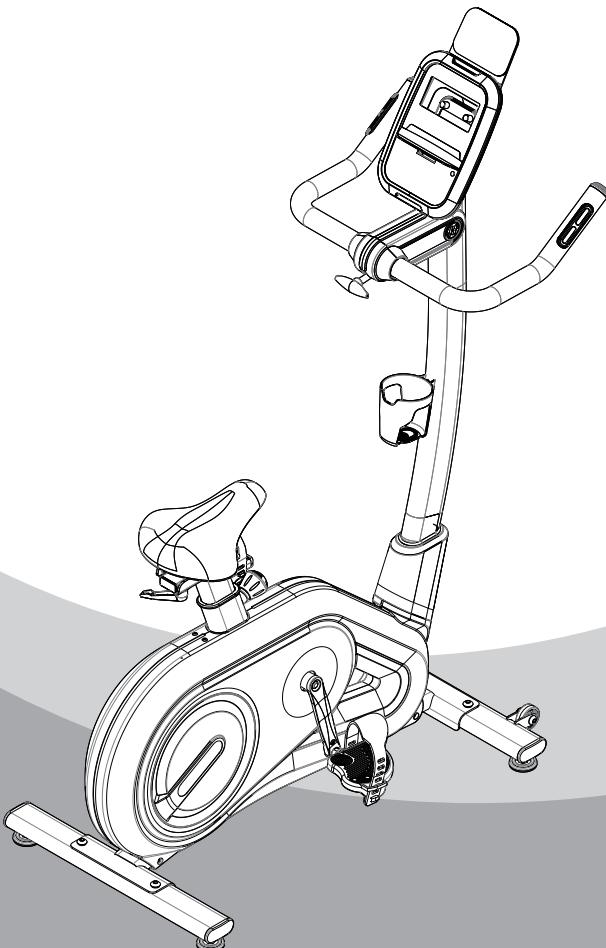


フィットネスバイク

FITNESS BIKE

Paros3.0

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
各部の名称	4
梱包内容	5
■ 主な付属品	5
■ ハードウェア・キット	5
組立方法	6
■ 組立手順	6
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
■ 正しい姿勢	11
■ シートの調節	11
■ ハンドルバーの調節	12
コンソールについて	13
■ コンソールの各部名称	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 WEIGHT LOSS (体重減量)	17
■ P4 ROLLING (ローリング)	18
■ P5 CADENCE (ケイデンス)	18
■ P6 DISTANCE (距離目標)	19
■ P7 CALORIES (カロリー目標)	19
■ P8 CHALLENGE (チャレンジ)	20
■ P9 TARGET HEART RATE (目標心拍数)	20
■ P10 CUSTOM (カスタムプログラム)	21
心拍数センサーの使いかた	22
アプリとの接続	23
お手入れ	24
■ 日常 (毎回のご使用時)	24
■ 毎週	24
■ 毎月	24
故障かな?と思ったら	25
製品詳細	26
■ 尺法図	26
■ 製品仕様	26

特長

- 電子制御マグネットブレーキ採用。
- ハンドルバーは自分の好きな角度に調整可能。
- 見やすい 5.5 インチブルーバック LCD ディスプレイ。
- @zone/zwift アプリと連携。

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。

 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ことがあります。
 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。

■ ご使用の前に



 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。
 禁止	<ul style="list-style-type: none">● <u>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。</u>● 本製品を他の用途に使用しないでください。● 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。● 体重 130kg を超える人は使用しないでください。● 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。● 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。
 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 分以内の食事はお控えください。● 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。● 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。

■ ご使用時に



警告

	<ul style="list-style-type: none">●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。●本製品に強い衝撃を与える、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。●本製品は手で漕がないでください。●ペダルを逆回転させる使用はしないでください。
	<ul style="list-style-type: none">●運動靴を履き、運動に適した服装をご使用ください。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。●乗り降り、運動するときはハンドルバー（11 ページ参照）を握ってください。●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。

■ ご使用前の点検



警告

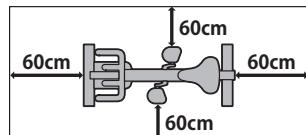
	<ul style="list-style-type: none">●ご使用前に必ず接地部のがたや組立部の緩みがないか確認し、調節してください。●ご使用前に必ず各調節ノブの締付けを確認してください。
--	--

■ ご使用場所



注意

	<ul style="list-style-type: none">●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。●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。
	<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

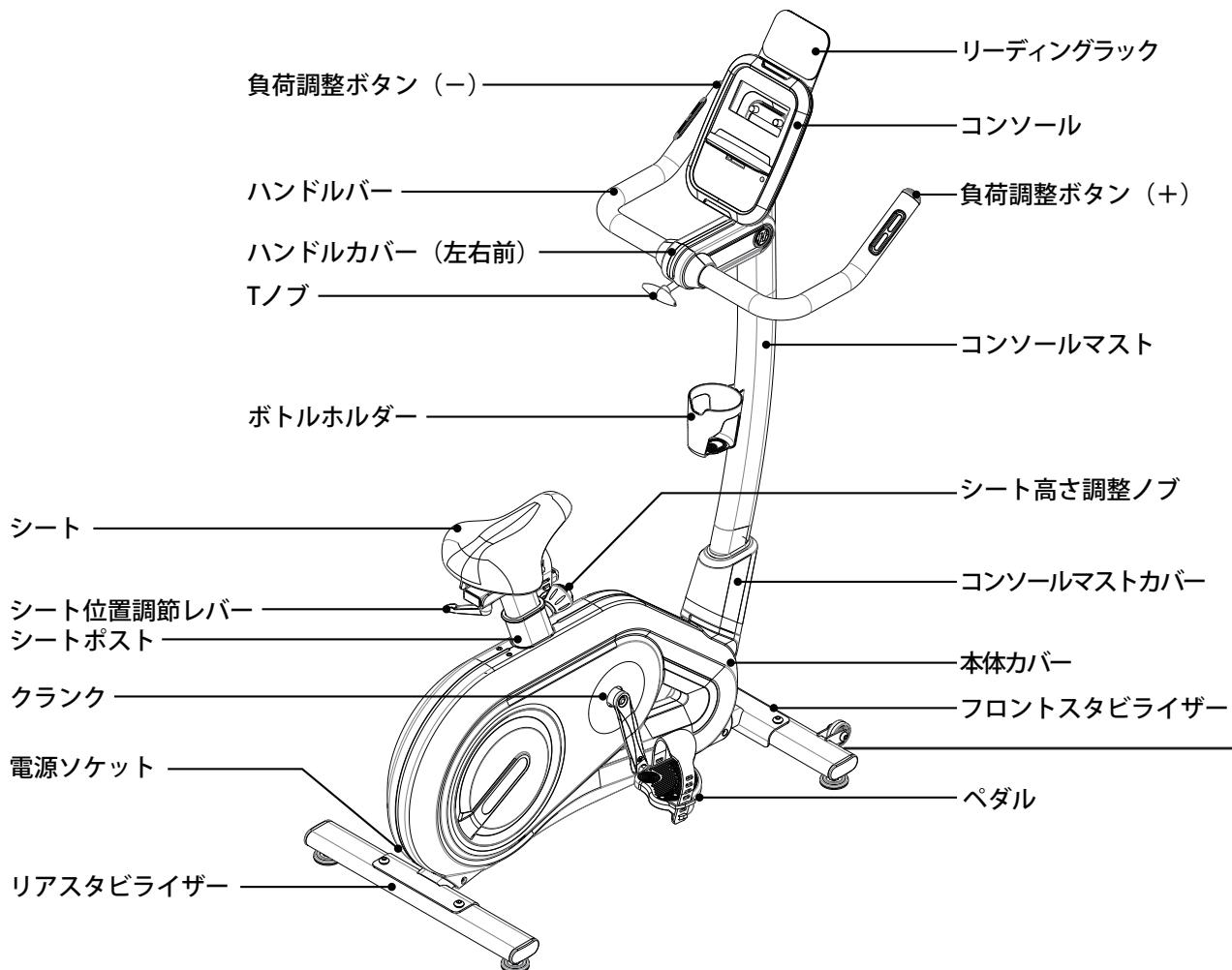


注意

	<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。
	<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。

