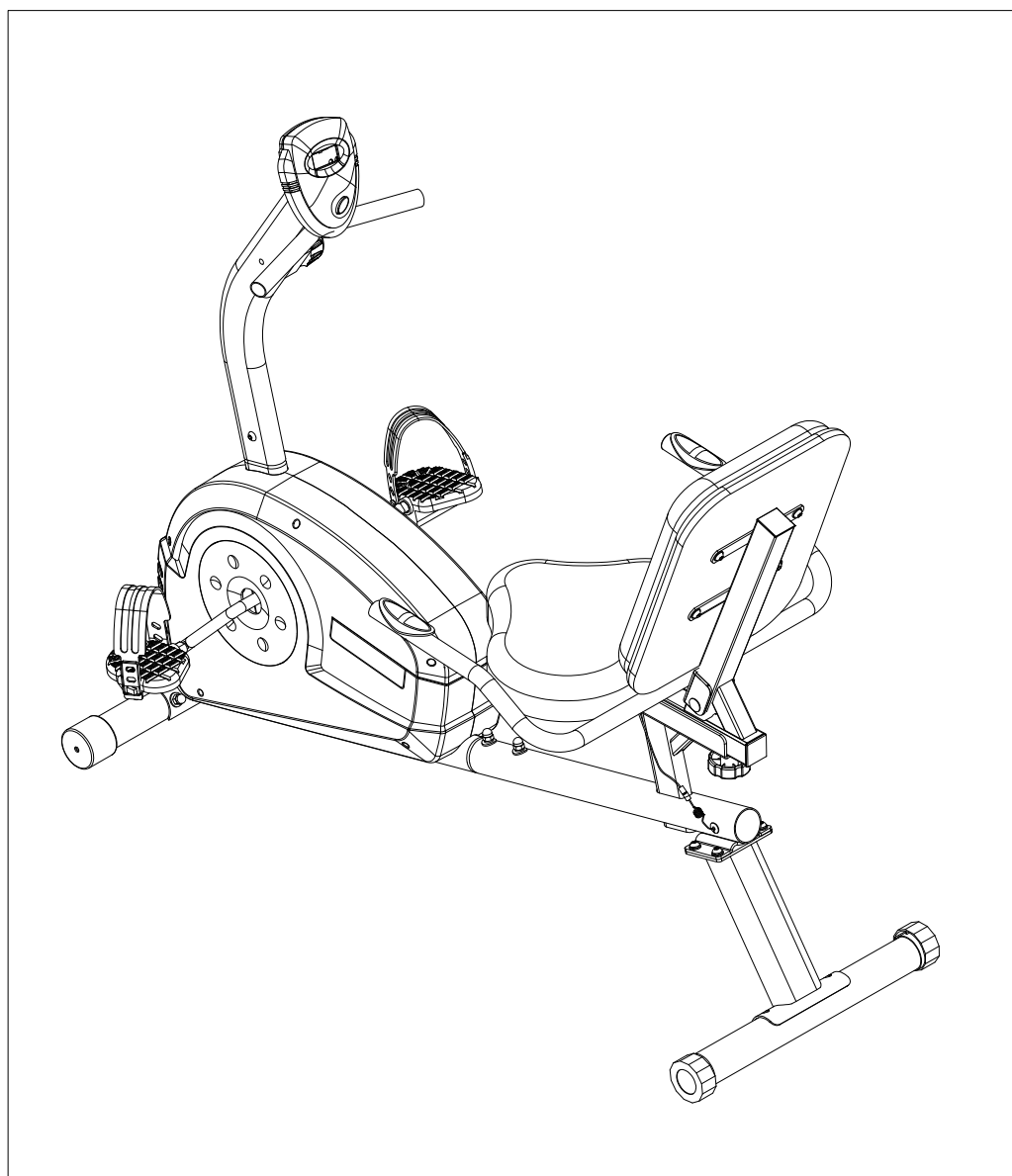


Mirage リカレントバイク FBR-113HP

家庭用

取扱説明書



お使いになる前に本書をお読みください

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
分解図	2
パーツリスト	3
組立手順	4~9

使用方法について

パネルについて	10
トレーニングについて	11~14

トラブルシューティング

トラブルが起きたら	15
-----------	----

その他

製品仕様、本体サイズ	15
保証書	16



安全にご使用いただくために・お手入れ上の注意

このたびは リカンベントバイク FBR-113HP をお買い求めいただきありがとうございました。
「安全にお使いいただくために」は、ご使用前によくお読みいただき、正しくお使いください。

