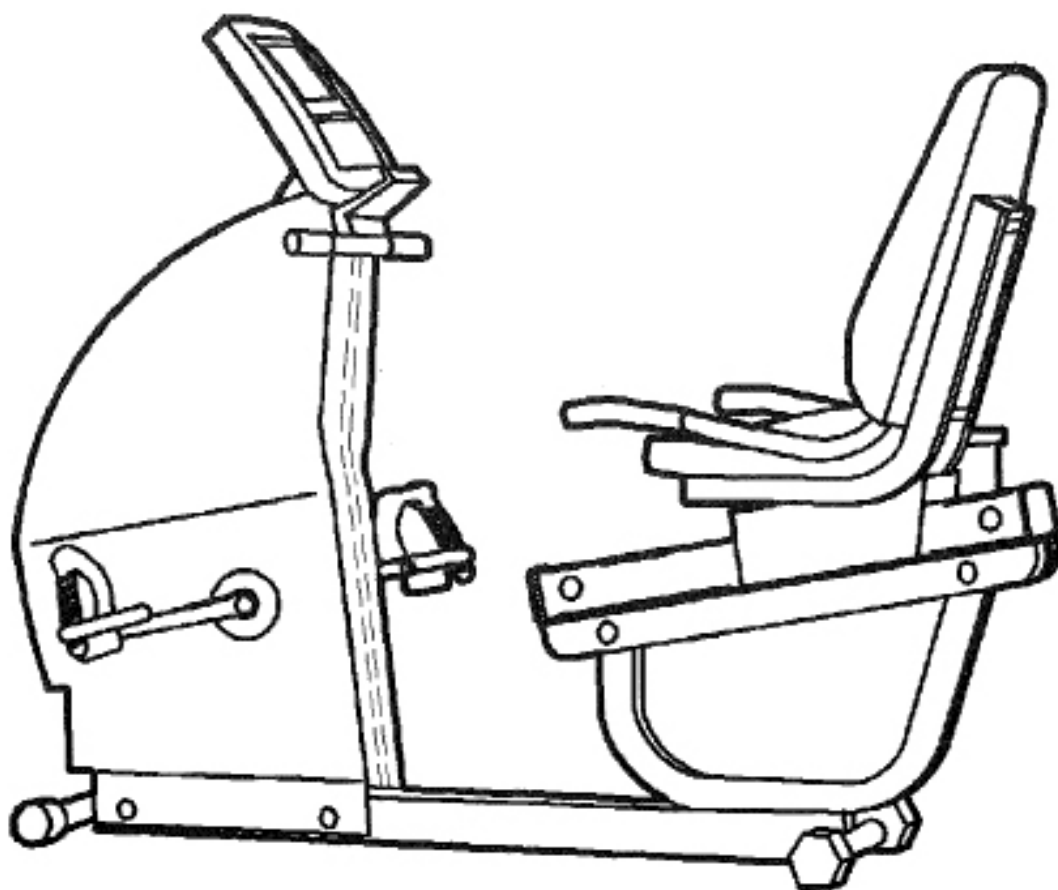


# 取扱説明書・保証書 NO. 4

[必ずお読みの上、大切に保管してください。]

## CORDLESS BIKE **V67Ri**

**Senoh** COMPUTER AIDED EXERCISE-MACHINE



コードレスバイク V67Ri (BG8820)

## ■はじめに

このたびは、当社製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。  
ご使用の前に本書をよくお読みになり、安全に正しくお使いいただきますようお願いいたします。

## ■ご注意

- 本書の内容の一部または全部を無断転載することは禁じられています。
- 本書の内容に関して、将来予告なしに変更することがあります。
- 本書の内容には万全を期しておりますが、万一ご不審な点や記載もれなどお気づきの点がありましたら、ご連絡ください。
- 乱丁、落丁はお取り替えいたします。

<b>1</b>	<b><u>安全にお使いいただくために</u></b>	<b>4</b>
1-1	お使いになる方の健康、けがについて	5
1-2	本機の取り扱いについて	5
1-3	バッテリーの取り扱いについて	7
1-4	専用充電器の取り扱いについて	8
1-5	ご利用にあたって	9
<b>2</b>	<b><u>お使いになる前に</u></b>	<b>10</b>
2-1	付属品の確認	10
2-2	各部の名称	11
2-3	本体の組立方法	12
2-4	本体の移動方法	14
2-5	本体の設置方法（がたつきの調整）	14
2-6	電源の入れ方	15
2-7	電源の切り方	15
2-8	バッテリー残量の確認	16
2-9	専用充電器による充電のしかた	16
2-10	液晶表示のコントラスト調整	18
2-11	イヤーセンサの取り付け	18
2-12	環境設定	19
2-13	チェック機能	22
<b>3</b>	<b><u>使用方法</u></b>	<b>24</b>
3-1	シートの前後調節	24
3-2	イヤーセンサの付け方	25
3-3	ペダルストラップについて	25
3-4	グリップセンサの使い方	26
3-5	トレーニング、簡易体力測定プログラムについて	27
3-6	クイックスタートの操作	28
3-7	ゴール設定の操作	30
3-8	減量、一般の操作	32
3-9	定脈拍数の操作	34
3-10	体カスコア（簡易体力測定）の操作	38
3-11	注意メッセージと処置	42
<b>4</b>	<b><u>お手入れ</u></b>	<b>43</b>
4-1	お手入れ	43
4-2	日常点検	43
4-3	保守点検	43
<b>5</b>	<b><u>トラブルが発生したとき</u></b>	<b>44</b>
5-1	トラブル内容と確認項目および処置	44
5-2	バッテリーの交換方法	45
5-3	ヒューズの確認、交換方法	46
<b>6</b>	<b><u>交換部品・標準使用期間について</u></b>	<b>47</b>
<b>7</b>	<b><u>製品仕様</u></b>	<b>48</b>

# 1 安全にお使いいただくために

この「安全にお使いいただくために」は、お客様（本機を管理される方）および他の方への危害、財産への損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくための内容を記載しています。記載事項を必ずお守りください。

また、お使いになる方にも記載事項をお守りいただくように指導されるか、本書をお読みになるように指導してください。

## ■危険、警告、注意について

注意事項は想定される危害や損害の大きさに応じて「危険」、「警告」、「注意」に分けてあります。

危険	誤った取り扱いにより、死亡または重傷を負う可能性が高い場合
警告	誤った取り扱いにより、死亡または重傷を負う可能性がある場合
注意	誤った取り扱いにより、軽傷または中程度の傷害を負うか、物的損害のみが発生する可能性がある場合

## ■免責事項について

- 地震や水害など天災および当社の責任以外の火災、第三者による行為、その他の事故、お客様の故意または過失、誤用、その他異常な条件下での使用により生じた損害に関して、当社は一切の責任を負いません。
- 本製品の使用または使用不能から生じる付随的な損害（時間および事業利益の損失、事業の中断など）に関して、当社は一切の責任を負いません。
- 本書の記載内容を守らないことにより生じた損害に関して、当社は一切の責任を負いません。
- 当社の関与していない接続機器、ソフトウェアとの組み合わせによる誤作動などから生じた損害に関して、当社は一切の責任を負いません。

## 1-1 お使いになる方の健康、けがについて



### 警告

●使用前に、血圧など健康状態をチェックし、運動に支障のないことを確認してください。  
健康状態に悪い影響を与えることがあります。

●植込み型心臓ペースメーカー、植込み型除細動器 ICD を装着されている方は、使用をご遠慮ください。

本機が発する電波ノイズによりペースメーカー、ICD の作動に影響を与えることがあります。

●病気や障害（特に下記のもの）のある方は、医師と相談の上で使用してください。  
心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風、不整脈など。その他妊娠中や身体に不安のある方。  
健康状態に悪い影響を与えることがあります。

●使用中に胸の痛み、めまいなど身体に異常を感じたら、ただちに使用を中止してください。  
健康状態に悪い影響を与えることがあります。



### 注意

●運動開始時には、ウォームアップをしてください。  
健康状態に悪い影響を与えることがあります。

## 1-2 本機の取り扱いについて



### 危険

●引火・爆発の恐れのある場所では使用しないでください。  
発火事故の原因になります。



### 警告

●本機を分解・改造しないでください。  
感電、発熱、発煙、発火、破損や動作不良の原因になります。  
修理などは当社にご相談ください。

●脈拍が正しくはかれない場合は、使用を中止してください。  
健康状態に悪い影響を与えることがあります。

●本機に異常を感じた場合、ただちに使用を中止してください。  
けがなど事故の原因になったり、健康状態に悪い影響を与えることがあります。

●使用中や充電中に本機から異臭がするときは、ただちに使用をやめて電源を切り、当社までご連絡ください。  
けがなど事故や発熱、発煙、発火の原因になります。

## 1 安全にお使いいただくために



### 警告

●濡らさないでください。

水や汗など多量の液体が本機内部に入ると電子回路のショート、発熱、発煙、発火、感電、腐食による故障などの原因になります。

●体重が 140kg 以上の方は使用をご遠慮ください。

転倒して、けがなど事故の原因になります。  
本機は体重 140kg 以下の方向けに設計されています。

●ぐらついた台の上や傾いたところなど 不安定な場所に置かないでください。

転倒、落下してけがなど事故や破損の原因になります。

●スライドレールの隙間に手などを入れないでください。

けがなど事故の原因になります。



### 注意

●本機に強い衝撃や振動を与えないでください。

階段や段差のある所では前脚キャスタを使用しないでください。  
故障、破損の原因になります。

●本機に幼児を近づけないでください。

けがなど事故の原因になります。

●本機は屋内専用です。屋外で使用しないでください。

故障や劣化の原因になります。  
また次のような所には置かないでください。

- ・湿気やホコリの多い場所
- ・高温になる場所
- ・直射日光の当たる場所
- ・極端な低温になる場所

●傷んだペダルストラップを使用しないでください。

けがなど事故の原因になります。

●本機から降りるときは、ペダルストラップから足が外れたことを確認してください。

転倒して、けがなど事故の原因になります。

●はだしや運動に適さないはきものでペダルをこがないでください。

けがなど事故の原因になります。

●イヤーセンサのコードを引っ張ったり、センサに無理な力をかけないでください。

断線など故障の原因になります。

●表示器裏側のプリンタ用電源コネクタ、信号コネクタ、館内無線放送受信機用電源コネクタに金属物など異物を差し込まないでください。

感電など事故や故障の原因になります。

●シートを勢いよく移動させないでください。

前後のストッパに当たったとき、バランスを崩して事故の原因になります。

●表示器にもたれかかったり、スライドレールに乗らないでください。

転倒など事故の原因になります。

●ボトルホルダには、キャップをしていないペットボトルや缶飲料を入れないでください。

中身がこぼれて本機や床を汚す原因になります。

●サイドグリップに腰掛けしないでください。

故障の原因になります。

### 1-3 バッテリーの取り扱いについて

#### 危険

- 火の中に入れたり、加熱したりしないでください。また、火のそば、ストーブのそばなど高温の場所や引火性ガスなどが発生する場所での充電・放置はしないでください。

液もれ、発熱、発煙、発火、破裂の原因になります。

- バッテリー内部の液が目に入ったときはただちにきれいな水で洗い流し、医師の診断を受けてください。

そのままにしておくと、失明など事故の原因になります。

- 端子に直接ハンダ付けしないでください。

端子がショートして液もれ、発熱、発煙、発火、破裂の原因になります。

- 分解・改造はしないでください。

液もれ、発熱、発煙、発火、破裂の原因になります。

- ＋端子をショートさせないでください。

液もれ、発熱、発煙、発火、破裂の原因になります。

#### 警告

- 液もれしたバッテリーを使用しないでください。バッテリー内部の液が皮膚や衣服に付着したときはただちにきれいな水で洗い流してください。

そのままにしておくと、皮膚がかぶれるなど傷害の原因になります。

- 破損したバッテリーを使用しないでください。

液もれ、発熱、発煙、発火、感電の原因になります。

- 濡らさないでください。

液もれ、発熱、発煙、発火、感電の原因になります。

#### 注意

- 強い衝撃や振動を与えないでください。

液もれ、発熱、発煙、発火、破損の原因になります。

- 湿気、直射日光などは避けてください。

液もれ、感電、故障の原因になります。  
また、次のような所には放置しないでください。

- ・湿気やホコリの多い場所
- ・高温になる場所
- ・極端な低温になる場所

- 寿命の切れたバッテリーは使用しないでください。

発熱、発煙、発火、充電器の発熱の原因になります。

- 幼児の手の届く場所には置かないでください。

けがなど事故の原因になります。

- バッテリーに付属しているヒューズが切れたときは必ず指定のヒューズと交換してください。

(指定：5A φ 6.4 × 30mm ガラス管ヒューズ)  
発熱、発煙、発火の原因になります。

- 使用済みのバッテリーはごみとして捨てないでください。

環境汚染、また端子がショートして液もれ、発熱、発煙、発火、破裂の原因になります。  
処分時には＋端子にテープなどを貼り、絶縁してからバッテリーを扱っている販売店に依頼するか、当社までご相談ください。