各部の名称

以下に各部の名称を示します。



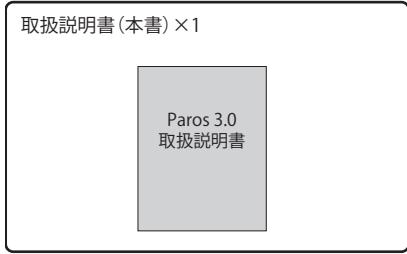
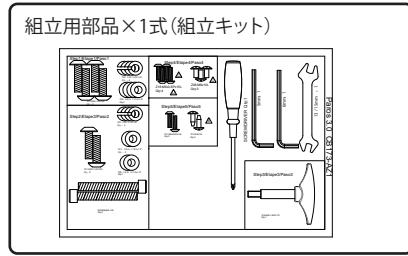
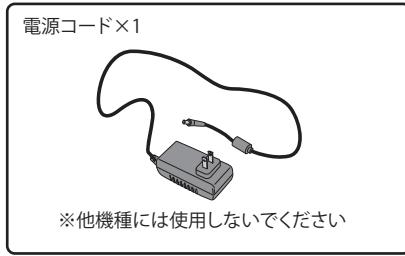
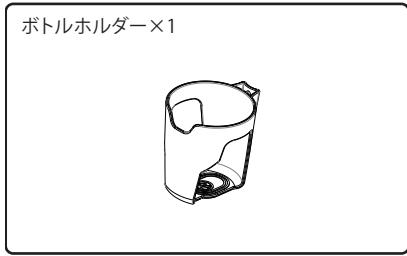
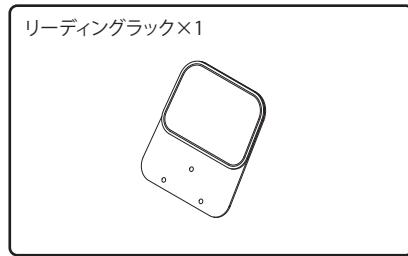
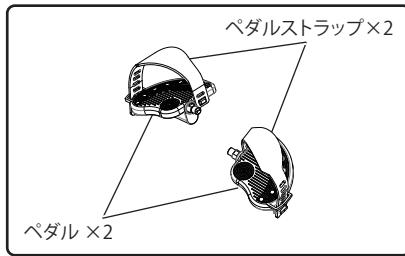
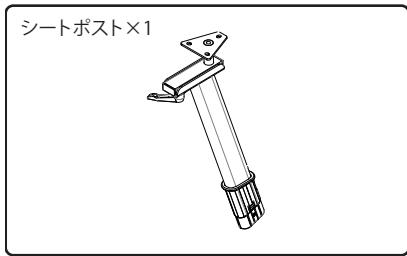
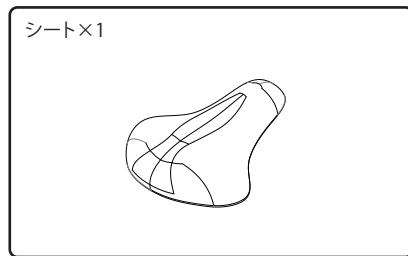
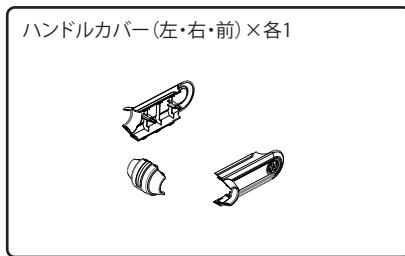
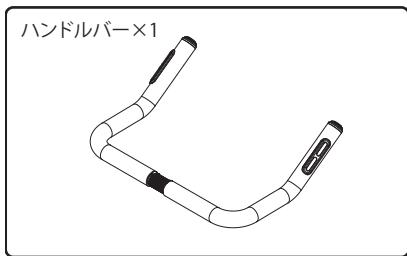
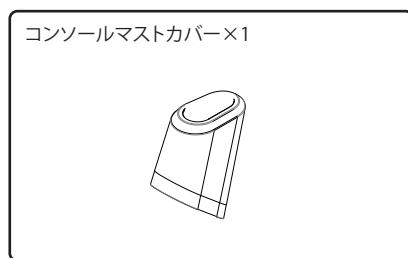
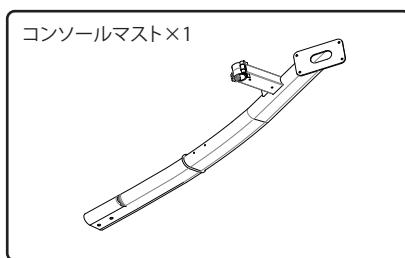
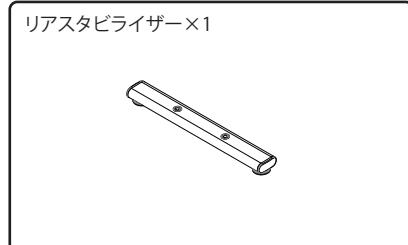
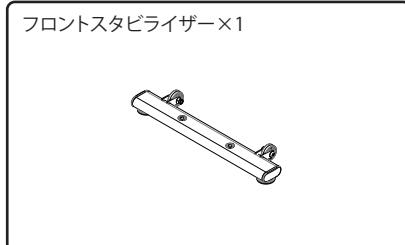
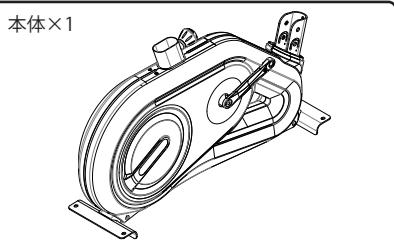
梱包内容

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32kg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。



