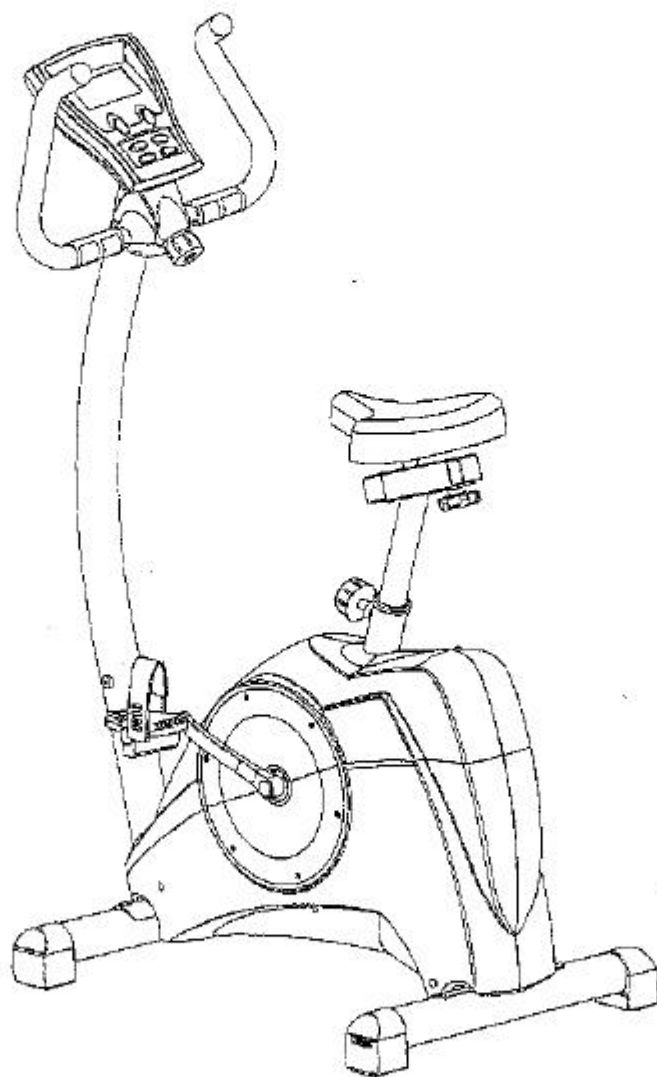


fitcrew

マグネットバイク

#CT6.0

取扱説明書



- ◎ 本体を箱から取り出す前に必ず本取扱説明書を御一読下さい。
- ◎ ご使用前にこの説明書を最後までお読み頂き、内容をよく理解されてから正しくご使用下さい。
- ◎ この説明書は手近なところに大切に保管して下さい。
- ◎ ご不明な点がある場合その都度読み直して頂き、正しくご使用下さい。
- ◎ 本機は家庭用です。

安全上の注意

ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人への危害や損害を未然に防止する為のものです。また、注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生ずる事が想定される内容を、『警告』『注意』の2つに区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守って下さい。



警告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡又は重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

- ① 無理をせず軽い負荷から始めて下さい。
- ② 急激な運動は体に負担が掛かりますので、少しでも異常を感じましたら運動を中止して医師に、ご相談下さい。
- ③ 本機で遊ばないようにしてください。また、使用中はお子様近づかないようにして下さい。お子様、お年寄りの方が運動される時には、必ず付添の人をつけて行って下さい。
- ④ お年寄り・体の不自由な方、病気をもちの方のトレーニング・リハビリ用にご使用の場合、必ずかかりつけの医師にご相談下さい。特に次のような方
(心臓病 [ペースメーカー装着者等]・血圧異常・糖尿病・呼吸器疾患・妊娠中・貧血気味)
- ⑤ 分解・改造は行わないで下さい。内部点検や修理の際は販売店等までお申し付け下さい。
- ⑥ 各部の機能が正しく作動しているかどうか、使用前に必ず点検して下さい。
- ⑦ 乗降する場合には、ハンドルにもたれ掛からないで下さい。
- ⑧ 使用者以外の人間が製品及び使用者を押ししたり、引いたりしないで下さい。運動を妨げ、安全性を損ないケガをする場合があります。
- ⑨ 同時に2人以上でご使用なさないで下さい。
- ⑩ 折りたたみ時、本機への接触や大きな震動は本機が転倒する危険がある為十分ご注意下さい。
- ⑪ 飲酒後の本機取り扱い及び運動は絶対にお止め下さい。



注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が障害を負う可能性及び物的障害のみの発生が想定される内容を示しています。

- ① トレーニングの前後に必ずストレッチ(準備体操)を入念に行ってください。
トレーニングをするたびに、筋肉はほんの少し傷みます。そのままにしておくと筋肉が縮み、その状態で数年間スポーツを行うと、筋肉が堅い弦の様に簡単に切れやすくなります。ストレッチは、必ずトレーニング前後に行うように習慣をつけましょう。
- ② 食後のトレーニングはやめましょう。胃に流れる血液が、体を使うことによって胃に流れにくくなって消化に影響を与えるので、食後2時間位あけてトレーニングをして下さい。
- ③ 本機ご使用の際は、必ず運動靴を履き、回転、駆動部に巻き込まれる恐れのない紐等のない服装でご使用下さい。
- ④ 運動方法につきましては、使用方法以外での使用はおやめ下さい
- ⑤ 本機は一般家庭用のトレーニング機として作られていますので、一般家庭以外でのご使用はおやめ下さい。
- ⑥ 異物を商品内部に入れないでください。異物が入ったまま使用すると、故障の原因となります。特にお子様のおられるご家庭では注意して下さい。
- ⑦ 体重が100Kg以上の方はご使用なさないようにして下さい。
- ⑧ サビの発生やメーター等の故障の原因となりますので次の場所には設置、保管はしないで下さい。
・直射日光、暖房設備、火気のために著しく温度が上昇する場所
・屋外の設備や浴室付近等の湿気の多い場所
・磁気や電氣的雑音の発生しやすいものの近く
- ⑨ 使用しない場合には、ACアダプターを抜く等作動しない状況にして頂き、特に幼児が触らない様注意して下さい。

マグネットバイクを安全にお使い頂くために



注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性及び物的傷害のみの発生が想定される内容を示しています。

- ご使用前にはハンドル・フレーム接合部分のガタや、緩み等がないよう確認して下さい。
- 本機は使用中の運動が十分確保できる水平な床面に設置して下さい。
- 本機には、絶対に物を置かないで下さい。
- 本体カバー部は樹脂製ですので絶対に上に乗らないで下さい。
- 素足やスリッパ履きで運動しないで下さい。
- サドルに座らず、ペダルに立ったままの姿勢で運動しないで下さい。
- 定期的に各ボルトをチェック、確認して下さい。
- 使用前に各ボルトを締め直し、安全確認をして下さい。
- ペダルに局部的に亀裂が発生すると進展し、使用中に破損等して危険のため必ず確認してからご使用ください。ペダルは消耗品のため3ヶ月以上ご使用のものは有償となります。

電気を使用するに当たって



警告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、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ています。

- ① 使用電源については、次の事項を必ず守ってください。
 - 電源は定格 15A 以上のコンセントを単独で使用してください。他の器具と共用すると器具の加熱により火災の原因となります。
 - 交流 100V 以外で使用しないでください。火災、感電の原因となります。
- ② AC アダプターの取扱いについては、次のことを必ず注意してください。間違った取扱いをされると感電の原因になります。
 - AC アダプターやプラグが傷んでいたりする時。
 - コンセントの差し込みが緩い時。
 - AC アダプターの上に重いものを載せた時。
 - AC アダプターを曲げたり、束ねたりした状態でご使用になった時。
 - 濡れた手でプラグ・AC アダプター等に触れた時。
 - 長期間ご使用にならない時。
(安全のため必ず AC アダプターをコンセントから抜いてください。)
 - AC アダプターがコンセントに差したままでアース配線がなされてなく雷が鳴りはじめた時。
(電源プラグをコンセントから抜いて下さい。)
 - 中継線 (延長コード) を御使用の時。
(延長コードで中継することにより低電圧状態を引き起こし誤作動の原因となりますので、コンセントに直接 AC アダプターを接続して下さい。)
- ③ 万一、異常な音、におい、煙が出たときには、電源を切り、AC アダプターを抜いて販売店もしくは当社までご連絡ください。(最終ページの保証書欄をご参考にご連絡下さい。)