## 1 安全にお使いいただくために

### 1-4 専用充電器の取り扱いについて



#### 危険

- 引火、爆発の恐れのある場所では使用しないでください。

発熱、発煙、発火の原因になります。

- 充電端子をショートさせないでください。

発熱、発煙、発火、感電の原因になります。

- 電源コードを傷つけたり、加工したり、ねじったり、引っ張ったりしないでください。

発熱、発火、感電、破損の原因になります。

- 分解・改造はしないでください。

感電、発熱、発煙、発火、破損の原因になります。  
修理などは当社にご相談ください。

- 指定の電源（AC100V、50/60Hz）以外は使用しないでください。

発熱、発煙、発火、感電の原因になります。

- 濡らさないでください。

発熱、発煙、発火、感電、故障の原因になります。

- 濡れた手で充電器、電源コードやコンセントに触れないでください。

感電の原因になります。

- 通電状態の充電端子に手や指など身体の一部で触れないでください。

感電、傷害や故障の原因になります。



#### 警告

- 本機の充電にのみ、使用してください。

本機以外に使用すると、発熱、発煙、発火、感電、破損の原因になります。

注意：特に当社従来品や専用プリンタ（別売）には使用しないように注意してください。  
（V75i・V65i・V65Riには使用できます。）

- 充電器を布や布団でおおわないでください。

発熱、発煙、発火の原因になります。

- 充電器を長期間使用しないときは電源プラグをコンセントから抜いてください。

ショートによる発火の原因になります。

- 煙が出る、異臭がするなどの異常がある場合は、ただちに電源プラグをコンセントから抜いてください。

発熱、発煙、発火、破損の原因になります。



#### 注意

- 強い衝撃や振動を与えないでください。

発熱、発煙、発火、破損の原因になります。

- 幼児の手の届く場所に置かないでください。

けがなど事故の原因になります。

- コンセントは充電器本体を持って抜き差ししてください。

電源コードを引っ張るとコードが傷つき、発熱、発煙、発火、感電の原因になります。

- 湿気、直射日光などは避けてください。

感電、故障の原因になります。

また次のような所には放置しないでください。

- ・湿気やホコリの多い場所
- ・高温になる場所
- ・極端な低温になる場所

- お手入れをするときは充電器をコンセントから抜いてください。

発熱、発煙、発火、感電の原因になります。

## 1-5 ご利用にあたって

●本製品は、健康の増進、行動体力の向上および運動療法における利用を目的としています。

運動療法における利用を目的として本製品を使用する場合は、必ず医師など有資格者の管理のもとで使用してください。

●本製品には簡易体力測定機能がありますが、測定結果（体力スコアやトレーニング目安など）は体調や測定条件（室温などの環境条件）によって変化します。

実際のトレーニングでは、お使いになる方の体調に合わせて内容を調節するよう、指導してください。

●使用前には、日常点検をしてください。

また、定期的に保守点検をご依頼ください。けがなど事故を未然に防ぐことができます。

●一般のテレビ・ラジオ・パソコンなどをお使いになるときは、本製品から遠ざけて使用してください。

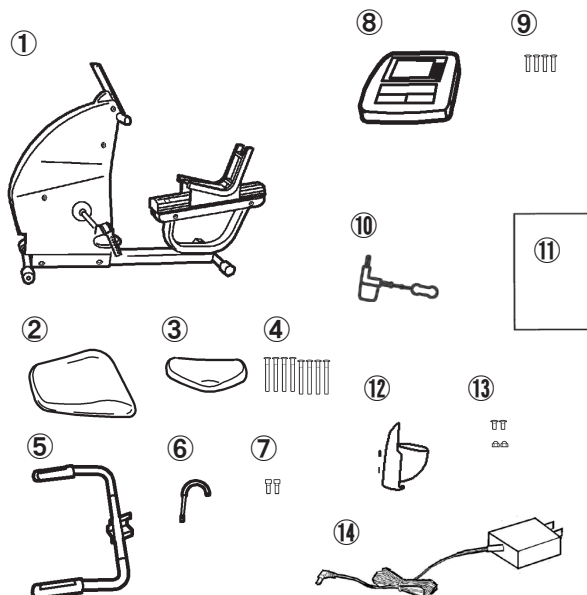
雑音など影響を与える場合があります。

## 2 お使いになる前に

### 2-1 付属品の確認

梱包を開けたら、以下の付属品が揃っていることを確認してください。

①本体（バッテリー内蔵）	1 台
②背当て	1 個
③シート	1 個
④背当てシート用固定ビス	8 本
⑤グリップセンサバー	1 個
⑥シート調節レバー	1 個
⑦レバー取り付けビス	2 本
⑧表示器	1 個
⑨表示器取り付けビス	4 本
⑩イヤーセンサ	2 個
⑪取扱説明書・保証書	1 冊
⑫ボトルホルダ	1 個
⑬ボトルホルダ取り付けビス、ナット	各 2
⑭専用充電器	1 個



#### ●初めてのご使用前に

専用充電器で必ず充電してください。  
充電方法は 16 ページを参照してください。

#### ●専用充電器について

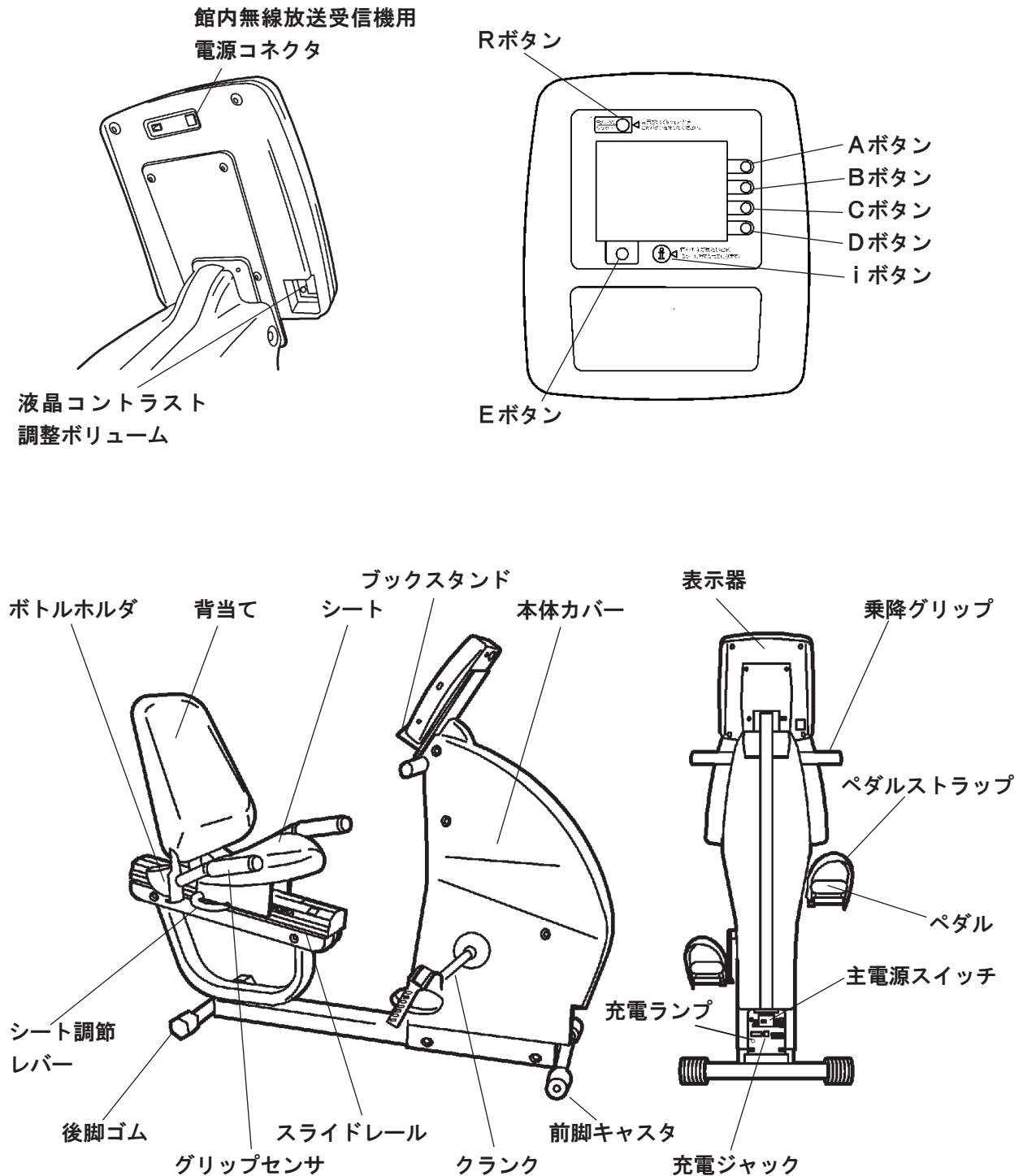
本機はトレーニングで発生したエネルギーをバッテリーに保持して再利用していますが、トレーニング時間が少なかったり、自然放電をするとバッテリーに保持されているエネルギーが減り、最終的には使用できなくなってしまいます。そのようなとき、専用充電器を使用すると商用 AC100V 電源からバッテリーに充電することができます。充電時間の目安は 12 時間です。

#### ●館内無線放送受信機について

本製品は各社、館内無線放送受信機（モジュージャック仕様）に電源を供給することができます。

注意：各社、館内無線放送受信機の動作や保証に関して、当社は一切の責任を負いません。

## 2-2 各部の名称

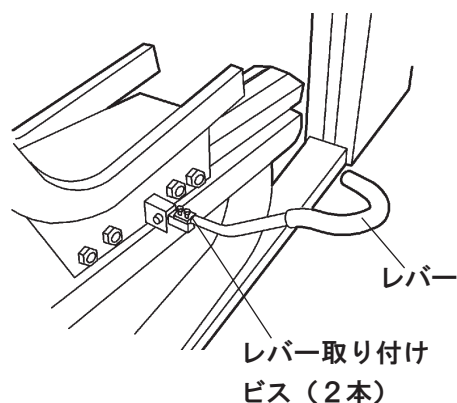


## 2 お使いになる前に

### 2-3 本体の組み立て

#### ①シート調節レバーの取り付け

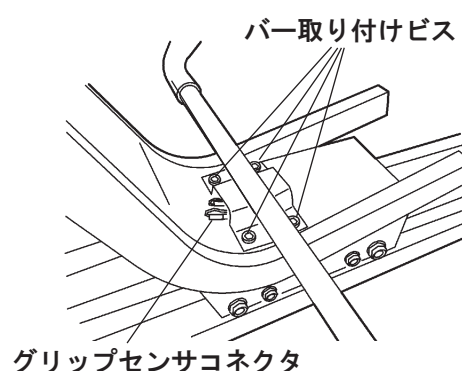
シート調節レバーを本体に取り付けます。  
レバー取り付けビス 2 本を六角レンチ (4mm) で  
締めて取り付けます。



#### ②グリップセンサコネクタの接続、グリップセンサバーの取り付け

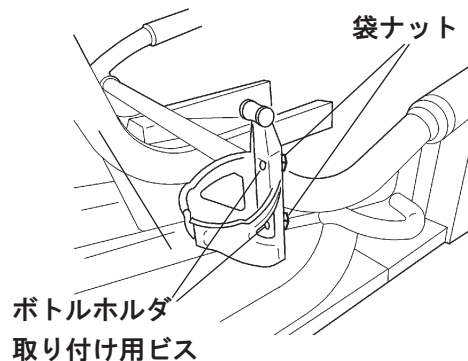
グリップセンサバーを取り付けます。バー取り付けビス 4 本を六角レンチ (5mm) で締めて取り付けます。  
同時に、グリップセンサコネクタ (2 組) をカチッと音がなるように接続します。

**注意：**バーを取り付けるときに配線をはさみこむと、断線することがあります。



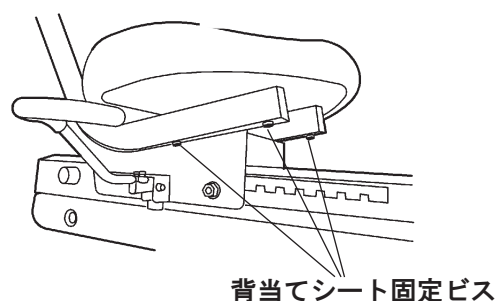
#### ③ボトルホルダの取り付け

グリップセンサバーの右側後方に、ボトルホルダを取り付けます。ボトルホルダ用取り付けビス 2 本を +ドライバーで締めて取り付けます。さらにビスのネジ部に保護用の袋ナットを取り付けます。



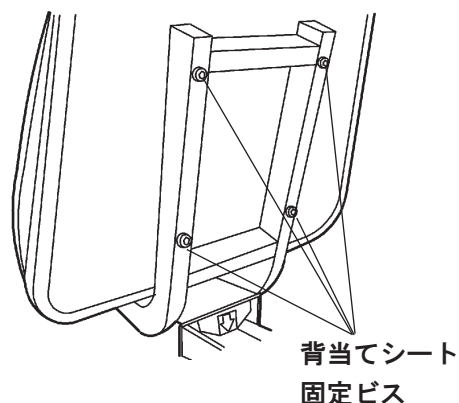
#### ④シートの取り付け

シートを本体に取り付けます。背当てシート固定ビス 4 本を六角レンチ (4mm) で締めて取り付けます。



### ⑤背当ての取り付け

背当てを本体に取り付けます。背当てシート固定ビス 4 本を六角レンチ (4mm) で締めて取り付けます。

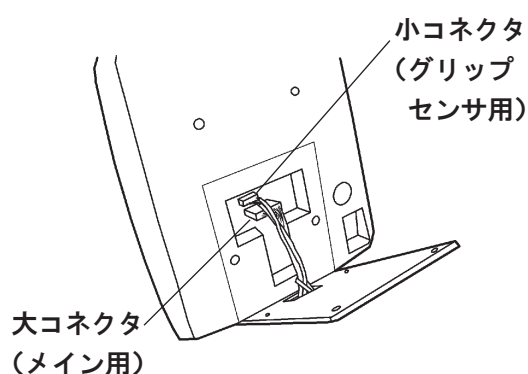


### ⑥表示器のケーブル接続

本体上部にあるケーブルのコネクタ部を表示器のコネクタに接続します。小さい 6 ピンのコネクタと大きな黒いコネクタを接続します。小さな 4 ピンのコネクタには接続しません。

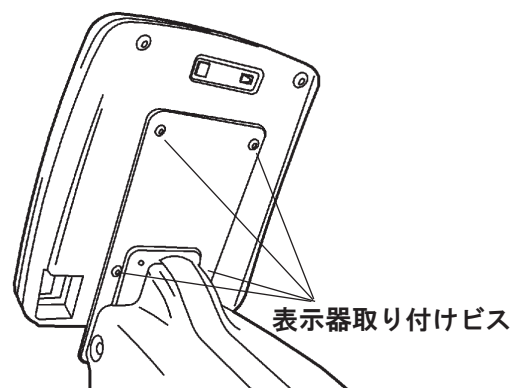
小さいコネクタはずれないように、大きなコネクタはツメをかけて、しっかりと接続します。

