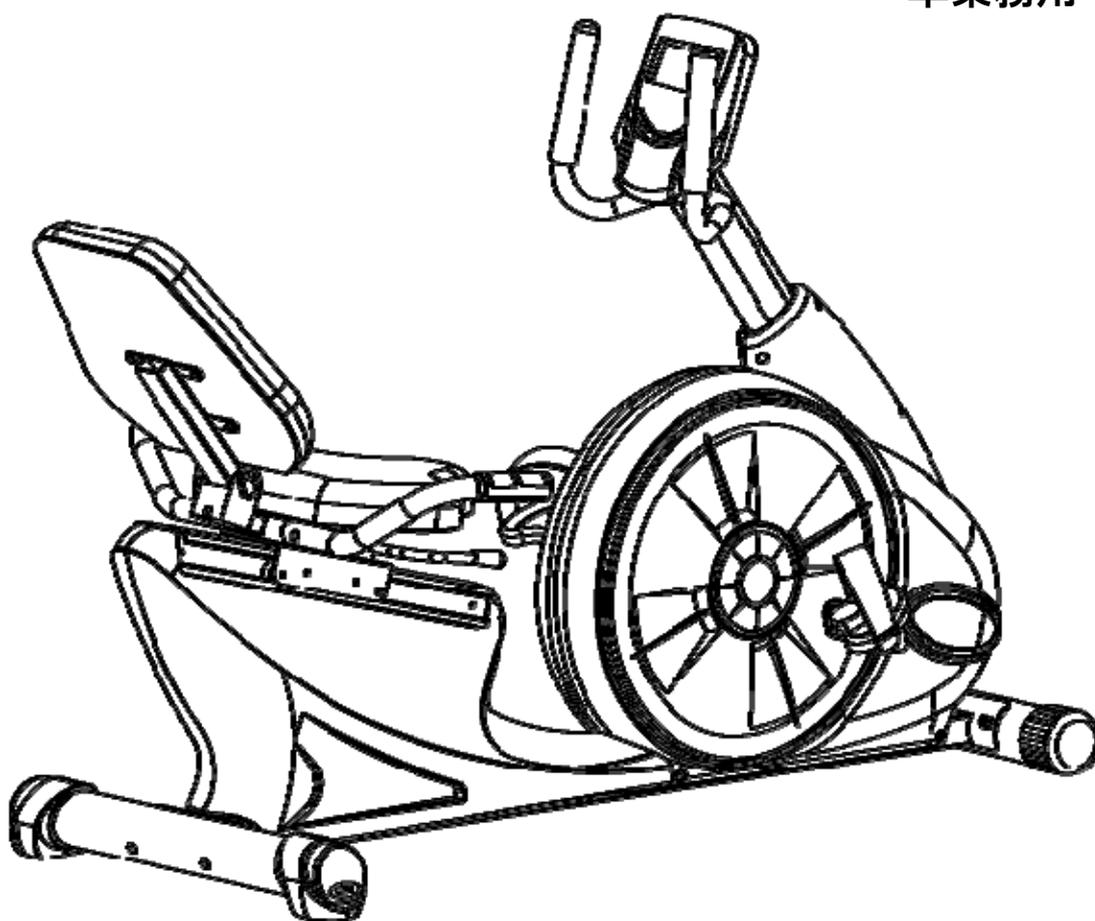


取扱説明書

要保存

RB-153 リカンベントバイク

準業務用



お客様へのお願い

組み立ておよびご使用する前に、必ずこの説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。

指定以外の取り付け方法や指定以外の使用方法をすると、事故やケガの原因となる場合があります。

取扱説明書は必ず、いつでも見られるところに保管してください。

設置場所は水平な堅い床の上に置き十分なスペースをとってください。

も く じ

| | ページ数 |
|-------------------|-------|
| ■ 安全にご使用いただくために | 2-7 |
| ■ 各部の名称・部品リスト | 8 |
| ■ 部品取り付け位置図 | 9 |
| ■ 組み立て方法 | 10-16 |
| ■ ご使用前の調整・設置・蓄電方法 | 17 |
| ■ 座席位置移動の調整方法 | 18 |
| ■ コントロールパネル表示の説明 | 19 |
| ■ コントロールパネルボタンの説明 | 20 |
| ■ 簡単操作 | 21 |
| ■ 簡単操作 各項目設定 | 22 |
| ■ プログラム説明 | 23-27 |
| ■ エラー表示 | 28 |
| ■ オートプログラム内容 | 29 |
| ■ ウォームアップとクールダウン | 30 |
| ■ トラブル・全体図 | 31 |
| ■ 商品仕様 | 32 |
| ■ 保証書 | 33 |

- この度は、リカンベントバイクRB-153をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
長期間、安全にお使いいただくために本書を必ずお読みになり、大切に保管ください。
- * 身体に病気や障害のある方は、トレーニングを始める前に必ず専門医の指導のもと、ご使用ください。《ペースメーカーなど》
 - * トレーニングを始める前に、医師かトレーニング指導士にトレーニングプログラムについて相談してください。
 - * トレーニング中に、めまいやはきけ、その他身体に異常を感じたら、ただちにトレーニングをやめてください。また、体調がすぐれないと感じた時は、トレーニングを控えてください。
 - * ご年配の方、特に運動習慣のない方がご使用になる場合は、念のため専門の医師またはトレーニング指導士にご相談の上、ご使用ください。
 - * ご自分の体力に合わせ、無理なトレーニングはしないでください。
 - * 体重 130 kg 以上の方は、使用しないでください。
- コントロールパネルの裏側に有る、バッテリーは蓄電しておりません。
組み立て終了後に、付属のACアダプターを本体につないでご使用ください。

安全にご使用いただくために

☆ ご使用前に必ずお読みください。

- ここに示した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、あなたや他の人への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- サインと内容は次のようになっています。

| 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う危険が想定される内容及び物的損害の発生が想定される内容を示します。 |

図 記 号 の 例

| | | | |
|---|--|---|---|
|  | この記号は禁止(してはいけないこと)を示しています。 具体的な禁止内容は、この記号の近くに文書で示します。 |  | この記号は(必ず守ること:しなければならないこと)を示しています。 具体的な強制内容は、この記号の近くに文章で示します。 |
|---|--|---|---|

安全にご使用いただくために

1. 使用前に守っていただきたいこと

|  警 告 | |
|---|---|
| <p>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、リマウチ、痛風、妊娠中の方、その他の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上、使用してください。</p> <p>※自己判断は、健康を害する恐れがあります。</p> |  |

|  注 意 | |
|--|---|
| <p>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行なってください。</p> <p>※健康を害する恐れがあります。</p> |  |
| <p>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。</p> <p>※健康を害する恐れがあります。</p> | |
| <p>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。</p> <p>※お子様がケガをする恐れがあります。</p> | |
| <p>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行なわないでください。</p> <p>※健康を害する恐れがあります。</p> |  |
| <p>最大体重制限は 130Kg です。体重が 130Kg を超える方は使用しないでください。</p> <p>※使用中、破損する恐れがあります。</p> | |
| <p>コードやコネクター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、水に濡れたときなどは使用しないでください。</p> <p>※事故やトラブルにつながる恐れがあります。</p> | |
| <p>修理、改造を行なわないでください。</p> <p>※事故やトラブルにつながる恐れがあります。</p> | |

安全にご使用いただくために

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などを敷いてください。 ※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ケガをする恐れがあります。</p> | |
| <p>コネクター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>配線接続部分は確実に挿入してください。 ※コネクタピンの挿入が不完全だと機器トラブルの原因となります。</p> | |
| <p>シート調節レバーがしっかり固定されているか、シートを前後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が急に動き、ケガ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ハンドルが落下しケガ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。 ※腰痛やケガをする恐れがあります。</p> |  |

安全にご使用いただくために

3. 設置時に守っていただきたいこと

|  注 意 | |
|---|---|
| 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。 ※転倒してケガをする恐れがあります。 |  |
| 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。 | |
| 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などを敷いてください。 ※床面を傷つけたり汚したりする恐れがあります。 | |

4. 使用時に守っていただきたいこと

|  警 告 | |
|---|---|
| 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ください。 ※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ください。 ※駆動部に触れたり、クランクとサイドカバーの隙間に挟まれてケガをする恐れがあります。 | |

|  注 意 | |
|---|---|
| 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。 |  |
| 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。 ※ケガをする恐れがあります。 | |
| 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。 ※ケガをする恐れがあります。 | |
| 運動中はハンドルをしっかり握ってください。 ※ケガをする恐れがあります。 | |

安全にご使用いただくために

|  注 意 | |
|--|---|
| <p>運動以外の目的に使用しないでください。本機の上に立たないでください。 ※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。シートの上に立たないでください。 ※機器が転倒してケガ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ケガ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、ケガをする恐れがあります。</p> | |
| <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。 ※ケガをする恐れがあります。</p> | |
| <p>ペダルのクランクとサイドカバーの隙間及びサイドカバー開口部に手や指を入れしないでください。 ※ケガをする恐れがあります。</p> | |

5. 使用後に守っていただきたいこと: 保管時の注意事項

|  注 意 | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●本機を使用しない場合には、コンセントからアダプターを抜いてください。特に長期間本機を使用しない時は、特に注意してください。 ●本機に付いた、汗や汚れをタオルなどで拭きとってください。 ●いつもきれいな所に本機を、保管してください。 ●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。 |  |

