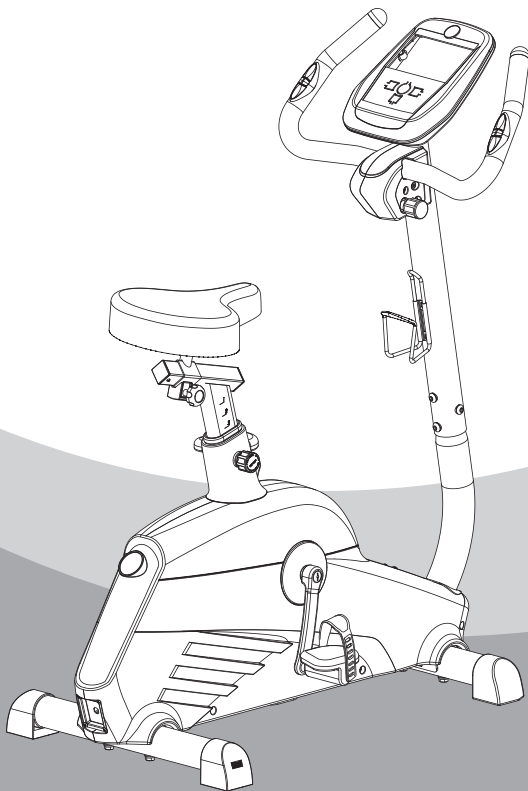


ア ッ プ ラ イ ト バ イ ク

UPRIGHT BIKE

FOCUS4

取扱説明書



家庭用室内運動用具

も く じ

安全のために、必ずお守りください	1
■ 警告記号の意味	1
■ ご使用前に	1
■ ご使用時に	2
■ ご使用前の点検	2
■ ご使用場所	2
■ お手入れと保管	2
梱包内容	3
組立方法	4
■ 組立手順	4
各部の名称	9
移動と保管	10
■ 移動	10
■ 保管	10
ご使用前の準備	11
■ 水平に調節	11
■ 電源接続	11
■ ユーザ設定 (SET UP USER)	11
■ シートとハンドルバーの調節	12
■ ペダルストラップの調節	12
コンソールとディスプレイ	13
■ コンソール	13
■ ディスプレイ	14
基本的な使い方 (クイックスタート)	15
プログラムの使い方	16
■ P1 MANUAL (マニュアル)	16
■ P2 INTERVALS (インターバル)	17
■ P3 ROLLING (ローリング)	17
■ P4 WEIGHT LOSS (体重減量)	17
■ P5 AFTER BURNER (アフターバーナー)	17
■ P6 WATTS CONTROL (ワットコントロール)	18
■ P7 MOUNTAIN (マウンテン)	18
■ P8 FIT TEST (体カテスト)	18
■ P9 STEP TEST (ステップテスト)	19
■ P10 GAME 1 (ゲーム 1)	19
■ P11 GAME 2 (ゲーム 2)	20
■ P12 HRC1 (心拍数 1)	21
■ P13 HRC2 (心拍数 2)	21
■ HRC プログラムおよびチェストトランスミッター	22
■ CUSTOM (カスタムプログラム) (P14、P15、P16) の使用方法	23
Passport 機能	24
お手入れ	25
■ 日常 (毎回のご使用时)	25
■ 毎週	25
■ 毎月	25
故障かな?と思ったら	26

特 長









- 豊富なプログラム数 (13 種類 + 登録 3 つ)。
- 身長に合わせたシート位置調節 (前後上下調節可能)。
- 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、高性能のアップライトバイクです。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

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

 <b>警告</b> または  <b>警告</b>	この表示の注意事項を守らないと、火災や感電、転倒、挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながる可能性があります。
 <b>注意</b> または  <b>注意</b>	この表示の注意事項を守らないと、感電や転倒、挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。
 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。
 および  火災                      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。

## ご使用前に



 改造禁止	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> </ul>
 濡れ手禁止	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> </ul>
 禁止	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>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。</b></li> <li>● 本製品を他の用途に使用しないでください。</li> <li>● 本製品は 1 人用のトレーニングマシンですので、2 人以上では使用しないでください。</li> <li>● 体重 136kg を超える人は使用しないでください。</li> <li>● 本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。</li> <li>● 延長コード、変圧器などは使用しないでください。</li> </ul> 
 強制	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。</li> <li>● 運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。</li> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> <li>● 本製品は、必ず適正なコンセントにつないでください。</li> <li>● 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。</li> </ul>

## ■ ご使用時に



警告

 禁止	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。</b></li><li>● 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。</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>● 手で漕ぐのはおやめください。</li></ul>	
 強制	<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。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。</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><li>● 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。</li></ul>	

## ■ ご使用前の点検



警告

 強制	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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。</li><li>● ご使用前に必ず各調節ノブの締付けを確認してください。</li></ul>
--------	---

## ■ ご使用場所



注意

 禁止	<ul style="list-style-type: none"><li>● 本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。</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。</li></ul>	
 強制	<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、本製品を濡らし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



注意

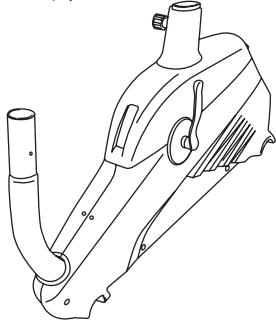
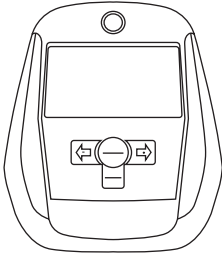
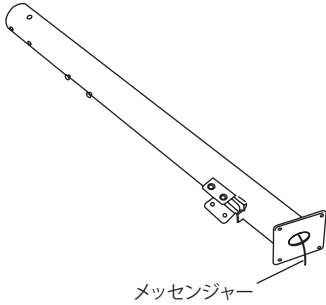
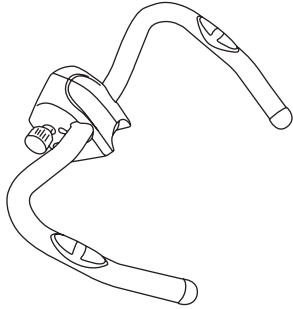
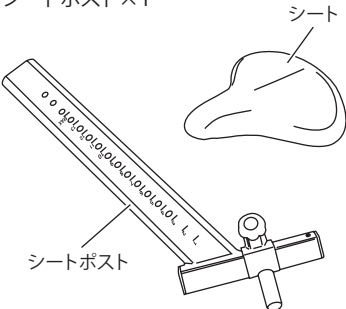
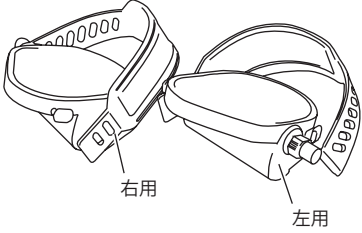
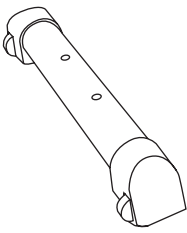
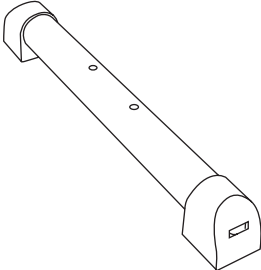
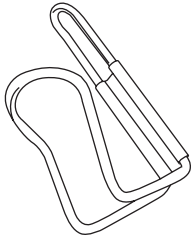
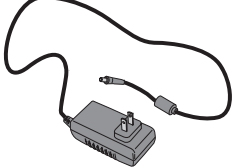
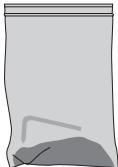

 電源を抜く	<ul style="list-style-type: none"><li>● 長時間使用しないときは、安全のため電源プラグを抜いてください。</li><li>● お手入れの際は、電源プラグを抜いてください。</li><li>● 一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。</li></ul>
 禁止	<ul style="list-style-type: none"><li>● 屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。</li><li>● 転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。</li><li>● お手入れには、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。</li></ul>
 強制	<ul style="list-style-type: none"><li>● 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。</li></ul>

# 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（37.5kg）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。

<p>メインユニット×1</p> 	<p>コンソール×1</p> 	<p>コンソールマスト×1</p>  <p>メッセンジャー</p>
<p>ハンドルバー×1</p> 	<p>シート×1 シートポスト×1</p>  <p>シート</p> <p>シートポスト</p>	<p>ペダル×2</p>  <p>右用</p> <p>左用</p>
<p>フロントベースフレーム×1</p> 	<p>リアベースフレーム×1</p> 	<p>ドリンクボトルホルダー×1</p> 
<p>電源コード×1</p> 	<p>組立用部品×1式(袋)</p> 	<p>取扱説明書×1</p>  <p>FOCUS4 取扱説明書</p>

※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



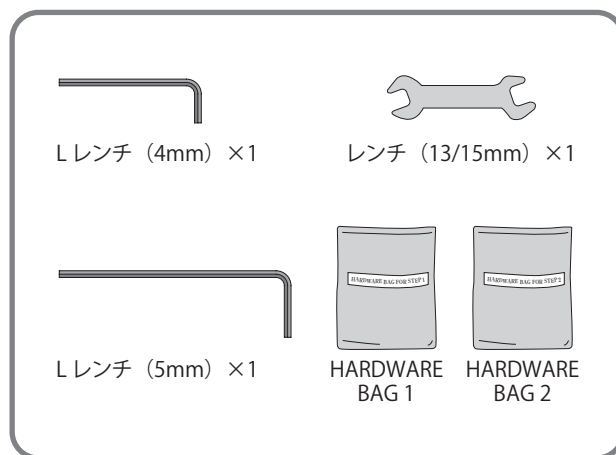
- 組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、アップライトバイクの故障につながります。また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 組立ては2人以上で行うことをお勧めします。また、組立部品等で指などを挟まないようにご注意ください。

