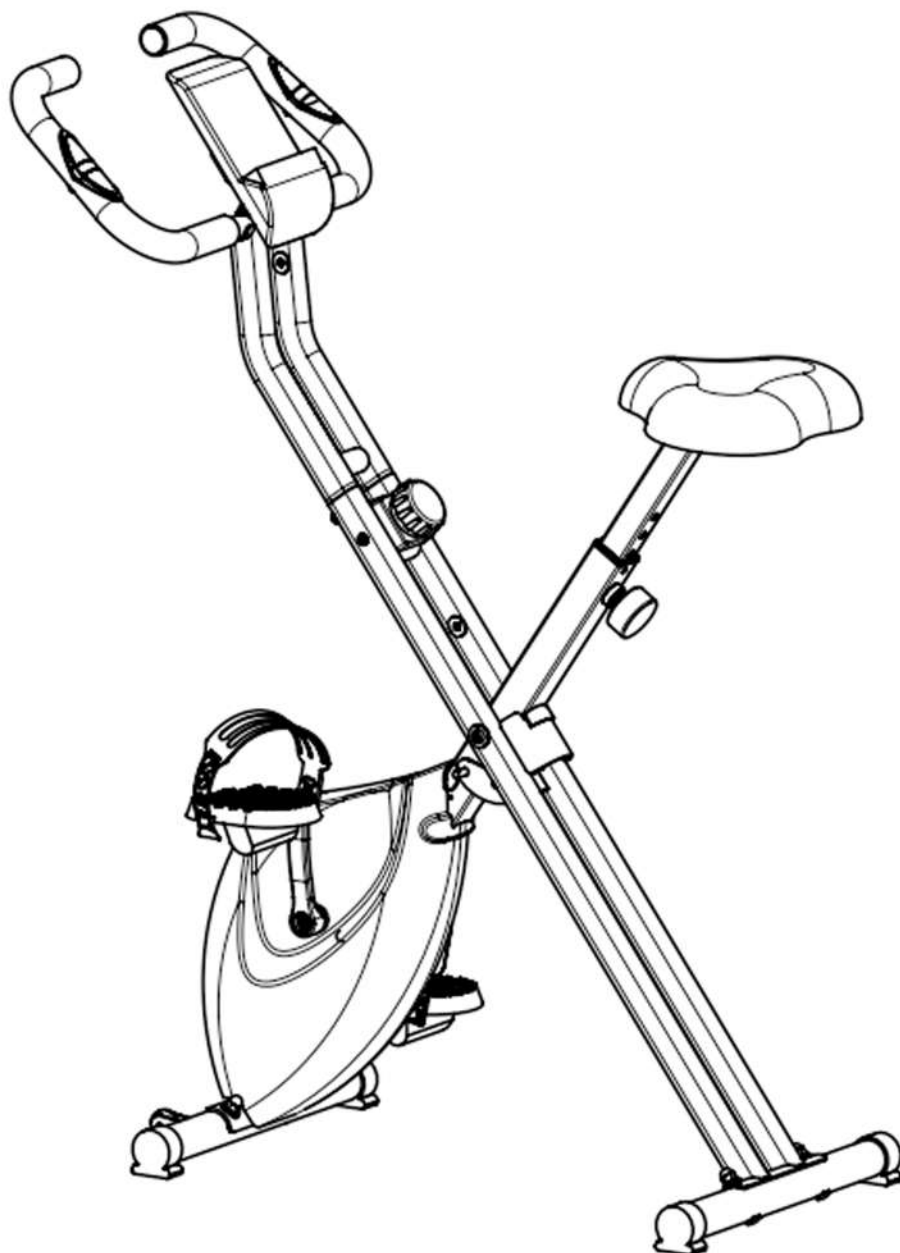


# 取扱説明書

## フィットネスバイク

### MS320719



この度は弊社製品をお買い上げ頂きまして誠にありがとうございます。  
この取扱説明書には、組立方法や操作方法等が書かれていますので、ご使用前によくお読みください。誤った組立てや操作による破損や事故を防ぐため、この取扱説明書は大切に保管してください。

# トレーニングについて

---

はじめに	3
安全上のご注意	3
製品を長くご愛願いただくために	4
安全にお使いいただくために	4
梱包内容	8
組立方法	9
折りたたみ方法	12
高さ調節方法	12
電子メーターの使用方法	13
仕様	14
お手入れの仕方	14
トレーニングについて	15
保証規定	16

---

# はじめに

このたびはフィットネス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。  
安全に正しくお使いいただくために、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

誤った使い方をされますと重大な事故につながる恐れがあります。  
この取扱説明書を熟読しご理解してからご使用ください。  
また、各ページの警告・注意事項も飛ばさず、必ずお読みください。