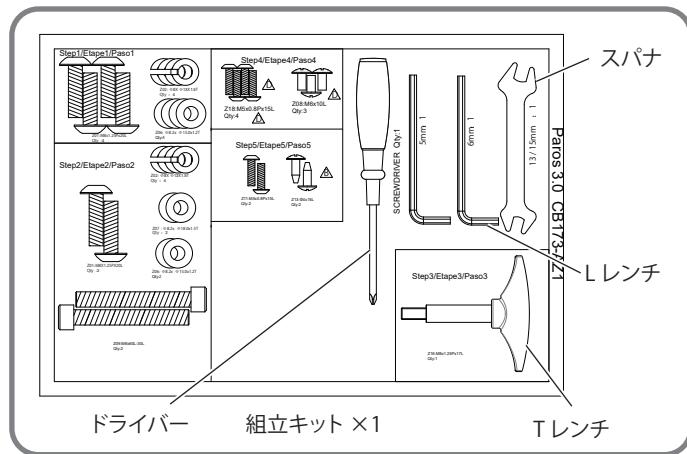
※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。
※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。

組立方法



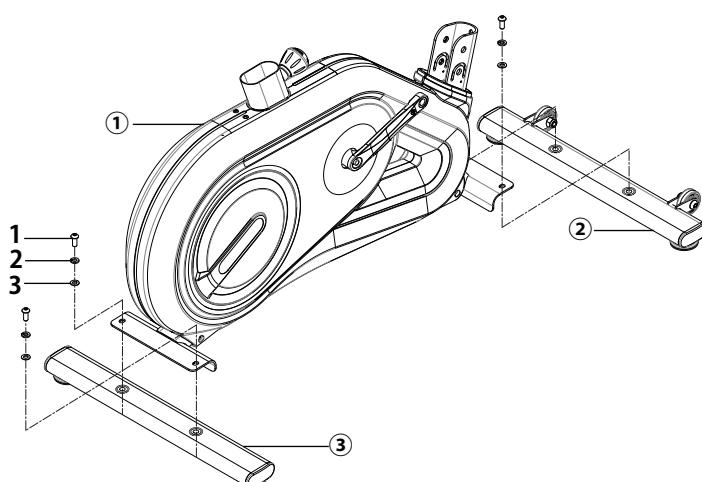
- 組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。
組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、本機の故障につながります。
また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 組立ては2人以上で行うことをお勧めします。
また、組立部品等で指などを挟まないようにご注意ください。

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付属のドライバー、スパナ、LレンチおよびTレンチをご使用ください。
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. ステップ1のハードウェアを開きます。
2. 本体①にフロントスタビライザー②とリアスタビライザー③を取り付け、ボルト(1)、スプリングワッシャー(2)、フラットワッシャー(3)（各2個）を使用し、レンチでしっかりと固定します。

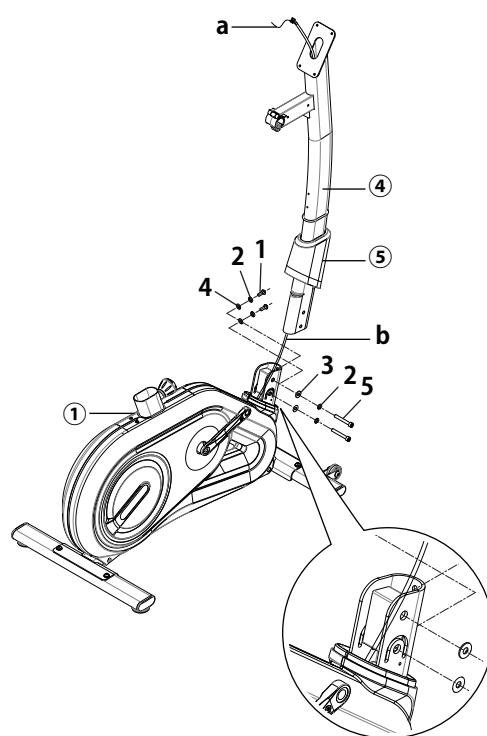


使用部品

1	ボルト M8 20mm 数量: 4
2	スプリング ワッシャー Ø8.0 数量: 4
3	フラット ワッシャー Ø8.0 数量: 4

2

1. ステップ2のハードウェアを開きます。
2. コンソールマストカバー⑤をコンソールマスト④の下からスライドさせて入れます。
3. メッセンジャーガイド(a)をコンソールケーブル(b)の末端に括り付けて、コンソールマスト④の上部から引き出します。
4. コンソールマスト④を本体①に立て、前方をボルト(1)とスプリングワッシャー(2)、アークワッシャー(4)、側方をボルト(5)とスプリングワッシャー(2)、フラットワッシャー(3)でしっかりと固定します。
※コンソールケーブルを挟まないよう ご注意ください。
5. コンソールマストカバー⑤を下方向にスライドさせ、接続部分を覆います。

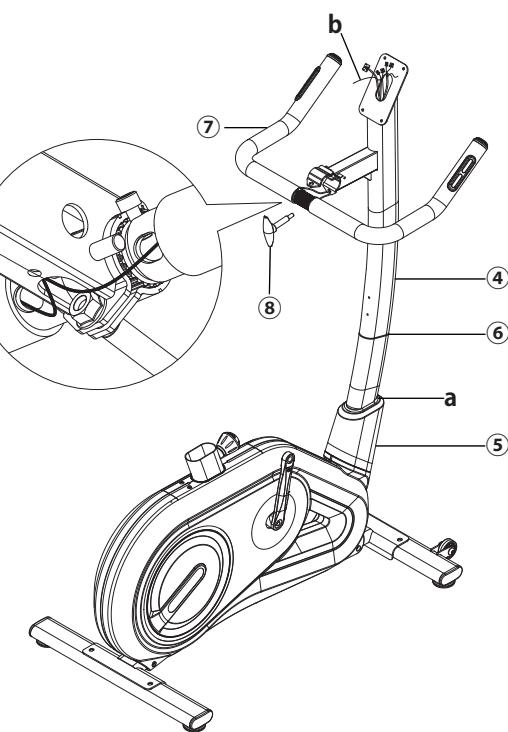


使用部品

1	ボルト M8 20mm 数量: 2
2	スプリング ワッシャー Ø8.0 数量: 4
3	フラット ワッシャー Ø8.0 数量: 2
4	アーク ワッシャー Ø8.0 数量: 2
5	ボルト M8 30mm 数量: 2

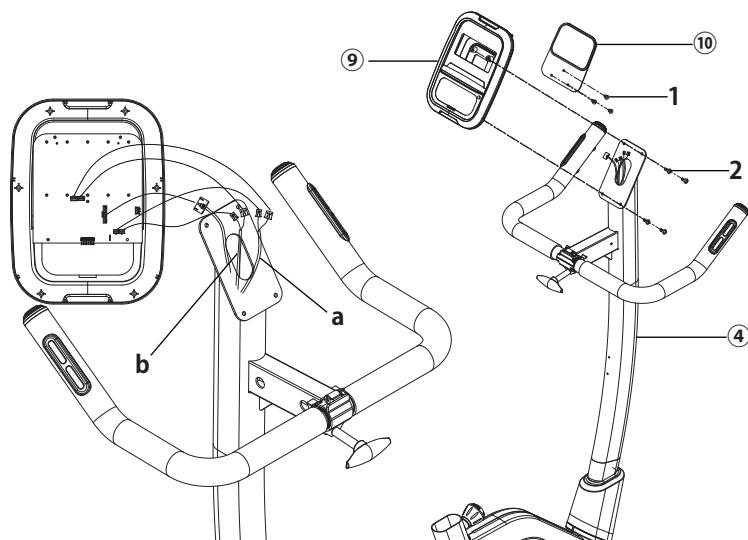
3

1. Oリング⑥をコンソールマストカバー⑤の(a)の部分まで下げ、コンソールマストカバー⑤を固定します。
※Oリングはコンソールマスト④に付いて います。
2. ハンドルバー⑦をコンソールマストに取り付け、Tノブ⑧を差して締め付けます。
3. ハンドルバー⑦のケーブル(ハンドルケー ブル)にメッセンジャーガイド(b)を括り付けて、コンソールマスト④の上部から引き出します。



