

家庭用

# RB-4700

## リカンベントバイク



- この度はRB-4700リカンベントバイクをお買い上げいただきましてありがとうございます。
- 安全に正しくお使い頂く為に、ご使用前に必ずこの説明書をお読みください。
- 本書は紛失しないように大切に保管して下さい。
- この器具は家庭用のトレーニング器具です。学校・スポーツジム・施設等の不特定多数の使用者によるご使用は避けて下さい。



# もくじ

- P1 . . . . . 使用前に必ずお読みください
- P2 . . . . . 組立前に守って頂きたいこと
- P3 . . . . . 組立時に守って頂きたいこと
- P4、P5 . . . . . 設置時・使用時に守って頂きたいこと
- P6 . . . . . 使用後・移動時に守って頂きたいこと
- P7 . . . . . パーツリスト
- P8-P11 . . . . . 組立方法
- P12 . . . . . 表示説明
- P13-P14 . . . . . 時間・距離・カロリーのセット方法
- P15 . . . . . 展開図  
保証書

## お客様へのお願い

本商品は品質向上のため工場出荷時に組み立て検品をしております。  
フレーム等組み付け部に塗装修正跡が多少ございますが、ご使用への影響はございません  
ので、何卒ご容赦いただきませう宜しくお願い致します。

# 使用前に必ずお読み下さい。

- 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

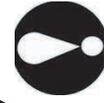


この記号は禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、この記号の中や近くに文章や絵で示します。左図の場合は“一般的な禁止”を示します。



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の隙間に挟まれて怪我をする恐れがあります。

## 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ご注意ください。  
 ・怪我をす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120Kgです。体重が120Kg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。

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。

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。

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。

ペダルのネジやボルトが確実に取りつけられているか、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まで本機を使用すると怪我をする恐れがあります。

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。

配線接続部分は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。

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。

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。

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。

- ・ しっかり固定されないハンドルの落下し怪我をする恐れがあります。

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。

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。



## 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。

- ・転倒して怪我をす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に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。



## 使用時に守っていただきたいこと

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に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。

- ・怪我をす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。

- ・怪我をすする恐れがあります。



# 使用時に守っていただきたいこと

## 注 意

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。

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。

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。

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。

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バーの隙間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。



# 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。

# 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。
- ・置やじゆうたん、床などに傷がつきます。

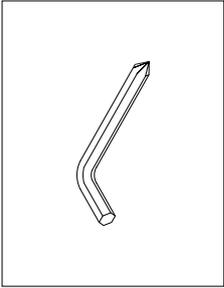
### 【お願い】

- ・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るいが生じる恐れがあります。）
- ・長期間（3カ月以上）使用しないときは乾電池を取り出しおいてください。
- ・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。