お求めいただきましたフィットネスバイクは当社の厳重な品質管理の下に生産されています。しかし、運送中の振動などで製品に緩み等が生じる恐れがあります。フィットネスバイクをお受け取りになるときに点検済みか確認してください。同時に、取扱説明書をお受け取りになり、大切に保管してください。お子様のご使用につきましては、保護者の方が必ずお読みいただきご指導ください。

## 安全上のご注意

- ※お使いになる人や他人への危害・財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。
- ※誤った取扱をした場合に生じる危険とその程度を次の区分で説明しています。
- 表示と意味をよく理解してから、本文をお読みください。
- お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見ることができる所に、必ず保管してください。
- すべて安全に関する内容です、必ずお守りください。

**⚠ 危険** 誤った取扱いをした場合、死亡または重症を負う可能性がある場合のご注意。

**⚠ 警告** 誤った取扱いをした場合、使用者が死亡または重症を負う可能性が想定される場合のご注意。

**⚠ 注意** 誤った取扱をした場合、軽傷または家屋・財産などの損害に結びつくもの。

**🚫 禁止** 取扱においてその行為を禁止します。

**❗ 指示** 指示に基づく行為を強制します

## 製品を長くご愛顧いただくために

※取扱説明書に従った正しい取扱や定期点検、保守を行ってください。

※注意事項に従わず何らかの損害・故障が発生した場合、  
保証の対象外となりますのでご注意ください。

## 安全にお使いいただくために



禁止

- ◆この取扱説明書に記載されている使用目的以外にこのフィットネスバイクを使用しないでください。
- ◆このフィットネスバイクの使用に慣れるまではスピードを抑えて使用してください。十分に慣れるまで高速スピードで乗ることは絶対におやめください。
- ◆怪我をする恐れがありますので、手でペダルを回さないでください。駆動部分が動いている間は、駆動部分に手を触れないでください。
- ◆家庭でのご使用の場合は、未使用時のフィットネスバイクにお子様を近づけないでください。また、フィットネスバイク使用時には、お子様、ペットが近づかないようにしてください。
- ◆サドルネックの高さを最高位置を超えて使用しないでください。このフィットネスバイクはフリーホイールシステムではありませんので、フライホイールが回転している間は、ペダルも回ります。ペダルに逆回転方向に圧力をかけて止めようとししないでください。

# 安全にお使いいただくために



## 警告



### 指示

- ◆衣類などが巻き込まれないようトレーニングに適した服装を心掛けてください。
- ◆ペダルが回転している間はペダルから足を外さないでください。必ずテンションコントロールを使用してフライホイールの回転を止めてください。
- ◆フライホイールが完全に止まるまで、フィットネスバイクから降りないでください。
- ◆トレーニング中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた時は、直ちにトレーニングをおやめください。
- ◆高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、ぜんそく、慢性気管支炎、肺気腫、変形性関節症、リュウマチ、痛風、妊娠中の方、その他病気や障がいのある方はトレーニングを始める前に、必ず専門医師にご相談ください。
- ◆上記病気や障害がある方は、医師から適切な健康診断結果を受取り、健康状態に適したトレーニングプログラムを構築するために、専門家のアドバイスを必ずお受けください。
- ◆普段運動していない方は、フィットネスバイクの負荷を弱めでトレーニングをし、徐々に負荷を上げるようにしてください。フィットネスバイクは安定した、水平な床で使用してください。



## 注意



### 禁止

- ◆改造、分解は絶対行わないでください。安全性・信頼性が低下したり故障の原因になります。また、当社の保証サービスは一切受けられなくなります。
- ◆付属の工具や適切な工具を使用して、フィットネスバイクを組立てたり、修理したりしてください。
- ◆食事の後にトレーニングをしないでください。

# 安全にお使いいただくために



- ◆使用前に部品に損傷がないか十分点検し、正常に作動するか、また所定機能を発揮するか確認してください。
- ◆可動部分の位置および締付け状態、部品の破損、取付け状態、その他トレーニングに影響を及ぼす全ての箇所に異常がないか確認してください。
- ◆本体が熱くなったり異常に気付いた時は点検修理に出してください。
- ◆破損した部品交換や修理は、取扱説明書の指示に従ってください。取扱説明書に指示されていない場合は、お買い求めの販売店に修理を依頼してください。修理の知識や技術のない方が修理しますと、十分な性能を発揮しないだけでなく、事故や怪我の原因になることがあります。
- ◆このフィットネスバイクは、屋内でのトレーニングを想定しています。屋外では使用しないでください。
- ◆床面の擦り傷や汚れなどを防ぐため、ゴムクッションや薄い木板などを下に敷いてください。豊の上では行わないでください。トレーニング後、本製品に付着した汗を拭き取ってください。