4

1. ステップ4のハードウェアを開きます。
2. コンソールケーブル(a)とハンドルケーブル(b)をコンソール⑨背面のコネクターに接続します。
3. コンソール⑨をコンソールマスト④にねじ(2)で取付けます。取り付けの際、コンソールケーブルとハンドルケーブルはコンソールマストの内側に収まるようにしてください。
4. コンソール⑨にリーディングラック⑩をねじ(1)で取付けます。



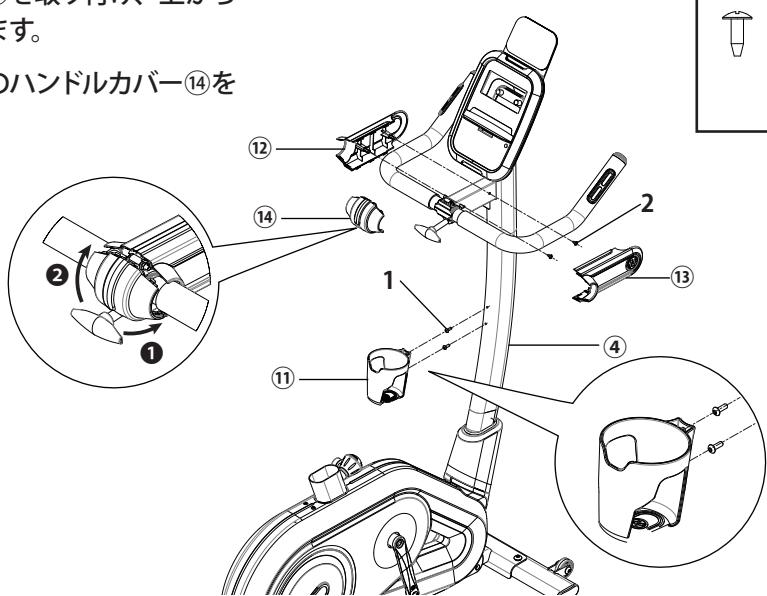
使用部品

1
ねじ
M6
数量: 3

2
ねじ
M5
数量: 4

5

1. ステップ5のハードウェアを開きます。
2. コンソールマスト④にねじ(1)でボトルホルダー⑪を取り付けます。
3. ハンドルバー⑦に左のハンドルカバー⑫を取り付けます。
4. 右のハンドルカバー⑬を取り付け、上から押さえつけて固定します。
5. ハンドルバー⑦に前のハンドルカバー⑭を取り付けます。



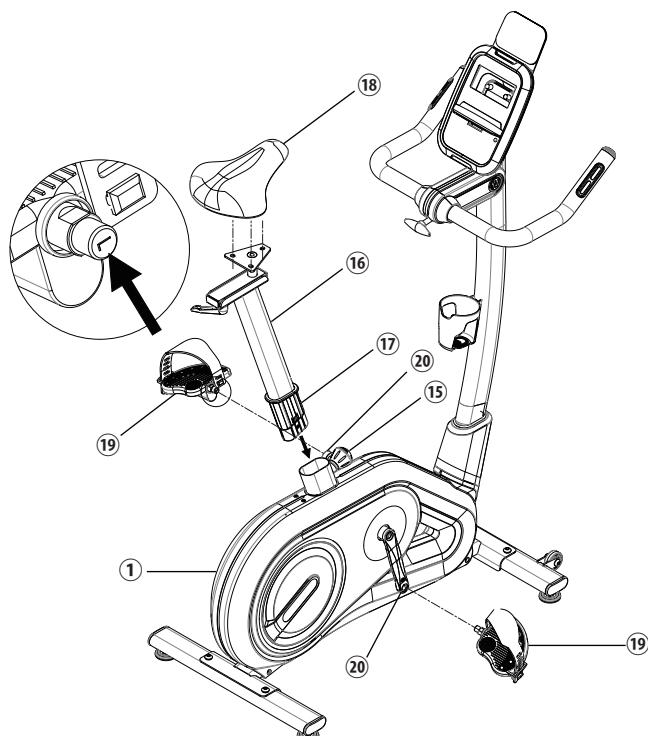
使用部品

1
ねじ
M5
数量: 2

2
ねじ
Ø4
数量: 2

6

1. シート高さ調整ノブ⑯を引きながら、シートポスト⑯を本体①に差し込んでから、プラスティックカバー⑰を押し込みます。
2. シートパッドに取り付けられているボルトを使ってシート⑱を取り付けます。
3. ペダル⑲をフラットレンチを使ってクランク⑳に取り付けます。(左右2か所)
左ペダルは一般的なネジと逆向きに溝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。
右ペダルは、時計回りに回して締めてください。
4. 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。これで完成です。



移動と保管

■ 移動

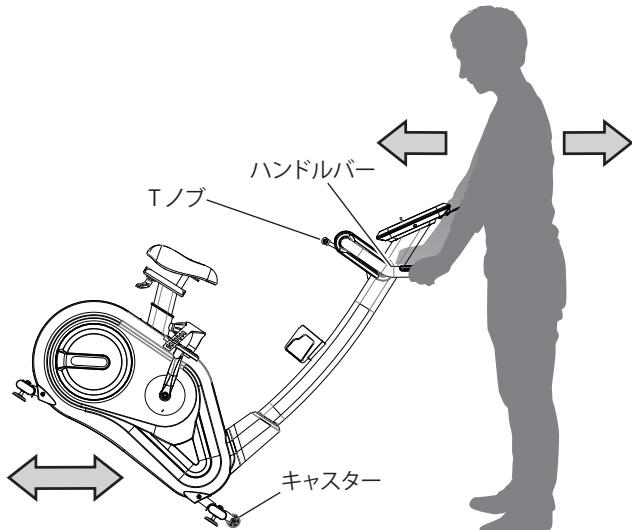
本製品に取り付けているキャスターを使用して移動します。

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Tノブ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

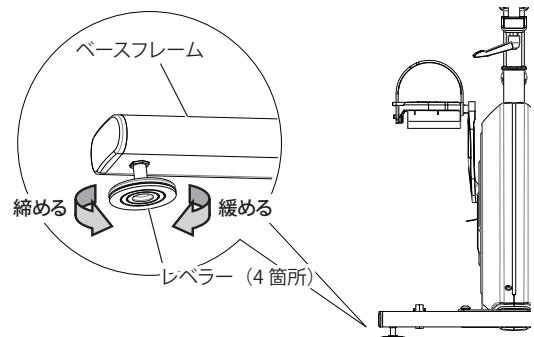
- ・ 長時間使用しない場合は、安全な場所に保管してください。特にお子様やペットが触れないようにご注意ください。
- ・ 保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。