設置場所には十分注意してください



注意

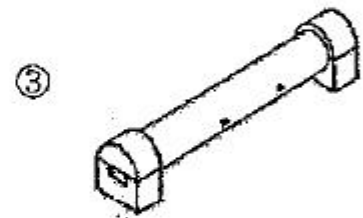
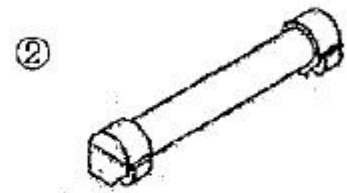
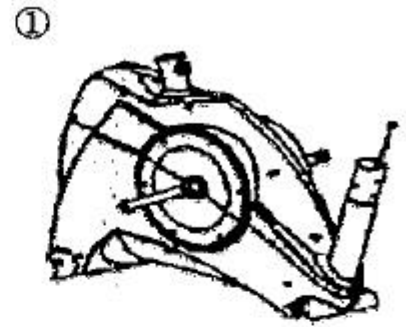
この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性及び物的傷害のみの発生が想定される内容を示しています。

- 使用場所の周囲に物を置くと、思いがけないケガや事故につながりますので、必ず整理整頓してからご使用下さい。
- 本機は必ず平らな場所に設置して下さい。
- 廊下やフローリングまたは畳の部屋で組立てや移動やご使用になると、床を傷つける場合があります。必ず、布やカーペットを敷いて傷を付けないようにして下さい。

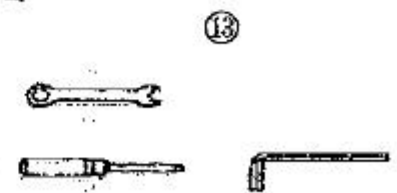
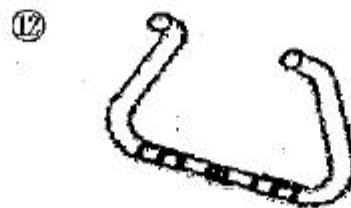
本商品は改良のため、仕様、外観を予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい。

付属部品・工具図

番号	名称	サイズ	数量
①	本体		1
②	フロントフレーム (キャスター付き)		1
③	リアフレーム (アジャスター付き)		1
④	サドル		1
⑤	ペダル (左右)		各1
⑥	ハンドル調節カバー (上)		1
⑦	固定ビス	3.5×16mm	4
⑧	固定ビス	4 ×15mm	4
⑨	メインポール		1
⑩	シートポール		1
⑪	メーター		1
⑫	ハンドル		1
⑬	組立工具 (メガネレンチ・L型六角レンチ・ プラスドライバー)		各1
⑭	ハンドル調節カバー (下)		1
⑮	ハンドル固定カバー		2
⑯	スプリング		1
⑰	ACアダプター		1



⑨



組み立て説明

組み立てを始める前のご注意

- ※ 本機を組み立てる前に、絶対 AC アダプターを接続しないで下さい。
- ※ 作業をする前には、部品が全て揃っているかを確認して下さい。
- ※ 開梱及び組み立て時は、出来るだけ 2 人以上で行って下さい。
- ※ 付属の部品及び工具を先に準備し、広い場所を確保した上で作業を始めて下さい。
- ※ 本体を箱から取り出し、作業しやすい広い場所に置いて下さい。

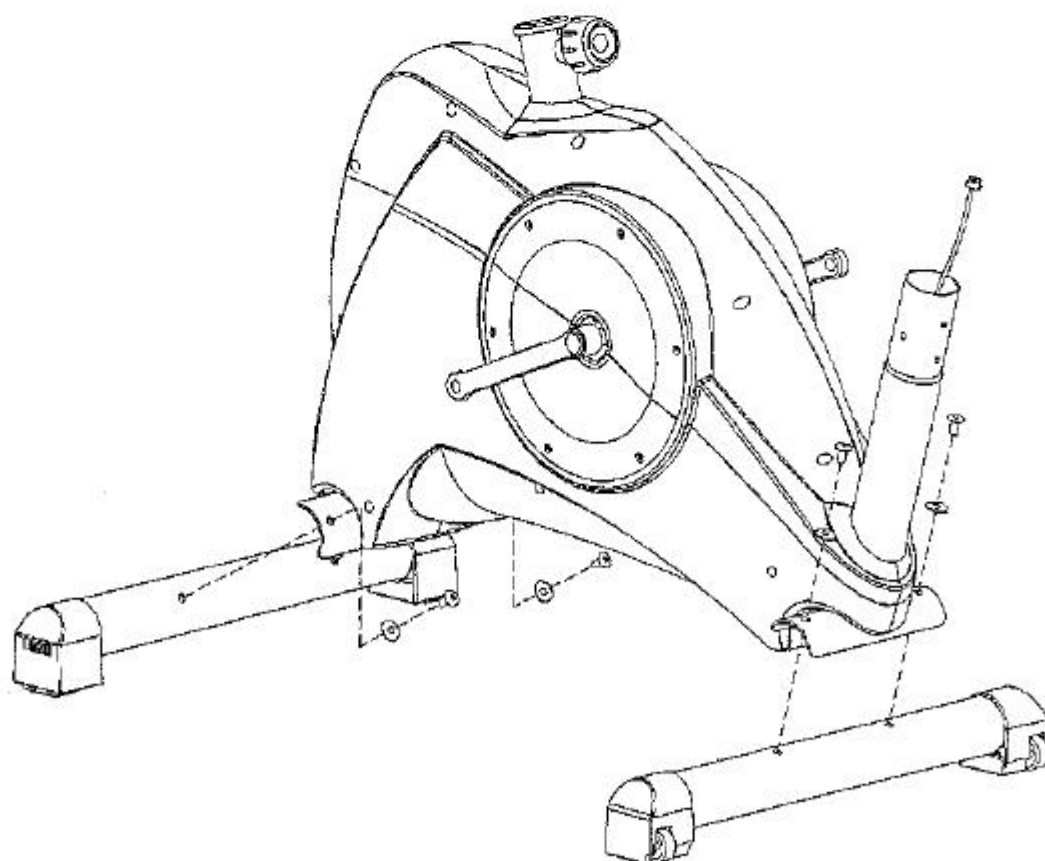
組み立て方法

1 本体とフレームの取り付け

②フロントフレーム（キャスター付き）、③リアフレーム（アジャスター付き）にそれぞれ仮止めされているボルト及びワッシャを③組立工具（L型六角レンチ）を使用し、下図の様に本体と前後フレームをしっかりと取り付けて下さい。（図1参照）

