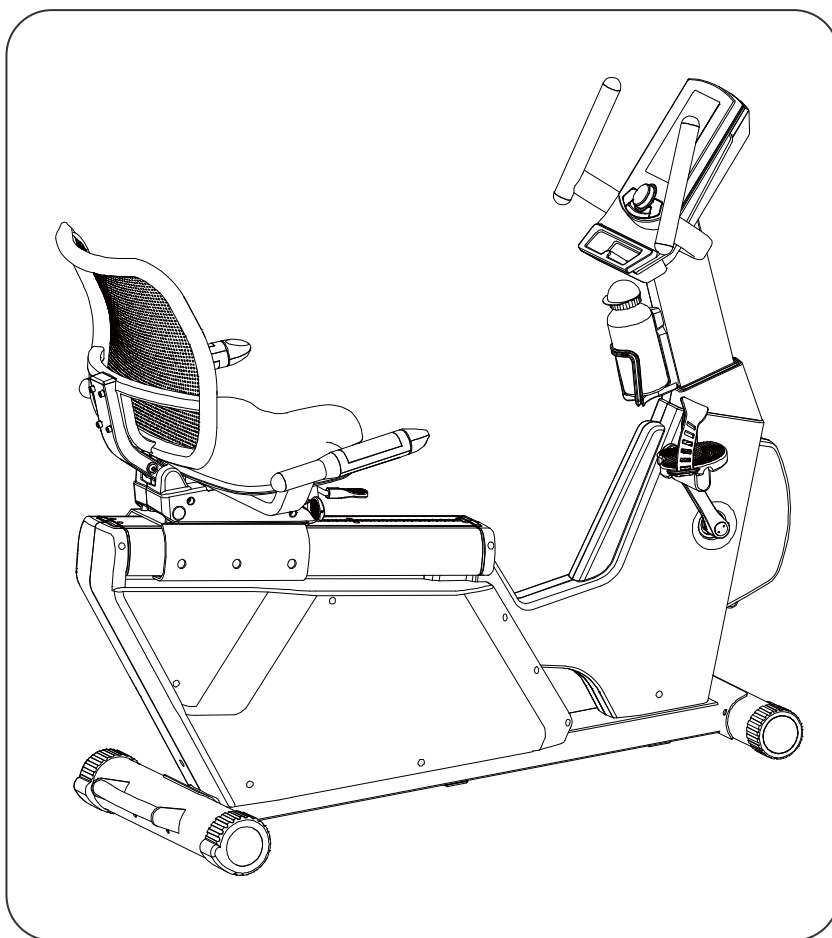


SPORTOP

FUJIMORI

PREMIER SERIES RECUMBENT BIKE FBR-300MHP

取扱説明書



家庭用

この度は本商品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。
正しくお使いいただくために、ご使用前には必ずこの説明書をお読みください。
取扱説明書はお読みになったあとも大切に保管してください。

在日外国人の方はこの取扱説明書を通訳できる方から説明を受けてください。

For your safety and comfort. If you are alien who live in Japan, please ask someone who understand this manual to make detailed explanation for you.

もくじ

「安全におつかいいただくために」はご使用前によくお読みの上、正しくお使いください。

はじめに

安全におつかいいただくために	1~7
部品一覧表	8~9
組立方法	10~16

使用方法について

本体の移動について	17
表示パネルの使用方法について	18
モード設定方法について	19~25
トレーニングについて	26

トラブルシューティング

トラブルが起きたら・製品仕様について	27
--------------------	----



その他

保証書




安全におつかいいただくために

この度はリカンベントバイク FBR-300MHP をお買い求めいただきありがとうございました。

- ご使用前にこの「安全におつかいいただくために」をよくお読みになり、この製品を正しくお使いください。
- ここに示した注意事項は、安全に関する重要な内容を記載していますので、必ず守ってください。

 警告	誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容が記載されています。
 注意	誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性および物的損害の発生が想定される内容が記載されています。

図記号の例

	禁止の行為であることを告げるものです。
	警告、注意を促す内容があることを告げるものです。具体的な内容を近くに文章で示します。
	行為を強制したり指示したりする内容があることを告げるものです。

健康を害することを防ぐための注意事項

警告

- 本機は、健康維持・増進を目的とした製品であり、事前に医師に相談する必要がある場合、また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の医師にご相談してから使用してください。特に次の病気のある方は、必ず医師にご相談ください。心臓病（狭心症・心筋梗塞など）、高血圧症（降圧剤を服用中の方など）、糖尿病、呼吸器疾患（ぜんそく・慢性気管支炎など）、変形性関節リウマチ、痛風など）

注意

- ご年配の方や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、またはスポーツトレーナーにご相談ください。
- 本機をリハビリテーションの目的に使用される場合は、危険防止のため必ず監督者の下で使用してください。
- ご使用前には、十分なストレッチやウォーミングアップを行ってください。

お子様の事故や怪我を防ぐための注意事項

警告

- お子様は遊具として使用しないよう保護者の責任で注意してください。

注意

- 本機を使用している時にお子様をマシンに近づけないでください。

設置上の注意事項

警告

- 防爆については、特に考慮して設計されていませんので、可燃性ガス等の発生する恐れのある環境での使用は、引火、火災、爆発の恐れがあるのでお止めください。
- 本機の改造は絶対にお止めください。

注意

- 本機は屋内での使用に限定し、屋外での使用はしないでください。また、水のかからない場所に設置・保管し、熱器具の近くや浴室の脱衣所等の湿気の多い場所への設置は避けてください。
さびが発生するおそれがありますので、注意してください。
- 湿度が多い、風通しが悪い、直射日光の当たる場所は避け、ほこり、塩分、硫黄分などにより、悪影響の生じる恐れのない場所に設置・保管してください。
- 平坦な床面に安定した状態で設置し、十分に動けるスペースをとって使用してください。
- 使用者がトレーニング中に他の器具等に触れないような場所、また運動動作領域を十分確保できる水平な床面上に設置してください。
- 本体の設置部のガタつきや、ハンドルとの接合部に異常がないか、固定ノブ等の緩みがないかを確認してください。
- 電氣的な各接続部は、確実に接続されており、濡れやすい場所や、燃えやすい物が近くにないことを確認してください。
- 本機には重い部品や、鋭利な部分がありますので、成人が組み立ててください。組立の際には軍手等を着用してください。
- コード類を取り外す際は正しく持って取り外してください。

保管上の注意事項



(保管方法及び保管上の注意)

- 使用しない場合は、別の用途には使用しない様、特に子供が使用しないよう注意してください。
- 屋外や湿気の高いところへの保管は、さびの発生、電気部品等の不具合の原因となるため、避けてください。また、直射日光や高温の場所に保管しないでください。
- 本機の安全を維持するために日常点検や定期点検を実施してください。
- メンテナンス等で、カバーを外す場合は販売店にご相談ください。

(お手入れ上の注意)

- 汚れや使用後についた汗等は、石鹼水を含ませよく絞った布で拭き、その後乾いた布で拭いてください。
- 水をかけたり、シンナー・ベンジンなどで拭いたりしないでください。
- 油の塗布及び注油は行わないでください。

使用上の注意事項

警告

- トレーニングの際は運動に適したシューズ、ウェアを着用してください。回転、駆動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装としてください。
- 操作者および使用者は、手や足、髪、装飾類衣服などをマシンの可動部分に近づけないでください。巻き込まれたり、挟まれたりする恐れがあります。
- トレーニング中に、目まいや吐き気、その他身体に変調を感じたら、ただちに使用を中止してください。