パーツリスト

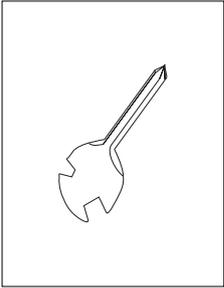
組立前にご確認ください。

1



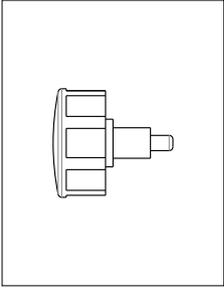
◎1・六角レンチ  
5mm-1pc  
70mmX30mmXM5

2



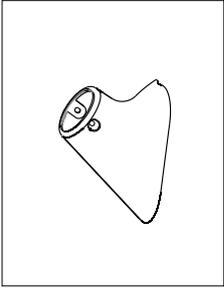
◎2・スパナドライバー -1pc  
120mmX15mmX13mm

3



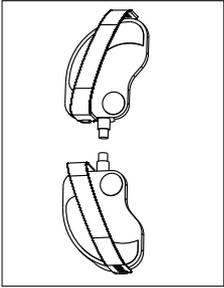
◎3・シートノブ -1pc

4



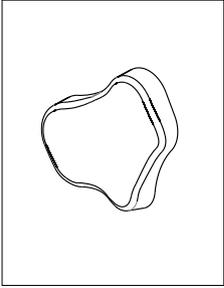
◎4・支柱カバー -1pc

5



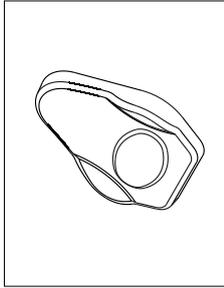
◎5・ペダル - 2pc

6



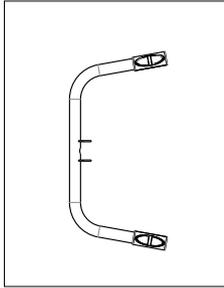
◎6・座面シート - 1pc

7



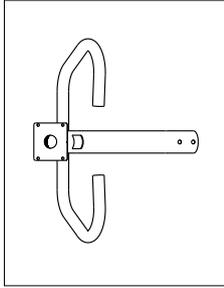
◎7・背もたれシート - 1pc

8



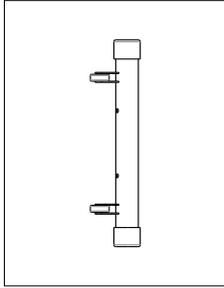
◎8・シートハンドル -1pc

9



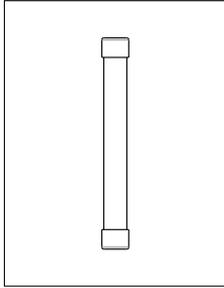
◎9・ハンドルポスト -1pc

10



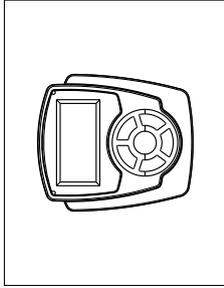
◎10・前脚 - 1pc

11



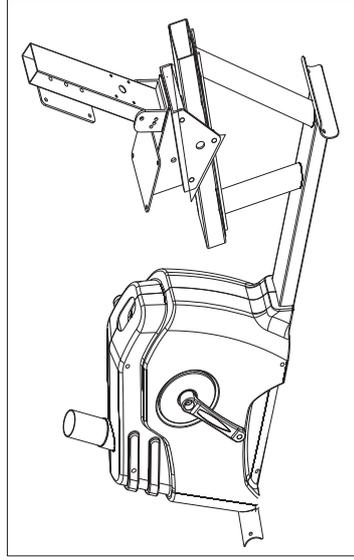
◎11・後脚 - 1pc

12



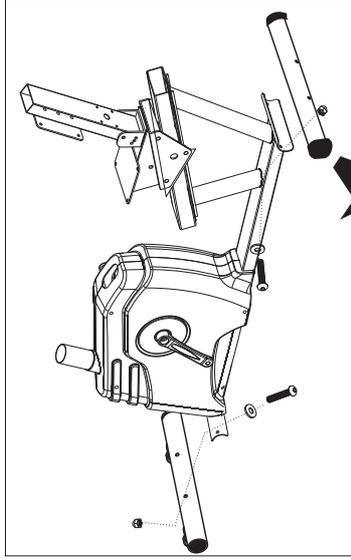
◎12・コントロールユニット  
-1pc

## STEP 1

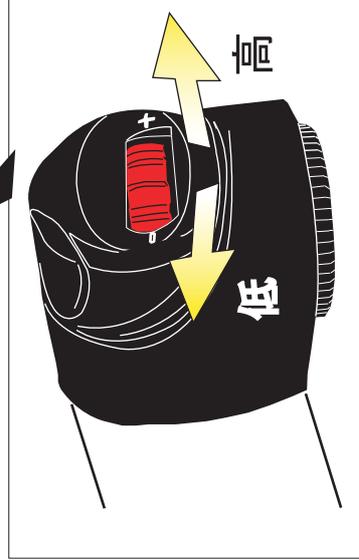


箱から本体を取り出し平らな場所に置きます。  
傷のつきやすいフロ어링等の場合は  
何か薄い敷物を敷いてください。安定感の悪  
くなる厚さのマットは避けてください。