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。

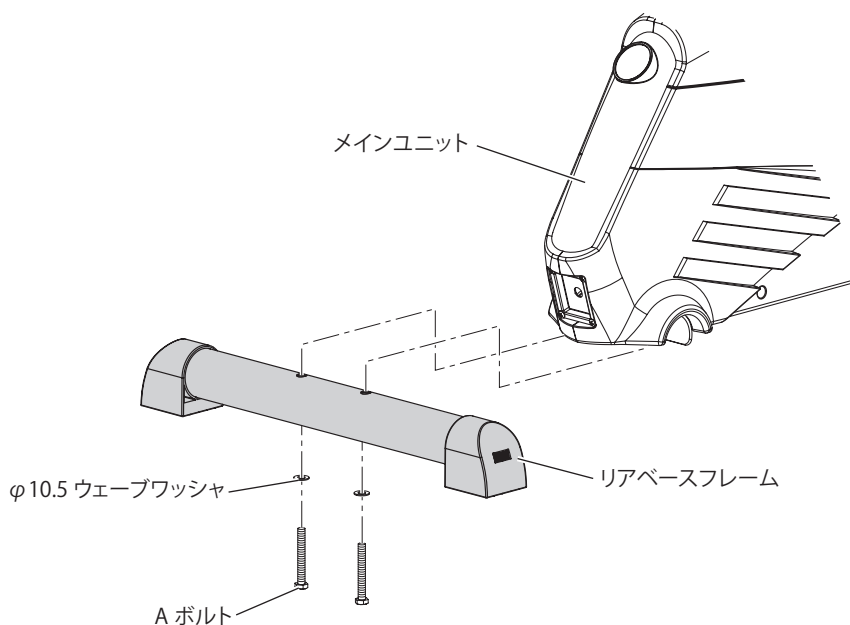
また、ボルトおよびねじの締付けにはLレンチ(4mm・5mm)およびレンチ(13/15mm)をご使用ください。

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。

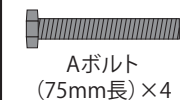


## 組立手順

1. HARDWARE BAG 1 を開封し、ボルト等を取り出します。
2. メインユニットにリアベースフレームを固定し、A ボルト (2 個) およびφ 10.5 ウェーブワッシャ (2 個) で取り付けます。



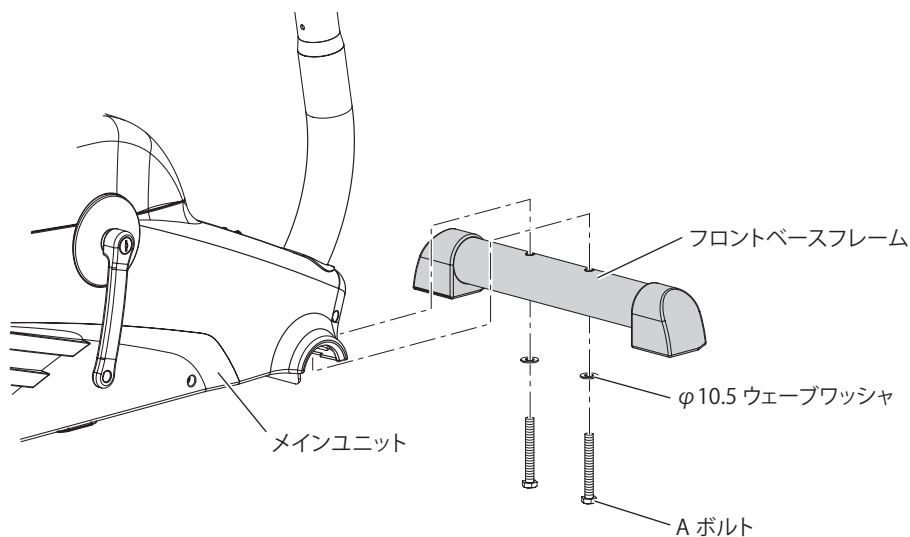
### 内容



※手順②でも使用します。

2

1. メインユニットにフロントベースフレームを固定し、A ボルト (2 個) および  $\phi$  10.5 ウェーブワッシャ (2 個) で取り付けます。



**HARDWARE BAG 1**  
を使用

内容



A ボルト  
(75mm長)  $\times$  4

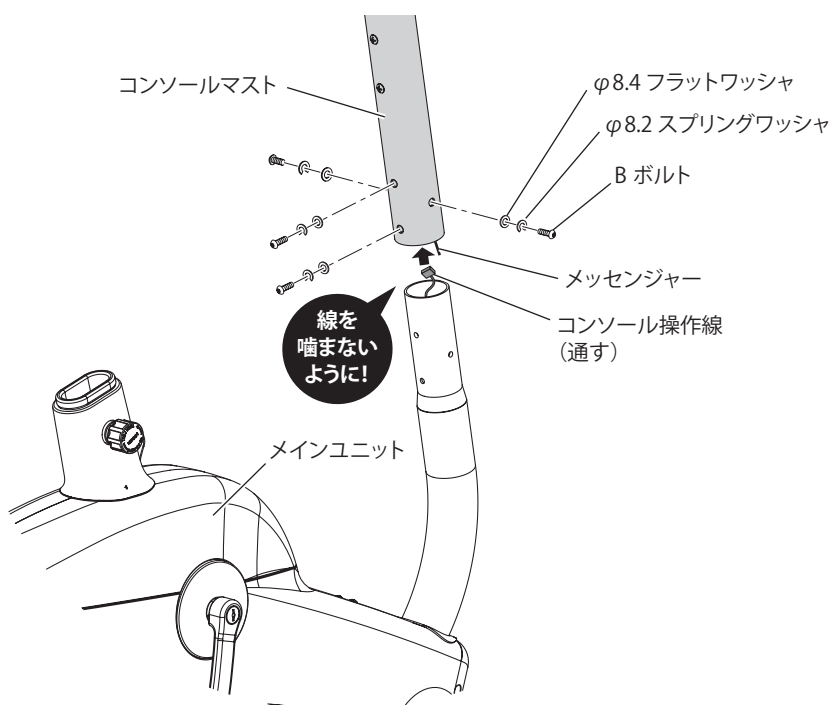


$\phi$  10.5 ウェーブワッシャ  
 $\times$  4

※手順①でも使用します。

3

1. HARDWARE BAG 2 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メッセージャーを利用して通してから、コンソールマストをメインユニットに差し込み B ボルト (4 個) および  $\phi$  8.2 スプリングワッシャ (4 個)  $\cdot$   $\phi$  8.4 フラットワッシャ (4 個) 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**  
を開ける

内容



B ボルト  
(15mm長)  $\times$  4



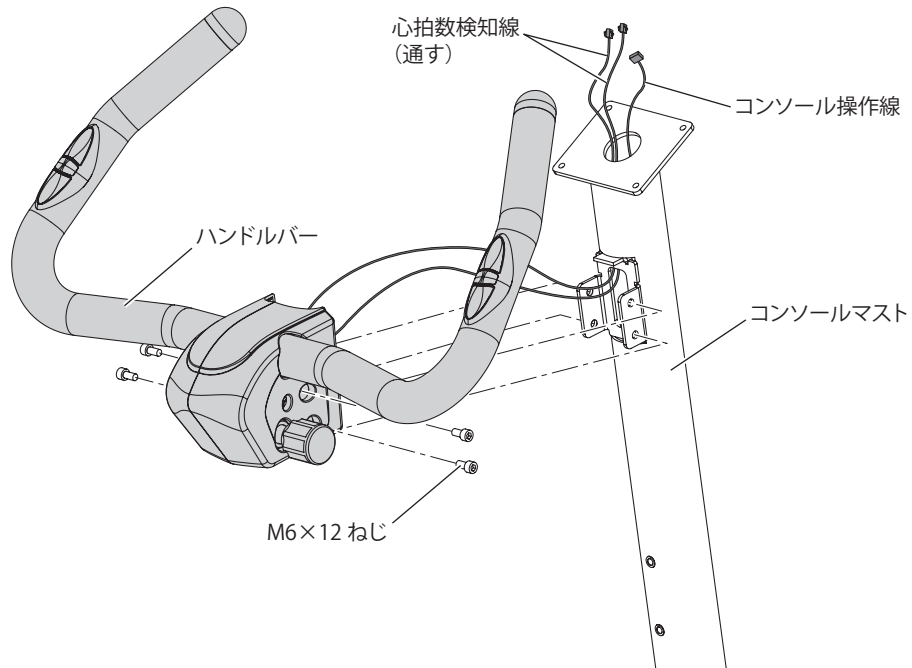
$\phi$  8.2 スプリングワッシャ  
 $\times$  4



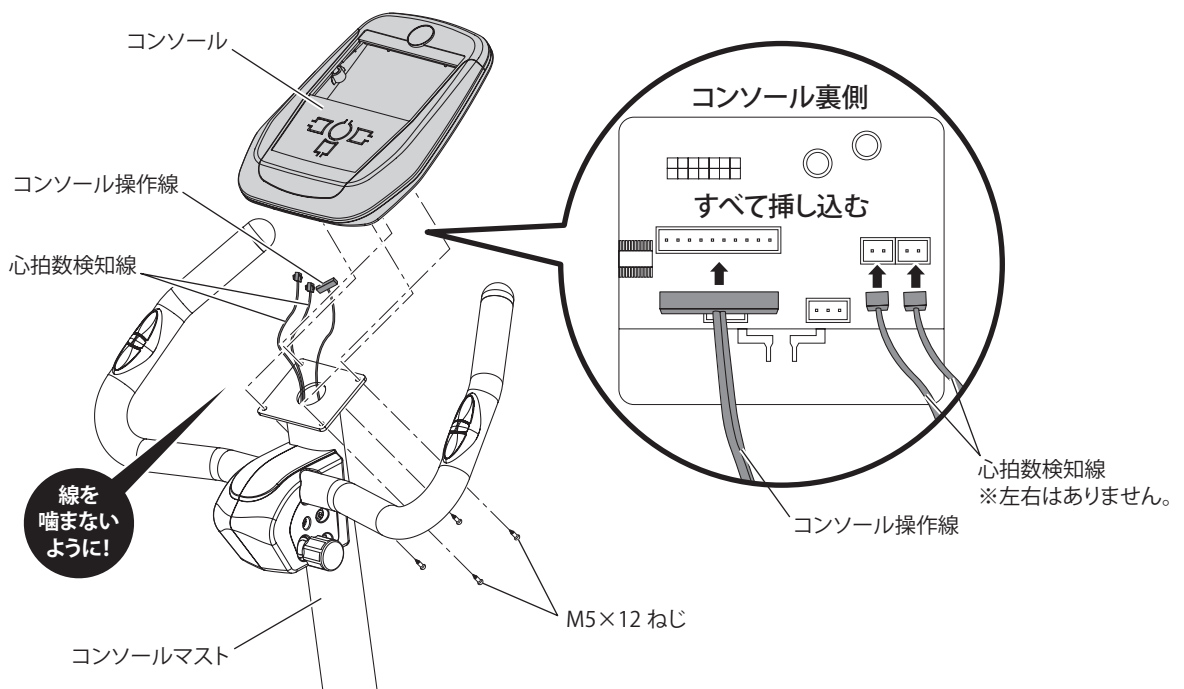
$\phi$  8.4 フラットワッシャ  
 $\times$  4



- 4** 1. ハンドルバーにあらかじめ取り付けられている M6 × 12 ねじ(4 個) を取り外し、心拍数検知線をコンソールマストに通してから、ハンドルバーをコンソールマストに取り外した M6 × 12 ねじで取り付けます。

