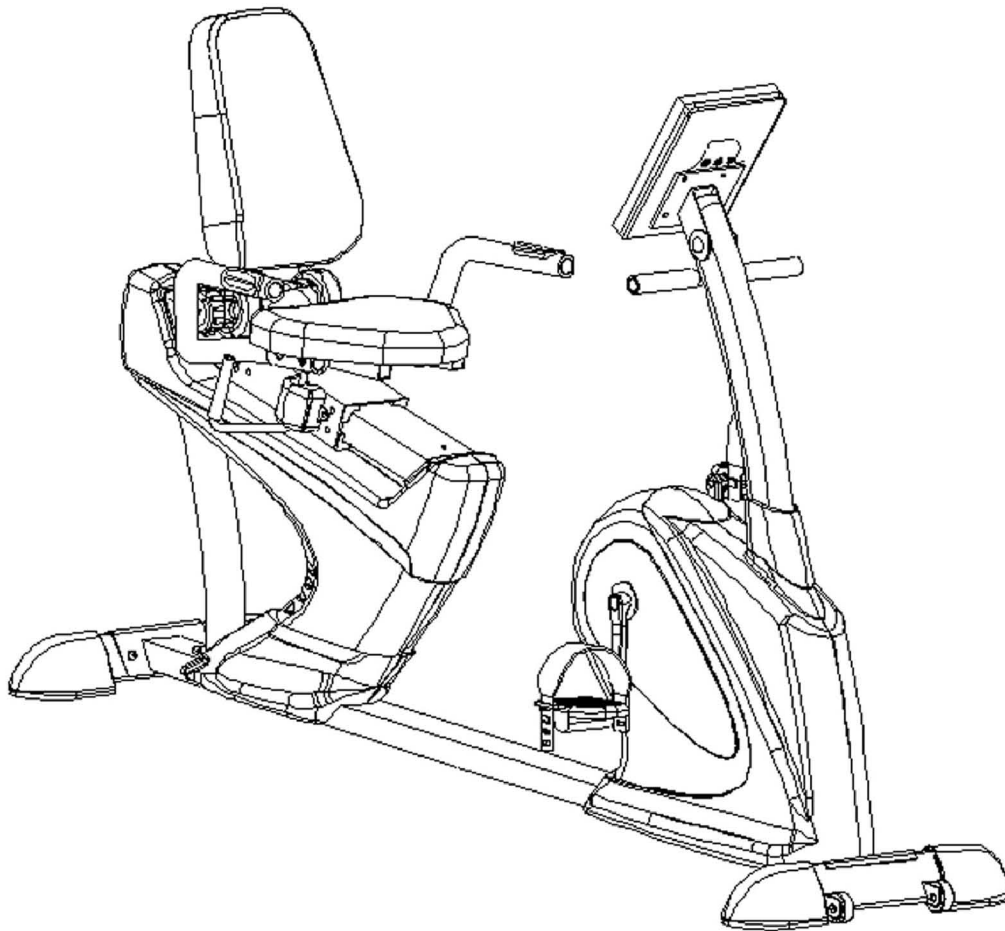




商品番号：YRB-3300

【リカンベントバイク取扱説明書】



この度、リカンベントバイクをお買い上げいただき、誠にありがとうございます！

この取扱説明書は、ご使用前に必ずお読みいただき、正しくご使用いただきますようお願いいたします。

- ◆この取扱説明書はご使用になった後も、大切に保管して下さい。
- ◆当製品を他人に譲渡される場合、この取扱説明書も一緒にお渡し下さい。
- ◆ご不明な点がございましたら、お買い上げ販売店または弊社までお問合せ下さい。

■ 目 次

安全にご使用いただくために	3～5
部品名細図	6～7
各部の名称	8
部品セットの確認	9
組み立て方法の説明	10～15
各部調節方法の説明	16
使用方法の説明	17
操作ガイド/パネルの詳細	18
操作ガイド/メインメニュー画面の開き方	19
操作ガイド/マニュアルモードでエクササイズ	20
操作ガイド/プログラムモードでエクササイズ	21
操作ガイド/プログラムの種類	22
操作ガイド/ワットコントロールモードでエクササイズ	23
操作ガイド/パーソナルプログラムモードでエクササイズ	24
操作ガイド/ハートレートコントロールモードでエクササイズ	25
操作ガイド/目標を設定するには	26
操作ガイド/リカバリー機能を使用して心拍機能を測定	27
操作ガイド/ユーザー情報を設定する	28
製品仕様	29
製品保証書	30

■ 安全にご使用いただくために

この取扱説明書は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他人への危害や損害を事前に防止するためのものです。

また、注意事項は危険及び損害の大きさや切迫感の程度を示すために、誤ったご使用によって起こり得る内容を「警告」、「危険」、「注意」に区分しています。

■ 絵表示の例



警告

取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷を負う危険が予想されることを表示しています。



注意

取り扱いを誤った場合、使用者が障害を負ったり、または物的損害が発生する危険が予想されることを表示しています。

■ 運動の前後の注意事項

- 運動をするためには、いつもボルトやナットの締め具合を確認し、割れていたり外れているところが無いか確認してからご使用下さい。
- 急に過激な運動をすると心臓や筋肉に無理がかかりますので、準備運動を5～10分、仕上げにも5～10分運動をして下さい。
- 運動前、運動中、運動後には十分に水分を摂って下さい。
- 運動中には絶対に呼吸を止めないで運動の強度に合わせて、自然に呼吸して下さい。
- 運動前にアクセサリー類は全て外して下さい。
- 緩み過ぎないトレーニングウェアとランニングシューズを着用し、長い髪は束ねてから運動して下さい。

■ 製品保管時の注意事項

- コンセントから電源コードを抜いて下さい。
- 長期間製品を使わない時は特に注意して下さい。
- いつもきれいな所に製品を保管して置いて下さい。
- 製品の全ての表面、特に汗が付いたハンドル部やコントロールパネルの調節部分などの付属品は乾いたタオルなどで拭いて下さい。
- 保管または検査をする前には電源プラグを抜いて下さい。



警告

本取扱説明書及び常識的な安全上の注意を無視して発生した身体的・物質的損害に関しては一切責任を負いかねます。



警告

！ 必ずお守り下さい

- 本製品は健康な方を対象に作られた製品です。妊娠中、心臓障害、気管支系疾患、安静治療が必要な方、ペースメーカーをご使用中の方などのご使用はご遠慮下さい。
- 身体の不自由な方がご使用になられる際には、必ず保護者の監視の下に行ってください。
- 本製品の使用時には必ず四方60cm以上十分な空間を維持して下さい。
- 運動中、身体に異常（立ちくらみ、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、寒気など）を感じたら、すぐに運動を中止して下さい。健康に害を及ぼす恐れがあります。
- ご使用中はハンドルをしっかり握って下さい。転倒する恐れがあります。
- 必ず付属の AC アダプターを家庭用100V でご使用下さい。火災や感電の危険及び機器に異常に来たす恐れがあります。
- 保護者の方はお子様が本製品で遊ばないように注意して下さい。怪我をする恐れがあります。

⊘ 禁止

- 使用中の際は、お子様の手の届かない所で使用して下さい。回転するペダルに当たり、運動されている方にぶつかったりすると危険です。
- 次のような状況では使用しないで下さい。
 - ①電熱器具や火気類のそばでは使用しないで下さい。
 - ②布団や繊維類の上では使用しないで下さい。
 - ③製品使用時には、同じコンセントに他の電気装置を同時に繋いで使用しないで下さい。上記事項を守っていただかない場合、火災の危険及び器具に損傷を来たす恐れがあります。
- 製品が濡れていたり、水気のある状態では使用しないで下さい。感電などの事故の恐れがあります。
- 使用中、周りの人が本製品や使用者を押しったり引いたりする行為をやめて下さい。事故や怪我をする恐れがあります。
- 本体、コンピューターパネルや部品が割れていたり、ボルトの締りが緩い状態、溶接部分が甘くなっている状態では使用しないで下さい。
- 製品の下に手足や身体の一部を入れないようにして下さい。製品に手足を挟んで怪我をする恐れがあります。
- 濡れている手でコードを触らないようにして下さい。感電などの事故の恐れがあります。
- 本製品はぐらついたり、倒れたり、傾いたりしない安定した場所でご使用下さい。



注意



必ずお守り下さい

- 運動には適切な服装とシューズを必ず着用して下さい。怪我をする恐れがあります。
- ご使用後またはお手入れや移動の前にはいつもプラグを抜いて下さい。事故の危険があります。