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。

安全にご使用いただくために

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すぎに気をつけてください。 ※ケガをする恐れがあります。 |  |
| 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に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。 | |

| お 願 い | |
|--|--|
| <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、湿気やホコリの多いところ、水滴など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整にくるいが生じる恐れがあります。)● 本機の表示ユニット(コントロールパネル)は精密な電子部品でできています。移動するときなどに衝撃を与えたり、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。● 内部に異物を入れしないでください。異物が入ったままで使用すると故障の原因になります。 | |

- コントロールパネルの裏側に有る、バッテリーは蓄電しておりません。
組み立て終了後に、付属のACアダプターを本体につないで使用ください。
- 急速蓄電方法 : 本体前の下部にACアダプターの差し込み口があります。アダプターの先端部を差し込み、家庭用電源 100Vのコンセントに接続してください。
- 充電時間は通常約4~6 時間です。8 時間以上はコンセントに差したままにしないでください。

◎自己発電

- * 十分な電気をとるためにバッテリー(1.2V×4、600Ah)が備わっており、ペダルを 45 回転(1 分間あたり)こぎ始めると蓄電されます。
- * バッテリーは消耗品です。長い間使用していると次第に弱くなっていきます。
- * バッテリーが蓄電できない場合は、交換時期です。購入店へご連絡下さい。

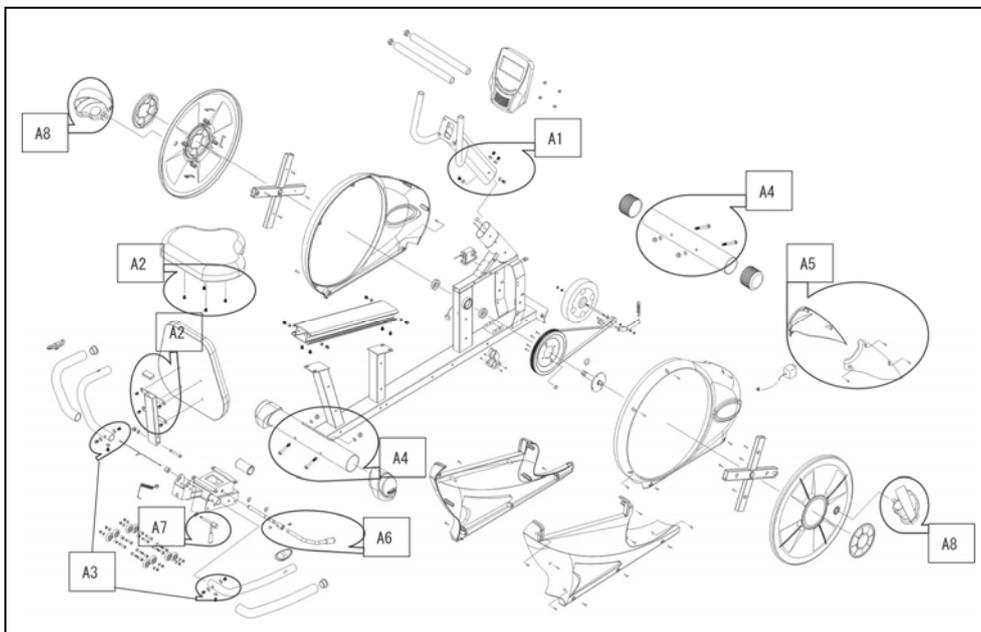
各部の名称：部品リスト

※ 開梱時に部品点数を確認してください。足りない場合は販売店へご連絡ください。



| | | | |
|---------------|------------|-------------------------|---------------|
| | | | |
| 前脚(短) | 後脚(長) | ハンドル付ポスト | 座席ハンドル |
| | | | |
| 背もたれシート | シート | コントロールパネル | フロントカバー |
| | | | |
| ペダル&ストラップ | 組み立て用工具 | M8x90 ボルト4本 | ワッシャー4枚&ナット4個 |
| | | | |
| M8x15 ボルト 8 本 | ネジ 3 本 | M8x12 ボルト6本、 本体仮止め済み | シート調節バー |
| | | | |
| ACアダプター1個 | 調節レバー用クランプ | 背もたれレバー | |

部品取り付け位置図



| | | |
|---|------------------------------------|--|
| <p>A1.> ネジ M8 x 15 ... 4pcs ワシヤー 8 x 16 x 1.5t ... 4pcs</p> <p>本体に仮止め</p> | <p>A2.> ネジ M8 x 15 ... 8pcs</p> | <p>A3.> ネジ M6 x 12 ... 6pcs ワシヤー 8 x 16 x 1.5t ... 6pcs</p> <p>本体に仮止め</p> |
| <p>A4.> ボルト M8 x 90 ... 4pcs ワシヤー 8 x 16 x 1.5t ... 4pcs ナット M8 ... 4pcs</p> | <p>A5.> ネジ 4 x 16 ... 3pcs</p> | <p>A6.> ネジ 6 x 12 ... 2pcs</p> |
| <p>A7.></p> | <p>A8.></p> <p>ペダル</p> | <p>A9.></p> |

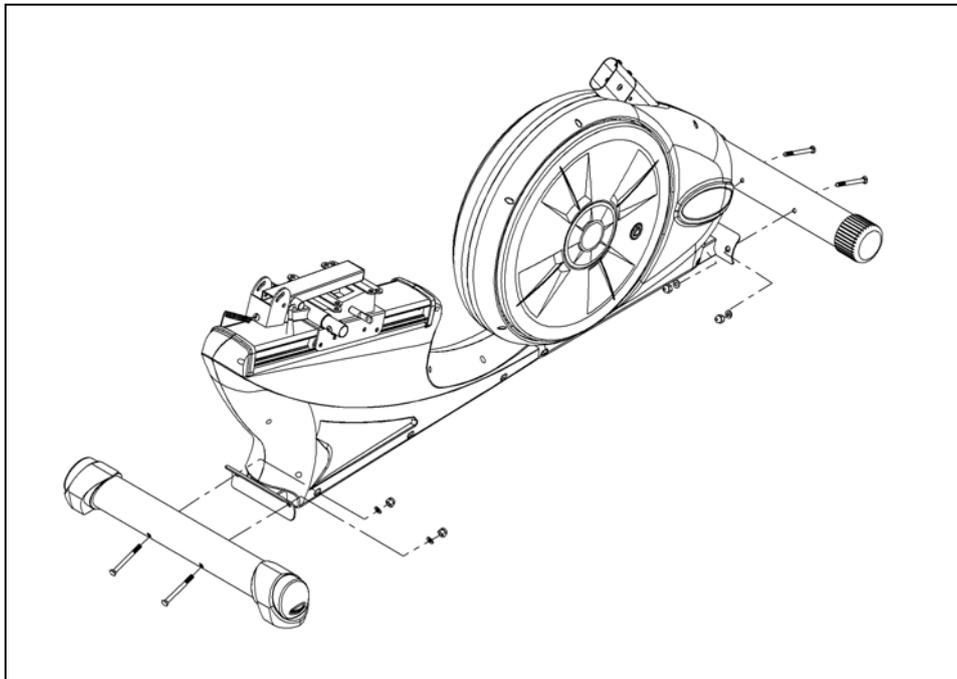
◆組立の際は、床面保護用シート等を敷いてから組立を行ってください。

床面に傷や汚れが付くのを防止します。

●カートンボックスから全ての部品を取り出して、床に置いてください。

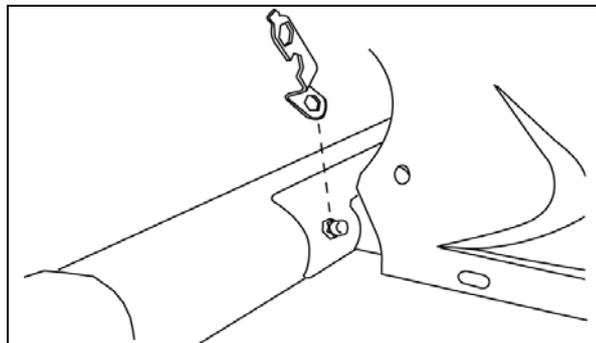
組み立て方法

ステップ1 前・後脚の取り付け *工具:マルチレンチ使用

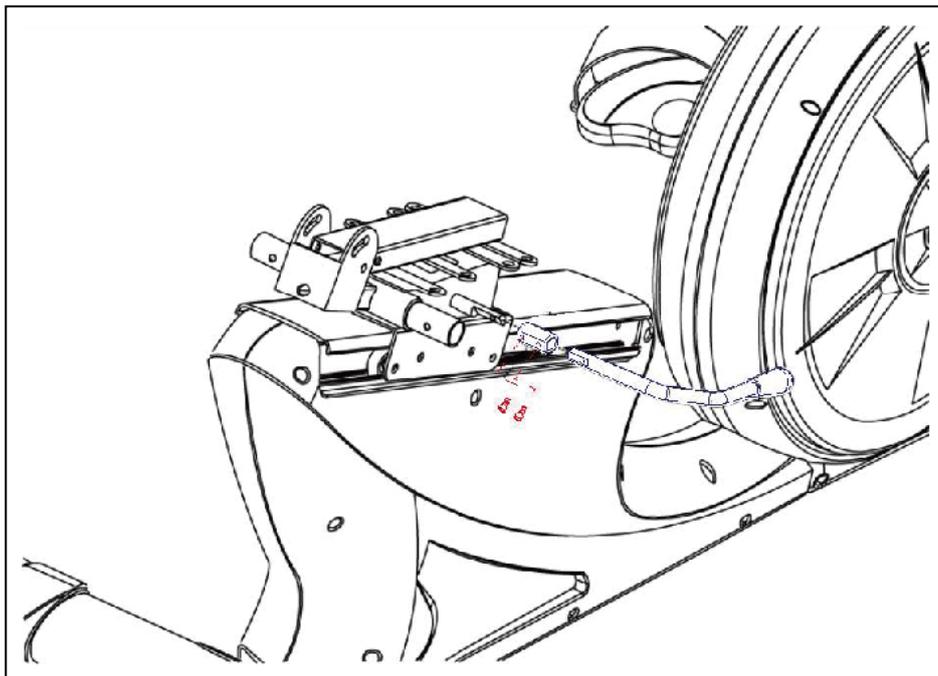


図を参考に

- 1: 本体フレームに前脚(短)をボルト (M8x90)2 本、ワッシャー×2 枚、キャプナット×2 個で 取り付けてください。
- 2: 同じく、後脚(長)も同様に取り付け てください。
- 3: 最後にマルチレンチでしっかりと締 めます。