- ※ 万一、前後フレームが取り付けにくい場合は、本体とフレームを床から軽く浮かせた状態で取り付けて下さい。

図1

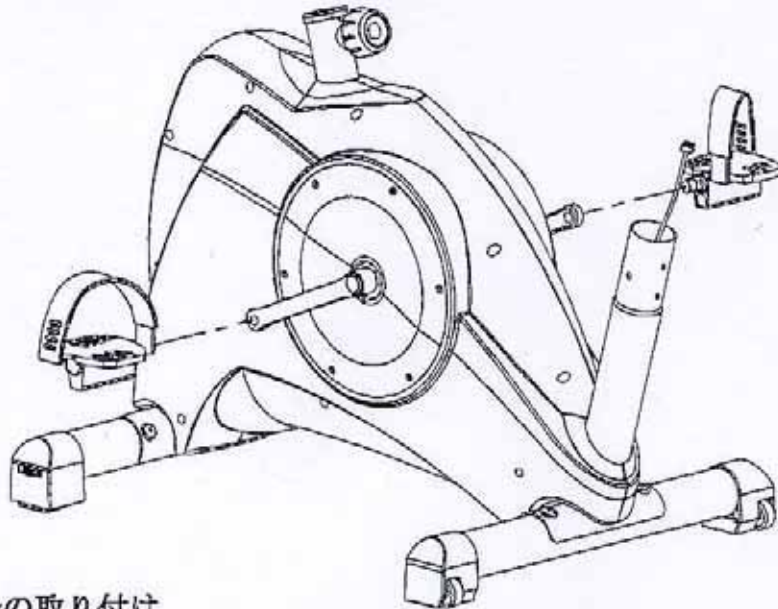


2 ペダル（左右）の取り付け

⑤ペダル（左右）を⑬組立工具（メガネレンチ）を使用し、下図の様にペダルをしっかりと取り付けて下さい。

※ 左側ペダルは逆ネジですのでご注意ください。

図2

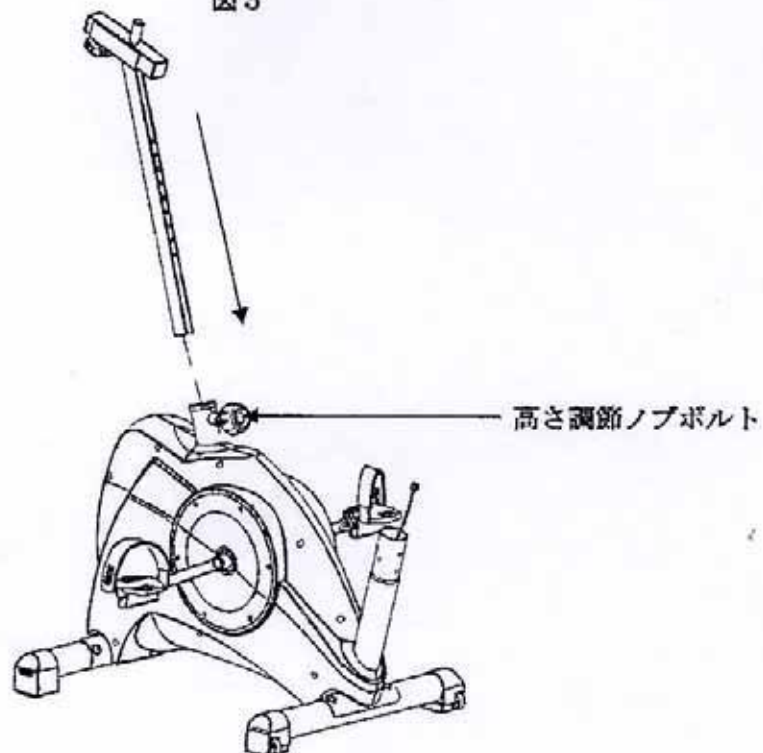


3 シートボールの取り付け

本体に仮止めされている高さ調節ノブボルトを軽く緩めた上でノブを持ち、手前に引き出した状態で⑩シートボールを下図の様に差込み、お好みの高さに合わせノブを放して下さい。「カチッ！」という音を確認後、ノブボルトを回し、しっかりと固定して下さい。（図3参照）

※ サドルの高さ調節（9段階）が可能です。詳細は9ページを御覧下さい。

図3



4 サドルの取り付け

シートポールが正しく取り付けられていることを確認後、シートポール上部に④サドルを差込み
(図4-1参照) ⑬組立工具 (メガネレンチ) を使用し、サドル差込口両脇にあるナットを締め
しっかりと固定して下さい。(図4-2参照)

※ サドルの前後調節 (無段階) が可能です。前後調節ノブボルトを軽く緩め、サドルをお好みの位置
に合わせ、しっかりと固定して下さい。(図4-1)

図4-1

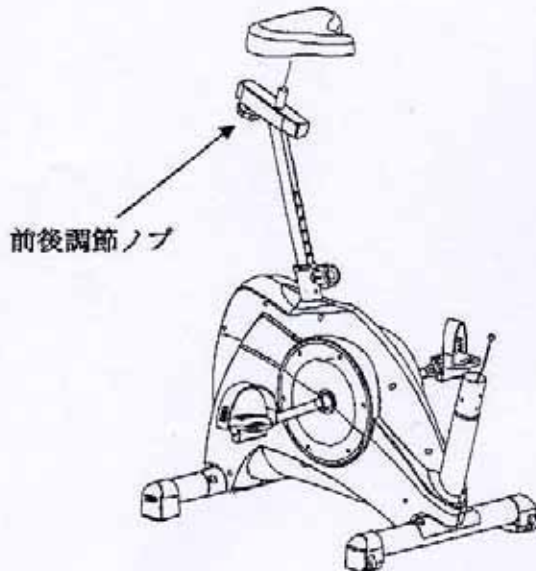
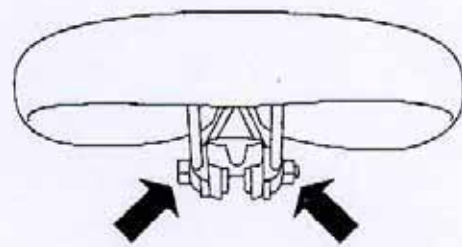


図4-2



5 メインポールとハンドルの取り付け①

⑮ハンドル固定カバー×2、⑦固定ビス×4、⑬組立工具 (プラスドライバー) を使用し、下図
の様に⑨メインポールに⑫ハンドルをしっかりと取り付けして下さい。(図5-1参照) 次にハンド
ル角度調節ノブボルトの○部に⑯スプリングを被せて下さい。(図5-2参照)

図5-1

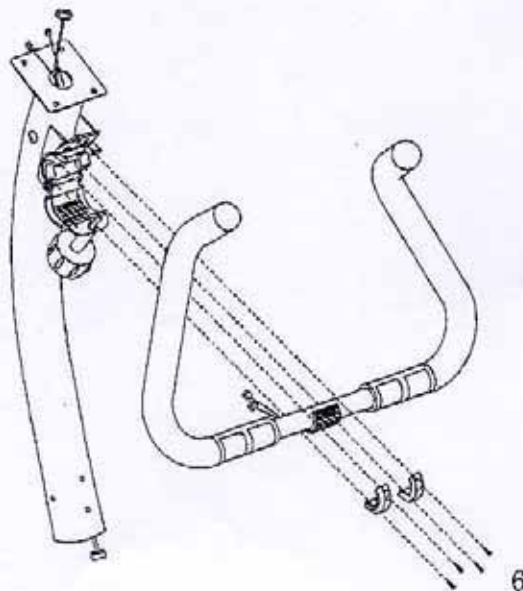
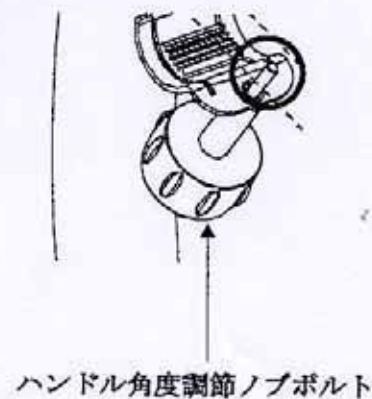


図5-2



ハンドル角度調節ノブボルト

5 メインポールとハンドルの取り付け②

ハンドル固定後、ハンドル部より伸びているジャックコードを下図の様にメインポールの横に開いている穴へ入れ込み、上部の穴へ通して下さい。(図5-3参照) そしてスプリング装着済みのハンドル角度調節ノブボルトを ○ 部の穴位置に合わせ、※外れない程度に軽く締めて下さい。(図5-4参照)

※ 後の⑥ハンドル調節カバー(上)が取り付け易くなります。

図5-3

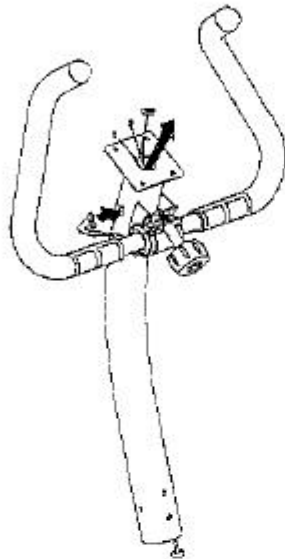
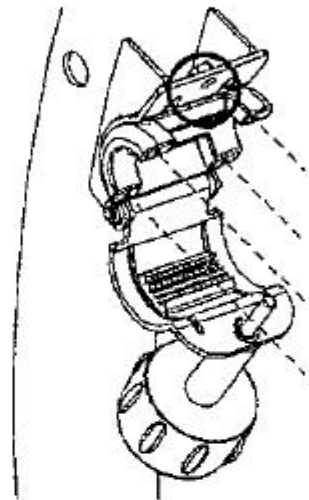


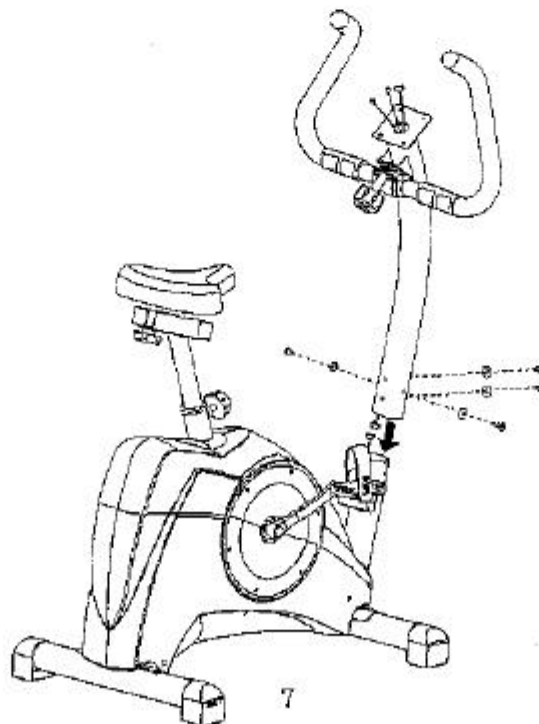
図5-4



6 本体とメインポールの取り付け

本体、メインポール双方より伸びているジャックコードを接続後、メインポールに仮止めされているボルト及びワッシャを⑥組立工具(L型六角レンチ)を使用し、下図の様にしっかりと固定して下さい。(図6参照)