禁止

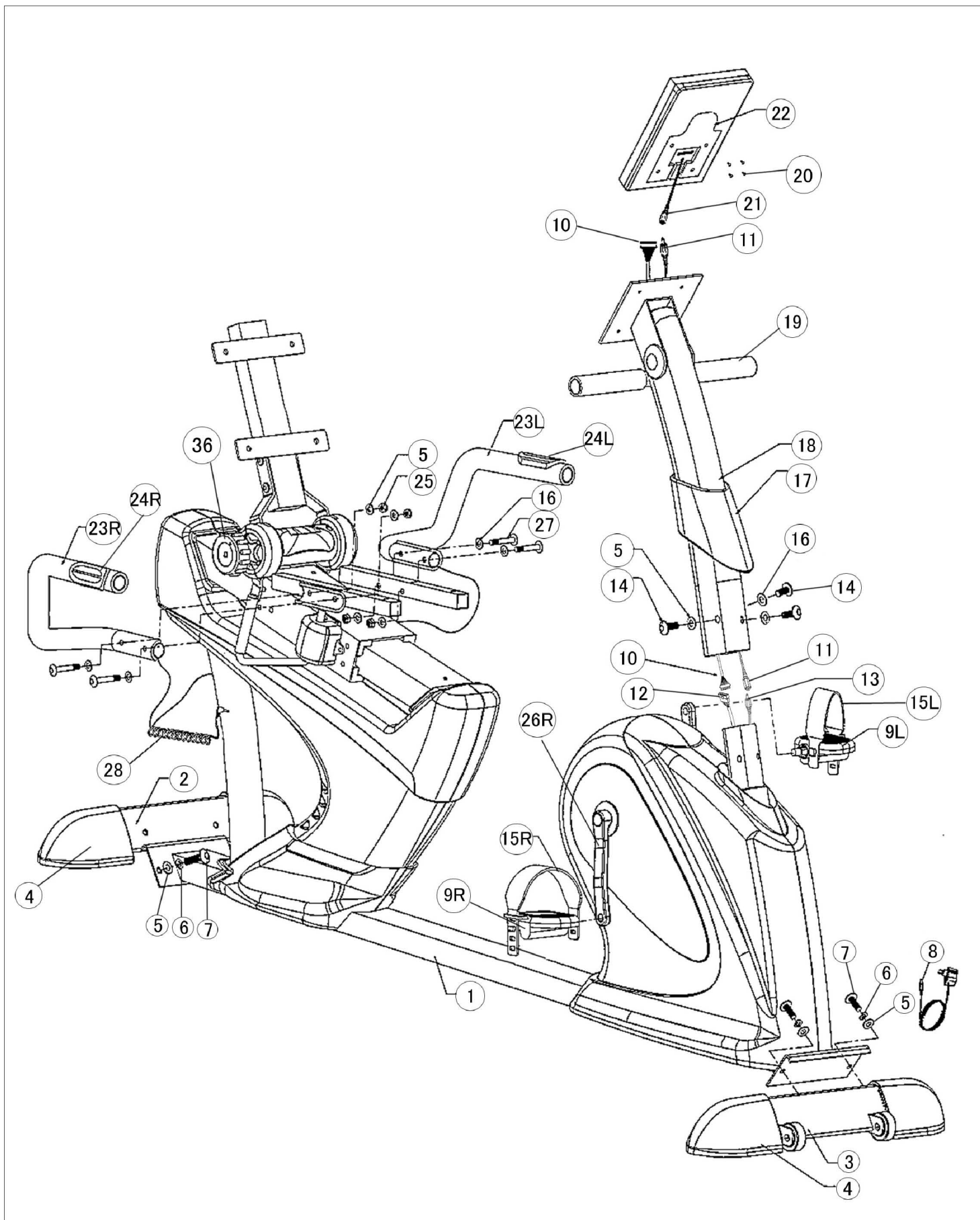
- 普段運動をしない方はいきなり過激な運動をしないで下さい。健康に害を及ぼす危険があります。
- 飲酒後や眠気を誘う薬物使用時など、ご使用をおやめ下さい。事故に繋がる恐れがあります。
- プラグを挿した状態で長時間放置しないで下さい。故障及び電力消耗の原因になります。
- 製品を落として損傷がある状態、または湿気に当てたりした場合は、ご使用をおやめ下さい。事故の危険があります。
- 室外でのご使用はおやめ下さい。製品寿命短縮の原因になります。
- 電源コードで製品を引いたりしないで下さい。故障の原因になります。
- 製品にある溝や穴に異物を入れないで下さい。故障の原因になります。
- ベランダに設置する時は、必ず水平状態を確保してから風雨にさらされない状態でご使用下さい。



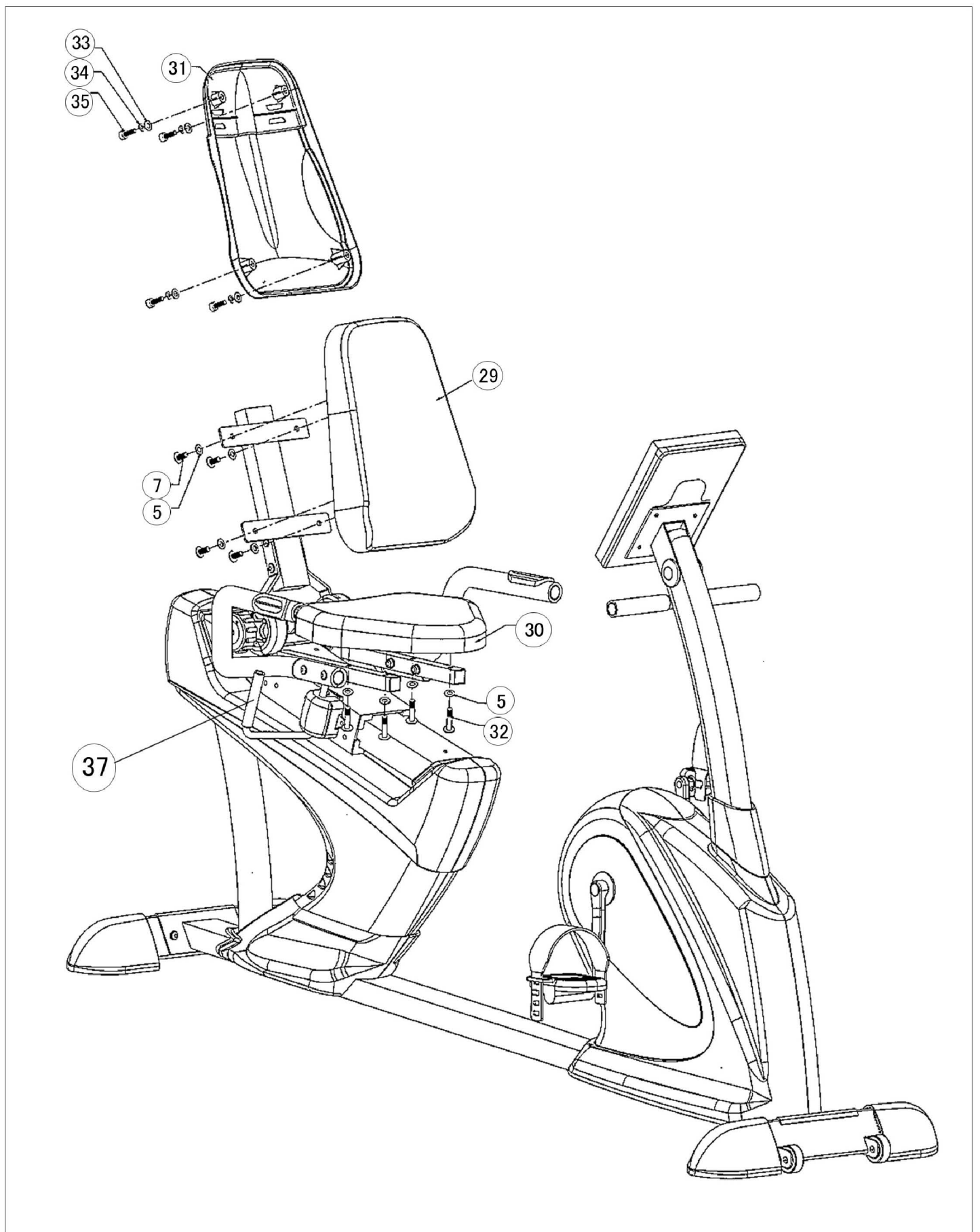
分解禁止

- 製品を分解したり、修理や改造を絶対にしないで下さい。感電及び異常作動を起こし、事故の恐れがあります。修理が必要な時には、弊社の電話番号にご連絡下さい。

■ 部品明細図1



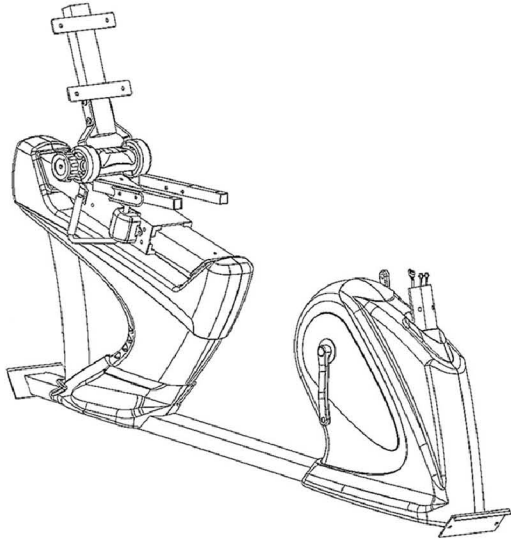
■ 部品明細図2



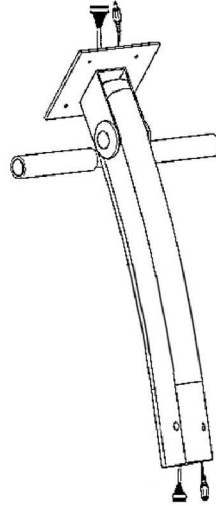
■ 部品明細表

No.	規 格	数量	No.	規 格	数量
1	本体	1	26		
2	リアベースフレーム	1	27	ボルトM8×1.25×70L	4
3	フロントベースフレーム	1	28	ハンドルパルスワイヤー	1
4	ベースフレームカバー	4	29	バックシート	1
5	平ワッシャーD16×D8.5×1.2T	18	30	シート	1
6	スプリングワッシャーD15.4×D8.2×2T	8	31	バックシートのカバー	1
7	ボルトM8×1.25×20L	4	32	ボルトM8×1.25×40	4
8	ACアダプター	1	33	平ワッシャーD18×D6.5×1.5T	4
9R/L	ペダル(右/左)	1/1	34	スプリングワッシャーD10.5×D6.1×1.3T	4
10	メーターパネル用コネクタ(上)	1	35	螺子M6×1×20L	4
11	ハンドルパルス用コネクタ(上)	1			
12	メーターパネル用コネクタ(下)	1			
13	ハンドルパルス用コネクタ(下)	1			
14	ボルトM8×1.25×15L	15			
15R/L	ペダル用ベルト(右/左)	1/1			
16	曲ワッシャーD22×D8.5×1.5T	5			
17	ハンドルポスト用カバー	1			
18	ハンドルポスト	1			
19	ハンドルバー	1			
20	ボルトM5×0.8×10L	4			
21	メーターパネル側コネクタ	1			
22	メーターパネル	1			
23R/L	手摺(右/左)	1/1			
24R/L	パルスセンサー(右/左)	1/1			
25	ナイロンナットM8×1.25×8T	12			

