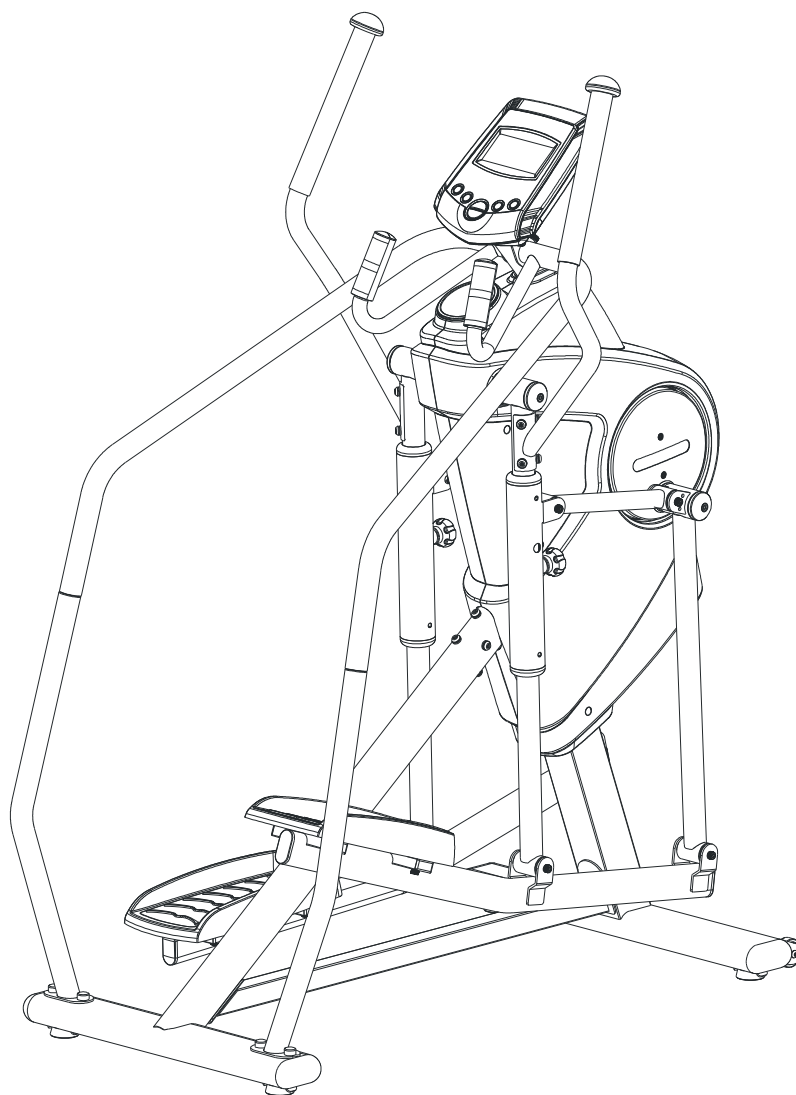


取扱説明書



ご使用前にこの取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。
また、本書は保証書とともに大切に保管してください。

もくじ

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

部品一覧付表	6～7
組立て方法	8～18

表示パネルの使用方法

ボタン説明	20～21
画面説明	22～23
マニュアルプログラム (P1)	24～26
プログラム (P1～P7)	27～29
脂肪燃焼プログラム (P8)	30～32
脈拍プログラム (P9～P12)	33～35
ユーザープログラム (P13～P16)	36～38




その他

トラブルシューティング	40～41
分解図	42～43
パーツリスト	44～45
製品仕様	46
保証書	




安全におつかいいただくために

このたびは クロストレーナーFE-250MHP をお買い求めいただきありがとうございました。

- ご使用の前にこの「安全にお使いいただくために」をよくお読みになり、この製品をたたくにお使いください。
- ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。注意事項はいずれも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。

 危険	誤った取扱いをすると、人が死亡または重症を負う可能性が想定される内容が記載されています。
 警告	誤った取扱いをすると、人が障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。
 注意	警告文章ではありませんが、正しい利用・使用方法について情報の提供を行い、誤操作・誤動作にならないための注意事項です。

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。

警告

- 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、またはスポーツトレーナーにご相談ください。
- ご年配の方や運動習慣のない方は初めてお使いになる時は、念のため専門医または、スポーツトレーナーにご相談の上、メディカルチェックを受けてください。
- トレーニング中、またはトレーニング終了後にめまいや吐き気など、身体の異常を感じた場合やトレーニングが非常にきつく感じる場合は無理をせずに直ちにトレーニングを中止してください。
- 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。
- マシンの速度を急激に変更しないでください。マシンから落下する恐れがあります。

危険

- 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。
- ガス管を使用するアースの使用は、火災、爆発の恐れがありますのでお止めください。
- マシンの近くで可燃性および引火性の気体・液体を使用しないでください。
- マシンの改造は絶対にしないでください。

注意

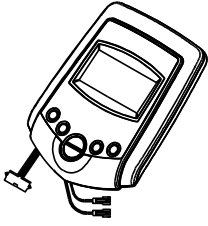
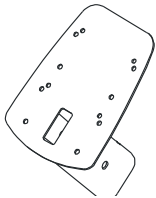
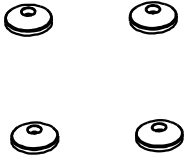
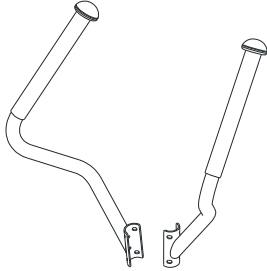
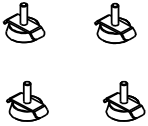
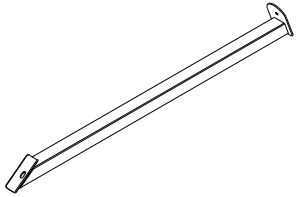
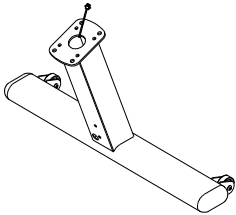
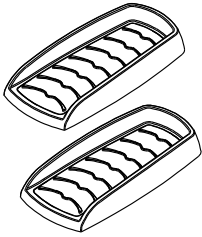
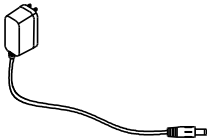
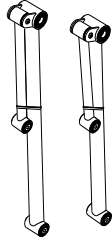
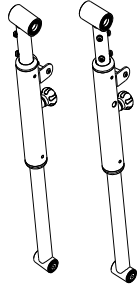
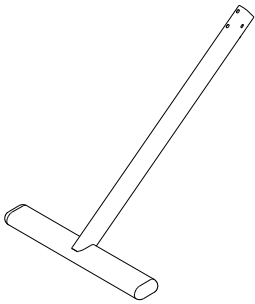
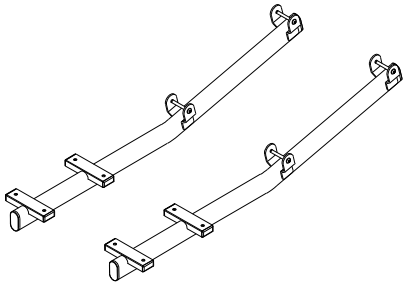
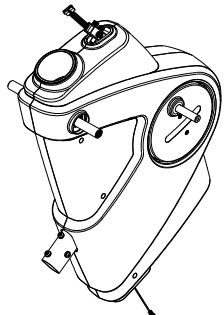
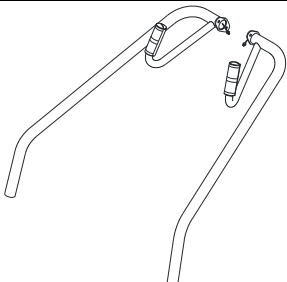
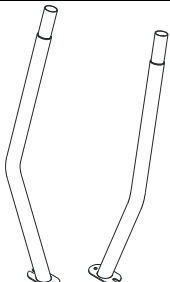
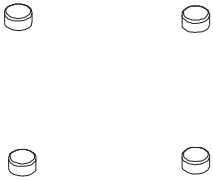
(設置上の注意)

- 水のかからない場所に設置・保管してください。また、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。
- 湿度、風通し、日光に留意し、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。
- 使用者がトレーニング中に他の器具に触れないような十分に広い場所に設置してください。
- 傾斜、振動、衝撃（運搬時を含む）等、安定状態に注意してください。
- 化学薬品の保管場所やガスの発生する場所に設置・保管はしないでください。
- 電源の電圧、周波数、および消費電力が正しく供給できる場所に設置してください。







(使用上の注意)

- マシン、および付属品等は次回の使用に支障のないように清浄にしてください。
- ご使用の前に必ずマシンの状況をチェックしてください。
- マシン、および使用者に異常がないことを常に監視し、異常が発見された場合は直ちに使用者の安全を最優先し、マシンの動作を止める等の適切な処置をしてください。
- マシン、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。
- マシンの安全を維持するために日常点検を実施してください。
- マシン、および部品を定期的に点検するようにしてください。
- このマシンは屋内での使用に限定し、屋外での使用は絶対に止めてください。
- 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。
- このマシンの使用体重制限は110kg以内です。
- 2人乗り、後ろ向きでの使用、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。

部品一覧表

表示パネル (31)	パネルスタンド (32)	チューブキャップ(35)	上肢ハンドル (44,45)
			
高さ調整脚 (27)	サポートフレーム (30)		フロントスタンド (28)
			
ペダル (55)	ACアダプター	スイングアーム (36)	ピボットアーム (48)
			
リアスタンド (25)	ペダルフレーム (58)		本体フレーム (1)
			
上部手摺り(103)	下部手摺り (105)		ボルトキャップ (106)
			

部品一覧表

ボルト・ワッシャー	パーツナンバー / 名称・サイズ	数量
	65 / スプリングワッシャー (M8)	9 pcs
	66 / ワッシャー (8x16x2.0t)	9 pcs
	67 / ワッシャー (8x30x2.0t)	4 pcs
	82 / ネジ (M5xp0.8x15mm)	4 pcs
	84 / ボルト, Socket Head (M8xp1.25x16mm)	2 pcs
	85 / ボルト, Socket Head (M8xp1.25x20mm)	3 pcs
	86 / ボルト, Socket Head (M8xp1.25x30mm)	8 pcs
	94 / ボルト, Socket Head (M8x1.25x25mm)	4 pcs
	90 / ボルト, Hex Head (M8x1.25x16mm)	4 pcs

(67)ワッシャー×4
(82)ネジ×4
(94)ボルト×4

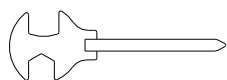
(84)ボルト×2
(86)ボルト×8
(90)ボルト×4

(65)スプリングワッシャー×9
(66)ワッシャー×9
(85)ボルト×3

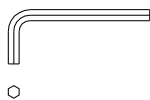


※この他にボルト・ワッシャーの一部が、あらかじめフレームに仮止めされております。

同梱簡易工具



マルチレンチツール



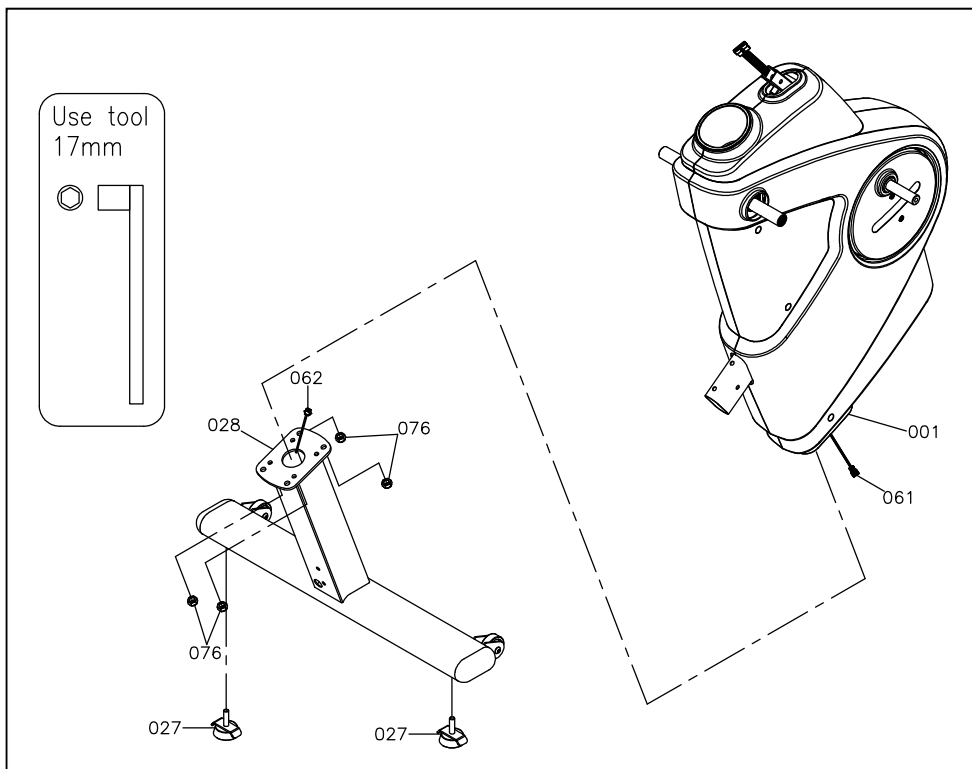
アーレンキー
(6 mm)



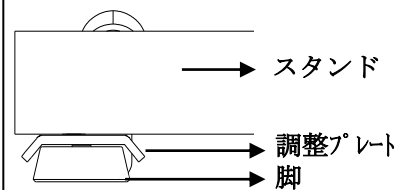
ソケットレンチ
(17 mm)

組立て方

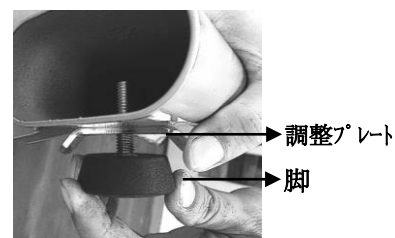
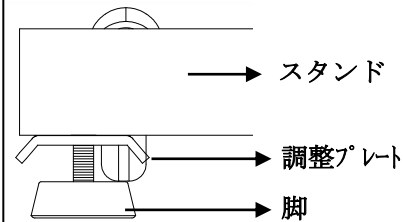
◎クロスレーナーの組立て方法