# 安全にお使いいただくために

## ■無理はしない。

・体調がすぐれない時、トレーニング中に気分が悪くなった時は、トレーニングを中止してください。

・高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞など各疾患や妊娠中の方、その他病気や障がいのある方はトレーニングを始める前に、必ず専門医師にご相談ください。

## ■屋外では使用しない。

本製品は、屋内でのトレーニングを想定しています。屋外では使用しないでください。

## ■ペダルから足を外さない。

・ペダルが回転している間はペダルから足を外さないでください。

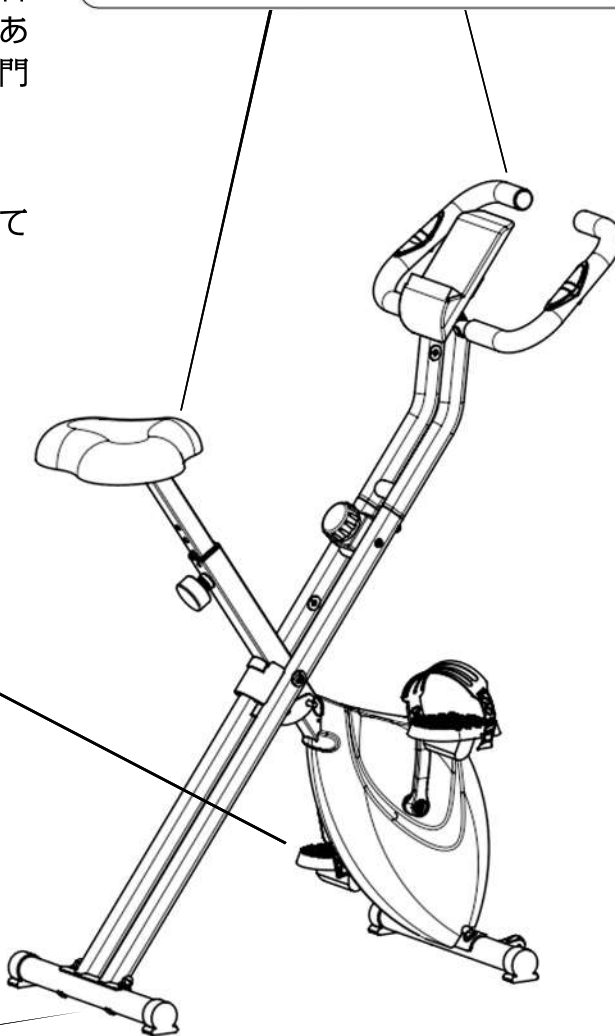
・必ずスポーツシューズを履いてトレーニングを行ってください。

・衣類などが巻き込まれないよう、トレーニングに適した服装を心掛けてください。

## ■ハンドルをしっかり握り、しっかり腰掛ける。

・立ち漕ぎはしないでください。

・身体を左右に揺らす漕ぎ方(ダンシング)はしないでください。故障の原因になります。



## ■平らな床に設置。

・本製品は安定した、水平な床で使用してください。

・床面の擦り傷や汚れなどを防ぐため、ゴムクッションや薄い木板などを下に敷いてください。

## ■改造、分解は行わない。

・改造、分解は絶対に行わないでください。

安全性・信頼性が低下したり故障の原因になります。

## ■お子様、ペットを近づけない。

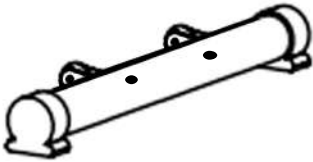
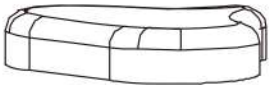
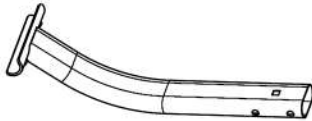





・小さなお子様が、本製品を遊具として遊ばないようご注意ください。

・トレーニング中もお子様やペットが近づかないようご注意ください。

**お客様の不注意によるいかなる事故も、  
弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。**

# 梱包内容

- 1.すべてのアクセサリを慎重に箱から取出し、すべてが完全であることを確認してください。
- 2.装置を注意深く点検し、輸送中の損傷がないことを確認してください。万が一損傷が見受けられた場合は、弊社に1週間以内に連絡をしてください。
- 3.不足しているものがある場合は、不足している部品を入手するまで使用しないでください。

<p>1.本体</p> 	<p>2.前土台</p> 	<p>3.後土台</p> 
<p>6.サドルネック</p> 	<p>7.サドル</p> 	<p>8.ハンドルネック</p> 
	<p>4.ペダル×2</p> 	<p>5.ストラップ×2</p> 
<p>9.バンドル</p> 	<p>10.電子メーター</p> 	<p>A.調整ノブ</p> 
<p>B.ボルト&amp;ワッシャー ×4</p> 	<p>C.六角レンチ&amp;スパナ</p> 	