■ 部品セットのご確認



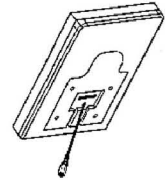
本体 × 1



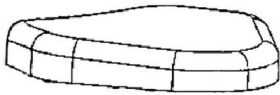
ハンドルポスト × 1



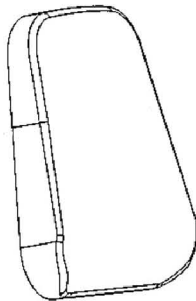
ハンドルポスト用
カバー × 1



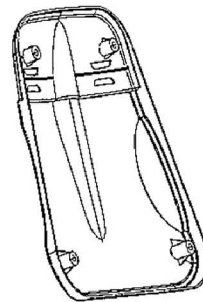
メーターパネル
× 1



シート × 1



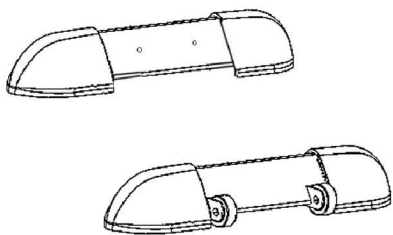
バックシート × 1



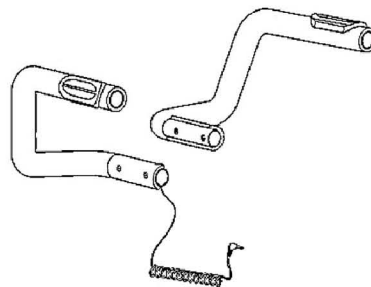
バックシート用
カバー × 1



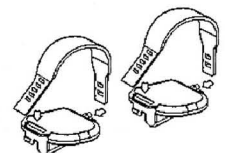
ACアダプター × 1



フロント&リアベースフレーム × 1



手摺（左右） × 1/1



ペダル（左右） × 1/1

■組立方法のご説明

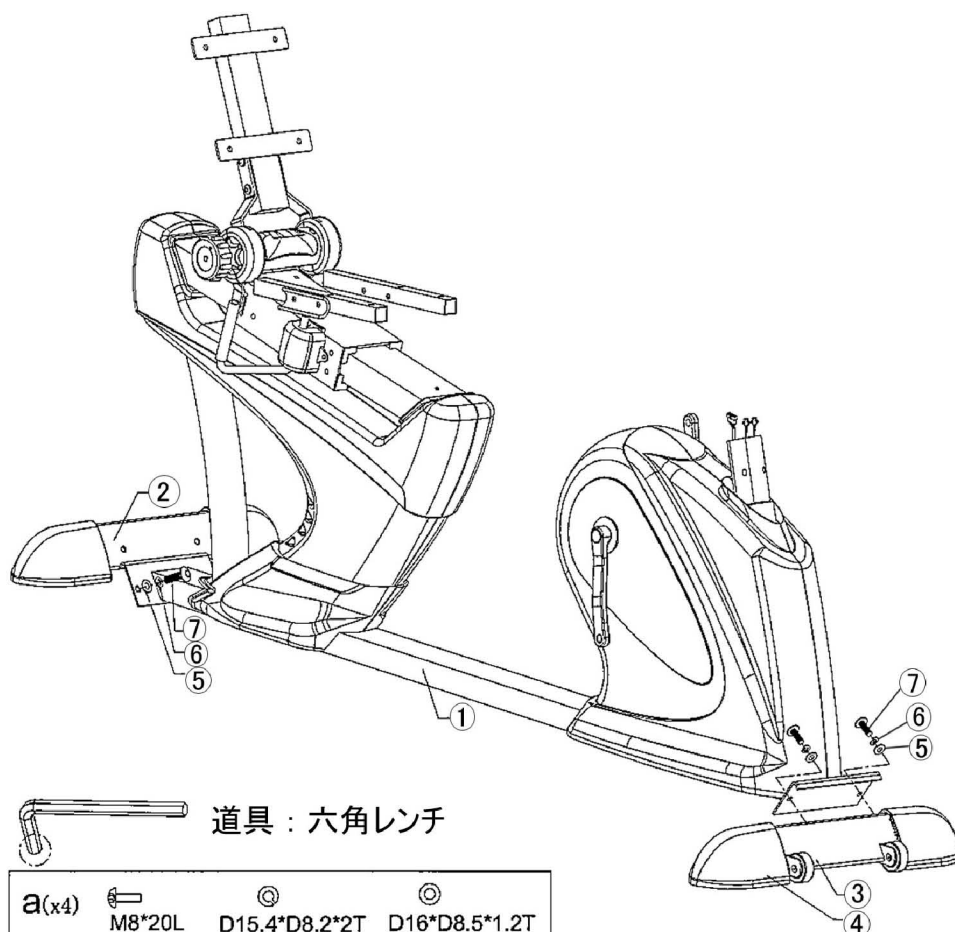


注意



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下さい。
床面に傷や汚れが付くのを防止します。

1、フロントベースフレームとリアベースフレームの組立



A：カートンボックスから全ての部品を取り出して、床に置いて下さい。

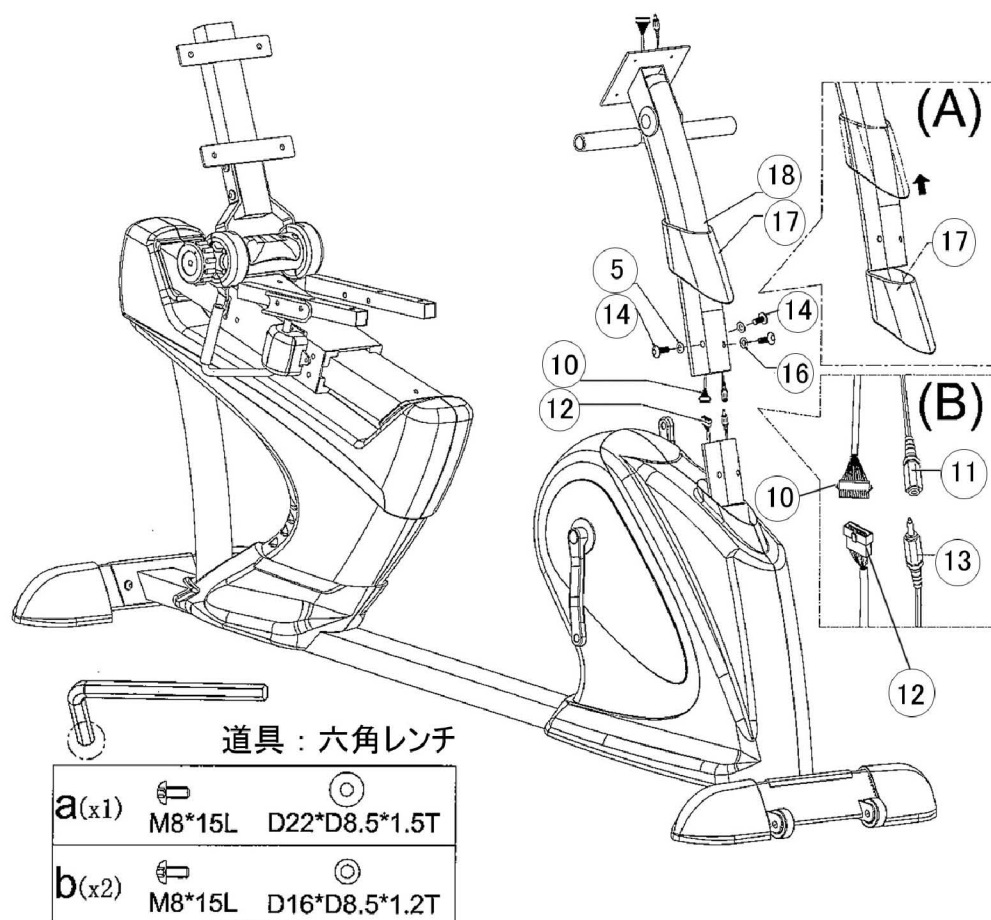
B：フロントベースフレーム③(キャスター付きがフロントフレームです)を持ちながら上図のように平ワッシャー⑤、スプリングワッシャー⑥とボルト⑦を本体のブラケットの穴に通して、フロントベースフレームに仮止めます。最後に六角レンチでしっかりと締めます。

C：リアベースフレーム②も同じ方法で組立てて下さい。

<ご注意>：⑤、⑥と⑦はフロントベースフレーム③とリアベースフレーム②に仮止めされています、組立て前に外しておいて下さい。

■組立方法のご説明

2、ハンドルポストの組立



- D： 図 (A) のようにハンドルポスト用カバー①⑦を口の大きい側を下向きでハンドルポスト①⑧の下から上にはめていきます。
- E： 図 (B) のようにハンドルポスト①⑧側のメーターパネル用コネクタ（上）①⑩と本体①側のメーターパネル用コネクタ（下）を接続します。又、ハンドルパルス用コネクタ（上）①⑪とハンドルパルス用コネクタ①⑬を接続します。
- F： ハンドルポスト①⑩を上図のように本体①に差込み、両サイドからワッシャー①⑤とボルト①⑭で仮止めます。正面は曲ワッシャー①⑯とボルト①⑭で仮止めます。最後に六角レンチでしっかりと締めます。

<ご注意>：

- 1、ボルト①⑭、平ワッシャー①⑤と曲ワッシャー①⑯はハンドルポスト①⑧に仮止めされています、組立前に外しておいて下さい。
- 2、ハンドルポスト①⑩を本体①に差込む時に、コネクタが挟まれないようにご注意下さい。