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、本体裏面のレバラーを調節して水平にする必要があります。

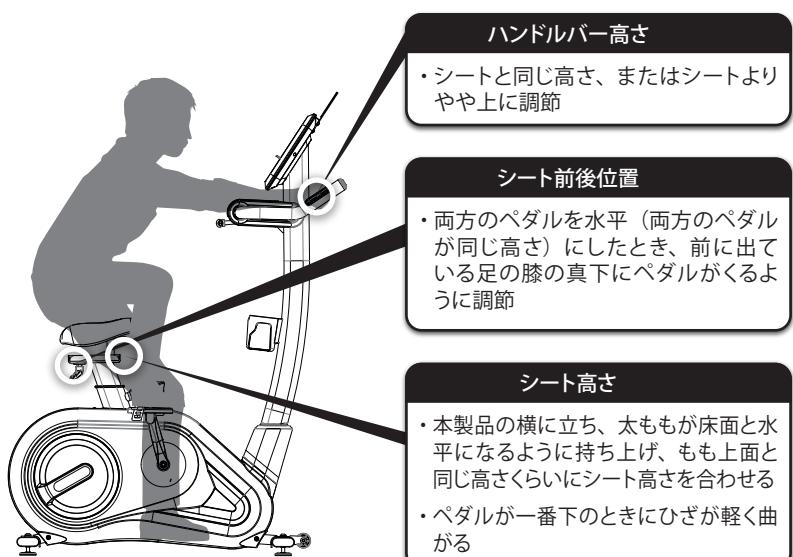
1. 本製品を使用場所に設置します。
2. ベースフレームに取り付けたレバラー(4箇所)を回して上げ下げします。



■ 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

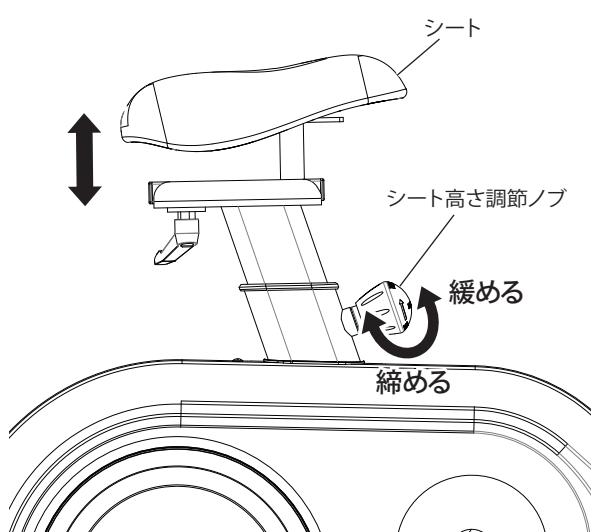
- 警告**
- ご使用前に必ず各調節ノブの締付けを確認してください。各調節ノブに緩みがあると、思わぬ事故につながるおそれがあります。
 - 各部の調節が完了したあとは、必ず各調節ノブの締付けを確認してください。

● シート高さの調節

警告

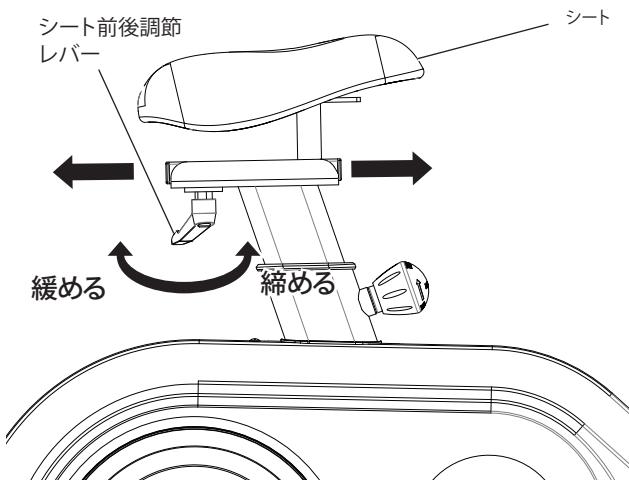
シート高さを支柱の一番下の線を超えて調節しないでください。運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

1. シートをしっかりと持ちながら、右図の調節ノブを反時計回りに回して緩めます。
2. シート高さ調節ノブを引きながら、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付けます。
4. 調節ノブ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. 右図の調節レバー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、調節レバーを時計回りに回して締め付けます。
4. 調節レバーが完全に締め付けられているか確認します。



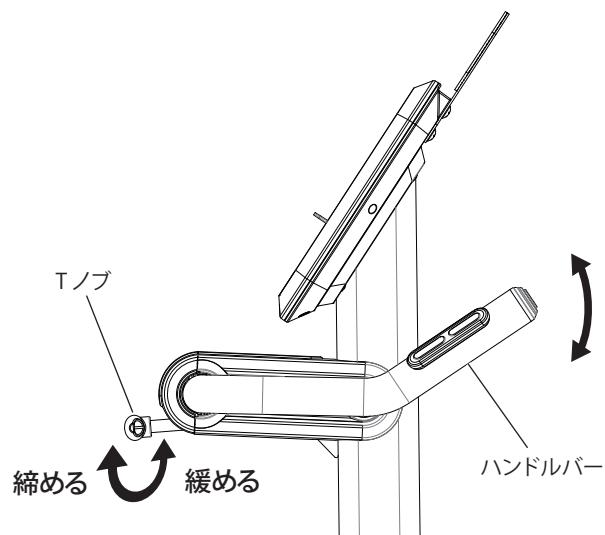
■ハンドルバーの調節



- ご使用前に必ず各調節ノブの締付けを確認してください。各調節ノブに緩みがあると、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、必ず各調節ノブの締付けを確認してください。

●ハンドルバーの角度調節

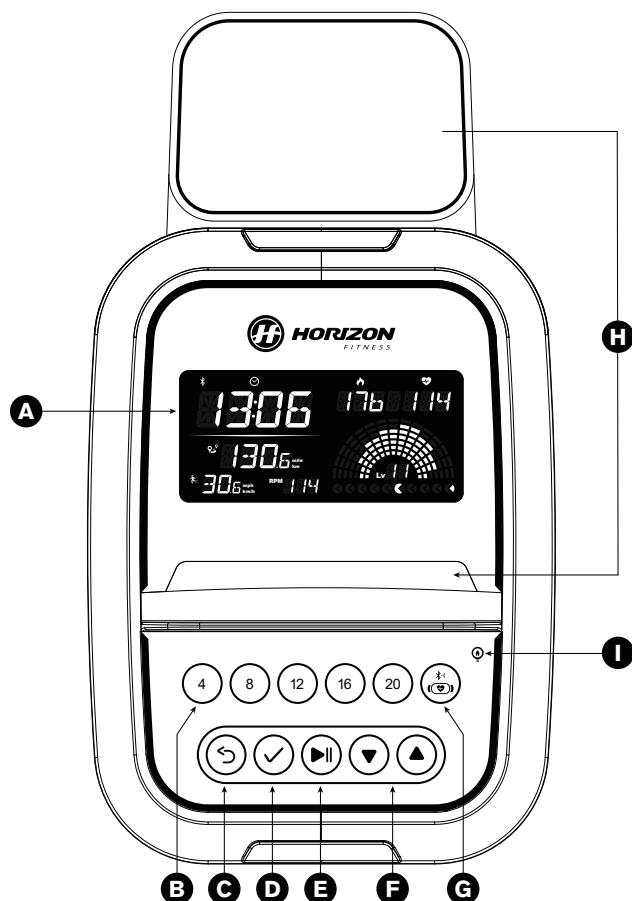
1. ハンドルバーをしっかりと持ちながら、右図のTノブを反時計回りに回して緩めます。
2. ハンドルバーの角度を適切な位置に調節します。
3. 調節が完了したら、Tノブを時計回りに回して締め付けます。
4. 調節ノブが完全に締め付けられているか確認します。