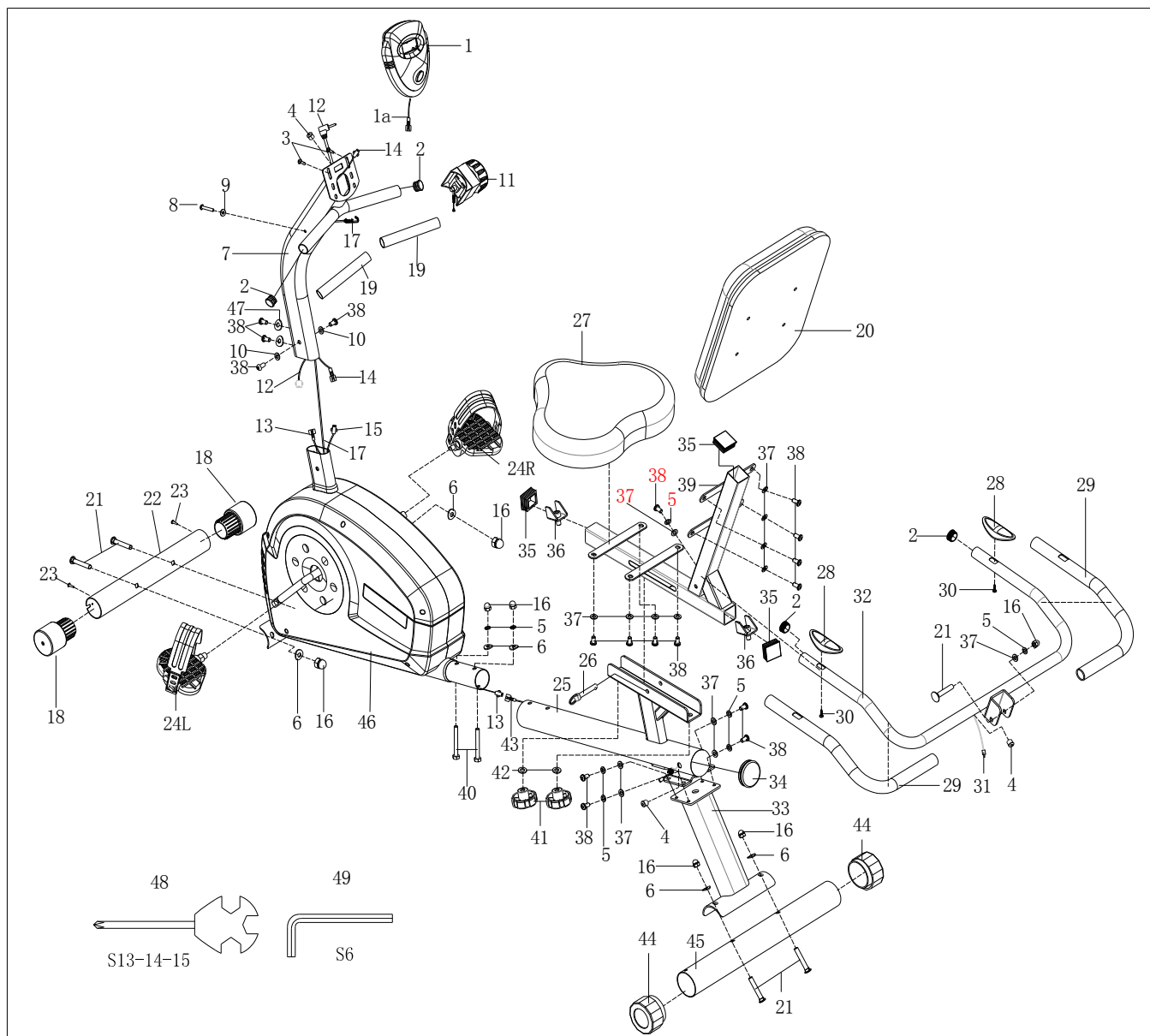
安全にご使用いただくために

- ① 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、緩みやガタつきがないか確認してください。
- ② 本製品の使用は健康な方を対象としております。
- ③ トレーニング中に、めまいや吐き気、その他身体に異常を感じたら、直ちにトレーニングを止めて下さい。
また、体調がすぐれないと感じたときは、トレーニングを控えてください。
- ④ リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上でご使用ください。
- ⑤ ご使用の際は、運動に適した服装、シューズを着用してください。
- ⑥ トレーニングを始める前には、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。
- ⑦ 飛び乗り飛び降り、及び横向きや後向きでの使用、複数人での使用もお止めください。
- ⑧ 本機にお子さまを乗せたり、悪戯をさせないようにご注意ください。
- ⑨ 本機の上に絡みやすい物を置いたり、操作部や手すりにタオル等を掛けたりしての使用は、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。
- ⑩ 本機の電子部品に水をかけたり、濡らしたり、特に湿気の多い場所では使用をしないでください。誤作動及び電子部品の破損等の危険があります。
- ⑪ 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。またご使用にあたっては、周りに人（特に幼児）のいない事を確認してください。
- ⑫ 体重 100kg 以上の方は使用しないでください。
- ⑬ 本機の分解・修理・改造は絶対にしないでください。
- ⑭ 本機は基本的に屋内で使用するための製品であり、**屋外での使用は保証の対象外**となります。
また家庭用の為、**不特定多数での使用施設の場合も保証対象外**となります。
尚、本機の連続使用時間の目安は約 1 時間、1 日の使用時間は 4 時間以内です。それ以上の使用は故障の原因となります。ご注意ください。
- ⑮ 本来の目的以外では絶対に使用しないでください。
- ⑯ 本機には重い部品や、鋭利な部分があります。成人が組立ててください。組立の際は、手袋等を着用してください。

お手入れ上の注意

- ① 汚れや使用後に付いた汗等は、石鹸水を含ませて良くしぼった布で拭き、その後乾いた布で拭いて下さい。
- ② 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。
- ③ 油の塗布及び注油は行わないでください。