## STEP 2

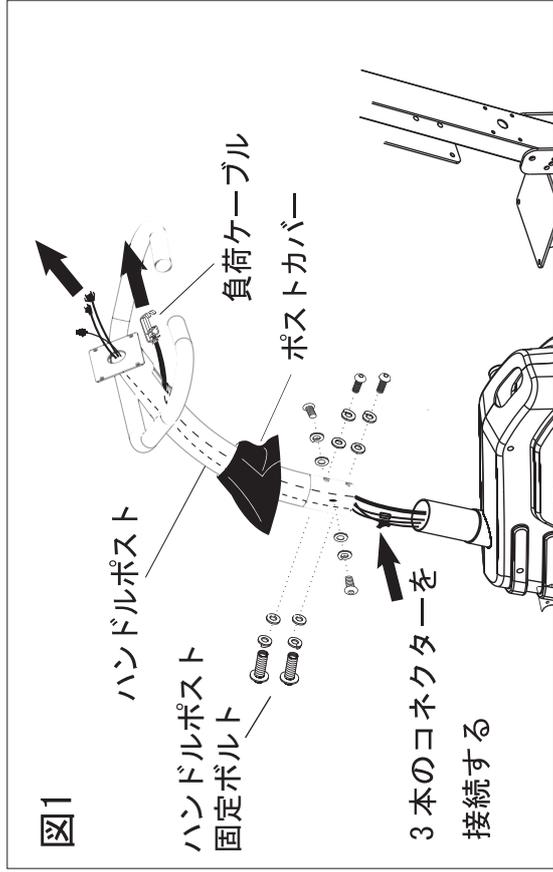


パーツリストNo.10前脚・No.11後脚のボルト（M8-75mm）  
ナット・ワッシャーを取り外します。  
付属のNo.1六角レンチ5mmとNo.2スパナを使って前脚と後脚  
をフレームに取り付けます。  
前脚は取り付けた時にキャスター部分が少し地面から  
浮くようになります。



●後脚両側には、がたつき防止のアジャストダイヤルが  
付いていますので組み立て完了時にがたつきがある場合  
はそのダイヤルを回して高さ調整してください。

## STEP 3



ハンドルポストカバラーの固定ネジを2本外し  
(取り付済分)

ポストカバラーをハンドルポストに通します。

本体側のハンドルポスト固定ボルト6本を外します。

(M8-16mm) (取り付け済分) 図1を参考に本体から

出ている3本のコネクターの色を合わせながら接続し

てハンドルポストの中に通し、同時に負荷ケーブル

もハンドルポストに通し上部角枠から出しポストを

本体に差し込み6本のボルト (M8-16mm) ・バネワッ

シャー・平ワッシャーで固定します。3-1で取り付け

たポストカバラーを下にずらし2本のネジで固定します。

## STEP 4

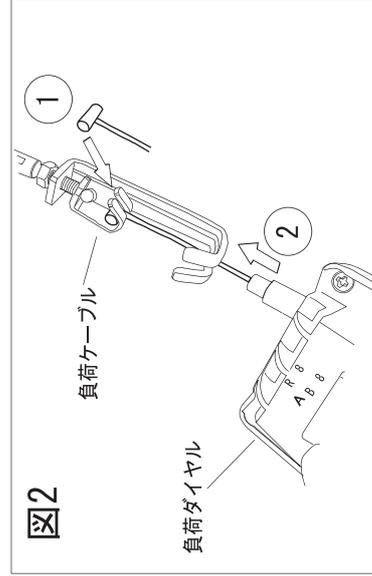


図2

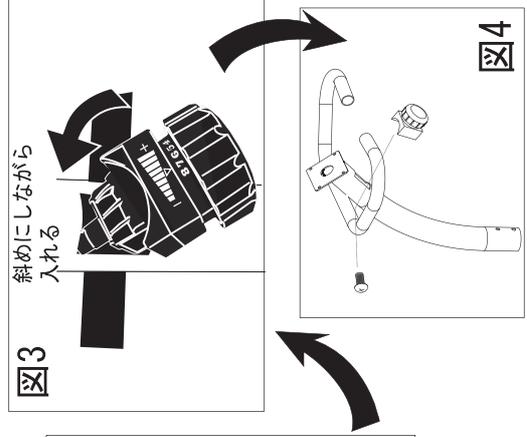
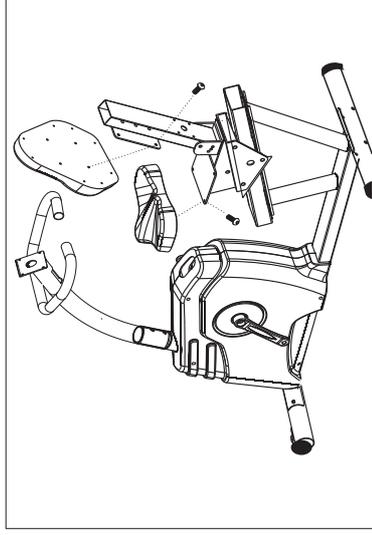