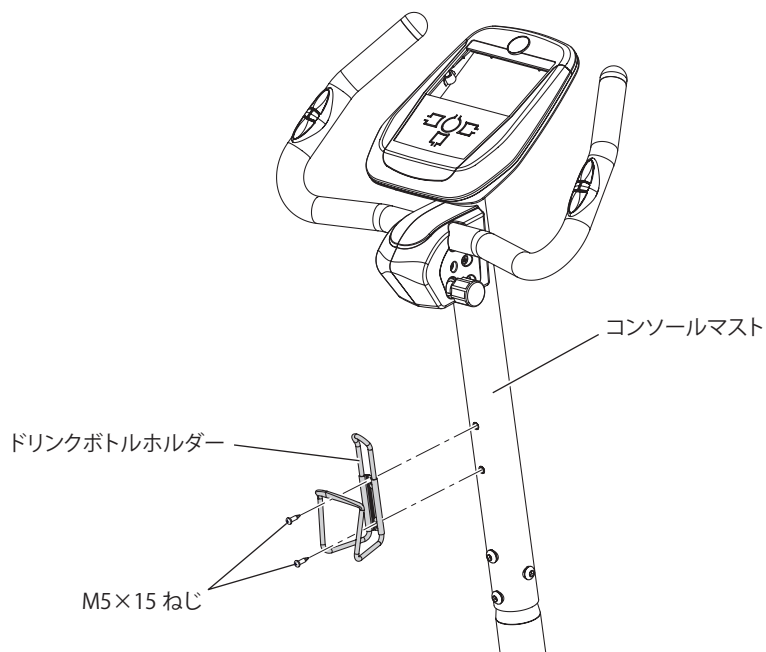


- 5** 1. コンソール裏側にあらかじめ取り付けられている M5 × 12 ねじ(4 個) を取り外します。  
 2. コンソール裏側の基盤にコンソール操作線および心拍数検知線を下図のようにすべて差し込みます。  
 3. 取り外した M5 × 12 ねじでコンソールを取り付けます。その際、線を噛まないようご注意ください。

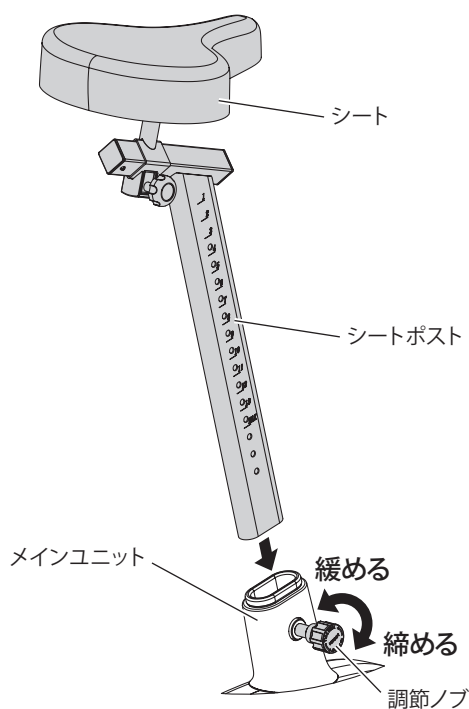


**6**

1. コンソールマストにあらかじめ取り付けられている M5 × 15 ねじ (2 個) を取り外し、ドリンクボトルホルダーをコンソールマストに取り外した M5 × 15 ねじで取り付けます。

**7**

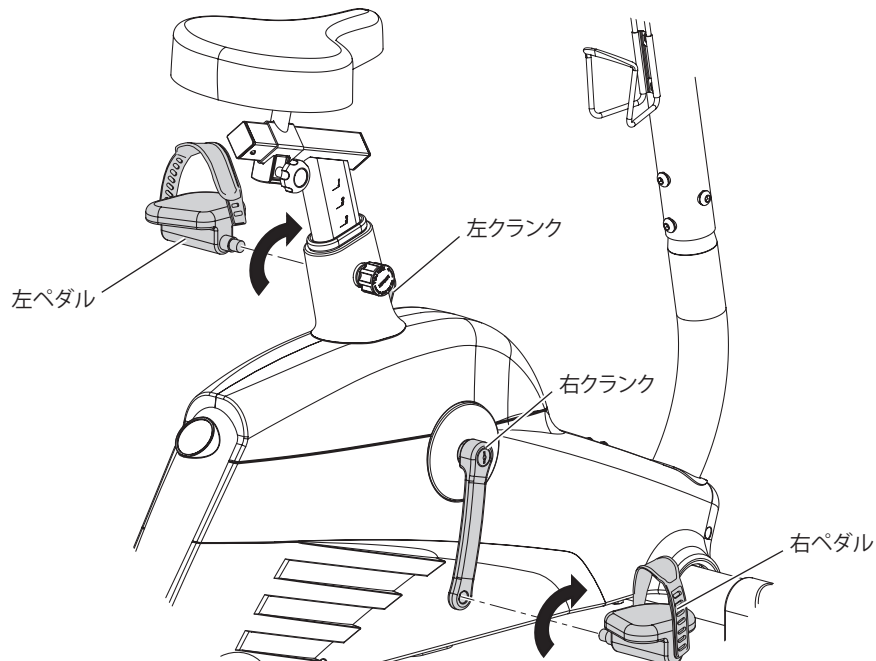
1. シートをシートポストに取り付け、しっかりと固定します。
2. メインユニットの調節ノブを反時計回りに回して緩めたあと、シートポストをメインユニットに差し込み、調節ノブを時計回りに回してしっかりと固定します。
3. 固定が完了したら、調節ノブが完全に締付けできているか確認してください。





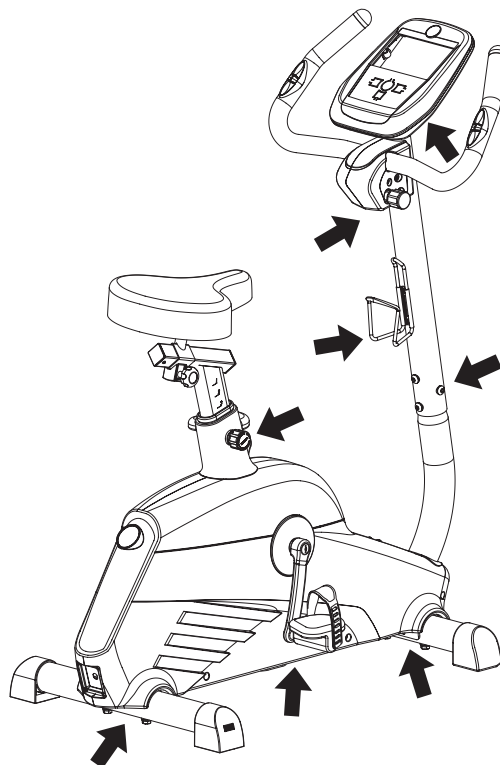
8

1. 左ペダル (左側に「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(右側に「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)