**注意：**表示器を落として壊さないように注意してください。また本体前部の主電源スイッチを「切」にしてからコネクタを接続してください。



### ⑦表示器の取り付け

本体に表示器を取り付けます。表示器取り付けビス 4 本で、表示器と板金を共締めして固定します。



## 2 お使いになる前に

### 2-4 本体の移動方法

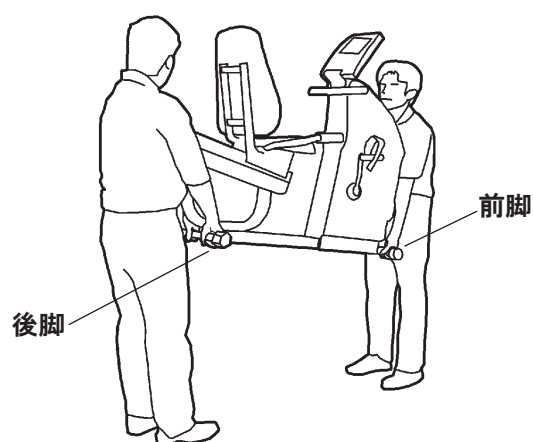
#### ●平らなところ

平らなところでは、後脚を持って、前脚キャスタを回転させて移動します。



#### ●段差のあるところ

段差のあるところでは、2人で前脚と後脚を持って、運びます。

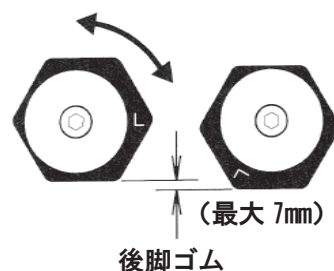


### 2-5 本体の設置方法（がたつきの調整）

前脚キャスタが両方とも床に着いた状態で、本体ががたつくときは、浮いている方の後脚ゴムを回して調整してください。

ゴムを回す角度で6段階の高さ調整ができます。

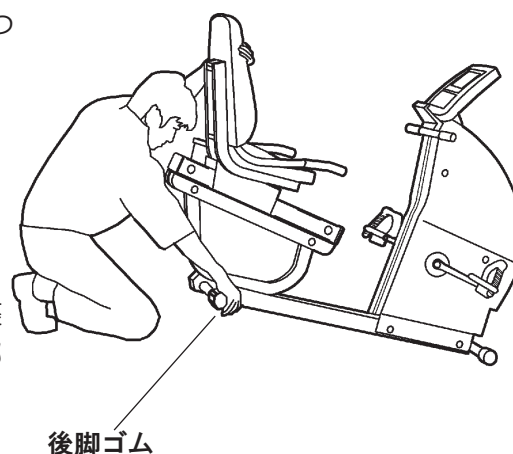
- ①後脚ゴムを回せる程度に本機を横に傾け、後脚ゴムを平らな面が床に向くように1段階回します。



- ②前脚キャスタが両方とも床に着く状態に戻し、がたつきを確認します。

- ③それでもがたつくときは、同じ後脚ゴムで①②を繰り返します。

1回転しても直らないときは反対側の後脚ゴムで調整してください。がたつきが直らないときや、本体底部が床に着くときは、設置場所を変えてください。



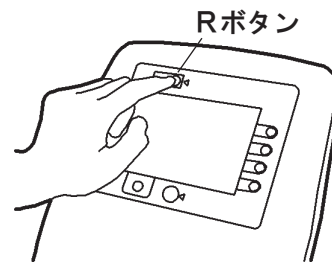
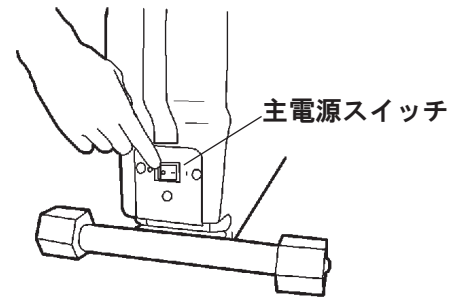
## 2-6 電源の入れ方

①本体後部の主電源スイッチを「入」にします。

②表示器のRボタンを押します。

また数秒間、ペダルをこいても電源が入ります。

(ペダリングオン機能)



### ●ペダリングオン機能

本機をお使いになるのが初めての方など、操作に不慣れな方でも、自然にペダルをこぐことで電源を入れることができます。

### ●主電源スイッチについて

主電源スイッチは、バッテリーおよび充電器と電気回路を接続、切断するスイッチです。お使いになる方がすぐに使えるように、普段は「入」の状態にしておきます。また、充電器で充電するときも「入」にして充電します。

次の時は、「切」にします。

- ・緊急のときなど、すぐに電源を切りたいとき
- ・数ヶ月にわたって使わないとき
- ・バッテリーを交換するとき
- ・故障したとき
- ・移動、輸送するとき
- ・充電器による充電が完了したとき

## 2-7 電源の切り方

電源は何も操作をしないしていると自動的に切れます。(オートオフ機能)

**注意：本機に電源を切るボタンはありません。**

緊急のときなど、すぐに電源を切りたいときは主電源スイッチを「切」にしてください。

### ●オートオフ機能について

最後に表示器のボタンを押したとき、またはペダルをこぎやめたときから下記の規定時間の経過後、電源が切れます。

表示されている画面	規定時間
<ul style="list-style-type: none"> <li>・初期メニュー画面</li> <li>・各種入力画面</li> <li>・トレーニング結果画面</li> </ul>	環境設定で設定されたオートオフ時間 (20 ~ 120 秒)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力スコア結果画面</li> <li>・環境設定画面</li> <li>・チェック画面</li> </ul>	5 分

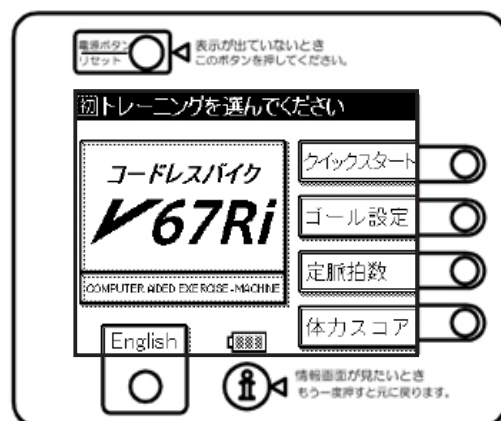
## 2 お使いになる前に

### 2-8 バッテリー残量の確認

電源を入ると、初期メニュー画面にバッテリー残量表示が表示されます。表示されるブロックが1つ以下のときは、早急に充電器で充電してください。

これはトレーニングで使用した時間が短く、トレーニングによる充電が不十分であるか、バッテリーが寿命(2～3年)に近いことを示しています。

注意：充電せずに使い続けるとバッテリーが劣化してしまい、その後使用できなくなります。



バッテリー残量表示

※バッテリー残量により変化します。



正常  
充電量充分



注意



充電！  
充電を開始してください



充電！！  
早急に充電してください

### 2-9 専用充電器

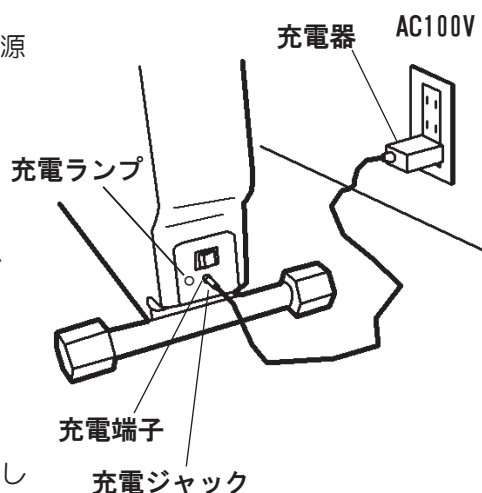
専用充電器は、バッテリーへの充電のほかに、商用電源(AC100V)による電源供給を可能にします。

注意：専用充電器以外を使用すると故障や発火の原因になります。

#### ● バッテリーの充電のしかた

初期メニュー画面に表示されるバッテリー残量のブロックが1つ以下のとき、またはRボタンを押しても電源が入らなくなったとき、充電します。

- ①主電源スイッチを「入」にします。
- ②充電器の充電端子を、本体前部の充電ジャックに差し込みます。
- ③充電器を電源コンセント(AC100V)に差し込みます。充電開始とともに充電ランプが点灯します。充電時間の目安は12～24時間です。
- ④充電ランプが消灯したら充電完了です。充電器を電源コンセント、充電ジャックからはずしてください。なお、充電器ははさずずに差し込んだままにしても問題はありません。
- ⑤電源を入れるには、一旦主電源スイッチを「切」にした後、「入」にし、「電源オン」ボタンを押してください。



### ● 商用電源（AC100V）での使用

本機はバッテリーを使用せずに商用電源（AC100V）による製品としても使用できます。

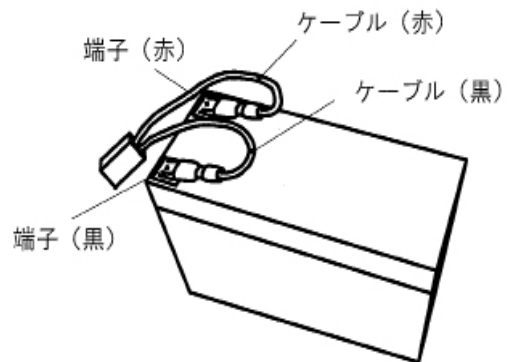
低負荷での長時間使用時やバッテリー不能時に専用充電器を接続して使用してください。

このときバッテリーは取りはずすことなく使用できますが、不能となったバッテリーは早めに交換、処分してください。

### バッテリーについて

本機は電源として 12V のバッテリーを内蔵しています。通常のトレーニング、簡易体力測定を使用していれば自動的に充電されますので、充電器で充電する必要はありません。（通常の使用とは、ペダルが 30 回転/分以上で、負荷が 30W 以上のときです。）

もし電源を入れたときに「バッテリーを充電してください！」のメッセージが表示されたときは、充電器で充電をしてください。



#### ● バッテリー取り扱い上のご注意

高温や低温環境下では、バッテリーの容量が低下し、寿命も短くなります。できるだけ 5℃～35℃でお使いください。

#### ● 自然放電

バッテリーは使用していなくても長時間放置しておくと徐々に放電していきます。そのようなときは、充電器で充電してください。

#### ● バッテリーの寿命

バッテリーには寿命があります。使用を続けているうちに、「バッテリーを充電してください！」メッセージを表示する頻度が徐々に増えてゆきます。使用開始後 2 年を過ぎたもので、充電しても頻繁にメッセージが表示されるようになったときは交換時期です。新しいバッテリーをお買い求めください。なお、バッテリーの寿命は使用状態などにより異なります。

#### ● 普通のごみと一緒に捨てないでください。

不要になったバッテリーは、自然環境を守るため、ゴミとして廃棄しないでください。端子にテープなどを貼り、絶縁してから、バッテリーを扱っている販売店に依頼するか、当社までご相談ください。

### 充電ランプについて

充電ランプはバッテリーへ充電電流が流れているときに点灯します。

以下のとき、充電ランプが点灯します。

- 充電器によるバッテリーへの充電をしたとき
- ペダルを漕いで発電して、バッテリーが充電されたとき（回転数が低かったり、負荷が小さいと充電されません）

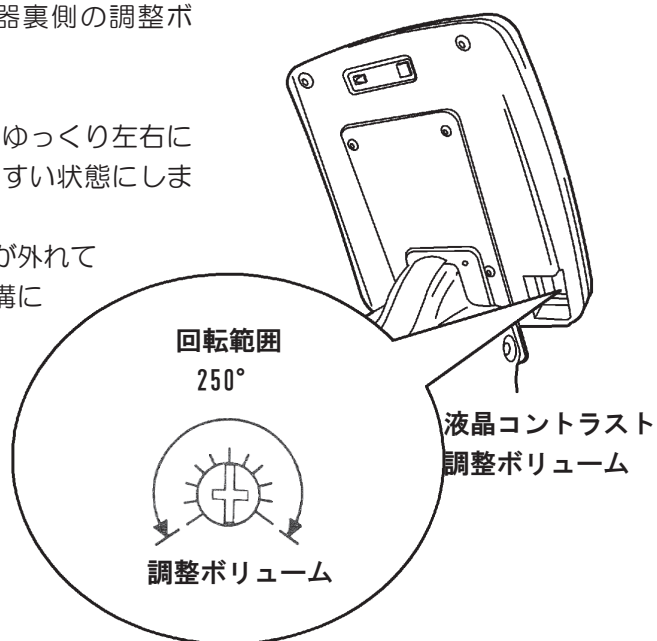
## 2 お使いになる前に

### 2-10 液晶表示のコントラスト調整

画面の表示が見にくいときは、表示器裏側の調整ボリュームをまわして調整します。

小さな＋ドライバーで調整ボリュームをゆっくり左右にまわし、画面の真正面でもっとも見やすい状態にします。

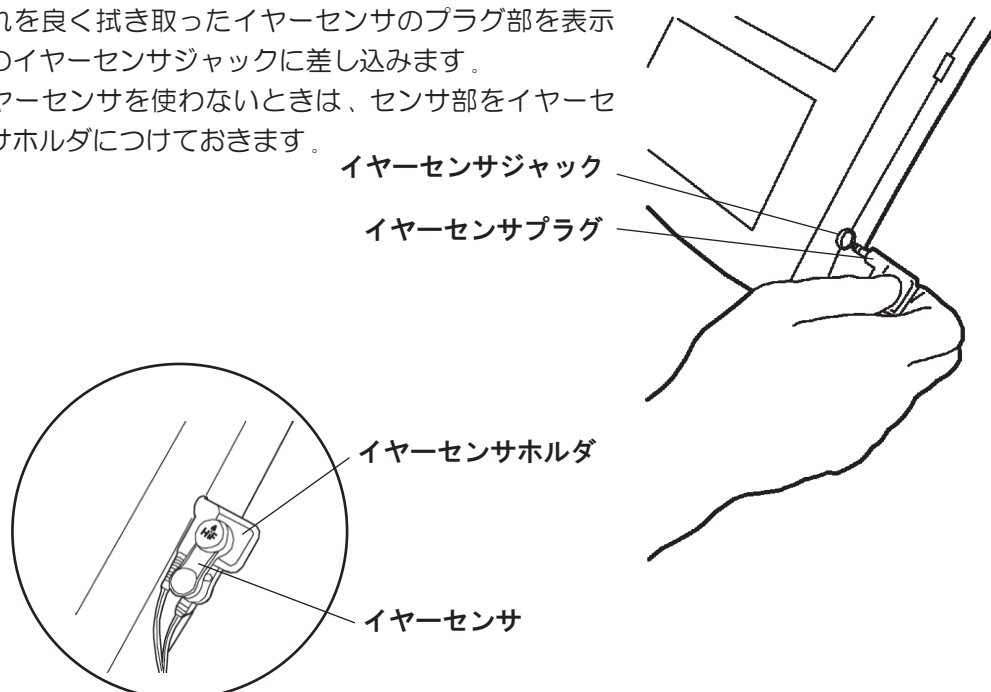
無理に回すとボリュームの青いつまみが外れてしまいます。その場合は黄色の部分の溝に合わせて押し込んでください。



### 2-11 イヤーセンサの取り付け

汚れを良く拭き取ったイヤーセンサのプラグ部を表示器のイヤーセンサジャックに差し込みます。

イヤーセンサを使わないときは、センサ部をイヤーセンサホルダにつけておきます。



## 2-12 環境設定

管理される方の運用にあわせて、本機は各種環境設定ができます。必要な項目を変更してください。

## ●初期負荷（設定範囲：10 ～ 250W）

クイックスタート（定ワット制御）を使用するときの初期設定負荷です。お使いになる方の良く使う負荷値付近に設定しておくことで、使用時に負荷を上下する手間を軽減することができます。

