

Hybrid Stepper ハイブリッドステッパー

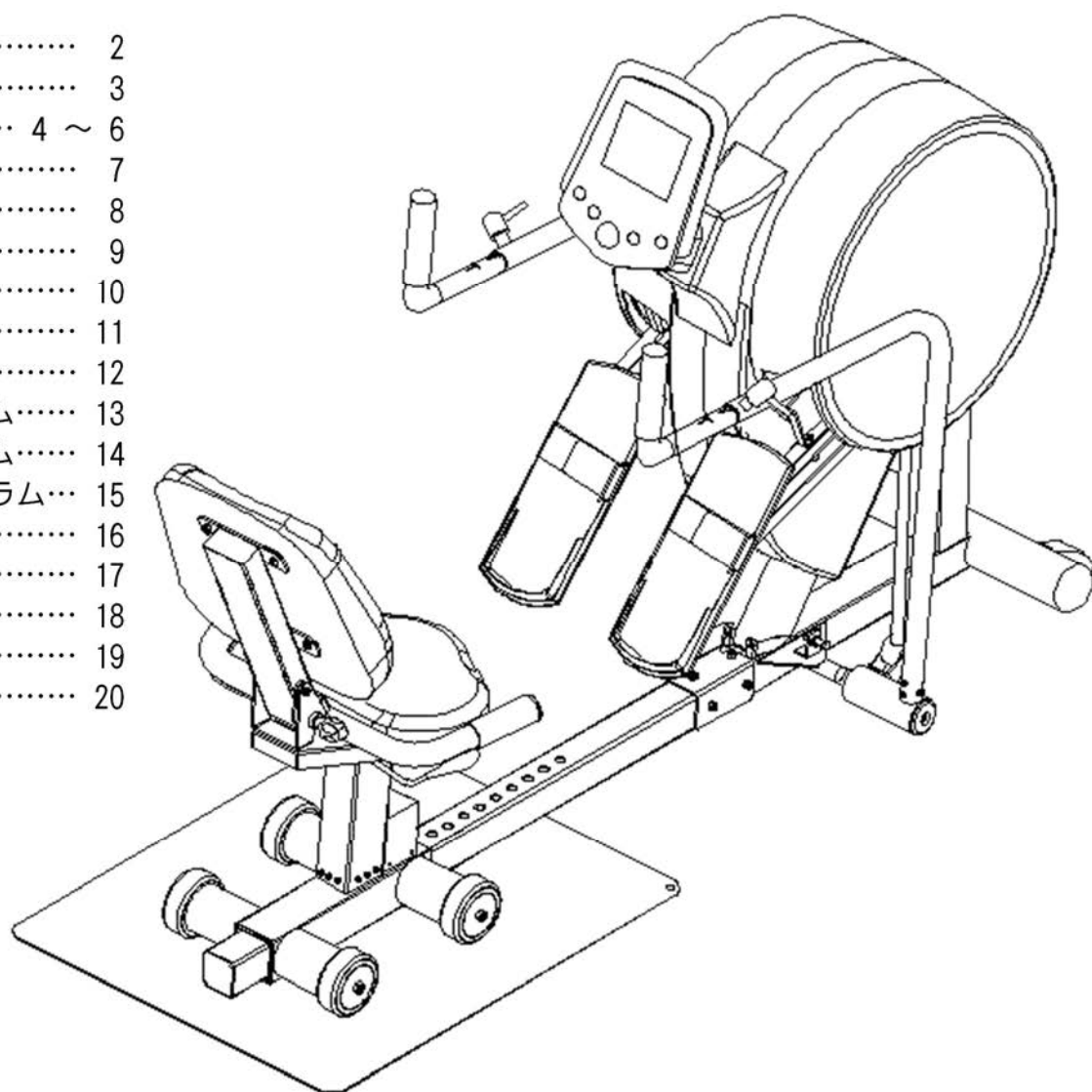
YRS-8008

取扱説明書

この度はハイブリッドステッパーをお買い上げいただきまして誠にありがとうございます。
 この取扱説明書は本製品の組み立て方法及びご使用方法とご使用上の注意事項について記載しています。
 ご使用前には必ず、この取扱説明書をよくお読みいただき正しくお使いください。
 また、お読みになった後もこの取扱説明書をすぐに取り出せる所へ大切に保管してください。
 本製品を譲渡される時はこの取扱説明書もお一緒にお願いします。
 ご不明な点がございましたら、お買い上げの販売店または弊社窓口までお問い合わせください。

■目次

ご使用上の注意事項	2
パーツリスト	3
組み立ての手順	4 ~ 6
各部の説明	7
各部の名称と用途	8
液晶表示	9
搭載しているプログラム	10
マニュアルプログラム	11
負荷プログラム	12
脈拍コントロールプログラム	13
脈拍コントロールプログラム	14
ワットコントロールプログラム	15
ユーザープログラム	16
体脂肪率測定モード	17
リカバリー測定モード	18
トラブルシューティング	19
アフターサービス／保証書	20



お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、
必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

本書をお読み頂き内容をよく理解してから安全に正しくお使いください。

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。

❗ このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」の内容です。

🚫 このような絵表示は、してはいけない「禁止」の内容です。

警告

これらの警告を無視して誤った取扱いをすると、
使用者が死亡または重傷を負う可能性が想定されます。

- ❗ 本機はぐらついたり、倒れたりしない安定した場所でご使用ください。転倒すると大きな事故につながります。また周囲には安全なスペースを確保し、万一の転倒などに備えてください。
- ❗ 電熱機器や火気類の近く、布団や繊維類の上では使用しないでください。また本機が濡れていたり、水気のある場所では使用しないでください。感電や火災、損傷の原因となります。
- ❗ 組み立ておよび運搬時は、転倒の恐れのない平らで安定した場所において2人以上で行い、手袋を着用して指の挟みこみや転倒時等の万一の怪我等に備えてください。
- 🚫 分解や改造はしないでください。改造時・改造後のトラブルは一切の責任を負いかねます。また、分解や改造を行った時点で保証対象外となりますのでご注意ください。
- ❗ ご使用前には、各部ボルトやナット、溶接部等が正常に固定されているか必ずご確認ください。異常のあるままご使用になれますと、使用中に部品が外れるなど事故の恐れがあります。
- 🚫 濡れた手で電源などのケーブルやプラグ、メーターパネル等を触らないでください。感電や本機の故障等の原因となります。
- ❗ 長い髪は束ねてからご使用ください。稼動部に巻き込まれるなどして事故の原因となります。
- ❗ 本機をご使用の際は身体にフィットしたトレーニングウェア・シューズをご着用ください。シャツなど衣服の一部が本機に巻き込まれると危険です。
- ❗ 指輪・ネックレス・ピアス等のアクセサリー類を取り外してからご使用ください。本機に引っ掛かったり、巻き込むなどして大きな事故の原因となります。
- ❗ 非使用時・使用中を問わず、小さなお子様近づかないようにしてください。稼動部に指を挟んだり、転倒等により大きな怪我の原因となる可能性があります。
- ❗ お子様やご年配の方がご使用になられる場合には、保護者の監視の元に行ってください。転倒事故等の心配がございます。
- 🚫 運動中に、立ちくらみ・冷や汗・吐き気・脈拍の乱れ・寒気・頭痛など身体に異常を感じたら、直ちに運動を中止してください。健康に害を及ぼす恐れがあります。
- ❗ 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元に行ってください。
- 🚫 使用中に周りの人が本機や使用者を押したり引いたりする行為はやめてください。事故や怪我をする恐れがあります。