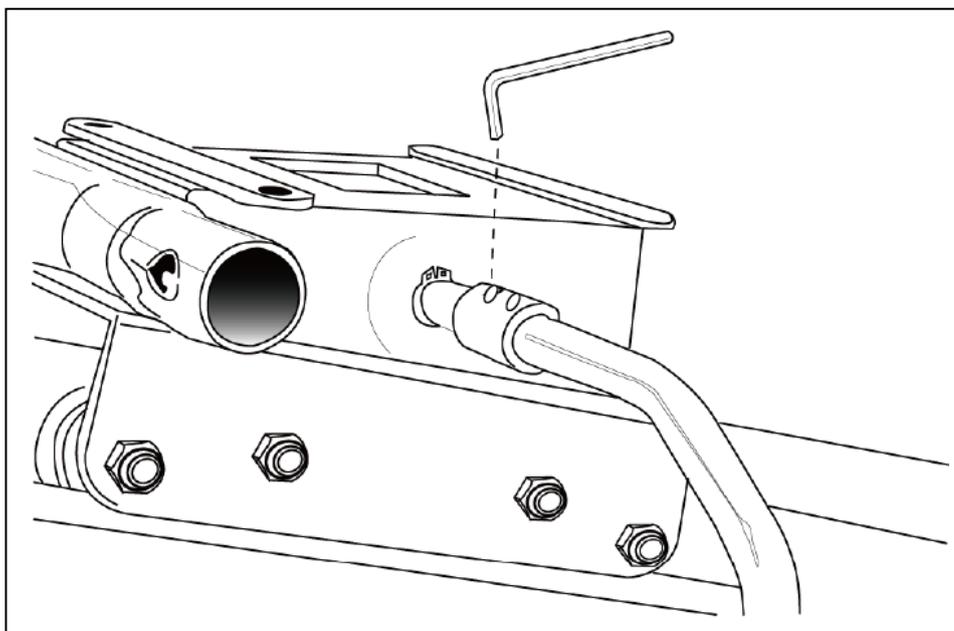


ステップ2 シート調節レバーの取り付け *工具:L型レンチ



図を参考に

- 1: 本体横より出ているパイプにリング金具を入れ、シート調節レバーを差し込みます。
- 2: リング金具の穴とレバーの穴を合わせて、ネジ(6x12)を穴に入れて、L型レンチで、2か所しっかりと締めます。



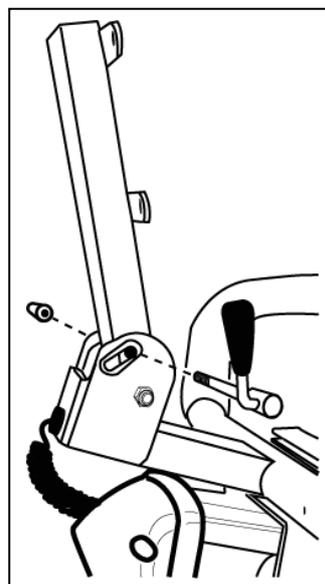
- ◆シート調節レバーを上にはげると、シート位置が移動します。
シート調節レバーを下にはげると、シート位置が固定されます。

ステップ3 背もたれ支柱、角度調節ノブボルトの取り付け

図を参考に

1: 本体に取り付けて有る、背もたれ支柱を立て、支柱穴に外側金具溝から、角度調節レバーを入れて、反対側にナットで締めてください。ワッシャーは外側金具溝外、角度調節レバー側に取り付けます。

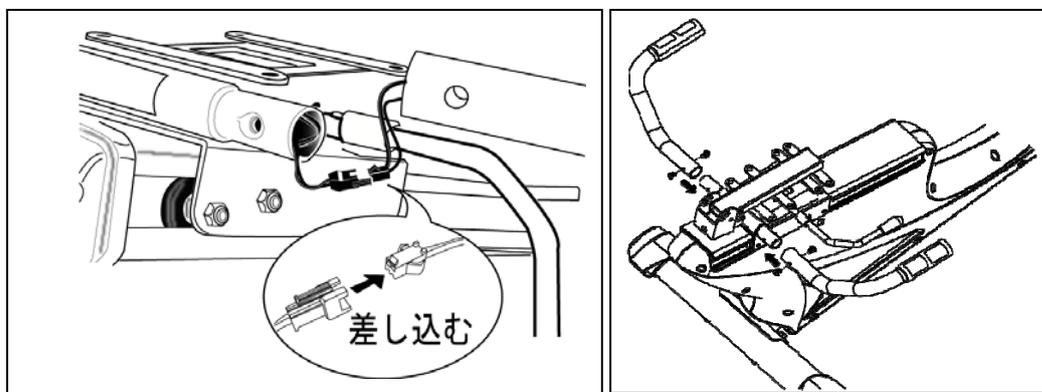
2: 背もたれシートの角度の調節ができます。好きな角度で調節できたら、ナットを右に回して締めてから、角度調節レバーを右に回して、しっかりと固定してください。



ステップ4 手すりの取り付け *工具:六角L型レンチ

注意: 脈拍コードを挟み込まないように、しっかり接続してパイプの中に入れてください。

◎ボルトとワッシャーは、本体に仮止めしてあります。取り付け前に外して下さい。

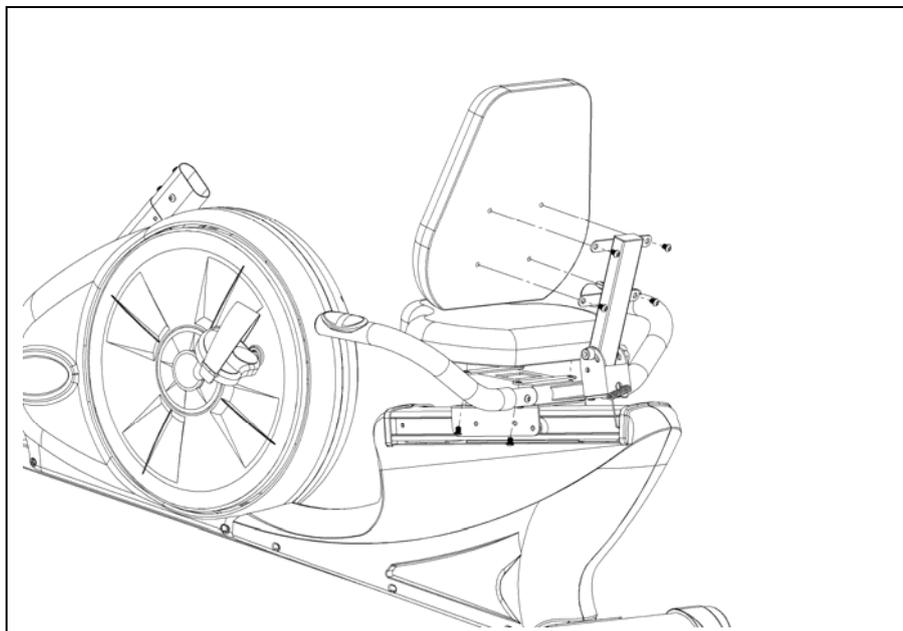


図を参考に

1: 本体から出ている脈拍用コネクタと、手すり側のコネクタをしっかりと接続して、コードを挟み込まないように注意し、コードとコネクタをパイプの中に入れてください。

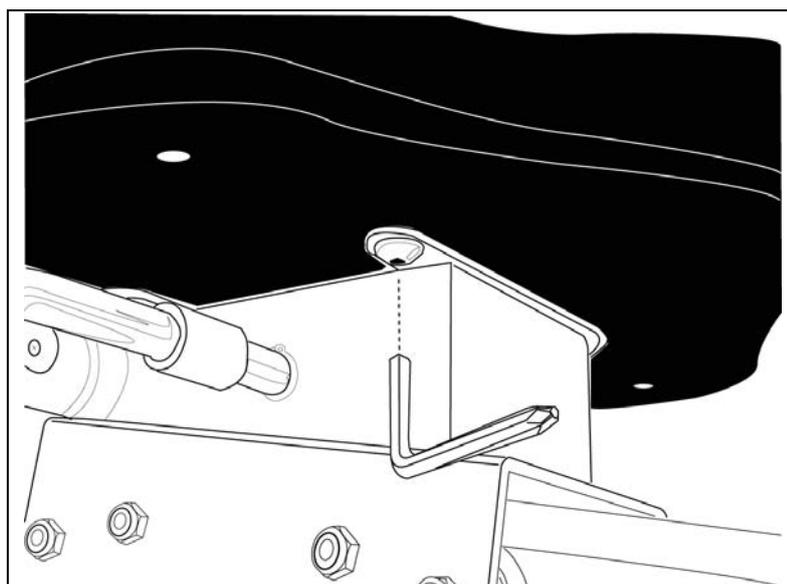
2: 手すりを本体に差し込み、サイドからワッシャーとボルト(M8x12)で3か所仮止めし、最後にL型レンチでしっかりと締めます。

