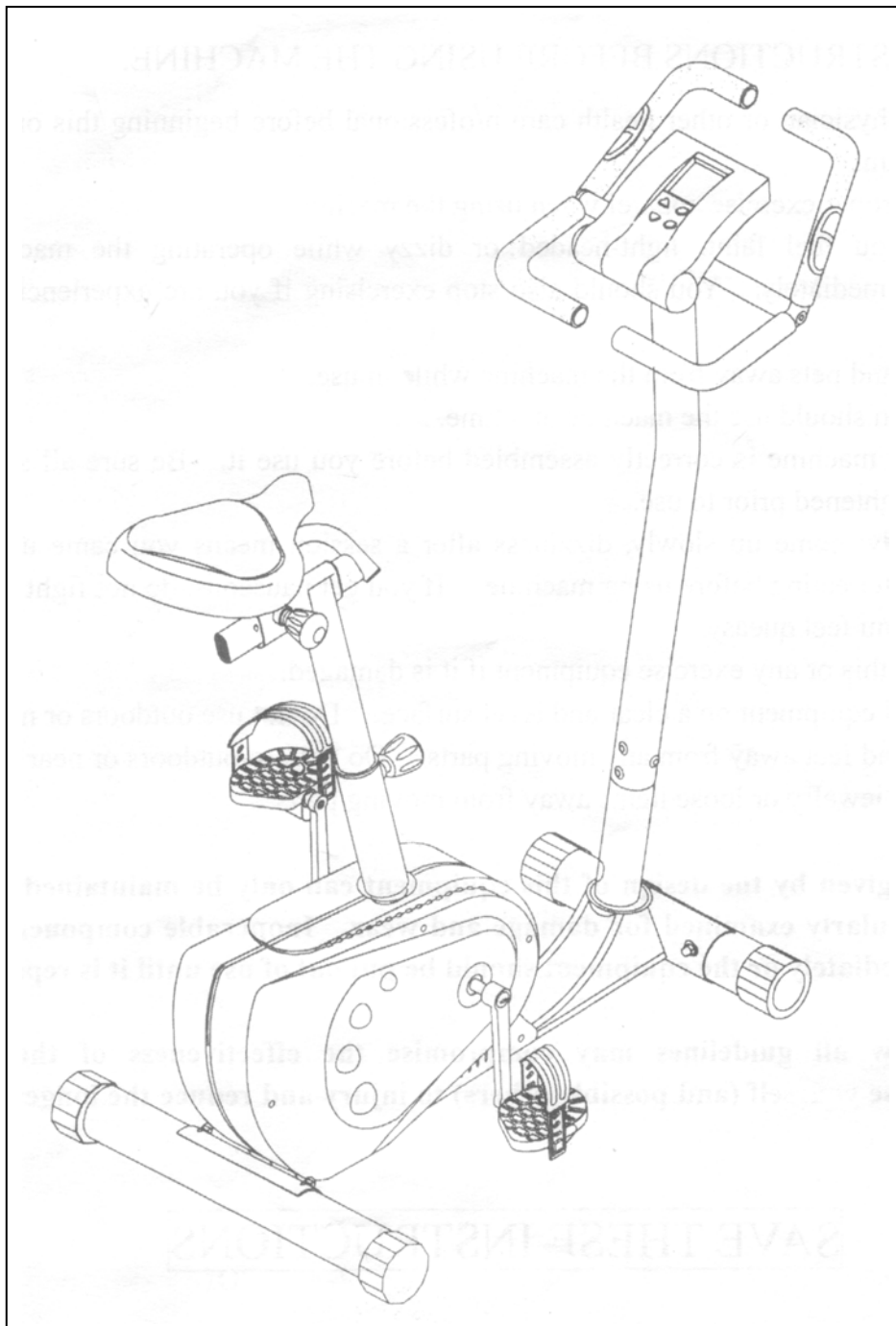


取扱説明書 家庭用 サイクルエクササイザー



CE-4806

このたびはお買い上げいただきまして有難うございました。
安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの説明書を必ずお読みください。
本書は紛失しないように保管してください。
この機種は、家庭用ですので、不特定多数の方による使用はおやめください。