分解図



付属工具は、あくまでも簡易工具です。
ご家庭にお持ちの工具で作業されます事をお薦めします。

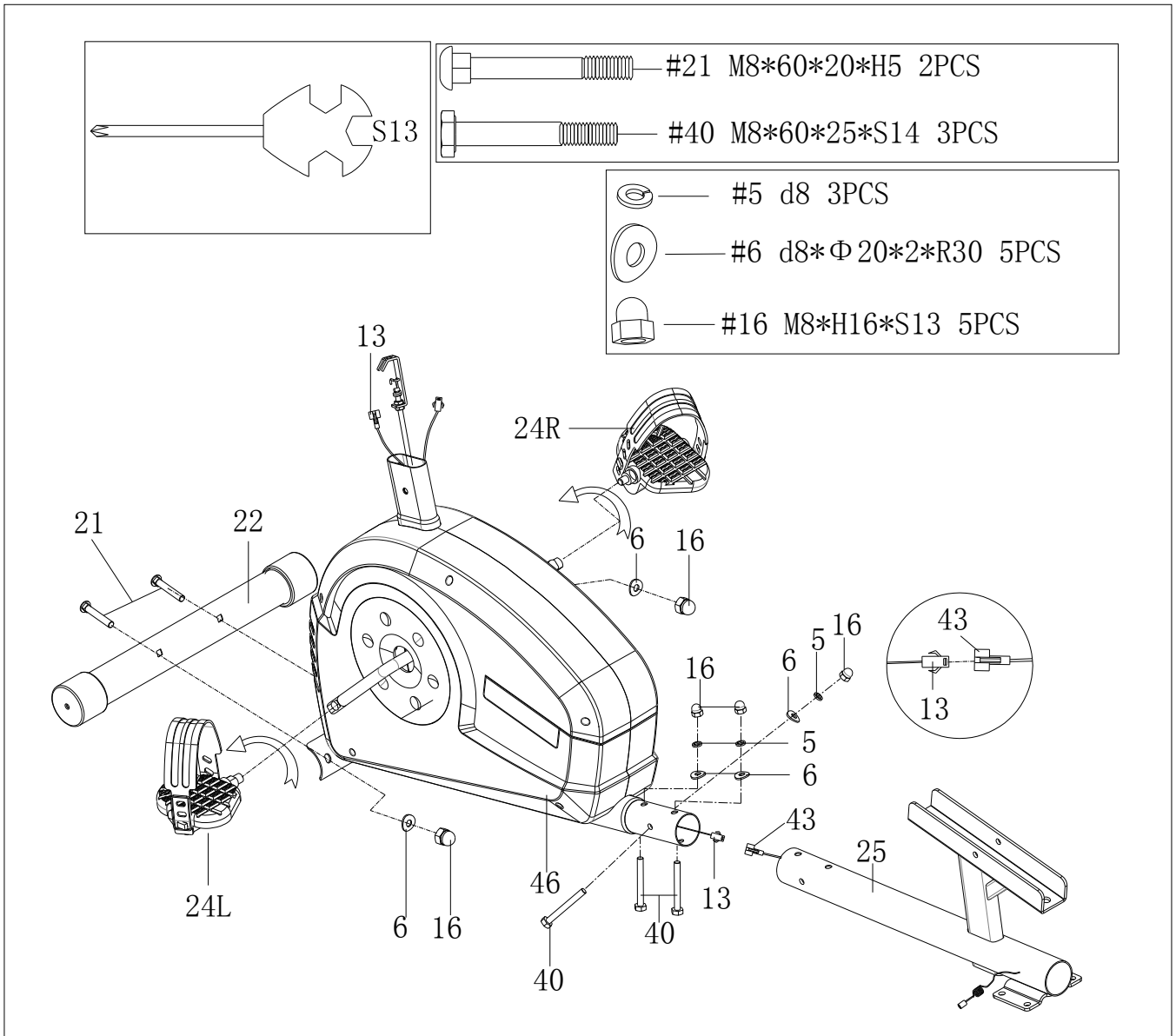
部品リスト

NO	Description	QTY
1	Display	1
2	End capΦ25*16	4
3	Screw M5*10	2
4	End capΦ12*11*Φ3	3
5	Spring washer d8	9
6	Washer d8*Φ20*2*R30	7
7	Handlebar post	1
8	cross pan head screw M5*16	1
9	washer d5	1
10	washer d8*Φ20*2	2
11	Resistance control	1
12	Trunk wire 3	1
13	Trunk wire 2	1
14	Trunk wire	1
15	Sensor	1
16	CapNut M8*H16*S13	8
17	Tension wire	1
18	End capΦ50*Φ61*50	2
19	Foam Φ23*3*140	2
20	Backrest	1
21	Square neck bolt M8*60*20*H5	5
22	Front stabilizer	1
23	Cross pan head self-tapping screw	2
24L/R	Pedal	2
25	Rear mainframe 1	1

NO	Description	QTY
26	Elastic latchΦ8*52*59	1
27	Saddle	1
28	Handle pulse	2
29	Foam Φ23*3*500	2
30	Screw ST4*19	2
31	Handle pulse wire	1
32	Handlebar	1
33	Rear mainframe1 (Rear Under Post)	1
34	End capΦ50*15	1
35	End capF38*38*14	3
36	Bolt set M10	2
37	Washer d8*Φ16*1.5	14
38	Screw M8*16*S6	17
39	Saddle frame	1
40	Bolt M8*60*25*S14	3
41	Plum knob M10*Φ58*32	2
42	Washer d10*Φ20*2	2
43	Trunk wire 1	1
44	End Cap Φ50*45.5*64.5*64.5	2
45	Rear stabilizer	1
46	Mainframe	1
47	washer d8*Φ20*2*R16	2
48	Inner hex wrench S13-14-15	1
49	Cross solid wrench S6	1

組立手順

Step1



1. スクエアネックボルト (21)、ワッシャー (6)、およびキャップナット (16) を使用して、フロントスタビライザー (22) をメインフレーム (46) に取り付けます。
2. 脈拍センサーコード (13) と脈拍センサーコード (43) を接続します。リアメインフレーム (25) をボルト (40)、ワッシャー (6)、スプリングワッシャー (5) およびメインフレーム キャップナット (16) でメインフレーム (46) と接続します。