図8

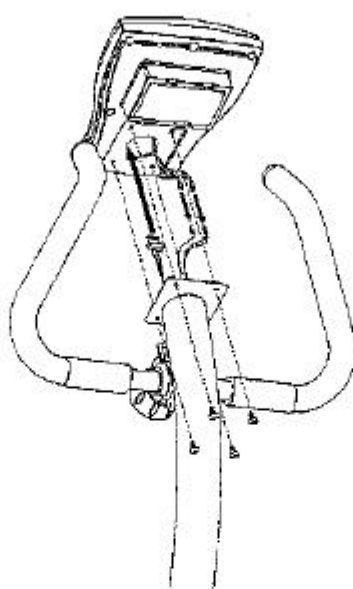


7 メーターとメインボールの取り付け

⑩メーター、メインボール双方より伸びているジャックコードを接続し、コードをメインボールの穴へ入れ込み、その後メーターに仮止めされているビスを⑬組立工具（プラスドライバー）を使用し、下図の様にしっかりと固定して下さい。（図7参照）

※ 組立方法6・7におけるジャックコード接続の際、差込具合を十分ご確認下さい。

図7



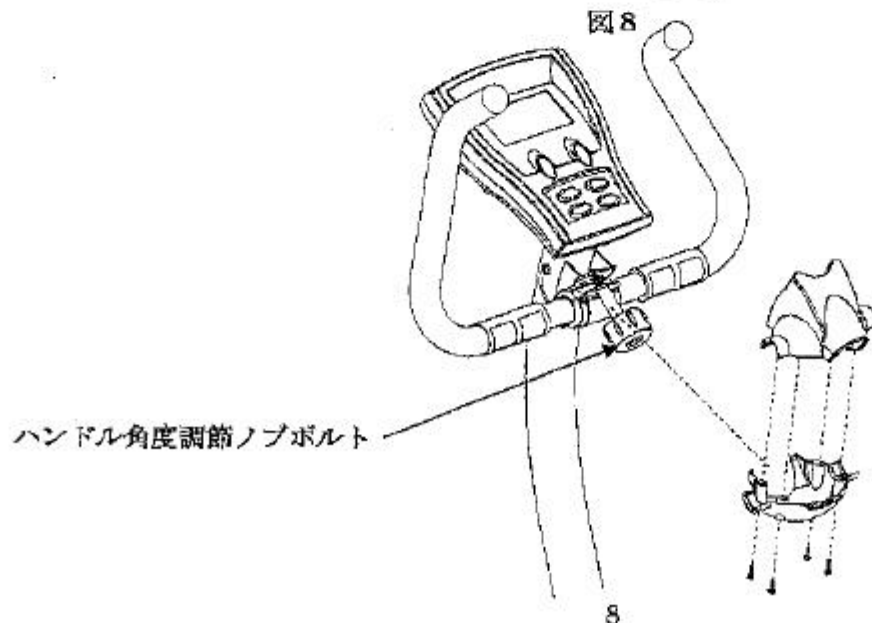
8 ハンドル調節カバー（上下）の取り付け

⑥ハンドル調節カバー（上）、⑭ハンドル調節カバー（下）、⑮固定ビス×4を⑬組立工具（プラスドライバー）を使用し、メインボール脇のコードをカバー内に納めながら、下図の様にしっかりと固定して下さい。（図8参照）その後、ハンドルをお好みの位置に合わせ、軽く締めてあったハンドル角度調節ノブボルトをしっかりと締めて下さい。

※ ハンドル調節カバーを取り付ける際、コードを挟まない様、十分ご注意下さい。

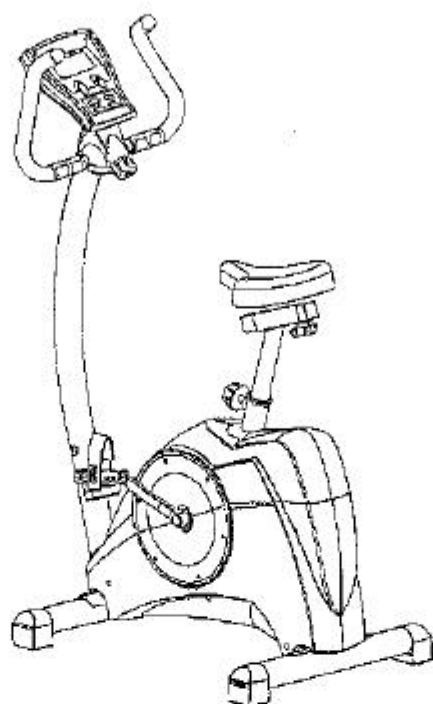
※ ハンドル角度調節（無段階）が可能です。ハンドル角度調節ノブボルトを軽く緩め、お好みの角度に合わせ、しっかりと固定して下さい。（9ページ参照）

図8



以上で組立は完了となります。ボルト、ビスに緩みがないか、再度確認して下さい。

完成図

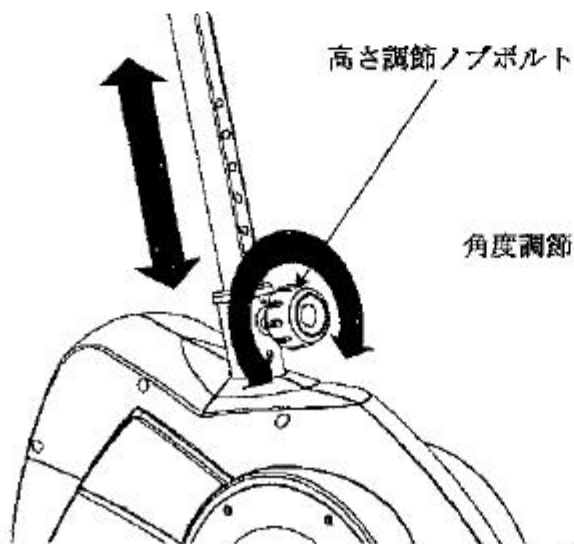


サドル高さ調節・ハンドル角度調節方法

サドルの高さ調節（9段階）が可能です。サドル高さ調節ノブボルトを軽く緩めノブを持ち、手前に引き出した状態で、サドルポールをお好みの高さに合わせノブを放して下さい。「カチッ！」という音を確認後、ノブを回し、しっかりと固定して下さい。（図A-1参照）

ハンドル角度調節（無段階）が可能です。ハンドル角度調節ノブボルトを軽く緩め、お好みの角度に合わせてノブボルト回し、しっかりと固定して下さい。（図A-2参照）

図A-1



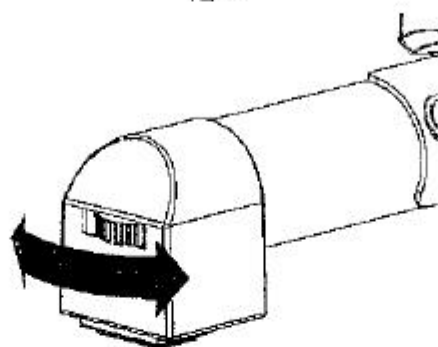
図A-2



マグネットバイクの設置を安定させる

マグネットバイク本機が、段差がある箇所、又は不安定な場所に設置された状態で使用されますと、本機の揺れや、誤作動の原因となります。不安定な場合はリアフレームのアジャスターを回し本機が安定するよう調整して下さい。(図 B 参照)