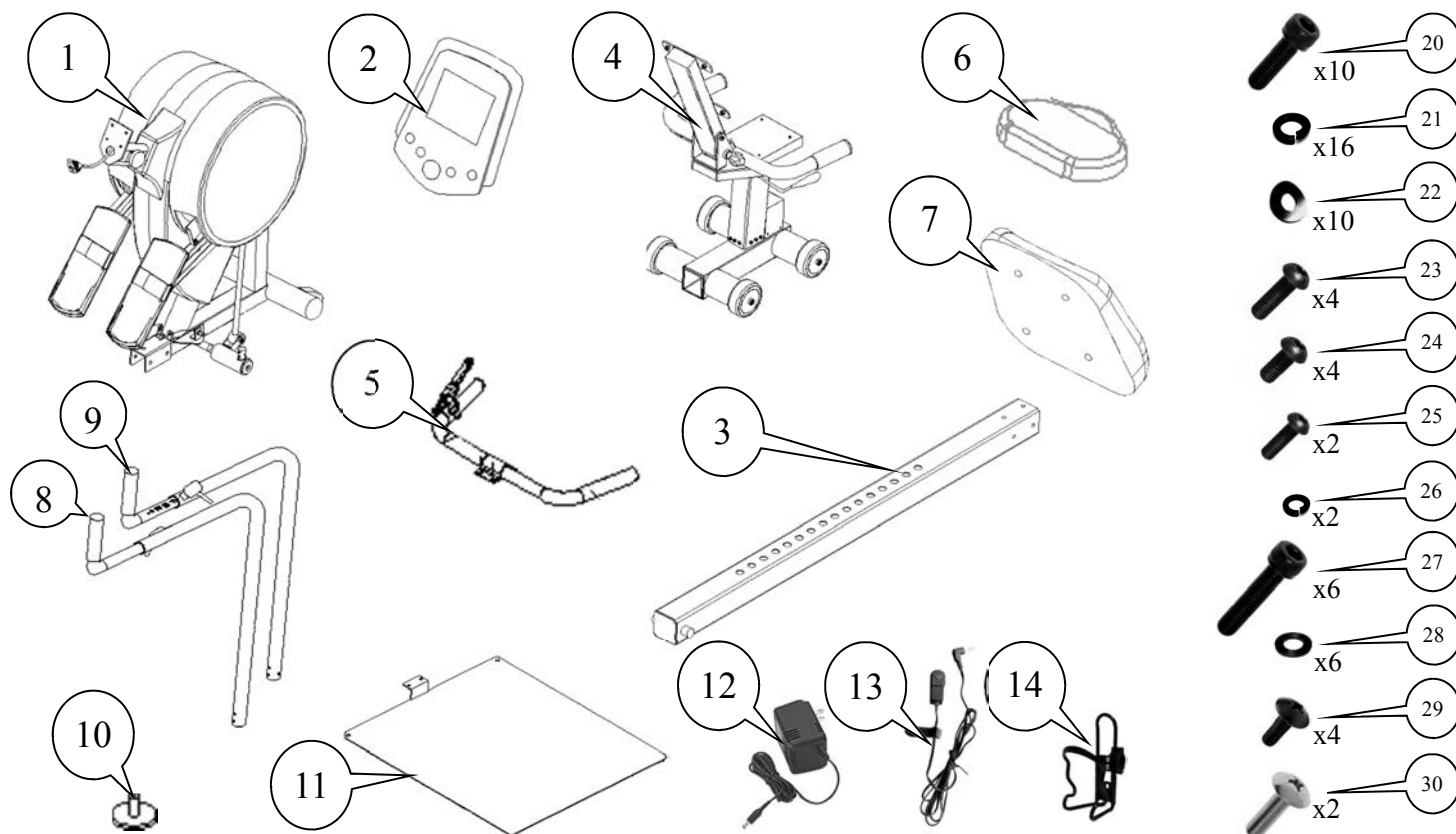
注意

これらの注意事項を無視して誤った取り扱いをすると、
使用者が障害を負う可能性および物理的損害の発生が想定されます。

- ❗ 長時間の無理な運動はせず適度な休憩を取って下さい。また運動中は絶対に息を止めないで運動の強度に合わせて自然に呼吸してください。
- 🚫 屋外や、水にぬれる場所での使用はできません。湿気や紫外線によりフレームや各部分が錆びたり腐食したりすることがあります。
- ❗ 急な運動は心臓や筋肉に負担を掛け、かえって身体を痛めます。筋挫傷等を防ぐ為に5分～10分程の準備運動と、運動後にも5分～10分程のクールダウン運動を行ってください。
- ❗ 運動中、床を傷つけないよう必ずマット等を敷いてご使用ください。マット等を使用しないと、床に傷をつける場合があります。
- ❗ 運動中はハンドル等をしっかりと握ってください。足を滑らせた時など、転倒する危険があります。
- ❗ ご使用中に気分が悪くなった時や、痛み、めまいを感じた場合には、直ちに使用を中止して医師の診断を受けてください。体調が優れない場合でのご使用は止めてください。
- 🚫 地球の環境保護のため、不法投棄などは行わないでください。廃棄する場合は各自治体の取り決めに従って廃棄してください。
- 🚫 飲酒後や薬物を服用後などのように感覚が鈍くなっている時には使用をおやめください。事故に繋がるおそれがあります。
- ❗ 室内用に設計された製品です。かならず室内でご使用下さい。室外で使用すると製品寿命短縮・故障の原因となります。
- ❗ 電源コードや各種ケーブルなどで本機を引っ張ったり動かそうとしないでください。故障の原因となります。
- ❗ 本機の汚れをとる場合は柔らかい布にぬるま湯をつけてふき取ってください。シンナーやアルコールを使用すると部品が腐食したり塗装を侵すことがあります。
- ❗ 保管、点検、組み立て、運搬時には必ず電源プラグを抜いてください。
- 🚫 家庭用電源を使用する場合、同じコンセントに他の電気装置を繋いで使用しないでください。(タコ足配線禁止) 火災や損傷の恐れがあります。
- ❗ 必ず指定の電源電圧(交流100V)で使用してください。指定外の電源で使用すると感電・火災の原因となります。

パーツリスト

組み立て前に、これらの付属品が全て揃っているかをご確認ください。

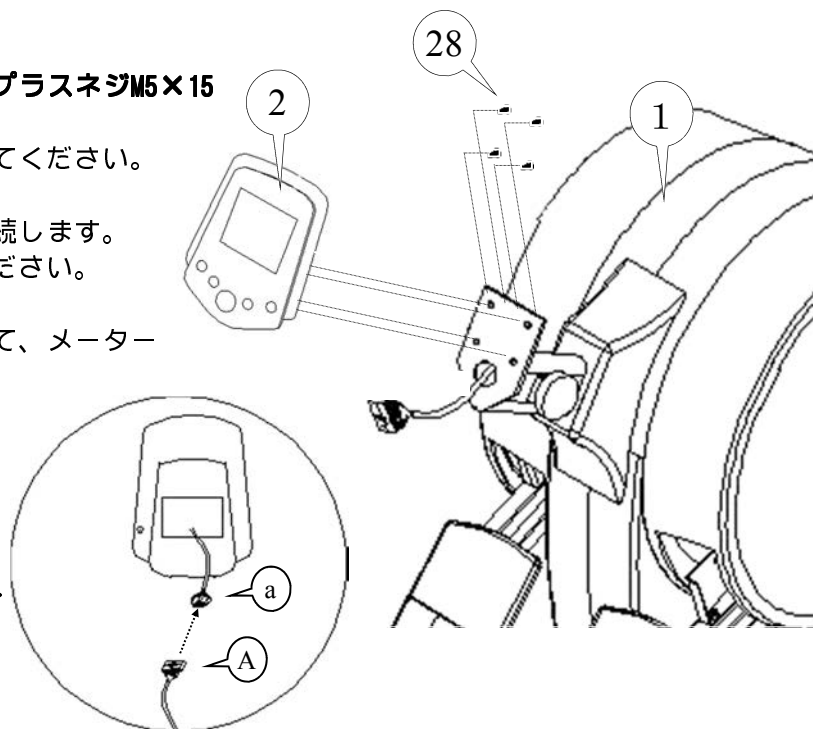


No	部 品 名 称	数 量
1	本体	1
2	メーターパネル	1
3	シートレール	1
4	シート本体	1
5	サイドハンドル	1
6	座面クッション	1
7	背面クッション	1
8	ハンドルバー左	1
9	ハンドルバー右	1
10	シートレール調節脚	1
11	安定板	1
12	AC電源アダプター	1
13	イヤースセンサーケーブル	1
14	ドリンクホルダー	1
20	キャップボルト M8×15L : ハンドルバー固定用	10
21	スプリングワッシャー SW8 : ハンドルバー固定用, シートレール固定用	16
22	湾曲ワッシャー S18.8×9×1.5t : ハンドルバー固定用	10
23	ボタンキャップボルト M8×15L : 背面クッション・座面クッション固定用	4
24	ボタンキャップボルト M8×10L : サイドハンドル固定用	4
25	キャップボルト M6×15L : 安定板固定用	2
26	スプリングワッシャー SW6 : 安定板固定用	2
27	キャップボルト M8×20L : シートレール固定用	6
28	ワッシャー 8.5×26×2t : シートレール固定用	6
29	プラスネジ M5×10L : メーターパネル固定用	4
30	プラスネジ M6×10L : ドリンクホルダー固定用	2

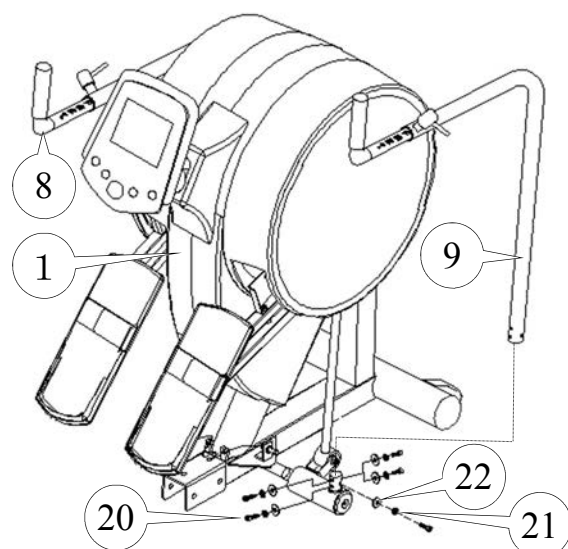
ステップ1：メーターパネルの接続／取り付け

1. ②メーターパネルを①本体に固定する為の⑳プラスネジM5×15がメーターパネル裏に仮止めされています。
組み立て前にこのネジをあらかじめ取り外してください。
2. 本体から出ている各ケーブルをメーターに接続します。
コントロールケーブル(A)を(a)に接続してください。
3. 先程取り外した⑳プラスネジM5×15を使用して、メーターパネルを本体に固定します。
- 4.
- 5.