※付属の工具は簡易的なものです。ホームセンターなどで別途工具のご購入をおすすめします。



# 組立方法

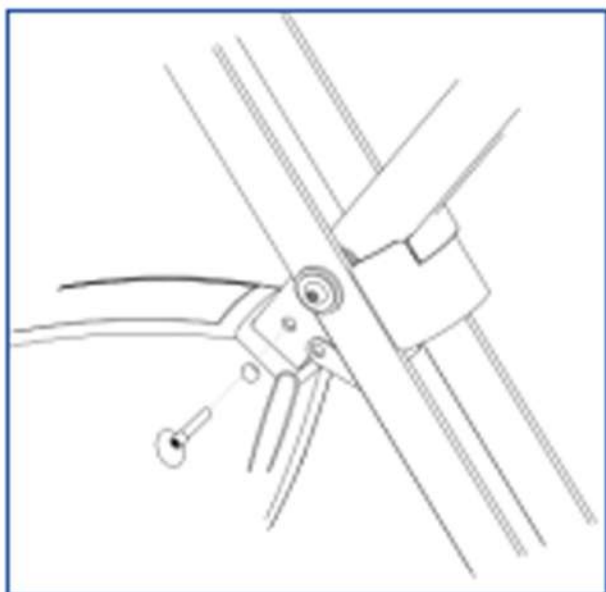


## 警告

- ・取扱説明書をよく読んで正しく取付けてください。
- ・作業は、自身や周囲の確認をしながら安全に行ってください。
- ・組立て時は、手袋、長袖シャツなどの保護具を使用してください。

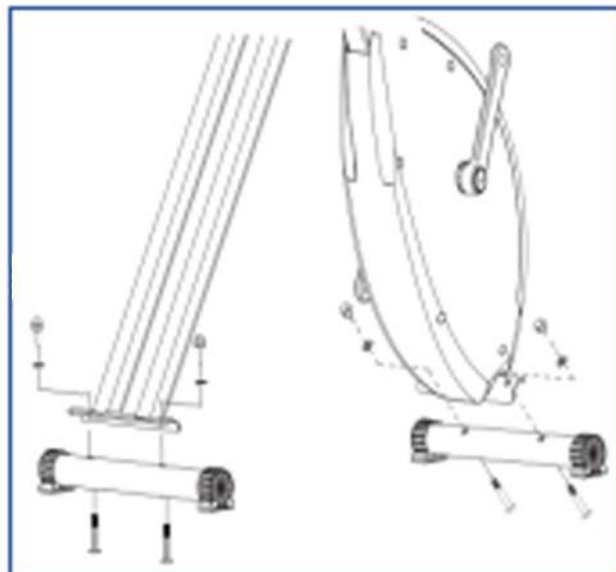
## STEP1

箱から本体 (1) を取り出します。  
ロックピンを抜いて、本体を広げて、穴を  
合わせて、ロックピンを差し込みます。



## STEP2

- ・前土台 (2) と後土台 (3) から4つの  
ナット、ワッシャー、ボルトを一旦外しま  
す。
- ・本体 (1) に土台 (2、3) を乗せ、穴を  
合わせます。ナット、ワッシャー、ボルト  
をスパナで固定します。