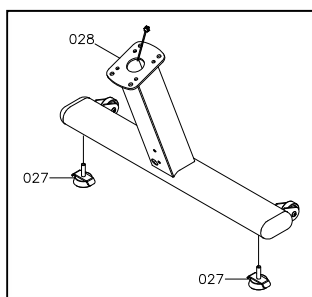
高さ調整脚(27) 図 1



高さ調整脚 図 2



ステップ1ー 高さ調整脚の取付け



- ① 左図のように、フロントスタンド(28)の下に高さ調整脚(27)を2か所取り付けます。図1のように、高さ調整脚を最後までねじ込んでください。

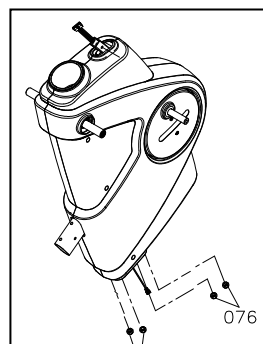
※もし本体が水平にならない場合、「高さ調整脚の注意事項」をご確認ください。

高さ調整脚の注意事項: マシンを設置した後、マシンが水平かどうか確認してください。水平でない場合、下記を確認ください。まず高さ調整脚を緩めます。

次に、水平が出る位置まで高さ調整脚を伸ばします。

マシンが水平になったら、図2のように「脚」を抑えて「調整プレート」のみ締め込み固定します。

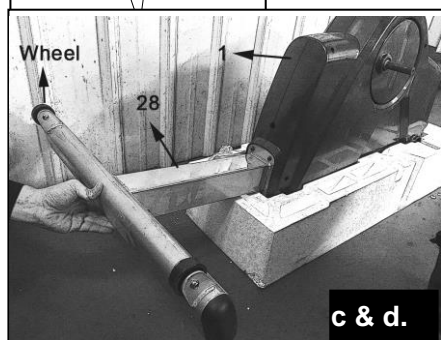
ステップ2ー フロントスタンドの取付け



- ※本体フレーム(1)にロックナット(76)が4個仮止めしてあるので、それはずします。



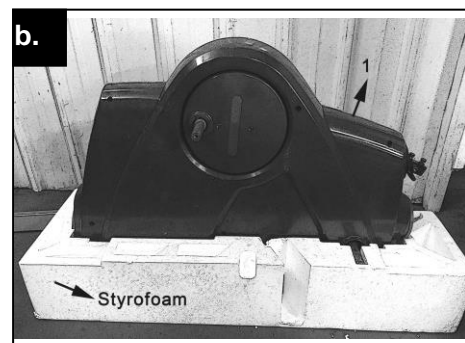
- ① 本体フレーム(1)にフロントスタンドを取り付けるために、右図のように梱包に使われていた発泡スチロールに寝かせます。



- ② フロントスタンドの配線(62)と本体フレーム(1)から出ている配線(61)番をつぎます。

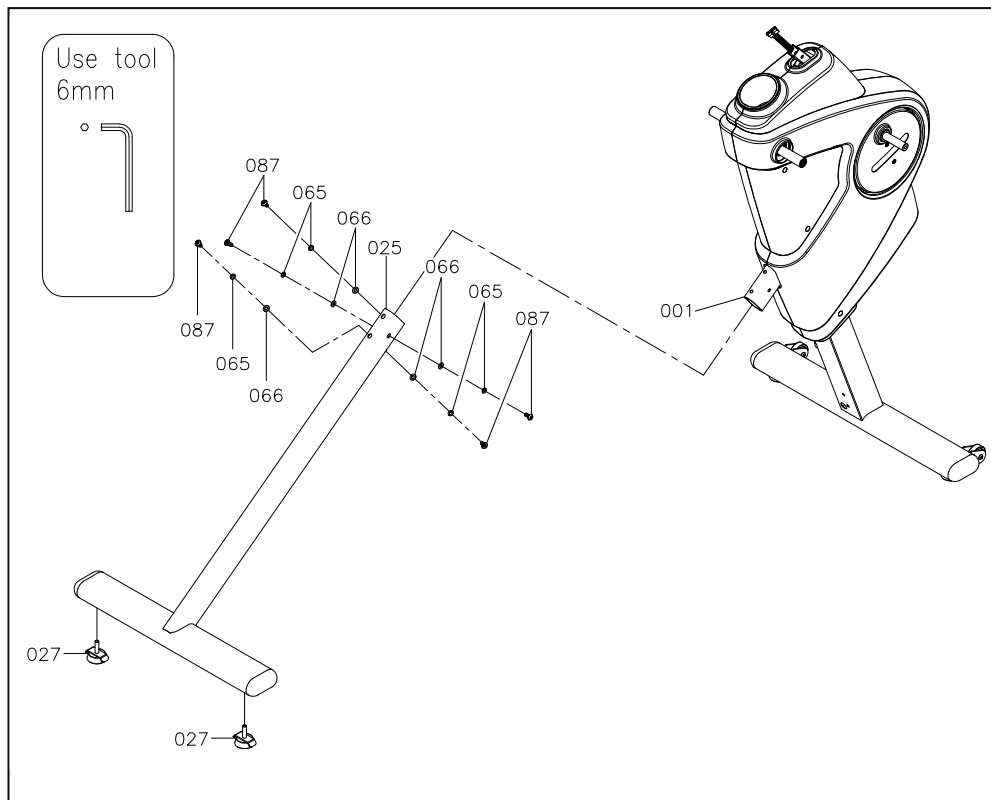
- ③ 次に、フロントスタンドの滑車が上になるように本体フレーム(10)に取り付け、ロックナット(76)4個で固定します。このとき、ボルトは完全に締め込まず、緩く取り付けてください。

配線を挟まないように注意してください。

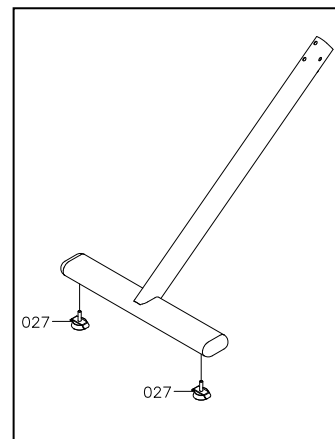


組立て方

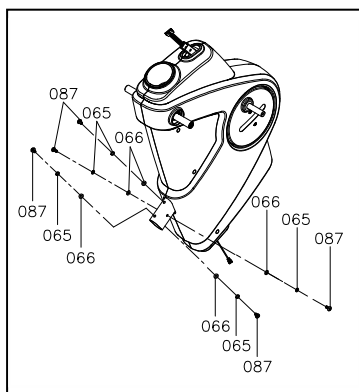
ステップ3 — リアスタンドの取付け



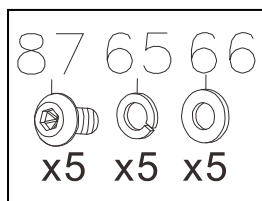
- ① 下図のように、リアスタンド(25)に高さ調整脚を2か所取り付けます。このとき水平になるように取り付けてください。



- ① 左図のように、もう一つの発泡スチロールにひっくり返すような形で置くと作業が簡単です。



※本体フレーム(1)にワッシャー(66)が5個、スプリングワッシャー(65)が5個、ボルト(87)が5個仮止めしてあるので、それらを外します。

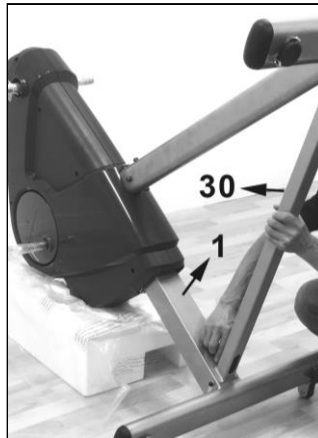
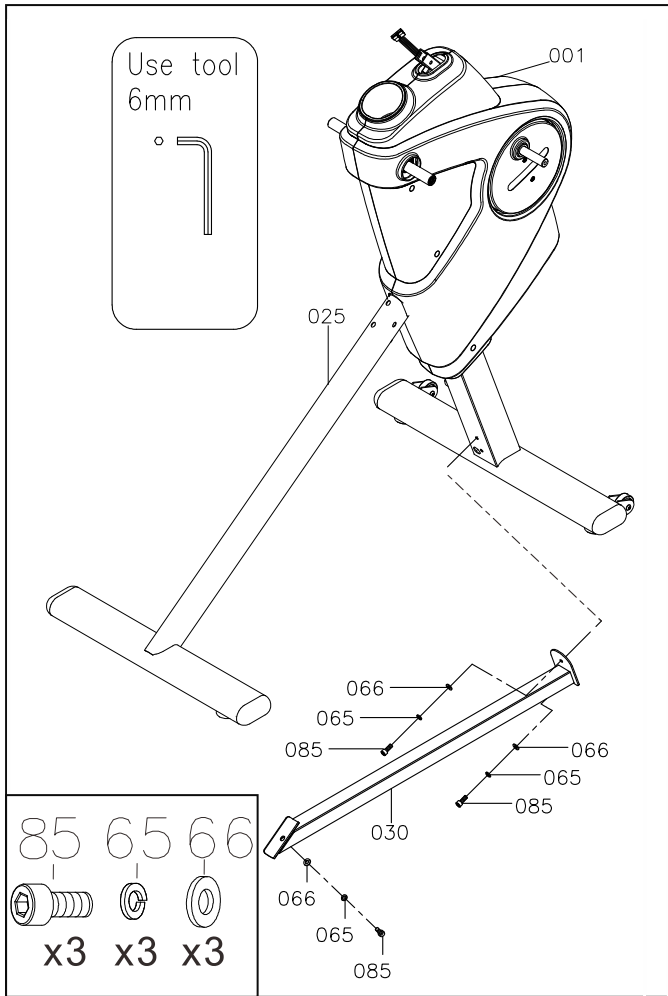


- ② リアスタンド(25)を本体フレーム(1)に差し込み、先ほどはずしたボルト(87)、スプリングワッシャー(65)、ワッシャー(66)で本体に取り付けます。このとき、ボルトは完全に締め込まず、緩く取り付けてください。



組立て方

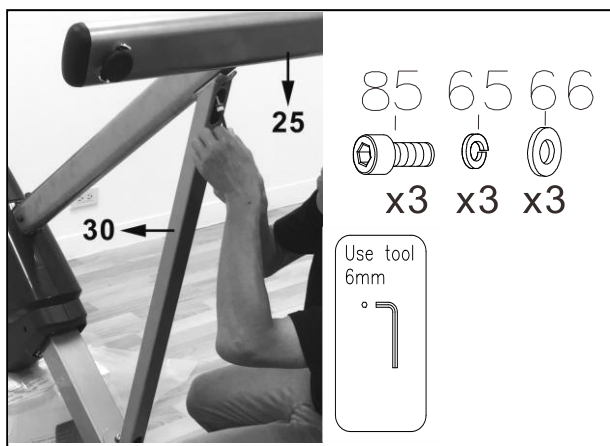
ステップ4ー サポートフレームの取付け



- ① 左図のように、フロントスタンド側にサポートフレーム(30)を本体フレーム(1)にボルト(85)スプリングワッシャー(65)、ワッシャー(66)で取り付けます。このとき、ボルトは完全に締め込まず、緩く取り付けてください。

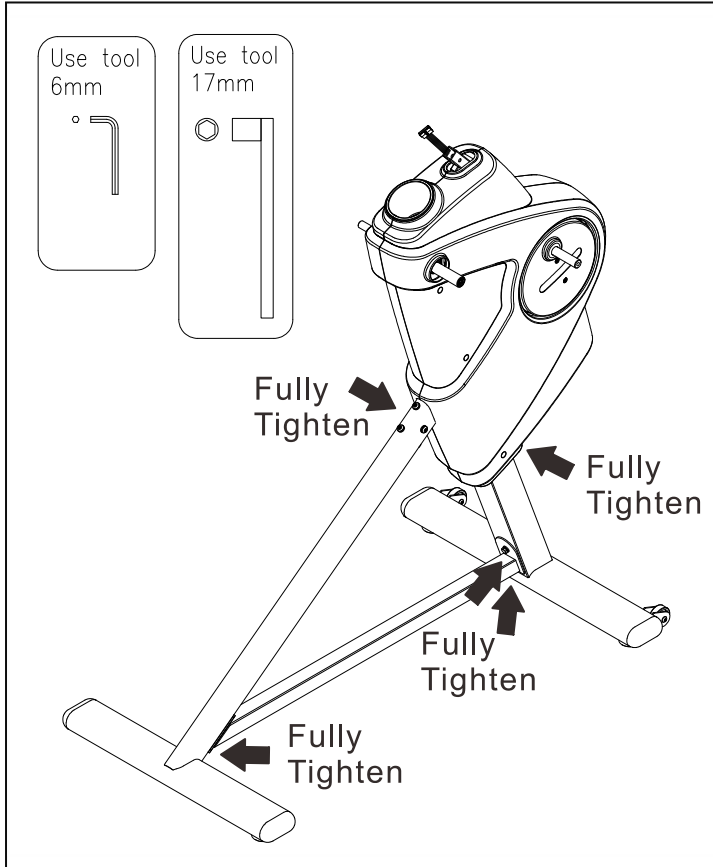


- ② 隣のネジ穴にも同じように取り付けます。このとき、ボルトは完全に締め込まず、緩く取り付けてください。



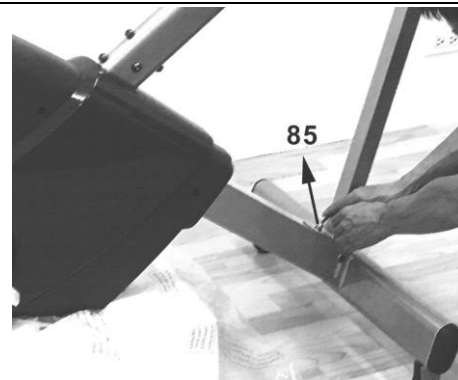
- ③ サポートフレームをリアスタンド側に取り付けます。こちらは完全に締め込んでください。

組立て方

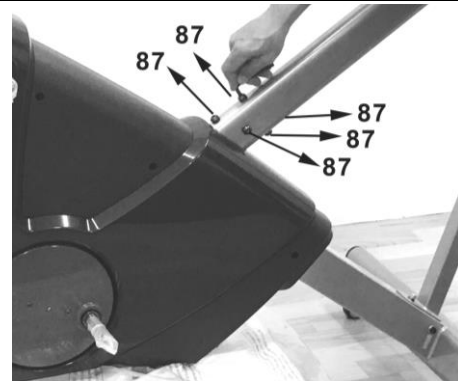
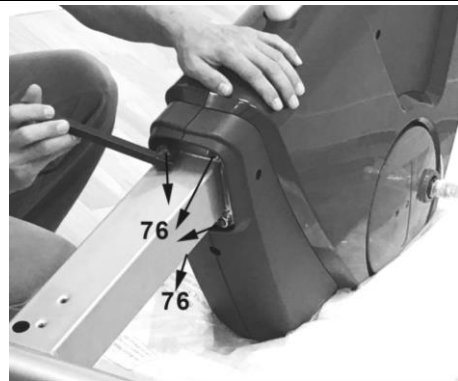