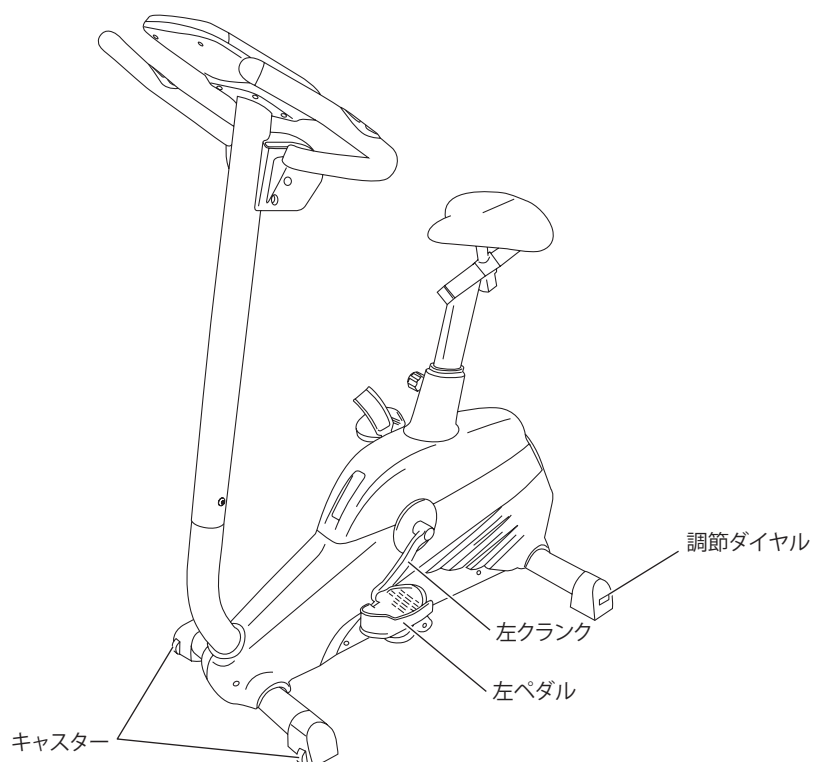
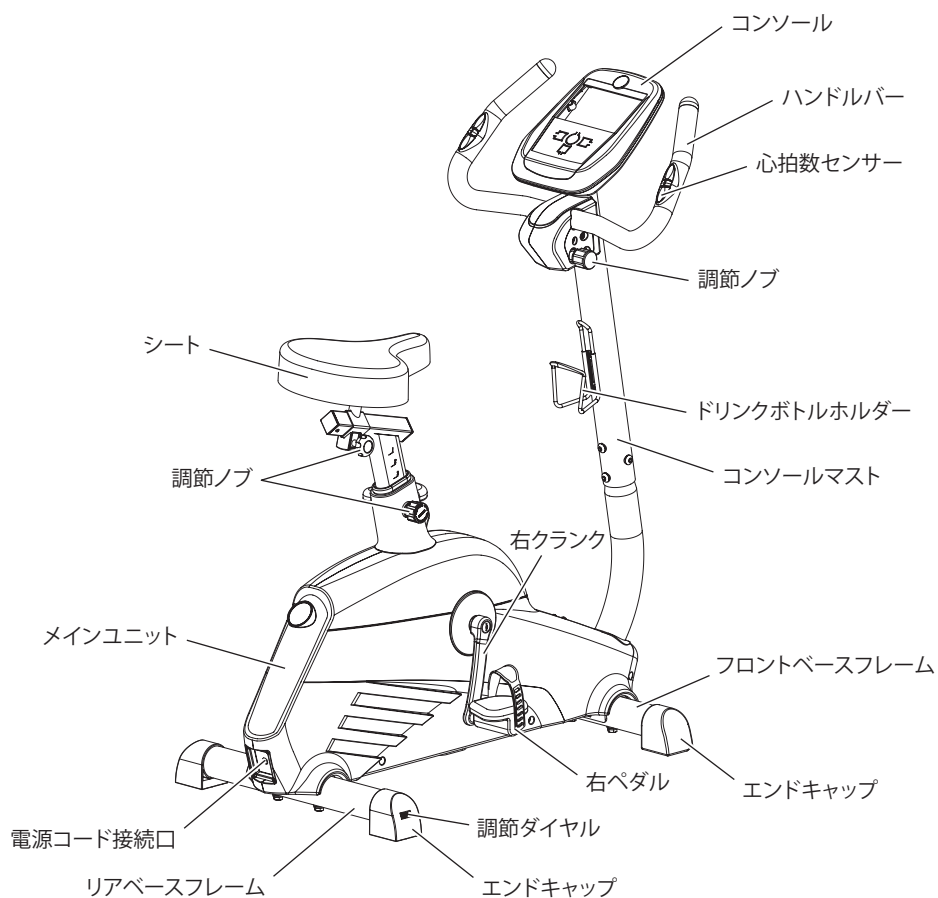
9

1. すべての組立箇所のボルト・ねじがしっかりと締まっているか確認して完成です。



# 各部の名称

以下に各部の名称を示します。  
本製品には電源 ON/OFF スイッチはありません。

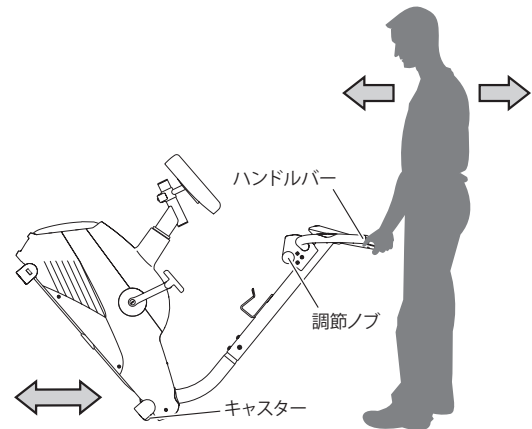


# 移動と保管

## 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。右図のようにハンドルバーをしっかりと持ち、後側を浮かせて移動します。



警告

- 本製品を無理な体勢で持ち上げると、けがをするおそれがあります。1人で移動させる自信のない方は、必要に応じて手助けを求めてください。
- 調節ノブがしっかりと締められていることを確認してから移動させてください。



注意

- 本製品を移動させる場合には、あらかじめ電源コードを引き抜いてください。

## 保管

本製品を保管する場合は、下記事項に注意して正しく保管してください。



注意

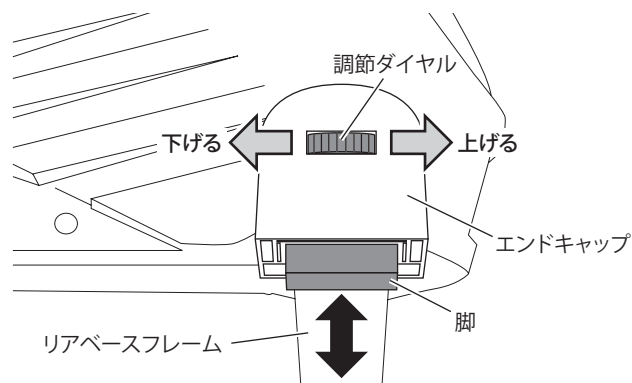
- 長期で使用しない場合は、倒れると危険ですので、人が触れる場所に放置しないでください。特にお子様やペットにはご注意ください。
- 保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。

# ご使用前の準備

## ■ 水平に調節

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

まず、本製品をお好みの使用場所に設置し、本製品のリアベースフレームを少し持ち上げてリアベースフレームに取り付けた脚（2箇所）を調節ダイヤルを回して上げ下げします。

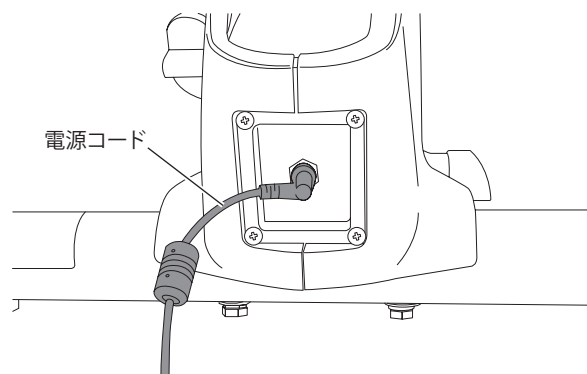


## ■ 電源接続

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



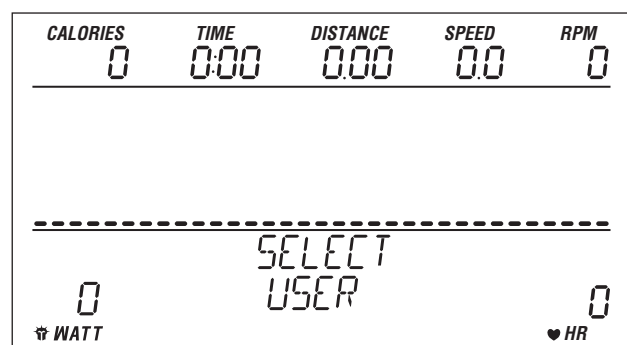
延長コード、変圧器などは使用しないでください。



## ■ ユーザ設定 (SET UP USER)

ユーザ設定（使用者情報登録）をすることにより、ユーザ選択時に登録した設定を選択できるようになり、設定を短縮することができます。また、ユーザ設定は3つ（USER1～3）まで登録可能です。設定は以下の手順に従ってください。

1. 電源コードを接続すると右図の初期画面が表示されますので、進むまたは戻るボタンで USER1～3 の中から登録するユーザを選択してスタート/セレクトボタンで確定します。(13 ページ参照)
2. 性別、年齢（18～99歳）、体重（40～136kg）、名前（アルファベット9文字）を進むまたは戻るボタンとスタート/セレクトボタンを使って入力し、再度スタート/セレクトボタンを長押しして確定すると設定を完了します。



すでに登録したユーザ設定を変更する場合は、初期画面でユーザを選択したあと、進むまたは戻るボタンで「SET UP USER」を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。次に、進むまたは戻るボタンで USER1～3 の中から設定を変更するユーザを選択し、上記の2と同じ手順で設定します。

## シートとハンドルバーの調節

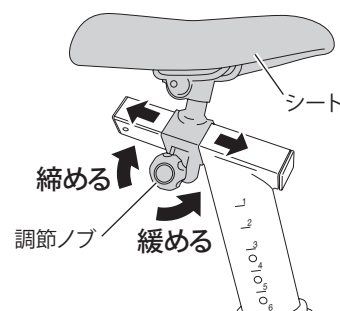
### ●シート高さの調節

1. 右図の調節ノブを反時計回りに回して緩めます。
2. 調節ノブを引いて適切なシート高さに調節します。
3. 調節が完了したら、調節ノブを時計回りに回して締めて完了です。最後に、調節ノブが完全に締め付けられているか必ず確認してください。



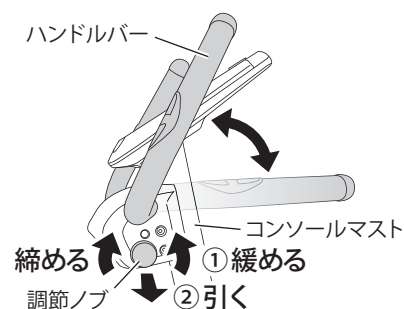
### ●シート前後位置の調節

1. シート下の調節ノブを反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、調節ノブを時計回りに回して締めて完了です。最後に、調節ノブが完全に締め付けられているか必ず確認してください。



### ●ハンドルバー角度の調節

1. ハンドルバー下の調節ノブを反時計回りに回して緩めます。
2. 調節ノブを引いてハンドルバーを適切な角度に調節します。
3. 調節が完了したら、調節ノブを時計回りに回して締めて完了です。最後に、調節ノブが完全に締め付けられているか必ず確認してください。



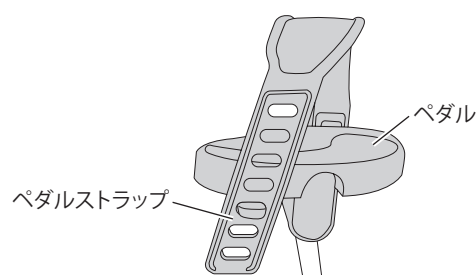
- ・シート高さを支柱の調節可能限界線を超えて調節しないでください。
- ・シートとハンドルバーを調節した後は、ぐらつきがないかを必ず確認してください。運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。