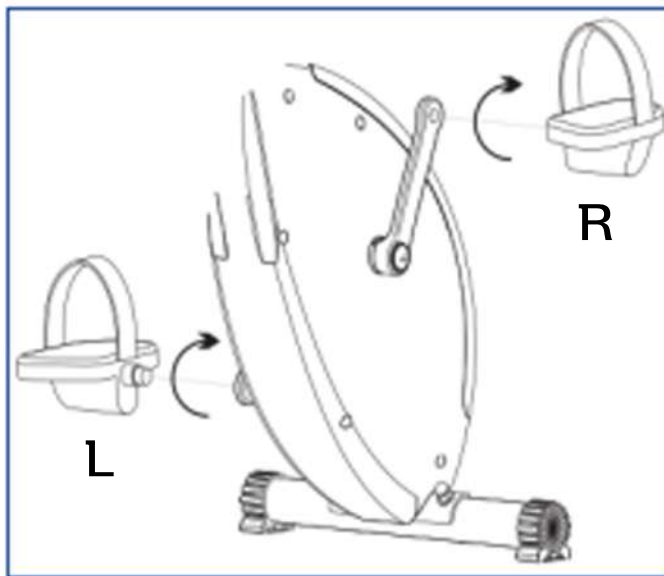


# 組立方法

---

## STEP3

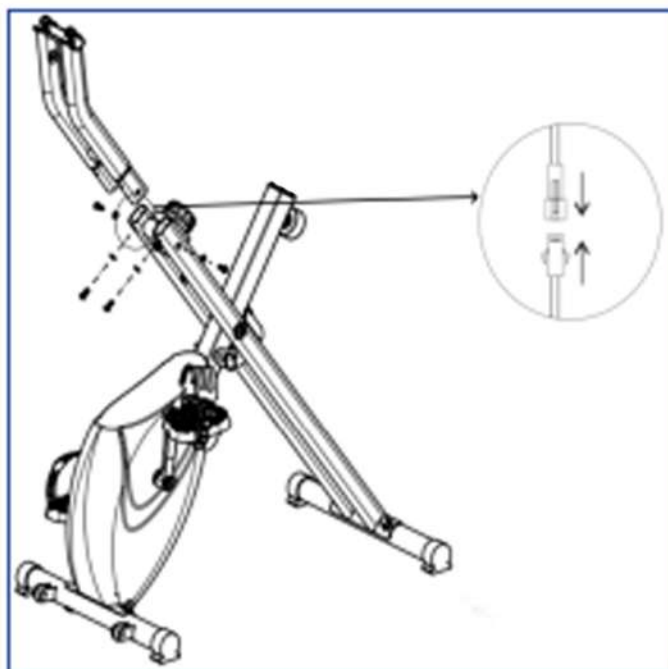
- ・ペダル（4）にストラップ（5）を取り付けます。
- 次に、ペダル（4）をそれぞれクランクにねじ込みます。
- ※ペダルには左右があります。
- ・左ペダルのボルト面には「L」、右ペダルのボルト面には「R」が刻印されています。



---

## STEP4

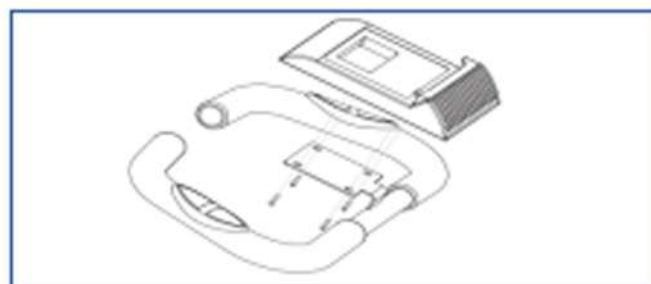
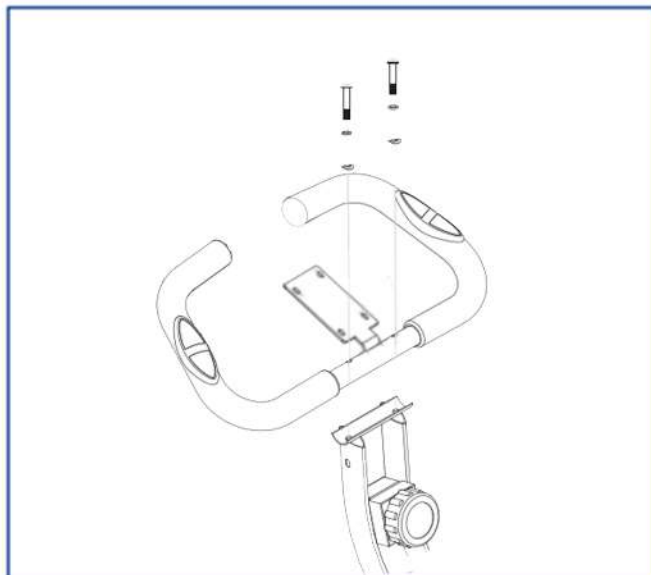
- ・図のように、ハンドルネック（8）と本体（1）のジャックを接続します。
- ・本体（1）にハンドルネック（8）を乗せ、穴の位置を合わせます。ワッシャー、ボルト（B）で締めます。



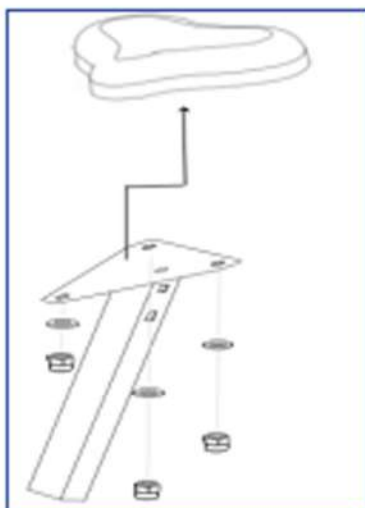
# 組立方法

## STEP5

- ・ハンドルネック（8）についているワッシャー、ボルトを一旦外します。
- ・ハンドルネック（8）にバンドル（9）を乗せ、穴の位置を合わせます。ワッシャー、ボルトをレンチで締めます。
- ・電子メーター（10）からネジを一旦外します、ハンドル（9）の取付穴を合わせ、ネジをレンチで締めます。
- ・本体とメーターのジャックを接続します。