ステップ5 背もたれシートとシートの取り付け *工具:六角L型レンチ



上図を参考に

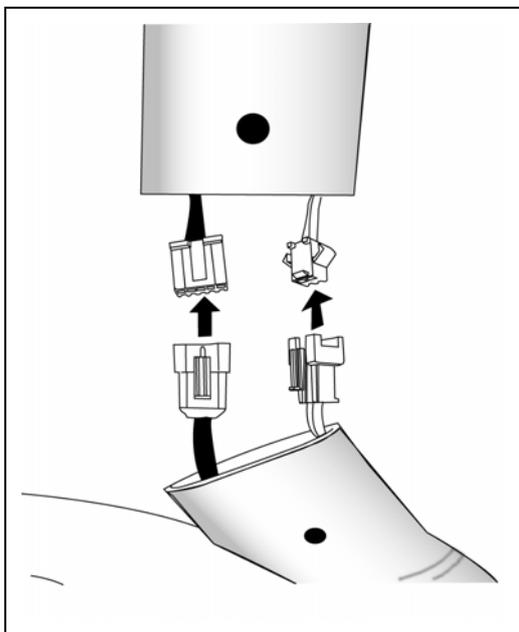
シート、背もたれシートをそれぞれ下及び後ろからL型レンチで
ボルト(M8x15)各4本で固定させます。



ステップ6 ハンドルポストの取り付け *工具:六角L型レンチ

◎ボルトとワッシャーは、本体に仮止めしてあります。取り付け前に外して下さい。

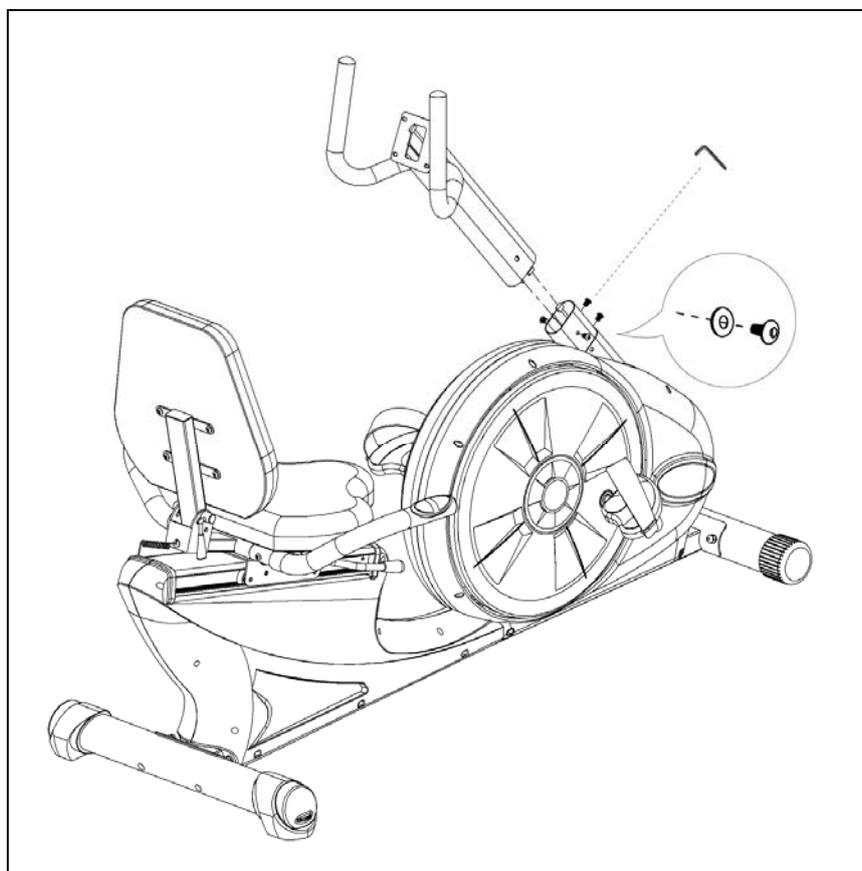
注意:コードを挟み込まないように、しっかり接続してパイプの中に入れてください。



図を参考に

1:本体から出ているコネクタと、ハンドルポストのコネクタをしっかりと接続して、コードを挟み込まないように注意し、コードとコネクタをパイプの中に入れてください。

2:ハンドルポストを本体に差し込み穴の位置を確認し、前2か所と両サイド各1か所ワッシャーとボルト(M8x15)で仮止めし、最後にL型レンチでしっかり締めます。



ステップ 7

コントロールパネルの取り付け

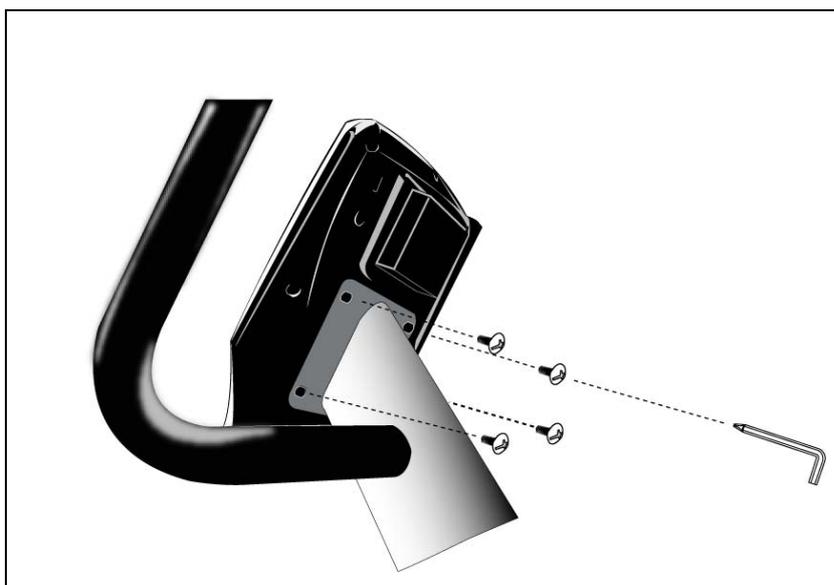
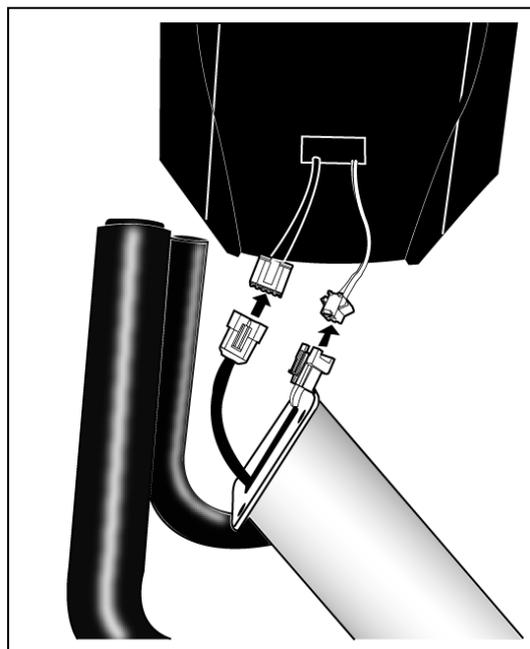
* 工具: 六角L型レンチ

◎ コントロールパネルの裏に4個のボルトが有ります。

◎ ボルトを外してから作業をして下さい。

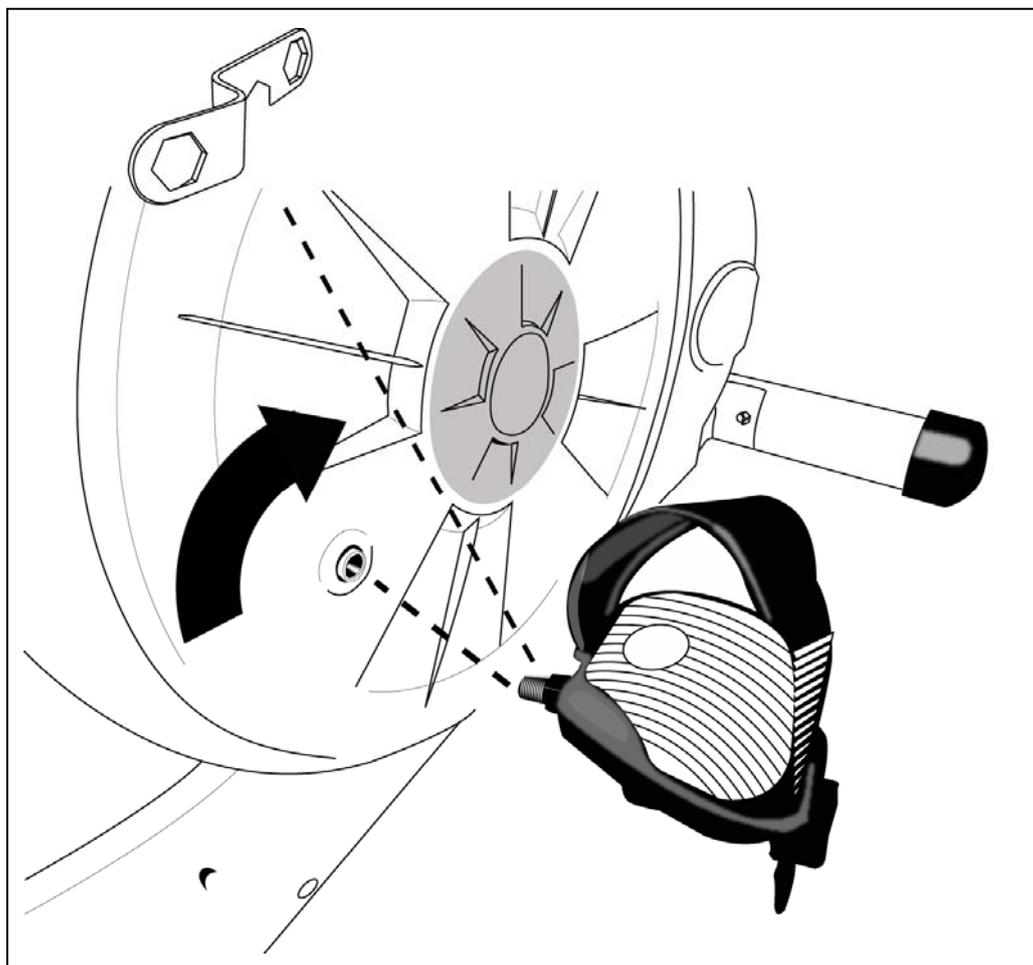
注意: コードを挟み込まないように、しっかり接続パイプの中に入れてください。

1: ハンドルポストから出ているコネクタと、コントロールパネルコネクタをしっかりと接続して、コードを挟み込まないように注意し、コードとコネクタをハンドルポストの中に入れてください。