ステップ5ー ボルト増し締め

これまで取り付けしたボルトを増し締めします。



① まずサポートフレームのボルトを増し締めします

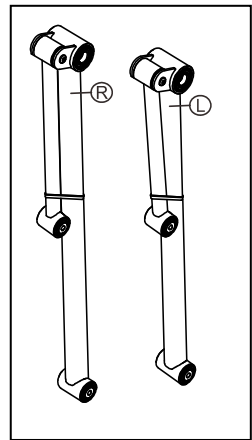
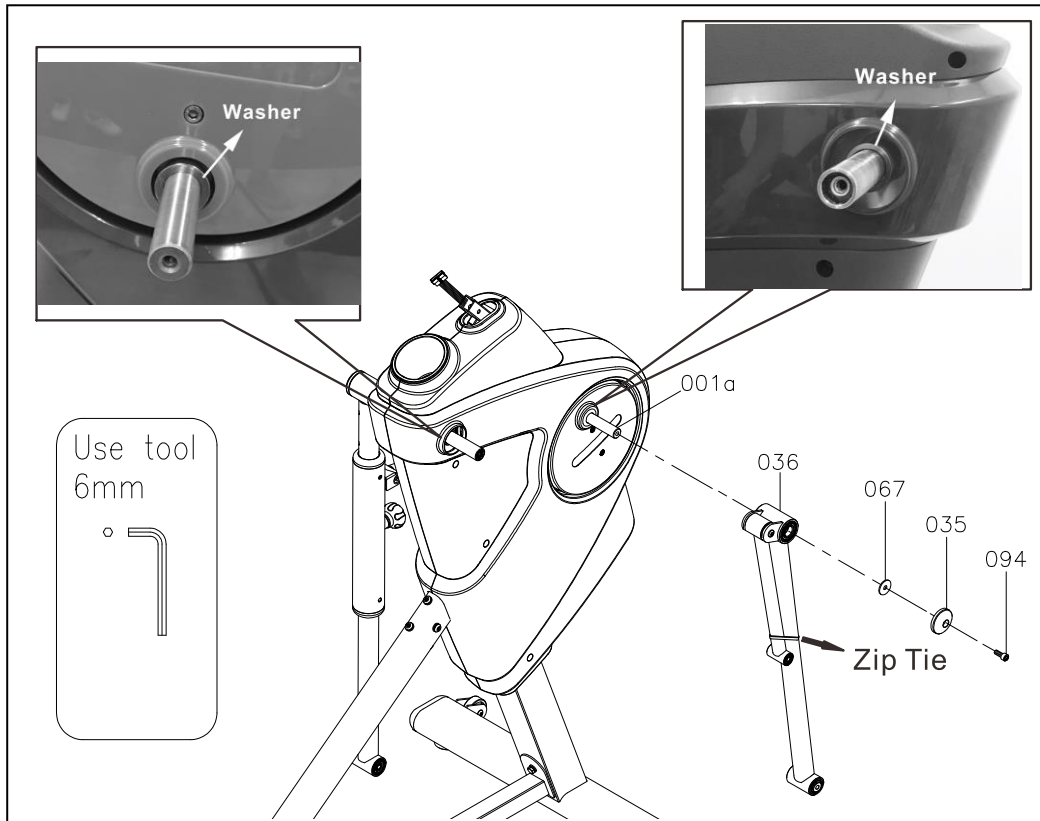


② 次にフロントスタンド上部のナットを増し締めします。

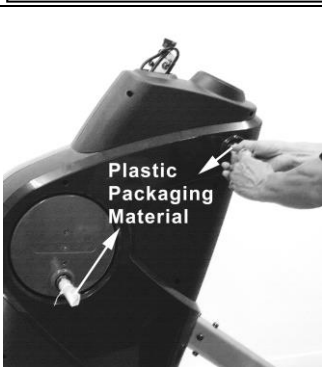
③ 次にリアスタンド上部のボルトを増し締めします。

組立て方

ステップ 6ー スイングアーム取付け

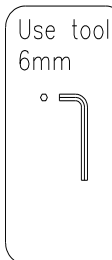
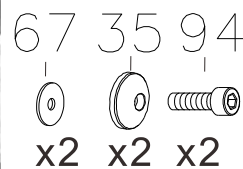
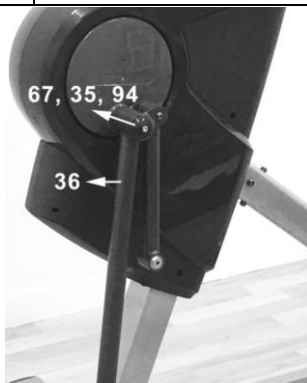
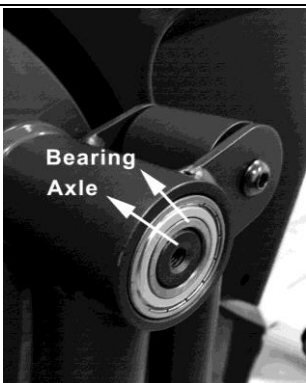


※スイングアームには「R」と「L」のシールが貼ってあります。



- ① 左の写真のように軸を保護するためのカバーが付いていますので、外します。

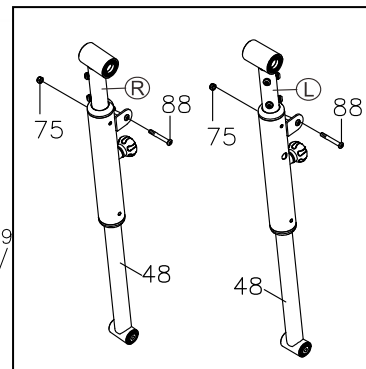
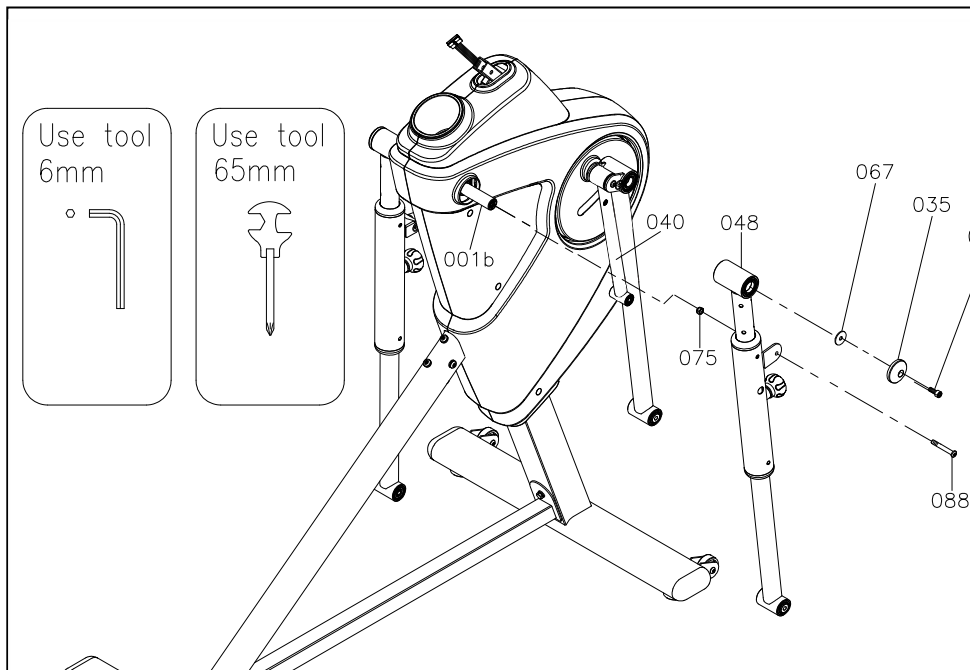
注意：このときあらかじめ付けられているワッシャーを外さない様に気を付けてください。



- ② [左側]スイングアームを円盤側の軸に差し込みます。軸の端がスイングアームのベアリングより少し内側にあることを確認してください。
- ③ ワッシャー(67)、チューブキャップ(35)、ボルト(94)で完全に締め付けます。
- ④ スイングアームを縛っているハンドを切ってください。
- ⑤ 右側も同じように取付をしてください。

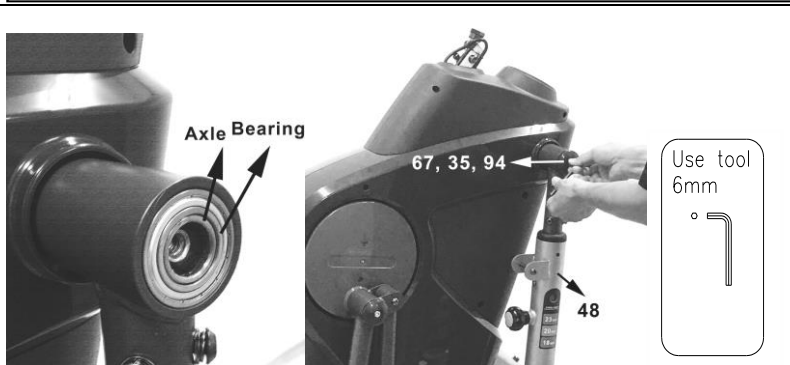
組立て方

ステップ7ー ピボットアームとクランクの組立て

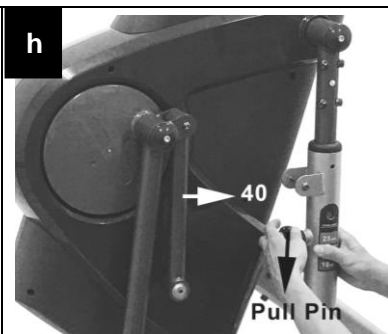
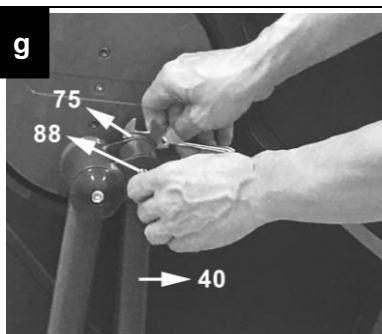
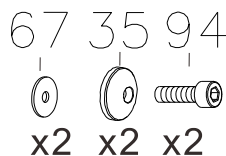


※ピボットアームには「R」と「L」のシールが貼ってあります。

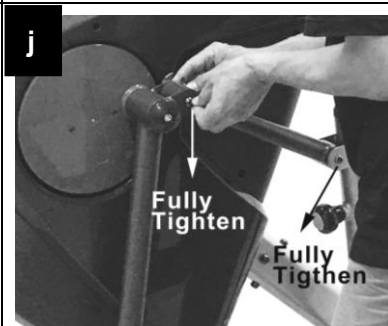
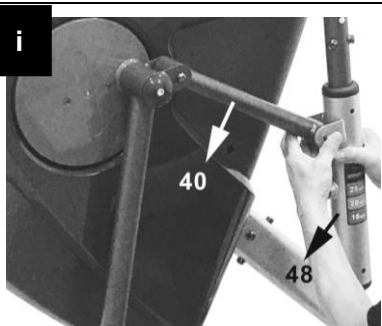
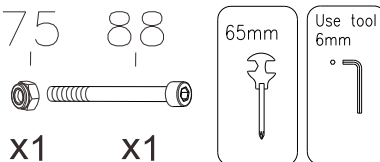
あらかじめ取り付けられているボルト(88)とナット(75)を外してください。



- ① [左側]ピボットアームを軸に取り付けます。軸の端がベアリングより内側にあることを確認してください。
- ② ワッシャー(67)、チューブキャップ(35)、ボルト(94)で完全に締め付けます。
- ③ 右側も同じように取り付けてください。

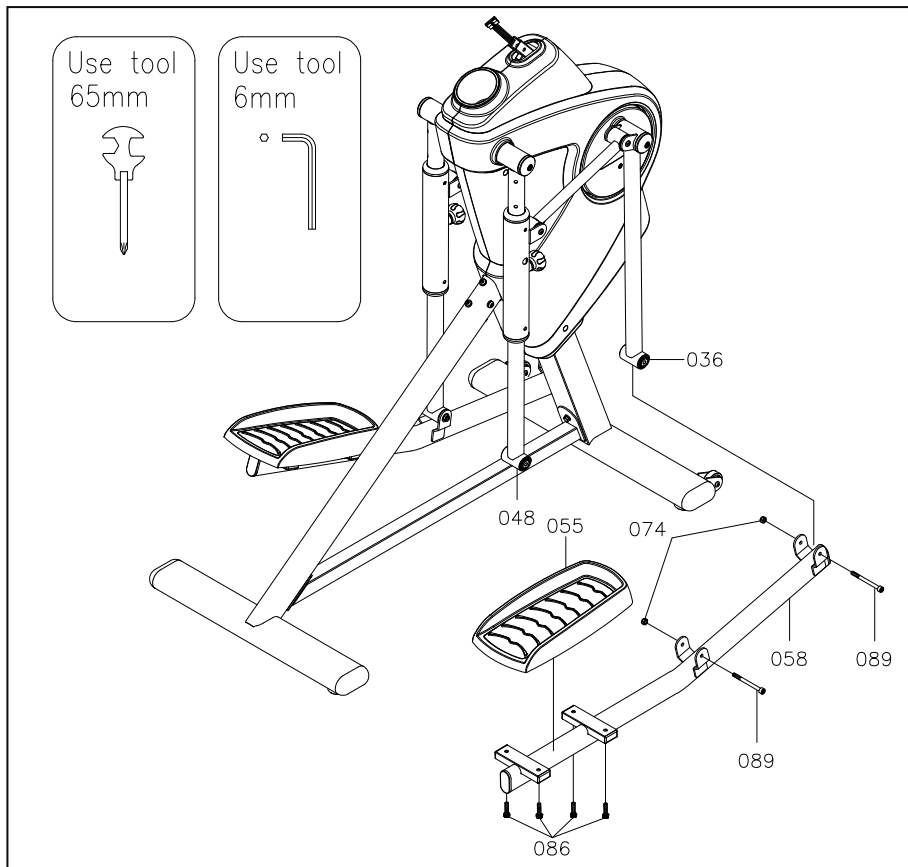


- ④ 左図(g)のように、スイングアームの結合フレーム(40)のボルト(88)、ナット(75)を少し緩めると取付がしやすいです。
- ⑤ 左図(i)のように結合フレーム(40)とピボットアームを先にはずしたボルト(88)とナット(75)で組み付けます。