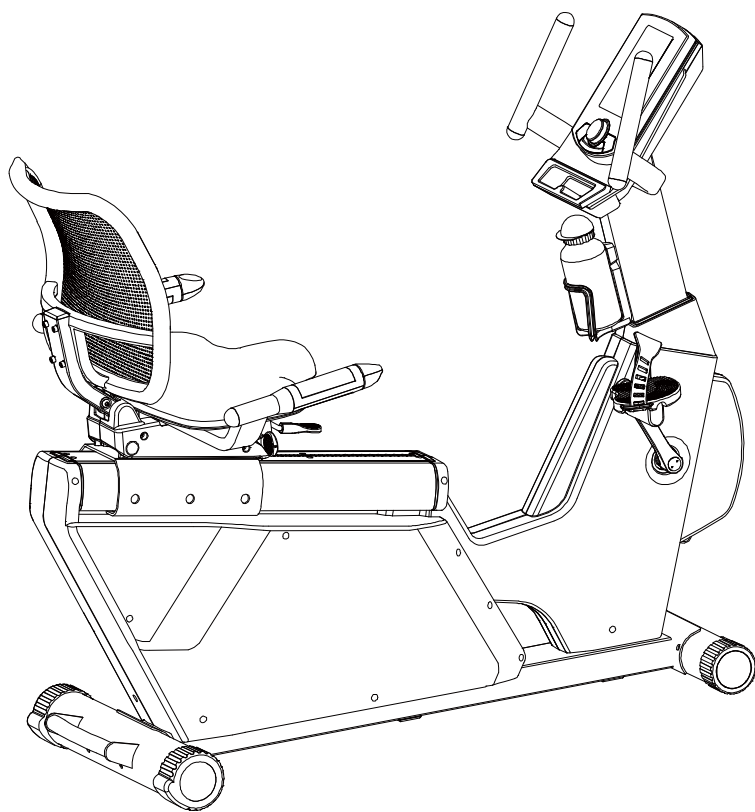
注意

- ご使用前に各部のボルト・ナットが完全に固定されているか、ゆるみやガタつきがないか確認してください。
- このマシンの使用体重制限は120kg以下です。
- 用途（所定の使用方法）以外の使用を行わないでください。
- 同時に2人以上での使用、後ろ向きでの走行、自分のレベルを超えた運動、飛び乗り、飛び降りは絶対にしないでください。
- ご使用の前に必ずマグネットバイクの状況をチェックしてください。
- 本機、および他の器具等に使用者が触れることがないように注意してください。
- 本機の上に絡みやすいものを置いたり、操作パネルやハンドルバーにタオル等を掛けたりしてのご使用は、本体に巻き込まれる危険がありますのでお止めください。
- 乗降する場合等に、ハンドルにもたれかかったり、使用中に周囲の人が製品や使用者を押したり引いたりすると、安定性を損なうおそれがあるため、注意してください。
- 不具合が生じた場合には、ご購入元の販売店又は弊社に連絡し対処方法を確認してください。
- 本機の連続使用時間の目安は120分です。それ以上の使用は故障の原因となります。

警告

本機をリハビリテーションの目的に使用する場合、危険防止のため、必ず監督者のもとで使用してください。

本機の走行動作中は事故防止のため、監督者以外をこのマシンに近づけないでください。



警告

手や足、物が巻き込まれる危険がありますので、作動中は回転部に近づかないでください。

◎設置場所について

- (1) 本機の設置場所は使用者の安全を確保するために十分に広い場所を選びましょう。

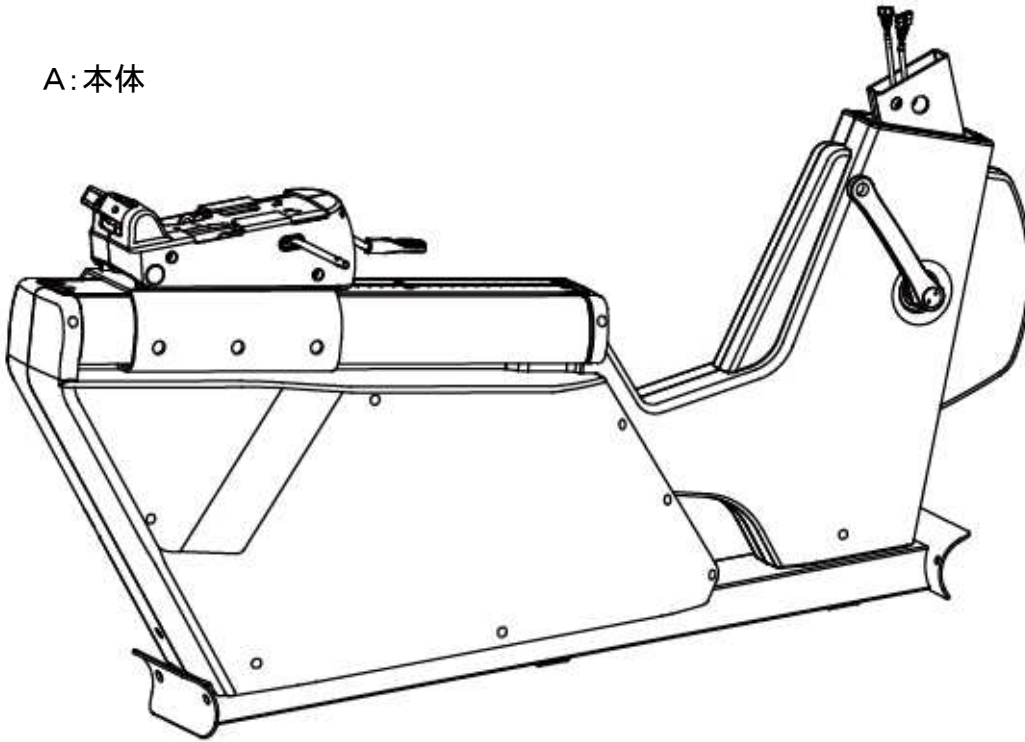
なお、本機は液体の進入や可燃性ガスに対する防爆を考慮しておりませんので水のかからない、また可燃性物質のない場所で使用してください。

環境条件として、室温、および湿度は四季を通じて、できる限り一定に保つようによしてください。

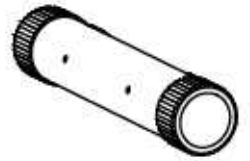
- (2) 本機は重量がありますので、荷重に耐えうる水平な床面に設置してください。設置条件が悪い場合には共振による騒音、および振動等が発生したりしますので注意してください。