目次

安全上のご注意	2 - 4
部品展開図	5
組み立て方法	6 - 7
モニターの説明	8 - 9

おかしいと思ったら	9
保証書	10



ここに示した警告サインと図記号の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。

警告サインと内容は次のようになっています。



警告サイン	内 容
 警告	誤った取り扱いをすると人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
 注意	誤った取り扱いをすると人が傷害を負ったり物的損害の発生が想定される内容を示します。

*物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図 記 号 の 例



	この記号は禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、この記号の中や近くに文章や絵で示します。 左図の場合は“一般的な禁止”を示します。		この記号は強制（必ず守ること）を示します。 具体的な強制内容は、この記号の中や近くに文章や絵で示します。 左図の場合は“一般的な強制”を示します。
---	--	---	---

警 告





本機は、健康な人を対象とした商品です。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、妊娠中の方、その他病気や障害のある方、リハビリを目的とする方は、必ず医師と相談のうえ使用してください。 ・自己判断は、健康を害する恐れがあります。	
運動中、身体に異常（めまい・冷や汗・吐き気・脈拍の乱れ・動悸など）を感じたときは、ただちに運動をやめて下さい。 ・健康を害する恐れがあります。	
使用中、本体の周りに乳幼児を近づけないで下さい。 ・駆動部に接触したり、クランクとサイドカバーの隙間に挟まれて怪我をする恐れがあります。	

1. 使用前に守っていただきたいこと



注 意

運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ずおこなってください。 ・健康を害する恐れがあります。	
運動直後などで脈拍が上昇している場合は、脈拍が正常に戻ってから使用してください。 ・健康を害する恐れがあります。	
保護者の方は、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。 ・怪我をする恐れがあります。	
飲食後や疲労時、または体力の状態が平常でないときは、運動をおこなわないでください。 ・健康を害する恐れがあります。	
最大使用体重は 100Kg です。体重が 100Kg を超える方は使用しないでください。 ・使用中、破損する恐れがあります。	
コードやコネクタなどに損傷が生じたとき、本機が正常に作動しないとき、落下し破損したとき、水に濡れたとき等は使用しないでください。 ・事故やトラブルにつながる恐れがあります。	
修理、改造をおこなわないでください。 ・事故やトラブルにつながる恐れがあります。	




2. 組み立て時に守っていただきたいこと

 注 意	
<p>組み立て時、乳幼児を近づけないでください。 ・部品を口にするなど事故を誘発する恐れがあります。</p>	
<p>十分なスペースを確保し、水平な場所で組み立ててください。また、床を傷つけないよう必ずシートを敷いてください。 ・事故の誘発や転倒、また床が傷つく恐れがあります。</p>	
<p>ペダルのネジやボルトが確実に取り付けられているか、また、調整部が適切に調整されているか、ご使用前に必ず確認してください。 ペダルのネジやボルトがゆるんだままで本機を使用すると怪我をする恐れがあります。</p>	
<p>コネクタは確実に接続してから使用してください。 ・トラブルにつながる恐れがあります。</p>	
<p>コネクタは表示ユニットのコネクタピンに確実に挿入してください。 ・コネクタピンが曲がったり、挿入が不完全だと機器のトラブルの原因となります。</p>	
<p>シートポストがしっかり固定されているかシートを上下に動かして確認してください。 ・しっかり固定されていないとシートポストが落下し、怪我をする恐れがあります。</p>	
<p>シート高さ調節レバーをゆるめる時は必ずシートポストを保持してゆるめてください。 ・シートポストが急に落下し、機器の損傷や怪我をする恐れがあります。</p>	
<p>ハンドルがしっかり固定されているか上下に動かして確認してください。 ・しっかり固定されていないとハンドルが落下し怪我をする恐れがあります。</p>	
<p>本機は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり支えたりしないでください。 ・腰痛や怪我をする恐れがあります。</p>	
<p>シートに座った状態でシート高さレバーをゆるめないでください。 ・シートポストが急に落下し、機器の損傷や怪我をする恐れがあります。</p>	