注：リアメインフレーム (25) とメインフレーム (46) を接続する際、接続したトランクワイヤーを挟まないよう注意して下さい。

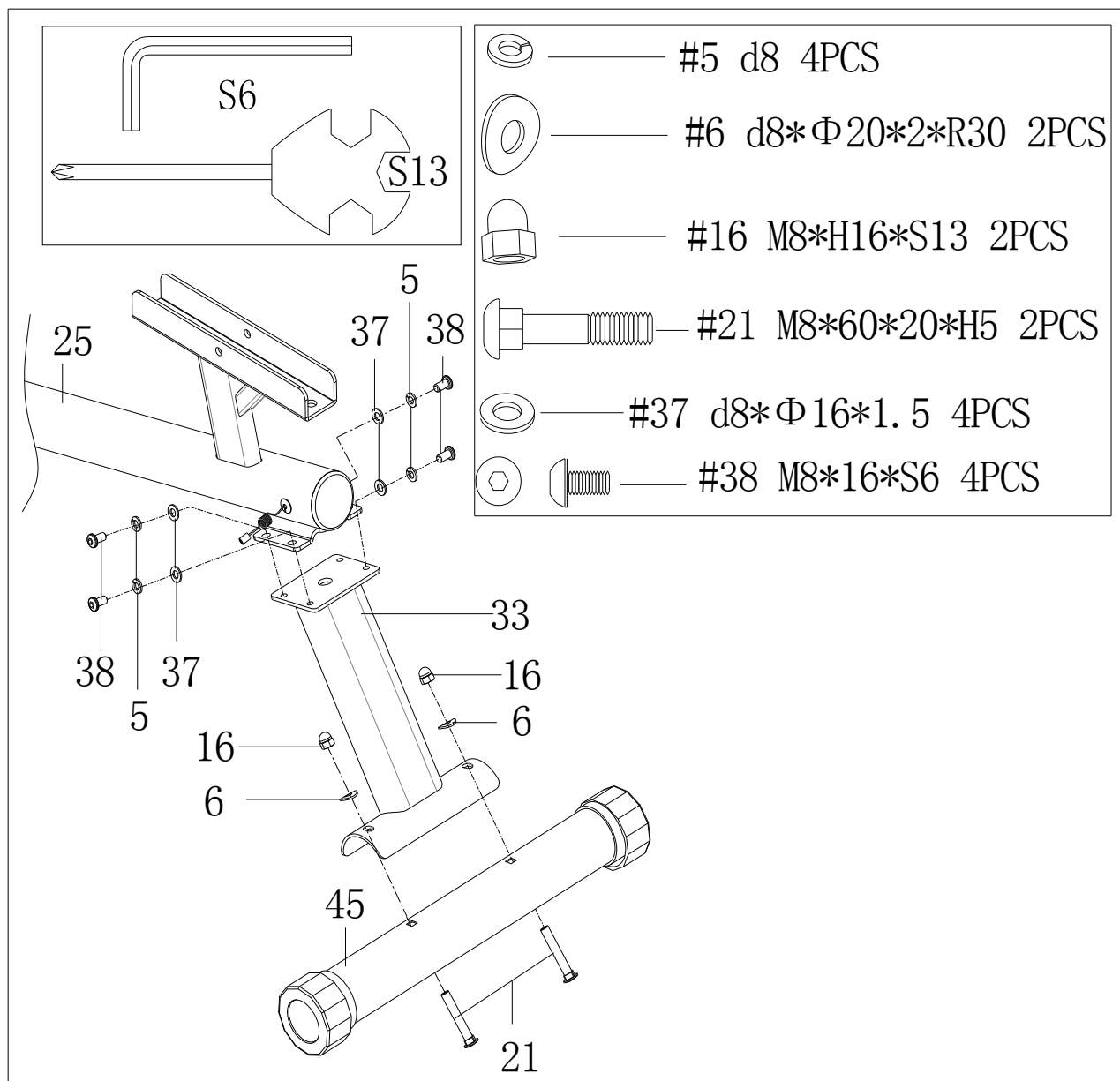
3. ペダル (24L / R) をクランクに取付けます。

注：ペダルをねじ込む時は、必ず半分くらいまで手で回して入れて下さい。

注：左ペダルは逆ネジとなっております。

組立手順

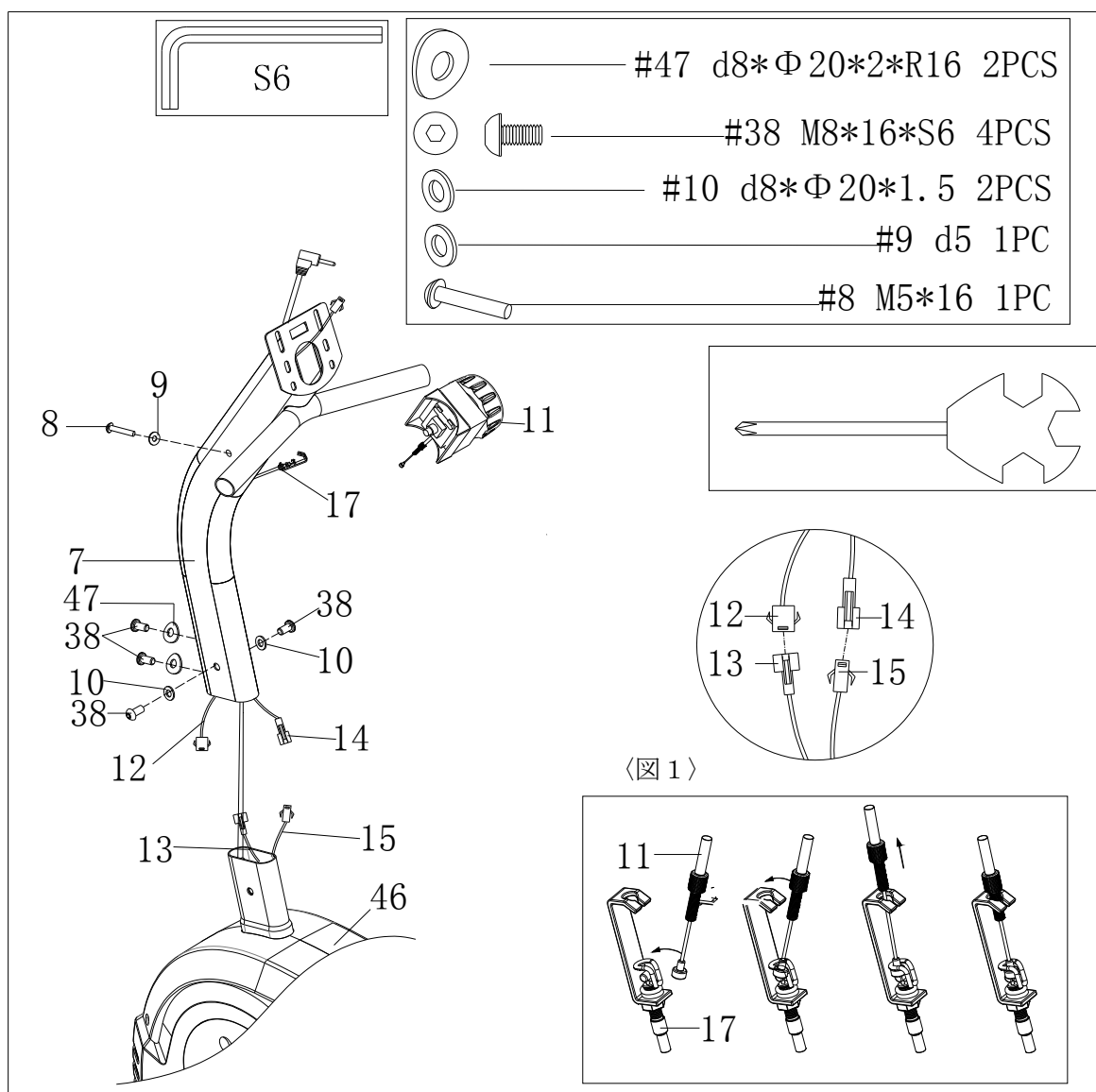
Step2:



1. スクエアネックボルト (21)、ワッシャー (6)、およびキャップナット (16) を使用して、リアスタビライザー (45) をリアアンダーポスト (33) に取り付けます。
2. リアアンダーポスト (33) をリアメインフレーム (25)、ボルト 38)、スプリングワッシャー (5)、ワッシャー (37) で取り付けます。

組立手順

Step3:



1. ハンドルバーポスト (7) に本体メインフレーム (46) から出ている負荷調整ワイヤー (17) を通します。脈拍センサーコード (12) と脈拍センサーコード (13) を接続し、速度センサーコード (14) と速度センサーコード (15) を接続し、ハンドルポスト (7) を本体メインフレームに差し込みます

注) ハンドルポストを本体メインフレームに差し込むとき、コードを挟まないように注意!

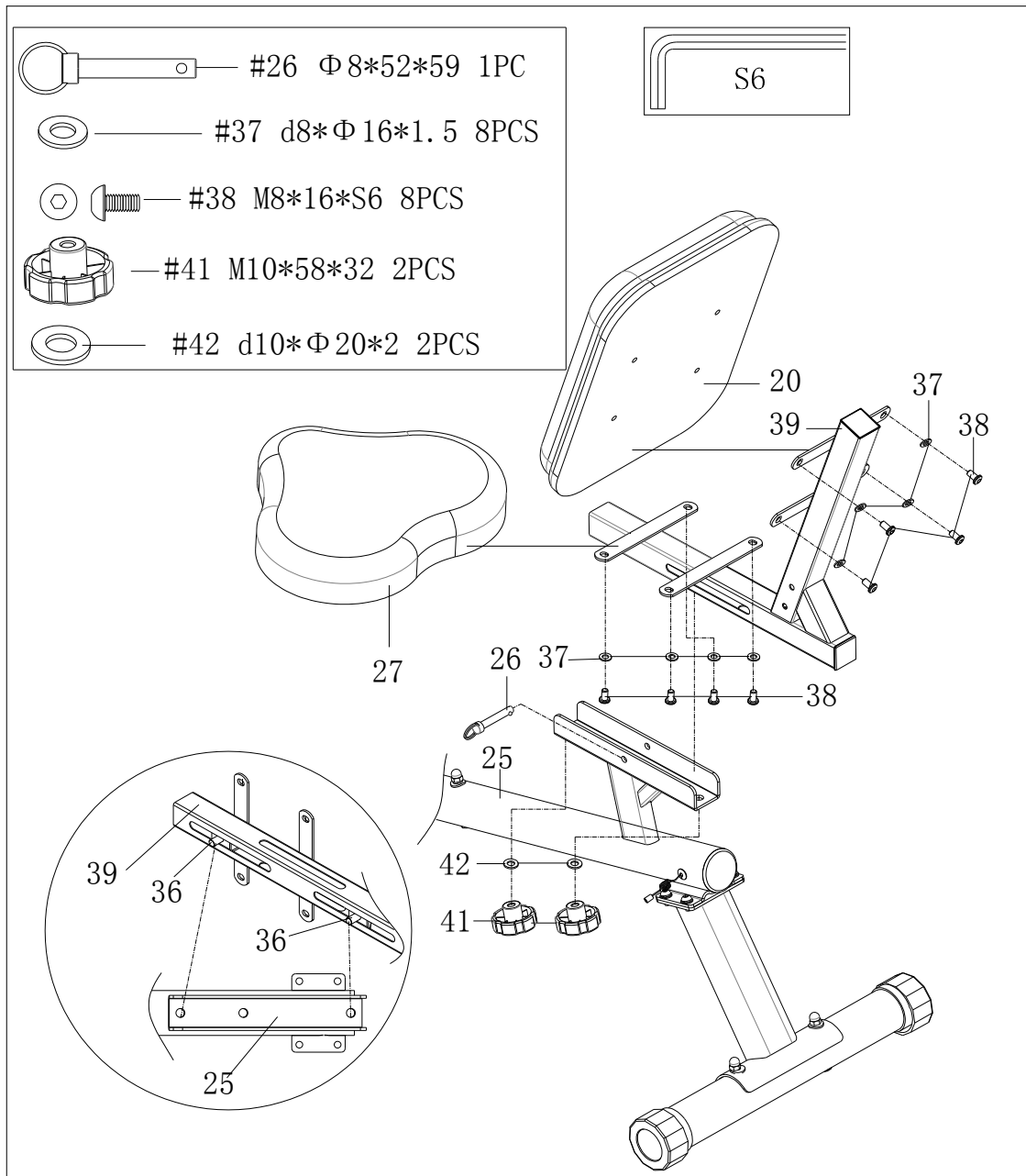
2. 負荷ダイヤル (11) と負荷ワイヤー (17) を接続し (図 1 参照)、負荷ダイヤル (11) をハンドルポストに差し込み、ネジ (8) とワッシャー (9) を使用してハンドルバーポスト (7) に固定して下さい。