部品一覧表

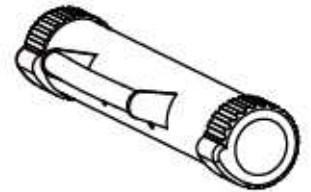
A: 本体



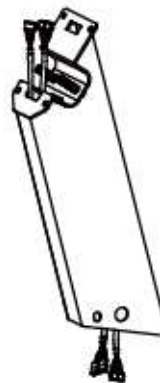
B: フロントスタンド



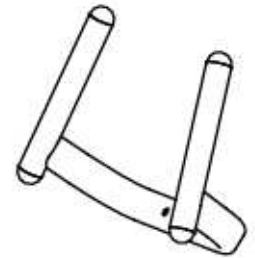
C: リアスタンド



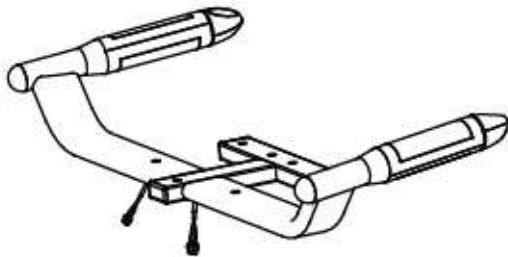
E: ハンドルポスト



D: フロントハンドルバー



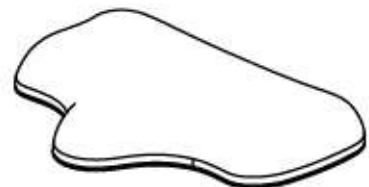
F: サイドハンドルバー



G: バックパッドサポートチューブ



K: サドルパッド



H: 表示パネル



L: バックパッド



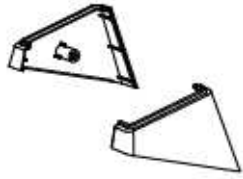
J: ウォーターボトル



J2: ボトルホルダー



M1、M2:ペダル M3、M4:デコレーションカバー



M5:サドル角度調整レバー M6:ACアダプター

【N1】ボルト



【N2】ワッシャー



【N3】ボルト



【N4】ボルト



【N6】ネジ



【N7】ボルト



【N9】ナット



【N10】ボルト



【N11】調整ハンドル



【N13】ボルト



【N15】スプリングワッシャー



【N16】ボルト



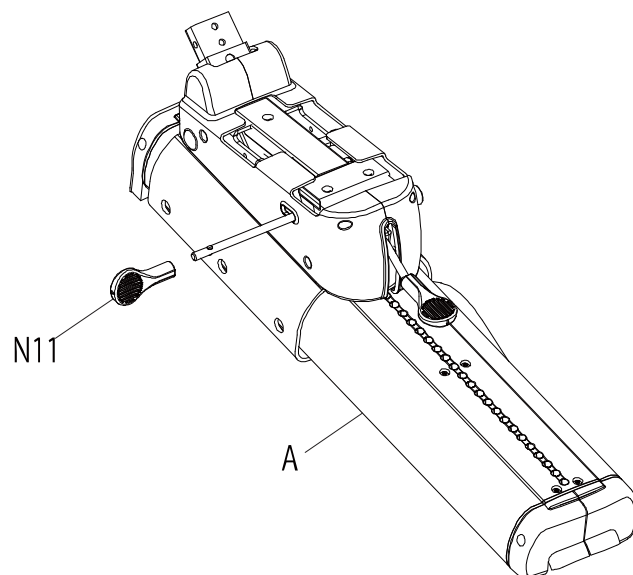
組立方法（１）

※組立をする前に全ての部品が入っているか、ご確認ください。

（手順１）

本体に調整ハンドルを取り付けます。

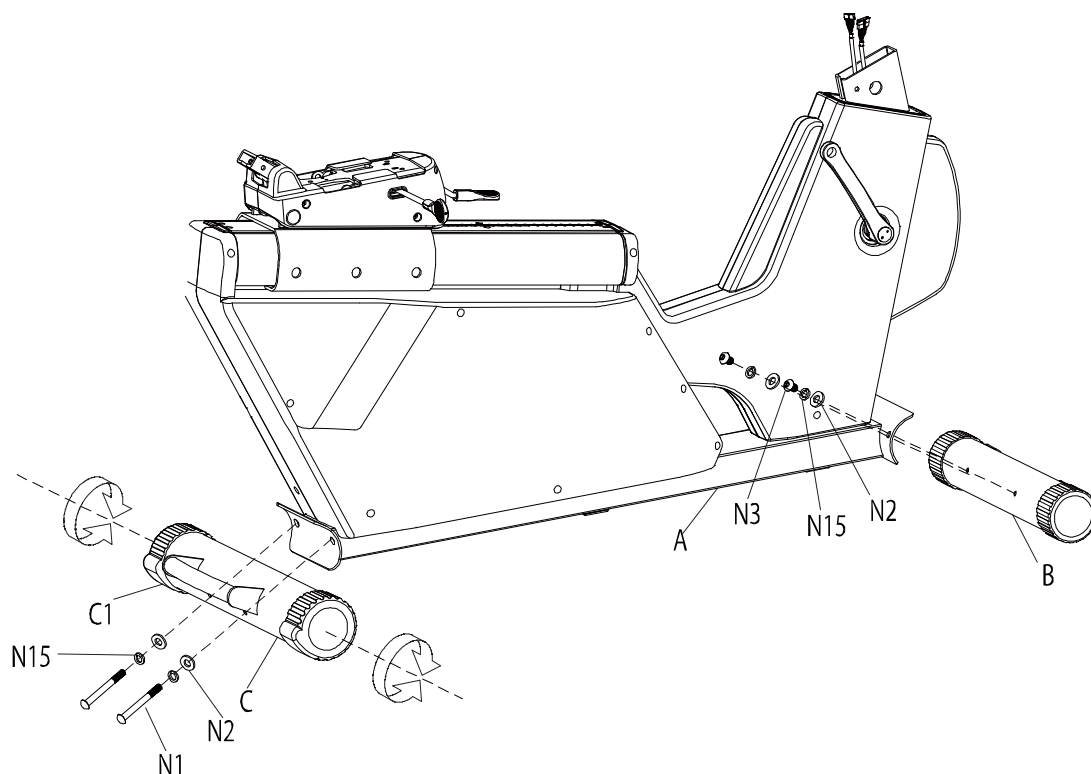
- ①本体（A）のシート位置調整機構の右側にあるバーに調整ハンドル（N11）を差し込みます。



（手順２）

フロントスタンド、リアスタンドを取り付けます。

- ①フロントスタンド（B）を本体（A）の前方取付け箇所に合わせて、ワッシャー（N2）、スプリングワッシャー（N15）、ボルト（N3）で2箇所を固定します。
- ②リアスタンド（C）を本体（A）の後方取付け箇所に合わせ、ワッシャー（N2）、スプリングワッシャー（N15）、ボルト（N1）で2箇所を固定します。

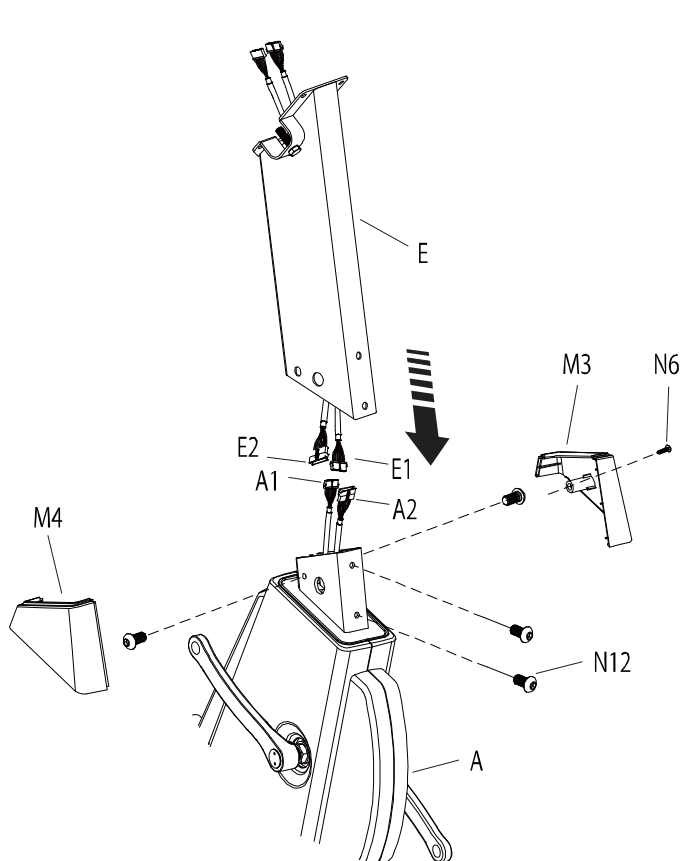


組立方法（2）

（手順3）

本体にハンドルポストを取り付けます。

- ①本体（A）に仮止めされているボルト（N12）×4本を取り外します。本体（A）から出ている配線とハンドルポスト（E）の配線コネクタ（E2 & A1）、（E1 & A2）を各々接続します。コネクタを接続し終わったら、本体（A）にハンドルポスト（E）を差し込み、ボルト（N12）×4本でしっかりと固定します。



（手順4）

デコレーションカバーを取り付けます。

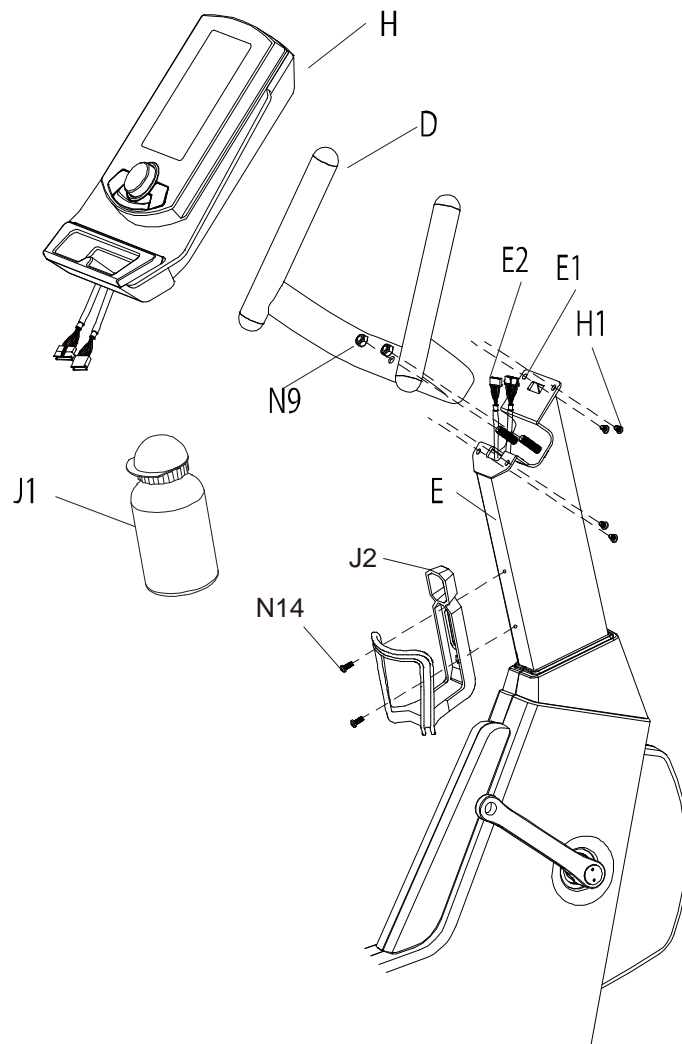
- ①デコレーションカバー（M3）および（M4）を本体（A）の穴に合わせるようにネジ（N6）で固定します。

組立方法（3）

（手順5）

ハンドルバーと表示パネルを取り付けます。

- ①ハンドルポスト（E）にハンドルバー（D）を取付け、ナット（N9）で2箇所をしっかりと固定します。
※この時センサーコード等を挟み込まないように注意して下さい。
- ②表示パネル（H）に仮止めされているネジ4本を取り外します。ハンドルポスト（E）からの配線コネクタ（E1 & E2）と、表示パネル（H）の配線コネクタ2本を接続します。次に表示パネル（H）をハンドルポストの取付け位置に合わせネジ4本で固定します。
- ③ハンドルポスト（E）に仮止めされているネジ（N14）×2本を使用し、ボトルホルダー（J2）を合わせてネジ2本で固定します。