コンソールについて

■ コンソールの各部名称

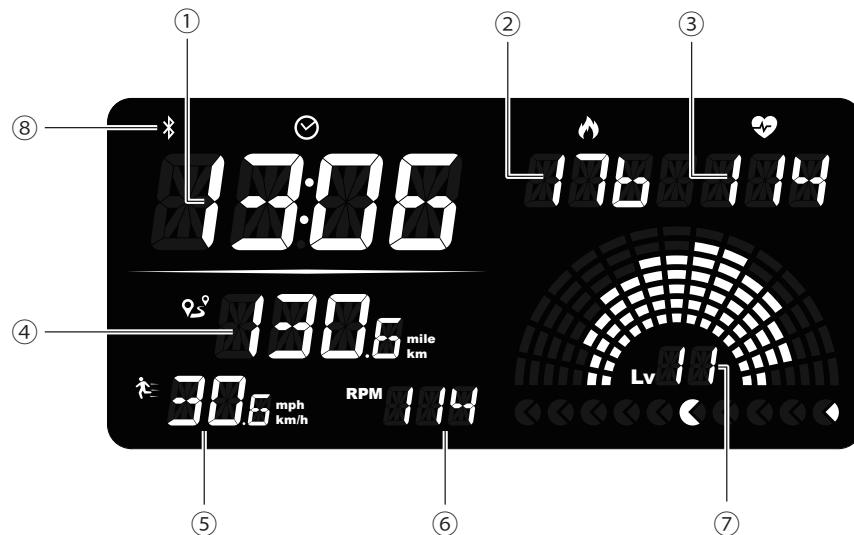
コンソール（操作パネル）の説明を以下に示します。



- Ⓐ LED ディスプレイ 時間、回転数、距離、カロリー、心拍数、スピード、負荷レベルを表示します。
- Ⓑ クイックキー 目的の負荷まで一気に上げるショートカットです。
- Ⓒ 戻るボタン 直前のステップに戻ります。
- Ⓓ 決定ボタン 選択した内容を決定します。
- Ⓔ スタート / 停止ボタン ワークアウトを開始、停止、再スタートします。
- Ⓕ アップ / ダウンボタン 負荷の調整や項目の選択をします。
- Ⓖ Bluetooth/接続ボタン 心拍計やタブレットを接続します（☞ P 19）。
- Ⓗ スマートフォン/タブレットホルダー スマートフォンやタブレットを置きます。
- Ⓘ 節電モード LED 節電モードがオンのときに点灯します。

■ ディスプレイ

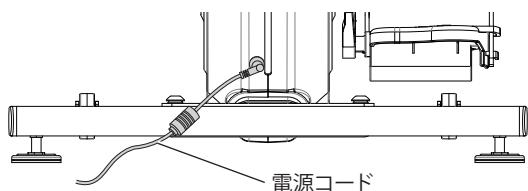
ディスプレイ部分の説明を以下に示します。



基本的な使い方（クイックスタート）

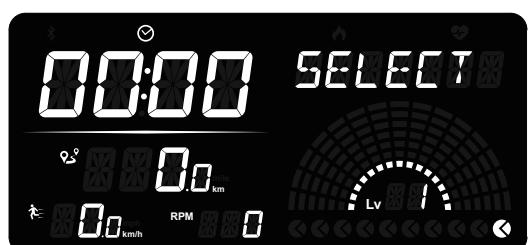
本製品は、箱から出して組み立てて電源コードを接続すれば、すぐに運動を始められます。
運動の基本は、ハンドルバーを握って行ってください。

- 1 電源コードを接続します。



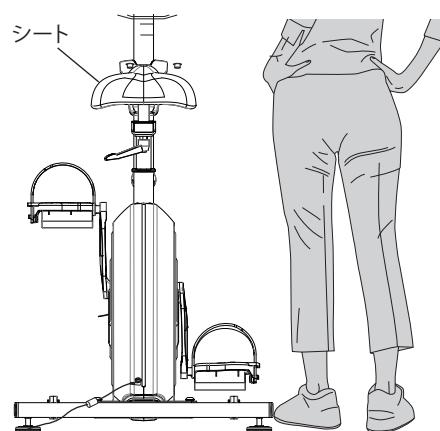
※本製品には電源 ON/OFF スイッチはありません。

- 2 初期画面が表示されます。



- 3 シートの位置を調節します。

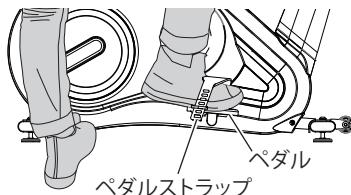
足を最大限に伸ばした位置でひざが伸びきらない程度に調節してください。
(本製品の横に立ったときシートが腰の位置にくる高さを目安としてください)



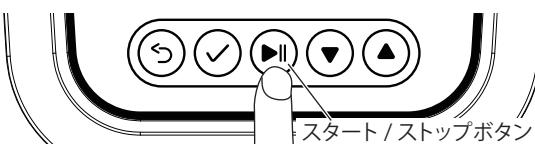
- 4 ハンドルバーを握りながらシートに座ります。



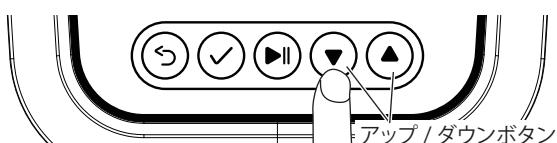
- 5 ペダルに足をかけペダルストラップを調節します。



- 6 スタート / ストップボタンを押して運動を開始してください。



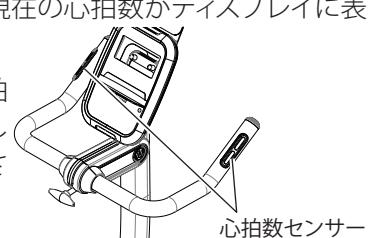
- 7 運動しながらアップ / ダウンボタンまたはハンドルバーの負荷調整ボタンでお好みの負荷に調節します。



○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。

※表示される心拍数は、目安として活用してください。



プログラムの使い方

本製品は10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（2つ登録可能）をご用意しています。

すべてのプログラムは、運動中にスタート/ストップボタンを押すと一時停止し、再度スタート/ストップボタンを押すと3カウント後に再開します。

ほかのプログラムを選ぶときは、スタート/ストップ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。

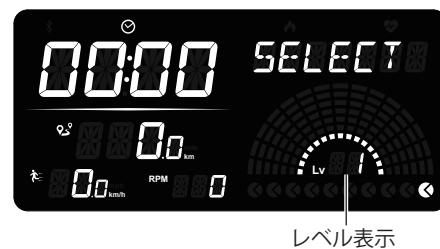
なお、一時停止したまま5分経過すると、自動でリセットされますのでご注意ください。