## ●最大負荷（設定範囲：10 ～ 250W）

クイックスタート（定ワット制御）を使用するときの最大設定負荷です。安全のため、お使いになる方に高負荷を使用させたくないときに設定します。

## ●制限時間（設定範囲：10 ～ 60 分）

各トレーニングの使用時間の制限をします。お使いになる方が多く、混雑しているときに、ひとりひとりの使用時間を制限したいときに設定します。

## ●オートオフ時間（設定範囲：20 ～ 120 秒）

最後に操作されてから、オートオフするまでの時間を設定します。トレーニング結果画面を長く表示させたいときは、時間を長く設定してください。逆に、バッテリーの残量が気になるときは、時間を短く設定してください。

**注意：体カスコアの結果画面のオートオフ時間は 5 分固定です。**

## ●ターゲットゾーン表示

クイックスタートのトレーニング開始前に、トレーニング強度の目安となるターゲットゾーン（年齢と目標脈拍数のグラフ図）の表示を追加できます。

## ●クイックスタート、ゴール設定、定脈拍数、体カスコアの使用、不使用

各トレーニングプログラム、体カスコアの使用・不使用を設定できます。運動処方にあわせて、選べるトレーニングの種類に制限をかけたいときに設定します。

クイックスタートは負荷の制御方式（定ワット、定トルク）も選べます。

体カスコアは、測定方式（ステップ負荷、ステップ脈拍）のいずれかを選べます。

## ●表示言語

液晶に表示する言語を、日本語固定、英語固定、使用者選択の 3 つから選べます。使用者選択では、メニュー画面でお使いになる方が言語を選択します。

## ●設定の初期化

すべての設定を工場出荷時設定に戻すことができます。

工場出荷時設定

初期負荷	10W
最大負荷	250W
制限時間	60 分
オートオフ時間	60 秒
クイックスタート	使用する 定ワット制御
ゴール設定	使用する
定脈拍数	使用する
体カスコア	使用しない ステップ負荷方式
言語表示	使用者選択
ターゲットゾーン表示	使用しない

## 2 お使いになる前に

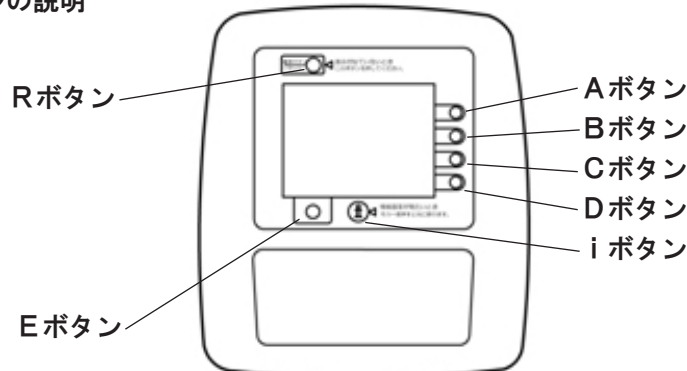
環境設定の操作方法（例：すべて設定するときの操作を示します。）

※表示器のボタンの説明は、次ページを参照ください。

	操 作	画面表示
①	<p>●環境設定画面の起動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>主電源スイッチを「入」にする。</li> <li>E ボタンを押しながら、R ボタンを押す</li> </ul> <p>※初期メニュー画面表示中にR+E ボタンでも起動できます。</p>	<p>環境設定①画面</p> <p>▲▼で項目選択、+で設定値変更</p> <p>設定値 10</p> <p>次へ</p>
②	<p>●初期負荷、最大負荷、制限時間、オートオフ時間設定 （環境設定①画面）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「▲」「▼」（A、B ボタン）を押して、設定する項目を選ぶ。</li> <li>「+」「-」（C、D ボタン）を押して、設定値を変更する。</li> </ul> <p>・設定値変更終了後、「次へ」（E ボタン）を押す。</p>	<p>環境設定①画面</p> <p>▲▼で項目選択、+で設定値変更</p> <p>設定値 10</p> <p>次へ</p>
③	<p>●クイックスタート、ゴール設定、定脈拍数の使用／不使用の設定 （環境設定②画面）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「クイックスタート」「ゴール設定」「定脈拍数」（A、B、C ボタン）を押す。</li> </ul> <p>※○が使用する、×が使用しないを意味します。</p> <p>・変更終了後、「次へ」（E ボタン）を押す。</p>	<p>環境設定②画面</p> <p>▲プログラムを選択してください</p> <p>次へ</p>
④	<p>●クイックスタートの負荷制御方式の設定（環境設定②画面）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「クイックスタート」（A ボタン）を数秒押し続ける。</li> <li>設定したい制御が表示されているとき、ボタンを離す。</li> </ul> <p>※定ワット / 定トルクのどちらかを設定します。</p> <p>・変更終了後、「次へ」（E ボタン）を押す。</p>	<p>環境設定②画面</p> <p>▲プログラムを選択してください</p> <p>次へ</p>
⑤	<p>●体力スコアの使用／不使用の設定 （環境設定③画面）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「体力スコア」（A ボタン）を押す。</li> </ul> <p>※○が使用する、×が使用しないを意味します。</p>	<p>環境設定③画面</p> <p>▲プログラムを選択してください</p> <p>次へ</p>

	操 作	画面表示
⑥	<p>●体カスコアの方式の設定 (環境設定③画面)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「体カスコア」(A ボタン) を数秒押し続ける。</li> <li>・設定したい方式が表示されているとき、ボタンを離す。</li> </ul> <p>※ステップ負荷 / ステップ脈拍のどちらかを設定します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・変更終了後、「次へ」(E ボタン) を押す。</li> </ul>	<p>環境設定③画面</p> <p>●プログラムを選択してください</p> <p>方式 ステップ負荷 体カスコア</p> <p>体カスコアのボタンを押し続けると方式が切り換わります。</p> <p>ボタンを押すごとに ○ 使用する × 使用しない が切り換わります。</p> <p>次へ</p>
⑦	<p>●表示言語の設定、ターゲットゾーン表示の使用／不使用の設定 (環境設定④画面)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「▲」「▼」(A、B ボタン) を押して、表示言語の設定をする。</li> <li>・「ターゲットゾーン表示」(C ボタン) を押して、使用／不使用を設定する。</li> </ul>	<p>環境設定④画面</p> <p>●表示言語の選択、その他</p> <p>表示言語 ▶ 日本語固定 英語固定 使用者選択</p> <p>ターゲットゾーン表示</p> <p>ターゲットゾーン表示時に目標脈拍数のターゲットゾーンを表示するか切り換えます。</p> <p>最初へ 初期化とOK ← 設定の初期化</p>
⑧	<p>●設定の初期化をしたいとき (環境設定④画面)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「設定の初期化」(D ボタン) を押す。</li> </ul> <p>※設定の初期化を行うと、各環境設定が工場出荷状態になります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・変更終了後、「最初へ」(E ボタン) を押すと、環境設定①画面に戻ります。</li> </ul> <p>※設定を終了するときは、R ボタンを押します。</p>	<p>環境設定④画面</p> <p>●表示言語の選択、その他</p> <p>表示言語 ▶ 日本語固定 英語固定 使用者選択</p> <p>ターゲットゾーン表示</p> <p>ターゲットゾーン表示時に目標脈拍数のターゲットゾーンを表示するか切り換えます。</p> <p>最初へ 初期化とOK ← 設定の初期化</p>
⑨	<p>●設定の一覧を見たいとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各環境設定画面を表示中に i ボタンを押す。</li> </ul> <p>※もう一度、i ボタンを押すと、元の環境設定画面に戻ります。</p> <p>※設定を終了するときは、R ボタンを押します。</p>	<p>環境設定一覧画面</p> <p>① 環境設定一覧</p> <p>初期負荷 20 W 最大負荷 250 W 制限時間 60 分 オートオフ 60 秒</p> <p>クイックスタート 定ワット ゴール設定 使用する 定脈拍数 使用する 体カスコア ステップ負荷</p> <p>表示言語 使用者選択 ゾーン表示 使用しない</p>

### ●表示器のボタンの説明



## 2 お使いになる前に

### 2-13 チェック機能

本機の各構成部品や機能を簡単にチェックすることができます。

始業前に動作を確認したいときや異常があると思われるときは、必要な構成部品、機能を選択してチェックしてください。

- |           |                              |
|-----------|------------------------------|
| ●イヤーセンサ   | イヤーセンサの動作をチェックします。           |
| ●グリップセンサ  | グリップセンサの動作をチェックします。          |
| ●バッテリー、充電 | バッテリー電圧と内部発電機能をチェックします。      |
| ●負荷、回転数   | 回転数表示と正しく負荷がかかるか、をチェックします。   |
| ●液晶表示器    | 液晶表示器をチェックします。               |
| ●プリンタ     | プリンタ（別売）のテスト印字をします。          |
| ●ボタン、プザー  | ボタン（スイッチ）の動作とプザーの動作をチェックします。 |

チェック機能の操作方法（例：すべてチェックするときの操作を示します。）

	操 作	画面表示	参考情報
①	<b>●チェック機能の起動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>主電源スイッチを「入」にする。</li> <li>i ボタンを押しながら、R ボタンを押す。</li> </ul> ※メニュー画面表示中に R + i ボタンでも、機動できます。	<b>チェックメニューA画面</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源が入り、チェックメニューA画面が表示されます。</li> <li>画面に表示される情報の意味は下記のとおりです。</li> </ul> バージョン —— ソフトウェア管理番号 通電時間 —— 電源投入時間の積算 使用時間 —— 運動時間の積算
②	<b>●イヤーセンサチェック</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>イヤーセンサを表示器に接続する。</li> <li>「イヤーセンサ」(Aボタン)を押す。</li> <li>チェック終了後、「戻る」(Eボタン)を押す。</li> </ul>	<b>イヤーセンサチェック画面</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>イヤーセンサには何もはさまないでください。自動的にチェックが始まり、6～15秒後に結果が表示されます。</li> <li>「戻る」を押すと、チェックメニューA画面に戻ります。</li> </ul>
③	<b>●グリップセンサチェック</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>「グリップセンサ」(Bボタン)を押す。</li> <li>両手で、グリップセンサ（4枚の電極）を握る。</li> <li>チェック終了後、「終了」(Eボタン)を押す。</li> </ul>	<b>グリップセンサチェック画面</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハートマークの点滅が定期的で脈拍数にばらつきがなければ、グリップセンサは正常です。</li> <li>「戻る」を押すと、チェックメニューA画面に戻ります。</li> </ul>
④	<b>●バッテリー、充電チェック</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>「バッテリー、充電」(Cボタン)を押す。</li> <li>軽くペダルをこぐ。</li> <li>チェック終了後、「終了」(Eボタン)を押す。</li> </ul>	<b>バッテリー、充電チェック画面</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>バッテリー電圧が11V未満のときは、専用充電器で充電してください。</li> <li>使用開始後2年以上経過し、充電しても頻繁に11V未満になるときはバッテリーの交換時期です。</li> <li>ペダルをこいだとき充電中を表示し、バッテリー電圧が上昇すれば、内部発電機能は、正常です。</li> </ul>

	操 作	画面表示	参考情報
⑤	<b>●負荷、回転数チェック</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>「負荷、回転数」(D ボタン) を押す。</li> <li>ペダルをこぎながら、「▲」「▼」(B、C ボタン) で負荷を変える。</li> <li>チェック終了後、「戻る」(E ボタン) を押す。</li> </ul>	<b>負荷、回転数チェック画面</b> <b>⑤ 負荷値を変えられます</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>回転数表示が、ペダルをこいでいる速さに対応していれば回転数は正常です。</li> <li>負荷設定を変えても、重さが変わらないとき、または明らかに表示と実際の負荷が異なるときは異常です。</li> </ul>
⑥	<b>●チェックメニューBへ移動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>チェックメニュー A 画面において、「チェック B へ」(E ボタン) を押す。</li> </ul>	<b>チェックメニューB画面</b> <b>⑥ チェック B メニュー</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 つのチェック項目が表示されます。</li> <li>「チェック A へ」(E ボタン) を押すと、チェックメニュー A 画面に戻ります。</li> </ul>
⑦	<b>●液晶チェック</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>「液晶表示器」(A ボタン) を押す。</li> <li>チェック終了後、「戻る」(E ボタン) を押す。</li> </ul>	<b>液晶チェック画面</b> <b>⑦ 液晶表示器をチェックします</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>表示が 5 秒間青くなり、次に 5 秒間白くなります。表示が変わらないところがある場合、故障です。</li> <li>「戻る」を押すと、チェックメニュー B 画面に戻ります。</li> </ul>
⑧	<b>●プリンタチェック</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>「プリンタ」(B ボタン) を押す。</li> <li>プリンタの電源ケーブルおよび信号ケーブルを接続し、プリンタの電源を入れる。</li> <li>「プリント」(E ボタン) を押す。</li> <li>チェック終了後、「戻る」(E ボタン) を押す。</li> </ul>	<b>プリンタチェック画面</b> <b>⑧ プリンタのチェック</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>テスト印字が正しく出力されていればプリンタは正常です。</li> <li>プリンタチェック前に「戻る」(D ボタン)、またはチェック後に「戻る」(E ボタン) を押すと、チェックメニュー B 画面に戻ります。</li> </ul>
⑨	<b>●ボタン、ブザーチェック</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>「ボタン、ブザー」(C ボタン) を押す。</li> <li>チェック終了後、「終了」(E ボタン) を押す。</li> </ul>	<b>ボタン、ブザーチェック画面</b> <b>⑨ ボタン、ブザーのチェック</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボタンを押したときに、そのボタンの部分の表示が色反転し、ブザーが鳴り、正しく反応すれば、ボタンおよびブザーは正常です。</li> <li>「戻る」を押すと、チェックメニュー B 画面に戻ります。</li> </ul>
⑩	<b>●チェック機能の終了</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>チェックメニュー A 画面またはチェックメニュー B 画面において、R ボタンを押す。</li> </ul>	<b>初期メニュー画面</b> <b>⑩ トレーニングを選んでください</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>初期メニュー画面が表示され、チェック機能が終了します。</li> </ul>