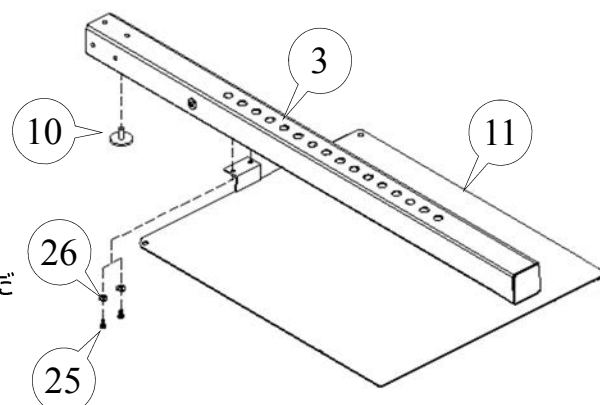
【各ケーブルの接続方法】→

**ステップ2：ハンドルバーの組み立て**

1. 右図の様に
①本体の取り付け部に⑨右ハンドルバーを差し込みます。
2. ㉑キャップボルト、㉒スプリングワッシャー、㉓湾曲ワッシャー各5個を使用してハンドルバーを固定し、ボルトが緩まないようにしっかりと締め付けます。
3. 左側 ⑧左ハンドルバー も同様にして組み立ててください。

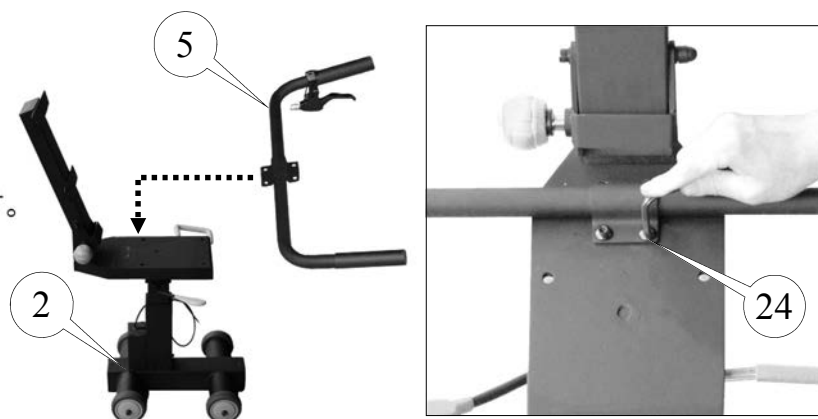
**ステップ3：安定板の組み立て**

1. ③シートレールに⑩シートレール調節脚を取り付けます。
2. ③シートレールに⑪安定板を取り付けます。
固定には㉔キャップボルトと㉕スプリングワッシャー各2個を使用ししっかりと締め付けます。
3. ⑩シートレール調節脚が地面を支持するよう高さ調節してください。

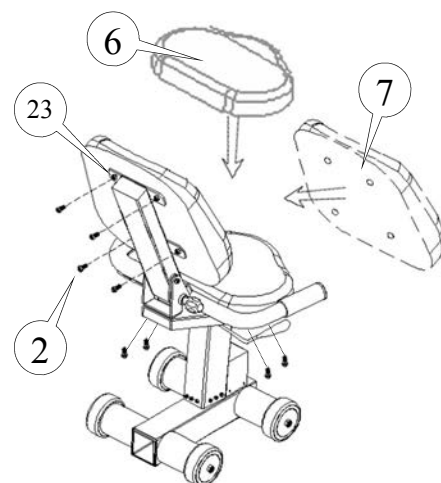
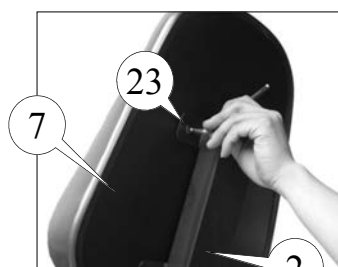
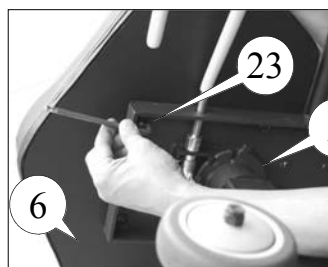


ステップ4：サイドハンドルの組み立て

1. ボタンキャップボルト4個を使用してサイドハンドルをシート本体へ取り付けます。

**ステップ5：クッションの取り付け**

1. ⑥座面クッションと⑦背面クッションをシート本体へ取り付けます。
固定には図のように②ボタンキャップボルトを合計8本使用します。
↓座面シート取付 ↓背面クッション取付

**ステップ6：シートロックレバーの組み立て**

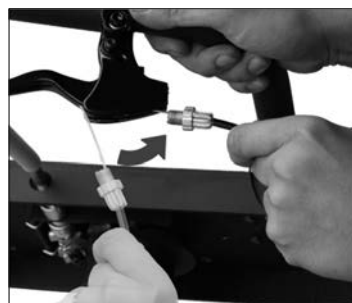
1. シート本体から出ているワイヤーを下図の手順に従ってシートロックレバーに取り付けます。



手順 1
シートロックレバーから、
ロックナットを取り外す



手順 2
ワイヤー先端をレバー横にある
穴に差し込む。



手順 3
ロックナットをワイヤーに付け、
レバー横の溝にワイヤーを通す。



手順 4
ロックナットを締め、
遊びを調節します。

ステップ7：ドリンクホルダーの取り付け

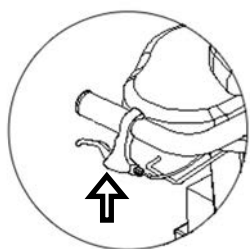
1. ⑭ドリンクホルダーをメーターパネル下のフレームに固定します。
取り付けには③⑩プラスネジを2本使用します。



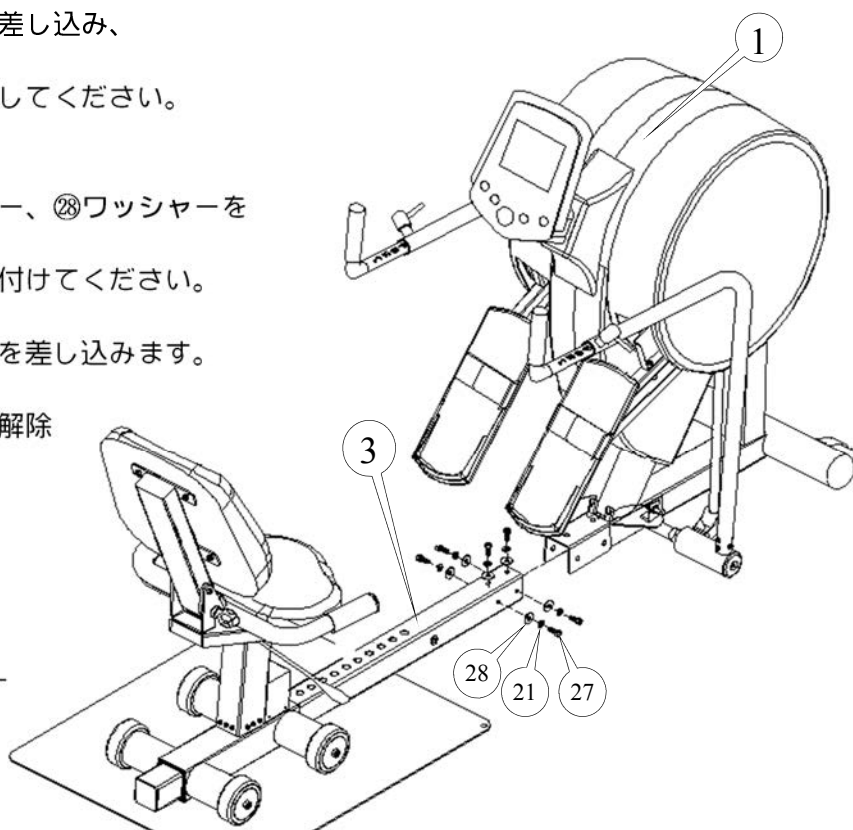
ステップ8：シートレールの固定

1. ①本体下部のフレームに③シートレールを差し込み、ボルト穴を合わせます。
※このとき本体が倒れないよう慎重に作業してください。
2. ③シートレールの固定には、
⑦キャップボルト、④スプリングワッシャー、②⑧ワッシャーをそれぞれ6個使用します。
ボルトは緩みの無いようにしっかりと締め付けてください。
3. シートレール取付け後、下記手順でシートを差し込みます。