2: コントロールパネル裏に、4か所ネジ穴が有ります、ボルト4本を仮止めし、最後にL型レンチでしっかり締めます。

ステップ8 ペダルの取り付け。 工具:マルチレンチを使用。



図を参考に

■ペダルにはR(右)とL(左)の刻印が打ってあります。刻印をご確認ください。

1:右(R)ペダルは右回して取り付けます。

2:左(L)ペダルは左回しに取り付けます。

*マルチレンチの凹み部を使い、しっかり締めてください。

*ペダルストラップの長さは、ペダル外側の止め金具で調節してください。

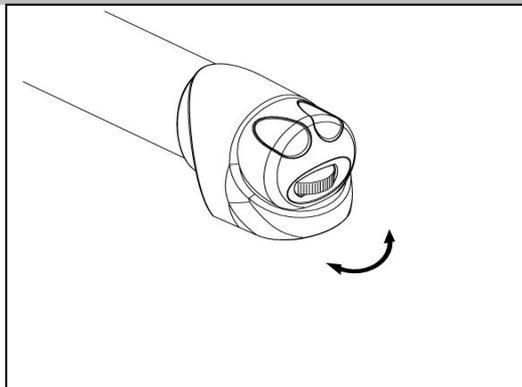
以上で完成です。

組み立て終了後、再度組立工具を使い、全ての部品がしっかりと固定されているか、ご確認ください。

ご使用前の調整・設置・蓄電方法

後脚高さ調節エンドキャップの調整方法

- a. 製品をご希望の場所に置き、製品が設置床面に安定しているかをご確認ください。
- b. 後脚両端には、高さ調整アジャストダイヤルが付いていますので組立終了時にガタつきが有る場合は、ダイヤルを回して高さ調節をして下さい。



●自己発電

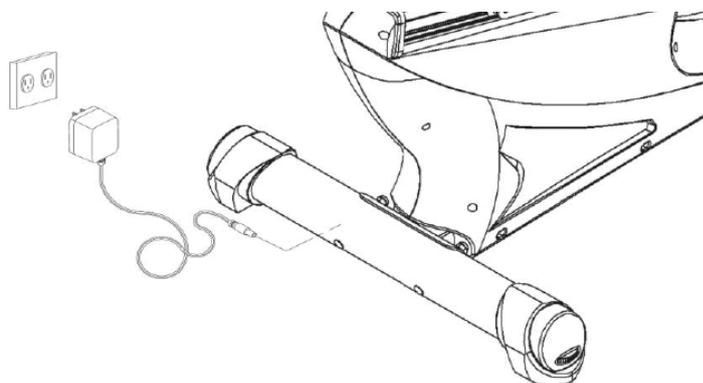
- ① 十分な電気をとるためにバッテリー(1.2V×4、600Ah)が備わっており、ペダルをこぎ始めると蓄電されます。
- ② バッテリーは消耗品ですので、長い間使用していると次第に弱くなっていきます。
- ③ 電池が弱くなったときペダルを 45 回転(1 分間あたり)以上こいでください。そうすることにより電池に蓄電されます。

◆ 急速蓄電方法 「バッテリーの電池量が少ない時使用」

* AC アダプター使用 : 本体前の下部にACアダプター電源の差し込み口が有ります。ACアダプターの先端部を、差し込み口に差し込んでください。

ACアダプターを家庭用電源 100Vのコンセントに差し込んでください。

- 充電時間は通常約4～6 時間です。8 時間以上はコンセントに差したままにしないでください。



座席位置の調整方法

座席位置の調節方法

◆シート調節レバーを持ち上げると、シート位置が前後に移動します。

◆シート調節レバーを下に下げると、シート位置が固定されます。

安全のため座席の位置を急速に変えるのは避けてください。座る前に適切な高さや位置に調節し、座ったまま座席の位置を調節するのはお止めください。



a. 座席の位置を調整するには製品の後に立ち行なってください。

b. 右手でシート調節レバーを持ち上げ、同時に背もたれシートの後を左手で掴み、シートをずらしながら適切な位置に調節してください。

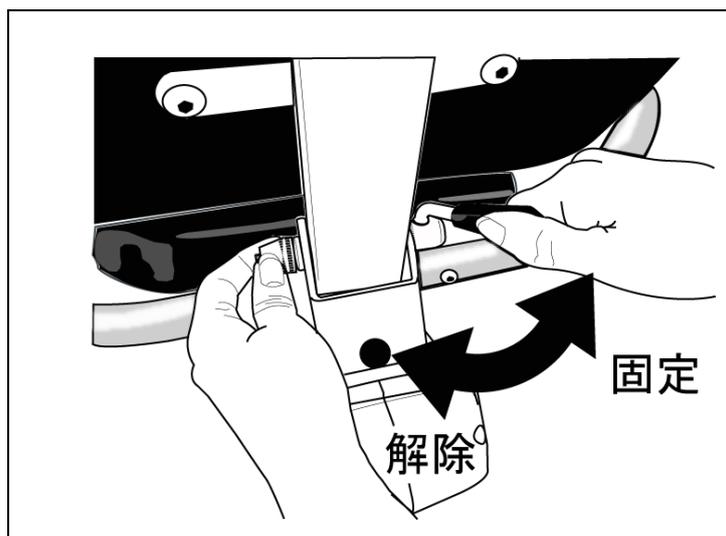
c. シート調節レバーを適切な位置で下げて固定してください。

注意！！）下げ過ぎると調節機能が破損します。（目安としては角度 45 度）

d. 最適の座席位置を決め、その後座リトレーニングを始めてください。

背もたれシートの角度調整方法

◆：角度調節レバーを左に回して好きな角度が調節できたら、角度調節レバーを右に回して、しっかりと固定してください。

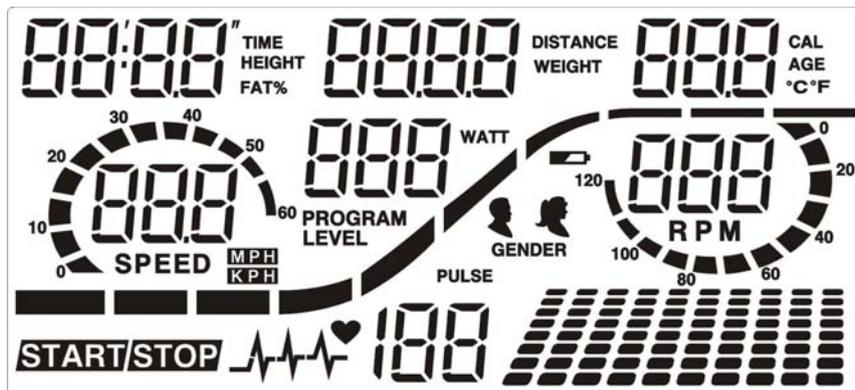


コントロールパネルの説明

本機は、ペダル回転運動して発電し、モニターを表示する機能の商品です。

モニターが表示するまで、準備運動のつもりでペダルを回して下さい。

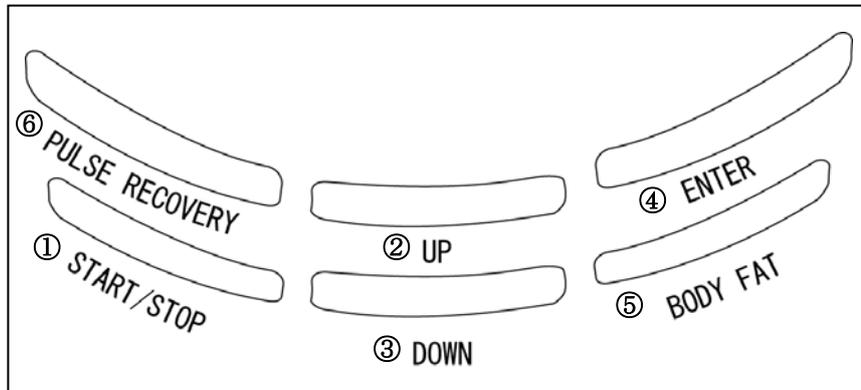
◆:画面がすぐに消える時は、電池容量不足です。アダプターを接続してください。



●画面の表示 * 一般的使用の場合の画面表示

- ・TIME (時間):0:00~99:59 秒 ・目標時間設定機能あり。
- ・DISTANCE (距離):0.00~99.9Km ・目標距離設定機能あり。
- ・CAL (消費カロリー):運動中のカロリー消費量表示。
- ・SPEED (速度):5~99.9Km/h 表示。
- ・PROGRAM (プログラム):プログラム表示。
- ・WATT (ワット数):運動強度 5~505 表示。
- ・PULSE (脈拍):運動中の脈拍数 40~220 表示。
* 多少の誤差あり(目安で医療器具ではない)
- ・RPM (回転数):1分間のペダル回転数 15~999 表示。
- ・START/STOP (スタート/ストップ):操作ボタンで操作します。
- ・■■■■■ : 負荷レベル/プログラム負荷レベル表示/時間経過表示。
- ・DISTANCE BAR:すべてのバーが100mを表します。