3. 設置時に守っていただきたいこと



 注 意	
<p>本機は水平な床の上で使用してください。畳やカーペットなどの上で使用する場合は、本機が安定していることを確認してください。 ・転倒して怪我をする恐れがあります。</p>	
<p>設置には乗降や運動に十分な広さを確保してください。 ・事故を誘発する恐れがあります。</p>	
<p>畳やカーペット、フローリング板の上で使用するときは本機の下に破れにくいシート等を敷いてください。 ・床面を傷つけたり汚したりする恐れがあります。</p>	

4. 使用時に守っていただきたいこと



 注 意	
<p>日頃、運動していない方は、徐々に運動強度を上げるようにしてください。 ・健康を害する恐れがあります。</p>	
<p>ご年配の方や、お子様が使用するときは必ず大人の方が付き添いのもとに使用してください。 ・怪我をする恐れがあります。</p>	
<p>本機は運動に適した服装や靴を履いて使用してください。 ・怪我をする恐れがあります。</p>	
<p>運動中はハンドルをしっかりと握ってください。 ・怪我をする恐れがあります。</p>	
<p>運動以外の目的に使用しないでください。 ・思わぬ事故やトラブルの恐れがあります。</p>	
<p>シートに座った状態で横に揺すったり、ハンドルにもたれかかったり、本機の前脚を浮かすようなご使用はしないでください。 ・機器が転倒して怪我をする恐れがあります。</p>	
<p>ペダル、シート以外に乗ったり傾けたりしないでください。 ・転倒したり指を挟んだり怪我をする恐れがあります。</p>	
<p>ペダルを踏んで立ち上がった状態でペダルをこがないでください。 ・バランスを崩し、怪我をするおそれがあります。</p>	

乗降する場合などに、ハンドルにもたれかかったり、使用中に周囲の人が本機及び使用者を押ししたり、引いたりしないでください。 ・怪我をする恐れがあります。	
ペダルのクランクとサイドカバーの間隙及びサイドカバーの開口部に手や指を入れないでください。 ・怪我をする恐れがあります。	

5. 使用後に守っていただきたいこと




 注 意	
本機を使用しない場合には梱包等して、別の用途に使用したり、特に幼児が触れないように注意してください。 ・怪我をする恐れがあります。	
本機を廃棄する時は、大型ゴミあるいは粗大ゴミとして自治体に回収してもらってください。 ・環境汚染の恐れがあります。	