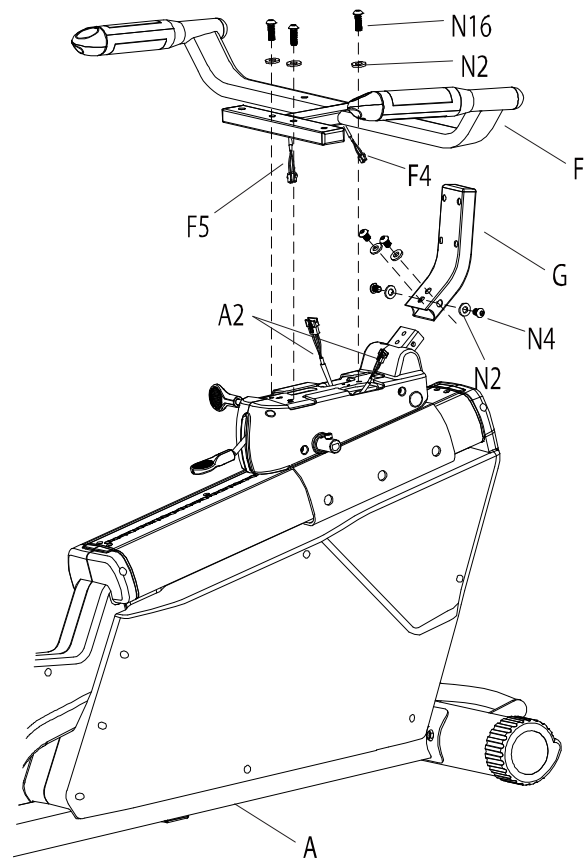


組立方法（４）

（手順６）

バックパッドサポートチューブとサイドハンドルバーを取付けます。

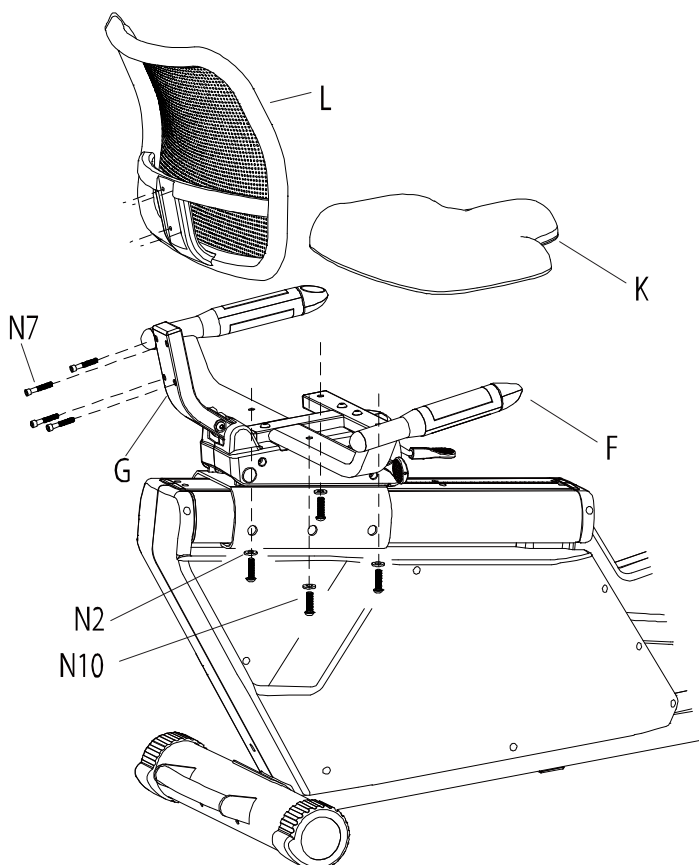
- ①本体（Ａ）にバックパッドサポートチューブ（Ｇ）を差し込み、ワッシャー（Ｎ２）、ボルト（Ｎ４）で４箇所を固定します。
- ②サイドハンドルバー（Ｆ）のセンサーケーブル（Ｆ４ & Ｆ５）を本体のセンサーケーブル（Ａ２）の２本へ接続します。
※センサーケーブル（Ａ２）は左右どちらを差し込んでも大丈夫です。
- ③次にサイドハンドルバー（Ｆ）を本体（Ａ）に合わせ、ワッシャー（Ｎ２）、ボルト（Ｎ１６）で３箇所を固定します。



（手順７）

バックパッドとサドルパッドを取付けます。

- ①バックパッドサポートチューブ（Ｇ）にバックパッド（Ｌ）を合わせて、ボルト（Ｎ７）で４箇所を固定します。
- ②サイドハンドルバー（Ｆ）の上にサドルパッド（Ｋ）を乗せワッシャー（Ｎ２）、ボルト（Ｎ１０）で４箇所を固定します。

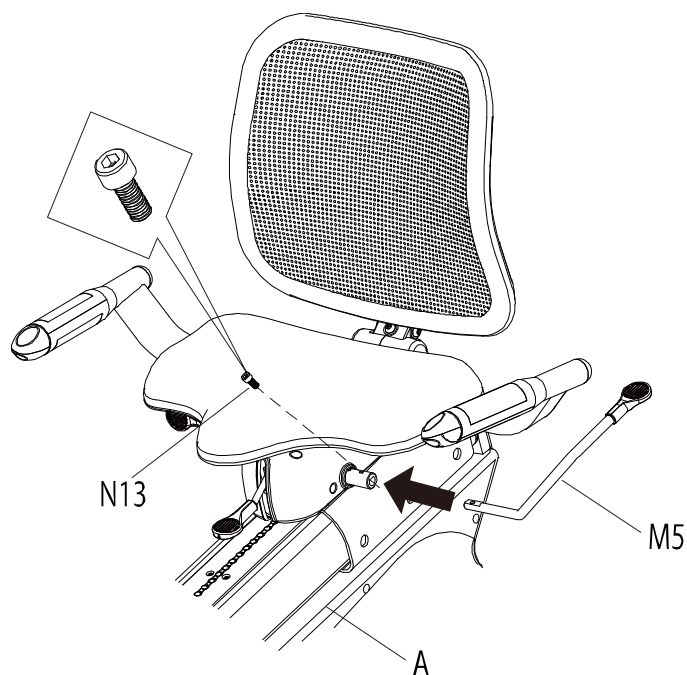


組立方法（5）

（手順8）

サドル角度調整バーを取付けます。

- ①サドル角度調整レバー（M5）をサドルパッド左下箇所に差し込み、ボルト（N13）で固定させます。



（手順9）

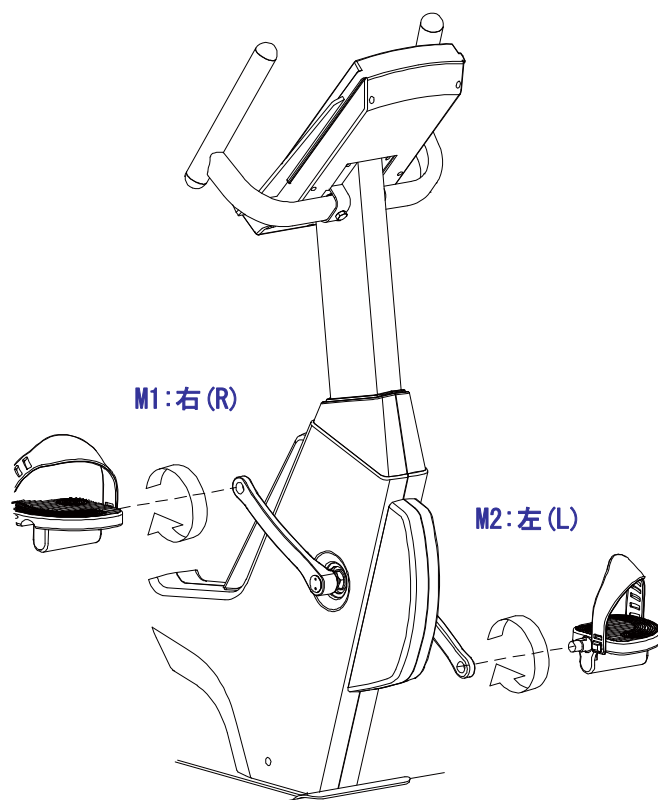
ペダルを取り付けます。

- ①まず、ペダルにペダルストラップを取付けます。次に、左右のペダル（M1 & M2）を本体クランクに取付けます。ペダルは進行方向に締め込みますので右ペダル（M1）は右回し、左ペダル（M2）は左回し（逆ネジ）でクランクの軸へねじ込みます。