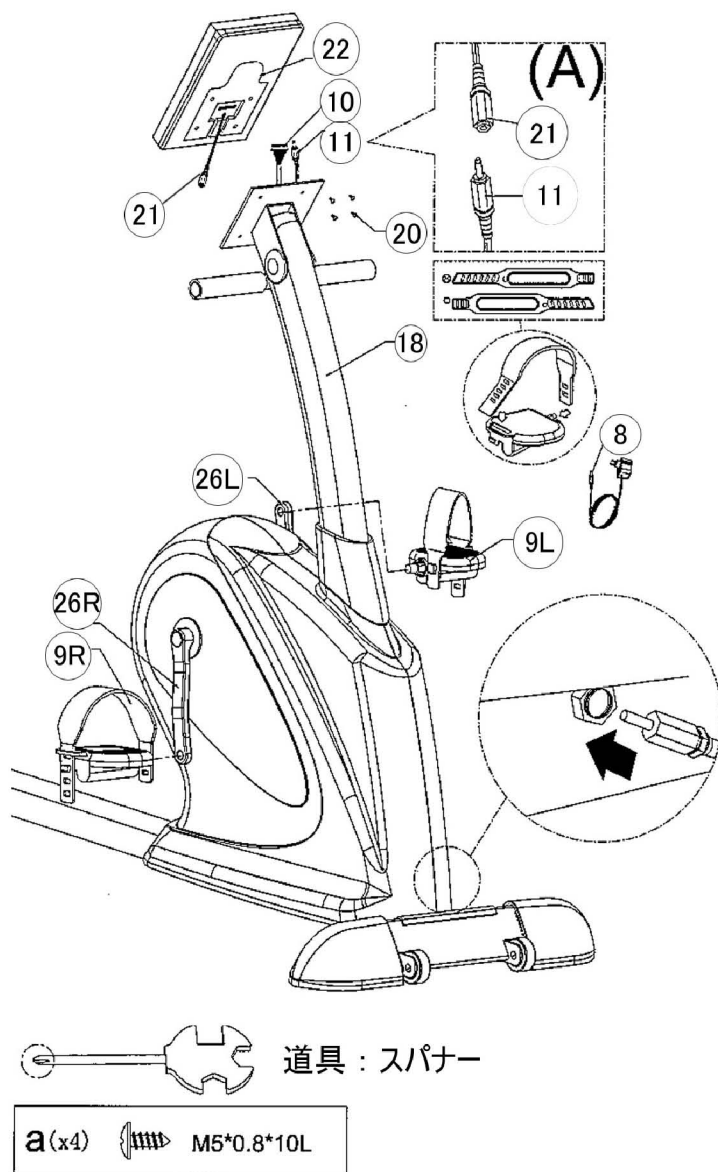
■組立方法のご説明

3、メーターパネルの組立

- G：ハンドルパルス用コネクター（上）⑪とメーターパネル側コネクター（21）を接続します。
- H：メーターパネル用コネクター（上）⑩をメーターパネル（22）の裏に差込みます。
- I：メーターパネル（22）をハンドルポスト⑱にボルト⑳で止めてから、スパナーでしっかりと固定します。

<ご注意>：

- ①メーターパネル（22）をハンドルポスト⑱に組立てる時、コネクター⑪と（21）が挟まれないようにハンドルポスト⑱の中に入れて下さい。
- ②ボルト⑳はメーターパネル（22）の裏に仮止めされています。組立て前に外しておいて下さい。



4、ペダルの組立

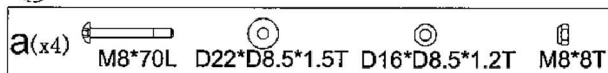
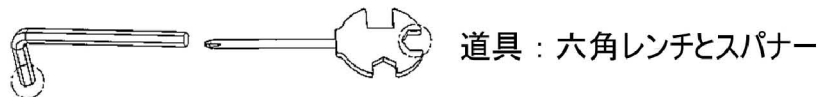
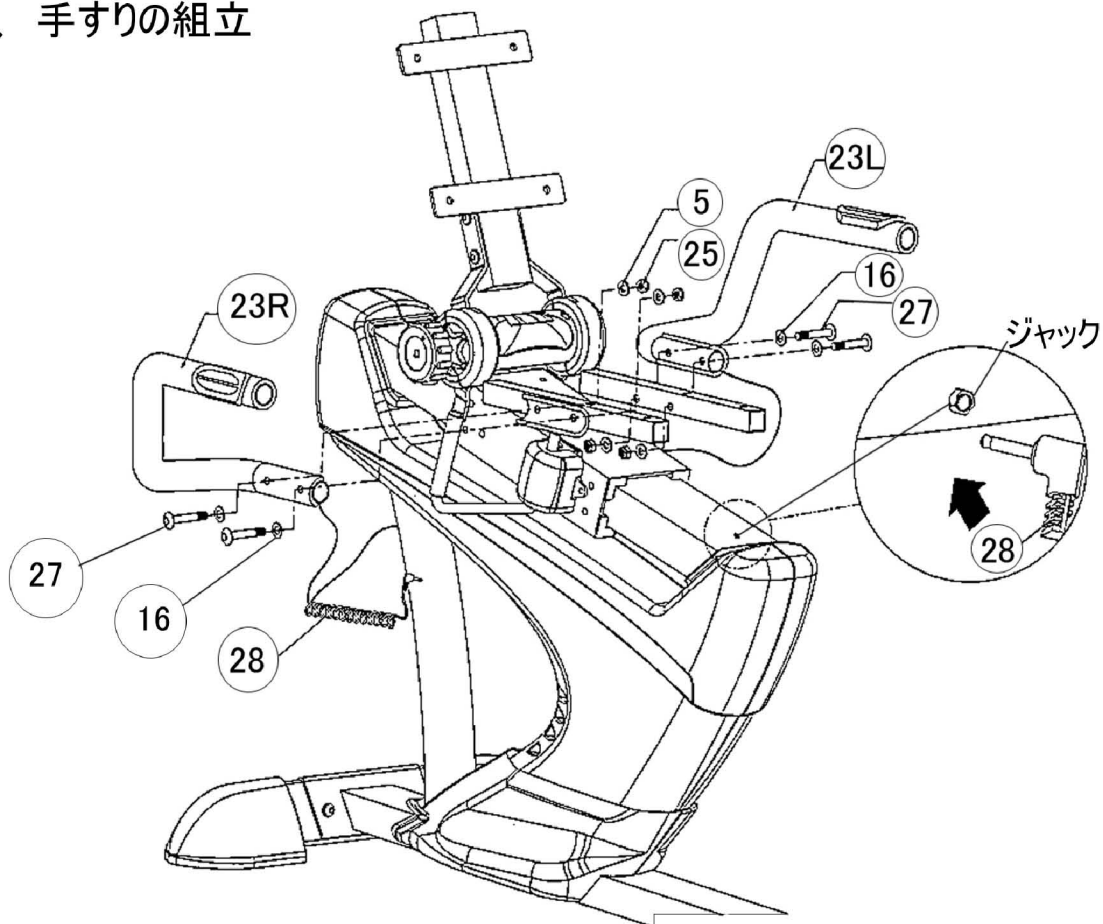
- J：ペダル用ベルト（左右）（15R/L）をペダル（左右）（9R/L）に取り付けます。
- K：ペダルには R（右）と L（左）の刻印が打ってあります。まずはこの刻印をご確認下さい。
- L：右クランクアーム（26R）には右ペダル（9R）を取り付けます。この際ペダル（9R）側のボルトを右に回します。ペダルを仮止めしてから、スパナーでしっかりと締めます。
- M：左クランクアーム（26L）には左ペダル（9L）を取り付けます。今度は左回しの方法で固定します。

<ご注意>：

右(R)と左(L)ではペダルを固定する回転方向が異なります。ご注意下さい。

■組立方法のご説明

5、手すりの組立



- N : 手すり (右) (23R) を上図のように本体の右側に持って行き、外側に曲げワッシャー⑯とボルト (27) を使い、内側に平ワッシャー⑤とナイロンナット (25) を使い、本体のフレームに仮止めます。最後に M8 の六角レンチとスパナーを使いしっかりと固定します。手すり (左) (23L) も同じ方法で固定します。
- O : 手すり (右) (23R) から出てくるハンドルパルスケーブル (28) の先端を本体側にあるジャックに差込みます。

<ご注意> :

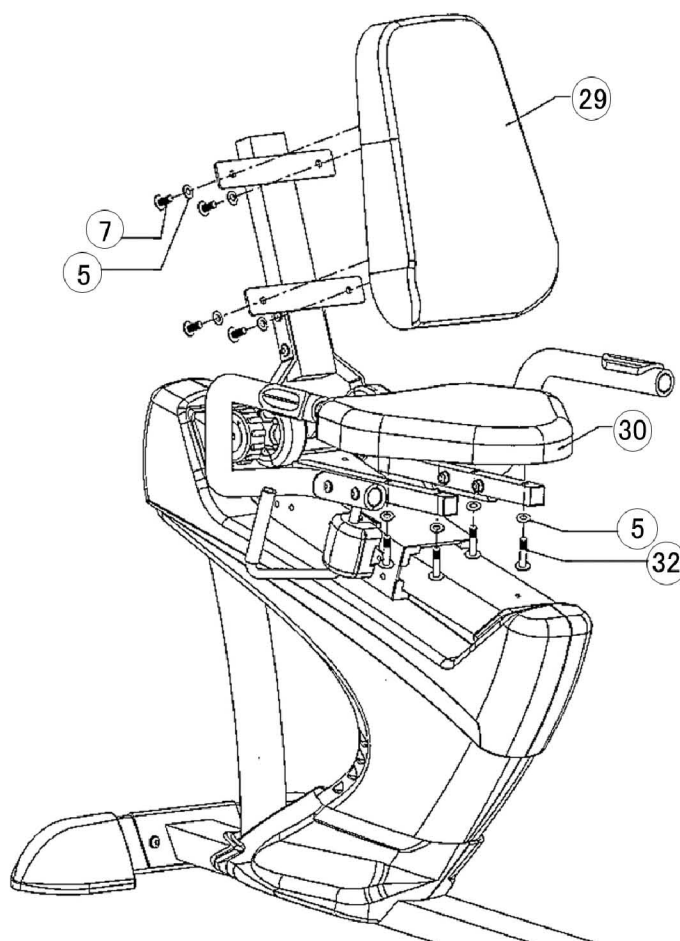
曲げワッシャー⑯、ボルト (27)、平ワッシャー⑤とナイロンナット (25) は本体のフレームに仮り止めされています。組立て前に外しておいて下さい。

■組立方法のご説明

6、バックシートとシートの組立

P : バックシート (29) を平ワッシャー⑤とボルト⑦で本体側のフレームの上下にある穴を通してバックシートの裏にある穴に取り付けて仮止めます。最後に M8 の六角レンチでしっかりと締めます。





Q : シート (30) を平ワッシャー⑤とボルト (32) で本体の下から本体のフレームにある穴を通してからシート (30) の下にある穴に取り付けて仮止めます。最後に M8 の六角レンチでしっかりと締めます。