コントロールボタンの説明



◆：ボタンの機能：6つのボタンがあり、下記の機能があります。

①：START/STOP（スタート/ストップ）ボタン。

A：プログラムの選択をしないで、マニュアルエクササイズのみで作動します。時間は0からカウントされます。

B：STOP/ストップするために使用します。

C：START/スタートするために使用します。

②：UP（アップ/上げる）ボタン

A：負荷を増やす時に使用します。

B：時間、距離、カロリー、年齢を増やす、あるいは性別、プログラムを選択するときに使用します。

③：DOWN（ダウン/下げる）ボタン

A：負荷を減らす時に使用します。

B：時間、距離、カロリー、年齢、性別、プログラムを減らすときに使用します。

④：ENTER（確定）ボタン（3秒以上長押しで数値がリセットされます）

A：入力したデータを確認するときに使用します。

B：ストップモードで、2秒以上押しすと入力したデータの表示が0に戻ります。

C：時間を設定するとき、時間と分を入力できます。

⑤：BODY FAT（身体数値）ボタン

身長、体重、性別、年齢を入力した後、おおよその体脂肪率を測定するときに使用します。

⑥：PULSE RECOVERY（脈拍リカバリー）ボタン

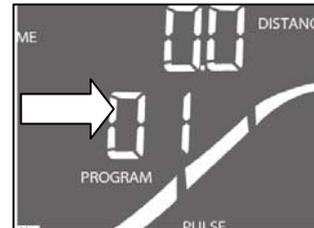
脈拍回復機能を測定するときに使用します。

簡単操作方法

マニュアル(手動)操作

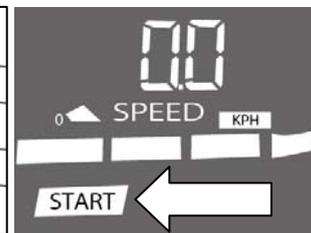
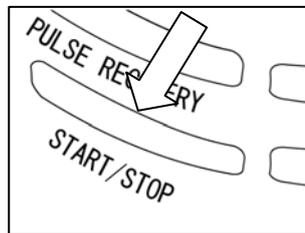
①

画面中央に PROGRAM 01 と表示「点滅」

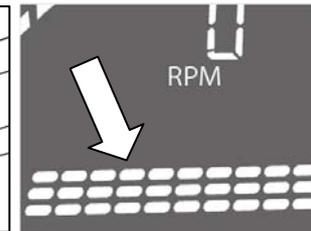
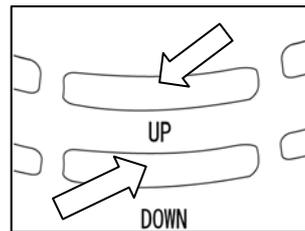


②

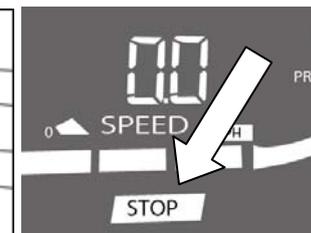
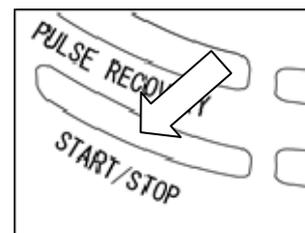
ST/SP(スタート・ストップ)ボタンを押す。
TIME 時間表示がカウントアップで作動します。
画面左下に START と点灯します。
表示ペダルをこがないと約 90 秒ほどで自動的に画面が消えます



負荷を調整する場合は UP ボタン (重い) DOWN ボタン (軽い) を押す
右図グラフが高くなると重くなります 8段階 (24レベルあります)



終了するには START/STOP ボタンを押します。
画面左下に STOP と表示



左下 STOP 表示の際に ENTER ボタンを長押しすると画面表示がオールクリアされます。

●ペダルを回すか、いずれかのボタンを押すと初期画面になります

簡単操作 各項目設定方法

①

画面中央に PROGRAM 01 と表示「点滅」



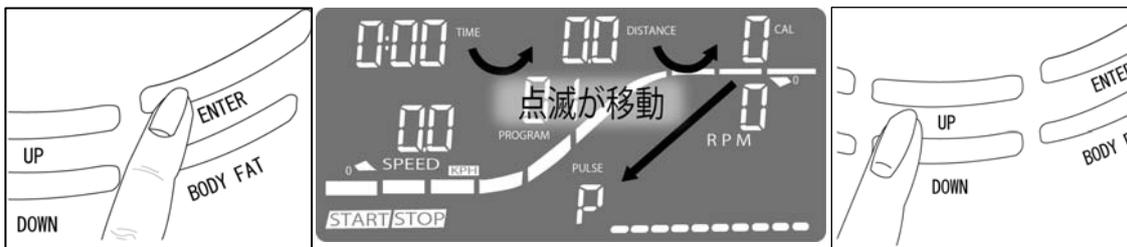
②

ENTER ボタンを押していくと TIME 時間・DISTANCE 距離・CAL カロリー・PULSE 脈拍の順に項目が点滅して移動します 設定したい項目に合わせ表示が点滅している間に

UP・DOWN ボタンで数値を入力する

(SPEED スピード及び RPM 回転数は設定できません)

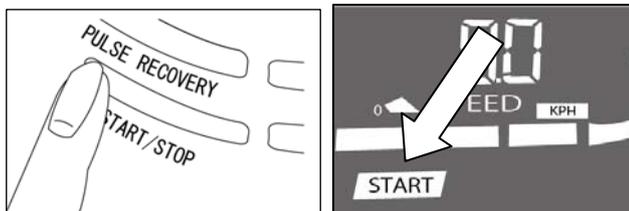
● 設定及びオールクリアはSTOP表示時しかできません



③

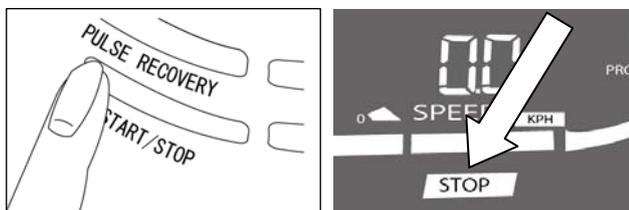
そのまま START/STOP(スタート・ストップ)を押し運動開始

左下に START と表示されます



終了時は START/STOP をもう一度押す

左下に STOP と表示されます。



負荷は任意で調整可能 UP / DOWN ボタンを押す最大 24 レベル

設定されたそれぞれの項目がタイムアップするとアラーム音が鳴りますので運動停止してください(ST/SP 押す(STOP 表示))複数設定された場合はいずれか一番早く設定値に到達した項目にてアラーム音が鳴ります。脈拍上限値を 80~180 にて設定できますがアラーム音が鳴った場合はご使用者の判断で運動をおやめください

● 運動中パルスグリップを握り続けてください。手を放すと検知しなくなり表示されないこともあります (脈拍表示左横に脈拍検知 ♥ マークが点滅)

数値はあくまでも目安としてご使用ください。

プログラムの説明

画面中央に PROGRAM 01 と表示「点滅」



ENTER ボタンを押して PROGRAM 02~23 を選択「点滅」

オートプログラム 12 種類(2~13)
脈拍コントロールプログラム 5 種類(18~22)

ユーザープログラム 4 種類(14~17)
WATT コントロールプログラム 1 種類(23)

ペダルを漕いで初期画面を表示させます。

UP / DOWN ボタンを押して 23 種類(02~23)のオートプログラムを選択する(画面中央示)

各項目を設定する場合

ENTER ボタンを押して設定項目を移動させる
時間 : TIME
距離 : DISTANS
カロリー: CAL
脈拍 : PULSE に移動し UP/DOWN ボタンで入力

START/STOP(スタート・ストップ)ボタンを押して運動開始 (左下に START と表示)

負荷は任意で調整可能 UP / DOWN ボタンを押す ~24 レベルまで

設定時にはアラームが鳴る

終了するには START/STOP ボタンを押す (左下に STOP と表示)

オートプログラムの負荷に関して

画面右下のグラフ(負荷が)徐々に変化します
時間設定しない場合は時間が 30 分で設定されていますのでその時間が 10 等分になりますので
3 分ごとに負荷が変化します。

脈拍コントロールプログラムの負荷に関して

設定した数値より低い場合は自動的に負荷が増え
設定した数値より高い場合は自動的に負荷を軽減します

◆：省エネ機能

100秒間運動、ペダル回転が無い場合は、モニター表示が消えます。
起動させるにはいずれかのボタンを押すか、ペダル回転してください。

◆：その他の機能表示

- 1: AGE(年齢) : コンピューターは年齢10から99歳までを入力できます。
年齢を入力しなかった場合、40歳に設定されております。
- 2: TARGET HEART RATE(設定脈拍数) : 維持しなければならない目標脈拍を分単位で表示します。
- 3: PULSE RECOVERY(パルスリカバリー) : 脈拍センサーを両手で握り、PULSE RECOVERY を押すと60秒から0秒までカウントダウンし、脈拍回復力を測定します。