※ペダルの裏側、軸やペダルストラップに右は（R）、左は（L）の刻印がありますので間違えないように確認してください。

ペダルを取付ける時に、最初は指でペダルのネジ山の付け根を持って、ネジ穴にまっすぐに合わせ2～3回転ねじ込みます。その後、付属の工具でしっかりと固定してください。

※締め付けが弱いとペダルを漕ぐ時に“コンコン”と異音が発生します。ネジ山が合っていないまま締めつけると、ネジ山が壊れますのでご注意ください。

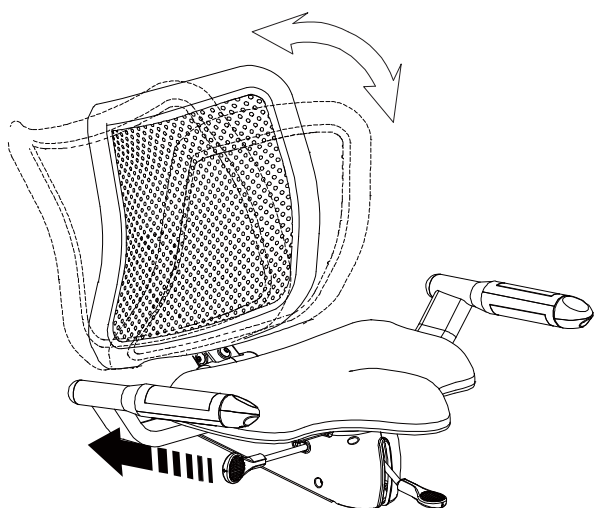
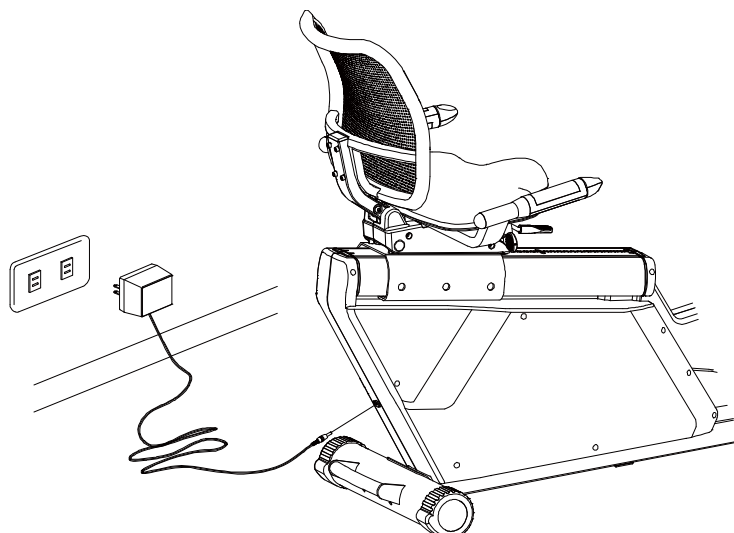


組立方法（6）

ACアダプターを取り付けます。

- ① ACアダプター（M6）を本体の後方下部にあるACアダプター差し込みジャック受部に差し込みます。

次に、ACアダプターをご家庭の100Vコンセントへ差し込むと表示パネルの電源が入り画面が点灯します。



バックパッドの角度調整方法

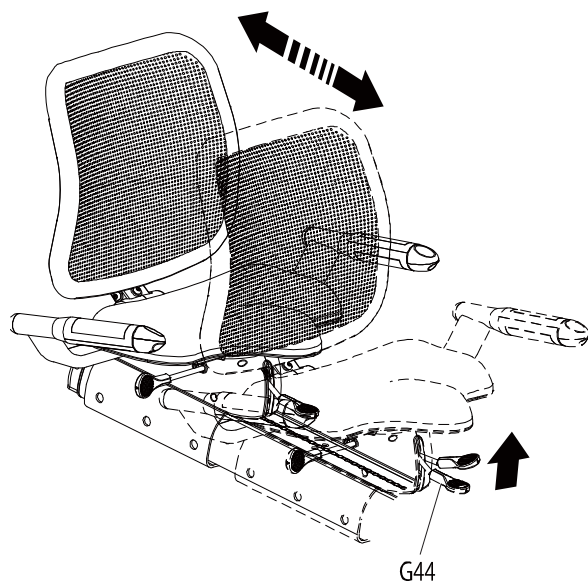
- ① サドルパッド右下のレバーを後ろ方向に押し、バックパッドの角度位置を変更できますので、自分に合った位置に調整してください。

組立方法（7）

シート前後スライド調整方法

- ① サドル下のストッパー（G 4 4）を上げるとシート前後位置の調整が可能となります。自分に合った位置に調整したら、ストッパー（G 4 4）を下げ固定します。