図 B

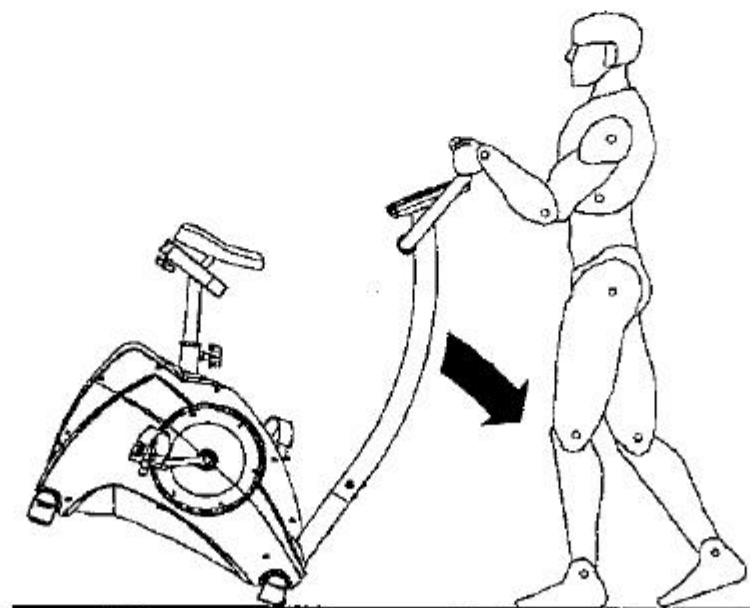


マグネットバイクの移動方法

本機のハンドル部（左右）をしっかりと握り、フロントフレームに付属しているキャスター部分が床面に接するよう、下図の要領で手前に傾け移動して下さい。又、移動後目的の場所に本機を設置される際、フロントフレームに片足の平を添え支えながら、逆の要領でゆっくりと設置して下さい。(図 C 参照)

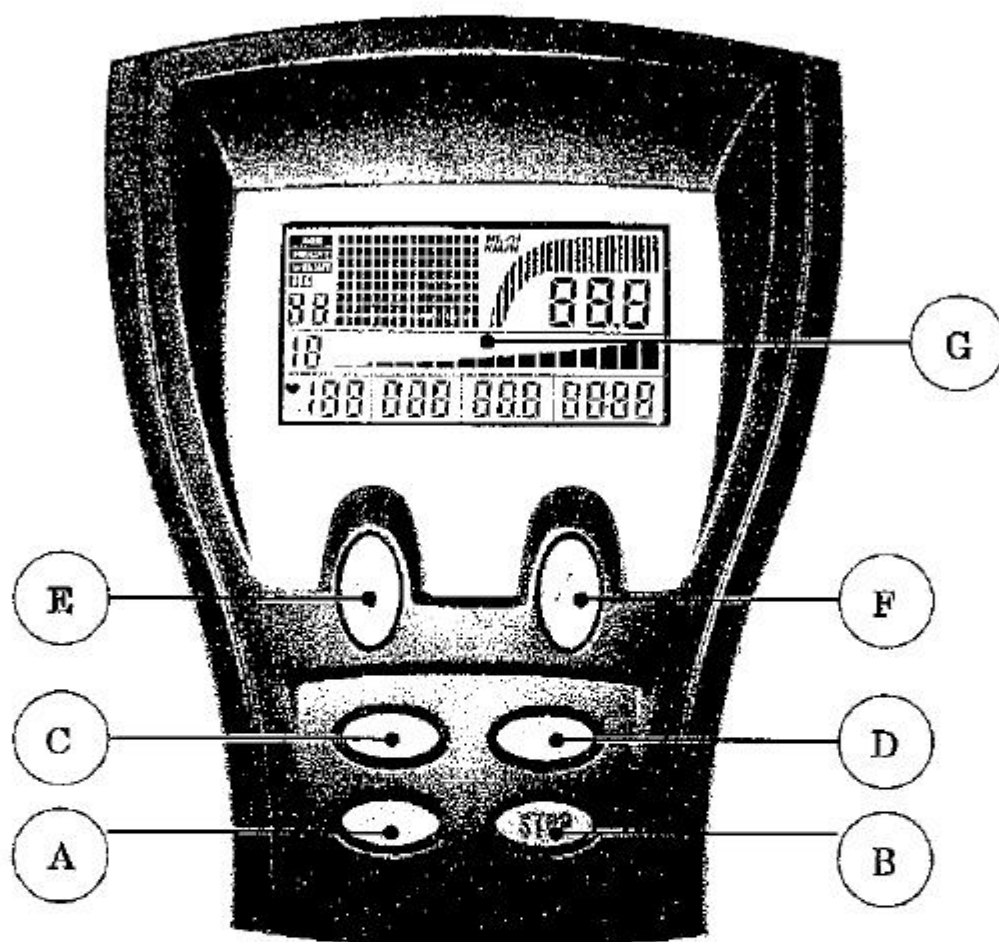
- ※ キャスターで床面等を傷つける恐れがありますので、移動の際には十分ご注意下さい。
- ※ 本機の傾け、移動の際は周囲の安全を十分に配慮の上、行ってください。
- ※ 本機を傾け過ぎますと、本機の横転等により思わぬ事故を引き起こす可能性がありますので十分ご注意下さい。

図 C



コンピューターパネル説明

※写真のディスプレイ表示はデモ画面によるものです。



- A スタートボタン
プログラムを開始する為のボタンです。
- B ストップボタン
プログラムを停止する為のボタンです。
- C リセットボタン
1回押し…プログラム設定状態に戻ります。
長押し…初期状態に戻ります。
- D エンターボタン
設定したプログラム及び設定数値を決定する為のボタンです。

E ダウンボタン

プログラム中の数値及び負荷を下げる為のボタンです。

F アップボタン

プログラム中の数値及び負荷を上げる為のボタンです。

G 液晶パネル

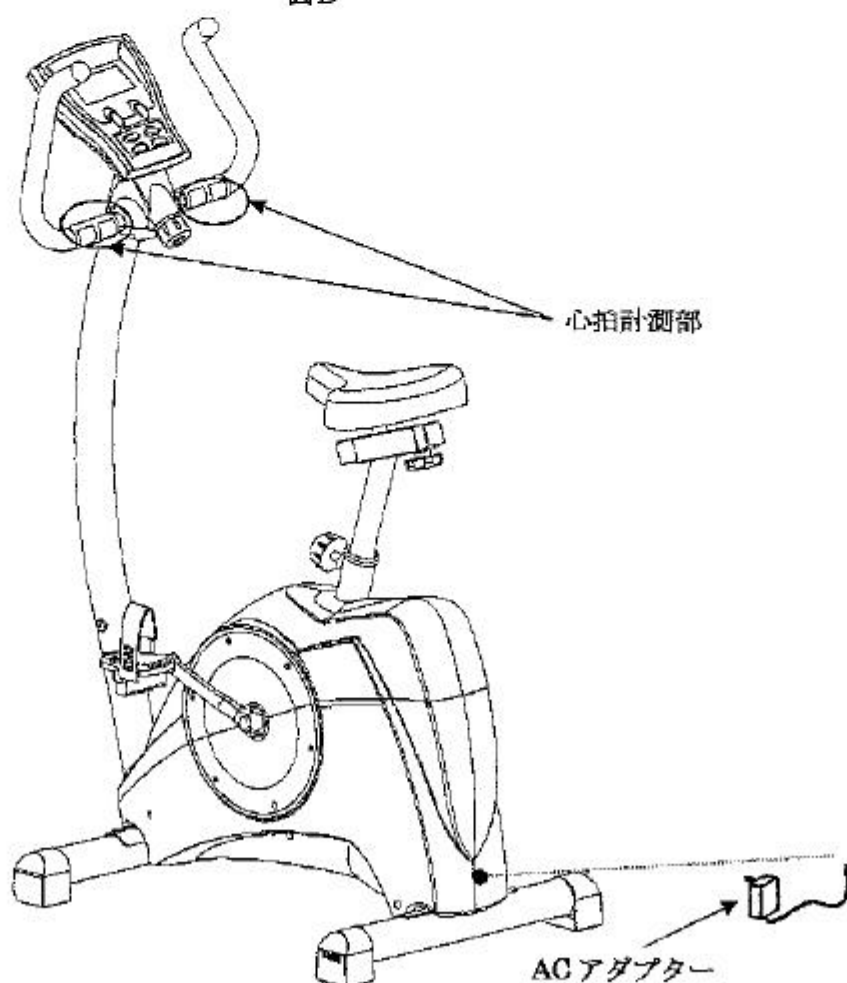
距離・時間・カロリー・プログラム・心拍・スピード・性別・年齢・身長・体重が使用目的に応じて表示されます。

※ 心拍数は本機ハンドル部双方の心拍計測部を素手で握ることにより計測することが出来ます。図 D の部分を両手でしっかりと握って下さい。(図 D 参照)「数値はあくまで目安となっております。又、数値には個人差がありますのでご了承下さい。」

ACアダプターの接続方法

付属の⑩ACアダプターを本体後方下部にある差込部へしっかりと差し込んで下さい。(図D参照)