## 3 使用方法

### 3-1 シートの前後調節

#### ●シートの調節

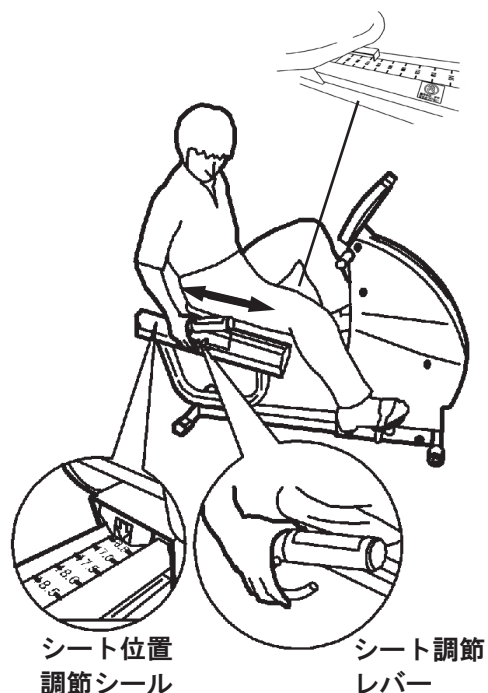
シートに腰掛け、シート調節レバーを引きながら、シートを前後に調節します。

こぎやすい位置でシート調節レバーを放して、シートを固定します。

シート調節レバーを放したあと、シートを軽く前後に動かして、しっかり固定されていることを確認します。

シート前・後方のシート位置調節シールで、身長からおおよその調節位置を知ることができます。

注意 シートの調整はゆっくり行ってください。  
シート調節レバーを引きながら急激にシートを動かすと、シートが本体フレームに衝突し破損や怪我の原因となります。



#### ●乗り降り

乗降グリップを持つと、乗り降りがしやすくなります。



#### ●シート調節の目安

ペダルが一番遠くなった位置のときでも、ひざが軽く曲がる程度の余裕がある位置にシートを調節します。



### 3-2 イヤーセンサの使い方

- ① HIF の文字を前に向けて、耳たぶの中央部をイヤーセンサではさみます。

イヤーセンサ



- ② コードの揺れを防ぐため、コードクリップで衣服をはさみ、センサ側のコードのたるみを調節してください。

コードクリップ



- ③ イヤーセンサ確認画面などの表示のハートマークの点滅（脈に同期）や脈拍数で、正しく脈拍がとれているかを確認します。

正しく脈拍がとれていないと、脈拍数が変わらなかったり、数値のばらつきが大きくなります。

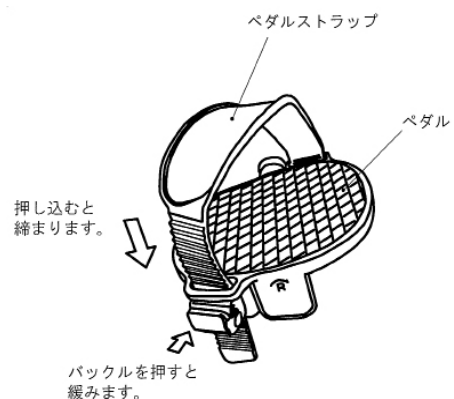
ハートマーク



**注意：**脈拍数は安静時でも一定ではなく、常に3拍/分程度の上下変動があります。正しく脈がとれないときは、耳たぶを軽くもんだり、センサを付け直してください。また、運動中に「イヤーセンサを付け直してください！」のメッセージが出たときは、付け直してください。

### 3-3 ペダルストラップについて

ストラップの長さはワンタッチで調節できます。



### 3 使用方法

#### 3-4 グリップセンサの使い方

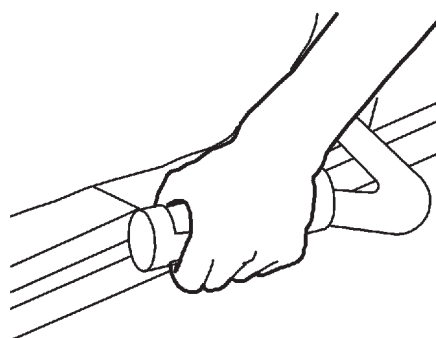
グリップセンサは、左右の手の間に発生している心電波形を検出することによって、脈拍数を計測する仕組みです。;

##### ●グリップセンサの握り方

肩をリラックスさせて、力をいれずに軽く、左右にあるグリップセンサの4つの金属部分すべてに触れるように握ります。

金属部分に触れている面積がなるべく大きくなるように握ってください。

脈拍計測中は手を動かさないようにします。



##### ●脈拍数の確認

トレーニング中の表示で、ハートマークの点滅や脈拍数の変化で正しく脈拍がとれているかを確認します。

正しく脈拍がとれていないと、ハートマークが点滅しなかったり、脈拍数が変化しなかったり、バラつきが大きくなります。



**注意：**グリップセンサが検出する心電波形は、とても微弱なため、次の場合は正しくはかれません。

このようなとき	説明
●心電波形が小さいとき	心電波形の大きさには個人差があり、波形が小さいと、脈拍がとれない場合があります。
●脈拍数が不規則なとき	不整脈の方など、心電波形のタイミングが定期的でないときは、正しい心電波形ではないと判断してしまうため、脈拍がとれない場合があります。
●センサを強く握ったとき	心電波形より強い筋電波形という別の波形を検出してしまうため、脈拍がとれません。
●手を動かしたとき	接触が不安定になると、脈拍がとれません。
●手が汚れているとき	手が汚れていると接触が悪くなり、脈拍がとれづらくなります。
●手が乾燥しているとき	手が乾燥しているときも、電氣的な接触が悪くなり、脈拍がとれづらくなります。
●センサが汚れているとき	グリップセンサ自体が汚れているときも、接触が悪くなり、脈拍がとれづらくなります。
●強い負荷でトレーニングしているとき	どうしても手に力が入るので筋電波形をはかってしまったり、手が動いてしまって、脈拍がとれないことがあります。

また、脈拍数は安静状態でも一定でなく、常に数拍の変動があります。

**注意：**グリップセンサは、クイックスタート、ゴール設定のみ、使用できます。その他のトレーニングや体力スコアでは使用できません。

クイックスタート、ゴール設定以外では、より安定して正確に脈拍がとれるイヤースensaを使用してください。

### 3-5 トレーニング、簡易体力測定プログラムについて

本機にはトレーニングプログラム5種と簡易体力測定プログラム（体カスコア）が搭載されています。目的や運動処方に合わせて選択してください。

各プログラムの操作の詳細は次ページ以降をご覧ください。

#### ●クイックスタート

目的にあわせて、自分で負荷を設定するトレーニングです。「クイックスタート」を選ぶことで、すぐにスタートできます。クイックスタートには定ワット制御と定トルク制御があります。環境設定画面でどちらかを選択します。

##### ・定ワット制御

ワット（仕事率）を基準として負荷をコントロールします。回転数が高くなるとペダルの重さ（トルク）が軽くなり、低くなると重くなります。

##### ・定トルク制御

ペダルの重さ（トルク）を基準として負荷をコントロールします。回転数によってトルクが変動しないので、回転数が高くなるほどワット（仕事率）が高くなります。

#### ●ゴール設定

トレーニングのゴール（目標）をあらかじめ設定して、そのゴールに向かって行なうトレーニングです。ゴールは、時間、カロリーのどちらかを選びます。

#### ●減量

減量したい人や初心者に適した、軽い運動強度のトレーニングです。年齢から標準的な目標脈拍数を設定し、その脈拍数を維持するように負荷が自動的にコントロールされます。

#### ●一般

全身持久力の向上に適した、減量より強い強度のトレーニングです。年齢から標準的な目標脈拍数を設定し、その脈拍数を維持するように負荷が自動的にコントロールされます。

#### ●定脈拍数

目的にあわせて、自分で目標脈拍数を設定するトレーニングです。目標脈拍数を維持するように負荷が自動的にコントロールされます。

#### ●体カスコア

アップライトバイクにおける、全身持久力の指標である最大酸素摂取量（VO<sub>2</sub> max）の推定プロトコルを利用して、独自の指標である体カスコアを算出します。

体カスコアを比較することによって、これまでのトレーニングの成果を確認できます。体カスコアには、ステップ負荷とステップ脈拍があります。環境設定画面でどちらかを選択します。

##### ・ステップ負荷

負荷を3段階に上げて、そのときの脈拍数の変化から、体カスコアを計算します。

##### ・ステップ脈拍

脈拍数を3段階に制御し、そのときの負荷の変化から、体カスコアを計算します。

#### 注意：体カスコアについて

**体カスコア使用中に、脚部の疲れや、高すぎる脈拍数、気分が悪くなるなどの症状が発生したときは迷わず、すぐに中止してください。**

リカンベントバイクの運動体勢は、脚部を局部的に使う運動のため、また、アップライトバイクのように足の自重をサポートに使えないため、非常に足が疲れやすくなります。


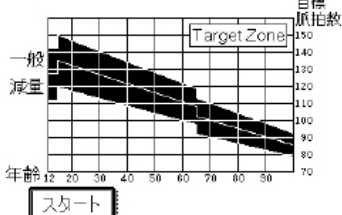


そのため、負荷（W）に対する脈拍数（拍／分）のレスポンス（応答性）が比較的悪く、推定プロトコルの信頼性も比較的低下するため、結果は目安となります。


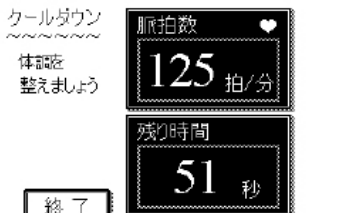


上記の理由のため、「簡易」体力測定としています。ご了承ください。

※体カスコアを使用するときは、上記のことを十分に理解していただいた上で、環境設定で「使用」に設定し、安全に十分配慮してお使いください。

### 3 使用方法






#### 3-6 クイックスタートの操作

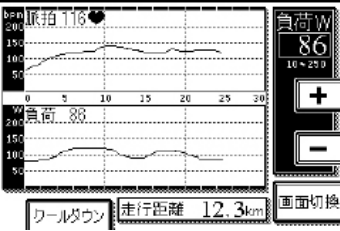
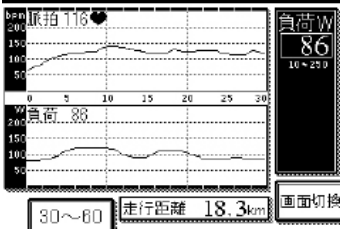
	操 作	画面表示	参考情報
①	<b>●準備</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シートの前後調節をする。</li> <li>・イヤースенсаを耳につける。</li> <li>・Rボタンを押す。</li> </ul>	初期メニュー画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・環境設定でクイックスタートが「使用」に設定されていないと使えません。</li> <li>・環境設定によって「定ワット」、「定トルク」のどちらかが設定されています。</li> <li>・i ボタンを押すと各プログラムの説明が表示されます。</li> </ul>
②	<b>●クイックスタートの選択</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「クイックスタート」(Aボタン)を押す。</li> </ul>	ターゲットゾーン画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・環境設定で「不使用」に設定されていると、ターゲットゾーンは表示しません。(食品画面が表示されます。)</li> <li>・i ボタンを押すと、ターゲットゾーンの説明が表示されます。</li> </ul>
③	<b>●スタート</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「スタート」(Eボタン)を押す。</li> <li>・ペダルをこぐ。</li> </ul>	食品画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペダルは40～110回転/分でこいでください。</li> <li>・運動時間の最大値は環境設定の制限時間で設定された時間までです。</li> <li>・はじめからだが慣れるまで低い負荷でウォームアップをしてください。</li> <li>・i ボタンを押すと、表示内容と操作についての説明が表示されます。</li> </ul>
④	<b>●負荷を変えたいとき</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「+」「-」(B、Cボタン)を押して、負荷値を変更する。</li> </ul>	食品画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・負荷の単位は定ワット制御のときWに、定トルク制御のときkpになります。</li> <li>・定ワット制御のとき、負荷の最大値は環境設定の最大負荷で設定された負荷までです。</li> </ul>

	操 作	画面表示	参考情報
⑤	<p>●グラフ表示を見たいとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「画面切換」(Dボタン)を押す。</li> </ul>	<p>グラフ画面</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品画面に戻りたいときはもう一度、「画面切換」(Dボタン)を押します。</li> <li>iボタンを押すと、表示内容と操作についての説明が表示されます。</li> </ul> <p><b>注意：脈拍は、イヤーセンサのみ表示されます。</b></p>
⑥	<p>●トレーニングを終了したいとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「クールダウン」(Eボタン)を押す。</li> </ul>	<p>クールダウン画面</p> <p>望 軽くパダルをこいでください</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>環境設定の制限時間で設定された時間になったときも、クールダウン画面になります。</li> <li>iボタンを押すと、クールダウンの説明が表示されます。</li> </ul>
⑦	<p>●終了</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>クールダウンを 60 秒行い、終了。</li> </ul>	<p>結果画面 (食品画面)</p> <p>望 トレーニング結果を表示します</p>  <p>結果画面 (グラフ画面)</p> <p>望 負荷はいつでも変えられます</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>「終了」(Eボタン)を押して、クールダウンを中止したときも結果画面になります。</li> <li>環境設定で設定されたオートオフ時間で自動的に電源が切れます。</li> <li>iボタンを押すと、表示内容と操作についてが表示されます。</li> <li>グラフ画面上で測定時間が30分以上の場合、Eボタン(「0~30」または「30~60」)を押すと、その時間のグラフに変わります。</li> </ul>

### 3 使用方法






#### 3-7 ゴール設定の操作

	操 作	画面表示	参考情報
①	<b>●準備</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シートの前後調節をする。</li> <li>・イヤーセンサを耳につける。</li> <li>・R ボタンを押す。</li> </ul>	初期メニュー画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・環境設定でゴール設定が「使用」に設定されていないと使えません。</li> <li>・i ボタンを押すと各プログラムの説明が表示されます。</li> </ul>
②	<b>●ゴール設定の選択</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「ゴール設定」(B ボタン) を押す。</li> </ul>	イヤーセンサ確認画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イヤーセンサで脈拍が正しく取れていることを確認してください。</li> <li>・ハートマークの点滅が脈拍に同期していれば、正しくとれています。</li> <li>・脈拍数が取れるまでは少し時間がかかります。</li> <li>・i ボタンを押すと、イヤーセンサの付け方の説明が表示されます。</li> </ul>
③	<b>●ゴール項目の選択</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール項目を「時間」(C ボタン) または「カロリー」(D ボタン) のうちから選ぶ。</li> </ul> <b>●ゴール値の入力</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴール値を「+」「-」(A、B ボタン) を押して、入力する。</li> </ul>	ゴール値設定画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボタンを押し続けると数値が速く変わります。</li> <li>・運動時間の最大値は環境設定の制限時間で設定された時間までです。</li> <li>・i ボタンを押すと、ゴール値の入力の説明が表示されます。</li> </ul>
④	<b>●スタート</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「スタート」(E ボタン) を押す。</li> <li>・ペダルをこぐ。</li> </ul>	食品画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペダルは 40 ~ 110 回転/分でこいでください。</li> <li>・はじめからだが慣れるまでは低い負荷でウォームアップをしてください。</li> <li>・i ボタンを押すと、表示内容と操作についての説明が表示されます。</li> </ul>
⑤	<b>●負荷を変えたいとき</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「+」「-」(B、C ボタン) を押して、負荷値を変更する。</li> </ul>	食品画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・負荷の最大値は環境設定の最大負荷で設定された負荷までです。</li> </ul>