シートの位置は、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

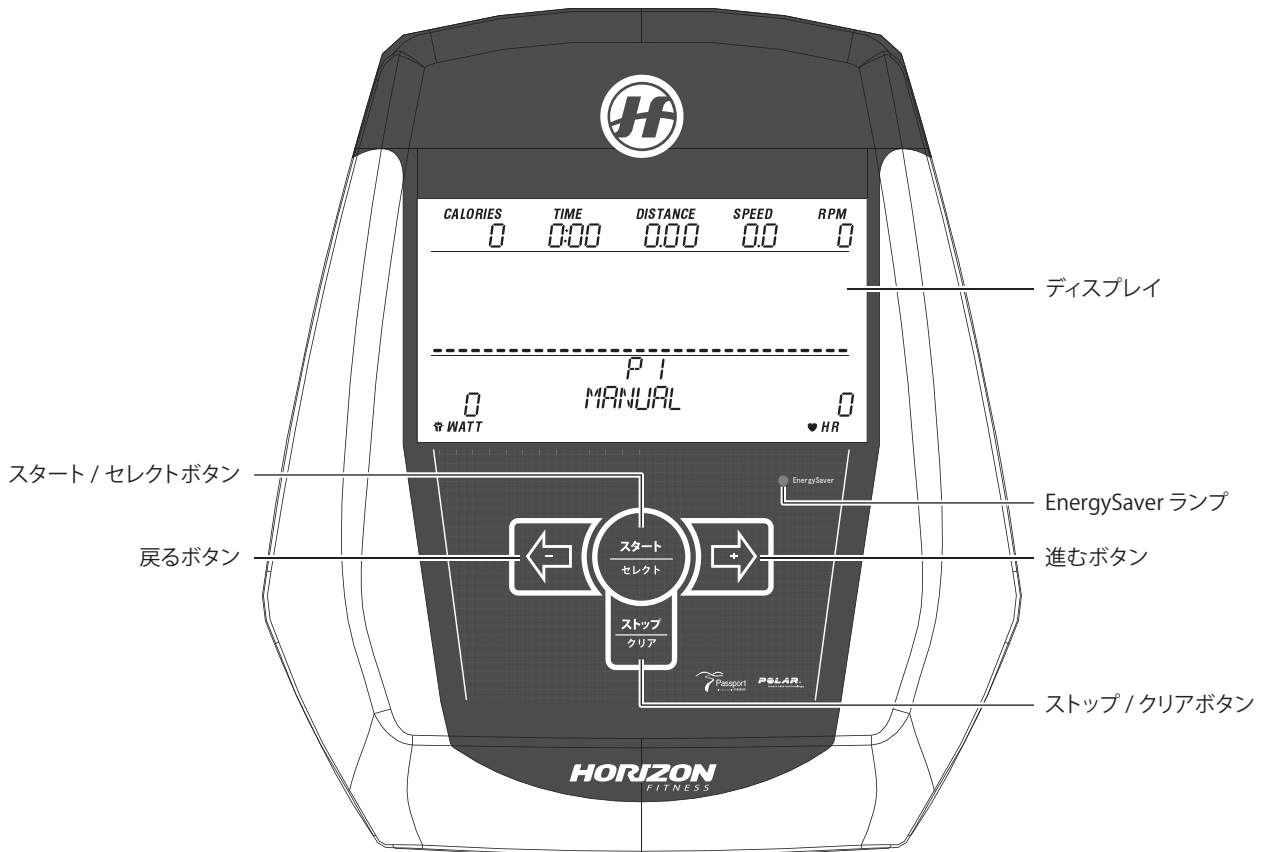
ペダルストラップをお好みの長さに調節してください。



# 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/セレクトボタン



このボタンを押すと3カウント後に運動（またはプログラム）を開始します。（クイックスタートの詳細は、15ページをご参照ください）また、各項目の決定もこのボタンで行います。

### ○ ストップ/クリアボタン



運動中にこのボタンを押すと、本製品が一時停止します。また、ストップ/クリアボタンを長押しすると、ディスプレイがリセットされます。一時停止した状態で5分間経過すると同じくリセットされます。また、各項目の値をクリアするときにも使用します。

### ○ 進むボタン



このボタンは、各項目の値の増加および各項目（プログラム等）の移動に使用します。

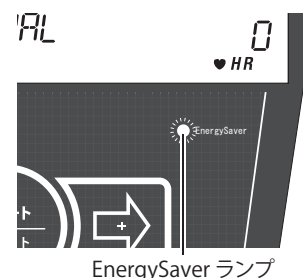
### ○ 戻るボタン



このボタンは、各項目の値の減少および各項目（プログラム等）の移動に使用します。

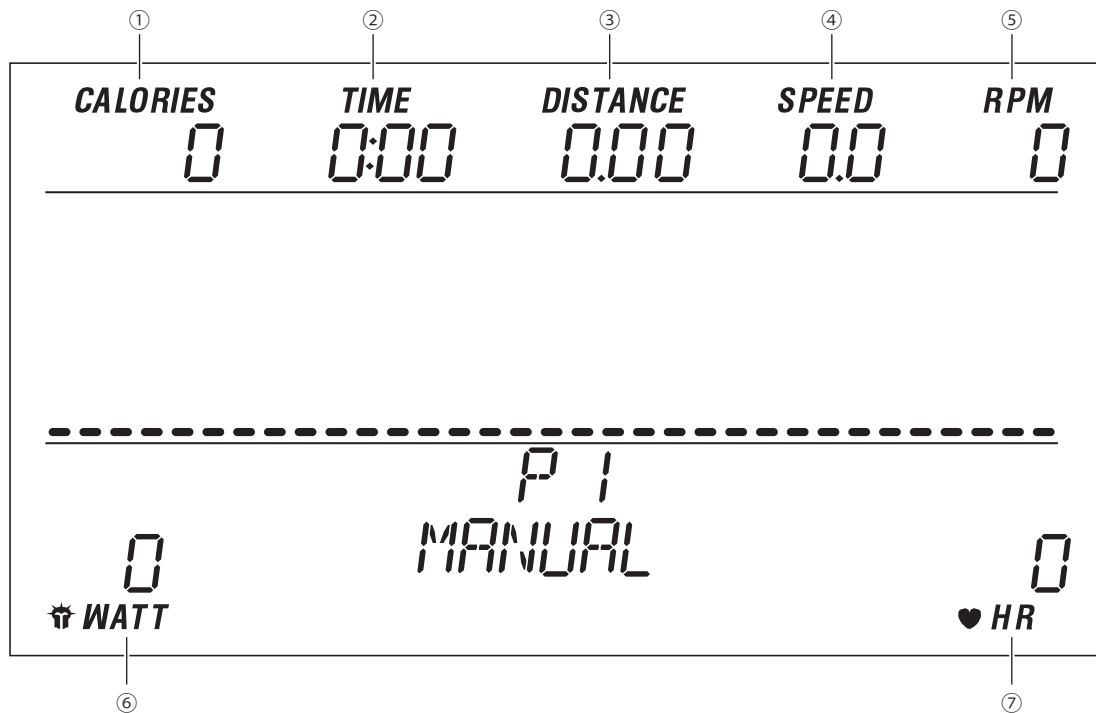
## ● 省エネモード

本製品を一定時間（15分間）操作しないまま放置すると、省エネモードに入りディスプレイ表示をOFFします。いずれかのボタンを押すと復帰します。省エネモードに入っている時は、コンソール上のEnergySaverランプが点灯します。



## ■ 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。



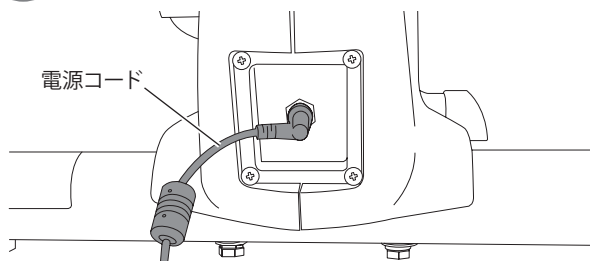
- ① **CALORIES (カロリー)**  
使用者が運動中に燃焼したカロリーを 1 キロカロリー (kcal) 単位で表示します。
- ② **TIME (時間)**  
運動により経過した時間を表示します。
- ③ **DISTANCE (距離)**  
運動した距離を 0.01km 単位で表示します。
- ④ **SPEED (速度)**  
使用者の運動速度を 0.1km/h 単位で表示します。
- ⑤ **RPM (回転数)**  
現在のペダルの 1 分間の回転数を表示します。
- ⑥ **WATT (ワット)**  
ワットとは仕事率や電力を表す単位です。  
ディスプレイ上のワットは、現在の速度・負荷から計算して何 W に相当するかを示します。  
※ 1W は毎秒 1J の運動を指し、1J は約 102g の物体を垂直方向に 1m 持ち上げるのに必要な仕事量です。
- ⑦ **HR (心拍数)**  
心拍数センサーで計測した数値を表示します。



# 基本的な使い方 (クイックスタート)

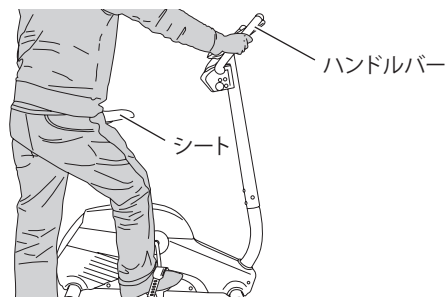
本製品は、箱から出して組み立てて電源コードを接続すれば、すぐに運動を始められます。運動の基本は、ハンドルバーを握って行ってください。