## STEP6



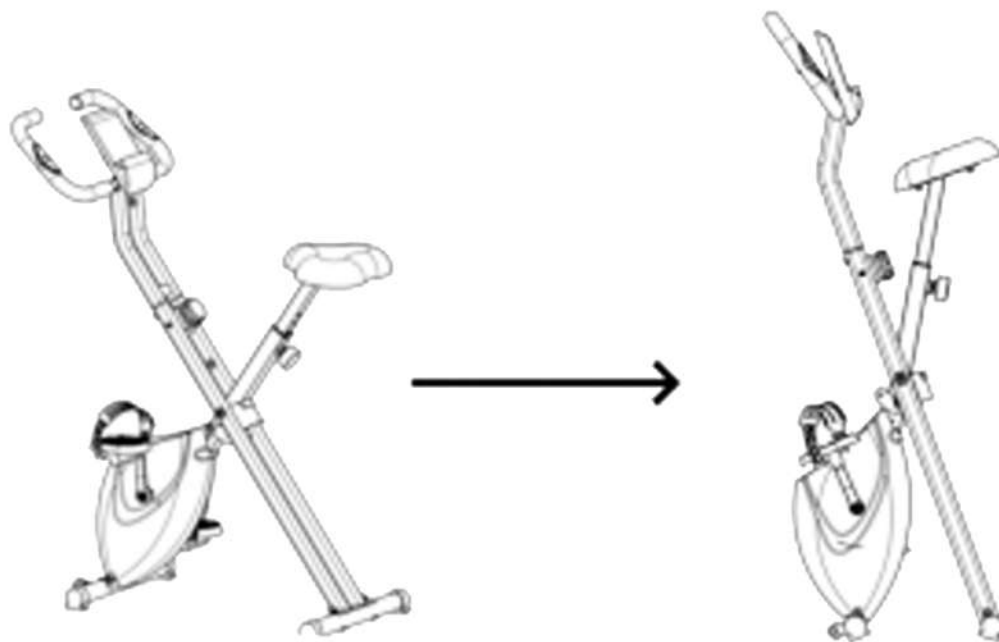
- ・サドル（7）についている3つのワッシャー、ナットを一旦外します。
- ・サドルネック（6）にサドル（7）を乗せ、穴を合わせます。ワッシャー、ナットをスパナで固定します。
- ・組み立てたサドルユニットを本体（1）に差し込み、調整穴の位置を合わせて調整ノブ（A）でねじ込みます。

# 折りたたみ方法

---

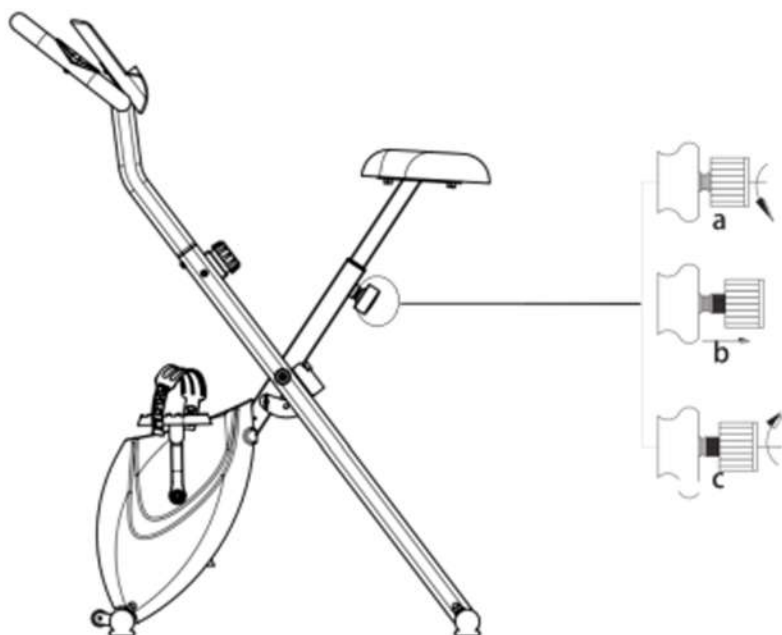
ロックピンを抜いて、本体を折ります。そして穴を合わせて、ロックピンを差し込みます。