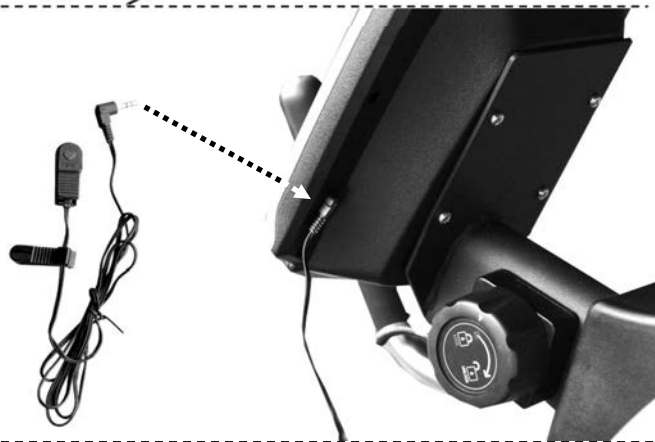
- A：シートロックレバーを握ってロックを解除
B：シートレールにシート本体を差し込む
C：シートロックレバーを離して
シート位置をロックします



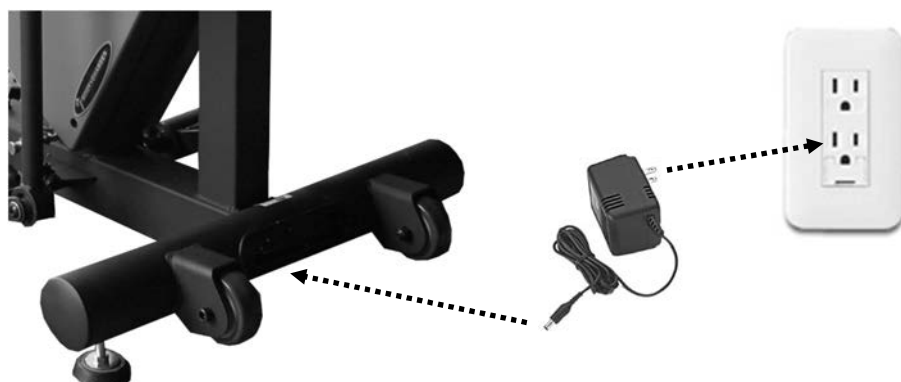
←シートロックレバー

**ステップ9：イヤーセンサーケーブルの接続**

1. 右図のように②メーターパネル裏側に③イヤーセンサーケーブルを接続します。

**ステップ10：AC電源アダプターの接続**

1. 右図のように②AC電源アダプターを接続します。



シートのポジション調節

体格に合わせてシート高さ・シート前後位置・背シート角度を調節できます。

■シート高さ調節

座面シート右側にある黄色のレバーを押すとシート高さを調節できます。

■シート前後位置

サイドハンドル左側についているシートロックレバーを握ると、シートを前後に移動させることができます。ロックするにはレバーを離してください。

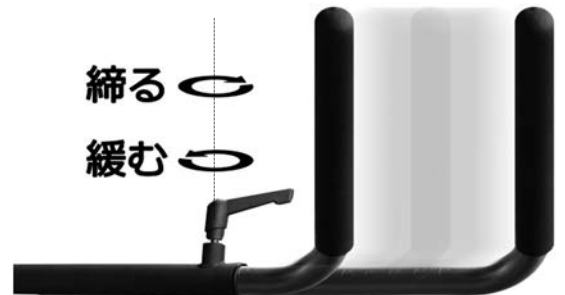
■背シート角度調節

背シートの付け根右側にある黄色いノブを引っ張ると シート角度を3段階に調節できます。

**ハンドル長さ調節**

下記手順で体格に合わせてハンドルの長さを調節できます。
長さは刻印に合わせて10段階に調節可能です。

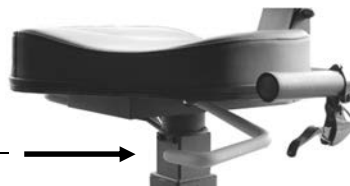
1. ハンドル固定ノブを反時計回りに回します。
2. ハンドルの固定が外れて前後に動かせるようになります。
3. 目盛の刻印に合わせてハンドルの長さを調節します。
4. ハンドル固定ノブを時計回りに回して固定します。

**シートの回転**

シート座面を回転させて移乗が簡単に行えます。

1. シート左側の黄レバーを握ってください。
握っている間座面のロックが解除され回転させられます。
2. 移乗しやすいようにシートを回転させてください。
3. 移乗後シートを元の位置に戻し、
レバーを離してロックしてください。

シート回転レバー

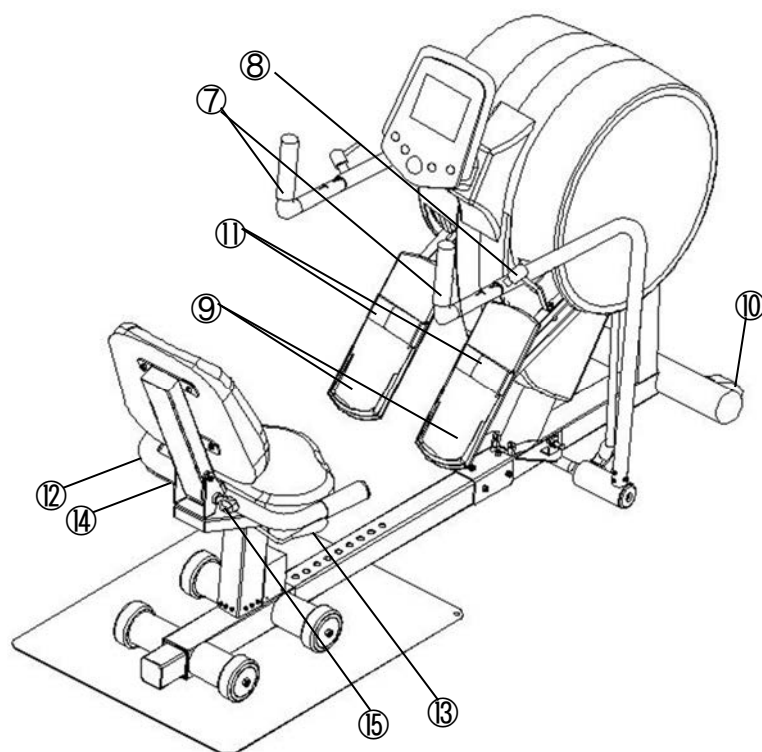
**ステップとアームのロック**

本機は乗り降りの際に邪魔にならないよう ステップとアームをロックすることができます。

1. メーターパネル右側のダイヤルを 反時計回り に回します。
2. ステップまたはアームを一番奥まで押し込んでください。
3. ステップとアームがロックされます。
4. ロックを解除するにはメーターパネル右側のダイヤルを 時計回り に回してください。
※このとき 必ずステップとアームが戻るのを押さえながらゆっくりと解除してください。