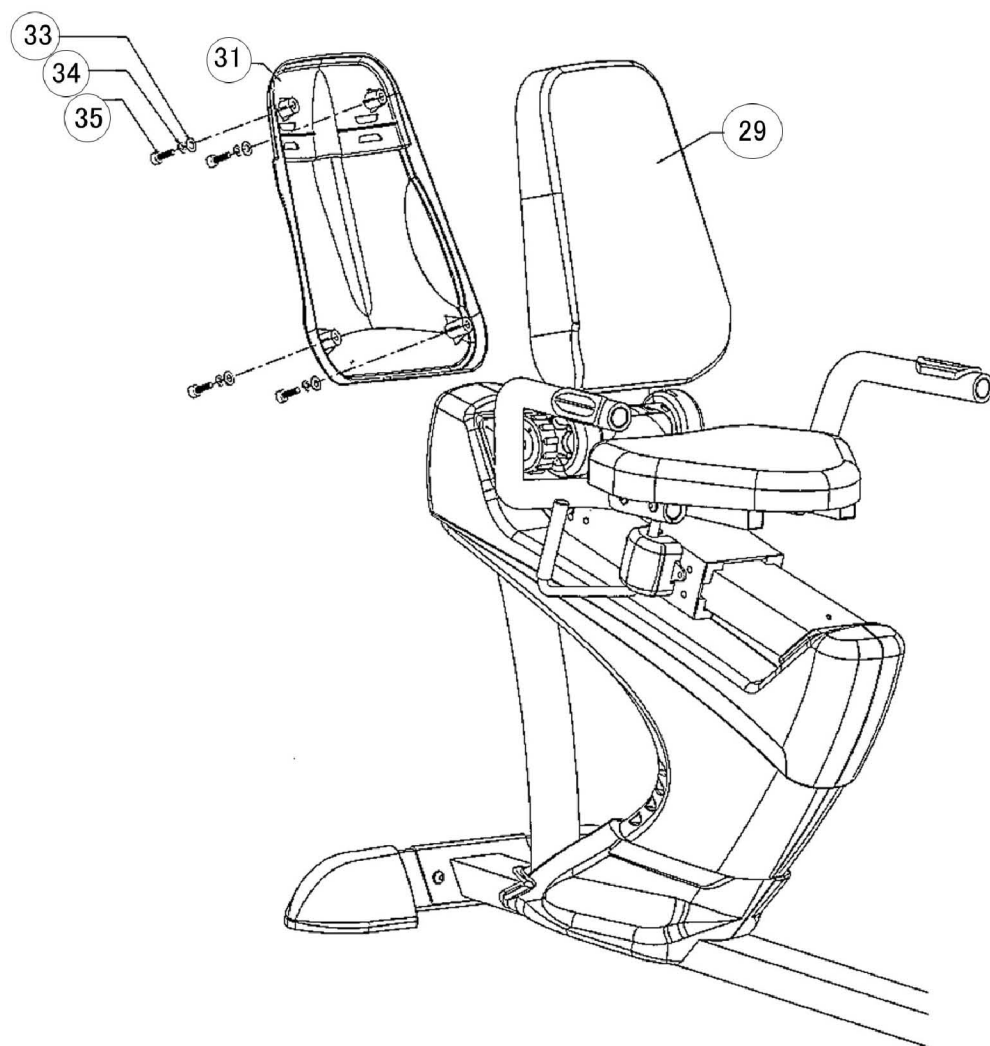
<ご注意> :




- 1、平ワッシャー⑤とボルト⑦がバックシート (29) の裏に仮止めされています。バックシートの組立て前に外しておいて下さい。
- 2、平ワッシャー⑤とボルト (32) がシート (30) の裏側に仮止めされています。シートの組立て前に外しておいて下さい。

道具 : 六角レンチ

a(x4)			M8*20L	D16*D8.5*1.2T
b(x4)			M8*40L	D16*D8.5*1.2T

■ 組立方法のご説明



a(x4)  M6*20L  D10*D6.5*1.3T  D18*D6.5*1.5T

7、バックシートカバーの組立

R : バックシートカバー (31) を平ワッシャー (33)、スプリングワッシャー (34) とネジ (35) でバックシート (29) の裏に取り付けて固定します。

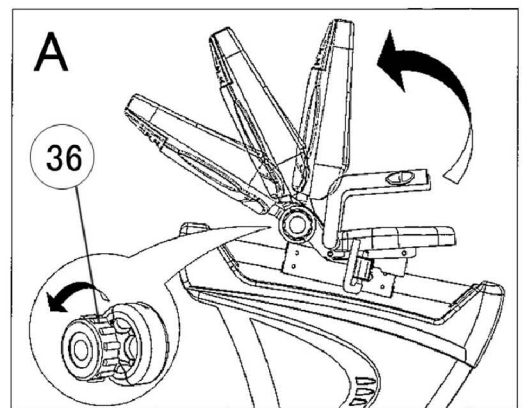
<ご注意> :

平ワッシャー (33)、スプリングワッシャー (34) とネジ (35) はバックシート (29) の裏に仮止めされています。組立て前に外しておいて下さい。

■各部調整方法のご説明

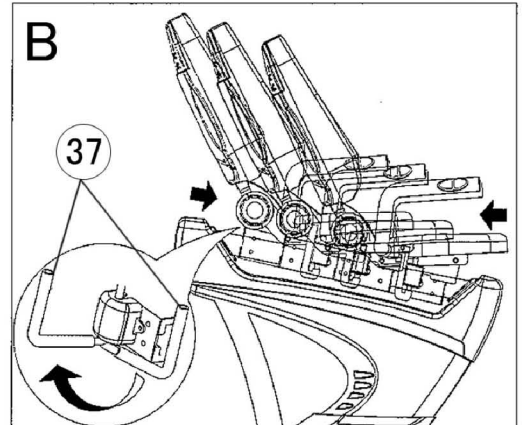
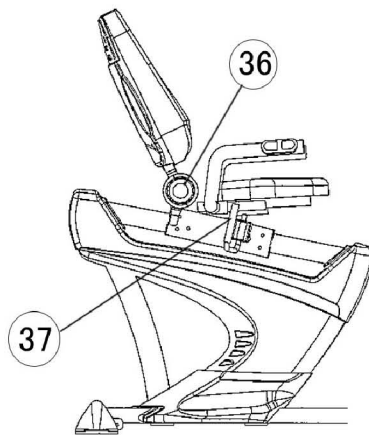
1、バックシートの調整方法

ノブボルト (36) が右図 A が示したように左回すと、バックシートの角度の調節ができます。好きな角度まで調節できたら、ノブボルト (36) を右回して、しっかりと固定して下さい。



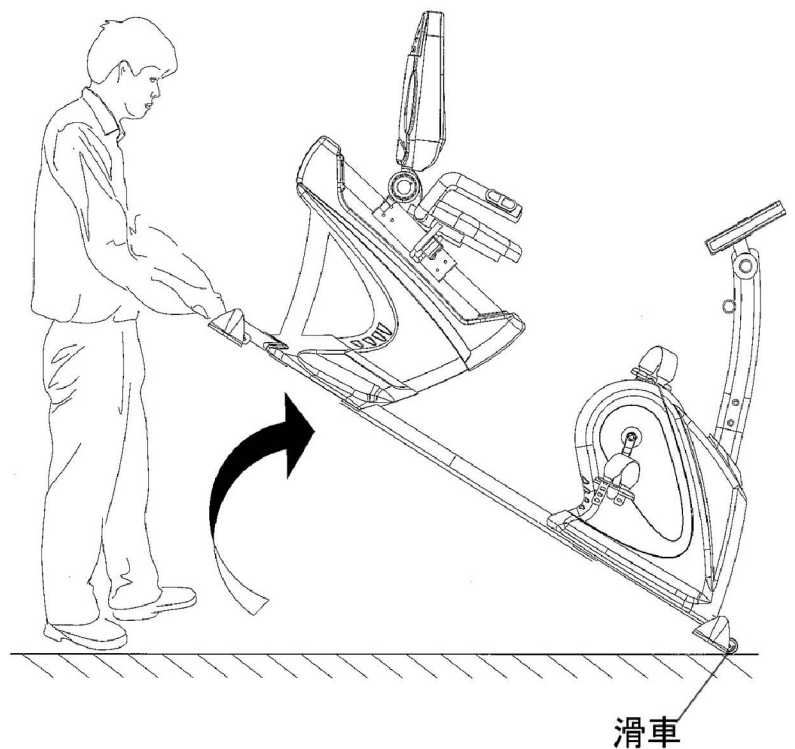
2、シート前後の調整方法

シート調整レバー (37) を後ろに回すと、シートの前後調節ができます。ご利用者の身長に合わせて、シート調整レバー (37) を前に回して、しっかりと固定して下さい。(図 B)



3、本体の移動方法

フロントベースフレームの前方に滑車二個がついています。本体を移動しようとする際、右図のようにリアベースフレームを両手で滑車が地面に付くまで持ち上げてから、本体の移動ができます。



■使用方法のご説明

●メーターパネル

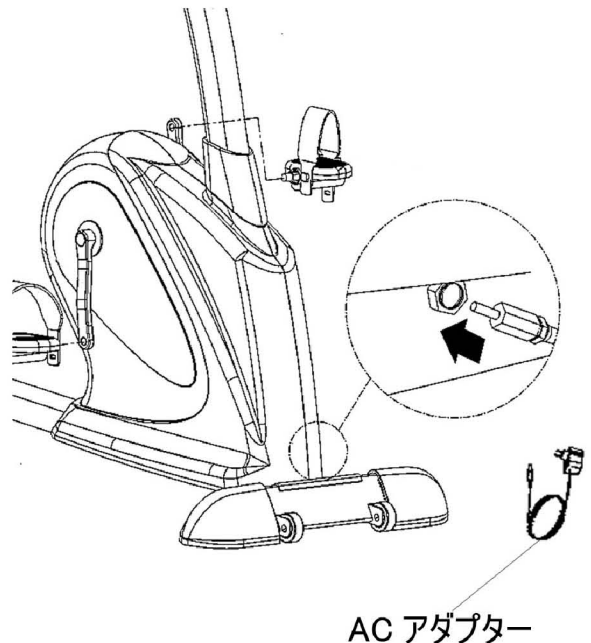
使用者の運動目標を設定したり、運動量を管理したりするためにプログラム付きのメーターパネルが搭載されています。使用者はご自分の運動量に合わせて、プログラムの選択ができます。その他、色々なマニュアルモードの設定によって、運動量を測ることもできます。