注: ダイヤルを「1」に合わせて負荷ダイヤルと負荷ワイヤーを接続して下さい。

3. ネジ (38)、ワッシャー (47)、ワッシャー (10) で、ハンドルバーポスト (7) をメインフレーム (46) にしっかり固定して下さい。

組立手順

Step4:



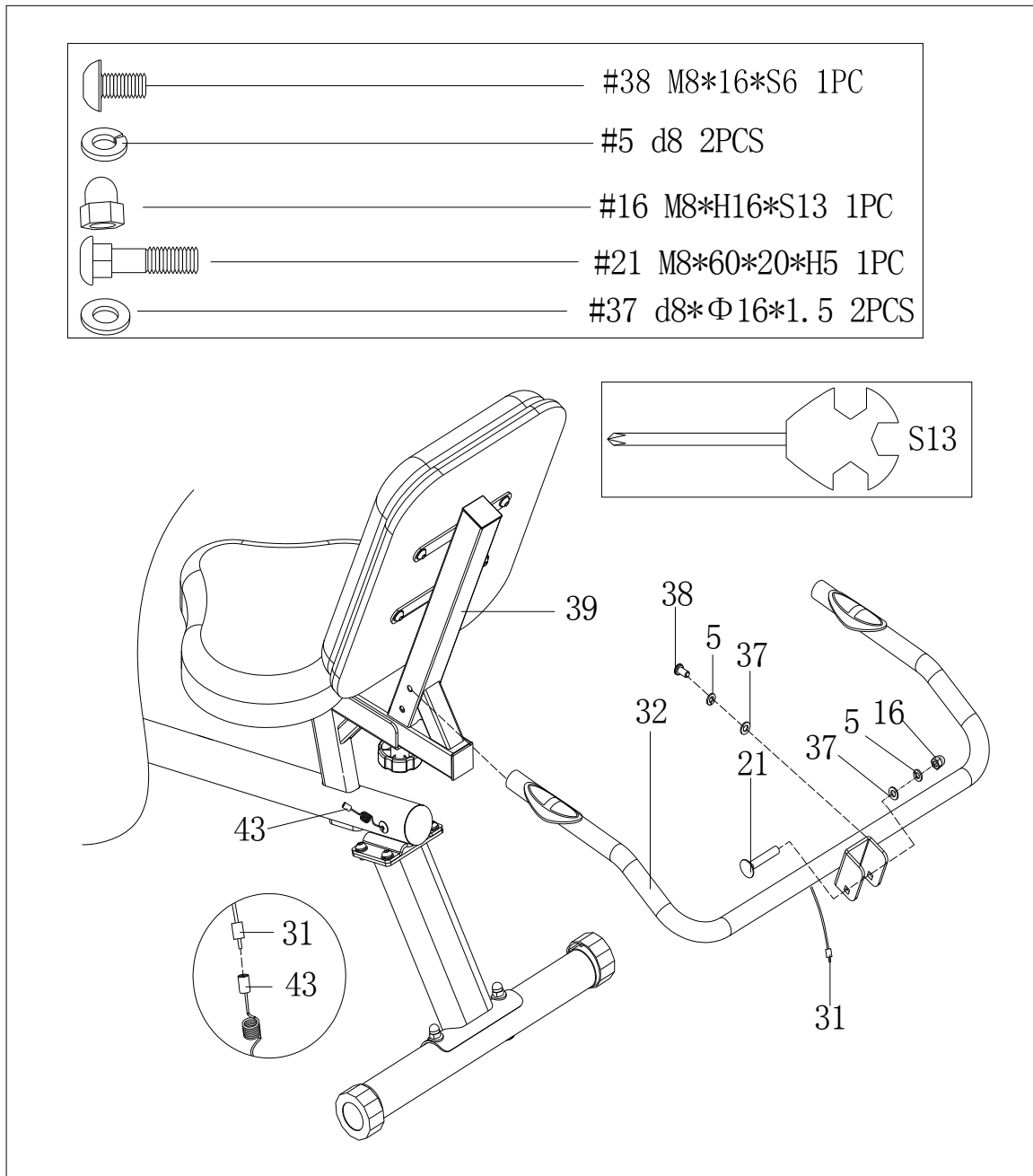
1. サドルフレーム (39) をノブ (41) とワッシャ (42) でリアメインフレーム (25) に取り付けます。リアメインフレーム (25) に調整ピン (26) を挿入します。