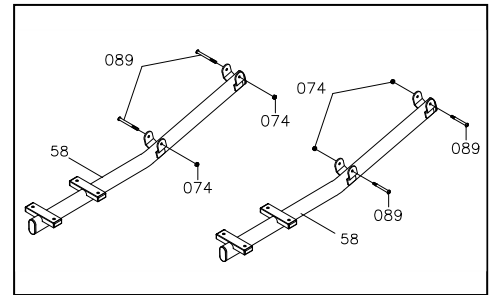


- ⑥ ④で緩めたボルト、ナットを締め直してください。
- ⑦ 右側も同じように取り付けてください。

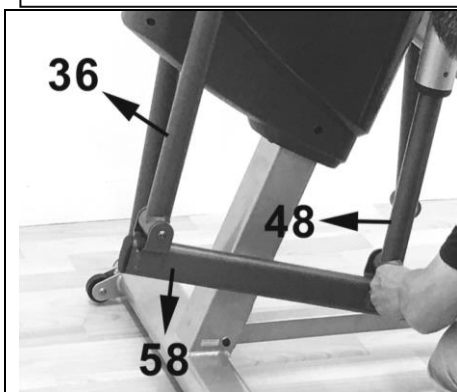
組立て方



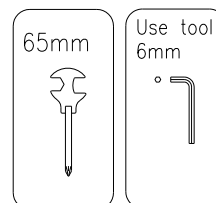
ステップ8ー ペダルフレームの取付け



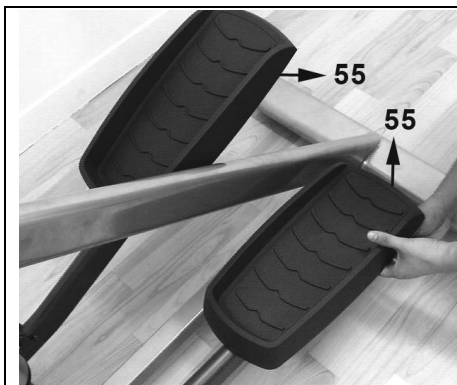
※ペダルフレームあらかじめ付けられているボルト・ナット4ヶ所を外してください。



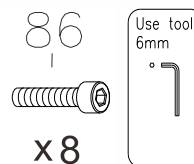
- ① 上記ではずしたボルト・ナットを使い、ペダルフレームをスイングアームとピボットアームに取り付けます。
- ② 反対側も同じように取り付けてください。



ステップ9ー ペダルの取付け

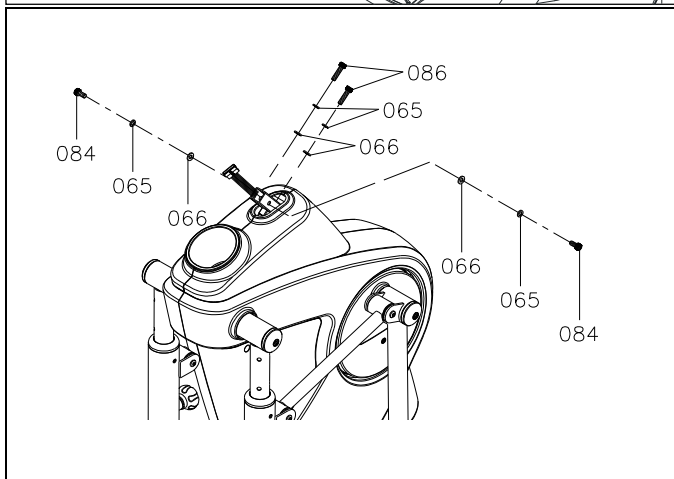
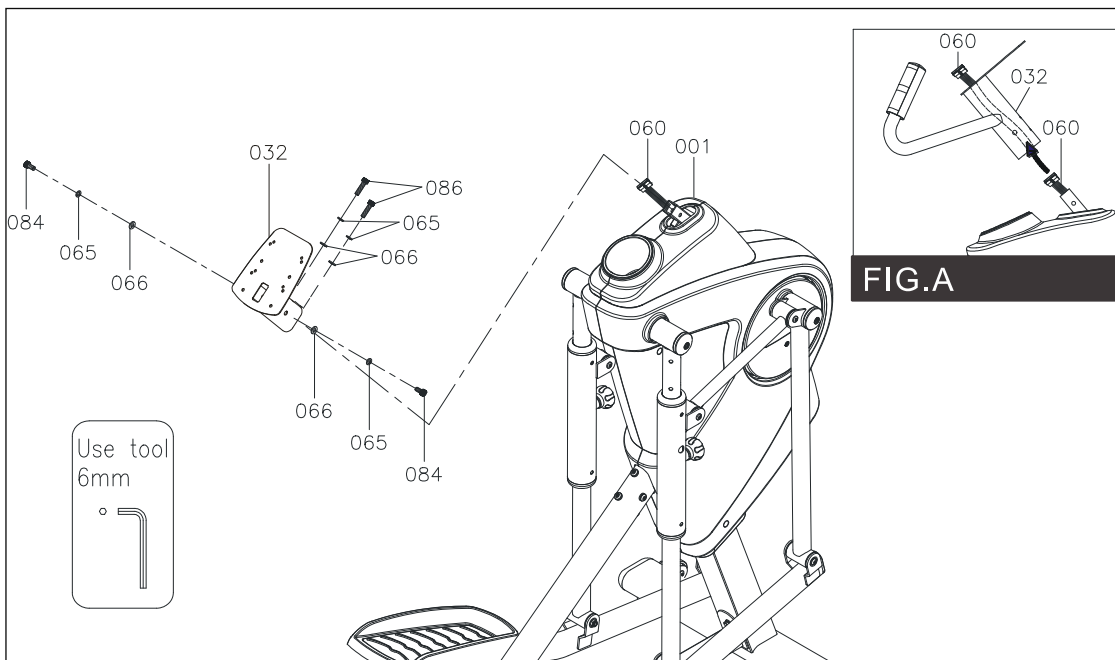


- ① ボルト(86)4本でペダルをペダルフレームに取り付けます。
- ② 反対側も同じように取り付けてください。



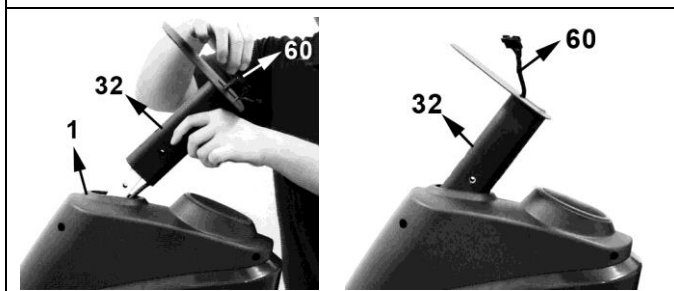
組立て方

ステップ 10 — パネルスタンドの取付け

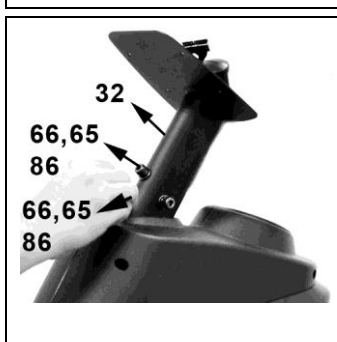


注意: 本体フレーム側にボルト(86)(84)、スプリングワッシャー(65)、ワッシャー(66)があらかじめ付けられています。それらを外します。

66 ① x2	65 ② x2	84 ③ x2	66 ① x2	65 ② x2	86 ④ x2
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------



① 左図のようにパネルスタンドの中に本体フレームから出ている配線(60)を通してください。



② 上記ではずしたボルト(86)・スプリングワッシャー(65)、ワッシャー(66)でパネルスタンドを取り付けます。

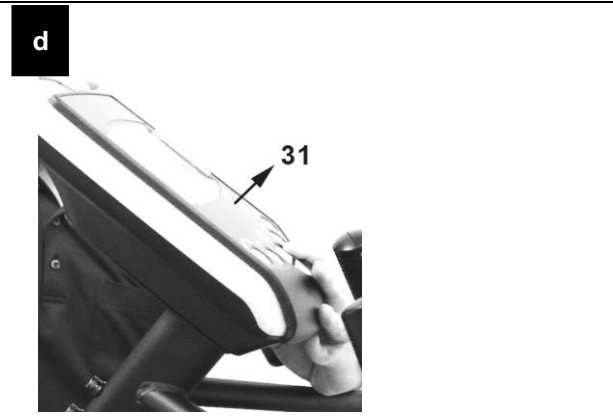
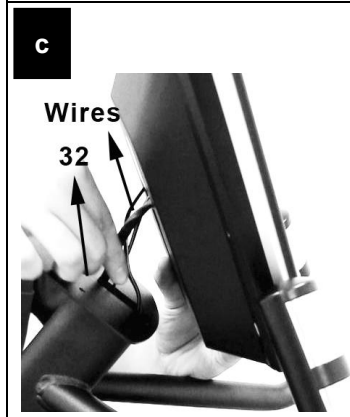
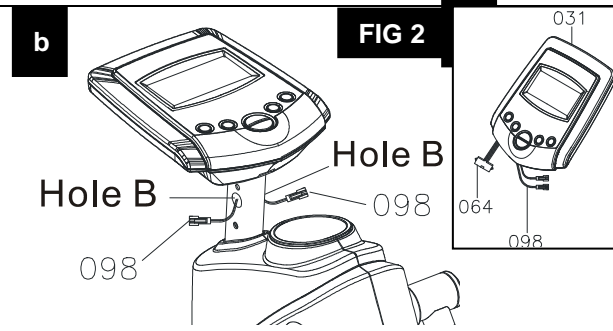
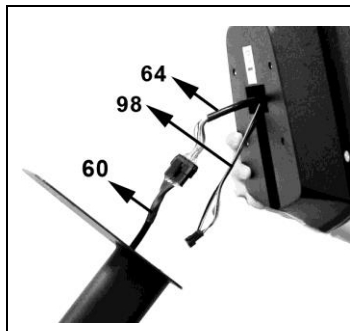
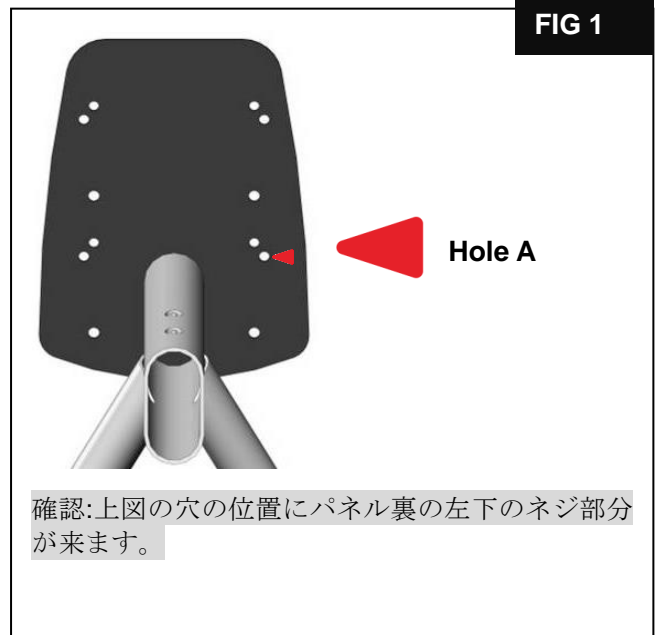
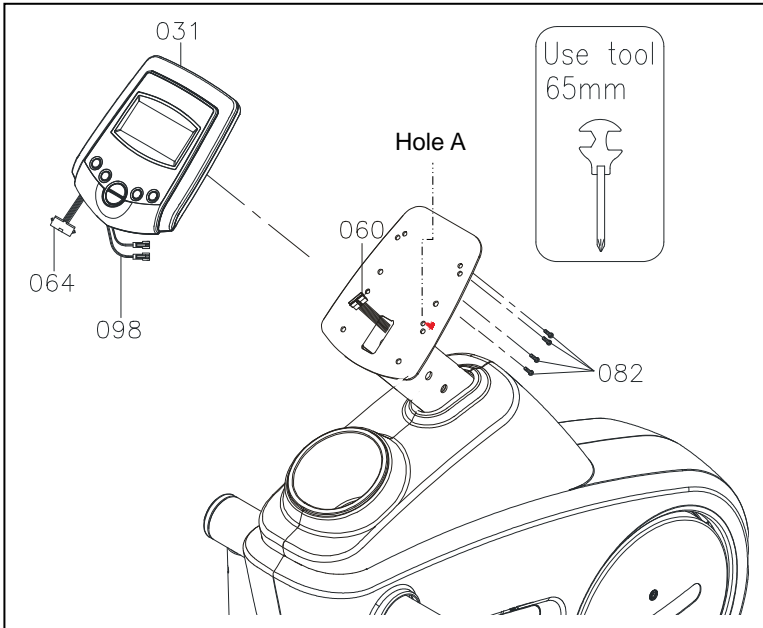
注意: ここでは完全に締め込まないでください。

注意: 配線(60)を挟み込まないよう注意してください。

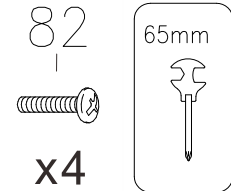
66 ① x2	65 ② x2	86 ④ x2
---------------	---------------	---------------