パネルメーターの電源は本体の電源と繋がっています。

●AC アダプター

本体前の下部に AC アダプター電源の挿し込み口があります。AC アダプターの端部を右図のように本体前の電源挿し込み口に差し込んで下さい。

ACアダプターを家庭用のコンセントに差し込んで下さい。



●電源のオン

本体に電源を入れた後、メーターパネルがビーと鳴って、電源が入ります。

●電源のオフ

機械を数分間使わなかったら、メーターパネルは自動的にオフになり、設定した数値は全部0に戻ります。

再び運動開始したい時に、メーターパネルのボタンを任意に押せば、電源が入ります。

機械を使わない時は、AC アダプターのコンセントを抜いて下さい。



YRB-3300 リカンベントバイク 操作ガイド

● パネル

「モード」

モードを選択するとき、または現在どのモードを選択しているか表示されます。

「速度/RPM」

運動時に6秒ごとに切り替わりながら、回転数、走行時速が表示されます。

「距離」

運動時に走行距離が表示されます。

「ユーザー情報」

現在どのユーザーで操作/運動をしているのがU0～U5の間で表示されます。

「負荷プログラム」

負荷プログラムのグラフが表示されます。また、メッセージやデータ表示にも使用されます。

「時間」

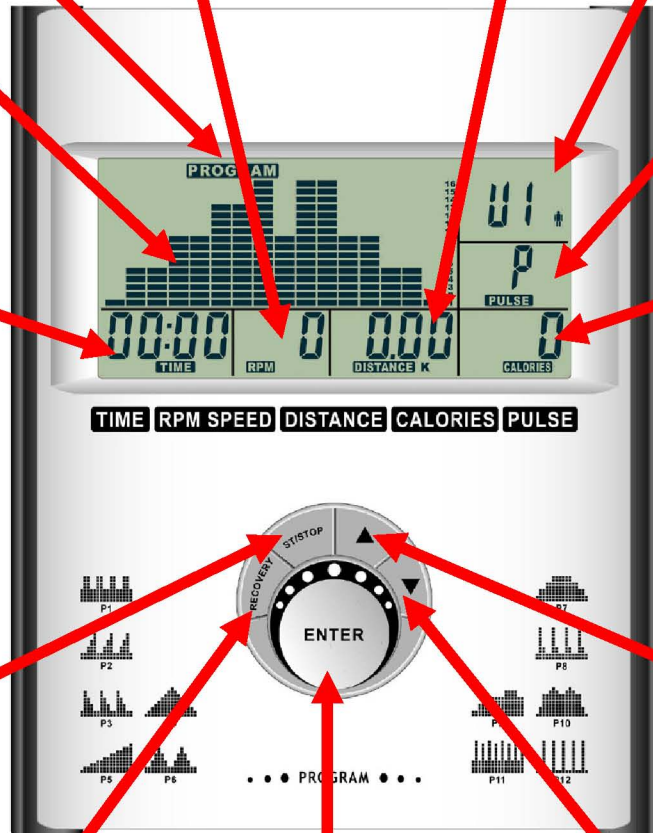
運動時の走行距離などが表示されます。また、プログラム実行中かどうか也表示されます。

「心拍数」

運動時の心拍数が表示されます。

「カロリー/WATT」

運動時に6秒ごとに切り替わりながら、消費したカロリーや、運動量が表示されます。



【ST/STOP】ボタン

プログラム実行/停止を切り替えるときに使用します。運動プログラムをはじめるときにも使用します。

【▲】ボタン

プログラム実行中にペダルの負荷を下げる時に使用します。また、時間などの数値を選択する時にも使用します。

【RECOVERY】ボタン

プログラム終了時に心肺回復機能の検査を行う事が出来ます。

【ENTER】ボタン

何かを決定するときなどに使用します。また、3秒間押し続けるとメインメニューを開きます。メインメニューで3秒押し続けた場合はコンピュータを再起動してユーザー選択画面を開きます。

【▼】ボタン

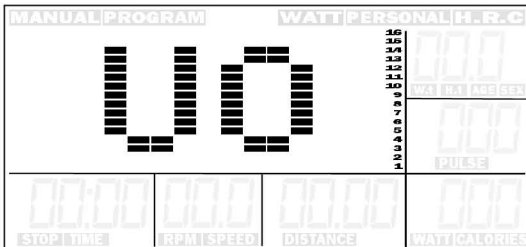
プログラム実行中にペダルの負荷を下げる時に使用します。また、時間などの数値を選択する時にも使用します。

※画面上部中央にFITNESSと表示が御座いますがこの機種ではFITNESS-TEST機能は搭載されていません。



● メインメニュー画面の開き方

手順1：コンピュータを立ち上げる

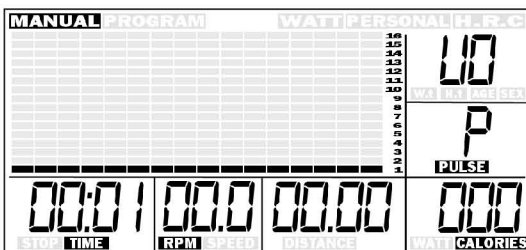


電源が入っていない場合は電源を接続してください。
 操作パネルを指でタッチすると、左の画面のようにユーザー（使用者）選択画面が表示されますので、
「U0～U4」の5人のユーザーの中からこれから使用するユーザーを【▲】または【▼】ボタンで選びます。
 ユーザーを選んだら【ST/STOP】ボタンを押し決定します。

ユーザーの設定を行っていない場合はどのユーザーを選んでもかまいません。

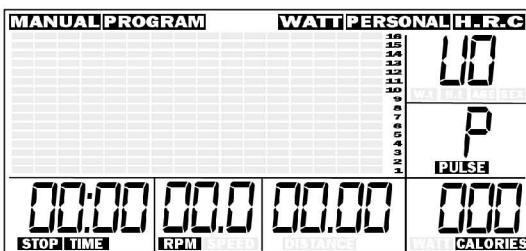
※より便利な機能をご利用頂きたい場合はユーザーの登録方法に関しましては**28ページ**をご覧ください。

手順2：メインメニューを開く



マニュアル運動モードが開始されますが、
 メインメニューに移動する為に【ENTER】ボタンを3秒間押し続けて下さい。

手順3：メインメニューが表示されます



「ピツ」という音と共にメインメニューが表示されます。

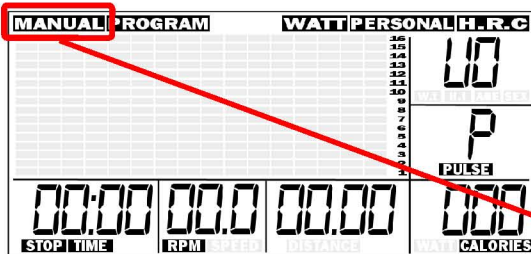
この画面から、マニュアル運動や、プログラム運動を行って頂けます。
 各運動方法に関しましてはこれより先のページに各方法を明記してありますのでご覧ください。

※メインメニューで【ENTER】ボタンを3秒間押し続けると、コンピュータを再起動して初めから操作を始めることができます。
 ただし、設定した**目標時間・目標距離・目標消費カロリー・目標心拍数**の値は再起動するとクリアされます。



● マニュアルモードでエクササイズをはじめる。

手順1：マニュアルモードを選択する

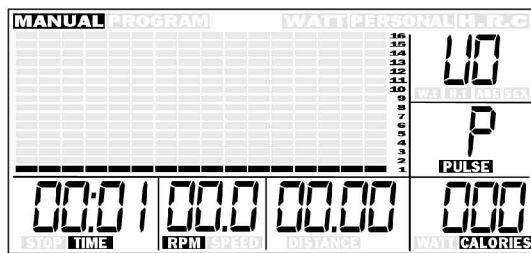


まずは、マニュアルモードをはじめる為にメインメニューを開きます。

メインメニューを開くには**19ページ**をご覧ください。
メインメニューを表示すると画面上部の各モードのリストが点滅しています。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って
「**MANUAL**」を選択し 【ENTER】 ボタンを押して下さい。

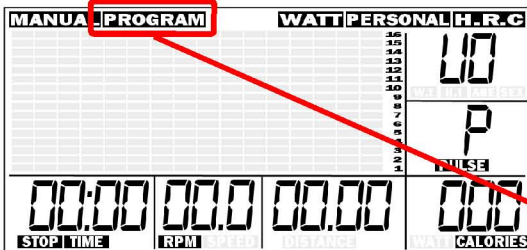
手順2：マニュアルモードで運動をはじめる



マニュアルモード画面へと切り替わります。

**※目標設定を行う場合はここで設定を行うことができます。
目標設定を行いたい場合は26ページをご覧ください。**

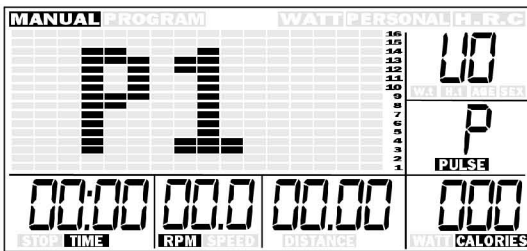
そのまま 【ENTER】 ボタンを押すとマニュアルモードで運動がはじめられます。


● プログラムモードでエクササイズをはじめる。
手順1 : プログラムモードを選択する


まずは、プログラムモードをはじめる為にメインメニューを開きます。

メインメニューを開くには**19ページ**をご覧ください。メインメニューを表示すると画面上部の各モードのリストが点滅しています。

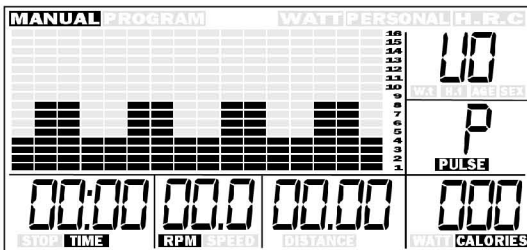
【▲】 / 【▼】 ボタンを使って **«PROGRAM»** を選択し **【ENTER】** ボタンを押して下さい。