注：サドルフレーム (39) を固定するときは、ボルト (36) をリアメインフレーム (25) の穴に挿入し、固定します。

2. 内側六角穴付ボルト (38) とワッシャー (37) でサドル (27) と背もたれ (20) をサドルフレーム (39) に固定します。

組立手順

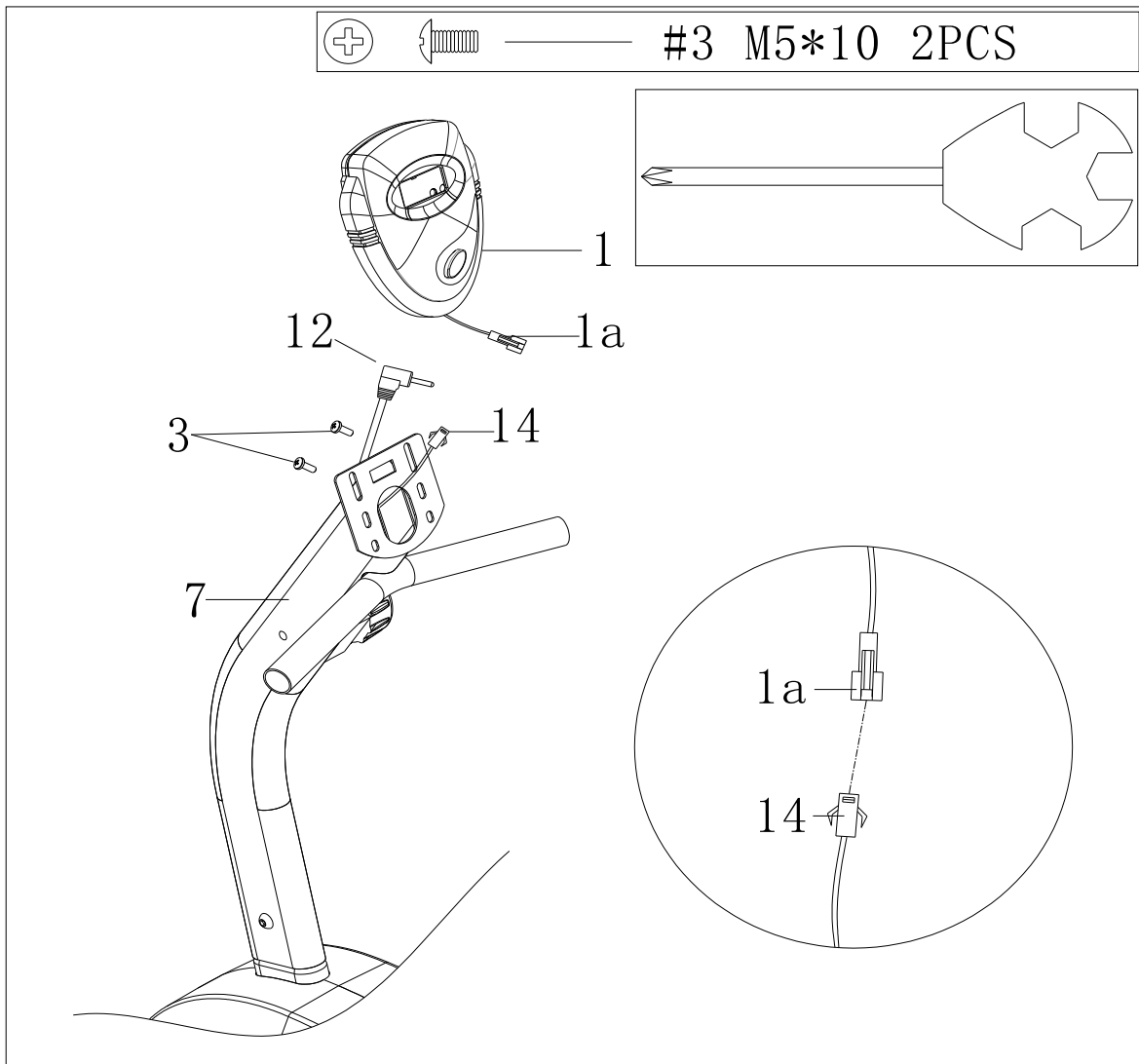
Step5:



1. ハンドルバー (32) をボルト (21)、スプリングワッシャスプリング (5)、ワッシャー (37)、キャップナット (16) でサドルフレーム (39) に取り付けます。
2. 脈拍センサーコード (43) とハンドルパルスコード (31) を接続します

組立手順

Step6:

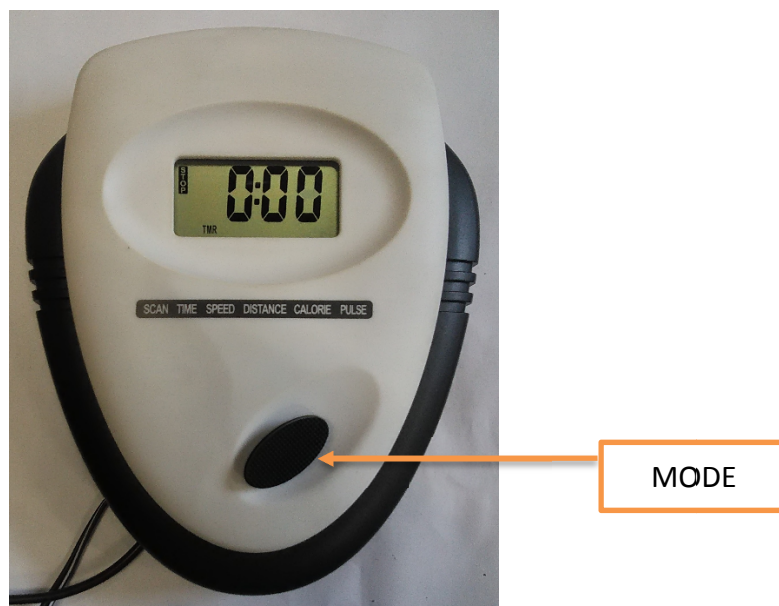


1. ディスプレイ (1) のセンサーコード (1a) と速度センサーコード (14) を先に接続します。そして、ディスプレイ (1) をハンドルバーのポスト (7) にボルト (3) で固定します。

注) ディスプレイ (1) 裏に電池を+、-を確かめて入れてください。

2. ハンドルの脈拍センサーコード (12) をディスプレイ (1) のジャックに挿入します。

パネルについて



【ボタンについて】

MODE 各項目の選択時に使用します。
※左下箇所の SCAN が消えると、常時表示したい項目を選択し固定ができます。

リセット MODE ボタンを約 2 秒間押し続けると積算数値がリセットされます。

【表示項目】

- **SCAN** 左下箇所に SCAN が表示されている間、表示項目が 6 秒毎に巡回表示。
- **TIME** 運動時間を表示。(表示範囲=00 分 00 秒~99 分 59 秒)
- **SPEED** 運動中のスピードを表示。(km/h)
- **DISTANCE** 運動中の走行距離を表示。(表示範囲=0.00~99.99km)
- **CALORIE** 運動中の消費カロリーを表示。(表示範囲=0~999Kcal)
- **PULSE** 脈拍グリップを握り約 6~7 秒すると脈拍数が表示。
※両手で脈拍グリップを握ってください、片手だけ握っても脈拍数は表示されません。

※上記の項目は換算推定値であり、目安程度にご使用ください。

消費カロリーは、ペダルの速度より算出して表示しております。本製品の構造上負荷レベルを調整しても消費カロリーの増え方は変化しません。つまり、負荷を一番重くした時でも、一番軽くした時でも、「カロリー」の表示は同じ数値が出ることとなります。しかし、実際に同じ速度で運動した場合、当然のように負荷が重い状態で運動した方が激しい運動になりますので消費カロリーは多くなります。以上のことからあくまで目安であることをご理解いただきご使用ください。