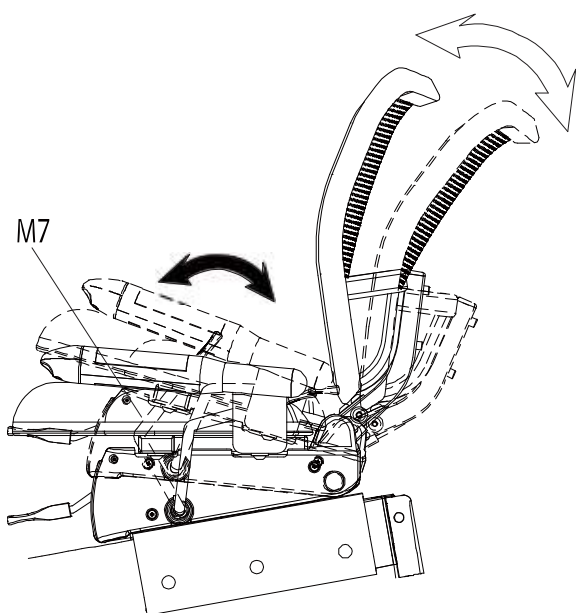
2 5 段階調整が可能です。



シートポジション角度調整方法

- ① シート左下のレバー（M 7）によりシートポジション角度の調整が可能となります。レバーを引き上げると解除され、レバーを引き下げ固定します。

9 段階調整が可能です。

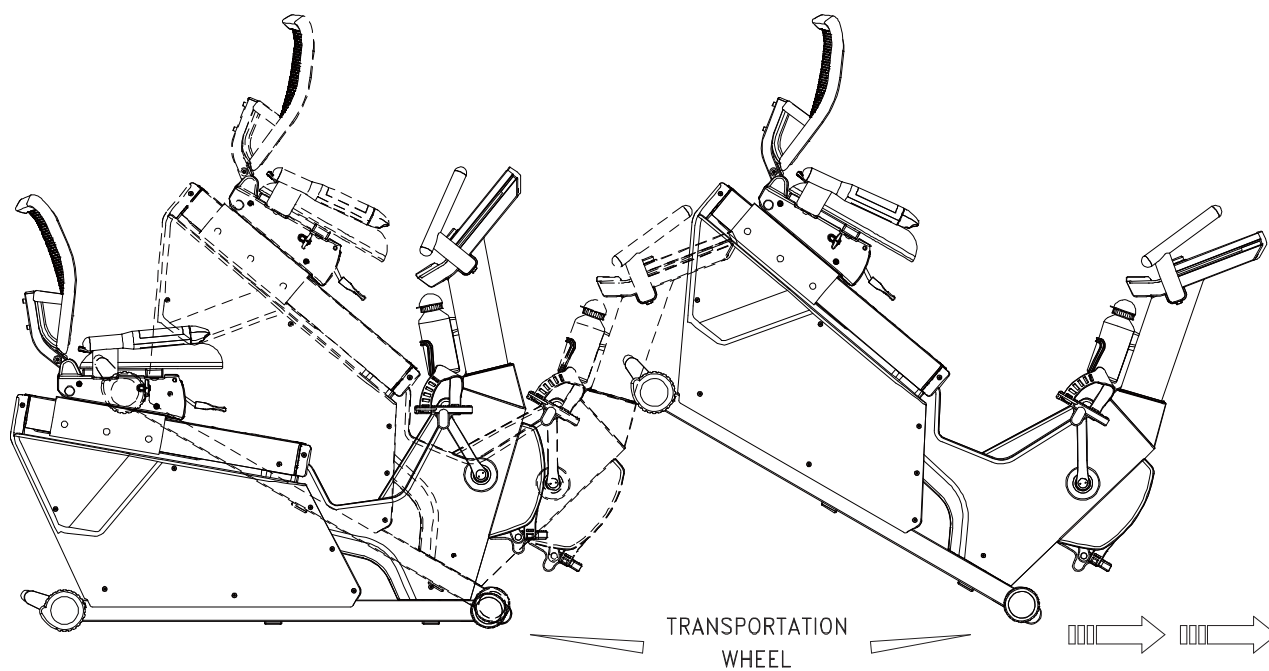


本体の移動について

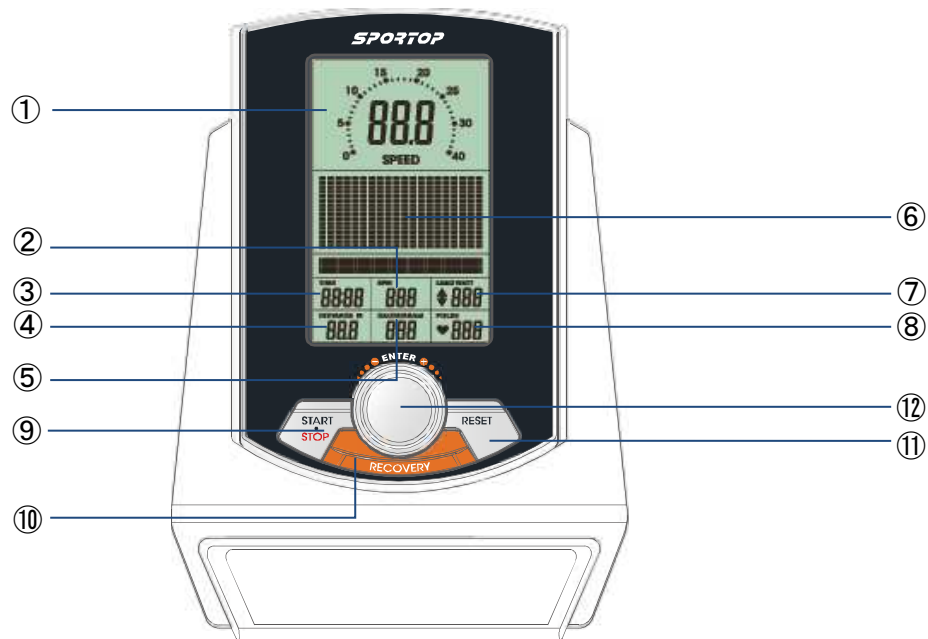
本体の移動

フロントスタンドには移動用のキャスター(TRANSPORTATION WHEEL)が組み込まれています。

本体を移動する時は図のように本体後方のハンドルグリップを持ち上げて移動します。



表示パネルの使用方法について



各表示について

- ①速度 運動中のスピードを表示します。表示範囲=0~99.0 (単位=km/h)
- ②回転数 1分間あたりのペダルの回転数を表示します。表示範囲=0~100 (単位=RPM)
- ③時間 運動時間を表示します。1分間隔で設定できます。表示範囲=00分00秒~99分00秒
- ④距離 走行距離を表示します。表示範囲=00.0~99.9 (単位=km)
- ⑤カロリー 消費カロリーを表示します。10kcal 間隔で設定できます。表示範囲=0~990kcal (単位=kcal)
- ⑥表示ディスプレイ プログラムのメニュー、負荷のグラフ等を表示させます。
- ⑦負荷レベル/運動量 負荷レベルを表示します。表示範囲=1~16レベル
運動量を表示します。表示範囲=0~999 (単位=WATT)
- ⑧心拍数 心拍数を表示します。両手でハートレートグリップ (サイドハンドルバーの金属プレート部) を握ることにより、心拍数が測定されます。表示範囲=0~230 (単位=BPM)
※測定していない場合は、「P」が表示されます。

※上記の項目は全て換算推定値であり、目安程度としてご活用ください。

ボタンについて

- ⑨スタート/ストップ (START/STOP) トレーニングを開始、停止します。
- ⑩リカバリー (RECOVERY) リカバリー (体力評価) 時に使用します。(P. 25 参照)
- ⑪リセット (RESET) 2秒間長押しすることで、設定を初期状態に戻します。
また、走行停止中に押すとプログラムの設定値をリセットし、プログラム選択へ戻ります。
- ⑫ジョグホイール (※サイドハンドルバーの先端にも同様の機能ボタンがあります)
 - 決定 (ENTER) 項目を決定するときに押します。
 - アップ (+) 右に回すと負荷の増加または、各項目設定時に目標値の数値が増えます。
 - ダウン (-) 左に回すと負荷の減少または、各項目設定時に目標値の数値が減ります。

モード設定方法について（1）

○電源投入時について

電源スイッチはありません。アダプターをコンセントに接続すると、起動音と液晶画面にすべてのセグメントを表示し、その後「78.0」が表示されます。※異常ではありません。（図1～2）

ユーザーの操作や運動の停止状態がしばらく続くと、省電力モードにより4分後、自動的に画面表示が消えます。再度運動を始めるか、いずれかのボタンを押すと再び表示されます。

○ユーザー設定について（4人まで設定可能）

ジョグホイールを回しユーザー（ENTER USER U1～U4）を選択、「ENTER」キーを押して決定します。（図3～4）その後、同様に性別（SEX 女性=♀ FEMALE、男性=♂ MALE）、年齢（ENTER AGE）、身長（HEIGHT=CM）、体重（WEIGHT=KG）のユーザー情報を入力します。（図5～8）

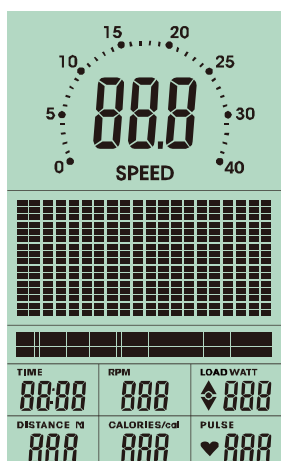


図1

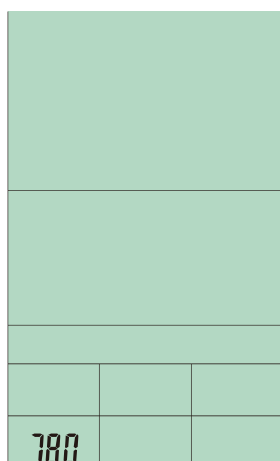


図2

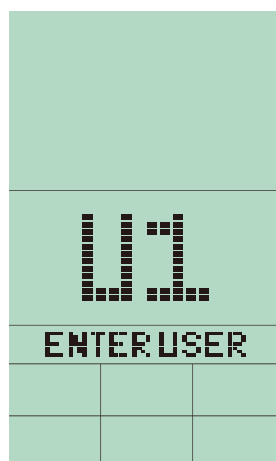


図3

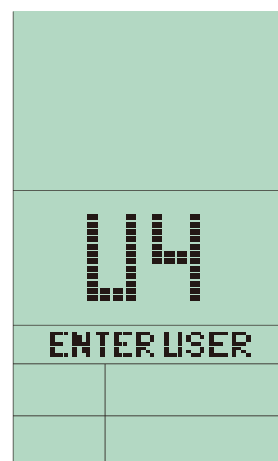


図4



図5



図6



図7



図8

設定範囲

1才～99才

設定範囲

100cm
～250cm

設定範囲

20kg
～150kg

モード設定方法について（2）

○プログラムの選択

①用途に合わせてジョグホイールを回しプログラムを選択し「ENTER」で決定します。

「MANUAL→PROGRAM→USERPROGRAM→H. R. C. →WATT」の順番で周回します。（図9～13）

※プログラム選択中にスタート/ストップ（START / STOP）ボタンを押すと、クイックスタートを開始します。（P. 21参照）

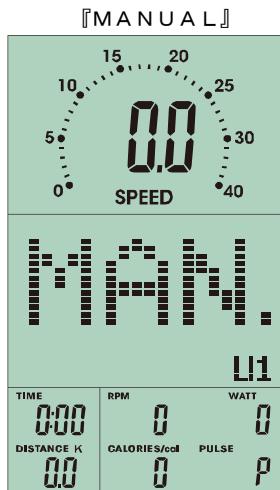


図 9

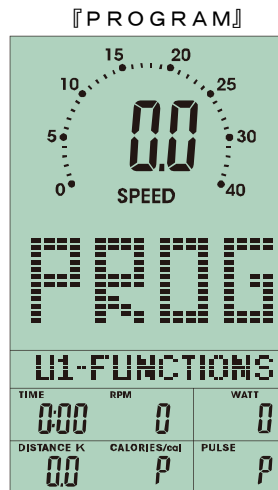


図 10

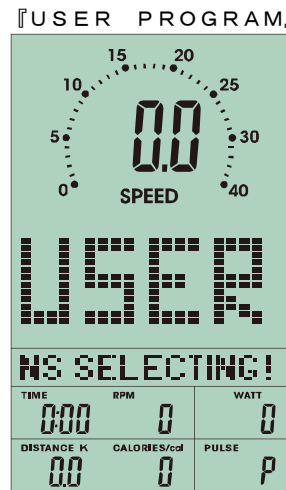


図 11

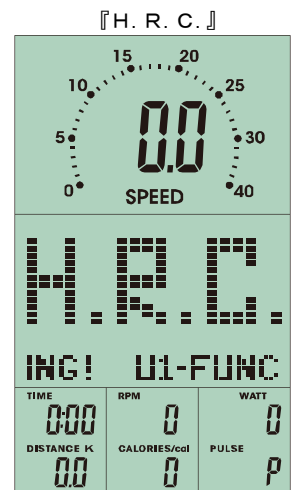


図 12

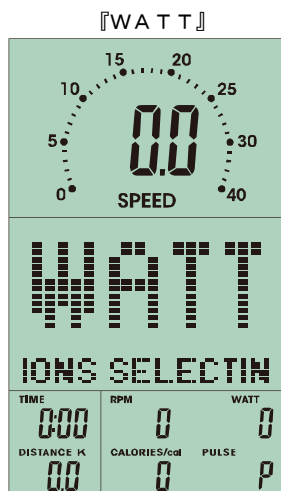


図 13

モード設定方法について（3）

○クイックスタート

スタート/ストップ（START/STOP）ボタンを押すと直接「マニュアルモード」を開始します。

○マニュアルモード

- ①ユーザーを設定後、プログラムの選択でマニュアルモード（MANUAL）を選択し決定（ENTER）を押します。
- ②目標値を設定します。設定個所が点滅表示されるので、ジョグホイールを回して目標値に合わせ、決定（ENTER）で選択します。