6. 移動するときに守っていただきたいこと

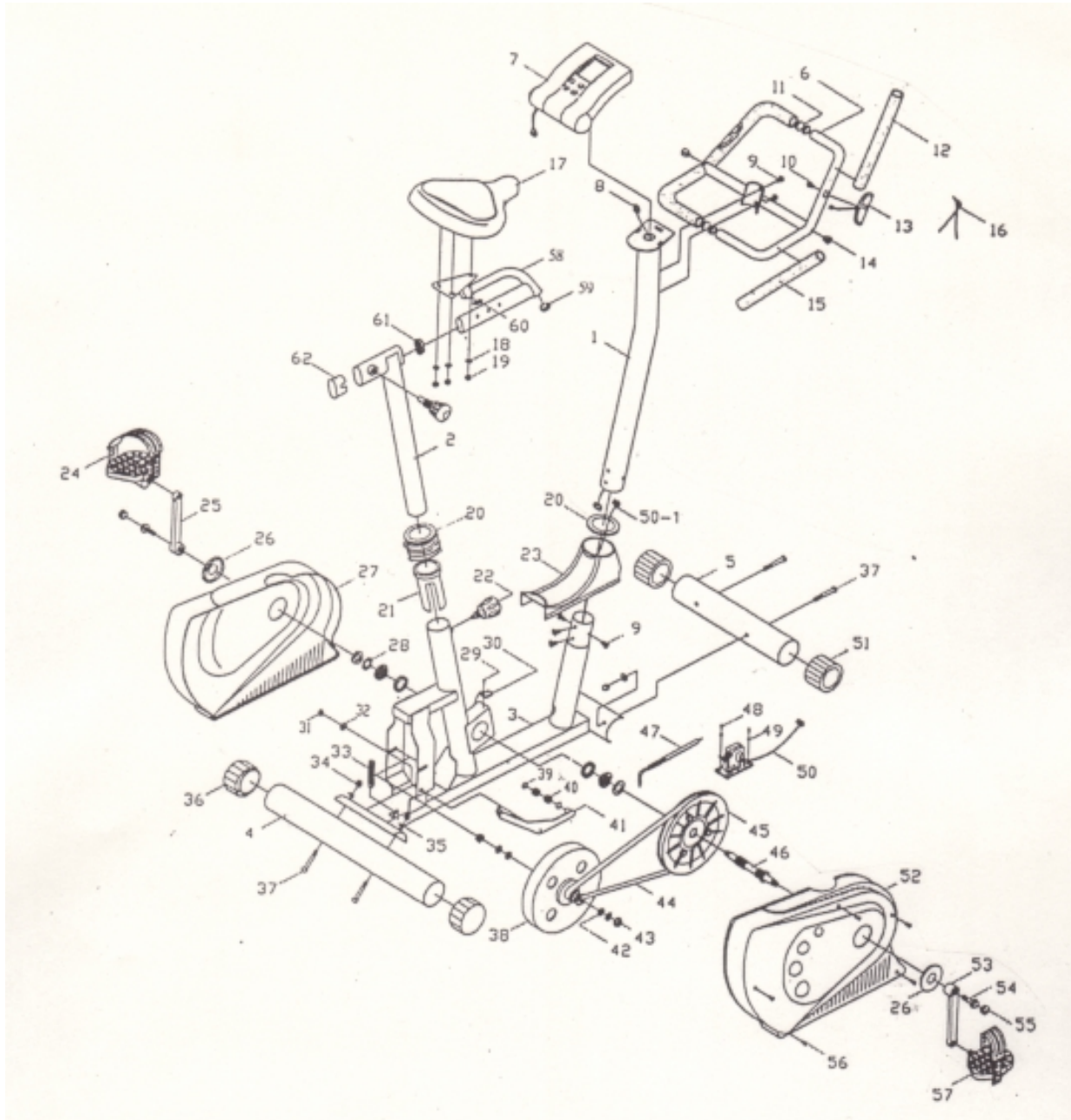
 注 意	
移動時には、本機の押し下げ過ぎや傾け過ぎに気をつけてください。 ・怪我をするおそれがあります。	
引きずるようにして移動しないでください。また、傷がつきやすい床を移動時は破れにくいシートなどを敷いてください。 ・畳やじゅうたん、床などに傷がつきます。	

<p>【お願い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 本機を直射日光のあたる場所や火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。 ・ 屋外や浴室付近、湿気や埃の多いところ、水滴等がかかる場所には設置したり保管したりしないでください。（さびが発生したり負荷調節部にくいが生じる恐れがあります。） ・ 長期間（3ヵ月以上）使用しないときは乾電池を取り出しておいてください。 ・ 使い切った乾電池はすぐに新しいものと交換してください。 ・ 乾電池の+・-を間違えないように入れてください。 ・ 新しい乾電池と古い乾電池を混ぜたり、種類の違う乾電池を混ぜて使用しないでください。 ・ 本機の表示ユニットは精密な電子部品でできています。移動するとき等に衝撃を与えたり、振動の加わる場所での使用は避けてください。動作が不安定になったり破損する場合があります。 ・ 内部に異物を入れないでください。異物が入ったままで使用すると故障の原因になります。特にお子様のいる家庭は注意してください。

組み立て方

 注 意	
組み立て時、乳幼児を近づけないでください。 ・部品を口にするなど、事故を誘発する恐れがあります。	
コネクタは表示ユニットのコネクタピンに確実に挿入してください。 ・コネクタピンが曲がったり、挿入が不完全だと機器の故障やトラブルの原因となります。	
ペダルのネジやボルトが確実に取り付けられているか、また、調整部が適切に調整されているか、ご使用前に必ず確認してください。 ・ペダルのネジやボルトがゆるんだままで本機をしようすると、怪我をする恐れがあります。	
十分なスペースを確保し、水平な場所で組み立ててください。また、床を傷つけないよう必ずシートを敷いてください。 ・事故の誘発や転倒、また床が傷つく恐れがあります。	
本機は重量物であるため無理な姿勢で持ち上げたり、支えたりしないでください。 ・腰痛や怪我をする恐れがあります。	