プログラムの詳細は、各プログラムの説明をご参照ください。

● レベルの表示

MANUAL（マニュアル）時はペダルの負荷レベル（RESISTANCE）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（1～20）
- ・プログラムレベル：プログラムの難易度

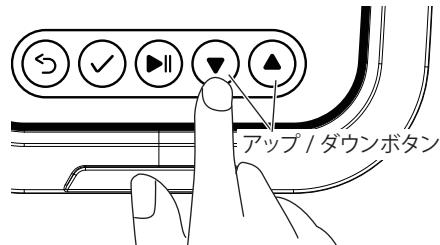


※プログラム実行中でも負荷の調節は可能ですが、次のセグメントでは変更した値がプラスされた数値となりますのでご注意ください。

● プログラムの開始方法

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. アップ/ダウンボタンでユーザまたはGUESTを選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ/ダウンボタンでお好みのプログラムを選択し、入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（15～99分）をアップ/ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. レベルをアップ/ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定、スタート/ストップボタンを押すとプログラムを開始します。



■ P1 MANUAL（マニュアル）

このプログラムは、運動時間とレベルをあらかじめ決めてエクササイズできるプログラムです。

1. アップ/ダウンボタンでユーザまたはGUESTを選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ/ダウンボタンで「MANUAL」を選択し、入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（0/5～99分）をアップ/ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. レベル（1～20）をアップ/ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定、スタート/ストップボタンを押すとプログラムを開始します。

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、運動時間が99分までプログラムを継続します。

※運動を終了するときは、スタート/ストップ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。運動時間に応じて下表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「プログラムの開始方法」をご参照ください。

秒	ウォームアップ				プログラムセグメント－リピート												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	60
セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Level 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Level 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

P3 WEIGHT LOSS (体重減量)

体重の減量に最適なプログラムです。運動時間に応じて下表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「プログラムの開始方法」をご参照ください。

秒	ウォームアップ				プログラムセグメント－リピート												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	
セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Level 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Level 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3

P4 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。運動時間に応じて下表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「プログラムの開始方法」をご参照ください。

秒	ウォームアップ				プログラムセグメント－リピート												クールダウン			
	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60	
セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Level 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1		
Level 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1		
Level 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1		
Level 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1		
Level 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1		
Level 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1		
Level 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1		
Level 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1		
Level 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1		
Level 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1		
Level 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1		
Level 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1		
Level 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1		
Level 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1		

P5 CADENCE (ケイデンス)

スタミナを高め、持久力をつけるためのプログラムです。低速 (L)、中速 (M)、高速 (H) と運動時間に応じて下表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「プログラムの開始方法」をご参照ください。

秒	ウォームアップ				プログラムセグメント－リピート												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	
セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
Level 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Level 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Level 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
Level 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
Level 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
Level 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
Level 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
Level 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Level 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
Level 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
Level 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
Level 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
Level 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

■ P6 DISTANCE (距離目標)

目標として決めた距離を目指すワークアウトです。

距離は1km/5km/10km/21kmから選ぶことができ、0.16km毎に負荷が変化します。

距離	ウォームアップ							プログラムセグメント－リピート						
	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km							
セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Level 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Level 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
Level 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
Level 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
Level 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
Level 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
Level 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
Level 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
Level 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
Level 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

■ P7 CALORIES (カロリー目標)

目標として決めたカロリーを燃焼するワークアウトです。

20kcal消費する毎に傾斜が変化します。

消費カロリーは設定されている体重から計算されます。

カロリー	ウォームアップ							プログラムセグメント－リピート						
	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Level 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Level 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
Level 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
Level 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
Level 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
Level 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
Level 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
Level 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
Level 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
Level 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

P8 CHALLENGE (チャレンジ)

過去の記録にチャレンジするワークアウトです。

0.16kmあたりのスピードが過去の記録よりも速ければ2グリッド進み、遅いと1グリッドしか進まず、モーションアイコンと競争するような形でワークアウトができます。

P9 TARGET HEART RATE (目標心拍数)

設定した目標心拍数に近づくように負荷が自動的に変化します。

心拍数を計測するため、心拍数センサーを両手で握るか、または別売のチェストransミッターを装着して行います。

最大心拍数、目標心拍数は次の方法で計算します。

・**最大心拍数の計算方法** 最大心拍数は「220 - 年齢」で簡易的に計算します。

(例: 30歳) $220 - 30 = 190$ 拍

・**目標心拍数の計算方法** 最大心拍数に対する百分率で目標心拍数を計算します。

(例: 30歳 / 55% の場合) $(220 - 30) \times 0.55 = 105$ 拍

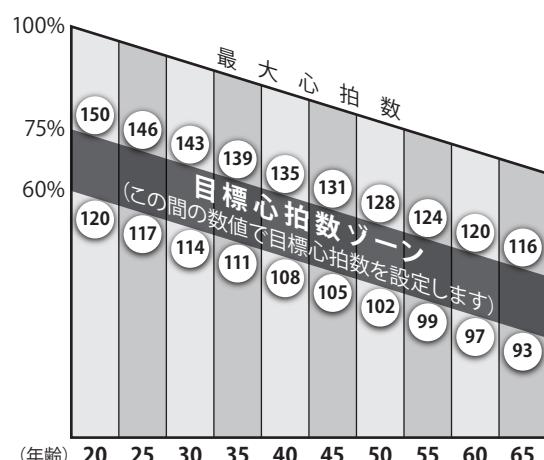
米国心臓協会では、最大心拍数の60%から75%の範囲で運動することを推奨しています。

右の図で、年齢の列を上にたどって、60-75%の目標心拍数を見つけます。

設定した目標心拍数から25以上超えると、数秒後には安全のためマシンが停止し初期画面に戻ります。

例) 40歳の使用者が目標心拍数を70% $[(220-40) \times 70\% = 126]$ に設定した場合、心拍数が151 ($126+25=151$)になるとマシンが停止します。

※ 表示される心拍数はあくまで目安です。実際の数値と異なる場合があります。



負荷変動の法則		
心拍数	負荷変更のタイミング	負荷の変化
目標心拍数を20以上、下回る	10秒ごとに増加	+0.5%
目標心拍数を6～19下回る	35秒ごとに増加	+0.5%
目標心拍数の±5	変化なし	-
目標心拍数を6～19上回る	35秒ごとに減少	-0.5%
目標心拍数を20～24上回る	10秒ごとに減少	-0.5%
目標心拍数を25以上、上回る	プログラム停止	-

P10 CUSTOM (カスタムプログラム)