	操 作	画面表示	参考情報
⑥	<p>●グラフ表示を見たいとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「画面切換」(D ボタン) を押す。</li> </ul>	<p>グラフ画面</p> <p>⓪ 負荷はいつでも変えられます</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品画面に戻りたいときはもう一度、「画面切換」(D ボタン) を押します。</li> <li>i ボタンを押すと、表示内容と操作についてが表示されます。</li> </ul> <p>注意：脈拍は、イヤーセンサのみ表示されます。</p>
⑦	<p>●トレーニングを終了したいとき</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「クールダウン」(E ボタン) を押す。</li> </ul>	<p>クールダウン画面</p> <p>⓪ 軽くペダルをこいでください</p> <p>クールダウン ~~~~~ 体調を 整えましょう</p> <p>脈拍数 125 拍/分</p> <p>残り時間 51 秒</p> <p>終了</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>入力したゴール値に達したときは、自動的にクールダウンになります。</li> <li>環境設定の制限時間で設定された時間になったときも、クールダウン画面になります。</li> <li>i ボタンを押すと、クールダウンの説明が表示されます。</li> </ul>
⑧	<p>●終了</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>クールダウンを 60 秒行い、終了。</li> </ul>	<p>結果画面 (食品画面)</p> <p>⓪ トレーニング結果を表示します</p> <p>残りカロリー 0.0 kcal</p> <p>マグロずし</p> <p>時間 15 分 01 秒</p> <p>脈拍数 105 拍/分</p> <p>回転数 58 回転/分</p> <p>消費率 216 kcal/時</p> <p>負荷 W 58</p> <p>画面切換</p> <p>結果画面 (グラフ画面)</p> <p>⓪ 負荷はいつでも変えられます</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>「ストップ」(E ボタン) を押して、クールダウンを中止したときも結果画面になります。</li> <li>環境設定で設定されたオートオフ時間で自動的に電源が切れます。</li> <li>i ボタンを押すと、表示内容と操作についてが表示されます。</li> <li>グラフ画面上で測定時間が 30 分以上の場合、E ボタン (「0 ~ 30」または「30 ~ 60」) を押すと、その時間のグラフに変わります。</li> </ul>

### 3 使用方法



#### 3-8 減量、一般の操作

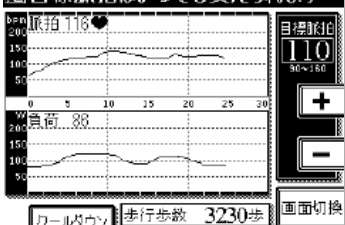



	操 作	画面表示	参考情報
①	<b>●準備</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シートの前後調節をする。</li> <li>・イヤーセンサを耳につける。</li> <li>・R ボタンを押す。</li> </ul>	初期メニュー画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・環境設定で定脈拍数が「使用」に設定されていないと使えません。</li> <li>・i ボタンを押すと各プログラムの説明が表示されます。</li> </ul>
②	<b>●定脈拍数の選択</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「定脈拍数」(C ボタン) を押す。</li> </ul>	イヤーセンサ確認画面 定イヤーセンサを付けてプログラムを選択 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イヤーセンサで脈拍が正しく取れていることを確認してください。</li> <li>・ハートマークの点滅が脈拍に同期していれば、正しくとれています。</li> <li>・脈拍数が取れるまでは少し時間がかかります。</li> <li>・i ボタンを押すと、イヤーセンサの付け方の説明が表示されます。</li> </ul>
③	<b>●減量または一般の選択</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「減量」(C ボタン) または「一般」(D ボタン) を押す。</li> </ul> <b>●年齢・運動時間の入力</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢と運動時間を「+」「-」(A、B、C、D ボタン) を押して、入力する。</li> </ul>	年齢時間入力画面 定年齢・時間を設定し、スタートを押します 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・入力した年齢に応じて、目標脈拍が設定されます。</li> <li>・ボタンを押し続けると数値が速く変わります。</li> <li>・年齢の入力範囲は 12 ~ 99 才までです。</li> <li>・運動時間の最大値は環境設定の制限時間で設定された時間までです。</li> <li>・i ボタンを押すと、ターゲットゾーンが表示されます。</li> </ul>
④	<b>●スタート</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「スタート」(E ボタン) を押す。</li> <li>・ペダルをこぐ。</li> </ul>	食品画面 定目標脈拍はいつでも変えられます 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペダルは 40 ~ 110 回転/分でこいでください。</li> <li>・はじめからだが慣れるまでは低い負荷（目標脈拍）でウォームアップをしてください。</li> <li>・i ボタンを押すと、表示内容と操作についてが表示されます。</li> </ul>
⑤	<b>●目標脈拍を変えたいとき</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「+」「-」(B、C ボタン) を押して、目標脈拍値を変更する。</li> </ul>	食品画面 定目標脈拍はいつでも変えられます 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標脈拍を変えると、負荷のかけ方が変わります。目標脈拍を高く変更すると、負荷が大きくなります。</li> </ul>

	操 作	画面表示	参考情報
⑥	<b>●グラフ表示を見たいとき</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>「画面切換」(D ボタン) を押す。</li> </ul>	<b>グラフ画面</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品画面に戻りたいときはもう一度、「画面切換」(D ボタン) を押します。</li> <li>i ボタンを押すと、表示内容と操作についてが表示されます。</li> </ul> <b>注意：脈拍は、イヤーセンサのみ表示されます。</b>
⑦	<b>●トレーニングを終了したいとき</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>「クールダウン」(E ボタン) を押す。</li> </ul>	<b>クールダウン画面</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>入力した運動時間に達したときは、自動的にクールダウンになります。</li> <li>環境設定の制限時間で設定された時間になったときも、クールダウン画面になります。</li> <li>i ボタンを押すと、クールダウンの説明が表示されます。</li> </ul>
⑧	<b>●終了</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>クールダウンを 60 秒行い、終了。</li> </ul>	<b>結果画面（食品画面）</b>  <b>結果画面（グラフ画面）</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>「ストップ」(E ボタン) を押して、クールダウンを中止したときも結果画面になります。</li> <li>環境設定で設定されたオートオフ時間で自動的に電源が切れます。</li> <li>i ボタンを押すと、表示内容と操作についてが表示されます。</li> <li>グラフ画面上で測定時間が 30 分以上の場合、E ボタン（「0～30」または「30～60」）を押すと、その時間のグラフに変わります。</li> </ul>

### 3 使用方法

#### 3-9 定脈拍数の操作

	操 作	画面表示	参考情報
①	<b>●準備</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シートの前後調節をする。</li> <li>・イヤースенсаを耳につける。</li> <li>・R ボタンを押す。</li> </ul>	初期メニュー画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・環境設定で定脈拍数が「使用」に設定されていないと使えません。</li> <li>・i ボタンを押すと各プログラムの説明が表示されます。</li> </ul>
②	<b>●定脈拍数の選択</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「定脈拍数」(C ボタン) を押す。</li> </ul>	イヤースенса確認画面 定イヤースенсаを付けてプログラムを選択 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イヤースенсаで脈拍が正しく取れていることを確認してください。</li> <li>・ハートマークの点滅が脈拍に同期していれば、正しくとれています。</li> <li>・脈拍数が取れるまでは少し時間がかかります。</li> <li>・i ボタンを押すと、イヤースенсаの付け方の説明が表示されます。</li> </ul>
③	<b>●定脈拍数の選択</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さらに「定脈拍数」(E ボタン) を押す。</li> </ul> <b>●年齢・運動時間の入力</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢と運動時間を「+」「-」(A、B、C、D ボタン) を押して、入力する。</li> </ul>	目標脈拍時間入力画面 定脈拍・時間を設定し、スタートを押します 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボタンを押し続けると数値が速く変わります。</li> <li>・目標脈拍の入力範囲は 90 ~ 160 拍 / 分までです。</li> <li>・運動時間の最大値は環境設定の制限時間で設定された時間までです。</li> <li>・i ボタンを押すと、目的別目標脈拍数の目安が表示されます。</li> </ul>
④	<b>●スタート</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「スタート」(E ボタン) を押す。</li> <li>・ペダルをこぐ。</li> </ul>	食品画面 定目標脈拍はいつでも変えられます 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペダルは 40 ~ 110 回転 / 分でこいでください。</li> <li>・はじめからだが慣れるまでは低い負荷（目標脈拍）でウォームアップをしてください。</li> <li>・i ボタンを押すと、表示内容と操作についてが表示されます。</li> </ul>
⑤	<b>●目標脈拍を変えたいとき</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「+」「-」(B、C ボタン) を押して、負荷値を変更する。</li> </ul>	食品画面 定目標脈拍はいつでも変えられます 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標脈拍を変えると、負荷のかかり方が変わります。目標脈拍を高く変更すると、負荷が大きくなります。</li> </ul>

	操 作	画面表示	参考情報
⑥	<b>●グラフ表示を見たいとき</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>「画面切換」(D ボタン) を押す。</li> </ul>	<b>グラフ画面</b> <b>定目標脈拍はいつでも変えられます</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品画面に戻りたいときはもう一度、「画面切換」(D ボタン) を押します。</li> <li>i ボタンを押すと、表示内容と操作についてが表示されます。</li> </ul> <b>注意：脈拍は、イヤーセンサのみ表示されます。</b>
⑦	<b>●トレーニングを終了したいとき</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>「クールダウン」(E ボタン) を押す。</li> </ul>	<b>クールダウン画面</b> <b>軽くペダルをこいでください</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>入力した運動時間に達したときは、自動的にクールダウンになります。</li> <li>環境設定の制限時間で設定された時間になったときも、クールダウン画面になります。</li> <li>i ボタンを押すと、クールダウンの説明が表示されます。</li> </ul>
⑧	<b>●終了</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>クールダウンを 60 秒行い、終了。</li> </ul>	<b>結果画面（食品画面）</b> <b>間トレーニング結果を表示します</b>  <b>結果画面（グラフ画面）</b> <b>間トレーニング結果を表示します</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>「ストップ」(E ボタン) を押して、クールダウンを中止したときも結果画面になります。</li> <li>最後に操作されてから 5 分後に自動的に電源が切れます。</li> <li>i ボタンを押すと、表示内容と操作についてが表示されます。</li> <li>グラフ画面上で測定時間が 30 分以上の場合、E ボタン（「0～30」または「30～60」）を押すと、その時間のグラフに変わります。</li> </ul>

### 3 使用方法

#### トレーニングプログラムの表示内容について

##### ●食品画面



##### ●消費カロリー

消費したカロリーの積算値を表示します。

##### ●食品表示

消費カロリーを食品に換算したものです。

キャンディ	1 ~ 25kcal
カフェオレ	26 ~ 50kcal
バナナ	51 ~ 75kcal
マグロずし	76 ~ 100kcal
子持ちししゃも塩焼き	101 ~ 125kcal

など。

##### ●脈拍数

イヤーセンサやグリップセンサで検出した 1 分間あたりの脈拍数です。

##### ●回転数

1 分間あたりのペダルの回転数です。

##### ●消費率

設定されている負荷 (W) で、1 時間こぎ続けたときの消費カロリーを表示します。

##### ●負荷 (W、kp)

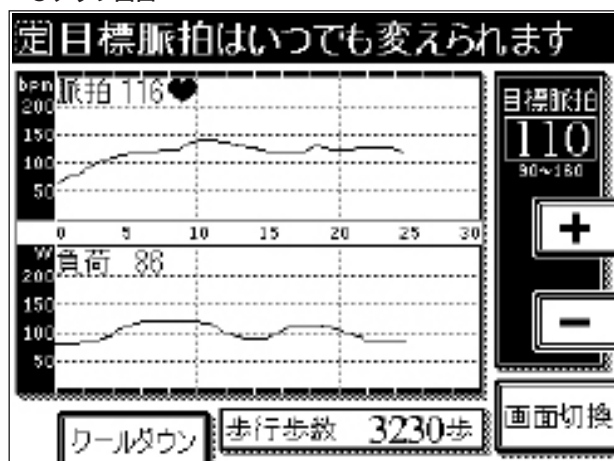
現在の負荷を表示します。kp と W は、  
 $W \text{ 値} = kp \text{ 値} \times \text{回転数}$  の関係があります。

##### ●目標脈拍

本機が自動的に負荷を上下させて、脈拍数をあわせようとする値です。グラフ画面では点滅している線が目標脈拍を表しています。

注意：イヤーセンサのみ表示されます。

##### ●グラフ画面



##### クールダウン画面



##### ●歩行歩数

バイクでの消費カロリーを歩行で消費する場合の歩数に換算したものです。体重 60kg の人が時速 5.4km、歩幅 75cm で歩行したものととして換算しています。

##### ●走行距離

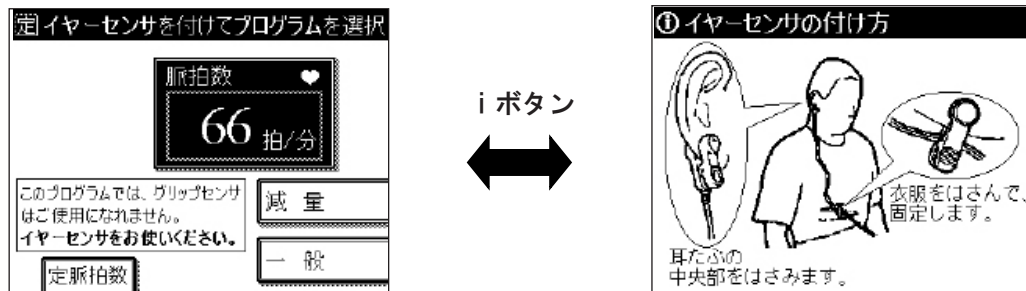
自転車で行った場合の距離に換算したものです。ペダル 1 回転で 6m 進むものとして換算しています。

## 知識編①トレーニングプログラム

## ●情報画面機能

本機には、はじめてお使いになる方の理解の手助けや、指導される方の説明の補助として利用できる情報画面機能があります。情報画面は各画面にあり、それぞれの画面の表示内容を説明します。情報画面を呼び出すときはiボタンを押します。元の画面に戻るときはもう1度iボタンを押します。