組立て方

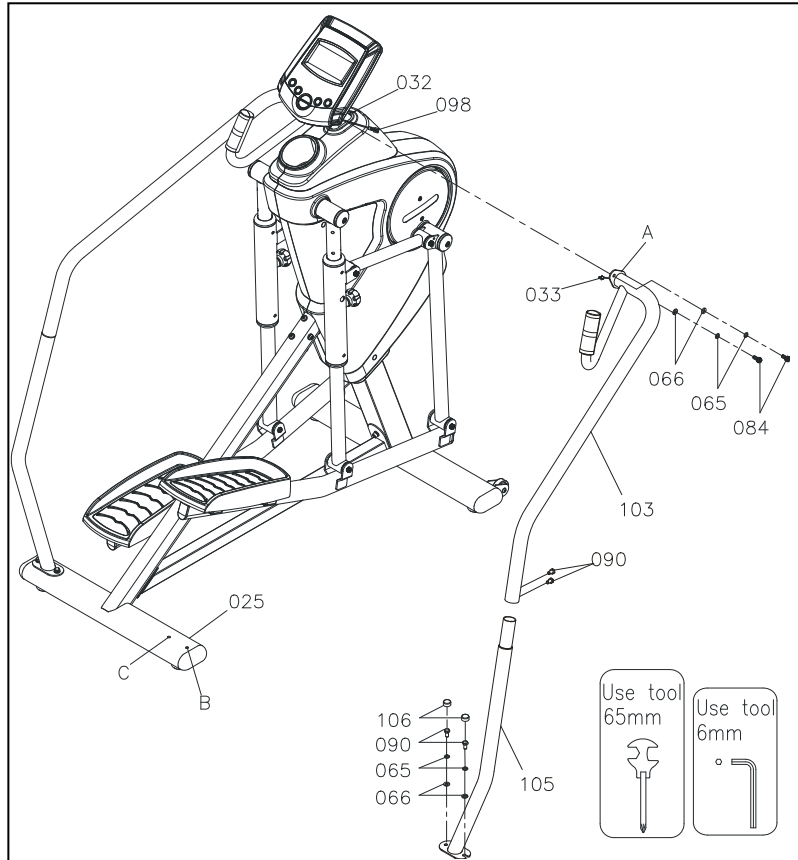
ステップ 11— パネル取付け



- ① パネルから出ている配線(64)と本体側の配線(60)を繋いでください。
- ② パネルから出ている配線(98) 2本をパネルスタンド横に空いている左右の穴(左図 Hole B)から出します。
注意: 配線を傷つけないよう気を付けてください。
- ③ 配線をパネルスタンド内へしまい込みます。
- ④ 上図(FIG1)で確認した位置に、ネジ(82) 4つでパネルを取り付けます。

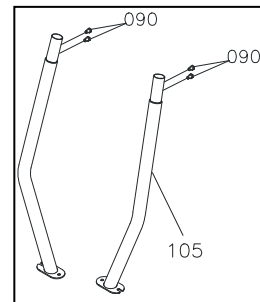


組立て方

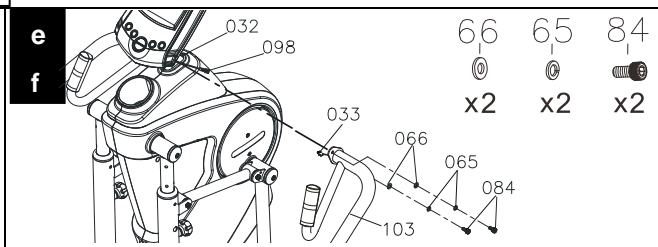
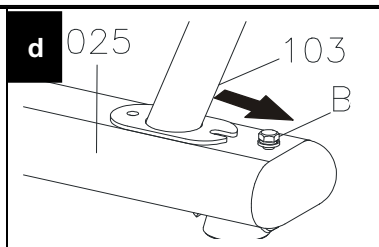
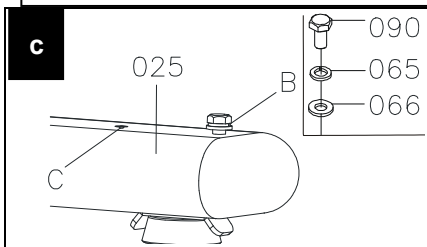


ステップ 12— 上部・下部手摺の取付け

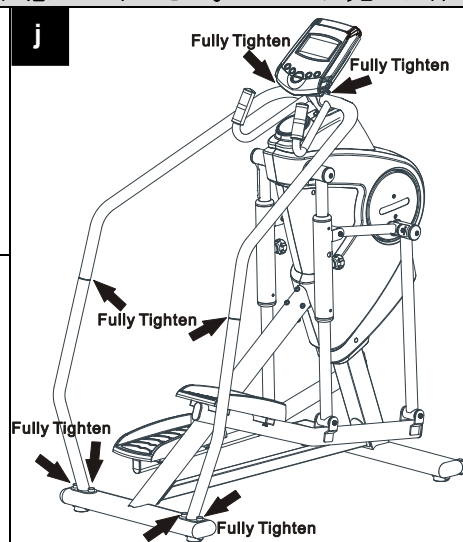
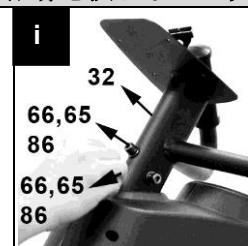
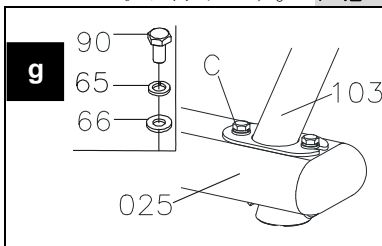
- ① 下部手摺りにあらかじめ取り付けられているボルト(90)を外してください。



- ② 下部手摺りを上部手摺りに差し込み、先にはずしたボルト(90)で取り付けます。**注意:** ここでは完全に締め込まないでください。
- ③ 下図(c)のリアスタンドの穴(B)にボルト(90)、スプリングワッシャー(65)、ワッシャー(66)を付けます。**注意:** ここでは完全に締め込まないでください。



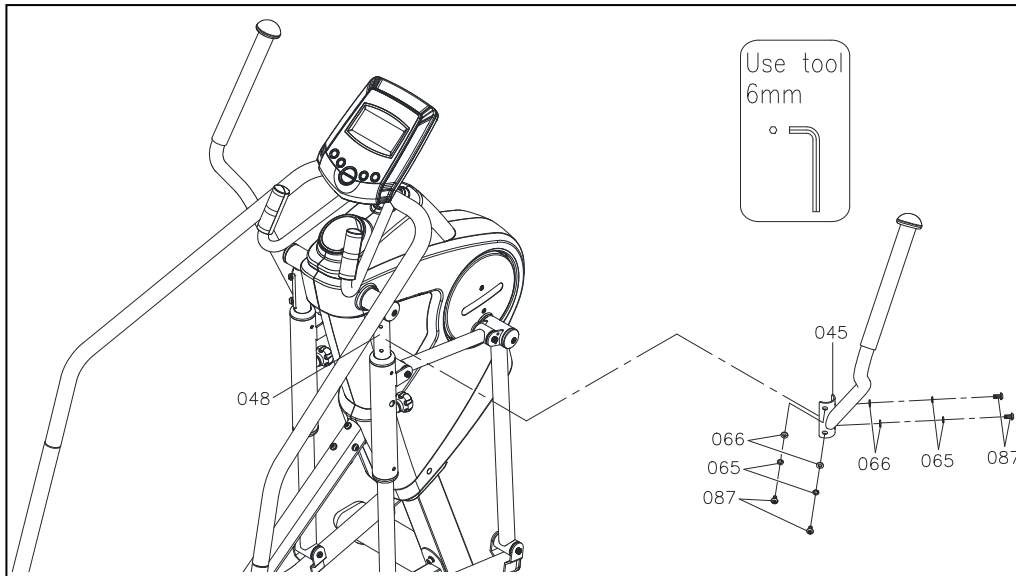
- ④ 取り付けしたワッシャー(66)の下に下部手摺りのくぼんでいる部分をはめ込みます。ボルトはまだ締めないでください。
- ⑤ 上部手摺りから出ている脈拍の配線(33)をパネルスタンドの横から出した配線(98)につなぎます。**注意:** 配線を挟まないよう注意してください。
- ⑥ ステップ 10 ではずしたボルト(84)、スプリングワッシャー(65)、ワッシャー(66)で上部手摺りをパネルスタンドに取り付けます。**注意:** 配線を挟まないよう注意してください。ここでは完全に締め込まないでください。



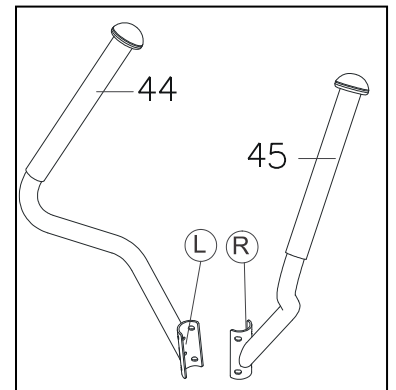
- ⑦ 下部手摺りをリアスタンドの穴(C)にボルト(90)、スプリングワッシャー(65)、ワッシャー(66)で固定します。**注意:** ここでは完全に締め込まないでください。
- ⑧ ここまでを反対側も同じように取り付けてください。
- ⑨ その後、パネルスタンドのボルト(86)を完全に締め込んでください。

- ⑩ ここまでで完全に締めしていないボルトを完全に締め込んでください。
- ⑪ リアスタンドのボルト(90) 4ヶ所にボルトキャップ(106)を付けてください。

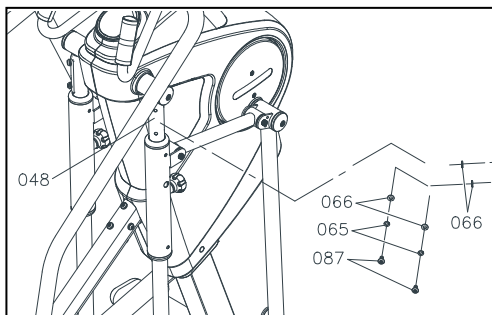
組立て方



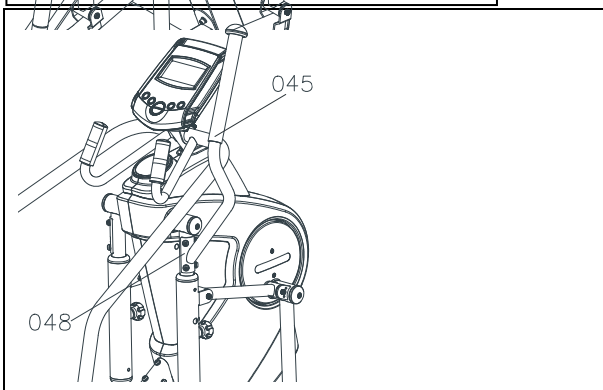
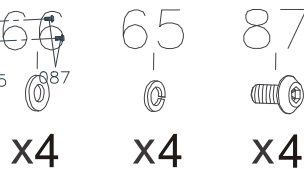
ステップ 13—上肢ハンドル取付



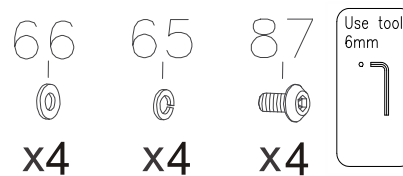
※上肢ハンドルには「R」「L」のシールが貼ってあります。



注意:ピボットアームの左図の位置にボルト(87)、スプリングワッシャー(65)、ワッシャー(66)があらかじめ付けられていますので、外してください。



① 上肢ハンドルを、ピボットアームにはずしたボルト、スプリングワッシャー、ワッシャーで取り付け完全に締め込んでください。

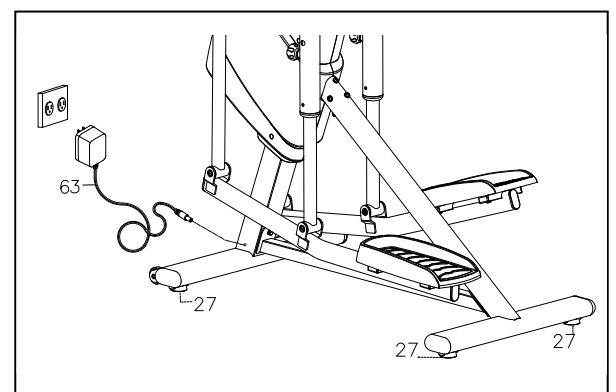


② 反対側も同じように取り付けてください。

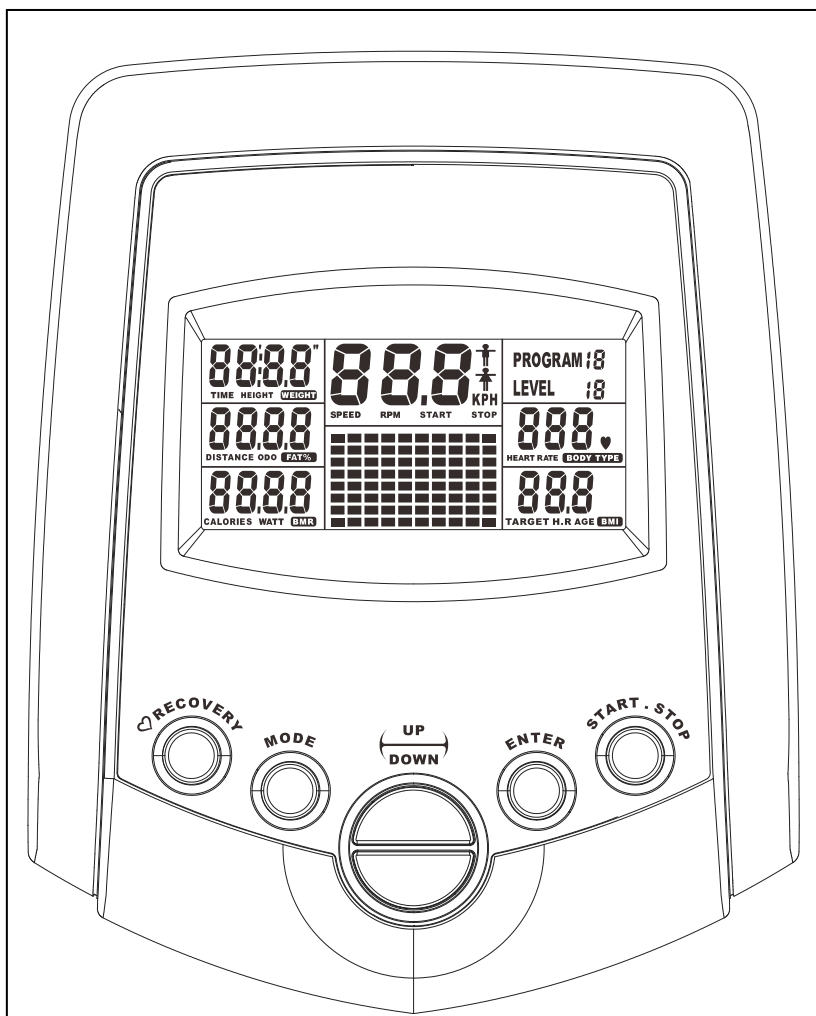
③ 以上で組立は完了です。マシンにガタツキがないか、地面に水平かを確認してください。

ステップ 14— ACアダプターの取付け

AC アダプターを本体フレーム前方下にあるジャックに差し込み、プラグをコンセントに差し込んで下さい。



表示パネルの使用方法



電源を点ける

- ・ AC アダプターがしっかりと差し込まれているか確認してください。
- ・ ペダルを漕ぐか、パネルのいずれかのボタンを押すと画面が点灯し使用可能になります。