パネルの表示は約 4 分間、操作・運動しないと自動的に消えます。(AUTO POWER OFF 機能)
長期間使用されない場合は、電池の消耗や腐食を防ぐ為に、電池を取り外して保管されることをお勧めします。

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事で、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、無理をしないで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。

トレーニングについて

トレーニングガイド

成功した結果を得るには、正しい栄養と適切な休息が不可欠です。

また、トレーニングを開始する前に、次の方は医師または専門家に一度ご相談してください。

- 心臓の問題、高血圧または他の病状と診断されている。
- 運動習慣が全くない。
- 妊娠している。
- 糖尿病である。
- 胸の痛み、またはめまいをすることがある。
- けがや病気のリハビリ中である。

目標心拍数 (THR)

	トレーニング適正脈拍
年齢	最低-最高 (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

注：これは目安であり、実際には使用する人の体力および健康状態によって異なります。

トレーニングについて

《ワークアウトのヒント》

- ストレッチは、エクササイズの前後に必ず行ってください。(12ページをご参照ください)。
- ゆっくりと始める。急激に行うと、けがの原因となります。
- 疲れている場合は、回復するまでに数日を要します。
- 本機は、主に大腿とふくらはぎの筋肉を運動させます。
- ペースは一定を保ち、負荷は長く運動可能なレベルにする。

【運動強度の目安】

1. 運動するときは、目標心拍数（THR）ゾーン内にとどまるようにしてください。
2. THRテーブル（11ページ）は年齢別のTHRを示しています。これはあくまで参考です。実際には使用する人のその時の健康状態（健康状態）や体力的個人差により異なります。
3. 運動中の体調には常に留意してください。めまいや眩暈を感じたら、無理をせず直ぐに止まり、休みましょう。

ストレッチガイド

《ストレッチのヒント》

- すべての関節の段階的な運動訓練から始めます。手首・肩を回します。これにより、身体の自然な潤滑（滑液）がこれらの関節における骨の表面を保護することが可能になる。
- 身体の周りの血流を増加させるように、ストレッチする前に体を暖めます。これにより、筋肉がよりしなやかになります。
- 足から始め、体を仕上げます。
- 各ストレッチはゆっくり行い伸びたところで少なくとも10秒間キープしゆっくり戻します。これを2~3回繰り返します。
- 何か痛みがある場合は、無理をしないでください。
- ストレッチは必ずゆっくりした動作で行ってください。反動を使って行わないでください。
- ストレッチ中に息を止めないでください。
- ストレッチは運動前、運動後に行ってください。また、柔軟性を維持するために、週に少なくとも3回行うようにしましょう

《ストレッチ 例》

太もも前側のストレッチ

- 右脚で立って、左手で左足を握って、左足を腰の近くまで引き上げます。
- 右足はまっすぐにして両膝を一緒にしてください。必要に応じて壁を使用してバランスを取ってください。
- 張りを感じるところで約10秒間キープしてください。
- 反対の足も同様に行います。



ふくらはぎのストレッチ

- 足を前後肩幅くらいに開き、後ろ足踵は床に付けたまま前足に体重を移す。
- ふくらはぎに張りを感じるところで約10秒間キープして下さい。
- 他の脚のために繰り返します。



注：このエクササイズを行うときは、後の脚を真直ぐにしてください。

ハムストリングストレッチ

- 右足を一步前に出し真直ぐにして、左足をゆっくり曲げてください。右膝の後ろのストレッチを感じ始めるまで、押し下げてください。
- 足首は直角にし、膝は真直ぐにして下さい。
- 約10秒間キープしてください。
- 反対の足も同様に行います。



内側太ももストレッチ

- 足の裏を合わせ、膝を外側にして座る。できるだけ鼠蹊部に向かって足を引きます。
- 張りを感じるところで約10秒間キープしてください。

注：膝が外側に開きにくい人は手で膝を痛くない程度にゆっくり押ししてください。



トラブルが起こったら・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)	ディスプレイへの速度センサーコード、脈拍センサーコードを差し直して下さい。	P.6 参照 P.9 参照
	電池の差し込み方向(+)、(-)を確認して下さい。	P.9 参照
●ディスプレイの表示が薄い	電池を確認して下さい	P.9 参照
●脈拍数が測定できない	脈拍センサーコードの接続を確認して下さい。 電池を確認して下さい	P.7、P.8、 P.9 参照
	人によって感知しにくい場合もございます。 その際は、多少手を湿らせていただくと感知します。	
	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。	

製品仕様

品 名	<i>Mirage</i> リカンベントバイク
品 番	FBR-113HP
形 式	家庭用マグネット負荷方式リカンベントバイク
カ ラ ー	ホワイト×ブルー
負 荷 方 式	マグネット負荷コントロール方式(8段階調整)
本体サイズ	(L) 1,330×(W) 610×(H) 1,140 単位:mm
材 質	スチール鋼管 ABS樹脂/PU発泡
使用電源	単4乾電池×2本
使用体重制限	100kg
本 体 重 量	23.8kg
使用室内環境	温度:6℃~40℃ 湿度:80%以下
生 産 国	中国

※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。

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	Mirage 家庭用リカンベントバイク
製品番号	FBR-113HP

お買い上げ日： 年 月 日

保証期間はお買い上げの日から**1年間**です。【保証基準：連続使用時間1時間以内、1日の使用時間4時間以内】

注) 但し、家庭用の為、不特定多数での施設使用の場合は**保証対象外**となります。

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年間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。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。

■商品に対するお問い合わせは、お買い求めの販売店にご相談ください。

販売店

輸入代理店



— Fitness & Bicycle —
株式会社フジモリ

〒933-0831 富山県高岡市北島 186
TEL.0766-21-0958 FAX.0766-21-0957

アフターサービスのお申し込みはお買い上げの店へ E-mail:fitness@fujimori-r.com URL ; <http://fujimori-r.com>