手順2 : プログラムを選択する


プログラム選択画面へと切り替わります。

«P1~P12» の12種類のプログラムを選択できます。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使っておこのみのプログラムを選択して **【ENTER】** ボタンを押して下さい。

手順3 : プログラムモードで運動をはじめる


以上でプログラムが設定され、エクササイズをはじめる準備が完了しました。

※目標設定を行う場合はここで設定を行うことが出来ます。目標設定を行いたい場合は26ページをご覧ください。

そのまま **【ST/STOP】** ボタンを押すとマニュアルモードで運動がはじめられます。



● プログラムの種類

P 1 : でこぼこ道



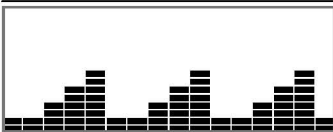
一定の起伏のあるコースを進みます。

P 7 : 丘越え



急な丘を越えるコース。中盤では高負荷が続き、脚力のトレーニングにおすすめ

P 2 : ステップアップ



傾斜を上っては落ちてを繰り返すコース

P 8 : ハードステップダウン



ステップダウンをよりハードにしたコース。筋力トレーニングに適しています。

P 3 : ステップダウン



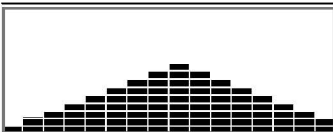
傾斜を頂上から下る事を繰り返すコース

P 9 : 丘を登る道



ゆっくりと丘を登るコース。後半は高負荷の状態が長く続きます。

P 4 : 大きな山越え



大きな山をゆっくりと越えるコース

P 10 : 筋力トレーニング



ハードで負荷の高いコース。脚力や腹筋のエクササイズ・トレーニングに最適です。

P 5 : ゆるやかな坂道



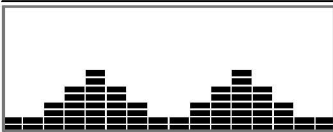
少しずつ急になる坂をゆっくりと上るコース。

P 11 : サーキットダイエットその①



無酸素/有酸素運動を交互に行い効果的な減量を！ハードですが効果抜群です。

P 6 : 小さな山越え



小さな山を2つ越えて進むコース

P 12 : サーキットダイエットその②



無酸素/有酸素運動を交互に行い効果的な減量を！上記よりもやや軽めのコース

プログラム中に負荷を変更したいときは・・・？

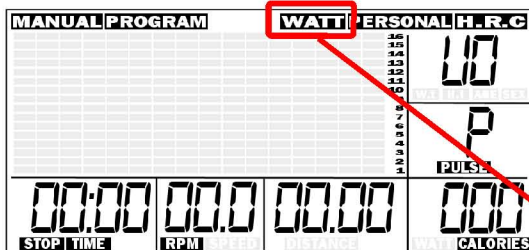
プログラム実行中に負荷が強すぎるとき、または軽すぎるときにはお客様のお好みに負荷を調整できます。プログラム実行中に【▲】または【▼】をタッチするだけで簡単に負荷が可能です。

※プログラムによっては負荷の下限が決まっているものがありますのでご注意ください。
例えばP 1 : でこぼこ道で負荷を最低まで下げても、最大の負荷は5以下には下げられません。



● ワットコントロールモードでエクササイズをはじめる。

手順1：ワットコントロールモードを選択する

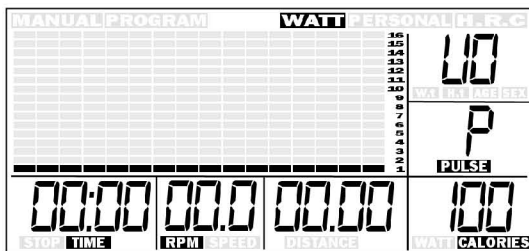


まずは、プログラムモードをはじめる為にメインメニューを開きます。

メインメニューを開くには**3ページ**をご覧ください。メインメニューを表示すると画面上部の各モードのリストが点滅しています。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って **«WATT»** を選択し【ENTER】 ボタンを押して下さい。

手順2：ワット（運動量）を入力する

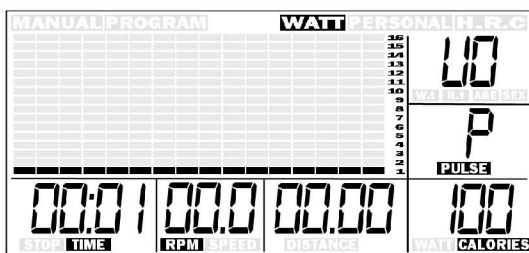


ワット（運動量）入力画面へと切り替わります。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って**おこのみのワット（運動量）**を入力して【ENTER】 ボタンを押して下さい。

10～350ワットまでの間で入力できます。

手順3：ワットコントロールモードで運動をはじめる



以上で目標のワット（運動量）が設定され、エクササイズをはじめる準備が完了しました。

※目標設定を行う場合はここで設定を行うことが出来ます。目標設定を行いたい場合は26ページをご覧ください。

そのまま【ST/STOP】 ボタンを押すとマニュアルモードで運動がはじめられます。

ワット（運動量）コントロールとは・・・？

ワットとは運動量の事を指します。

運動量が同じでも、軽い運動をたくさん行う方法と激しい運動を少しだけ行う方法があります。

ワットコントロールとは、その運動量を一定に保ってエクササイズする方法です。

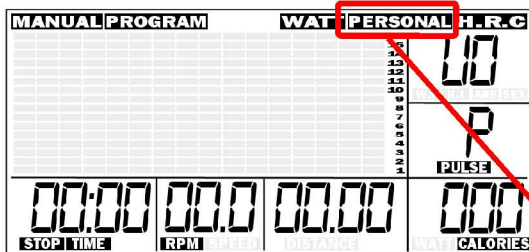
ペダルを早く漕ぐと負荷が軽くなり、ペダルをゆっくり漕ぐと高い負荷が掛かります。

一般的な成人の場合で60ワット～80ワットの運動を行うのがエクササイズには最適とされています。



● パーソナルプログラムモードでエクササイズをはじめる。

手順1：パーソナルプログラムモードを選択する

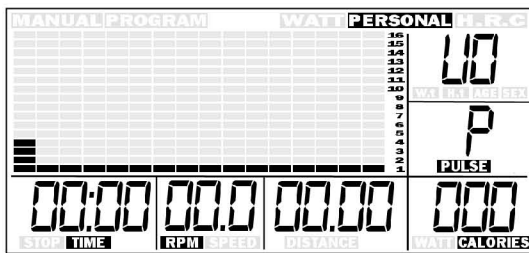


まずは、プログラムモードをはじめる為にメインメニューを開きます。

メインメニューを開くには**3ページ**をご覧ください。メインメニューを表示すると画面上部の各モードのリストが点滅しています。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って**«PERSONAL»**を選択し【ENTER】 ボタンを押して下さい。

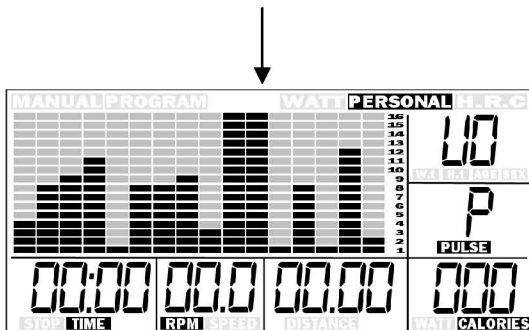
手順2：自分だけのプログラムをつくる



オリジナルプログラム入力画面へと切り替わります。負荷プログラムの1～16列までを左から順番に作成します。まずは、1列目の負荷の設定を始めます。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って**おこのみの負荷を設定して**【ENTER】 ボタンを押して下さい。

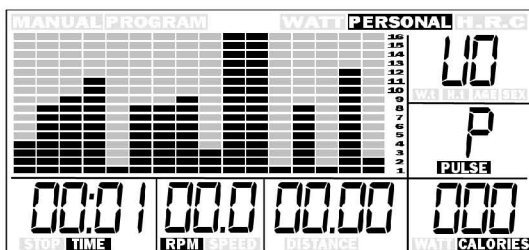
すると、右の列の入力へ切り替わりますので、同様に設定して行き計16列のプログラムを作成します。



16列すべての負荷の入力が完了しましたら、【ENTER】 ボタンを3秒間押し続けて下さい。プログラムの作成が完了します。

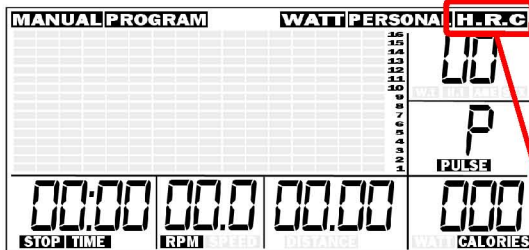
また、途中でプログラムの設定を完了また終了したいときにも【ENTER】 ボタンを3秒間押し続けて下さい。

手順3：パーソナルプログラムモードで運動をはじめる



以上でオリジナルのプログラムが設定され、エクササイズをはじめる準備が完了しました。
作成したプログラムはユーザー毎に1つずつ設定可能です。
※目標設定を行う場合はここで設定を行うことができます。
目標設定を行いたい場合は26ページをご覧ください。

そのまま【ST/STOP】 ボタンを押すとマニュアルモードで運動がはじめられます。

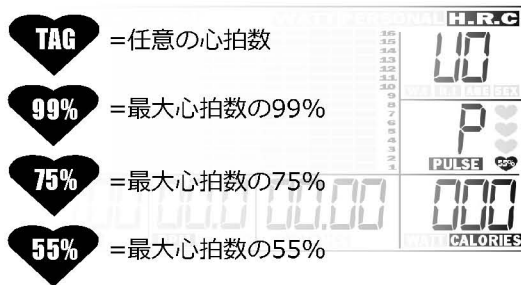

● ハートレートコントロールモードでエクササイズをはじめる。
手順1：ハートレートコントロールモードを選択する


まずは、プログラムモードをはじめる為にメインメニューを開きます。

メインメニューを開くには**19ページ**をご覧ください。メインメニューを表示すると画面上部の各モードのリストが点滅しています。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って「**H. R. C**」を選択し