図D



コンピューター使用説明

起動方法

- 1 操作パネル内のいずれかのボタンを押すことにより本機の液晶パネルが表示されます。
- 2 リセットボタン (RESET) を押し続け初期画面に戻します。
- 3 画面左側に点滅している箇所があります。それは性別を選択するアイコンです。
アップボタン (▲) もしくはダウンボタン (▼) を押して、御自分の性別を選んでからエンターボタン (ENTER) を押して決定してください。尚、左側が男性、右側が女性となっています。
- 4 画面中央に数字が表示されます。それは年齢を入力するものです。アップボタン (▲) もしくはダウンボタン (▼) を押して、御自分の年齢を選んでからエンターボタン (ENTER) を押して決定してください。
- 5 画面中央に数字が表示されます。それは身長を入力するものです。アップボタン (▲) もしくはダウンボタン (▼) を押して、御自分の身長を選んでからエンターボタン (ENTER) を押して決定してください。
- 6 画面中央に数字が表示されます。それは体重を入力するものです。アップボタン (▲) もしくはダウンボタン (▼) を押して、御自分の体重を選んでからエンターボタン (ENTER) を押して決定してください。
- 7 画面左側に P1～P8 までのいずれかが点滅している状態であることを確認して下さい。
以上で初期入力は終了となります。プログラム選択 (P1～P8) は以下を参考に入力して下さい。

プログラム選択

● P1 マニュアルプログラム (クイックスタート)

このプログラムは、目標を設定せずにご使用頂くものです。ご購入直後の本機に慣れていない時期にはこのプログラムの御使用をお勧めします。

- 1 点滅をアップボタン (▲) もしくはダウンボタン (▼) を押し “P1” を表示させて下さい。
- 2 エンターボタン (ENTER) を押して決定してください。
- 3 スタートボタン (START) を押し、運動を始めて下さい。
- 4 負荷を増やす場合はアップボタン (▲) 減らす場合はダウンボタン (▼) を押して下さい。負荷レベル表示は1 (最小) ～16 (最大) となります。
- 5 運動方法は、後にあります『使用方法』内の『作動方法』をご参考下さい。

● P2 時間設定プログラム

このプログラムは、目標時間を設定し、運動して頂くものです。設定した時間よりカウントダウンで表示され、経過するとアラーム音（♪ビビビ・・・）でお知らせします。

- 1 点滅をアップボタン（▲）もしくはダウンボタン（▼）を押し“P2”を表示させて下さい。
- 2 エンターボタン（ENTER）を押し決定してください。
- 3 画面右下の時間表示部分に16:00が点滅していることを確認して下さい。
- 4 アップボタン（▲）もしくはダウンボタン（▼）を押し、自分の目標とする運動時間を表示させ、エンターボタン（ENTER）を押し決定してください。

時間設定範囲 16:00 (16分) ~99:00 (99分) までとなっています。

※ 時間設定は1分単位ごとの増減で設定でき、秒単位では設定できません。

- 5 スタートボタン（START）を押し、運動を始めて下さい。
- 6 負荷を増やす場合はアップボタン（▲）減らす場合はダウンボタン（▼）を押しして下さい。負荷レベル表示は1（最小）～16（最大）となります。
- 7 運動方法は、後にあります『使用方法』内の『作動方法』をご参考下さい。

● P3 距離設定プログラム

このプログラムは、目標距離を設定し、運動して頂くものです。設定した距離よりカウントダウンで表示され、経過するとアラーム音（♪ビビビ・・・）でお知らせします。

- 1 点滅をアップボタン（▲）もしくはダウンボタン（▼）を押し“P3”を表示させて下さい。
- 2 エンターボタン（ENTER）を押し決定してください。
- 3 画面下の距離表示部分に5.0が点滅していることを確認して下さい。
- 4 アップボタン（▲）もしくはダウンボタン（▼）を押し、自分の目標とする距離を表示させ、エンターボタン（ENTER）を押し決定してください。

距離設定範囲 0.5 (0.5 km) ~99.5 (99.5 km) までとなっています。

※ 距離設定は0.5 kmごとの増減で設定できます。

- 5 スタートボタン（START）を押し、運動を始めて下さい。
- 6 負荷を増やす場合はアップボタン（▲）減らす場合はダウンボタン（▼）を押しして下さい。負荷レベル表示は1（最小）～16（最大）となります。
- 7 運動方法は、後にあります『使用方法』内の『作動方法』をご参考下さい。

● P4 消費カロリー設定プログラム

このプログラムは、目標消費カロリーを設定し、運動して頂くものです。設定した消費カロリーよりカウントダウンで表示され、経過するとアラーム音（♪ピピピ・・）でお知らせします。

- 1 点減をアップボタン（▲）もしくはダウンボタン（▼）を押し“P4”を表示させて下さい。
- 2 エンターボタン（ENTER）を押し決定してください。
- 3 画面下のカロリー表示部分に50が点減していることを確認して下さい。
- 4 アップボタン（▲）もしくはダウンボタン（▼）を押し、自分の目標とする消費カロリーを表示させ、エンターボタン（ENTER）を押し決定してください。

消費カロリー設定範囲 10（10k ㎉）～990（990k ㎉）までとなっています。

※ 消費カロリー設定は10k ㎉ごとの増減で設定できます。

- 5 スタートボタン（START）を押し、運動を始めて下さい。
- 6 負荷を増やす場合はアップボタン（▲）減らす場合はダウンボタン（▼）を押しして下さい。負荷レベル表示は1（最小）～16（最大）となります。
- 7 運動方法は、後にあります『使用方法』内の『作動方法』をご参考下さい。

● P5 ランダム負荷・時間調整プログラム

このプログラムは自動負荷・時間調整プログラムが50組以上設定されているものです。負荷の変化状況は画面中央のグラフ図形で表示されます。目標時間を決めて頂きますとその時間を16分割で割り振り自動的に負荷調整をします。設定した時間よりカウントダウンで表示され、経過するとアラーム音（♪ピピピ・・）でお知らせします。毎回どんな負荷調整になるかは誰にも分かりません。ゲーム感覚で『今回はどんな負荷調整になるか』楽しみながらこのプログラムを御使用下さい。

- 1 点減をアップボタン（▲）もしくはダウンボタン（▼）を押し“P5”を表示させて下さい。
- 2 エンターボタン（ENTER）を押し決定してください。
- 3 画面右下の時間表示部分に16：00が点減していることを確認して下さい。
- 4 アップボタン（▲）もしくはダウンボタン（▼）を押し、自分の目標とする運動時間を表示させ、エンターボタン（ENTER）を押し決定してください。

時間設定範囲 16：00（16分）～99：00（99分）までとなっています。

※ 時間設定は1分単位ごとの増減で設定でき、秒単位では設定できません。

- 5 スタートボタン（START）を押し、運動を始めて下さい。
- 6 負荷を増やす場合はアップボタン（▲）減らす場合はダウンボタン（▼）を押しして下さい。
※ 自動負荷設定ですので画面中央に表示されているグラフ図形の変化状況以下には負荷を減らすことは出来ません。尚、最大負荷も画面中央に表示されている一番負荷の大きい場所が最大値（16メモリ）である場合増やすことが出来ません
- 7 運動方法は、後にあります『使用方法』内の『作動方法』をご参考下さい。

● P6 脂肪燃焼負荷・時間調整プログラム

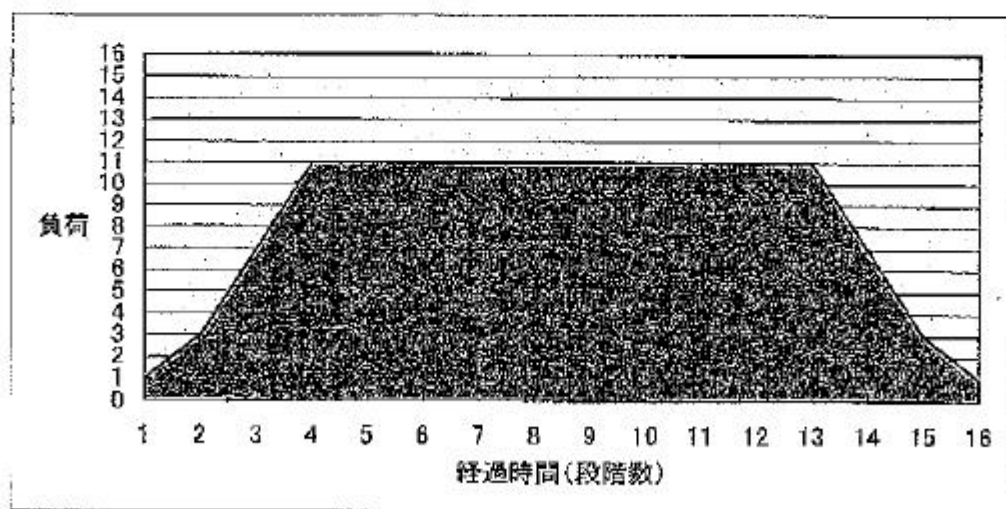
このプログラムは、脂肪燃焼に最適な負荷を時間経過と共に、自動で変化するように設定されているものです。負荷の変化状況は画面中央のグラフ図形で表示されます。目標時間を決めて頂きますとその時間を16分割で割り振り自動的に負荷調整をします。設定した時間よりカウントダウンで表示され、経過するとアラーム音（♪ビビビ・・・）でお知らせします。