電源を消す


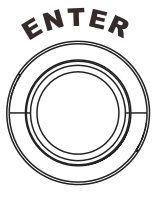
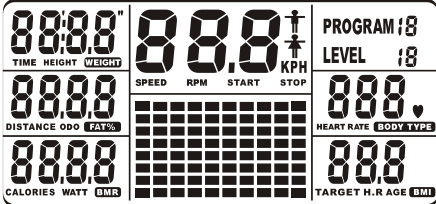
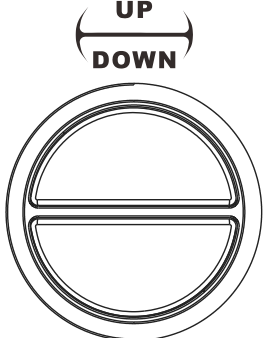
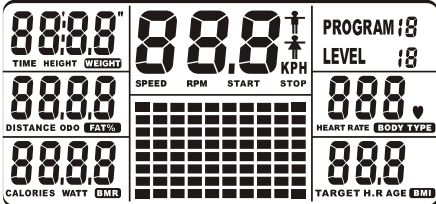
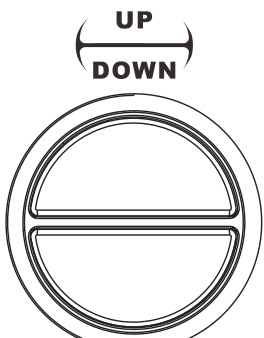
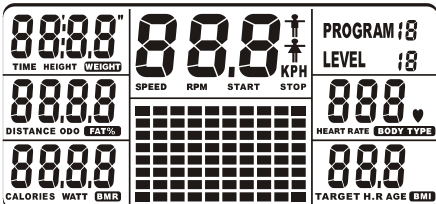
- ・ 約 4 分間、ペダルを漕がないかパネル操作をしないと自動的に画面が消えます。

プログラムの種類



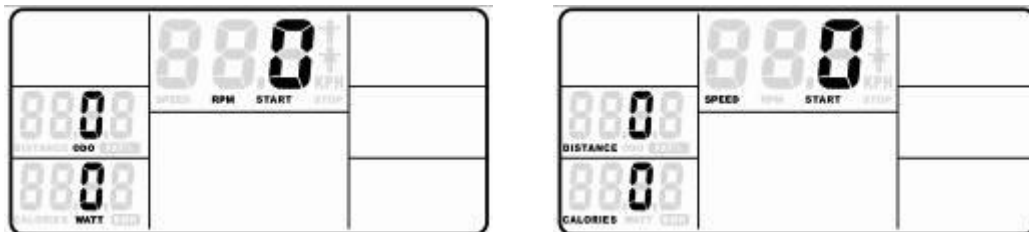
P1 : マニュアルプログラム	P2 : ローリングプログラム	P3 : バレー(谷型)プログラム	P4 : 脂肪燃焼プログラム
P5 : ランプ(傾斜)プログラム	P6 : フィットネステストプログラム	P7 : ランダムプログラム	P8 : 脂肪燃焼プログラム
P9 : 脈拍プログラム (任意設定値)	P10 : 脈拍プログラム(60%)	P11 : 脈拍プログラム(75%)	P12 : 脈拍プログラム(85%)
P13 : ユーザープログラム (ユーザー 1 設定)	P14 : ユーザープログラム (ユーザー 2 設定)	P15 : ユーザープログラム (ユーザー 3 設定)	P16 : ユーザープログラム (ユーザー 4 設定)

表示パネルの使用方法 — ボタン説明

	<p>a. 運動を開始するときを押してください。</p> <p>b. 一時停止したいときを押してください。(運動中の記録・数値はそのまま止まります)</p> <p>c. 運動を再開したいときを押してください。</p> <p>d. 長押しすることでリセットすることができます。(運動中の記録・数値が0になり、初期画面に戻ります。)</p>
	<p>[ENTER] プログラムなどを決定するときを押してください。 (プログラムの種類、時間、体重、距離、カロリー、年齢、性別、脈拍設定、各インターバルの負荷設定を決定するときを押します)</p> 
	<p>[UP] プログラムなどの数値を上げるとき、負荷を重たくしたいときを押してください。</p> 
	<p>[DOWN] プログラムなどの数値を下げるとき、負荷を軽くしたいときを押してください。</p> 

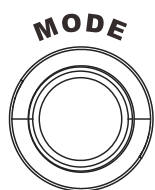
表示パネルの使用方法 — ボタン説明

運動中に押すと、SPEED(速度)・DISTANCE(距離)・CALORIES(カロリー)・RPM(回転数)・ODO(累積距離)・WATT(ワット数)の表示を切り替えられます。



RPM(回転数)・ODO(走行距離)・WATT(ワット数)が同時に表示されます。

SPEED(速度)・DISTANCE(距離)・CALORIES(カロリー)が同時に表示されます。

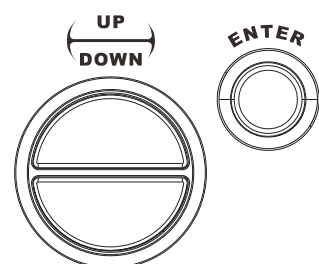


※DISTANCE(距離) と ODO (累積距離) について

- **DISTANCE(距離):**
 - a. 距離は 0~999km まで表示します。
 - b. 運動中に一時停止すると距離はその数値のまま保持されます。
 - c. 運動を再開するとそれまでの数値の続きからカウントされます。
 - d. 電源が切れると 0 からのスタートになります。

- **ODO (累積距離):**
ODO と DISTANCE は運動中の距離をカウントするとい意味では同じような働きをします。

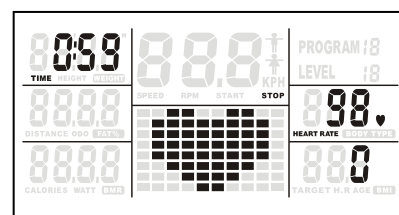
ODO は[UP]ボタン・[DOWN]ボタン・[ENTER]ボタンを同時押ししなければリセットされません。



- a. [RECOVERY]ボタンは運動後の脈拍を測定することで簡易的な体力測定(脈拍回復測定)を行えます。

- b. 脈拍グリップを 60 秒間にぎり続け脈拍値を測定し、「F1.0」～「F6.0」の 6 段階で結果が表示されます。「F1.0」が最も評価が良く、「F6.0」が最も悪い評価です。(こちらは脈拍の「回復速度」のみを評価しております。体力の目安としてご利用ください。)

- c. 運動中・プログラム中は行えませんが、[RECOVERY]機能を使用する前に運動を中止してください。

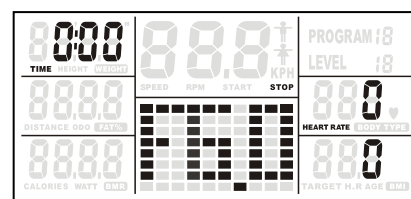


注意:

脈拍グリップは左右同時に握っていないと脈拍は表示されませんので注意してください。

測定ができなかった場合、評価は「F6.0」になります。

いずれかのボタンを押してブザー音を止めてください。再度[RECOVERY]ボタンの押してから両手で脈拍グリップを握ってください。



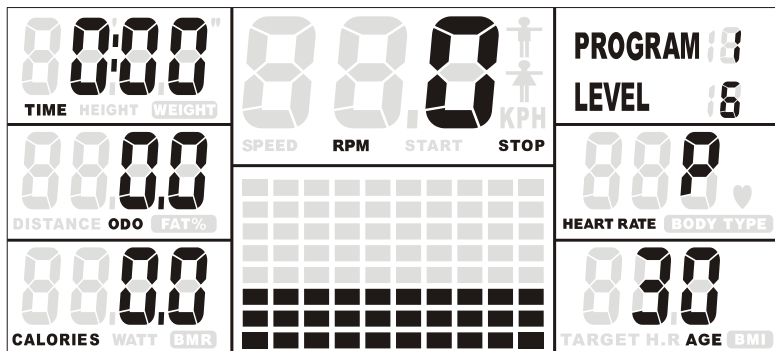
表示パネルの使用方法 — 画面説明

	<p>PROGRAM(プログラム):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● プログラムは 16 種類あります。 ● 運動中、選択したプログラムが表示されます。 <p>LEVEL(負荷レベル):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1～16 段階で現在の負荷レベルが表示されます。
	<p>TIME(時間):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カウント(アップ): 時間の目標値が設定されていない場合、カウント(アップ)します。 表示範囲 : 0:00 ~ 99:59 ● カウントダウン: 時間の目標値が設定されている場合、カウントダウンします。 <p>HEIGHT(身長):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 表示範囲: 110～250cm (0.5cm ずつ設定可能) <p>WEIGHT(体重):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 表示範囲: 10～200kg (0.2kg ずつ設定可能)
	<p>DISTANCE(距離):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カウント(アップ): 距離の目標値が設定されていない場合、カウント(アップ)します。 表示範囲 : 0:00 ~ 999 km ● カウントダウン: 距離の目標値が設定されている場合、カウントダウンします。 ● [MODE]ボタンを押すと「DISTANCE」と「ODO」の表示を切り替えることができます。
	<p>ODO(累積距離):</p> <p>「DISTANCE」と「ODO」の違いについて:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 「DISTANCE」: 表示パネルは 4 分で自動的に画面が消えます。画面が消えると「DISTANCE(距離)」はリセットされ、0 からスタートとなります。 ● 「ODO」: 「ODO」は「UP」ボタン「DOWN」ボタン「ENTER」ボタンの 3 つを同時しなければリセットされません。 <p>FAT%:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体脂肪プログラム(P8)の結果(体脂肪率)を表示します。 

表示パネルの使用方法 — 画面説明

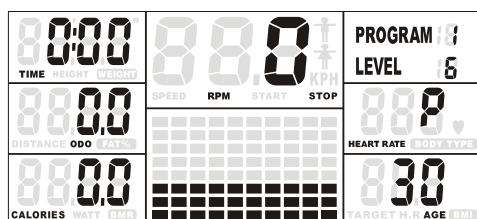
	<p>CALORIES(カロリー):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● カウント(アップ):カロリーの目標値が設定されていない場合、カウント(アップ)します。 ● カウントダウン: カロリーの目標値が設定されている場合、カウントダウンします。 <p>BMR(基礎代謝率):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体脂肪プログラム(P8)の結果(基礎代謝率)を表示します。 ● BMR (BASAL METABOLIC RATE) とは、1日の中で特に運動などをせず、最低限消費するカロリー値です。 <p>WATT(ワット数):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 運動中のワット数を表示します。
	<p>TARGET H.R.(目標脈拍数):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 表示範囲:60~220BPM (1BPM ずつ設定可能) <p>AGE(年齢):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 表示範囲:10~99 歳 (1 歳ずつ設定可能) <p>注意:年齢は「10 歳」から入力可能となっておりますが、小さなお子様の使用は推奨しておりません。小さなお子様を使用される際、保護者様はお子様から目を離さないよう、事故が起こらないよう注意してください。</p> <p>BMI:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体脂肪プログラム(P8)の結果(BMI)を表示します。 ● BMI (BODY MASS INDEX) とは体の大きさを表す指数です。 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めることができます。 疾病率が最も少ない、理想的な BMI 値は「22」とされています。
	<p>HEART RATE(脈拍数):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 脈拍グリップを両手で握ると表示されます。グリップを握ってから数秒の後表示します。 ● 脈拍グリップは両手で握らないと表示されません。 <p>注意:手が乾燥していると反応が悪くなる場合があります。その場合は、手を少し湿らせてから握ってみてください。</p> <p>BODY TYPE:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体脂肪プログラム(P8)の結果(BODY TYPE)を表示します。

表示パネルの使用方法 — マニュアルプログラム (P1)



1 表示パネルのいずれかのボタンを押すか、ペダルを漕いで画面を点けてください。

2 [START/PAUSE]ボタンを長押しで画面をリセットしてください。



初期画面状態

3 マニュアルプログラム (P1) の操作方法

A. マニュアルプログラム (P1) を選び決定する

- 電源を点けると (P1) が選択された状態ですので、[ENTER] ボタンで決定してください。
- 他のプログラム (P2 ~ P16) で運動中の場合は、[START/PAUSE] ボタンで停止し、[UP] か [DOWN] ボタンで (P1) を選択し、[ENTER] ボタンで決定してください。

表示パネルの使用法 — マニュアルプログラム (P1)

B. 目標時間もしくは目標距離を設定する

1つのプログラムの中で「目標時間」と「目標距離」を同時に設定することはできません。

「目標時間」か「目標距離」のいずれか好きな方を設定してください。

目標時間を設定したい場合：



- (P1)に決定後、時間設定の画面が表示されますので、そのまま時間設定に入ります。
- [UP]か[DOWN]ボタンで時間を設定します。
(1:00 ~ 99:00 の範囲で 1分単位で設定可能)
- 目標時間を決めたら[ENTER]ボタンを押します
距離設定の画面になりますので、もう一度[ENTER]ボタンを押して距離設定画面をスキップします。

目標距離を設定したい場合：



- (P1)に決定後、時間設定の画面が表示されますので、[ENTER]ボタンを押して距離設定の画面に切り替えます。
- [UP]か[DOWN]ボタンで距離を設定します。
(1 ~ 999km の範囲で 1 km 単位で設定可能)
- 目標距離を決めたら[ENTER]ボタンで決定します。

C. 目標カロリーと年齢の入力をする

1. 目標時間・距離を決定したら、目標カロリーを設定します。



(10 ~ 9990KCAL の範囲で 10 KCAL ずつ設定可能)

2. 目標カロリーを決定したら、年齢を入力します。

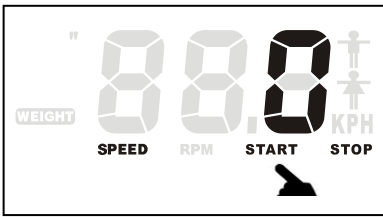


(10 ~ 99 歳の範囲で 1 歳ずつ設定可能)

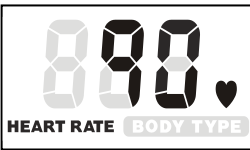
表示パネルの使用法 — マニュアルプログラム (P1)

D. 運動を開始する

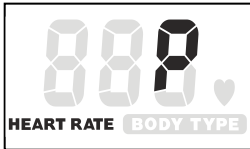
[START/PAUSE]ボタンを押して運動を開始してください。
運動を開始すると画面に「START」の表示が出ます。