図3

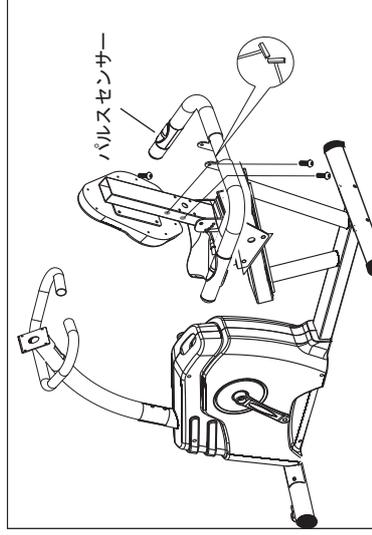
ダイヤル裏側に付いているネジ (M5-25mm) を  
外します。図2を見ながら負荷ケーブル金具と負  
荷ダイヤルのケーブルを接続します。ダイヤル  
を右に回して目盛8にしてからケーブルの先端  
①を負荷ケーブル金具に引っ掛け、ダイヤル側  
を引っ張りながら②をケーブル金具の孔に差し  
込みます。負荷ケーブルワイヤー金具をポスト内  
の下方向に真っ直ぐになるように押し込みなが  
ら図3を参考に、負荷ダイヤルを斜めにしながら  
ポスト枠にはめ込み裏側からネジで固定してく  
ださい。(図4参照)

STEP 5

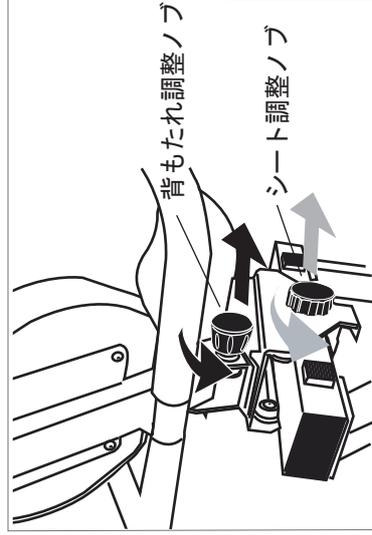


座席シート（4ヶ所）と背もたれシート（4ヶ所）裏には、前もってボルト（M8-16mm）が付いていますのでそれを外し固定してください。

STEP 6



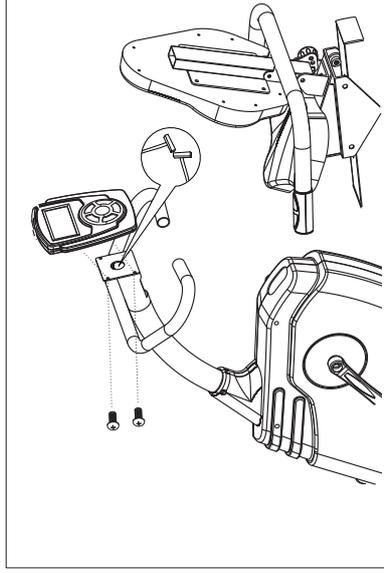
パルスハンドル固定ボルト類を先に外してください。次に背もたれシート裏にあるコード2本とパルスハンドルから出ている2本のコードを接続し背もたれフレーム孔から上方向へコードを収納しパルスハンドルをボルト（M8-16mm）類で固定してください。（パルスセンサーを上向きに）



座席シートの調整方法

ノブを弛めて外側に引くとロックピンが抜けますのでシートが前後にスライドします。  
ノブを離すとピンが孔に入りますのでノブを右に回ししっかりと固定します。（10段階調整）  
背もたれシートは上記と同じ操作でシートを角度を調整します。（3段階）

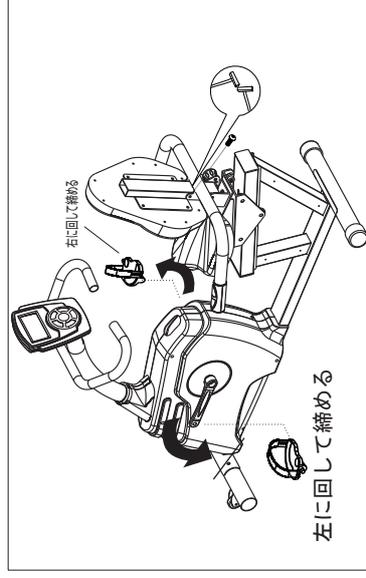
## STEP 7



コンピュータ裏側に乾電池を2本入れ取付用ビス4本  
(M5-10mm)を外してください。  
コンピュータのセンサーコード3本を接続し4本のネジで  
コンピュータパネルを固定してください。