※ロックピンは確実に調節穴に挿入されていることを確認してください。



# 高さ調節方法

---



ノブを反時計回りに少し  
緩め、外側に引きながら、  
高さを調整できます。

# 電子メーターの使用方法

- MODE(モード)： 機能を選択します。
- SET(セット)： 時間、距離、カロリー、心拍数の設定をします。
- RESET(リセット)：時間、距離、カロリーの数値をリセットするために使用します。  
総距離 (ODO) はリセットされません。

## ①SCAN(スキャン)

「スキャン」が表示されるまで「モード」ボタンを押すと、モニターは時間、速度、距離、総距離、カロリー、心拍数の6つの機能すべてを5秒間隔で切り替え表示します。

## ②TIME(時間)

- (1) トレーニング開始から終了までの合計時間を表示します。
- (2) 「モード」ボタンを押して「時間」を表示させ、「セット」ボタンを押してトレーニング時間を設定します。トレーニング中の目標から自動的にカウントダウンします。

## ③SPEED(速度)

現在の速度を表示します。

## ④DIST(距離)

- (1) トレーニング開始から終了までの距離を表示します。
- (2) 「距離」が表示されるまで「モード」ボタンを押します。「セット」ボタンを押してトレーニング距離を設定します。トレーニング中の目標値から自動的にカウントダウンします。

## ⑤CAL(カロリー)

- (1) トレーニング開始から終了までの総カロリーを表示します。
- (2) 「モード」ボタンを押すと、「カロリー」が表示されます。「セット」ボタンを押してカロリーを設定します。トレーニング中の目標値から自動的にカウントダウンします。

## ⑥ODO(総距離)

モニターに総累計距離が表示されます。

## ⑦PULSE(心拍数)

「心拍数」が表示されるまで「モード」ボタンを押します。  
心拍数を測定する前に、ハンドルバーの接触パッドを両手で握ってください。  
6～7秒後に現在の心拍数を表示します。

備考：心拍測定のための最初の2～3秒間に測定値が仮想心拍数よりも高くなり、その後正常なレベルに戻ります。測定値は、医療の基礎とはみなされません。  
※心拍数は、ハンドルの接触パッドを両手で握らないと計測されません。



警告

- ・4分後に信号が受信されないと、モニターは自動的に電源オフになります。
- ・表示が暗くなったり、数字が表示されない場合は、電池を交換してください。

# 仕様

機能	自動スキャン	5秒ごと
	時間	0:00 ~ 99:59
	現在の速度	0.0 ~ 999.9km/h
	距離	0.00 ~ 999.9 km
	カロリー	0.0 ~ 999.9 CAL
	総距離	0.0 ~ 9999 km
脈拍数		40 ~ 240 BPM
電池のタイプ		単4乾電池2個