- 1 点滅をアップボタン（▲）もしくはダウンボタン（▼）を押し“P6”を表示させて下さい。
- 2 エンターボタン（ENTER）を押して決定してください。
- 3 画面右下の時間表示部分に16：00が点滅していることを確認して下さい。
- 4 アップボタン（▲）もしくはダウンボタン（▼）を押し、自分の目標とする運動時間を表示させ、エンターボタン（ENTER）を押して決定してください。
 時間設定範囲 16：00（16分）～99：00（99分）までとなっています。
 ※ 時間設定は1分単位ごとの増減で設定でき、秒単位では設定できません。
- 5 スタートボタン（START）を押し、運動を始めて下さい。
- 6 負荷を増やす場合はアップボタン（▲）減らす場合はダウンボタン（▼）を押して下さい。
 ※ 自動負荷設定ですので画面中央に表示されているグラフ図形の変化状況以下には負荷を減らすことは出来ません。尚、最大負荷も画面中央に表示されている一番負荷の大きい場所が最大値（16メモリ）である場合増やすことが出来ません
- 7 運動方法は、後にあります『使用方法』内の『作動方法』をご参考下さい。

P6初期設定負荷変化表

経過時間(段階数)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
負荷	1	3	7	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	7	3	1

P6初期設定負荷変化グラフ



● P7インターバル負荷・時間調整プログラム

このプログラムは時間経過ごとに負荷が上がり下がりを繰り返すインターバルで運動して頂けるものです。インターバルとは無酸素運動と有酸素運動を交互に繰り返し行うことです。無酸素運動は肉体強化、有酸素運動はダイエットの効果が得られます。負荷の変化状況は画面中央のグラフ図形で表示されます。まず、負荷レベル(L1～L8)を決めて頂き、次に目標時間を決めて頂きますとその時間を16分割で割り振り自動的に負荷調整をします。設定した時間よりカウントダウンで表示され、経過するとアラーム音(♪ピピピ・・)でお知らせします。

- 1 点滅をアップボタン(▲)もしくはダウンボタン(▼)を押し“P7”を表示させて下さい。
- 2 エンターボタン(ENTER)を押して決定して下さい。
- 3 画面下にL1が表示されていることを確認して下さい。
- 4 ご希望の負荷レベルを画面中央のグラフ図形を参考にアップボタン(▲)もしくはダウンボタン(▼)を押して表示させ、エンターボタン(ENTER)を押して決定して下さい。

尚、負荷レベルは、最小レベルL1(レベル1)＜最大レベルL8(レベル8)です。

- 5 画面右下の時間表示部分に16:00が点滅していることを確認して下さい。
- 6 アップボタン(▲)もしくはダウンボタン(▼)を押して、自分の目標とする運動時間を表示させ、エンターボタン(ENTER)を押して決定して下さい。

時間設定範囲 16:00(16分)～99:00(99分)までとなっています。

※ 時間設定は1分単位ごとの増減で設定でき、秒単位では設定できません。

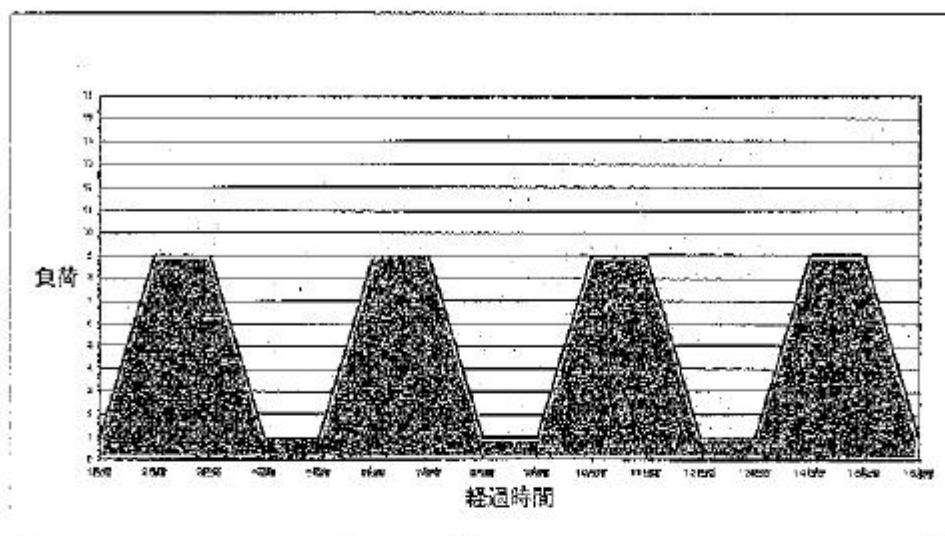
- 7 スタートボタン(START)を押し、運動を始めて下さい。
- 8 負荷を増やす場合はアップボタン(▲)減らす場合はダウンボタン(▼)を押して下さい。
※ 自動負荷設定ですので画面中央に表示されているグラフ図形の変化状況以下には負荷を減らすことは出来ません。尚、最大負荷も画面中央に表示されている一番負荷の大きい場所が最大値(16メモリ)である場合増やすことが出来ません

- 9 運動方法は、後にあります『使用方法』内の『作動方法』をご参考下さい。

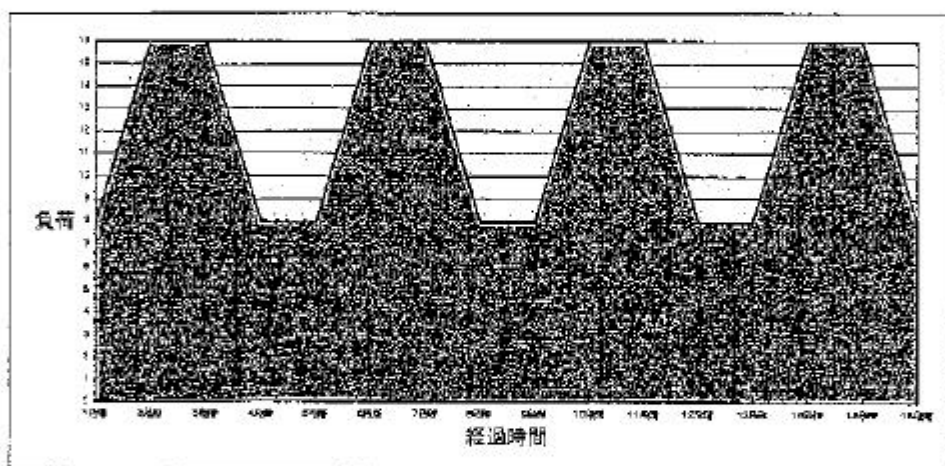
P7レベル別負荷変動表

	1段階	2段階	3段階	4段階	5段階	6段階	7段階	8段階	9段階	10段階	11段階	12段階	13段階	14段階	15段階	16段階
レベル1	1	9	8	1	1	9	9	1	1	9	9	1	1	9	9	1
レベル2	2	10	10	2	2	10	10	2	2	10	10	2	2	10	10	2
レベル3	3	11	11	3	3	11	11	3	3	11	11	3	3	11	11	3
レベル4	4	12	12	4	4	12	12	4	4	12	12	4	4	12	12	4
レベル5	5	13	13	5	5	13	13	5	5	13	13	5	5	13	13	5
レベル6	6	14	14	6	6	14	14	6	6	14	14	6	6	14	14	6
レベル7	7	15	15	7	7	15	15	7	7	15	15	7	7	15	15	7
レベル8	8	16	16	8	8	16	16	8	8	16	16	8	8	16	16	8