部品展開図

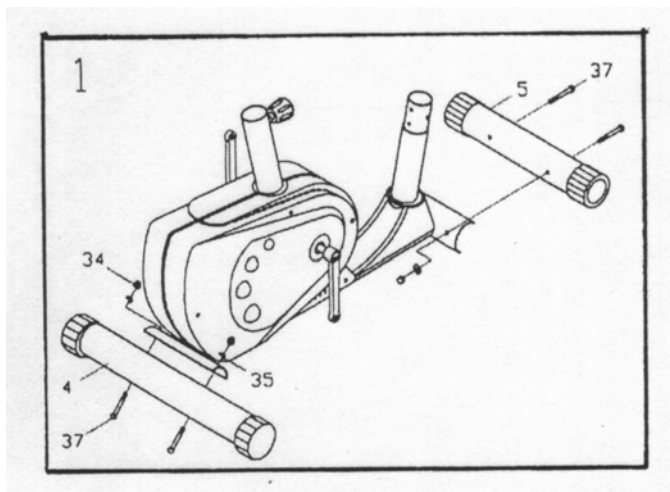


組み立てに必要な部品

- 1・ハンドルポスト
- 2・シートポスト
- 3・本体
- 4・前脚スタンド
- 5・後脚スタンド
- 6・ハンドルバー
- 7・モニター
- 8・モニターケーブル
- 9・15mm ボルト
- 17・シート
- 24・左ペダル 57・右ペダル
- 34・ナット
- 35・湾曲ワッシャー
- 37・90mmボルト・湾曲ワッシャー・ナット
- 58・シートフレーム

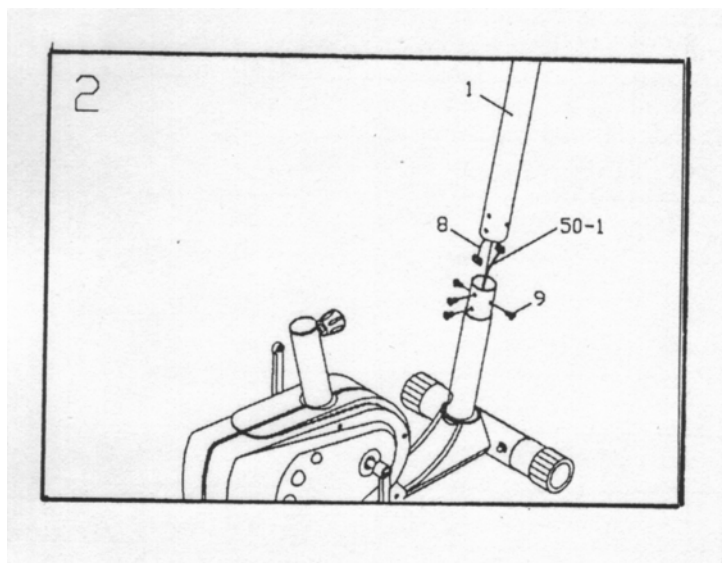
本体の組み立て方

1. 前後脚スタンド



本体に前脚スタンド(4)、後脚スタンド(5)を9.0mmボルト(37)、湾曲ワッシャー(35)、ナット(34)で取り付けてください。

2. ハンドルポスト



ハンドルポスト(1)の中のモニターケーブル(8)と、本体側のハンドルポスト取付フレームの中のケーブルのコネクタ(50-1)をしっかりと接続した後、ハンドルポストを差し込み1.5mmボルト(9)で取り付けてください。