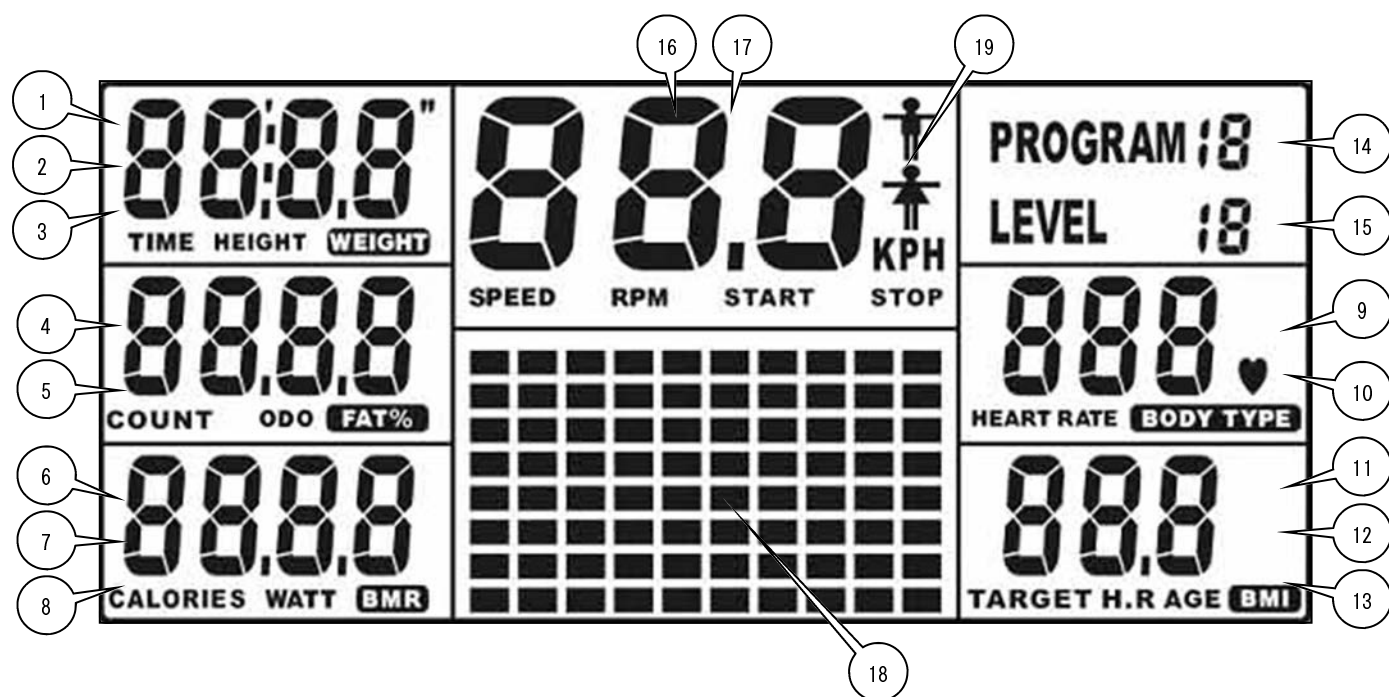


各部の名称と用途



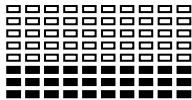
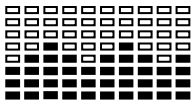
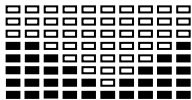
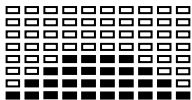
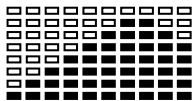
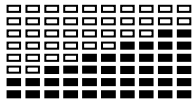
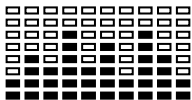
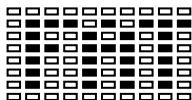
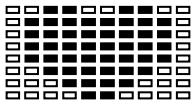
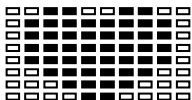
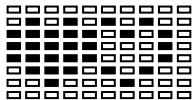
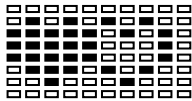
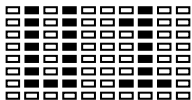
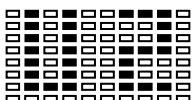
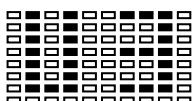
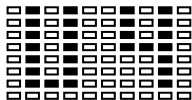
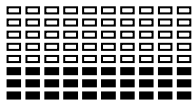
①スタート/ストップボタン	運動(プログラム)を開始したり一時停止する時に押します。
②エンターボタン	プログラムを選択したり、次の画面へ移動する時に押します。
③マイナスボタン	ペダル負荷を弱くしたり、値を減らす時に押します。
④プラスボタン	ペダル負荷を強くしたり、値を増やす時に押します。
⑤モードボタン	一部の画面表示を切り替える時に押します。
⑥リカバリーボタン	リカバリー測定を行なう時に押します。
⑦ハンドルバー	背筋・胸筋のトレーニングに使用するアームです。
⑧ハンドル固定ノブ	ハンドルバーを固定するノブです。ハンドルバーの長さ調節時に使用します。
⑨ステップペダル	ステップ(踏み込み)運動に使用するペダルです。
⑩移動用キャスター	本体を移動させる時に使用します。重さを感じずに簡単に移動させられます。
⑪ペダルベルト	ステップペダルから離れないように、足を固定するベルトです。
⑫シートロックレバー	シートのロックを解除するレバーです。シートの前後位置調節時に踏みます。
⑬シート高調節レバー	シートの高さのロックを解除するレバーです。シート高さ調節に使用します。
⑭シート回転レバー	シートを回転するときに使用するレバーです。握るとロック解除します。
⑮背もたれ角度調節ノブ	背もたれの角度を調節する時に使用します。引っ張るとロック解除します。

メーターパネル：液晶表示



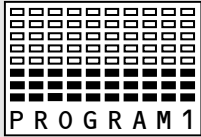
1	時間	時間を表示します。目標時間を設定している場合は目標時間からカウントダウン、そうでない場合は0からカウントアップします。
2	身長	身長を表示します。 身長は体脂肪率測定をするときに必要です。
3	体重	体重を表示します。 体重は体脂肪率測定をするときに必要です。
4	回数	
5	体脂肪	体脂肪率測定後、ここにBMI (肥満度)の測定結果を表示します。
6	消費カロリー	消費カロリーを表示します。目標を設定している場合はカウントダウン、そうでない場合は0からカウントアップします。
7	ワット数	現在のワット数(運動強度)を表示します。
8	基礎代謝量	体脂肪率測定後、ここにBMR (基礎代謝量)の測定結果を表示します。
9	心拍数	使用している方の現在の心拍数を表示します。
10	体型タイプ	体脂肪率測定後、ここに体型のタイプの測定結果を数字で表示します。
11	目標心拍数	設定した心拍数、または年齢別の目標心拍数を表示します。
12	年齢	年齢を表示します。 年齢は体脂肪測定や各プログラムで必要です。
13	肥満度	体脂肪率測定後、ここにBMI (肥満度)の測定結果を表示します。
14	選択中のプログラム	プログラム1 ～ 18まで、現在選択しているプログラム名を表示します。
15	現在の負荷レベル	現在の負荷の強さを1 ～ 18段階で表示します。
16	速度	歩行しているとした場合の速度が表示されます。
17	回転数	本体に内蔵されているフライホイールの分毎回転数を表示します。
18	負荷グラフ	負荷の強さをグラフで表示したり、さまざまな表示をします。
19	性別	男性または女性かを設定したり、表示します。

搭載しているプログラム

	プログラム1: マニュアルプログラム ペダル負荷の自動調節を行わずに、ご自身で随時負荷調節をしながら運動するプログラムです。時間や距離などの目標設定も可能です。
	プログラム2: 負荷自動調節A ペダル負荷が時間経過と共に変化するプログラムです。負荷強度は左図の様に変わります。時間や距離などの目標設定も可能です。目標設定可能。
	プログラム3: 負荷自動調節B ペダル負荷が時間経過と共に変化するプログラムです。高負荷と低負荷をゆるやかに繰り返します。ダイエットにお勧めです。目標設定可能。
	プログラム4: 負荷自動調節C ペダル負荷が時間経過と共に変化するプログラムです。ウォーミングアップ後に中程度の負荷で運動します。脂肪燃焼に適します。目標設定可能。
	プログラム5: 負荷自動調節D ペダル負荷が時間経過と共に変化するプログラムです。徐々に負荷が強くなっていきます。筋力トレーニングに適します。目標設定可能。
	プログラム6: 負荷自動調節E ペダル負荷が時間経過と共に変化するプログラムです。ゆるやかに負荷が強くなっていきます。持久力トレーニングに適します。目標設定可能。
	プログラム7: 負荷自動調節F ペダル負荷が時間経過と共に変化するプログラムです。低負荷と高負荷を交互に繰り返す変化に富んだプログラムです。目標設定可能。
	プログラム8: 体脂肪測定モード 身長、体重、年齢をセットして体脂肪率の測定を行います。体脂肪率のほか、BMIやMBRの測定も行えます。
	プログラム9: 任意の脈拍コントロール 脈拍数を一定に保って運動するプログラムです。お好みの脈拍数を指定することができます。目標設定可能。
	プログラム10: 60%脈拍コントロール 脈拍数を一定に保って運動するプログラムです。性別・年齢別に計算される最大心拍数の60%が目標心拍数に設定されます。目標設定可能。
	プログラム11: 75%脈拍コントロール 脈拍数を一定に保って運動するプログラムです。性別・年齢別に計算される最大心拍数の75%が目標心拍数に設定されます。目標設定可能。
	プログラム12: 85%脈拍コントロール 脈拍数を一定に保って運動するプログラムです。性別・年齢別に計算される最大心拍数の85%が目標心拍数に設定されます。目標設定可能。
	プログラム13: ユーザープログラム1 お好みの負荷自動調節プログラムを作成できます。プログラムグラフを独自に作成・保存・使用可能です。目標設定可能。
	プログラム14: ユーザープログラム2 お好みの負荷自動調節プログラムを作成できます。プログラムグラフを独自に作成・保存・使用可能です。目標設定可能。
	プログラム15: ユーザープログラム3 お好みの負荷自動調節プログラムを作成できます。プログラムグラフを独自に作成・保存・使用可能です。目標設定可能。
	プログラム16: ユーザープログラム4 お好みの負荷自動調節プログラムを作成できます。プログラムグラフを独自に作成・保存・使用可能です。目標設定可能。
	プログラム17: ワットコントロール 運動強度をお好みの強度に一定に保って運動するプログラムです。目標設定可能。