★その際にコネクターを確実に接続しコードを挟み込まない  
よう注意してください。

## STEP 8



付属の工具でクランクペダルを取り付けます。  
右ペダルは右回し左ペダルは左回しに回し固定してください。  
ペダルとペダルバンドにはR（右側）L（左側）の印があり  
ます。ペダルバンドの向きは孔の少ない方が内側に多い方が  
外側に取り付けます。

以上で組み立ては完了ですが、もう一度  
ボルト及びネジが確実に固定されているかを確認してください。

## コントロールパネル機能表示説明

**RPM** 1分間の回転数を表示。(9999)

**SPEED** 現在の速度を表示。(Km/h)

**TIME** 運動時間を表示します。(0.00~99.59) 1分単位で設定可能

**DISTANCE** 運動した距離 (Km) を表示します。(0.00~999.9) 1.0km単位で設定可能

**CALORIES** 消費カロリーを表示します。(0.0~999.9) 1kcal単位で設定可能

**PULSE** 現在の脈拍数を表示します。(40~239)

**SCAN** 自動に表示が切替わります。(約5秒毎 点滅表示)  
(スキヤン → 時間 → 速度 → 距離 → カロリー → 累計 → 回転数 → 脈拍 →)

**ODO** 累計走行距離を表示します。(Km)

注)乾電池を外すとデータはリセットされます

## セッティング方法

### 目標設定方法

時間・距離・カロリーの数値をセッティングする方法です。

目標値に達するとアラーム音が鳴ります。(複数の項目を設定した場合は、一番早く設定値に到達した項目でアラームがなります)

### 時間をセッティングする

モードボタンを押し、時間 (TMR) のみを表示させENTERボタンを押しと数字が点滅しますので、UPボタンで数値を入力した後運動を開始してください。(※4秒以上経過すると点滅が消えますので再度UPボタンを押しして点滅させ入力してください ※印 以下他項目共通操作)  
数値を間違えた場合はリセットボタンを押し、入力した数値を消去し再入力します。

### 距離をセッティングする

モードボタンを押し、距離 (DIST) のみを表示させENTERボタンを押しと数字が点滅しますので、UPボタンで数値を入力した後運動を開始してください。  
数値を間違えた場合はリセットボタンを押し、入力した数値を消去し再入力します。

### カロリーのセッティングする

モードボタンを押し、カロリー (CAL) のみを表示させENTERボタンを押しと数字が点滅しますのでUPボタンで数値を入力した後運動を開始してください。  
数値を間違えた場合はリセットボタンを押し、入力した数値を消去し再入力します。

### 脈拍 (パルス) をセッティングする

モードボタンを押し、脈拍 (P) のみを表示させENTERボタンを押しと数字が点滅しますので、UPボタンで数値を入力した後運動を開始してください。設定値を超えたと数秒後にアラームが鳴ります。  
数値を間違えた場合はリセットボタンを押し、入力した数値を消去し再入力します。