⚠注意 ケーブルをはさんで傷つけないよう十分注意してください。

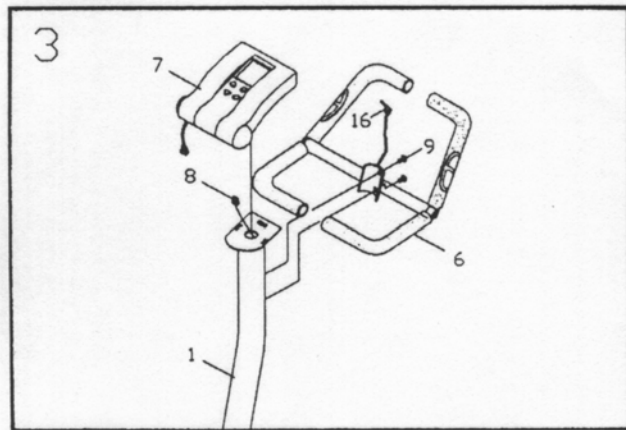
3. モニター

ハンドルポストの中のモニターケーブル(8)とメーター(7)からのケーブルのコネクタをしっかりと接続してから、ハンドルポスト上部の取付版にスライドして取り付けてください。

⚠注意 ケーブルをはさんで傷つけないよう十分注意してください。

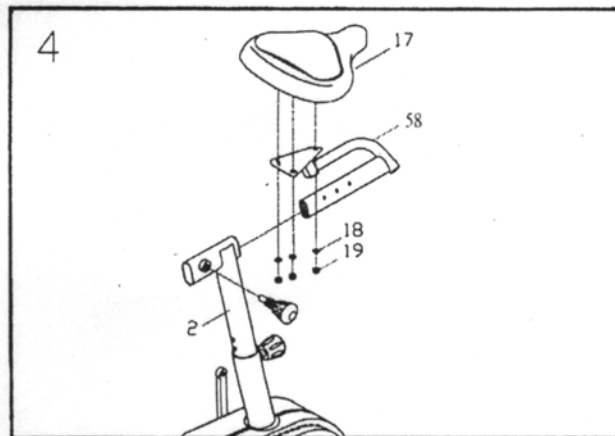
ハンドルバー

ハンドルバー（6）をハンドルポストに15mmボルト（9）2本で取り付けてください。
心拍センサーのプラグ（16）をモニターに差し込んでください。



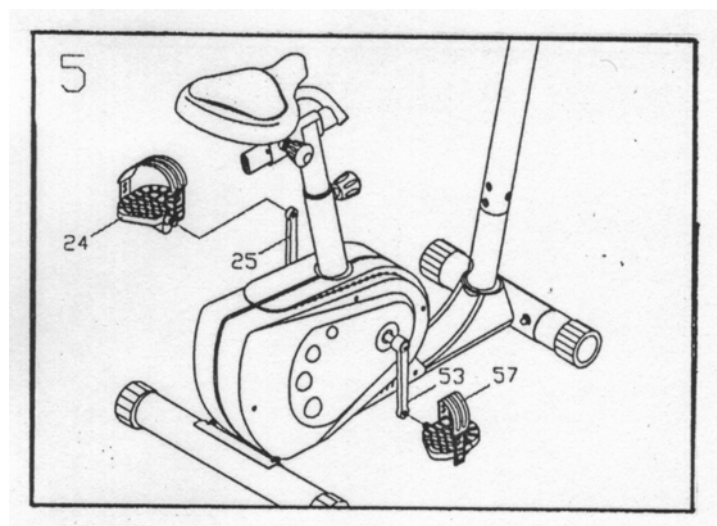
4. シート

シート（17）をシートフレーム（58）にワッシャー（18）、ナット（19）で取り付けてください。
シートポスト（2）を本体のシートポスト取付フレームに差し込みポップピン（22）で高さ調節してください。
シートフレームをシートポストに差し込みポップピンで位置調節してください。