## 1 電源コードを接続します。

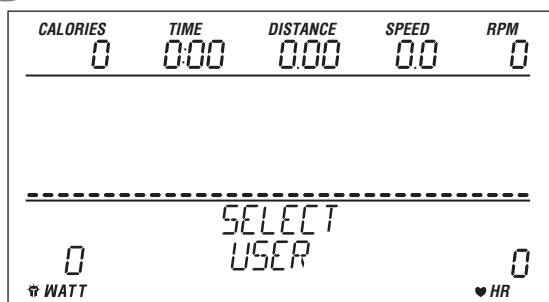


※本製品には電源ON/OFFスイッチはありません。

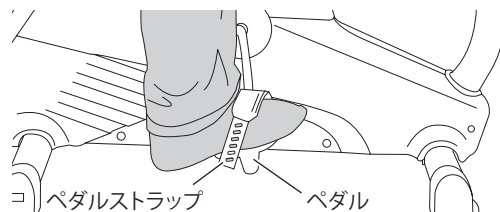
## 4 ハンドルバーを握りながらシートに座ります。



## 2 初期画面が表示されます。

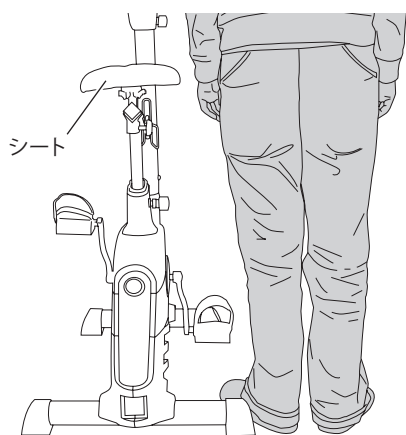


## 5 ペダルに足をかけペダルストラップを調節します。

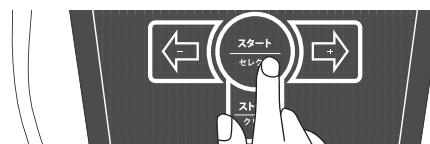


## 3 シートの位置を調節します。

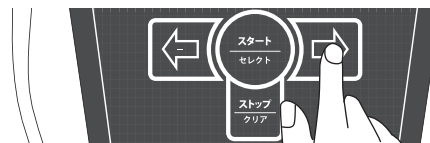
足を最大限に伸ばした位置でひざが伸びきらない程度に調節してください。  
(本製品の横に立ったときシートが腰の位置になる高さを目安としてください)



## 6 スタートボタンを押して運動を開始してください。

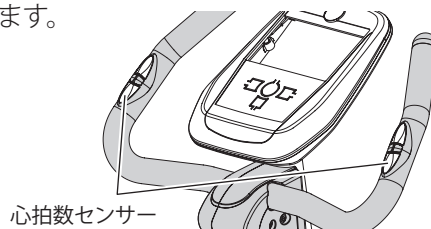


## 7 運動しながら進むまたは戻るボタンでお好みの負荷に調節します。



### ○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。



# プログラムの使い方

本製品は13種類のエクササイズプログラムと、ユーザ自身で負荷をセグメントごとに登録できるカスタムプログラム(P14~P16の3つに登録可能)をご用意しています。

運動中にストップ/クリアボタンを押すと一時停止し、再度スタート/セレクト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/クリアボタンを長押ししてリセットし、再度プログラムの選択を行います。

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。

プログラムの詳細については各プログラムの説明をご参照ください。

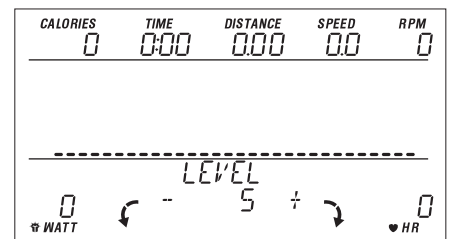
※ユーザ選択時にGUESTを選択した場合は、性別、年齢、体重を選択してください。

## ●レベルの表示

P1 MANUAL (マニュアル) 時はペダルの負荷レベルを表示し、プログラム設定中や、プログラム中はプログラムレベル (難易度) 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

表示範囲：1 ~ 16



## ●プログラム (P2 ~ P5、P7) の開始方法

基本的なプログラムの開始方法を下記に示します。下記以外の開始方法は、各プログラムの説明に記載しています。

1. 進むまたは戻るボタンでユーザまたは GUEST を選択し、スタート/セレクトボタンで確定します。
2. 進むまたは戻るボタンでお好みのプログラムを選択し、スタート/セレクトボタンで確定します。
3. レベル (1 ~ 16) を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定します。
4. 運動時間 (15 ~ 99 分) を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定、再度スタート/セレクトボタンを押すと運動を開始します。

## ■ P1 MANUAL (マニュアル)

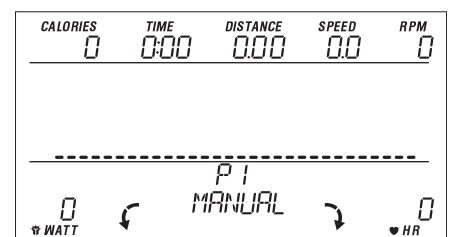
このプログラムは、運動時間を決めてエクササイズできるプログラムです。設定した時間がカウントダウンされ、0 になるとプログラムは終了します。

1. 進むまたは戻るボタンでユーザまたは GUEST を選択し、スタート/セレクトボタンで確定します。
2. 進むまたは戻るボタンで「P1 MANUAL」を選択し、スタート/セレクトボタンで確定します。
3. レベル (1 ~ 16) を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定します。
4. 運動時間 (0/5 ~ 99 分) を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定、再度スタート/セレクトボタンを押すと運動を開始します。(運動時間がカウントダウンします)

運動時間を設定せずにスタートするとクイックスタートとなります。

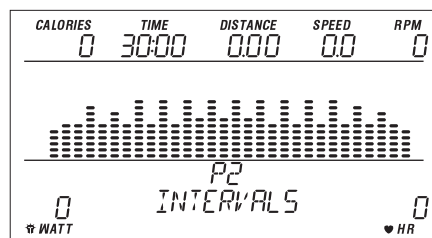
また、運動時間を「0」に設定した場合は、運動時間がカウントアップとなり、運動時間の表示限界までプログラムを継続します。

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



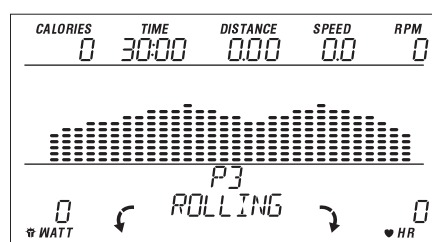
## ■ P2 INTERVALS (インターバル)

負荷の強弱が交互に繰り返されるプログラムです。運動時間に応じて右図のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は 16 ページの「プログラム (P2 ~ P5、P7) の開始方法」をご参照ください。



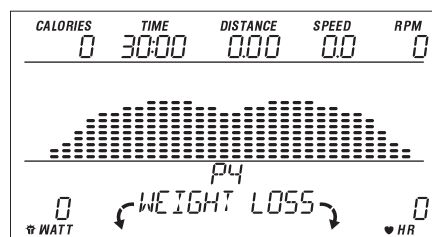
## ■ P3 ROLLING (ローリング)

負荷の強弱がゆるやかに変化するプログラムです。運動時間に応じて右図のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は 16 ページの「プログラム (P2 ~ P5、P7) の開始方法」をご参照ください。



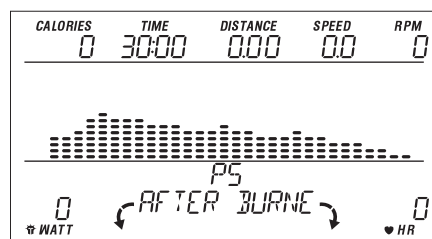
## ■ P4 WEIGHT LOSS (体重減量)

体重の減量に最適なプログラムです。運動時間に応じて右図のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は 16 ページの「プログラム (P2 ~ P5、P7) の開始方法」をご参照ください。



## ■ P5 AFTER BURNER (アフターバーナー)

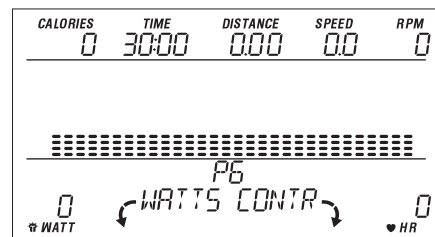
脂肪燃焼を目的としたプログラムです。運動時間に応じて右図のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は 16 ページの「プログラム (P2 ~ P5、P7) の開始方法」をご参照ください。



## P6 WATTS CONTROL (ワットコントロール)

このプログラムは RPM (回転数) と連動したプログラムで、一定の WATT (ワット) を維持するように RPM (回転数) に応じて負荷が変化します。

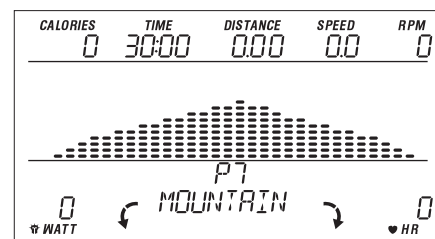
ペダルの RPM (回転数) を上げると負荷が軽減され、RPM (回転数) を下げると負荷が加わります。これにより一定の WATT (ワット) を維持します。



1. 進むまたは戻るボタンでユーザまたは GUEST を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。
2. 進むまたは戻るボタンで「P6 WATTS CONTROL」を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。
3. WATT (ワット) (25 ~ 400) を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定します。
4. 運動時間 (15 ~ 99 分) を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定、再度スタート/セレクトボタンを押すと運動を開始します。

## P7 MOUNTAIN (マウンテン)

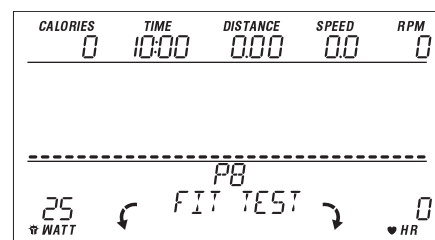
山登りをイメージしたプログラムです。運動時間に応じて右図のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は 16 ページの「プログラム (P2 ~ P5、P7) の開始方法」をご参照ください。



