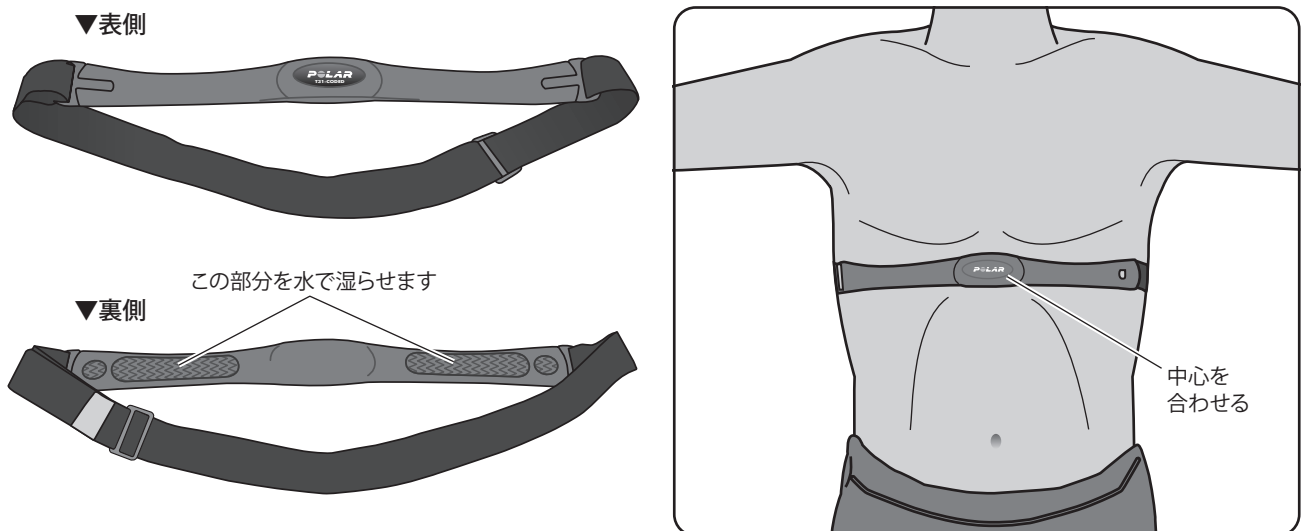
ウォームアップ・クールダウンはご自身で設定してください。

また、設定・登録した内容をリセットしたい場合は、セグメント設定時にエンターボタンを長押ししてください。

■ チェストトランスミッター

● (心拍数遠隔測定器) [別売り]

より正確な心拍数の計測をご希望される方には、チェストトランスミッター (別売り) をお勧めします。チェストトランスミッターを装着する前に、裏側の 2 個のゴム製電極 (下図参照) を水で湿らせます。装着場所は、胸骨のすぐ上または胸筋の真下に中心 (POLAR のロゴマーク) を合わせます。



注意

- チェストトランスミッターは、正確かつ一定した計測値を得るために、正しく装着してください。チェストトランスミッターの装着がゆるすぎたり、位置が正しくないと正確な心拍数の計測ができない場合があります。
- 心拍数測定機能は医療用の装置ではありません。トレッドミルのエクササイズ専用にご使用ください。また、計測精度にはさまざまな要因が影響する可能性があります。

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（毎回のご使用时）

日常のお手入れの項目を以下に示します。



- お手入れは、必ず電源スイッチを切って、電源コードをコンセントから抜いてから行ってください。
- 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：
裂けていたり切れている、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、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"> 電源コードが外れている。 電源コードが断線している。 	<ul style="list-style-type: none"> 電源コードを確認してください。
●回転音以外の異音がする。	<ul style="list-style-type: none"> フロントユニット内のベルトに緩みがある。 カバーの固定が不完全。 	<ul style="list-style-type: none"> カスタマーサービスにご連絡ください。 フロントユニットのカバーのねじ(14箇所)を確認してください。
●コンソールが点灯しない。	<ul style="list-style-type: none"> 電源コードがコンセントに正しく接続されていない。 電源 ON/OFF スイッチが ON になっていない。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 電源 ON/OFF スイッチを ON してください。
●心拍数の計測がおかしい。	<ul style="list-style-type: none"> 心拍数センサーを両手で正しく握っていない。 	<ul style="list-style-type: none"> 心拍数センサーを両手で正しく握ってください。
●本体がぐらつく。	<ul style="list-style-type: none"> 脚の高さが合っていない。 シートレバーの締め付けが不完全。 	<ul style="list-style-type: none"> 12 ページの「水平に調節」をご参照ください。 シートレバーを完全に締め付けてください。(13 ページの「シート前後位置の調節」をご参照ください)