5. ペダル

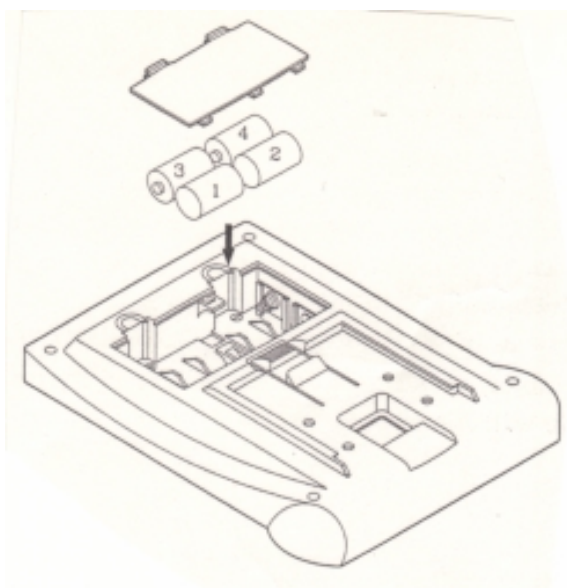
ペダルの左（24）右（57）（左=L、右=R）を間違えないようにして、左右のクランクのネジ穴にペダルの心棒部分を廻して取り付けてください。 **⚠️注意 左側は逆ネジで反時計回りで締まります。**



モニターの説明

電池:単2電池 4本使用。+ -の向きを確認して正しく電池を入れてください。

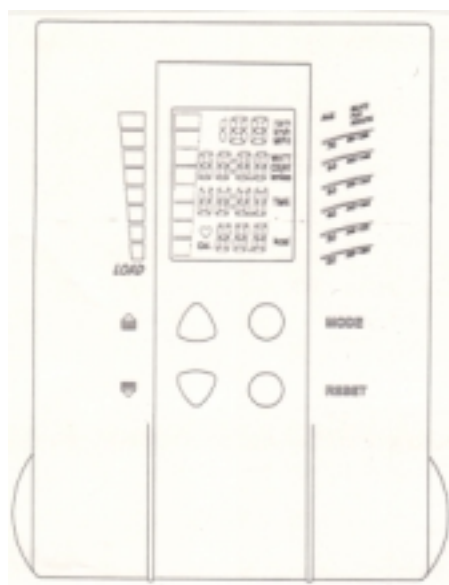
画面が薄くなったり、ロードボタンを押してもモーターが動かなくなったら電池を新しいものに交換してください。



電源のオン・オフ

自動オン・オフ機能で、どれかのボタンを押すか、運動の信号を感知すると画面が点灯します。

また、運動の信号を感知しなくなって4分ほどで自動的に画面は消えます。



ボタンの説明：

MODE (モード) = カロリー表示 CAL と心拍数表示♥を切り換えます。

(**ロード増**) = 負荷を増します。押すと画面のメモリが増え、小型モーターにより負荷を重くします。

(**ロード減**) = 負荷を減らします。押すと画面のメモリが減り、小型モーターにより負荷を軽くします。

RESET (リセット) = 画面の数字をゼロに戻します。

画面の説明

スピード : (K m / h) 信号を感知すると画面 1 段目に時速 (K m / h) を表示します。

距離 : (K m) 0 . 1 K m 毎に走行距離を 2 段目に積算表示します。

タイム : (分 : 秒) 運動中のタイムを秒単位で、3 段目に表示します。

カロリー : (K c a l) モードボタンでカロリー-CAL を選択すると 0.1Kcal 単位で消費カロリーを表示します (画面 1 番下)

* 表示される消費カロリーは運動量とは相関関係は無く、統計に基づいて表示されますのであくまで参考値としてご活用ください。

心拍数 : (B P M 拍数 / 分) モードボタンでパルス♥を選択しハンドルのグリップセンサーを両手で握ると数秒後に現在の心拍数を表示します。(画面 1 番下)

心拍数表 : 画面右側のカバーに印刷された表示は年齢にあった運動時の適正心拍数範囲です。健康増進を目標とした場合の数値として参考にしてください。

おかしいと思ったら

こんなとき	直し方
画面が表示されない	電池の入れ方を確認してください。 または、新しい電池と交換してください。
運動を開始してもスピード、距離、タイムの数字が変わらない。	ケーブルの接続が正しくされているか確認してください。 本体中のセンサーとマグネットの間隔は 3 - 5 mm の範囲
画面が見にくかったり文字が途切れる。	電池をいったん取りだし、15 秒後に入れ直してください。
ロードボタンを押してもモーターが動かない。	1 . ケーブルの接続が正しくされているか確認して下さい 2 . 電池を新しいものに交換してください。