## P8 FIT TEST (体力テスト)

このプログラムは体力テストを行うプログラムで、負荷が自動で変化します。テストが終了すると、右図のテスト結果をディスプレイに表示します。

1. 進むまたは戻るボタンでユーザまたは GUEST を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。
2. 進むまたは戻るボタンで「P8 FIT TEST」を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。
3. WATT (ワット) (25 ~ 400) を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定します。
4. 運動時間 5 ~ 15 分を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定、再度スタート/セレクトボタンを押すと運動を開始します。



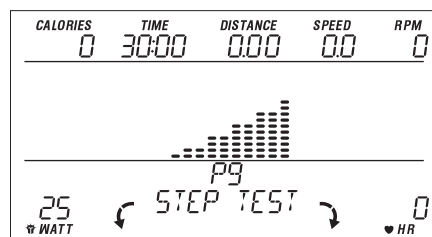
### ● テスト結果

LOW	平均以下
FAIR	やや平均以下
AVERAGE	平均
GOOD	良い
EXCELLENT	大変良い

## ■ P9 STEP TEST (ステップテスト)

このプログラムは3分ごとに負荷が上がり、持久力（耐久力）を向上させます。プログラム設定時間は30分から変更できません。

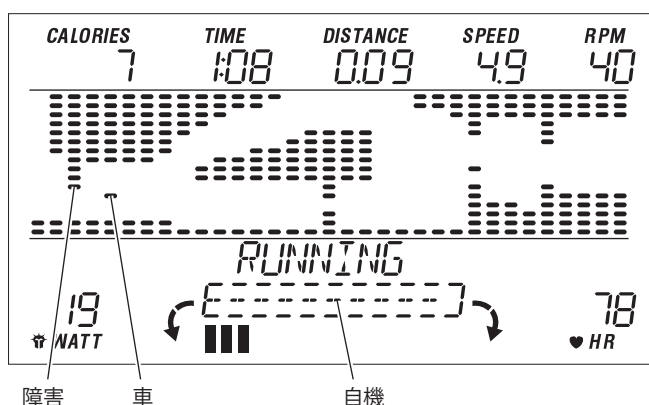
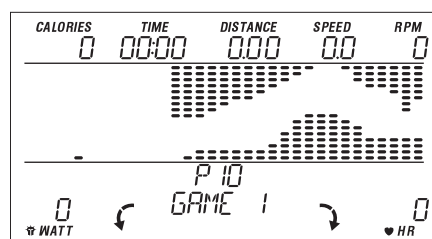
1. 進むまたは戻るボタンでユーザまたは GUEST を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。
2. 進むまたは戻るボタンで「P9 STEP TEST」を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。
3. WATT(ワット) (25 ~ 100)を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定、再度スタート/セレクトボタンを押すと運動を開始します。



## ■ P10 GAME 1 (ゲーム 1)

このプログラムはウォームアップゲームを行います。カーレースゲームを再現しており、ペダルの RPM（回転数）により上下する車を操作し、左側にスクロールしてくる障害を回避します。

1. 進むまたは戻るボタンでユーザまたは GUEST を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。
2. 進むまたは戻るボタンで「P10 GAME 1」を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。
3. レベル (1 ~ 5) を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定、再度スタート/セレクトボタンを押すと運動を開始します。



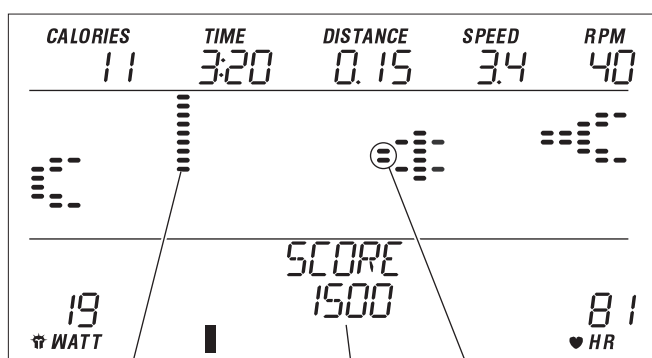
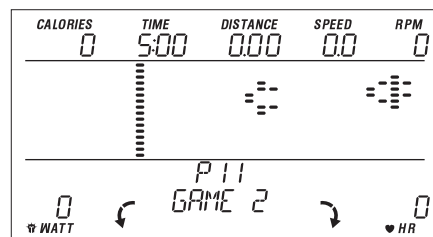
ペダルを漕いで RPM（回転数）を上げると車は上昇し、RPM（回転数）を下げると車は下降します。

車が障害に接触すると、自機が1つ減り、0になるとゲームは終了します。

## P11 GAME 2 (ゲーム 2)

このプログラムはウォームアップゲームを行います。釣りゲームを再現しており、ペダルの回転数により上下する釣糸を操作し、左側にスクロールしてくる魚を釣り上げます。

1. 進むまたは戻るボタンでユーザまたは GUEST を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。
2. 進むまたは戻るボタンで「P11 GAME 2」を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。
3. レベル (1 ~ 5) を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定、再度スタート/セレクトボタンを押すと運動を開始します。



釣糸先端部

スコア

魚先端部

ペダルを漕いで RPM (回転数) を上げると釣糸は上昇し、RPM (回転数) を下げると釣糸は下降します。

釣糸先端部と魚先端部を接触させると、魚が釣糸に食いつきます。魚が釣糸に食いついたら、すぐにペダルを速く漕いで魚を釣り上げます。魚にはいくつかの種類があり、それぞれ釣り上げた際のスコアが異なります。

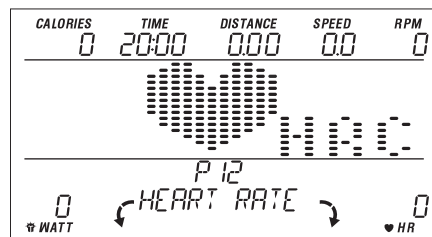
## ■ P12 HRC1 (心拍数 1)

このプログラムは、心拍数と連動したプログラムで、目標心拍数を維持するように負荷が自動で変化します。

HRC1 プログラムは、4 分間のウォームアップ後にプログラムを開始します。

1. 進むまたは戻るボタンでユーザまたは GUEST を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。
2. 進むまたは戻るボタンで「P12 HRC1」を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。
3. 目標心拍数 (50 ~ 190) を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定します。
4. 運動時間 (15 ~ 99 分) を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定、再度スタート/セレクトボタンを押すと運動を開始します。

目標心拍数については、次ページの「HRC プログラムおよびチェストトランスミッター」のグラフより算出します。このプログラムは、必ず心拍数センサーを両手で握るか、またはチェストトランスミッター（次ページ参照）を装着して行ってください。



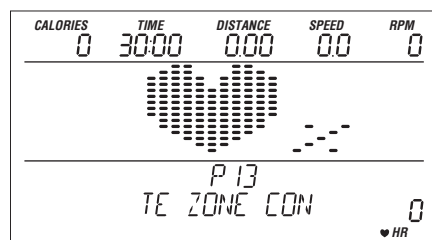
## ■ P13 HRC2 (心拍数 2)

このプログラムは、心拍数と連動したプログラムで、目標心拍数を維持するように負荷が自動で変化します。

HRC2 プログラムは、4 分間のウォームアップ後にプログラムを開始します。

1. 進むまたは戻るボタンでユーザまたは GUEST を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。
2. 進むまたは戻るボタンで「P13 HRC2」を選択してスタート/セレクトボタンで確定します。
3. % [最大心拍数 (220- 年齢) の何%を目標心拍数にするか] を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定します。
4. 運動時間 (15 ~ 99 分) を進むまたは戻るボタンで設定し、スタート/セレクトボタンで確定、再度スタート/セレクトボタンを押すと運動を開始します。

このプログラムは、必ず心拍数センサーを両手で握るか、またはチェストトランスミッター（次ページ参照）を装着して行ってください。



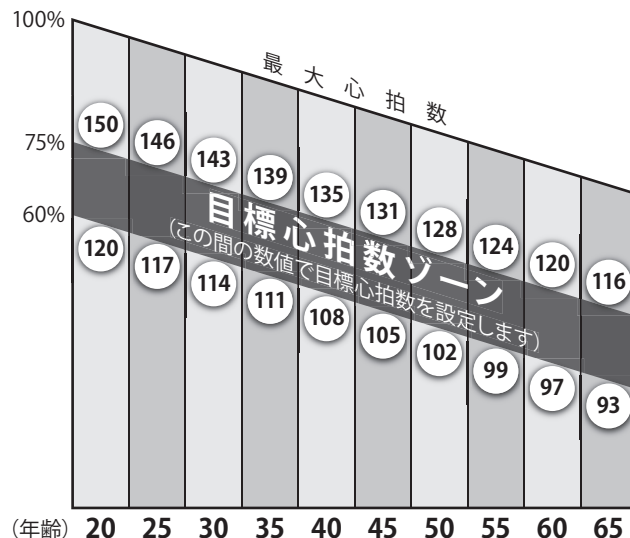


## HRC プログラムおよびチェストトランスミッター

HRC プログラムは、心臓への負担を考慮した心拍数コントロールプログラムです。ユーザの年齢から目標心拍数を設定して、その目標心拍数を維持するように速度設定されます。目標心拍数は右図から算出してください。

### 【例】42歳の平均的な方の場合

右図の「年齢」の行で42歳に該当する年齢（近い方の数字を選択します）を探します。その後、40の列を上にとどり、目標心拍数ゾーンに進んだ結果、108（60%）から135（75%）の範囲が目標心拍数となります。アップライトバイクには108～135の間で設定してください。



### 目標心拍数ゾーンについて

あなたの目標心拍数ゾーンは、最大心拍数の百分率で計算します。また、年齢に応じて異なります。米国心臓協会では、使用者の最大心拍数の60%から75%の範囲の目標心拍数ゾーンで運動することを推奨しています。