●電池は自分でご用意ください。

## お手入れの仕方

◆エクササイズバイクを長期にわたりご使用いただくために、定期的なお手入れをしてください。

### 本体

- ◆汚れは、乾いた柔らかい布などで拭取ってください。
- ◆汚れが落ちない場合は、中性洗剤を薄めて拭取ってください。

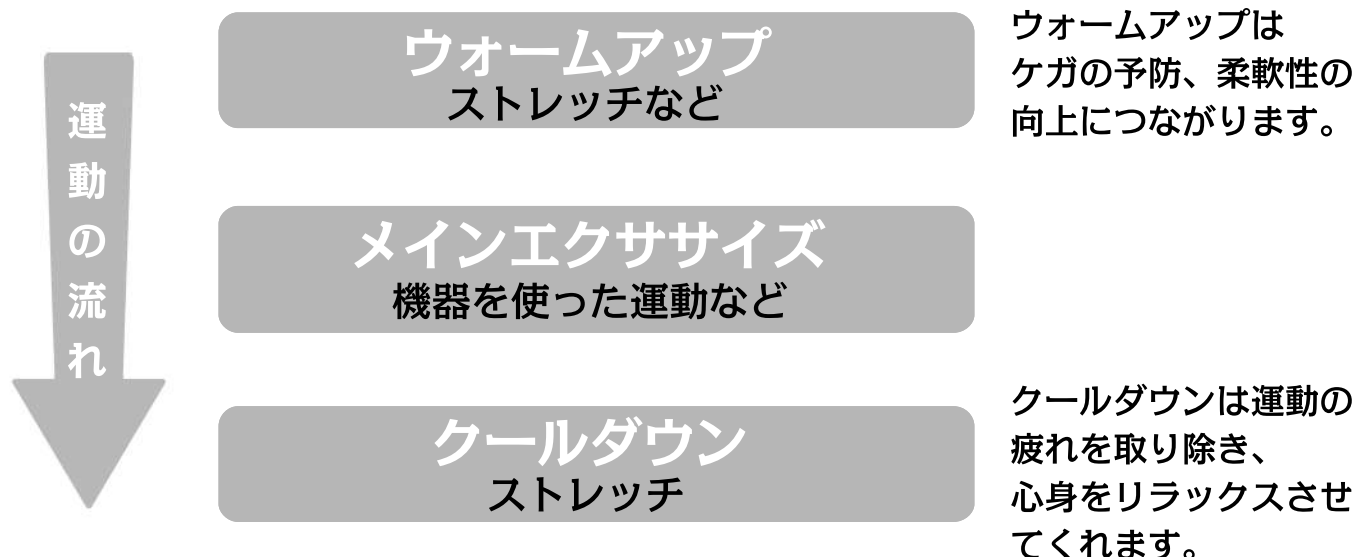
### メーター

- ◆汚れは、乾いた柔らかい布などで拭取ってください。液晶面を強く擦ると傷が付きますのでご注意ください。
- ◆また、メーターは直射日光に長時間あてないでください。破損の原因になります。

# トレーニングについて

フィットネス機器をより効率良く・効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。

運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓等に負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。



これから運動を始める方・久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20~40分を目標にしましょう。

## ウォームアップとクールダウン



○腰のストレッチ  
膝を両手で抱え、  
8~10回ローリングする。



○脇のストレッチ  
両手を合わせ身体を  
横に曲げる。



○脚のストレッチ  
後ろ足のかかとを床  
に押していく。



○腰のストレッチ  
足首をつかみ上体を  
前傾させる。

## メインエクササイズ

有酸素運動=しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的① 体脂肪の燃焼(ダイエット)

目的② 心肺機能の向上

# 保証規定

※弊社は、顧客満足度100%を目指し、日々製品(部品やカラーも含め)の改良を行っています。

※そのため、予告なく仕様を変更する場合があります。

※また、取扱説明書に最新情報が反映されない場合があります。ぜひご理解・ご了承ください。

本規約は、弊社を経由して販売させていただいた該当商品に関して保証する内容を明記したものです。

弊社商品には商品保証書等は同相しておりません。お客様の購入履歴や保証情報は弊社にて管理・保管しておりますのでご安心ください。

返送いただく場合商品を再梱包していただく必要がございますので、梱包材はお捨てにならないようお願いいたします。

## 1.保証の期間

商品発送日から1年間といたします。

保証期間を超過しているものについては、保証の対象外となり有償対応となります。

発送日より7日以内の初期不良にあたる場合、送料・手数料弊社負担にて対応いたします。

## 2.保証の適用

お買い上げいただいた弊社商品を構成する各部品に、材料または製造上の不具合が発生した場合、本規約に従い無料で修理いたします。(以下、この無料修理を「保証修理」とする)往復送料や出張修理を行った場合の出張料は、お客様のご負担となります。

保証修理は、部品の交換あるいは補修により行います。保証修理で取り外した部品は弊社の所有となります。

本規約は、第一購入者のみに有効であり、譲渡することはできません。ご購入された年月日、販売店、商品、製造番号の特定が出来ない場合、保証が受けられない場合がございます。

本規約の対象となる商品とは、日本国内で使用し故障した商品とします。日本国外に持ち出した時点で保証は無効となります。

## 4.注意事項

部品の在庫がない場合、お取り寄せにお時間をいただく場合がございます。

仕様変更などによりアッセンブリーでの供給しかできない場合がございます。

保証期間(1年間)を過ぎたものは、保証期間内におけるご使用回数に関係なく、すべて有償となります。

## 3.保証適用外の事項

(1)純正部品あるいは弊社が使用を認めている部品・油脂類以外の使用により生じた不具合

(2)保守整備の不備、保管上の不備により生じた不具合

(3)一般と異なる使用場所や使用方法、また酷使により生じた不具合

(4)取扱説明書と異なる使用方法により生じた不具合

(5)示された出力や時間の限度を超える使用により生じた不具合

(6)弊社が認めていない改造をされたもの

(7)地震、台風、水害等の天災により生じたもの

(8)注意を怠った結果に起きたもの

(9)薬品、雨、電、氷、石、塩分等による外から受ける要因によるもの

(10)使用で生じる消耗や時間の経過で変化する現象(退色、塗装割れ、傷、腐食、鑄、樹脂部品の破損や劣化等)

(11)機能上影響のない感覚的な現象(音、振動、オイルのにじみ等)

(12)弊社または弊社が認めているサービス店以外にて修理をされた商品

(13)使用することで消耗する部品または劣化する部品

(14)保証修理以外の、調整・清掃・点検・消耗部品交換作業等

(15)商品を使用できなかったことによる損失の補填(休業補償、商業損失の補償、盗難、紛失等)