目標値：

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| ③負荷レベルを設定します。（LOAD） | 設定範囲＝1～16（レベル） |
| ④時間を設定します。（TIME） | 設定範囲＝0：00～99：00（分） |
| ⑤距離を設定します。（DISTANCE. K） | 設定範囲＝0～99.9（km） |
| ⑥カロリーを設定します。（CALORIES/kcal） | 設定範囲＝0～990（kcal） |
| ⑦心拍数を設定します。（PULSE） | 設定範囲＝30～230（BPM） |

※目標値は複数の設定も可能です。

- ⑧スタート/ストップ（START/STOP）ボタンで開始、停止します。

※負荷はジョグホイールで運動中でも変更可能です。

※時間（TIME）を設定した場合は、カウントダウン表示され0：00になるとアラームが鳴り終了をお知らせします。終了をお知らせするアラームは、いずれかのボタンを押すことで止めることができます。

※心拍数（PULSE）を設定した場合、設定した値を超えるとアラームでお知らせします。

○キロ/マイル表記の切り替え方法について

START/STOPボタン、RESETボタン2つを2秒間長押しすると
キロ（KM）とマイル（ML）表記の切り替えが可能になります。

「KL」または「ML」を選択し決定（ENTER）すると再起動され、距離が「DISTANCE. K（キロ）」または「DISTANCE. M（マイル）」で表示されるようになります。また、表示ディスプレイの速度表記もkm/h（時速）、MPH（マイル毎時）に同時変更されます。

（※1マイル＝約1.6km）

モード設定方法について（４）

○プログラム（PROGRAM）モード

- ①ユーザーを設定後、プログラムの選択でプログラムモード（PROGRAM）を選択し決定（ENTER）を押します。
- ②プログラムを選択します。P 1～P 12のプログラムをジョグホイールで選択し、決定（ENTER）を押します。（図 13）
- ③目標値：時間（TIME）のみ設定できます。ジョグホイールで値を選択し、決定（ENTER）を押します。
※時間が0：00のままでもトレーニングできます。
- ④設定後、スタート/ストップ（START/STOP）ボタンで開始、停止します。トレーニングを開始すると時間（TIME）がカウントダウンされ、0：00になるとアラームが鳴り終了をお知らせします。
※終了をお知らせするアラームは、いずれかのボタンを押すことで止めることができます。

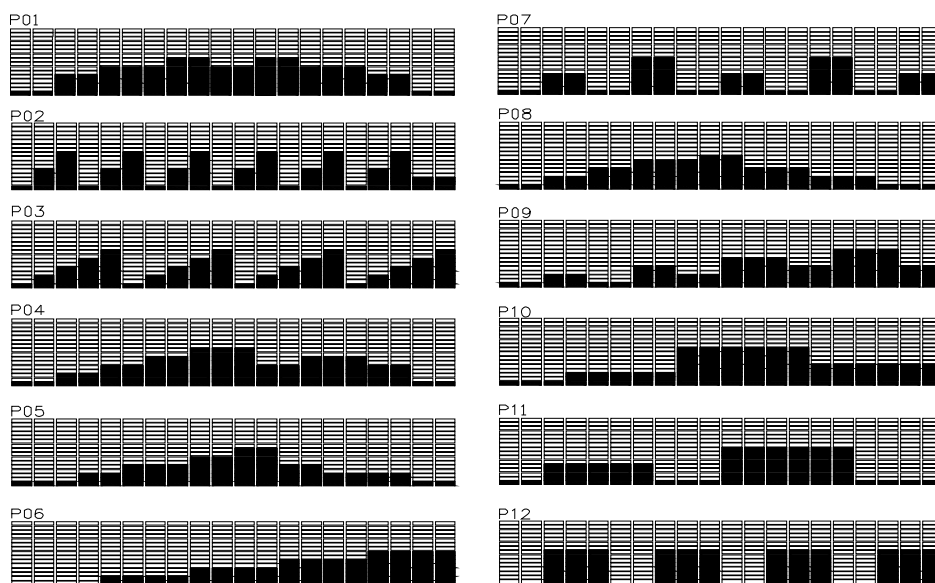


図 13

モード設定方法について（５）

○ユーザープログラム（USERPROGRAM）モード

任意でトレーニンググラフの作成ができます。

- ①ユーザーを設定後、プログラムの選択でユーザープログラム（USERPROGRAM）を選択し決定（ENTER）を押します。
- ②負荷（LOAD）を設定します。設定箇所の列が点滅表示します。ジョグホイールを回してグラフを変更し、決定（ENTER）すると次の列が点滅します。最後まで繰り返し設定しトレーニングのグラフを作成します。
- ③負荷のグラフを設定後、決定（ENTER）ボタンを2秒間長押しすると、目標値：時間（TIME）が設定できます。ジョグホイールを回して、時間（TIME）を設定します。
※時間が0：00のままでもトレーニングできます。
- ④設定後、スタート/ストップ（START/STOP）ボタンで開始、停止します。トレーニングを開始すると時間（TIME）がカウントダウンされ、0：00になるとアラームが鳴り終了をお知らせします。

モード設定方法について（6）

○心拍数コントロール（H. R. C.）モード

心拍数に合わせて自動で負荷が調整されます。

- ①ユーザー設定後、プログラム選択で心拍数コントロール（H. R. C.）を選択し決定（ENTER）押します。
 - ②心拍数（PULSE）を設定します。
55%、75%、90% …ユーザーの情報から最大心拍数よりそれぞれの割合を計算し自動で設定します。（図14～16）
ターゲット（TARGET）…目標心拍数を設定します。ターゲット「TAG」を選択後（図17）、心拍の値をジョグホイールで選択し決定（ENTER）を押します。
 - ③目標値：時間（TIME）のみ設定できます。ジョグホイールで値を選択します。
 - ④設定後、ハートレートグリップ（サイドハンドルバーの金属プレート部）を握り、スタート/ストップ（START/STOP）ボタンで開始、停止します。トレーニング開始すると時間（TIME）がカウントダウンされ、0:00になるとアラームが鳴り終了をお知らせします。負荷は心拍数に合わせて増減します。
- ※走行時、心拍数（PULSE）の設定した値を超えると心拍数のディスプレイが点滅、アラームが鳴ります。そのままの状態ですばらくするとプログラムが自動停止します。停止した場合スタートボタンで再開できます。