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を作ることができるよう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 CUSTOM1、2 の 2 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. 1～15 (P1～P15) セグメントすべての負荷レベル (1～20) を、1 セグメントごとに設定します。
各セグメントごとに、アップ / ダウンボタンでお好みの負荷レベルに設定します。さらに決定ボタンで確定します。
2. すべての入力が完了したら、スタート / ストップボタンを押してプログラムを開始します。
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。
「CUSTOM1」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. アップ / ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ / ダウンボタンで「CUSTOM1」を選択し、スタート / セレクトボタンで確定します。
3. アップ / ダウンボタンで運動時間 (15～99 分) を選択し、入力ボタンで確定します。運動時間の初期設定は 30 分です。
4. 入力内容に変更がない場合は、スタート / ストップボタンを押して、すぐにプログラムを開始できます。
登録した設定を変更する場合は、上記の「プログラムの初期登録方法」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が変更できます。
5. スタート / ストップ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。

心拍数センサーの使いかた

本製品では2つの心拍数センサーを使うことができます。

- ①ハンドルバーに内蔵された心拍数センサー
- ②別売のBluetooth対応心拍計

●ハンドルバーに内蔵された心拍数センサー

両手で心拍数センサーグリップを握ります。



●Bluetooth対応心拍計（心拍数遠隔測定器）：別売

両手で心拍数センサーグリップを握ります。

対応機種

- Bluetooth4.0に対応し、リアルタイムで心拍数を送信できるもの
- 心拍数送信機能が一部のアプリに限定されていないもの
- VERITY SENSE 光学式心拍センサーなど

1. Bluetooth対応心拍計のスイッチをONにします。

2. コンソールのBluetooth接続ボタンを長押しします。ディスプレイに「HRT MONITOR ONLY」と表示され、Bluetoothアイコンが点灯すれば、接続完了です。



Bluetooth対応心拍計または本装置がスマートフォンなどの他のデバイスと接続されている場合は、接続中のデバイスのBluetoothをOFFにしてください。

アプリとの接続

●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。



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

※アプリによって、一部有料となるコンテンツがあります。

対応アプリの最新情報、接続方法、よくあるご質問等は、下記ウェブサイトをご覧ください。

【公式ホームページ】

<https://johnsonjapan.com>

【よくある質問】

<https://johnsonjapan.com/faq-home>

【最新の取扱説明書ページ】

<https://johnsonjapan.com/support/download>

【@ZONE の取扱説明書ページ】

https://johnsonjapan.com/pdf/horizon/atzone_manual.pdf



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。

■ 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、レベラー、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。

故障かな?と思ったら

	症 状	考えられる原因	対処方法
本体	●電源が入らない。	・電源コードが外れている。 ・電源コードが断線している。 ・電源コードが本体に正しく接続されていない。	・電源コードを確認してください。 ・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。
	●コンソールが点灯しない。		
	●負荷がかからない。	・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。
	●本体設置時、がたつきがある。	・本製品を平坦な場所で使用していない。	・本製品は平坦な場所でご使用ください。 ・平坦な場所に設置してもがたつく場合は、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。
	●本体がぐらつく	・脚の高さが合っていない。 ・シートの締付けが不完全。	・シートを完全に締め付けてください。 (11 ページの「シートの調節」をご参考ください。)
アプリ	●ペアリング設定時にマシン名が表示されない	・アプリ上にバイクを追加されていない ・バイクが他のデバイスとペアリングしている	・バイクを追加して、再度ペアリングを行って下さい。 ・他のデバイスとペアリングされていないことを確認して、再度ペアリングを行って下さい
	●表示値が 0 のままで変化しない	・ソフト不一致	・携帯デバイスまたはバイクのソフトウェアアップデートが必要になります。



オリジナルフロアマット

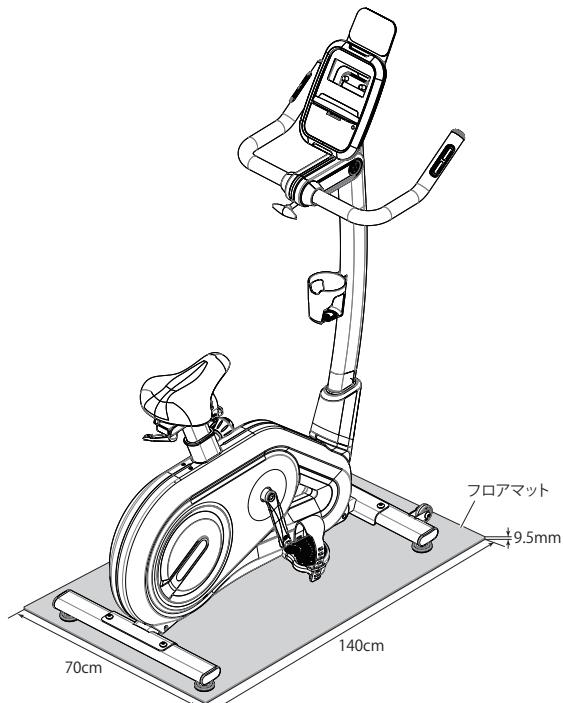
ノイズが気になる方にお勧め!

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。

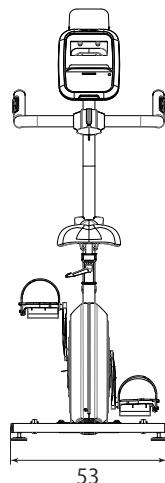
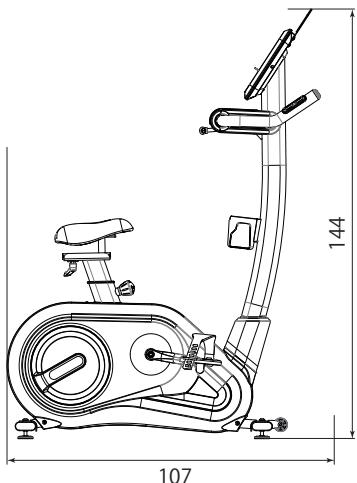
※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。
ご使用いただくうちに、特有の臭いは軽減されます。

型 式	寸法 (L × W × H)
YHZM0009	140cm × 70cm × 9.5mm



製品詳細

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	
運搬用キャスター	○
ハンドルバー調整	角度調節
シート調整	前後+上下
負荷システム	電子制御マグネットブレーキ
負荷レベル	20段階を電気調整可能
ドライブシステム	ベルトドライブ
コンソール	
ディスプレイ	5.5インチの青色バックライトLCD
表示項目	時間、距離、カロリー、速度、RPM、心拍数、負荷レベル
プログラム	マニュアル、インターバル、減量、Rolling、ケイデンス目標、距離目標、カロリー目標、チャレンジ、心拍数目標、カスタム
心拍計対応	接触グリップとBluetoothでの測定
エンターテインメント	Zwiftや@Zoneといった主要なフィットネスマッチングアプリと連携可能
特徴	各種フィットネスマッチングアプリ対応(@ZONE/ZWIFT)
寸法 (L x W x H)	
寸法 (L x W x H)	107 x 53 x 144 cm
梱包寸法 (L x W x H)	105 x 32 x 55 cm
本体重量	32 kg
梱包重量	38.6 kg
最大使用者重量	130 kg
電源	100V アダプター

※ 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。

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。

- 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。

名 称	Paros 3.0
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/repair-request>

 カスタマーサービス フリーダイヤル 営業時間
0120-557-379 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

<https://johnsonjapan.com>