(例：イヤーセンサ確認画面)



## ●ターゲットゾーンの見方

ターゲットゾーン表示を見ると、年齢および目標脈拍数と、これから行うトレーニングの運動強度の関係を把握することができます。

## ・クイックスタート

「クイックスタート」を押すと、表示されます。

(ただし、環境設定でターゲットゾーン表示が「使用」のとき) 運動強度と年齢から、おおよその目標脈拍数がわかります。トレーニング中、その目標脈拍数にあわせるように負荷を上下すると、目的にあった効果的なトレーニングができます。

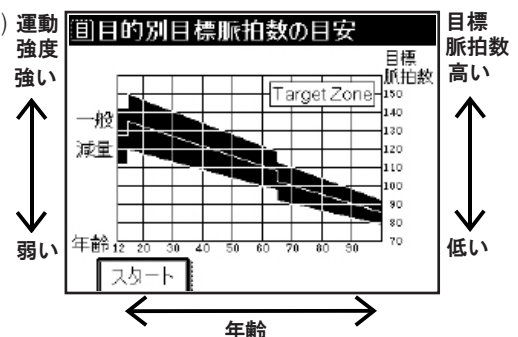
## ・減量、一般

年齢・時間入力画面の情報画面で表示されます。点滅するマークは年齢と目標脈拍数を示しています。これから行うトレーニングの運動強度を確認できます。

## ・定脈拍数トレーニング

目標脈拍・時間入力画面の情報画面で表示されます。点滅するラインが目標脈拍数を示しています。年齢とラインの交点の位置と、減量、一般のゾーンを比較して、運動強度を確認します。

ターゲットゾーン画面



## ●ペダリングスタート機能

初期メニュー画面を表示しているとき、5 秒間ペダルをこぐと、自動的にクイックスタートが始動します。(環境設定でクイックスタートが「不使用」に設定されているときは、始動しません。また、ターゲットゾーン表示が「使用」の場合はターゲットゾーン画面が表示され、クイックスタートは始動しません。)

## ●高回転ブレーキ


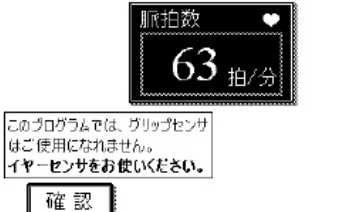


けがなど事故の防止や回転部と電気回路保護のため、ペダルが120回転/分以上の速度になると、一時的に負荷を増やし、警告音により回転数の低下を促します。40～110回転/分のペダル回転数でお使いください。

### 3 使用方法

#### 3-10 体力スコア（簡易体力測定）の操作

注意：ご使用の前に 27 ページを十分にお読みください。体力スコアプログラムの安全に関する重要な注意を記載しています。

例：ステップ負荷の場合 ※ステップ脈拍も操作は同じです。

	操 作	画面表示	参考情報
①	<b>●準備</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シートの前後調節をする。</li> <li>・イヤーセンサを耳につける。</li> <li>・R ボタンを押す。</li> </ul>	初期メニュー画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・環境設定で体力スコアが「使用」に設定されていないと使えません。</li> <li>・環境設定によって、「ステップ負荷」、「ステップ脈拍」のどちらかが設定されています。</li> <li>・i ボタンを押すと、各プログラムの説明が表示されます。</li> </ul>
②	<b>●体力スコアを選択</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「体力スコア」(D ボタン) を押す。</li> </ul>	イヤーセンサ確認画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イヤーセンサで脈拍が正しく取れていることを確認してください。</li> <li>・ハートマークの点滅が脈拍に同期していれば、正しく取れています。</li> <li>・正しい脈拍数が取れるまでは少し時間がかかります。</li> <li>・i ボタンを押すと、イヤーセンサの付け方の説明が表示されます。</li> </ul>
③	<b>●年齢・体重の入力</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「確認」(E ボタン) を押す。</li> <li>・体重を「+」「-」(A、B ボタン) を押して、入力する。</li> </ul>	年齢・体重入力画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボタンを押し続けると数値が速く変わります。</li> <li>・年齢の入力範囲は、12～99 才、体重の入力範囲は 30～110kg までです。</li> <li>・i ボタンを押すと、体重入力についての説明が表示されます。</li> </ul> <p>注意：本機は、使いやすさの面を考慮し、17 才以下、66 才以上も入力できるようにしていますが、個人差の大きいことや評価のための研究データが少ないためなどの理由により、測定結果は、精度の低い参考データ（参考 6）として表示しています。</p>
④	<b>●性別の入力</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「確認」(E ボタン) を押す。</li> <li>・性別を「男」「女」(A、B ボタン) で選択する。</li> </ul>	性別入力画面 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・i ボタンを押すと、体重入力についての説明が表示されます。</li> </ul>

### 3 使用方法

	操 作	画面表示	参考情報
⑤	<b>●スタート</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>「スタート」(E ボタン) を押す。</li> <li>ペダルをこぐ。</li> </ul>	<b>測定画面</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ペダルは50～70回転/分でこいでください。</li> <li>ピッチ音をオン/オフしたいときは「ピッチ音」(D ボタン) を押します。</li> <li>測定時間はステップ負荷11分、ステップ脈拍12～16分です。</li> <li>i ボタンを押すと、ピッチ音と体カスコア方法の説明が表示されます。</li> </ul>
⑥	<b>●測定終了時間になったとき</b>	<b>クールダウン画面</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>「中止」(E ボタン) を押して、測定を中止したときもクールダウン画面になります。</li> <li>i ボタンを押すとクールダウンの説明が表示されます。</li> </ul>
⑦	<b>●終了</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>クールダウンを60秒行い、終了。</li> </ul>	<b>体カスコア結果画面</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>「ストップ」(E ボタン) を押して、クールダウンを中止したときも体カスコア結果画面になります。</li> <li>測定結果をプリントしたいときは、専用プリンタの電源、信号ケーブルを本体に接続してから、電源を入れ、「プリント」(E ボタン) を押します。</li> <li>最後に操作されてから5分後に自動的に電源が切れます。</li> <li>i ボタンを押すと、表示内容の説明が表示されます。</li> </ul>

### 3 使用方法

#### 体カスコアプログラムの表示内容について

##### ●体カスコア結果画面

**お疲れさまでした 結果を表示します**

**体カスコア**  
**36.4 ポイント**

トレーニングの目安を表示します

脂肪	目標脈拍数	目標負荷	運動強度
燃焼	123 拍/分	116 W	5.3 METS
体力	目標脈拍数	目標負荷	運動強度
向上	134 拍/分	123 W	6.2 METS

**プリント**

##### ●体カスコア

当社独自の、心肺持久力の指標です。同一個人で、トレーニングの前後で数値を比較し、トレーニングの効果を確認します。

##### ●脂肪燃焼／体力向上

それぞれ減量、体力向上を目的とするトレーニングの目安を示しています。

##### ●目標脈拍数／目標負荷／運動強度

それぞれ定脈拍数、クイックスタート(定ワット)、バイク以外の運動をするときのトレーニングの目安値です。

##### ●運動強度、METS

運動強度の単位の1つで、安静酸素摂取量の何倍かを示します。ランニングでは、速度(km/時)がほぼMETS値になります。また、1METSは約1kcal/kg/時なので、カロリー計算にも応用できます。

## 知識編②体カスコアプログラム

## ●参考データについて

結果画面に「参考」と表示されたときは、結果の精度が低い参考値であることを示しています。

- 参考 1 脈拍が正しく取れなかったとき
- 参考 2 ステージ 3 の途中で測定を中止したとき
- 参考 3 ステージ 2 とステージ 3 の脈拍数データの差が小さいとき
- 参考 4 ステージ 1 とステージ 2 の脈拍数データの差が小さいとき
- 参考 5 体カスコアが 71 ～ 85 ポイントのとき
- 参考 6 入力された年齢が 18 ～ 65 才以外のとき

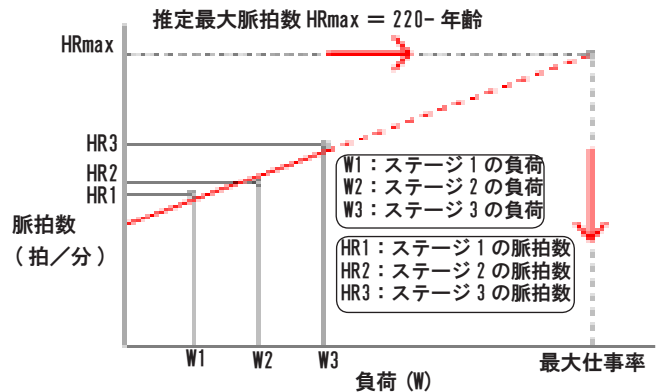
## ●測定中止、測定エラーについて

測定中止、測定エラーは以下のいずれかの理由により測定結果がでないことを示しています。

- ・イヤークセサを付け直さなかったとき
- ・ペダルをこぎやめたとき
- ・「中止」を押したとき
- ・算出された体カスコアが異常に大きく、正しい測定ができなかったとき
- ・体力が低すぎるために、安全を考慮すると正しい測定ができなかったとき

## ●ステップ負荷方式体カスコアについて

3 段階の負荷 (W) で運動を行い、それぞれのときの脈拍数を測定します。その 3 点を結ぶ回帰直線と年齢から導かれる推定最大脈拍数により求められる、最大仕事率 (W) から体カスコアを算出します。



## ●ステップ脈拍方式体カスコアについて

ステップ負荷方式体カスコアに、定脈拍数トレーニングで採用している定脈拍数制御を応用し、当社が独自に開発した体力測定方式です。ステップ脈拍には次のような特徴があります。

## ・測定結果の信頼性が高い

定脈拍数制御により、負荷に対する脈拍数の反応の遅れによる誤差が小さくなり、安定した測定データを取得できるので、測定結果の再現性が高くなります。

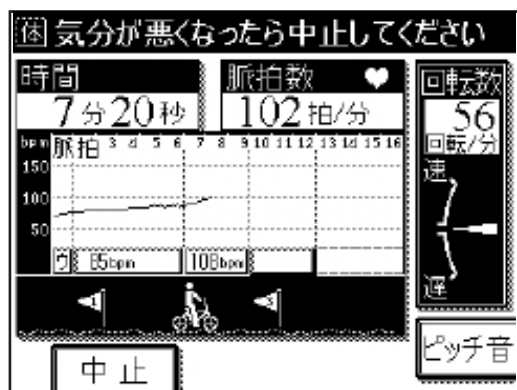
## ・安全性が高い

定脈拍数制御により、急な脈拍数の変動にも負荷を増減することで対応できるので、安全性の高い体力測定が行えます。

## ・さまざまな体力レベルの人に対応できる

最も負荷が大きくなるステージ 3 の目標脈拍数は、前ステージの脈拍数と、年齢を配慮して算出されます。それにより体力レベルが低い方には軽く、高い方には重く、というように負荷が調節され、安全性および測定精度が向上しました。ただし、各ステージにて延長処理をしても、目標脈拍数付近にならない場合は、脈が安定しなかったとして測定エラーとなります。

ステップ脈拍測定画面



### 3 使用方法

#### 3-11 注意メッセージと処置

本機を安全に正しくお使いいただけるように、メッセージを表示して注意を促します。

注意メッセージ	処置と説明
回転が速すぎます！	● 110 回転／分以下でこいでください。 ペダル回転数が 110 回転／分を超えると表示します。
ペダルをこいでください！	● ペダルをこいでください。 ペダルが停止したとき表示します。
トレーニング中止まであと〇〇秒！ 測定中止まであと〇〇秒！ クールダウンまであと〇〇秒！	● ペダルをこいでください。 ペダルが停止して 5 秒経過すると表示します。0 秒になるまでペダルをこがないとトレーニング、体カスコア、クールダウンを中止します。
イヤーセンサを付け直してください。	● イヤーセンサを付け直して、脈拍を正しく取れるようにしてください。 減量、一般、定脈拍数トレーニングでイヤーセンサをつけていないとき、または脈拍がとれなくなったとき表示します。
制限脈拍数を超えています！	● 負荷や目標脈拍数を下げて、脈拍数を下げてください。 トレーニング中、体カスコアに制限脈拍数を超えたとき表示します。制限脈拍数はそれぞれ以下のとおりです。 <div style="margin-left: 20px;">                     クイックスタート ————— 175 拍／分                      減量、一般、定脈拍数 ——— 目標脈拍数 + 15 拍／分                      体カスコア ————— 年齢により安全を考慮して設定される値                 </div>
測定を中止して休んでください！	● 測定を中止して、休んでください。 測定中に脈拍数が制限脈拍数を超えて 10 秒経過すると表示します。
まもなく電源が切れます！ 〇〇秒前！	● 使用を続けるときは、ペダルをこぐか、ボタンを操作してください。 何も操作されずに時間が経過したとき表示されます。電源が切れるまでの時間は環境設定のオートオフ時間を設定します。
バッテリーを充電してください！	● 充電器で充電してください。 バッテリーの残量が少なくなったとき表示されます。 数ヶ月使用しなかったときや、通電時間に対して使用時間が極端に少ないときに表示されることがあります。 また使用開始後 2 年程度経過したもので、頻繁にメッセージが表示されるときはバッテリーの交換時期です。

## 4 お手入れ

### 4-1 お手入れ

本体各部の汗や汚れは、柔らかい布で拭き取ってください。汚れがひどい場合は、良く水気を絞った布で拭いてください。脚部などの金属部に車体用ワックス（固形）をかけると保護になります。

**注意：**傷や色落ちの原因になるので、磨き粉、シンナーなど溶剤やたわしなどは使わないでください。



### 4-2 日常点検

安全にお使いいただくため、始業時に本機の動作に異常がないか必ず点検を行ってください。

#### ●日常点検内容

- ・スイッチ、ボタンが確実に動作すること
- ・シートがスムーズに調節でき、確実に固定されること
- ・クランクやペダルにがたつきのないこと
- ・ペダルストラップにひび割れなどがなく、しっかり固定されていること（装着時）
- ・イヤースенса、グリップセンサで脈拍が正しくとれること
- ・バッテリー残量が充分あること（初期メニュー画面の残量表示 2 ブロック以上）
- ・本機の周辺に障害になるものがないこと