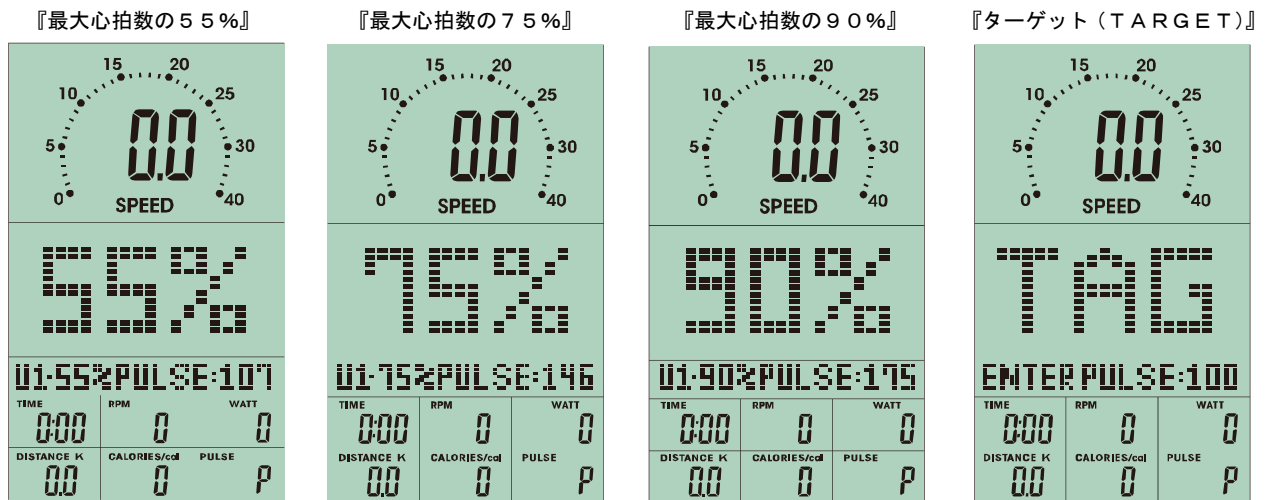


図 1 4

図 1 5

図 1 6

図 1 7

モード設定方法について（7）

○運動量（WATT）モードの設定について

運動量に合わせて自動で負荷が調整されます。

- ①ユーザー設定後、プログラム選択で運動量（WATT）モードを選択し決定（ENTER）を押します。
- ②目標値：運動量（WATT）、時間（TIME）を設定します。ジョグホイールで値を選択し、決定（ENTER）を押します。
- ③設定後、スタート/ストップ（START/STOP）ボタンで開始、停止します。トレーニングを開始すると時間（TIME）がカウントダウンされ、0：00になるとアラームが鳴り終了をお知らせします。

ディスプレイ表示

- ▲ … 現在のWATT値 > 設定値の25% ペースを落としてください。
(もしくはジョグホイールで運動量を下げる。)
- … 現在のWATT値 = 設定値の25% 同じ速度を維持してください。
- ▼ … 現在のWATT値 < 設定値の25% ペースを上げてください。
(もしくはジョグホイールで運動量を上げる。)

※運動量（WATT）の値はトレーニング中にジョグホイールで調整することができます。

○リカバリー（体力評価）について

リカバリーによるトレーニング直後と回復後の脈拍数を比較することは、運動能力及び回復力を手軽に判定するのに有効な手段です。運動を定期的に継続していくと評価が向上します。

- ①運動終了する際にハートレートグリップ（サイドハンドルバーの金属プレート部）を握り、脈拍数を表示させます。表示値が出たら、リカバリー（RECOVERY）ボタンを押します。
- ②コンピューターが60秒間脈拍数を測定しますので、ハートレートグリップを握ったまま、静かにお待ちください。この間、時間は60秒をカウントダウン表示されます。
- ③運動終了後すぐの脈拍数と、60秒後の脈拍数を比較し脈拍数の回復力を[F1]～[F6]で評価し、表示します。回復能力は[F1]が最も優れ、[F6]が最も劣ります。
- ④表示を確認されましたら、もう一度どれかボタンを押すと元の画面に戻ります。

運動直後と回復後の脈拍数を比較することは、運動能力を手軽に判定する有効な方法です。

リカバリー（体力評価）は、トレーニングを行った後の1分間のクールダウンでどこまで安静時の脈拍数に近づくことができるかを評価する手段となります。

運動を定期的に継続していくと評価が向上します。

トレーニングについて

運動の目的・効果を正しく理解して、健康で快適なトレーニングを始めましょう。

運動には無酸素運動(アネロビクス)と有酸素運動(エアロビクス)があります。

無酸素運動は短距離走や重量上げなど瞬発力や短い時間に大きな力が要求される運動で、筋力がアップします。一方、有酸素運動は自転車・ジョギング・水泳など全身の持久力が主体で、酸素を体内にどんどん取り入れることで、循環器・呼吸器機能が向上し、健康の維持に大きな効果があります。

また、15分以上の運動を継続することで、脂肪燃焼が促進されダイエットに効果的です。

【目的】

- ①体力の維持・向上
- ②精神的ストレスの解消
- ③肥満解消・シェイプアップ

(目的別トレーニングの目安)

目的	項目	内容
①健康増進トレーニング	運動の頻度	1週間に3~5回以上 / 1回20~30分程度
	目標運動強度	推定最大脈拍数の60~75%となるように運動する
②肥満対策トレーニング	運動の頻度	1週間に3~7回以上 / 1回20~60分程度
	目標運動強度	推定最大脈拍数の55~70%となるように運動する
③心肺機能強化トレーニング	運動の頻度	1週間に3~5回以上 / 1回20~60分程度
	目標運動強度	推定最大脈拍数の70~85%となるように運動する

$$\text{推定最大脈拍数} = 220 - \text{年齢}$$

上記の表より、目的にあった運動を選択し、「運動の頻度」と「目標運動強度」の条件を満たすように運動してください。

上記は一般的なトレーニングの目安です。運動する人の健康状態・体力・運動経験などにより個人差があります。健康状態やその日の体調に合わせて、無理をせずマイペースで行ってください。

また、運動の前後には十分なウォーミングアップとクールダウン(ストレッチングなど)を行いましょう。

トラブルが起きたら・製品仕様について

ご使用中に異常が発生した場合は、まず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ければ、お求めの販売店・代理店までご連絡ください。

トラブル内容	対処方法	手順参照
●電源 ON にならない (表示がない・カウントしない)	パネルへのコードをしっかりと差し込んでください。	P.11－手順 3-①、 P.12－手順 5-② 参照
	ACアダプターの差し込みを確認してください。	P.15－①参照
●心拍数が測定できない	パルスセンサーケーブルの接続を確認してください。	P.13－手順 6-② 参照
	ハートレートグリップを両手でしっかりと握ってください。 手を水等で湿らせてみてください。	P.18－⑧参照
●心拍数が異常に増加する	ハートレートグリップを握っている間は、激しく手や体を動かさないでください。正しく測定できません。	P.18－⑧参照

製品仕様について

製品の仕様および外観などは改良のために、予告なしに変更することがあります。

品名	SPORTOPリカンベントバイク
品番	FBR-300MHP
形式	マグネット負荷方式バイク(モーターコントロール)
カラー	シルバー×ブラック
負荷方式	マグネット負荷方式(モーターコントロール16段階調整)
本体サイズ	1270(L) × 730(W) × 1095(H)mm
材質	スチール鋼管、ABS/PP/PU樹脂
使用電源	AC100V
使用体重制限	120kg
本体重量	57.2kg
使用室内環境	温度:6°C~40°C 湿度:80%以下
生産国	台湾

保証書

本保証書は下記の保証期間ならびに保証条件にしたがって、無償修理することをお約束するものです。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。

製 品 名	S P O R T O P リカンベントバイク
製 品 番 号	F B R - 3 0 0 M H P

お買い上げ日： 年 月 日

保証期間はお買い上げの日から1年です。 **※業務用としての使用は保証の対象外です。**

お名前

ご住所

電話番号

ご購入後、ご記入願います。ご記入のない場合、保証が受けられない場合があります。

- 取扱説明書の注意に従った正常な使用環境と使用状況で、万一品質上の不具合が発生した場合において、消耗品を除き、納入後1年を原則として販売店が保証修理致します。
- 保証修理は補修または部品の交換により実施し、これにより取り外された不具合部品は株式会社フジモリの所有物となります。
- 出張修理の場合は、出張費を請求する場合がありますので予めご相談下さい。
- 保証修理をお受けになる場合には、製品保証書の提示が必要となります。
- 保証期間内においても、保証書の提示がない場合は、無償修理の対象になりませんので保証書は大切に保存して下さい。
- 保証期間内であっても、次の場合は有償にての修理となります。
 - 誤用、乱用及び取扱の不注意によるもの
 - 弊社が認めた技術者以外によって修理や改造をしたとき。
 - 火災、水害、地震、落雷及びその他の災害、戦乱、争乱によるもの。
 - 部品の通常の摩耗、又は、経年劣化
 - 運送途中、備え付け時と使用時に生じた傷、色の退色、及び外見上の変化。
 - 機能に影響のない感覚的現象（音、振動など）
- その他の保証対象免責事項
 - 運送、販売の作業によって引き起こされた費用（備え付け、除去にかかる費用）
 - 取扱説明書の遵守に従わない使用によって起きたあらゆる損害。
 - 保証期間内中でも使用できなかった事による期間損失等の費用。
- 当社の全責任は、全ての環境下で本体の出荷価格を超えることはありません。なお、製造物責任法にかかる係争については、富山地方裁判所高岡支部を第1審裁判所と致します。
- 製品は日本国内の屋内施設の使用に限定し、この保証規定は日本国内の使用に限り有効です。

販売店



— Fitness & Bicycle —

株式会社フジモリ

〒933-0831 富山県高岡市若富町 186

TEL.0766-21-0958 FAX.0766-21-0957

E-mail fitness@fujimori-r.com

SPORTOP