マニュアルプログラムとは…



自動で負荷調節をせずにご自身で負荷調節を行うモードです。
 負荷を調節したいときは運動中にいつでもマイナスボタン・プラスボタンで調節できます。
 運動したい時間の目標設定や、消費したいカロリーの目標設定も可能です。
 カンタンに運動を始めたいときや、一定の負荷で運動したいときに使用してください。

1. 電源を入れて初期画面を表示する

電源がオフになっている場合は電源をオンにしてください。
 ※AC電源アダプタを接続、または休止状態の場合はメーターパネルのいずれかのボタンを押す。
 既に電源が入っている場合はスタートボタンを2秒間押ししてリセットします。

2. マニュアルプログラムに入る

電源投入直後またはリセット直後はマニュアルプログラムが選択されています。
 そのままエンターボタンを押してください。

3. 運動したい時間を決める

画面左上の時間欄が点滅します。
 プラスボタンまたはマイナスボタンを押して運動したい時間をここに入力してください。
 時間は5～99分の間で設定可能です。
 目標時間を設定しない場合は0分にしてください。
 入力できたらエンターボタンを押して次へ進みます。

4. 消費したいカロリーを決める

画面左下の消費カロリー欄が点滅します。
 プラスボタンまたはマイナスボタンを押して消費したいカロリーをここに入力します。
 消費カロリーは10～9990キロカロリーの間で設定可能です。
 目標消費カロリーを設定しない場合は0キロカロリーにしてください。
 入力できたらエンターボタンを押して次へ進みます。

5. 年齢を入力する

画面右下の年齢欄が点滅します。
 プラスボタンまたはマイナスボタンを押して年齢をここへ入力します。
 年齢を入力すると、運動中に年齢に適した理想の目標心拍数(※1)が表示されるようになります。

6. 運動開始！

スタートボタンを押して運動を開始してください。
 負荷はマイナスボタンまたはプラスボタンを押して随時調節できます。

※ 時間または消費カロリーの目標設定をした場合

設定した目標を達成すると『ピピピピッ』と音が鳴り目標達成の旨をお知らせします。

(※1) 目標心拍数とは？ 目標心拍数をキープしながら運動すると脂肪を効率的に燃焼することができます。この目標心拍数は年齢別に異なり、最大心拍数=220-(年齢)×(0.6～0.8)の式で計算できます。漠然と運動していると運動強度はどんどん下がり、同じ運動量でも消費カロリーが少なくなってしまうです。そこで、常に目標心拍数を意識し保って運動することで有酸素運動をより効果的なものにすることができます。



負荷プログラムとは・・・



運動中に操作をしなくても、負荷の強弱を自動で調節してくれるモードです。
 負荷の強弱は時間の経過と共に変動します。
 本機は単調になりがちな運動に変化をもたせてくれる6種類の負荷プログラムを搭載しています。
 目標を持って運動を行いたい場合、一定の負荷では単調でつまらないという場合にご使用ください。

1. 電源を入れて初期画面を表示する

電源がオフになっている場合は電源をオンにしてください。
 ※AC電源アダプタを接続、または休止状態の場合はメーターパネルのいずれかのボタンを押す。
 既に電源が入っている場合はスタートボタンを2秒間押ししてリセットします。

2. 負荷プログラムを選択する

プラスボタンまたはマイナスボタンを押すと画面右上のプログラム名がPROGRAM1～PROGRAM17の間で変化します。
 このうち、PROGRAM2～PROGRAM7までが負荷プログラムです。
 お好みのプログラムを選択して、エンターボタンを押してください。

3. 運動したい時間を決める

画面左上の時間欄が点滅します。
 プラスボタンまたはマイナスボタンを押して運動したい時間をここに入力してください。
 時間は5～99分の間で設定可能です。
 目標時間を設定しない場合は0分に入力してください。
 入力できたらエンターボタンを押して次へ進みます。

4. 消費したいカロリーを決める

画面左下の消費カロリー欄が点滅します。
 プラスボタンまたはマイナスボタンを押して消費したいカロリーをここに入力します。
 消費カロリーは10～9990キロカロリーの間に設定可能です。
 目標消費カロリーを設定しない場合は0キロカロリーに入力してください。
 入力できたらエンターボタンを押して次へ進みます。

5. 年齢を入力する

画面右下の年齢欄が点滅します。
 プラスボタンまたはマイナスボタンを押して年齢をここへ入力します。
 年齢を入力すると、運動中に年齢に適した理想の目標心拍数(※1)が表示されるようになります。

6. 運動開始！

スタートボタンを押して運動を開始してください。
 負荷はマイナスボタンまたはプラスボタンを押して随時調節できます。

※ 時間または消費カロリーの目標設定をした場合

設定した目標を達成すると『ピピピピッ』と音が鳴り目標達成の旨をお知らせします。

脈拍コントロールプログラム(心拍数指定)の使い方



脈拍コントロールプログラムとは...



目標の心拍数を決め、心拍数を一定に保って運動するのをサポートするプログラムです。
具体的には下記の方法で心拍数を一定にキープさせてくれます。

- ◆心拍数が目標心拍数を下回った場合 → 自動で負荷が強く調節 → 心拍数をあげようとしています。
 - ◆心拍数が目標心拍数を上回った場合 → 自動で負荷が軽く調節 → 心拍数をさげようとしています。
- 目標心拍数を保って運動すると、効率的に脂肪燃焼ができるほか、持久力の増強にもつながります。

この脈拍コントロールプログラムでは、目標心拍数をご自身で自由に決める事ができます。
心肺機能を高めたい場合や、持久力トレーニングにご活用ください。

1. 電源を入れて初期画面を表示する

電源がオフになっている場合は電源をオンにしてください。

※AC電源アダプタを接続、または休止状態の場合はメーターパネルのいずれかのボタンを押す。
既に電源が入っている場合はスタートボタンを2秒間押してリセットします。

2. 負荷プログラムを選択する

プラスボタンまたはマイナスボタンを押すと画面右上のプログラム名が
PROGRAM1～PROGRAM17の間で変化します。

このうち、PROGRAM9が脈拍コントロールプログラムです。

PROGRAM9を選択してから、エンターボタンを押してください。

3. 運動したい時間を決める

画面左上の時間欄が点滅します。

プラスボタンまたはマイナスボタンを押して運動したい時間をここに入力してください。

時間は5～99分の間で設定可能です。

目標時間を設定しない場合は0分にしてください。

入力できたらエンターボタンを押して次へ進みます。

4. 消費したいカロリーを決める

画面左下の消費カロリー欄が点滅します。

プラスボタンまたはマイナスボタンを押して消費したいカロリーをここに入力します。

消費カロリーは10～9990キロカロリーの間に設定可能です。

目標消費カロリーを設定しない場合は0キロカロリーにしてください。

入力できたらエンターボタンを押して次へ進みます。

5. 目標心拍数を直接入力する

画面右下の目標心拍数が点滅します。

プラスボタンまたはマイナスボタンを押してキープしたい心拍数をここへ入力します。運動を開始すると、ここに入力した心拍数へ近づけようと自動で負荷調節が行われることになります。

6. 運動開始！

スタートボタンを押して運動を開始してください。

使用している方の脈拍数に合わせて負荷が随時自動で調節されます。

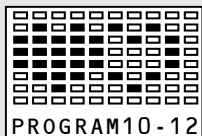
※ 時間または消費カロリーの目標設定をした場合

設定した目標を達成すると『ピピピピッ』と音が鳴り目標達成の旨をお知らせします。

脈拍コントロールプログラム(目標自動計算)の使い方



脈拍コントロールプログラム(目標自動計算)とは…



脂肪燃焼に適した標心拍数は年齢により異なり、ある計算式で算出できます。
このプログラムは、入力した年齢を元に、理想的な心拍数を目標に設定してくれます。

目標の設定方法以外はPROGRAM9の脈拍コントロールと同じ働きをします。

運動初級者の方の心肺機能トレーニングや、ダイエットなどにご活用ください。
心肺機能が向上し物足りなくなったら、PROGRAM9でお好みの心拍数を目標にすることができます。