### オートオフ機能

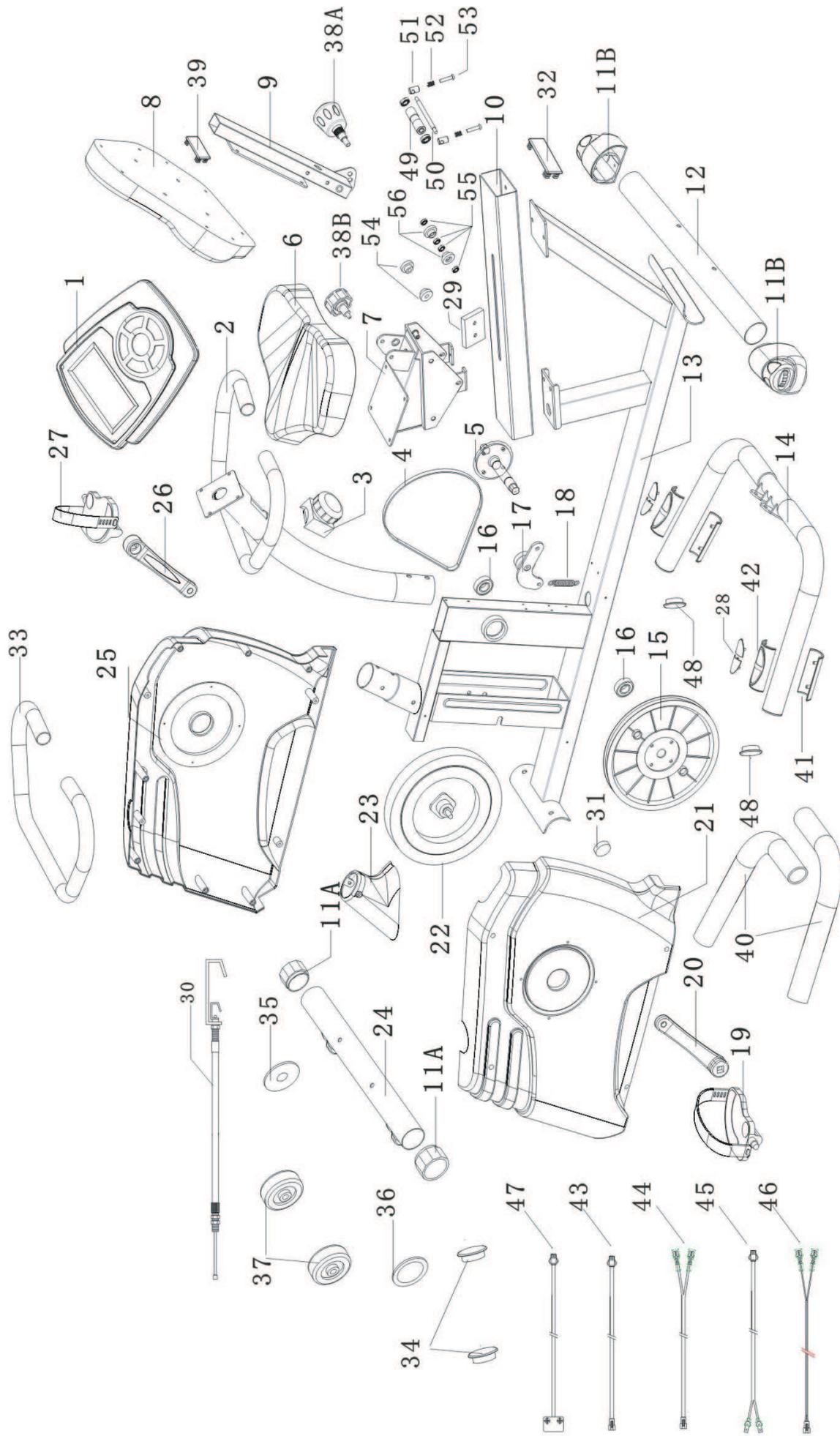
4分間運動しない場合は自動的にコンピューターの表示が切れます。運動を開始すると自動的に表示されます。

### 脈拍測定

両手でパルスグリップを握りますと脈拍を検知しコンピューターの右下にハートマークが点滅し脈拍が表示されます。

## こんな時には

1. コンピューターの表示が薄くなった場合や表示しなくなった場合は一度乾電池を交換してください。
2. 脈拍が表示されない場合は少量の水滴をグリップに塗布してください。  
手が乾燥していますと又は乾電池が消耗してききますと脈拍が表示しにくい場合があります。
- 3 運動時コンピューター表示が変化しない場合は、組み付け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ください。



# 保証規定（家庭用）

- 取扱説明書にしたが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。
- 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)中旺ヘルスへ依頼してください。
- 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
  - ① 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。
  - ② お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
  - ③ 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の乾電池による故障および損傷。
  - ④ 本書の提示がない場合。
  - ⑤ 本書にお買い上げ年月日、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。
  - ⑥ 消耗品：走行ベルト、プラスチックカバー、コントロールユニットフィルム、乾電池、ペダルバンド、プーリーベルト等
  - ⑦ 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
  - ⑧ 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。
  - ⑨ 会社・施設・業務用に使用した場合による故障および損傷。
- 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。
- 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。

お買い上げ店名：

品名：リカベンメントバイク

形式：RB-4700

ご芳名：

ご住所：