*医療器具でありませんので、あくまでも目安としてご利用ください。

《参考》：6段階表示

- | | | |
|-------------------|-------|------|
| 1 : 1.0 | | 抜群 |
| 2 : 1.0 < F < 2.0 | | 優秀 |
| 3 : 2.0 ≤ F ≤ 2.9 | | 良 |
| 4 : 3.0 ≤ F ≤ 3.9 | | 普通 |
| 5 : 4.0 ≤ F ≤ 5.9 | | やや低い |
| 6 : 6.0 | | 低い |

注意：脈拍のハートマークやシグナルがなく、モニター表示にPやERRが表示されたら、PULSE RECOVERY を押し、脈拍センサーグリップを両手で握っているか、脈拍センサーコードがきちんと接続されているかを確認してください。

◆ユーザープログラム：USER 1、USER 2、USER 3、USER 4 P 1 4からP 1 7

10通りの負荷があり、時間、距離、カロリーを設定できます。

設定した後、数値は記憶されています。エクササイズ中、UP/DOWN で設定を変えることもできますが、記憶された負荷を変えることはできません。

●操作方法：4種類のユーザープログラムが設定できます。

1：UP/DOWN で P 1 4～P17のプログラムを選んでください。

2：ENTER を押してプログラムを決定します。

3：COLUMN（画面右下グラフ左端1番目）が点滅します、UP/DOWN でユーザーのエクササイズ負荷を設定して下さい。ENTER で確定してください。

4：COLUMN 2 が点滅し、UP/DOWN でユーザーのエクササイズ負荷を設定して下さい。ENTER で確定してください。

* 3～10項目まで同じように、入力してください。

5：ENTER で完成した負荷レベルを確認します。確定してください。

6：TIME が点滅し、UP/DOWN で時間を設定し、ENTER で確定してください。

7：DISTANCE が点滅し、UP/DOWN で運動距離を設定して、ENTER で確定してください。

8：CALORIES が点滅し、UP/DOWN で消費カロリーを設定し、ENTER で確定してください。

9:PULSE が点滅し、UP/DOWN で脈拍を設定し、ENTER で確定してください。

10:START/STOP を押してエクササイズを始めます。

◆脈拍コントロールプログラム。(P18～P22)

* 最大脈拍数は医師に相談してください。

* 最大目標脈拍 = $(220 - \text{年齢}) \times 85\%$ の計算式で設定されております。

P 1 8：ダイエットプログラム（最大脈拍の55%）

P 1 9：一般的な健康プログラム（最大脈拍の65%）

P 2 0：日頃から運動している方向けの健康プログラム（最大脈拍の75%）

P 2 1：アスリートプログラム（最大脈拍の85%）

P 2 2：目標脈拍数指定コントロールプログラム

●：年齢、時間、距離、カロリー、あるいは目標脈拍を設定し、希望する脈拍

コントロールに従ってエクササイズできます。

このプログラムでは、コンピューターが、脈拍に従って負荷を調節します。

例えば、エクササイズ中、目標脈拍より低い場合、20秒毎に負荷が増えていきます。また、エクササイズ中、目標脈拍より高い場合、20秒毎に負荷が減っていきます。

*無理をしないで、体調を判断して利用ください。

●：操作方法：

- 1：UP/DOWNでP18からP22の脈拍コントロールを選んでください。
- 2：ENTERを押してプログラムを決定します。
- 3：AGEが点滅し、年齢をUP/DOWNで設定します。
- 4：プログラム22では、目標脈拍が点滅し、80～180までの脈拍を設定できます。UP/DOWNで設定します。
- 5：TIMEが点滅し、時間をUP/DOWNで設定します。
- 6：DISTANCEが点滅し、運動距離をUP/DOWNで設定します。
- 7：CALORIESが点滅し、消費カロリーをUP/DOWNで設定します。
- 8：START/STOPを押してエクササイズを始めます。

◆：WATT（運動強度）コントロールプログラム23

●：簡単操作：プログラム23を選び、START表示にして、UP/DOWNボタンを押して運動強度を決めてエクササイズを始めることができます。

*例えば、スピードが遅い場合は、負荷が自動的に増え、スピードが速い場合は、負荷が自動的に減ります。絶えずWATT（運動強度）を一定に保ちます。

*結果として、運動強度を一定の数値を維持しようとします。

●：操作方法：

- 1：UPもしくはDOWNでWATT CONTROL 23プログラムを選んでください。
- 2：ENTERを押してプログラムを決定します。
- 3：TIMEが点滅し、時間をUP/DOWNで設定します。
- 4：DISTANCEが点滅し、運動距離をUP/DOWNで設定します。
- 5：WATTが点滅し、運動強度をUP/DOWNで設定します。

- 6 : CALORIES が点滅し、消費カロリーを UP/DOWN で設定します。
- 7 : PULSE が点滅し、脈拍を UP/DOWN で設定します。
- 8 : START/STOP を押してエクササイズを始めます。

◆:体脂肪プログラム 24 (BODY FAT ボタンでクイック操作可能)

体脂肪率の測定と特定のエクササイズをするよう、設計されています。

プログラム24は、モニターに体脂肪率の数値が表示します。

タイプ1: 27以上表示体脂肪%高い。

タイプ2: 20以上~27未満体脂肪%標準。

タイプ3: 20未満体脂肪%低い。

表示(BMI 体脂肪率:身長と体重のバランスをチェック)

●:データ入力操作方法:

- 1: UP/DOWN で BODY FAT 体脂肪プログラム(P24)を選んでください。
- 2: ENTER を押してプログラムを決定します。
- 3: HEIGHT が点滅し、身長cmを UP あるいは DOWN で設定します。
- 4: WEIGHT が点滅し、体重kgを UP あるいは DOWN で設定します。
- 5: GENDER が点滅し、性別を UP あるいは DOWN で設定します。
 - 1は男性を、2は女性を表します。
- 6 : AGE が点滅し、年齢を UP あるいは DOWN で設定します。
- 7 : START/STOP を押して体脂肪の測定をします。
- 8 : START/STOP を押してすぐに、脈拍センサーグリップを握ってください。
- 9 : 測定後コンピューターが体脂肪を表示します。

使用者のタイプに合ったエクササイズを表示します。
- 10: START/STOP を押してエクササイズを始めます。
- 11 : エクササイズ終了後、BMR/BMIを表示します。

●:表示の説明

- 1 : SLEEP MODE: 4分間何もボタンが押されなかった場合、モニターが SLEEP 状態になりますので、起動させるにはどれかのボタンを押してください。
- 2 : BMI 体脂肪率: 性別、身長、体重に基づいて体脂肪が測定されます。
- 3 : BMR 基礎代謝量: 消費されるカロリー消費量を表示します。これは、単に

脈拍、呼吸、正常な体温を維持するのに最低限必要なものが含まれます。

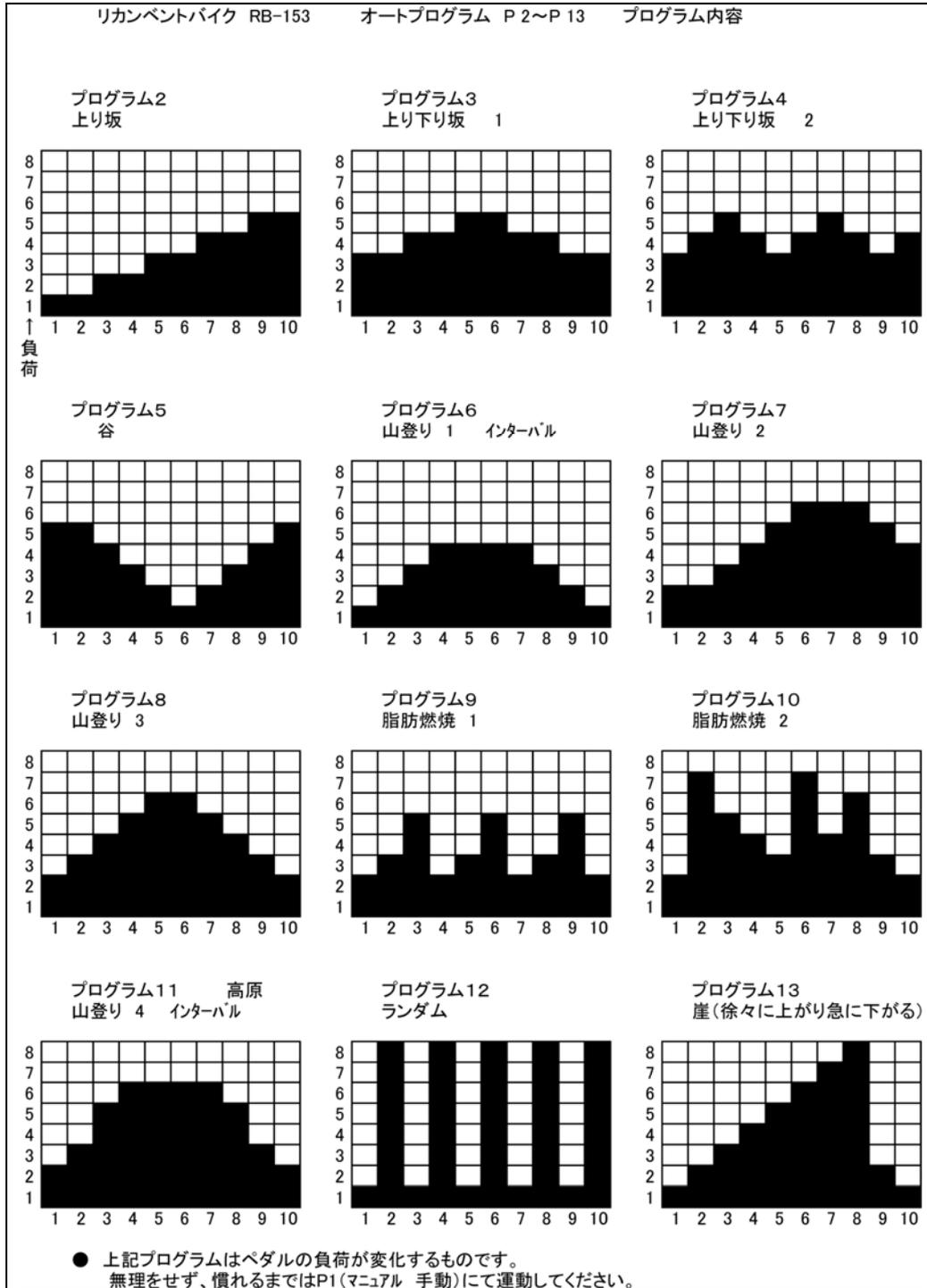
◆エラー表示

E1：エクササイズ中、モニターが4秒以上回転数通信を感知せず、コンピューターが3回チェックした後、正常にもどらない場合、E1が表示されます。それまで表示されていたすべての数値は消えます。