1. 電源を入れて初期画面を表示する

電源がオフになっている場合は電源をオンにしてください。

※AC電源アダプタを接続、または休止状態の場合はメーターパネルのいずれかのボタンを押す。

既に電源が入っている場合はスタートボタンを2秒間押してリセットします。

2. 負荷プログラムを選択する

プラスボタンまたはマイナスボタンを押すと画面右上のプログラム名がPROGRAM1～PROGRAM17の間で変化します。

このうち、PROGRAM10～PROGRAM12が脈拍コントロールプログラムです。

PROGRAM10～PROGRAM12を選択してから、エンターボタンを押してください。

3. 運動したい時間を決める

画面左上の時間欄が点滅します。

プラスボタンまたはマイナスボタンを押して運動したい時間をここに入力してください。

時間は5～99分の間で設定可能です。

目標時間を設定しない場合は0分にしてください。

入力できたらエンターボタンを押して次へ進みます。

4. 消費したいカロリーを決める

画面左下の消費カロリー欄が点滅します。

プラスボタンまたはマイナスボタンを押して消費したいカロリーをここに入力します。

消費カロリーは10～9990キロカロリーの間に設定可能です。

目標消費カロリーを設定しない場合は0キロカロリーにしてください。

入力できたらエンターボタンを押して次へ進みます。

5. 目標心拍数を直接入力する

画面右下の目標心拍数が点滅します。

プラスボタンまたはマイナスボタンを押してキープしたい心拍数をここへ入力します。

運動を開始すると、ここに入力した心拍数へ近づけようと自動で負荷調節が行われることになります。

6. 運動開始！

スタートボタンを押して運動を開始してください。

使用している方の脈拍数に合わせて負荷が随時自動で調節されます。

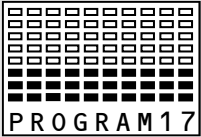
※ 時間または消費カロリーの目標設定をした場合

設定した目標を達成すると『ピピピピッ』と音が鳴り目標達成の旨をお知らせします。

PROGMRA9脈拍コントロール(直接指定)との違いは？ PROGRAM9では直接目標となる心拍数を数値で決めますが、こちらは年齢を元に自動で目標心拍数を設定してくれます。それ以外の違いはありません。このプログラムはご自身の目標心拍数が分からない方や運動初級者の方にお勧めです。



ワットコントロールプログラム(運動強度調整)とは…



効率的な有酸素運動をサポートする脈拍コントロールプログラムとは異なり、こちらワットコントロールプログラムは心拍数などに関わらず常に一定の運動強度を身体に与え続けるプログラムです。具体的には下記の方法で運動強度を一定にキープさせてくれます

- ◆ステップ速度が遅い場合 → 自動で負荷を強く調節
- ◆ステップ速度が早い場合 → 自動で負荷を軽く調節

上級者の方の持久力トレーニング、筋力トレーニングなどにご活用ください。

1. 電源を入れて初期画面を表示する

電源がオフになっている場合は電源をオンにしてください。

※AC電源アダプタを接続、または休止状態の場合はメーターパネルのいずれかのボタンを押す。
既に電源が入っている場合はスタートボタンを2秒間押してリセットします。

2. ワットコントロールプログラムを選択する

プラスボタンまたはマイナスボタンを押すと画面右上のプログラム名がPROGRAM1～PROGRAM17の間で変化します。

このうち、PROGRAM17がワットコントロールプログラムです。

PROGRAM17を選択してから、エンターボタンを押してください。

3. 運動したい時間を決める

画面左上の時間欄が点滅します。

プラスボタンまたはマイナスボタンを押して運動したい時間をここに入力してください。

時間は5～99分の間で設定可能です。

目標時間を設定しない場合は0分にしてください。

入力できたらエンターボタンを押して次へ進みます。

4. 消費したいカロリーを決める

画面左下の消費カロリー欄が点滅します。

プラスボタンまたはマイナスボタンを押して消費したいカロリーをここに入力します。

消費カロリーは10～9990キロカロリーの間で設定可能です。

目標消費カロリーを設定しない場合は0キロカロリーにしてください。

入力できたらエンターボタンを押して次へ進みます。

5. 目標心拍数を直接入力する

画面右下の目標心拍数が点滅します。

プラスボタンまたはマイナスボタンを押してキープしたい心拍数をここへ入力します。

運動を開始すると、ここに入力した心拍数へ近づけようと自動で負荷調節が行われることになります。

6. 運動開始！

スタートボタンを押して運動を開始してください。

負荷はマイナスボタンまたはプラスボタンを押して随時調節できます。

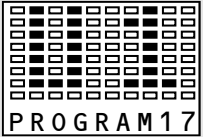
※ 時間または消費カロリーの目標設定をした場合

設定した目標を達成すると『ピピピピッ』と音が鳴り目標達成の旨をお知らせします。

運動強度とは？ PROGRAM9では直接目標となる心拍数を数値で決めますが、こちらは年齢を元に自動で目標心拍数を設定してくれます。それ以外の違いはありません。このプログラムはご自身の目標心拍数が分からない方や運動初級者の方にお勧めです。



ユーザープログラムとは・・・



本機にあらかじめ登録されている負荷プログラムをご自身で組み立てることができます。
10列から成る負荷グラフを自由に作り上げ、それを使用して運動します。
ユーザープログラムは全部で4つまで作る事ができます。
本機に搭載されている負荷プログラムではもの足りない場合などにお使いください。

1. 電源を入れて初期画面を表示する

電源がオフになっている場合は電源をオンにしてください。

※AC電源アダプタを接続、または休止状態の場合はメーターパネルのいずれかのボタンを押す。
既に電源が入っている場合はスタートボタンを2秒間押ししてリセットします。