E. 運動中の脈拍数

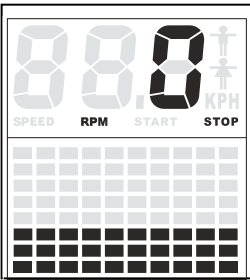


- 脈拍グリップを両手で握ると“♥”が点灯し脈拍数が表示されます。



- 脈拍が表示されていない時は“ P ”と表示されています。

F. 運動中の負荷レベル変更



運動中にいつでも負荷レベルを変更することができます。

[UP]か[DOWN]ボタンで変更でき、「1～16」までの段階があります。

G. 運動中の脈拍表示と目標設定

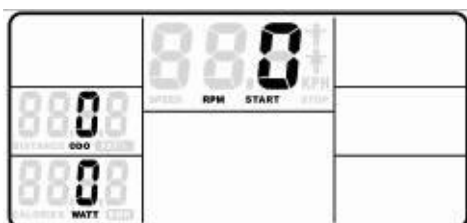


- 心肺機能を向上させるために、設定画面で年齢を入力すると自動的に目標脈拍値が計算されます。
- 目標脈拍値は最大脈拍値の 85% を基準に計算されます。
例えば 30 歳のユーザーの場合、 $(220-30) \times 85\% = 161$ となります。

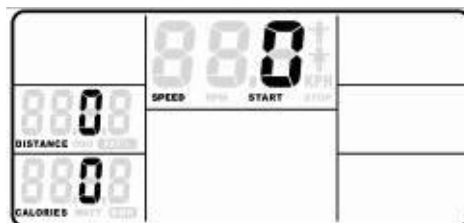
- 表示パネルはあなたの脈拍値と目標脈拍値を比較します。脈拍値が目標脈拍値を超えると、画面が点滅しますので、目標脈拍値に下がるまで運動を緩めてください。

H. 運動中の速度・距離・消費カロリー・RPM・ODO・ワット数の見方

運動中に[MODE]ボタンを押すと「速度・距離・消費カロリー」と「RPM・ODO・ワット数」の表示を切り替えることができます。

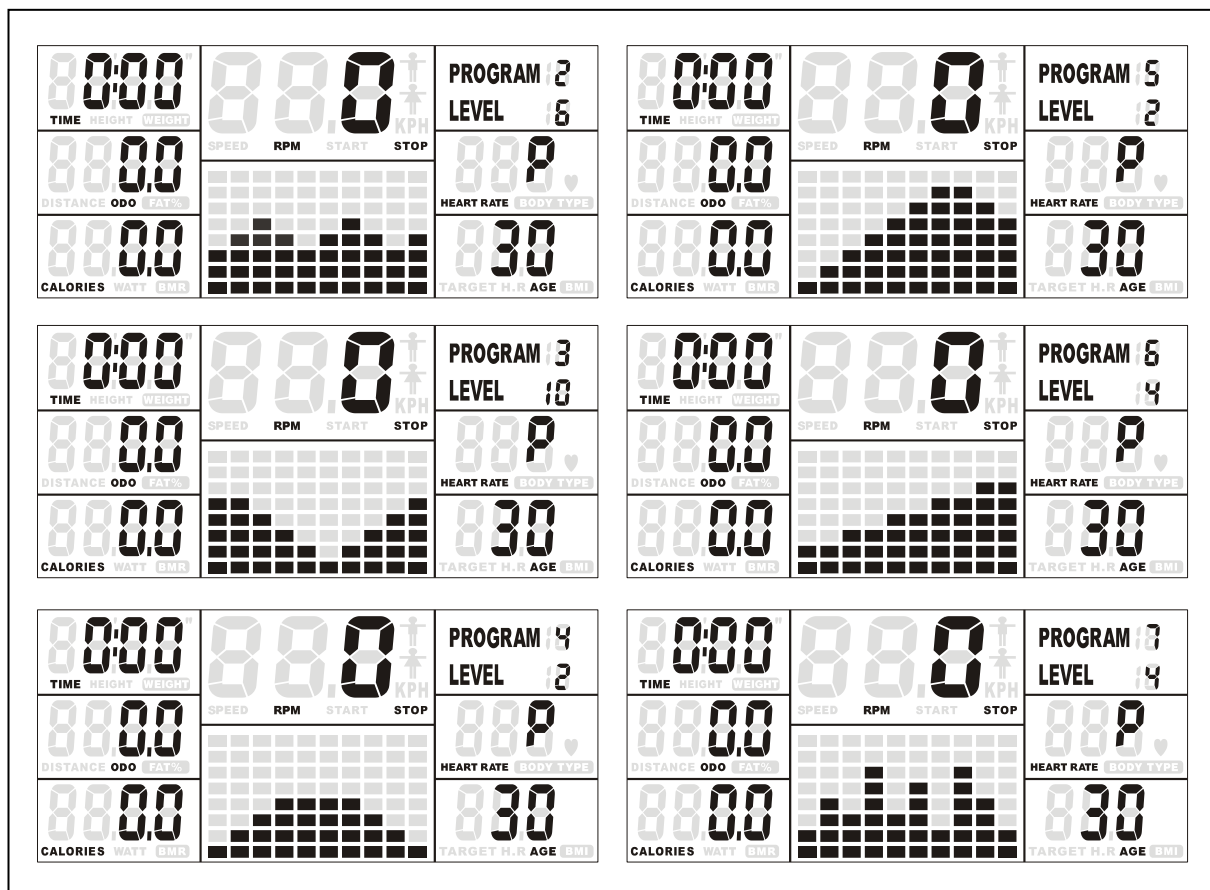


※RPM, ODO, WATT が一緒に表示されます。



※SPEED, DISTANCE, CAL. が一緒に表示されます。

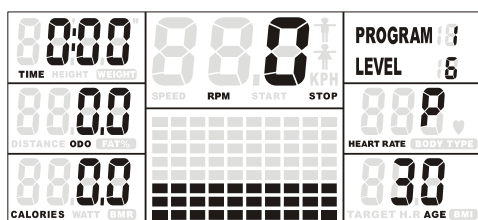
表示パネルの使用方法 — プログラム (P2~P7)



1 リセット方法について



[START/PAUSE]ボタンを数秒間長押しすると、数値などがリセットされ電源を入れた時の初期画面になります。



2 プログラム(P2~P7)の操作方法

A. プログラム(P2~P7)を選ぶ

- もし既に他のプログラムを行っている場合は、[START/PAUSE]ボタンを長押ししリセットしてください。
- [UP]か[DOWN]ボタンでプログラムを選択し、[ENTER]ボタンで決定してください。

表示パネルの使用法 — プログラム (P2~P7)

B. 「時間」「距離」の設定

「目標時間」と「目標距離」を同時に設定することはできません。

「目標時間」か「目標距離」のいずれか好きな方を設定してください。

目標時間を設定したい場合：



- プログラムを選択後、時間設定の画面が表示されますので、そのまま時間設定に入ります。
- [UP]か[DOWN]ボタンで時間を設定します。
(1:00 ~ 99:00 の範囲で 1 分単位で設定可能)

※[TIME]のカウントアップ・カウントダウン

- 時間を設定しなかった場合、0:00~99:59 までカウントアップします。
- 時間を設定した場合、カウントダウンになります。

目標距離を設定したい場合：



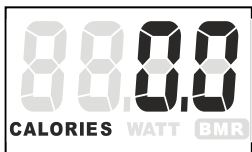
- プログラムを選択後、時間設定の画面が表示されますので、[ENTER]ボタンを押し距離設定の画面に切り替えます。
- もう一度[ENTER]ボタンを押し距離設定の画面に切り替えます。
- [UP]か[DOWN]ボタンで距離を設定します。
(1 ~ 999KM の範囲で 1 KM 単位で設定可能)

※[DISTANCE]のカウントアップ・カウントダウン

- 距離を設定しなかった場合、0~999 までカウントアップします。
- 距離を設定した場合、カウントダウンになります。

C. 目標カロリーと年齢の入力をする

- 目標時間・距離を決定したら、目標カロリーを設定します。



(10 ~ 9990KCAL の範囲で 10 KCAL ずつ設定可能)

- 目標カロリーを決定したら、年齢を入力します。



(10 ~ 99 歳の範囲で 1 歳ずつ設定可能)

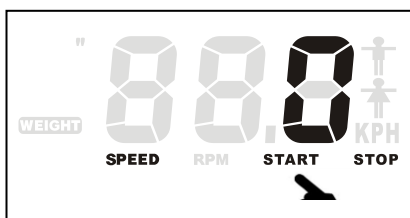
注意:年齢は「10 歳」から入力可能となっておりますが、小さなお子様の使用は推奨しておりません。

小さなお子様を使用される際、保護者様はお子様から目を離さないよう、事故が起こらないよう注意してください。

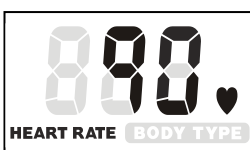
表示パネルの使用方法 — プログラム (P2~P7)

D. 運動を開始する

[START/PAUSE]ボタンを押して運動を開始してください。
運動を開始すると画面に「START」の表示が出ます。

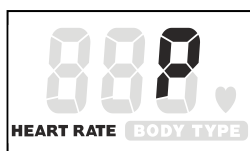


E. 運動中の脈拍

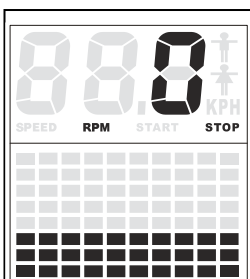


NOTE for HEART RATE:

- 脈拍グリップを両手で握ると“♥”が点灯し脈拍数が表示されます。
- 脈拍が表示されていない時は“P”と表示されています。



F. 運動中の負荷レベル変更



運動中にいつでも負荷レベルを変更することができます。

[UP]か[DOWN]ボタンで変更でき、「1~16」までの段階があります。

G. 運動中の脈拍表示と目標設定



● 心肺機能を向上させるために、設定画面で年齢を入力すると自動的に目標脈拍値が計算されます。

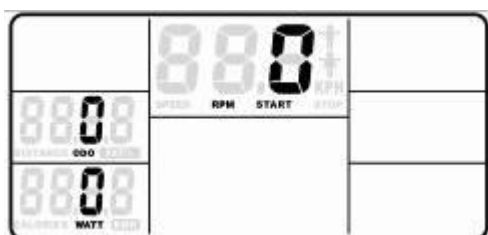
● 目標脈拍値は最大脈拍値の 85%を基準に計算されます。

例えば 30 歳のユーザーの場合、 $(220-30) \times 85\% = 161$ となります。

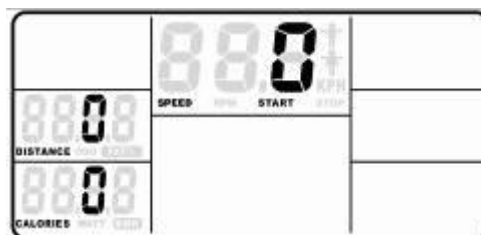
- 表示パネルはあなたの脈拍値と目標脈拍値を比較します。脈拍値が目標脈拍値を超えると、画面が点滅しますので、目標脈拍値に下がるまで運動を緩めてください。

H. 運動中の速度・距離・消費カロリー・RPM・ODO・ワット数の見方

運動中に[MODE]ボタンを押すと「速度・距離・消費カロリー」と「RPM・ODO・ワット数」の表示を切り替えることができます。

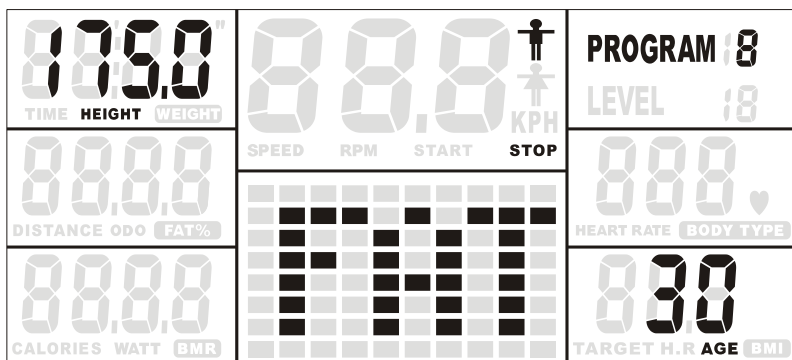


※RPM, ODO, WATT が一緒に表示されます。

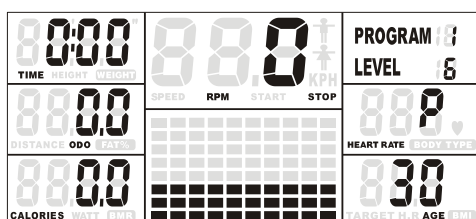


※SPEED, DISTANCE, CAL. が一緒に表示されます。

表示パネルの使用方法 — 脂肪燃焼プログラム (P8)



1 [START/PAUSE]ボタンを長押しで画面をリセットしてください。



初期画面状態

2 脂肪燃焼プログラム(P8)の操作方法

A. 脂肪燃焼プログラム (P8) を選び決定する

● 他のプログラム(P2~P16)で運動中の場合は、[START/PAUSE]ボタンで停止し、[UP]か[DOWN]ボタンで(P8)を選択し、[ENTER]ボタンで決定してください。

B. 個人情報を入力します (性別、身長、体重、年齢)

1. [UP]か[DOWN]ボタンで性別を選択します。



2. 性別を[ENTER]ボタンで決定し身長を設定します

- 性別を設定後、身長を設定します。
- [UP]か[DOWN]ボタンで身長を設定します。
(110 ~ 250cm の範囲で 0.5 cm ずつ設定可能)



注意: 小さなお子様の使用は推奨しておりません。

小さなお子様が使用される際、保護者様はお子様から目を離さないよう、事故が起こらないよう注意してください。

表示パネルの使用方法 — 脂肪燃焼プログラム (P8)

3. 身長を[ENTER]ボタンで決定し体重を設定します



- c. 身長を設定後、体重を設定します。
- d. [UP]か[DOWN]ボタンで体重を設定します。
(10 ~ 200KG の範囲で 0.2 KG ずつ設定可能)

4. 体重を[ENTER]ボタンで決定し年齢を設定します



- a. 体重を設定後、年齢を設定します
- b. [UP]か[DOWN]ボタンで年齢を設定します。
(10 ~ 99 歳の範囲で 1 歳ずつ設定可能)