E2：メモリーICが損傷している場合には、E2が表示されます。

E3：スタートモードになった4秒後、回転数通信の異常で0から動かなくなった場合、E3を表示します。

◆ : オートプログラム内容 P 2 ~ P 1 3



ウォームアップとクールダウン

*トレーニングを始める前に医師にトレーニングプログラムについて相談してください。

*ウォームアップ

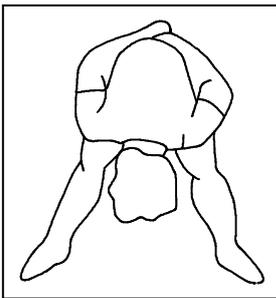
ウォームアップの目的は、けがを最小限に抑えることにあります。トレーニングを始める前に2分から5分間することをお勧めします。

*ストレッチ体操

ウォームアップの後、ストレッチ体操はトレーニングに大変有効です。ストレッチ体操が体温を上昇させ、けがを少なくします。ストレッチ体操は飛び跳ねず、一つのストレッチ体操を15～50秒間行なってください。

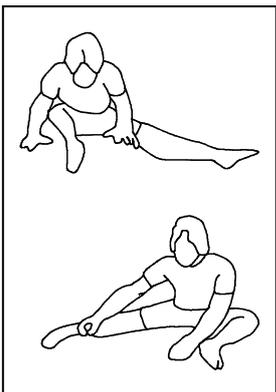
効果的なストレッチ体操

上体を曲げる

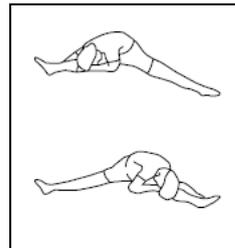


肩幅に足を開き上体を前に曲げる上体を約30秒折り、足の後を気持ちよく伸ばしてください。その後上体を元に戻しますが、その際に飛び跳ねないでください。

上体を曲げる

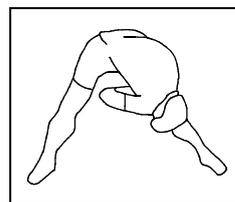


床に座り、一方の足を伸ばし、もう片方の足を立てます。曲げた方の足は胸に付け、この状態を少なくとも10秒行ないます。これを左右10回繰り返してください。



床ストレッチ

床に座り、出来るだけ足を開きます。上体を片方の胸に付けるように曲げてください。この状態を10～30秒間行なってください。これを左右10回繰り返してください。



上体を片方の足に曲げる
肩幅に足を開き、右足の方に上体を曲げてください。この状態を10秒間行なってください。これを左右数回行なってください。

*クールダウン

クールダウンの目的は、身体を元の状態に戻し、トレーニングが終わったときの状態を維持します。適切なクールダウンはゆっくりと心拍数を下げ、血液を心臓に戻します。クールダウンはイラストのようなストレッチ体操も行なってください。

．．．．．トラブル・こんな時には．．．．．

◎コントロールパネルが表示しない

*バッテリーボックスを開いて、コードが正しく接続されているか、確認してください。

◎コントロールパネルの表示が薄くなった

1:コントロールパネルの表示が薄くなったりペダル回転を止めると、すぐに表示が消える場合は、ACアダプターで充電してください。

2:脈拍が表示されない場合。

A:手が乾燥していますと、表示しにくい場合があります。センサー部分を中性洗剤を湿らせたタオルなどで汚れを拭き取ってください。手を湿らせて再度握ってください。

B:電池量が少ない時、ACアダプターで充電してください。

C:再度配線を確認してください。

3:運動中にコントロールパネルの表示が変化しない場合は、組立時の配線接続部を再度ご確認ください。

(異常が直らない場合は販売店へご連絡下さい)

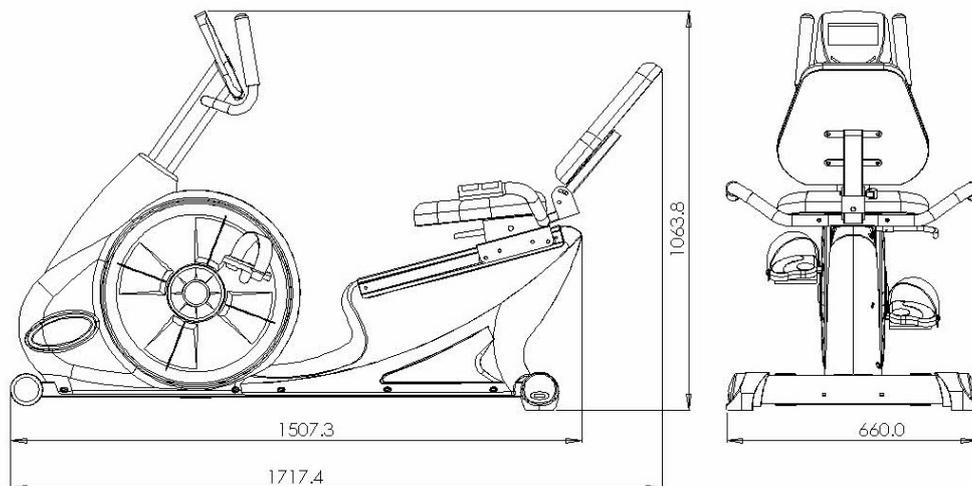
*バッテリーは消耗品です。長い間使用していると次第に弱くなっていきます。

*バッテリーが蓄電できない場合は、交換時期です。購入店へご連絡下さい。

4:シートが固定出来ない場合。

*シートレバーを力いっぱい下げるとシート固定が出来なくなる場合があります(P18) シート台座の交換(有償)となりますので販売店様へご連絡下さい。

全体図



商品仕様

| | |
|-------------|--|
| 名称 | リカベン ト バイク |
| 形式 | RB-153 |
| 計器表示 | 速度・時間・距離・消費カロリー・脈拍・ワット・RPM |
| 速度:SPEED | 5~99.9Km/h表示。 |
| 時間:TIME | 0:00~99分59秒。 時間設定機能あり。 |
| 距離:DISTANCE | 0.1(100m単位)~99.9Km。 距離設定機能あり。 |
| 消費カロリー:CAL | 0~999Kcal 表示。 |
| 脈拍:PULSE | ハンドパルス方式。40~220 表示。 |
| ワット:WATT | 運動強度 5~505 表示。 |
| 回転数:RPM | ペダルの毎分の回転数 15~999 表示。 |
| 負荷 | 8段階(電動式 マグネット方式) |
| プログラム24種類 | P1 マニュアル。P2~13 負荷変更。P14~17 ユーザー。P18~22 脈拍。P23 ワット。P24 体脂肪。 |
| 本体サイズ | 長さ1717×幅660×高さ1063mm |
| 本体重量 | 約 45kg |
| 使用体重制限 | 130kg使用体重制限 |
| AC アダプター | I/P:100Vac :O/P:12Vdc、500mA |
| バッテリー | 1.2V×4 :600Ah |
| 付属品 | 取扱説明書・組立用工具一式。 |
| 原産国 | 台湾 |

※ お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

保証規定

- 1.) 取扱説明書に従った正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理いたします。
- 2.) 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてご購入店または(株)中旺ヘルスへ依頼または送付してください。
- 3.) 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - ・ 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - ・ お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - ・ 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損傷。
 - ・ 本書の提示がない場合。
 - ・ 本書にお買い年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
 - ・ 消耗品(ペダルバンド、シート、バッテリー、アダプター、グリップラバー他)
 - ・ 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - ・ 車両や船舶等に設置された場合に起因する故障および損傷。
- 4.) 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 5.) この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

品質保証書

このたびは、中旺ヘルス健康機器を、お買い求めいただきありがとうございました。本機は厳重な検査を行い高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理いたします。

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印して
いただいでください

品名: リカレントバイク

形式: RB-153

ご芳名:

ご住所:

Tel. ()

お買い上げ店名:

印

住所:

Tel. ()

お買い上げ年月日: 年 月 日

シリアルNo.

「中旺ヘルス製品についてのお問い合わせ・ご相談は「中旺ヘルスお客様相談センター」

本社: 〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並 3 丁目 2-2

E-mail: hj@jp-chuoh.com

URL: www.jp-chuoh.com

東京営業所: TEL: (03)3835-4399

TEL: (052)501-2577

FAX: (052)501-2588

2014 '6