【ENTER】 ボタンを押して下さい。

手順2：目標の心拍数を設定する


目標心拍数の入力画面へと切り替わります。

目標心拍数を**55%、75%、99%、TAG**の中から

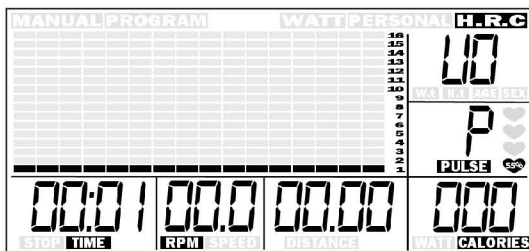
【▲】 / 【▼】 ボタンを使って**お好みの目標率**を選択して

【ENTER】 ボタンを押して下さい。

また**TAG**を選択した場合は、任意の心拍数を設定できます。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って**お好みの心拍数**を選択して

【ENTER】 ボタンを押して下さい。

手順3：ハートレートコントロールモードで運動をはじめる


以上で目標の心拍数が設定され、

エクササイズをはじめる準備が完了しました。

※目標設定を行う場合はここで設定を行うことができます。

目標設定を行いたい場合は26ページをご覧ください。

そのまま【**ST/STOP**】 ボタンを押すとマニュアルモードで運動がはじめられます。

ハートレート（心拍数）コントロールとは・・・？

運動を行うと心拍数が上昇しますが、あまりに上昇し過ぎると無酸素運動となりダイエット効果が半減しますし、あまりに低いままですとエネルギーを消費できずエクササイズを行う意味がありません。

ハートレートコントロールとは目標とした心拍数をキープする為のプログラムです。

運動中の心拍数が設定した心拍数を上回ると、心拍数の数値が点滅してその事を知らせます。

心拍数の数値が点滅していない時は点滅するように心拍数を上げ、

点滅していない時は心拍数を下げるようにして運動して下さい。

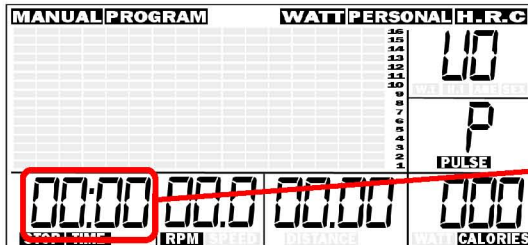
本製品では目標心拍数に任意の心拍数の他、最大心拍数の**55%、75%、99%**を設定可能です。

最大心拍数の60%をキープすることが出来れば、どなたでも一定のエクササイズ効果を得られます。



● 目標を設定する。

手順 1 : 目標設定画面を表示する



目標設定は各モードで、

【ST/STOP】 ボタンを押して運動を開始する前に行います。

各モードを選択後、目標設定が行える状態であるときは **STOP** が点滅しています。

手順 2 : 目標走行時間を設定する

続いて距離の数字が点滅し、これからどれだけの時間運動するかの目標を設定できます。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って目標走行時間を選択して **【ENTER】** ボタンを押して下さい。

また、以上の設定で運動をはじめたい場合は **【ST/STOP】** ボタンをおして運動をスタートできます。

目標走行距離を設定すると、運動中に経過した時間が目標値に達した時に「**ピピッ**」という電子音と共にプログラムを終了します。

手順 3 : 目標走行距離を設定する

続いて距離の数字が点滅し、これからどれだけの距離を走行するかの目標を設定ができます。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って目標走行距離を選択して **【ENTER】** ボタンを押して下さい。

また、以上の設定で運動をはじめたい場合は **【ST/STOP】** ボタンをおして運動をスタートできます。

目標走行距離を設定すると、運動中に走行した距離が目標値に達した時に「**ピピッ**」という電子音と共にプログラムを終了します。

手順 4 : 目標消費カロリーを設定する

続いて消費カロリーの数字が点滅し、これからどれだけのカロリーを消費するかの目標を設定ができます。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って目標消費カロリーを選択して **【ENTER】** ボタンを押して下さい。

また、以上の設定で運動をはじめたい場合は **【ST/STOP】** ボタンをおして運動をスタートできます。

目標消費カロリーを設定すると、運動中に消費したカロリーが目標値に達した時に「**ピピッ**」という電子音と共にプログラムを終了します。

手順 5 : 心拍数を設定する

続いて心拍数の数字が点滅し、どれほど心拍数を上げたいかを設定できます。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って目標心拍数を選択して **【ST/STOP】** ボタンを押すと運動が始まります。

また、**【ENTER】** ボタンを押した場合は、手順 1 に戻り設定の見直しができます。

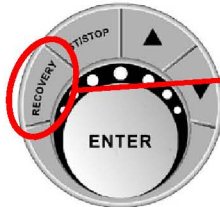
目標心拍数を設定してエクササイズを開始すると、エクササイズ中の心拍数が目標以上になった場合に心拍数の数字が点滅してその事をお知らせします。

※H. R. Cモードの場合は目標心拍数の設定はできないようになっています。



● リカバリー機能を使用して心拍機能を知る。

手順1：運動を終了する



プログラムを実行してエクササイズをしている途中、
またはエクササイズを終了したい時に、
【RECOVERY】ボタンを押します。

手順2：心拍回復能力検査スタート

エクササイズで上昇した心拍数が1分間でどれほど正常に戻るのかを検査します。

検査に掛かる時間はおよそ60秒間です。

その間は必ずハンドルの脈拍センサーを握り、ペダルを漕ぐのをやめて呼吸を整えながらお待ちください。

手順3：検査が終了

検査が終了すると、「ピピッ」という音と共に検査結果が画面に表示されます。

検査結果に表示されるデータの値とその内容は下記リストをご覧ください。

- F 1 = 素晴らしい心拍機能です。
- F 2 = 優秀な心拍機能です。
- F 3 = 良好です。
- F 4 = 平均的な心拍機能です。
- F 5 = 平均を下回っています。
- F 6 = 心拍機能が弱い。

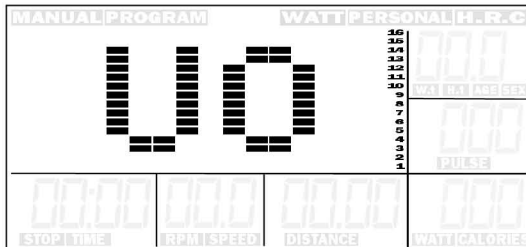
リカバリー（心拍回復能力）とは一定時間内の心拍数の回復の度合いを測る機能のことを指します。
あなたの心拍機能の強さの指標となります。

日々、運動後にこのデータをチェックしてエクササイズによってどれほど心拍機能が
向上しているかのチェックにご活用ください。



● ユーザー情報を設定する。

手順1：コンピュータを立ち上げる



電源が入っていない場合は電源を接続してください。
操作パネルを指でタッチすると、左の画面のようにユーザー（使用者）選択画面が表示されますので
「U0～U4」の5人のユーザーの中から、
設定を行うユーザーを【▲】 / 【▼】 ボタンで選びます。
ユーザーを選んだら【ST/STOP】 ボタンを押し決定します。

手順2：性別の選択

続いて画面右上の性別マークと「SEX（性別）」が点滅します。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って性別を選択して【ENTER】 ボタンを押して下さい。
性別は男性/女性のどちらかで選択できます。

手順3：年齢の選択

続いて画面右上の数字と「AGE（年齢）」が点滅します。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って年齢を選択して【ENTER】 ボタンを押して下さい。
年齢は0歳～99歳の間で選択できます。

手順4：身長を選択

続いて画面右上の数字と「H.T（身長）」が点滅します。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って身長を選択して【ENTER】 ボタンを押して下さい。
身長は100cm～200cmの間で選択できます。

手順5：体重の選択

続いて画面右上の数字と「W.T（体重）」が点滅します。

【▲】 / 【▼】 ボタンを使って体重を選択して【ENTER】 ボタンを押して下さい。
体重は20kg～150kgの間で選択できます。

手順6：ユーザー情報設定完了

以上でユーザー情報の設定が完了しました。

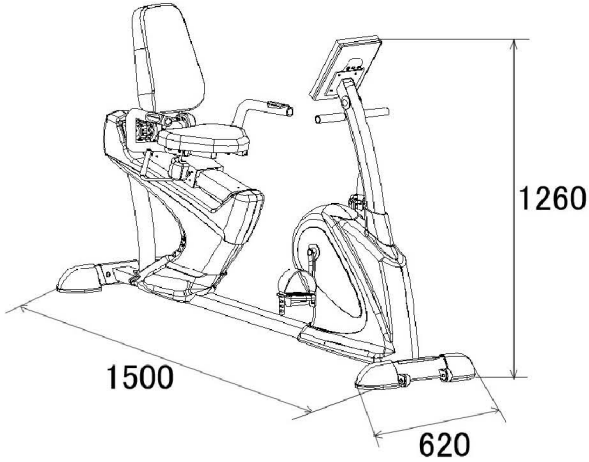
ユーザー情報の設定が完了すると、設定が完了したユーザーでマニュアルモード画面へ移動します。

ユーザー情報を設定すると、ハートレートコントロールモードやワットコントロールモードで年齢や体重を元にユーザーに最適な心拍数や運動量をコンピュータが自動設定します。（手入力した場合はそちら優先します）

また、ユーザー情報にはプログラムの目標設定の値とオリジナルプログラムが自動で保存され、

2度目以降は目標値などを入力する手間を省略できます。

■製品の仕様

品 番	YRB-3300
品 名	リカベンバイク
寸 法	1260×620×1500mm
	 <p>A technical line drawing of a recumbent exercise bike. The drawing shows the bike from a three-quarter perspective. Dimension lines indicate the following measurements: a length of 1500mm from the front to the back, a width of 620mm at the base, and a height of 1260mm from the floor to the top of the seat. The bike features a large flywheel, a seat, handlebars, and pedals.</p>
梱包サイズ	1680×275×700mm
本体重量	51.4kg
梱包重量	57.6kg
材 質	<p>本体：スチールパイプ 本体カバー：ABS樹脂 メーターパネル：ABS樹脂</p>
電 源	100V
耐荷重	140kg
原産国	中国