## ●チェストトランスミッター (心拍数遠隔測定器) [別売り]

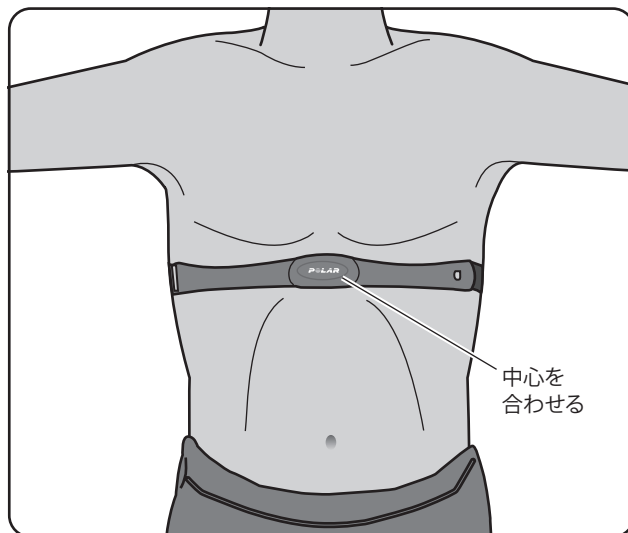
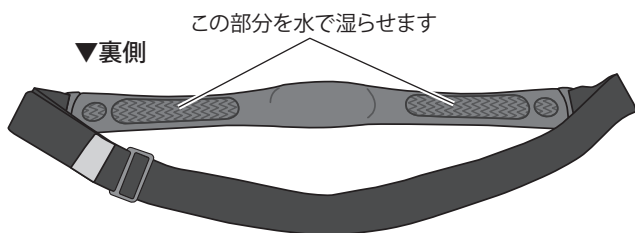
より正確な心拍数の計測をご希望される方には、チェストトランスミッター（別売り）をお勧めします。チェストトランスミッターを装着すると、両手が自由に動かせるため、より自由な姿勢でエクササイズをお楽しみいただけます。

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。

▼表側



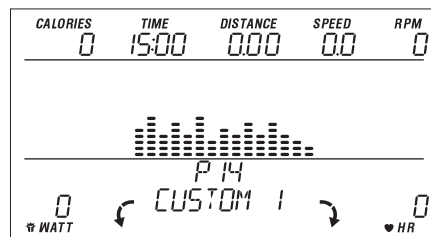
▼裏側



- 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。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。

## ■ CUSTOM (カスタムプログラム) (P14、P15、P16) の使用方法 ■

このプログラムは、15 セグメントすべてにおいてユーザの好みに合わせたプログラムが作れるようにデザインされています。次回使用の際にすぐに呼び出すことが可能です。また、カスタムプログラムは P14、P15、P16 の 3 つに登録（作成）可能です。設定は以下の手順に従ってください。



### ● プログラムの初期登録方法

1. 進むまたは戻るボタンでユーザまたは GUEST を選択し、スタート/セレクトボタンで確定します。
2. 進むまたは戻るボタンで「P14 CUSTOM 1 ~ P16 CUSTOM 3」を選択し、スタート/セレクトボタンで確定します。
3. 進むまたは戻るボタンで運動時間 (15 ~ 99 分) を選択し、スタート/セレクトボタンで確定します。運動時間の初期設定は 15 分です。
4. 1 ~ 15 セグメントすべての負荷レベル (1 ~ 16) を 1 セグメントごとに設定します。各セグメントごとに進むまたは戻るボタンでお好みの負荷レベルに設定します。さらにスタート/セレクトボタンで確定します。
5. すべての入力完了したら、スタート/セレクトボタンを押して運動を開始します。運動中に負荷レベルの変更は可能ですが、その内容は保存されません。

「P14 CUSTOM 1 ~ P16 CUSTOM 3」は、ウォームアップ・クールダウンがないため、使用者自身で設定する必要があります。

### ● 登録したプログラムの使用および変更方法

1. 進むまたは戻るボタンでユーザまたは GUEST を選択し、スタート/セレクトボタンで確定します。
2. 進むまたは戻るボタンで「P14 CUSTOM 1 ~ P16 CUSTOM 3」を選択し、スタート/セレクトボタンで確定します。
3. 進むまたは戻るボタンで運動時間 (15 ~ 99 分) を選択し、スタート/セレクトボタンで確定します。運動時間の初期設定は 15 分です。
4. スタート/セレクトボタンを 5 秒間長押しすることで、以前入力した設定を使用できます。登録した設定を変更する場合は、上記の手順に従って 1 セグメントごとに負荷を再設定することで、登録したプログラムの変更ができます。
5. スタート/セレクトボタンを押して運動を開始します。

※運動中に負荷レベルの変更は可能ですが、その内容は保存されません。

# Passport 機能

本製品は別売りの Passport 機能に対応しています。

Passport があれば、世界の実在する国立公園や都市を実際に走っているかのような臨場感を体感できます。ご家庭のテレビに繋ぐことで、実際の走りと連動して景色や音が変わり、勾配に合わせてマシンの負荷も変わる、まさに次世代カーディオプログラムです。詳しくは Passport 機能の取扱説明書をご覧ください。



<b>PASSPORT PLAYER ¥23,100 (税込)</b>
<b>セット内容</b>
プレーヤー本体 / リモコン / 単3電池 / HDMI&RCA ケーブル / AC アダプター USB メモリ：初期2コース搭載 (北イタリア / アメリカンサウスウエスト)



あらかじめ付属されている2本のコース(北イタリア / アメリカンサウスウエスト)に加えて、下記のパッケージをご購入いただくと、それぞれ新たなコース(1コース = 約5~7km)を2本お楽しみいただけます。

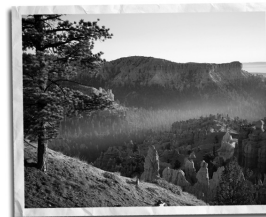
## VIDEO PACK USBメモリ 各¥8,400 (税込)



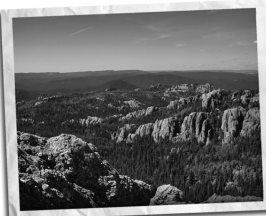
**Video Pack 1** [JANCODE 4571262455069]  
スイスアルプス/パシフィックノースウエスト



**Video Pack 2** [JANCODE 4571262455076]  
ユタ/ワイルドカリフォルニア



**Video Pack 3** [JANCODE 4571262455083]  
アメリカンノースイースト/ノーザンロッキー



**Video Pack 4** [JANCODE 4571262455090]  
ロサンゼルス/シカゴ

各コースの詳細は <http://world.passportplayer.com/> へ

# お手入れ

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

## ■ 日常（毎回のご使用時）

日常のお手入れの項目を以下に示します。



- お手入れは、必ず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) シートの状態：  
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潤滑油（別売り）を塗布し、再度取り付けてください。はみ出した潤滑油は、組立て前にきれいに拭き取っておいてください。

# 故障かな?と思ったら

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

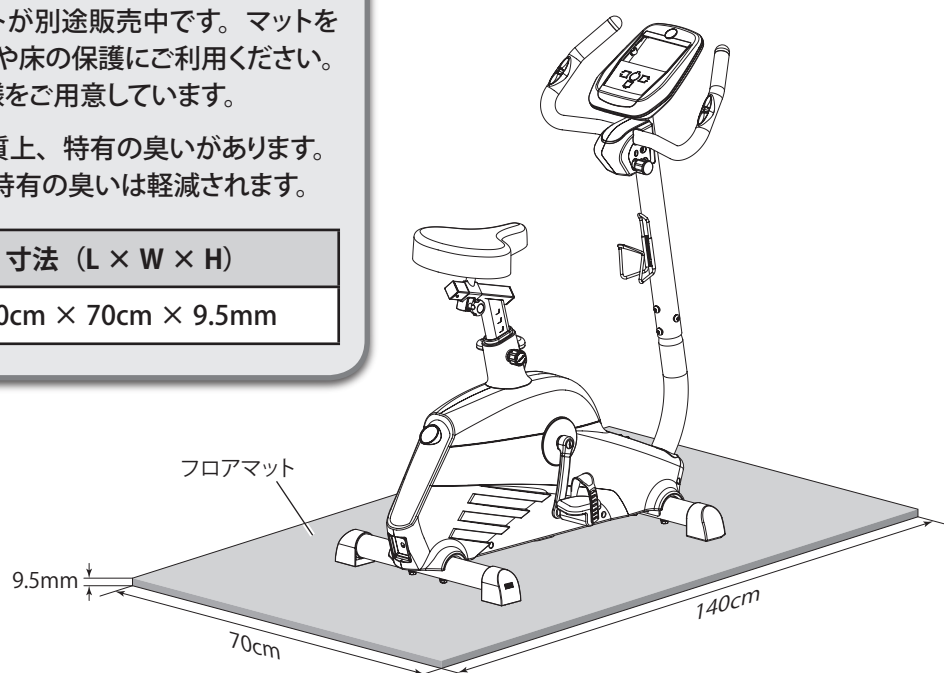
## オリジナルフロアマット (別売り)

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別途販売中です。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。

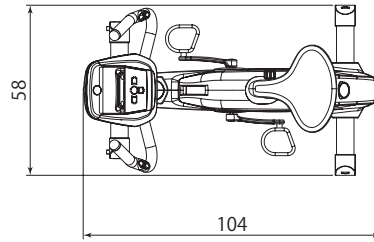
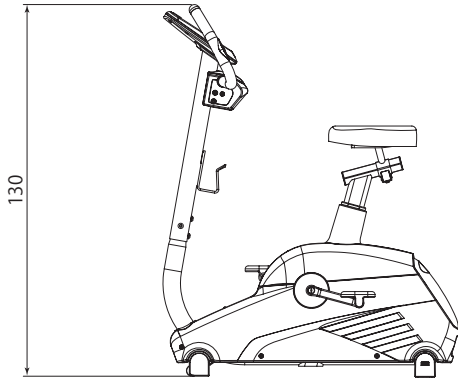
型 式	寸法 (L × W × H)
YHZM0006	140cm × 70cm × 9.5mm





## 機械寸法

単位: cm



## 製品仕様

名 称	FOCUS4
最大使用者重量	136kg
負 荷 方 式	ECBマグネットブレーキ
負 荷 レ ベ ル	1~16
心拍数センサー	ハンドグリップ方式

本 体 重 量	37.5kg
本 体 寸 法	104×58×130cm
電 源	AC100V 50/60Hz
保 証 期 間	1年間
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

- 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
  - 保管上の不備
  - 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。
- 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	FOCUS4		
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		
	電 話 ( )		
販 売 店	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**