**注意：**異常があったときは、使用を中止して当社までご相談ください。

### 4-3 保守点検

正常な機能を保ち、安全にお使いいただくため、定期的に保守業者による保守点検整備（有償）を行ってください。

#### ●保守点検内容

- ・結合部締め付け確認、調整
- ・バッテリー検査
- ・ベルト摩耗確認、調整
- ・ベルトテンション確認、調整
- ・シート調節機構調整

#### ●保守点検時期

1 年ごと。 ※使用頻度が高い場合は、1 年より短い適切な周期。

## 5 トラブルが発生したとき

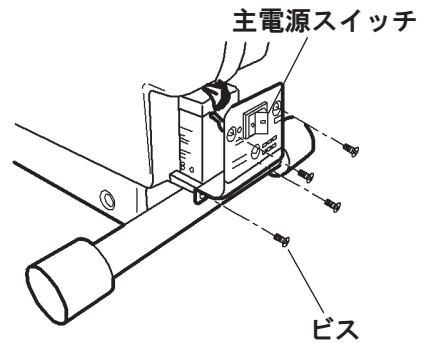
### 5-1 トラブル内容と確認項目および処置

故障かなと思われたとき、修理を依頼される前に下記の事項をご確認ください。

トラブル内容	確認項目	処置
電源オン/リセットボタン (R ボタン) を押しても画面が表示されない。	主電源スイッチは「入」になっていますか？	●主電源スイッチを「入」にしてから、R ボタンを押してください。 → P15
	バッテリーの残量は十分ですか？	●バッテリーを充電するか、交換してください。 → P16
	ヒューズは切れていませんか？	●切れているときは交換してください。 → P46 交換してもすぐに切れるときは修理の必要があります。
	充電器による充電後、主電源スイッチを「切」にしましたか？	●充電器による充電が完了したら、一旦主電源スイッチを「切」にした後、「入」にし、電源オン/リセットボタンを押して下さい。 → P15
脈拍数が正しくとれない。	イヤーセンサは正常ですか？	●チェック機能で、イヤーセンサの正常を確認してください。 ●断線など故障の場合は交換してください。 → P22
	イヤーセンサの使い方は正しいですか？	●耳たぶに付ける位置を少しずらしてください。 ●耳やイヤーセンサに強い光があたらないようにしてください。 ●イヤーセンサのコードが揺れないよう、コードクリップで調節してください。 ●頭を振ったり、急に姿勢を変えないでください。 また、不整脈などがあると、とれないことがあります。 → P25
画面の表示が見づらい。	液晶のコントラスト調整は、あっていますか？	●ずれているときは、コントラスト調整をしてください。 また、照明や日差しが映り込むときは本機の位置や向きを変えてください。 → P18
充電器による充電ができない。 充電ランプが点かない。	主電源スイッチは「入」になっていますか？	●主電源スイッチを「入」にしてから、充電してください。 → P16
	バッテリーが満充電状態ではないですか？	●バッテリー残量の確認をしてください。 → P16
プリントできない。	プリンタの準備はできていますか？	●プリンタの電源ケーブル、信号ケーブルを正しく接続し、プリンタの電源を「入」にしてから、プリンタの操作を行ってください。
メニュー画面で選べないプログラムがある。	環境設定は適切に設定されていますか？	●再度、環境設定を行ってから使用してください。 → P20-21
負荷設定を増やそうとしても増えない。		
時間設定を増やそうとしても増えない。		
ターゲットゾーン、PWC が表示されない。		
クイックスタートの制御や体力測定の方法が希望と違う。		
減量、一般、定脈拍数トレーニング、ステップ脈拍体力測定で負荷が重すぎる。	脈拍が正しくとれていますか？	●正しくとれないときは、上記「脈拍数が正しくとれない。」を参照してください。
	目標脈拍は適切に入力されていますか？	●減量、一般、定脈拍数トレーニングでは、目標脈拍数を下げてください。
その他のトラブル内容		●一旦、主電源スイッチを切り、10 秒後に「入」にしてやり直してください。 トラブルが回復しないときは当社までご相談ください。

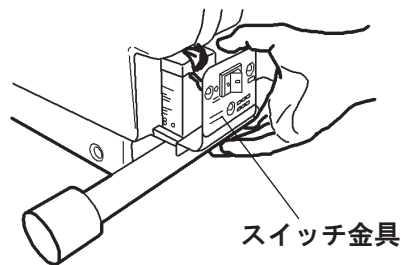
## 5-2 バッテリーの交換方法

- ①主電源スイッチを「切」にして、+ドライバーでビス 4 本を取りはずします。

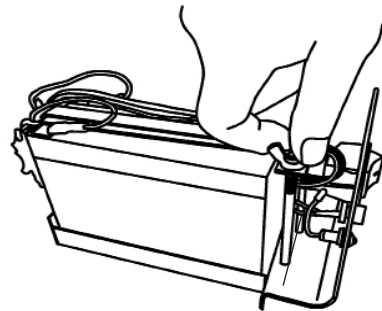


- ②スイッチ金具をスライドさせて、バッテリーを引き出します。

**注意：**バッテリーをあまり長く、引き出さないでください。スイッチやバッテリーを接続しているケーブルがあまり長くないので、本体のすぐそばで作業してください。

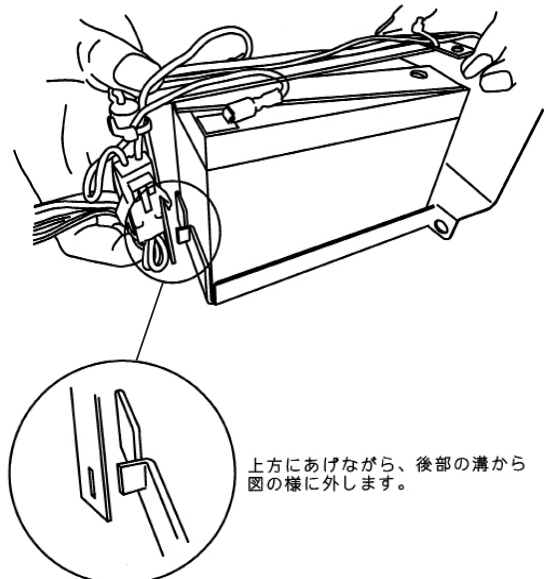


- ③蝶ネジを緩め、バッテリーを固定している金具をはずします。ケーブル類は結束バンドに付いたままで大丈夫です。



蝶ネジを緩めます。(2箇所)

固定金具を外します。  
ケーブル類は結束バンドに付いたままで大丈夫です。



## 5 トラブルが発生したとき

④中間コネクタをはずします。

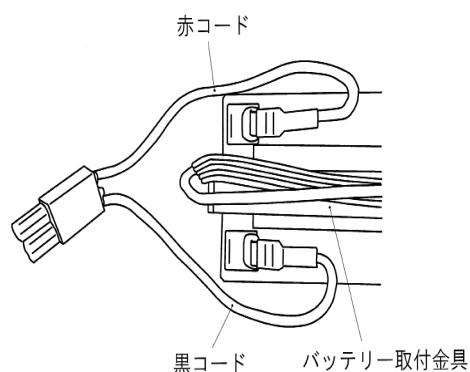
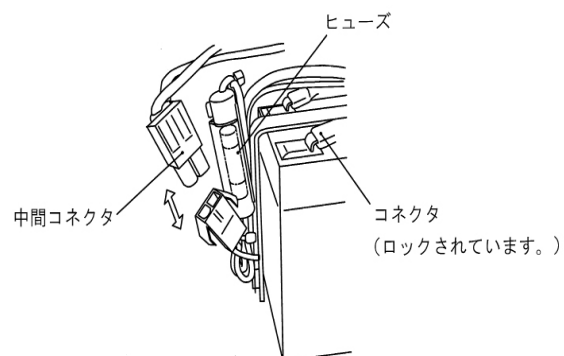
中間コネクタは中央部のフックを押すとはずれます。

⑤古いバッテリーを取はずします。

⑥新しいバッテリーと交換後、取りはずしと逆の要領で、中間コネクタを接続、バッテリーを固定、本体に収納します。

**注意：バッテリー部のコネクタはロックされています。  
交換時は本図のように中間コネクタでコード  
の接続を行ってください。**

**注意：バッテリー取付金具は、バッテリーに付いて  
いる赤コードと黒コードの間を通して装着す  
るようにしてください**



### 5-3 ヒューズの確認、交換方法

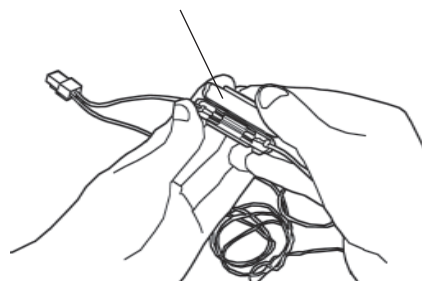
①前ページ 5-2 バッテリーの交換方法の①～④を参照して、主電源スイッチを「切」にし、中間コネクタをはずします。

**注意：主電源スイッチが「入」、中間コネクタが接続されたままだと、感電の原因になります。**

②ヒューズホルダーを開けて、ヒューズの確認、交換をします。

③逆の要領で、ヒューズホルダー、バッテリーを本体に収納します。

ヒューズホルダー

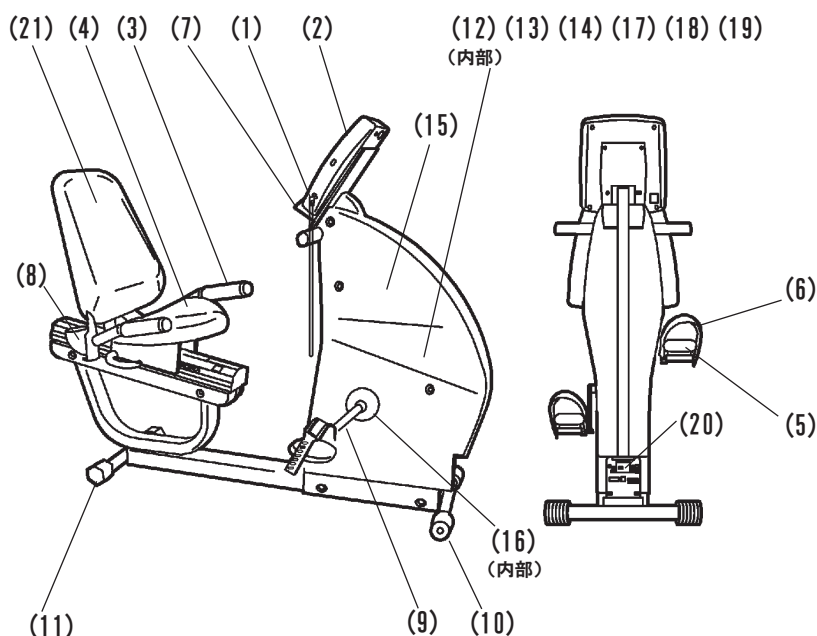


## 6 交換部品・標準使用期間について

### 交換部品一覧表

交換部品は劣化、摩耗または破損しても、交換することで性能・機能を維持できる部品です。

- (1) イヤーセンサ
- (2) 表示器
- (3) グリップセンサ
- (4) シート
- (5) ペダル
- (6) ペダルストラップ (※)
- (7) ブックスタンド
- (8) ボトルホルダ
- (9) クランク
- (10) 前脚キャスタ
- (11) 後脚ゴム
- (12) バッテリ
- (13) ベルト
- (14) テンションローラ
- (15) 本体カバー
- (16) クランク軸受け
- (17) 発電式ブレーキ
- (18) 電源基板
- (19) ケーブル類
- (20) 主電源スイッチ
- (21) 背当て



### 保証期間

製品の部分、部品により保証期間は異なります。保証書を参照ください。

### 標準耐用年数

標準耐用年数に関しては、(財)日本体育施設協会発行の「事故防止のためのスポーツ器具の正しい使い方と安全の手引き」を参照ください。

### 標準使用期間

当社の規定から取扱説明書(本書)に記載した正しいメンテナンスを実施することにより、性能と安全性を維持可能と判断する年数を「標準使用期間」と規定します。

正しいメンテナンスとは、部品個々に設けられた交換や定期検査を含みます。

※標準使用期間を過ぎた製品は主要部品を交換しても装置全体の劣化により、製品初期の性能と安全性を確保できないため、修理不可とします。

標準使用期間	定期交換 / メンテナンス部品	実施のめやす
7年	シート、ペダル(※)、バッテリー、電気部品	2年
	乗降グリップ、ゴム類(※)、カバー類 回転部、ばね類、ベルト	3年

※ペダルストラップは消耗部品であり、標準試用期間の条件および、保証の対象外です。

### 補修用性能部品の保有期間

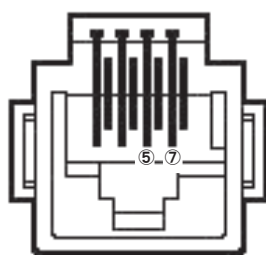
補修用部品は製品の機能を維持するために必要な部品のことであり、故障部品と機能、性能が同等の部品であり、必ずしも故障部品と同じ部品ではありません。

※補修用性能部品の保有期間は当該製品の製造中止から7年間です。

## 7 仕様

電源電圧	DC12V(内蔵バッテリー、内部発電方式)
消費電力	約 20W(充電器使用時)
負荷装置	発電ブレーキ
負荷制御範囲	10～250W
負荷精度	± 10%(ただし、10～39W は± 5W、40～99W は ±10W)
負荷制御方式	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定ワット制御(ただし、回転数 40～110 回転 / 分)</li> <li>・定トルク制御(ただし、250W を超えたときは定ワット制御)</li> </ul>
適正ペダル回転数	40～110 回転 / 分(表示範囲：0～120 回転 / 分)
表示装置	液晶表示器 320x240 ドット、バックライト付き
脈拍検出方式	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専用イヤースенсаによる光電脈波検出</li> <li>・グリップセンサによる腕間電位差検出</li> </ul>
脈拍数測定範囲	40～220 拍 / 分
プログラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クイックスタート</li> <li>・ゴール設定(時間、カロリー)</li> <li>・減量</li> <li>・一般</li> <li>・定脈拍数</li> <li>・体カスコア(ステップ負荷、ステップ脈拍)</li> </ul>
適応身長	140～185cm
適応体重	140kg 以下
適応年齢	12 歳以上
付属品	イヤースенса、ペダルストラップ、+ドライバー、専用充電器 六角レンチ(2 種類)、取扱説明書・保証書
本体寸法	長さ 1400 x 幅 650 x 高さ 1110 mm
本体重量	70kg
使用環境	屋内で、腐食性、爆発性ガスおよび蒸気のないところ 周囲温度 5～35℃ 相対湿度 30～90%(ただし結露しないこと)
消耗品	イヤースенса、ペダルストラップ、バッテリー
その他	館内無線放送受信機への電源供給可

### ●館内無線放送受信機用電源コネクタピン配置



⑤約 6VDC

⑦ Signal Ground

注意：この製品の仕様は、改良のため予告なく変更することがあります。