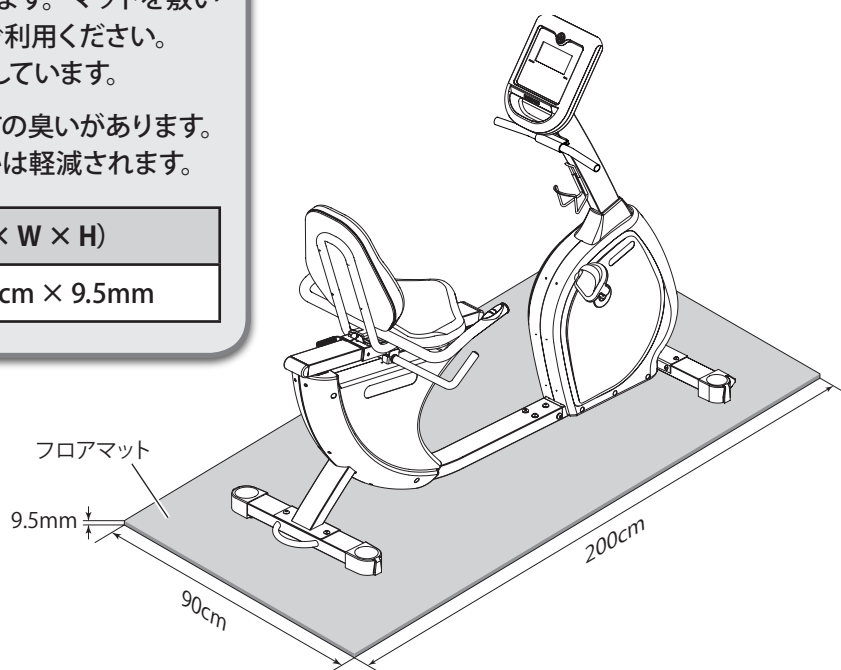
オリジナルフロアマット (別売)

ノイズが気になる方にお勧め!

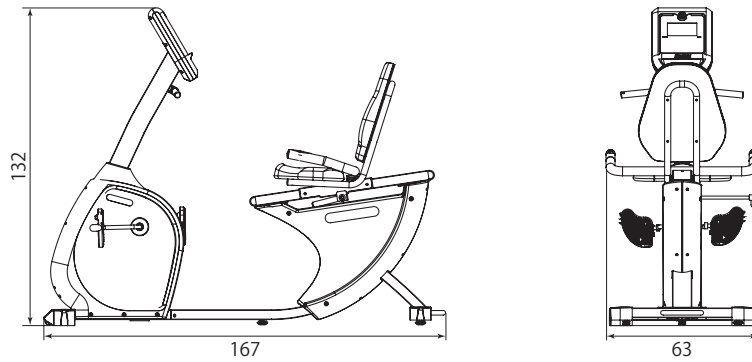
当社オリジナルのゴムマットが付属します。マットを敷いて振動・ノイズの軽減や床の保護にご利用ください。本製品専用に、下記の仕様をご用意しています。

※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。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



機械寸法



単位: cm

製品仕様

名 称	Comfort408	運 動 時 間	00:00~99:59
最大使用者重量	135kg	消費カロリー	0~999 (kcal) (推定計算値)
負 荷 方 式	ECBマグネットブレーキ(16段階)	運 動 速 度	0.0~(km/h)
本 体 重 量	48kg	電 源	AC100V 50/60Hz
本 体 寸 法	167×63×132cm	最大消費電力	24W
心拍数センサー	ハンドグリップ方式	保 証 期 間	1年間
運 動 距 離	0.00~99.99 (km)	製 造 国	中国

※製品の仕様、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ので、ご了承ください。

保証規定

- 通常の使用により、万が一材質上または構造上の欠陥が生じた場合は、当社カスタマーサービスへご連絡ください。無償で新品と交換、または修理いたします。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
 - 保存上の不備
 - 当社規定の修理取扱所以外で行われた修理・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、大切に保存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。
- 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 保証は日本国でのみ有効です。

保証書

この保証書は、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。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

名 称	Comfort408		
保証期間	本体お買い上げ日より1年間		
お買い上げ日	平成	年	月 日
お 客 様	お名前		
	〒 ご住所		
販 売 店	電 話 ()		
	店名・住所		
電話 ()			
●恐れ入りますが、破損・故障・不良の内容をご記入ください。			

お問い合わせは、お気軽にどうぞ

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

〒108-8435 東京都港区海岸3-3-8安田ビル2F

TEL: 03-5419-3560 FAX: 03-5419-3562

http://johnsonjapan.com

 **JOHNSON**

※通常の修理および部品の補充についてお困りの際は、お気軽にカスタマーサービスまでご連絡ください。

※保証期間中の修理、または部品の補充・商品組立時およびご使用上の質問等がありましたら、お気軽にカスタマーサービスまでご連絡ください。