2. ユーザープログラムを選択する

プラスボタンまたはマイナスボタンを押すと画面右上のプログラム名が
PROGRAM1～PROGRAM17の間で変化します。

このうち、PROGRAM13～PROGRAM16がユーザープログラムです。

PROGRAM13～16のいずれかを選択してエンターボタンを押してください。

3. 負荷グラフ(プログラム)を作る

画面中央負荷グラフの一番左の列が点滅しています。

プラスまたはマイナスボタンを押してお好みの負荷をに変更してください。

エンターボタンを押すと次の列へ移動します。

これらの作業を10列分行ってください。

4. 消費したいカロリーを決める

画面左下の消費カロリー欄が点滅します。

プラスボタンまたはマイナスボタンを押して消費したいカロリーをここに入力します。

消費カロリーは10～9990キロカロリーの間で設定可能です。

目標消費カロリーを設定しない場合は0キロカロリーにしてください。

入力できたらエンターボタンを押して次へ進みます。

5. 目標心拍数を直接入力する

画面右下の目標心拍数が点滅します。

プラスボタンまたはマイナスボタンを押してキープしたい心拍数をここへ入力します。

運動を開始すると、ここに入力した心拍数へ近づけようと自動で負荷調節が行われることになります。

6. 運動開始！

スタートボタンを押して運動を開始してください。

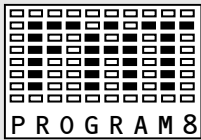
負荷はマイナスボタンまたはプラスボタンを押して随時調節できます。

※ 時間または消費カロリーの目標設定をした場合

設定した目標を達成すると『ピピピピッ』と音が鳴り目標達成の旨をお知らせします。



体脂肪率測定とは・・・



脈拍センサーから身体の状態を読み取って、体脂肪率・肥満指数・基礎代謝率を測定して表示する機能です。

体脂肪率測定機能を使用するときは、性別・身長・体重・年齢が必要となり、これらは体脂肪率測定時に入力する必要があります。詳しくは下記操作方法をご覧ください。

日々の身体の状態を把握し、健康な身体づくりの指標としてご活用ください。

1. 電源を入れて初期画面を表示する

電源がオフになっている場合は電源をオンにしてください。

※AC電源アダプタを接続、または休止状態の場合はメーターパネルのいずれかのボタンを押す。

既に電源が入っている場合はスタートボタンを2秒間押してリセットします。

2. 体脂肪率測定プログラムを選択する

プラスボタンまたはマイナスボタンを押すと画面右上のプログラム名が

PROGRAM1～PROGRAM17の間で変化します。

このうち、PROGRAM8が体脂肪率測定プログラムです。

PROGRAM8を選択してエンターボタンを押してください。

3. 性別を選択する

画面中央の性別マークが点滅しています。プラスまたはマイナスボタンで男性または女性を選択し、エンターボタンを押してください。

4. 身長を入力する

画面左上の身長欄が点滅します。プラスまたはマイナスボタンで身長を入力し、エンターボタンを押してください。

5. 体重を入力する

画面左上の体重欄が点滅します。プラスまたはマイナスボタンで体重を入力し、エンターボタンを押してください。

6. 年齢を入力する

画面右下の年齢入力欄が点滅します。プラスまたはマイナスボタンで年齢を入力してください。

測定開始

スタートボタンを押すと測定が始まりますので、ハンドルの脈拍センサーをしっかりと握ってください。

測定には数十秒かかります。

測定が終わると『ピピピ』という音とともに測定結果が画面に表示されます。

※脈拍センサーを握っていないと画面にE3と表示されます。そのときは、再度スタートボタンを押して脈拍センサーをしっかりと握ってください。

※BODY TYPEは体に閉める体脂肪の割合を9種類に分類したものです。下のリストを参考にしてください。

Type 1 = 5% ～ 9%

Type 6 = 30% ～ 34%

Type 2 = 10% ～ 14%

Type 7 = 35% ～ 39%

Type 3 = 15% ～ 19%

Type 8 = 40% ～ 44%

Type 4 = 20% ～ 24%

Type 9 = 45% ～ 50%

Type 5 = 25% ～ 29%

体脂肪率とは？ 体重のうち、脂肪が何パーセント含まれているかを表す指数です。

理想の数値は男性で15%、女性で20%とされており、この数値が高いと肥満となり健康に害を及ぼします。

BMIとは？ Body Mass Index の略で、人の肥満度を表す体格指数です。

この結果の数値が22の場合は標準体重、25以上の場合は肥満、18.5未満の場合は低体重です。

BMRとは？ Basal Metabolic Rate の略で、基礎代謝(呼吸や体温の維持に使用される消費カロリー)を意味します。

トレーニングによって筋肉量が増えると基礎代謝が向上し、太りにくく健康になります。



リカバリー測定とは…

運動によって上昇した心拍数は、運動を止めると平常値まで下がります。

心肺機能が高い場合はより早く心拍数が下がり、衰えている場合はなかなか下がりません。

リカバリー測定とは、

“運動により上昇した心拍数が、運動を終了してからの1分間の間にどれほど平常値に近づいたか”

を測定して心肺機能の優劣を判定する機能です。

日々のトレーニングで筋力だけでなく心肺機能・持久力も向上するため、この結果を記録しながら毎日の運動の指標にご活用下さい。

1. いずれかのプログラムで運動をする

リカバリー測定を行なうには、運動を行なって心拍数を上げておく必要があります。

お好みのプログラムを使用して心拍数を上昇させておいてください。

2. リカバリー測定を開始する

運動を行なって心拍数が上昇したら、下記の測定準備を行ないます。

①運動を中断して身体をリラックスさせる。

②呼吸を整える。

③脈拍センサーをしっかりと握る。

準備が出来たらお好みのタイミングでリカバリー測定ボタンを押して下さい。

ボタンを押すタイミングは、プログラム実行中でも、プログラム終了後でも構いません。

3. リカバリー測定中

画面中央で1分間のカウントダウンが始まります。（60秒）

脈拍センサーをしっかりと握ってお待ち下さい。

※コンピュータが脈拍の読み取りに失敗するとE3と画面に表示されます。

その場合はもう一度リカバリー測定ボタンを押してしっかりとセンサーを握りやり直して下さい。

4. 結果表示

1分間経過すると、自動でリカバリー測定結果が画面に表示されます。

結果は F1 ～ F6 の6段階評価です。

F1 = 心肺機能が非常に優れている。

F6 = 心肺機能が非常に悪い。

ご使用中に異常が発生した場合は、次の点をチェックしてください。
それでもトラブルが解消されない場合は販売店または弊社までご連絡ください。

液晶パネルにE1またはE5と表示される。	● 負荷調節部に異常が発生しています。 ● 各ケーブルの接続不良の可能性があります。 電源アダプタを外し、各ケーブルが正しく確実に接続されているかをご確認ください。 ● 解決しない場合は負荷調節部故障の可能性があります。
液晶パネルにE2と表示される。	● コンピュータに異常が発生しています。 ● 各ケーブル接続不良または一時的なCPU異常の可能性があります。 電源アダプタを外し、各ケーブルが正しく確実に接続されているかをご確認ください。 ● 解決しない場合はコンピュータ故障の可能性があります。
液晶パネルにE3と表示される。	● 脈拍センサーから脈拍が検出できない。 ● 脈拍が必要なプログラムを実行している時に脈拍センサーを握っていない場合、このエラーが発生します。しっかりと脈拍センサーを握ってから再度プログラムを実行してください。 ● 脈拍センサーケーブルがメーターパネル裏に正しく接続できていない場合にもこのエラーが発生します。脈拍センサーケーブルが正しく接続されているかをご確認ください。
電源が入らない。	● AC電源アダプタが正しく接続されているかをご確認ください。 ● 各ケーブルが正しく接続されているかをご確認ください。 ● ブレーカーが落ちていないか、断線していないか確認してください。 ● 電源が適切(家庭用交流100V 50Hz/60Hz)であるかをご確認ください。 ● タコ足配線をしている場合はおやめください。
電源がオフにならない。	● 電源スイッチのかわりにオートパワーオフ機能を搭載しています。 電源を切るには5分間本機を放置してください。 ● ボタンを押したりペダルを動かしていないかをご確認ください。
プログラム実行中、液晶パネル右下に表示される数字は何ですか？ その下にはTargetHRと表示されています。 ときどき数字が点滅することがあります。	その数字は目標心拍数です。各プログラムの目標設定時に入力した年齢を元に、目標心拍数が液晶画面右下に表示されます。 運動中に心拍数が上昇し、目標心拍数を上回ると、この数字が点滅して目標心拍数を超えたことをお知らせします。 目標心拍数を維持しながら運動すると効率的に脂肪を燃焼できます。
各プログラムで年齢を入力しなくてもかまいませんか？	年齢を入力しない場合、画面右下に適切な目標心拍数が表示されないからです。年齢入力省略しても構いません。 ただし、脈拍コントロールプログラム・体脂肪測定プログラム・リカバリー測定プログラムを使用するときは正しい測定結果が得られなかったり、適切な負荷が得られませんから入力を強くお勧めします。
背もたれシートの角度調節ができません。 または動きにくい。	● 角度調節ノブボルトを強く締め付け過ぎている場合、背もたれシートが動かなくなります。ノブボルトを緩めてみてください。 ● ノブボルトを強く締め付けたまま無理に角度調節をしようとすると、ノブボルトが挟まって抜けにくくなってしまいますのでご注意ください。
ワットコントロールまたは脈拍コントロールプログラム実行中、負荷が変わらない。	ワット数または目標心拍数を低く設定している場合は負荷は少ししか変化しません。 また、これらの自動負荷調節は10秒程かけてゆっくりと変化しますから体感しにくい事がありますが異常ではありません。

アフターサービスについて

- ◆本書は取扱説明書兼保証書です。『販売店(ご購入店名)・購入日・お名前・お電話番号』をご記入した上で保証規定をよくお読み頂き、製品を破棄するまでは大切に保管してください。
- ◆通信販売等でお買上頂き、販売店より保証書の販売店欄とお買上日欄の記入が無い場合はお手数ですがお客様ご自身でご記入くださいませ。
- ◆無償保証期間はご購入日から1年間です。
- ◆アフターサービスをご依頼の場合、お問い合わせ前に今一度この取扱説明書を良くお読みください。その上で異常がある、または問題が解決しない場合は、製造元までご相談ください。またその際には、製品の品番と故障内容をお申し付けください。
- ◆異常がある場合は直ちに使用を中止し、ご購入の販売店にご依頼ください。
- ◆その他のアフターサービスについてご不明な点が御座いましたら、販売元または製造元までお申し付けください。

保

Y R S - 8 0 0 8 : ハイブリッドステッパー

証

型式番号 : YRS-8008

YAMATO
HUMAN CO.LTD

保証期間

対象部分

期間

本体

1カ年

お買上げ日

年

月

日

販売店(またはご購入店)

書

お客様

ご住所:

お名前:

お電話:

1. 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は、無償で部品もしくは本体の交換をします。
(故障内容・原因によります。)
 2. 出張による修理は一切行っておりません。
 3. 保証期間内であっても、次の場合は有償となります。
(イ)使用中の誤り及び不当な修理や改良または改造による故障及び損傷。
(ロ)お買上げ後の落下等による故障及び損傷。
(ハ)火災・地震・水害・落雷による故障及び損傷。
(ニ)一般的な本来の目的以外に使用された場合の故障及び損傷。
(ホ)本書の提示が無い場合 ※紛失された場合再発行は致しません。
(ヘ)本書のお買上げ年月日・お客様名・販売店名の記載が無い場合、もしくは意図的に書き換えられた場合。
 4. 本書は日本国内でのみ有効です。
 5. 本書は再発行致しませんので、紛失しないように大切に保管ください。
- ※この保証書は本書に明示した期間・条件の元において、無償で部品交換等をお約束するものです。お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の保証等については、販売店もしくは弊社にお問い合わせください。

～製品に関するお問い合わせはお買上げ販売店、または下記連絡先まで～

受付:午前9時～午後6時まで(土、日、祝日除く)

発売元:

YAMATO

ヤマトヒューマン株式会社
〒632-0231 奈良県奈良市都祁山町2668-1
TEL:0743-82-0377 FAX:0743-82-0673
ウェブサイト <http://sports.yamato-human.com/>