P7 レベル1 負荷変動グラフ



P7 レベル8 負荷変動グラフ



他のレベル (L2～L7) については、上記のレベル1とレベル8の中間に位置しています。
初めは、無理のないレベルからご使用下さい。

● P8山登り負荷・時間調整プログラム

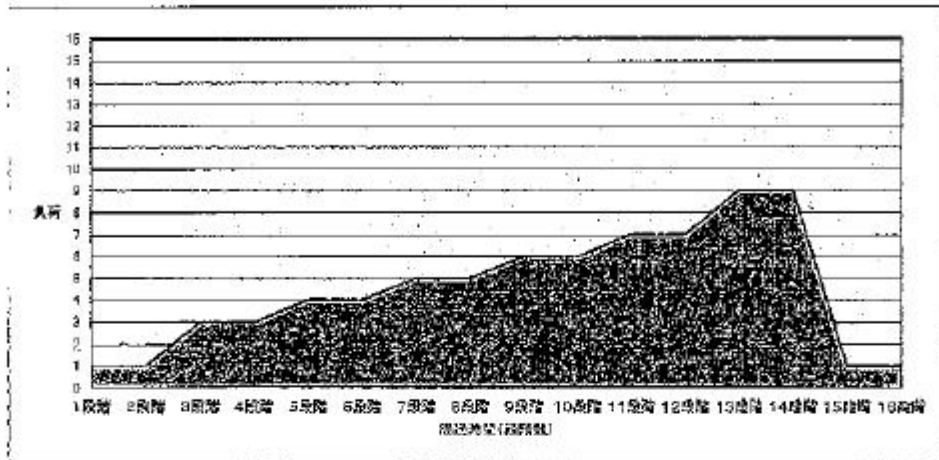
このプログラムは筋力強化を目的とし、時間経過ごとに負荷が徐々に上がり最後はゆっくりと運動（クールダウン）して頂けるものです。負荷の変化状況は画面中央のグラフ図形で表示されます。まず、負荷レベル（L1～L8）を決めて頂き、次に目標時間を決めて頂きますとその時間を16分割で割り振り自動的に負荷調整をします。設定した時間よりカウントダウンで表示され、経過するとアラーム音（♪ピピピ・・・）でお知らせします。

- 1 点滅をアップボタン（▲）もしくはダウンボタン（▼）を押し“PB”を表示させて下さい。
- 2 エンターボタン（ENTER）を押し決定してください。
- 3 画面下にL1が表示されていることを確認して下さい。
- 4 ご希望の負荷レベルを画面中央のグラフ図形を参考にアップボタン（▲）もしくはダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ENTER）を押し決定して下さい。
尚、負荷レベルは、最小レベルL1（レベル1）＜最大レベルL8（レベル8）です。
- 5 画面右下の時間表示部分に16：00が点滅していることを確認して下さい。
- 6 アップボタン（▲）もしくはダウンボタン（▼）を押し、自分の目標とする運動時間を表示させ、エンターボタン（ENTER）を押し決定してください。
時間設定範囲 16：00（16分）～99：00（99分）までとなっています。
※ 時間設定は1分単位ごとの増減で設定でき、秒単位では設定できません。
- 7 スタートボタン（START）を押し、運動を始めて下さい。
- 8 負荷を増やす場合はアップボタン（▲）減らす場合はダウンボタン（▼）を押しして下さい。
※ 自動負荷設定ですので画面中央に表示されているグラフ図形の変化状況以下には負荷を減らすことは出来ません。尚、最大負荷も画面中央に表示されている一番負荷の大きい場所が最大値（16メモリ）である場合増やすことが出来ません
- 9 運動方法は、後にあります『使用方法』内の『作動方法』をご参考下さい。

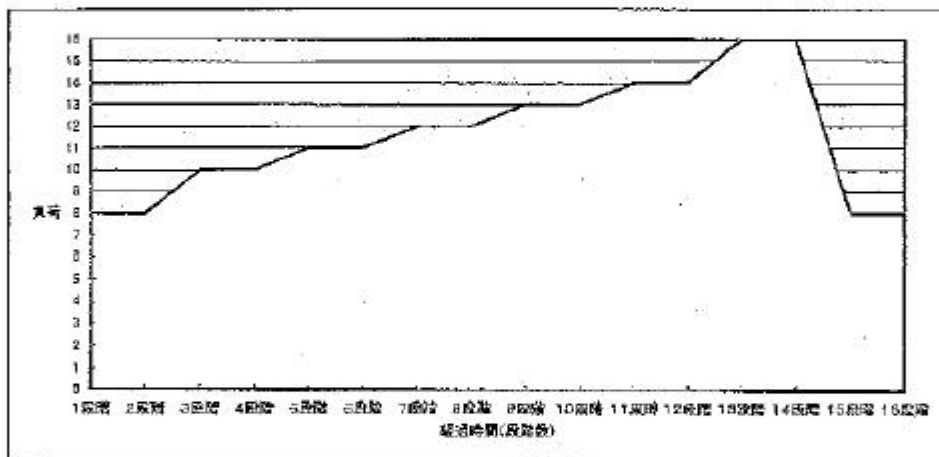
P8 レベル別負荷変動表

	1段階	2段階	3段階	4段階	5段階	6段階	7段階	8段階	9段階	10段階	11段階	12段階	13段階	14段階	15段階	16段階
レベル1	1	1	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	1	1
レベル2	2	2	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	10	10	2	2
レベル3	3	3	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	11	11	3	3
レベル4	4	4	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	12	12	4	4
レベル5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	13	13	5	5
レベル6	6	6	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	14	14	6	6
レベル7	7	7	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	15	15	7	7
レベル8	8	8	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	16	16	8	8

P8 レベル1 負荷変動グラフ



P8 レベル8 負荷変動グラフ

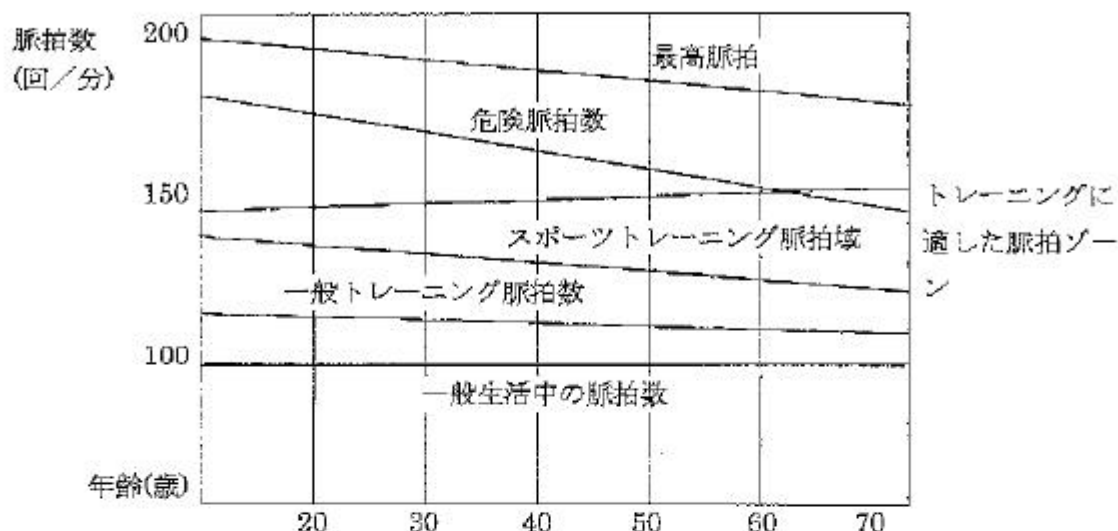


他のレベル (L2～L7) については、上記のレベル1とレベル8の中間に位置しています。
初めは、無理のないレベルからご使用下さい。

運動中の脈拍

- トレーニング中にめまいや吐き気が生じた場合や、運動が非常にきつく感じた場合、無理をしないで直ちに運動を中止してください。

拍脈から見た運動の目標域



運動を始めてから 15 分位は体内のグリコーゲンをエネルギーとして運動し、それ以後は体の脂肪を燃焼させエネルギーに変換し、運動をします。従って、減量には 15 分以上の運動が大切です。

	10才	15才	20才	25才	30才	35才	40才	45才	50才	55才	60才	65才	70才
①	133	132	130	129	127	126	124	123	122	120	119	117	116
②	146	144	142	140	138	137	135	133	132	130	128	126	125
③	158	156	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136	134

- ① ニコニコトレーニング
一般の人がトレーニングをするうえで、最も効果的かつ標準的な脈拍です。
- ② ややハードなトレーニング
体力をつけたい方はこのレベルの脈拍数で挑戦してください。飛ばしすぎないように、マイペースで無理のないトレーニングをしてください。
- ③ スポーツトレーニング
比較的、動きの激しいスポーツ選手に適した脈拍数値です。個人差がありますので、あくまでも自分に合ったトレーニングをしてください。

仕様

品名	マグネットバイク
品番	CT6.0
負荷装置	電動式マグネット負荷方式
負荷調節	16段階
材質構造	スチールパイプ・ウレタン・ABS樹脂
メーカー	ABS樹脂
表示方法	液晶パネル
表示	時間・距離・カロリー・速度・脈拍
電源	AC100V 50~60Hz
重量	29kg W54×D95×H140cm
原産国	中国