注意: 小さなお子様の使用は推奨していません。

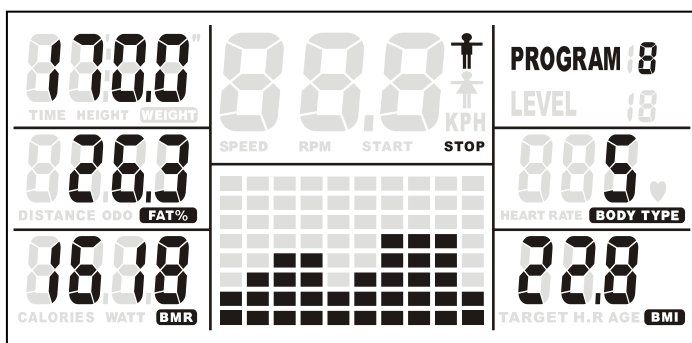
小さなお子様が使用される際、保護者様はお子様から目を離さないよう、事故が起こらないよう注意してください。

C. 体脂肪テストを開始する

[START/PAUSE]ボタンを押して体脂肪テストを開始します。

10 秒ほどで結果が表示されます。結果の詳細は次ページ以降を確認してください。

D. 体脂肪テスト画面



左図は体脂肪テストの結果の例です。
測定時の現在の体の状態を表示します。

1. BMI (ボディー・マス・インデックス)

体重と身長の関係から人の肥満度を示す体格指数です。

判定	BMI 指標
低体重(痩せ型)	20以下 (女性の場合19以下)
普通体重	20から25未満
肥満(1度)	25~30未満
肥満(2度)	30~35未満
肥満(3度)	35~40未満
肥満(4度)	40以上

2. BMR (バーサル・メタボリック・レイト) — 基礎代謝

基礎代謝とはBMR(バーサル・メタボリック・レイト)ともいい、人間がなにもしなくても消費するカロリーの事です。BMRは代謝率を測定することで、体重の維持・増減に関わる摂取カロリーを決める重要な役割を持ちます。

表示パネルの使用方法 — 脂肪燃焼プログラム (P8)

3. 体脂肪率

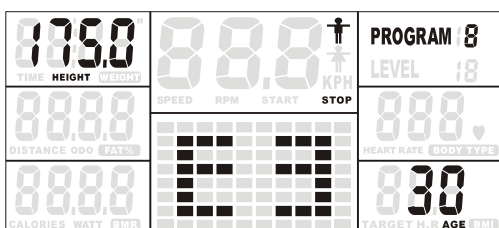
体脂肪率は体内の脂肪の割合です。体重70kgで体脂肪率が10%の場合、体内には7kgの脂肪があることになります。残りの63kgは、骨・筋肉・臓器・血液などの全ての重さです。

E. 体脂肪テストの結果より

4. ボディータイプ(BODY TYPE) 下記のリストから、あなたの体のタイプが分かります。

Type 1	5% ~ 9% (fat %)	痩せ過ぎ	Type 2	10% ~ 14% (fat %)	痩せ気味 1
Type 3	15% ~ 19% (fat %)	痩せ気味 2	Type 4	20% ~ 24% (fat %)	痩せ気味 3
Type 5	25% ~ 29% (fat %)	標準	Type 6	30% ~ 34% (fat %)	太り気味
Type 7	35% ~ 39% (fat %)	肥満 1	Type 8	40% ~ 44% (fat %)	肥満 2
Type 9	45% ~ 50% (fat %)	太り過ぎ			

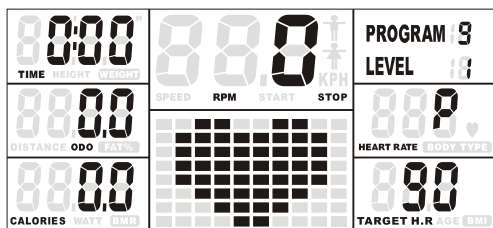
5. エラー表示



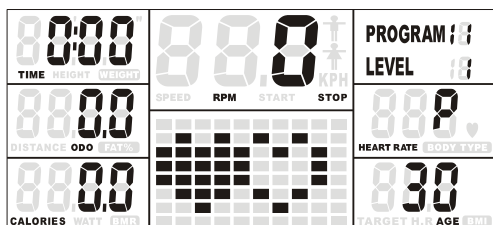
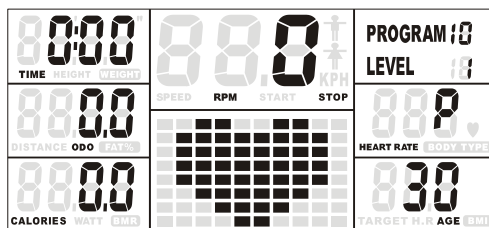
脈拍グリップを正しく握っていないと脈拍の信号が読み取れず、「E3」とエラーが表示されます。

表示パネルの使用方法 — 脈拍プログラム (P9~P12)

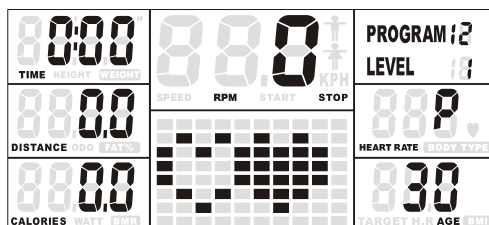
プログラム 9 T.H.R.



プログラム 10 60% H.R.C.

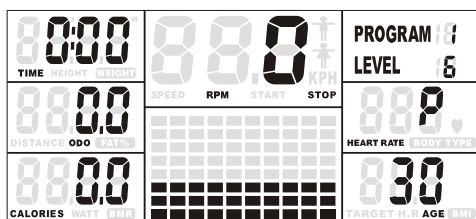


プログラム 11 75% H.R.C.



プログラム 12 85% H.R.C.

1 [START/PAUSE]ボタンを長押しで画面をリセットしてください。



初期画面状態

2 脈拍プログラム(P9~P12)の操作方法

A. 脈拍プログラム (P9~P12)を選び決定する

- 他のプログラムで運動中の場合は、[START/PAUSE]ボタンで停止し、[UP]か[DOWN]ボタンで(P9~P12)を選択し、[ENTER]ボタンで決定してください。

表示パネルの使用法 — 脈拍プログラム (P9~P12)

B. 「時間」「距離」の設定

「目標時間」と「目標距離」を同時に設定することはできません。
「目標時間」か「目標距離」のいずれか好きな方を設定してください。

目標時間を設定したい場合：



- プログラムを選択後、時間設定の画面が表示されますので、そのまま時間設定に入ります。
- [UP]か[DOWN]ボタンで時間を設定します。
(1:00 ~ 99:00 の範囲で 1 分単位で設定可能)

※[TIME]のカウントアップ・カウントダウン

- 時間を設定しなかった場合、0:00~99:59 までカウントアップします。
- 時間を設定した場合、カウントダウンになります。

目標距離を設定したい場合：



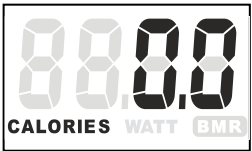
- プログラムを選択後、時間設定の画面が表示されますので、[ENTER]ボタンを押し距離設定の画面に切り替えます。
- もう一度[ENTER]ボタンを押し距離設定の画面に切り替えます。
- [UP]か[DOWN]ボタンで距離を設定します。
(1 ~ 999KM の範囲で 1 KM 単位で設定可能)

※[DISTANCE]のカウントアップ・カウントダウン

- 距離を設定しなかった場合、0~999 までカウントアップします。
- 距離を設定した場合、カウントダウンになります。

C. 目標カロリーと年齢の入力をする

- 目標時間・距離を決定したら、目標カロリーを設定します。



(10 ~ 9990KCAL の範囲で 10 KCAL ずつ設定可能)

D. 目標脈拍数を設定もしくは年齢の設定する



プログラム 9：目標脈拍数を設定する

- 目標カロリーを設定後、「TARGET H.R.」を選択し決定します。
- [UP]か[DOWN]ボタンで目標脈拍数を 60 ~ 220 BPM (1 分間の脈拍数) のあいだで設定します。



プログラム 10~12：年齢を入力する

- 目標カロリーを設定後、年齢を設定します。
- [UP]か[DOWN]ボタンで年齢を設定します。
(10 ~ 99 歳の範囲で 1 歳ずつ設定可能)

注意:小さなお子様の使用は推奨しておりません。

小さなお子様が使用される際、保護者様はお子様から目を離さないよう、事故が起こらないよう注意してください。

表示パネルの使用方法 — 脈拍プログラム (P9~P12)

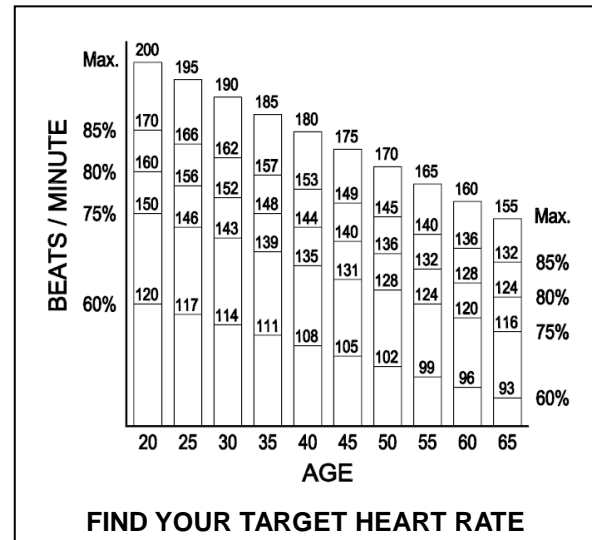
E. 脈拍プログラムについて

a. 概要:

- 初心者 最大脈拍数の 60% (220 - 年齢)の 60%
- トレーナー: 最大脈拍数の 75% (220 - 年齢)の 75%
- アクティブトレーナー: 最大脈拍数の 85% (220 - 年齢)の 85%

b. 脈拍の表示

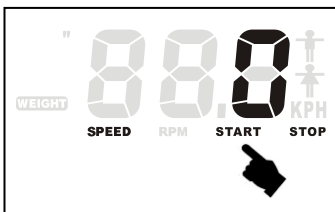
- 表示パネルはユーザーの脈拍を読み取り、目標の脈拍数の値に達するよう自動的に負荷レベルを変更します。
- [ユーザーの脈拍数]が[目標脈拍数の±5]より高い場合、負荷レベルを1下げます。
- 逆に、[ユーザーの脈拍数]が[目標脈拍数の±5]より低い場合、負荷レベルを1上げます。



例：30歳のユーザーの最大脈拍数の60%は114になります。この数値の±5の値109~119が目標脈拍ゾーンとなります。表示パネルがユーザーの脈拍を読み取り、脈拍数が109~119になるよう自動的に負荷レベルを変更します。

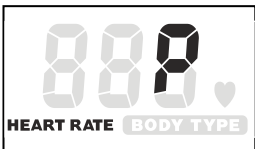
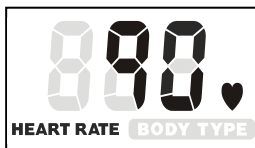
F. 運動を開始する

[START/PAUSE]ボタンを押して脈拍プログラムを開始します。開始すると下記のような画面が表示されます。

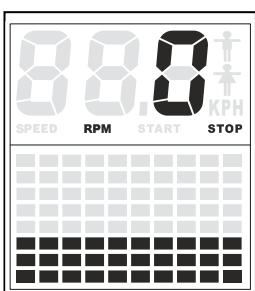


G. 運動中の脈拍の読み取り

- 両側のハンドルバーの脈拍センサーを握ってください。数秒の測定の後、画面に脈拍数が表示されます。
- 脈拍センサーをしっかりと握っていないと、脈拍を読み取れずエラーメッセージが表示されます。
- 脈拍センサーを握り直すと[P]表示が消え、脈拍が表示されます。

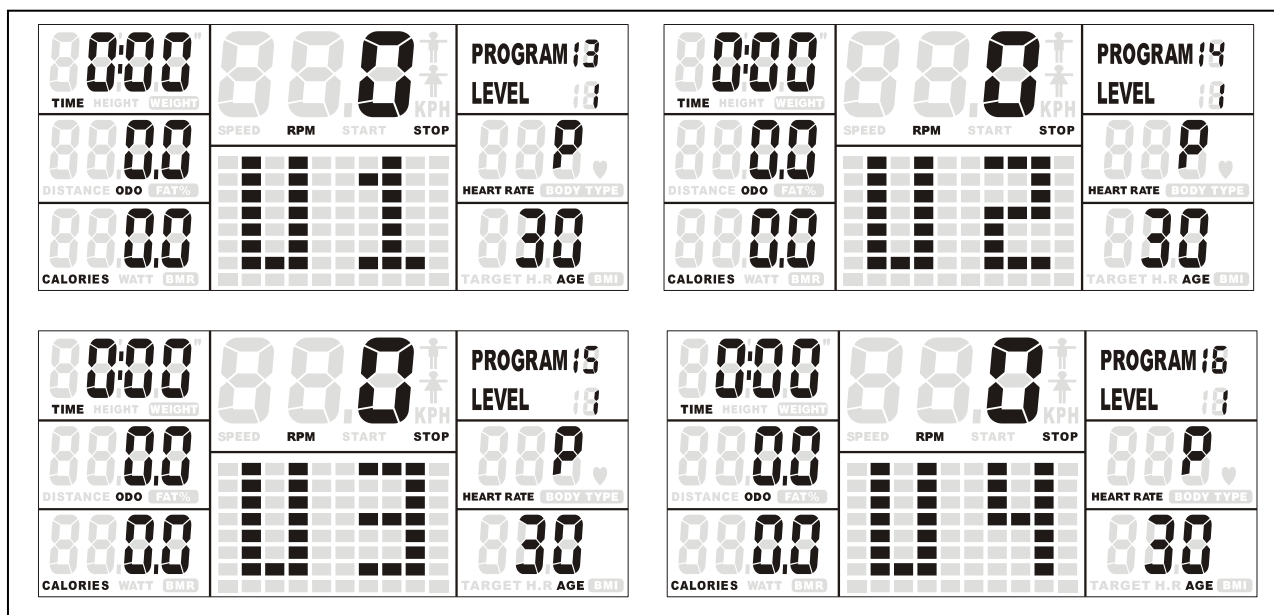


H. 運動中の負荷レベルの変更

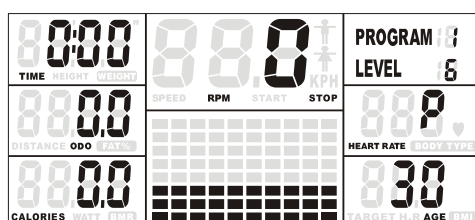


運動中にいつでも負荷レベルを変更することができます。
[UP]か[DOWN]ボタンで変更でき、「1~16」までの段階があります。

表示パネルの使用法 — ユーザープログラム (P13~P16)



1 [START/PAUSE]ボタンを長押しで画面をリセットしてください。



初期画面状態

2 ユーザープログラム(P13~P16)の操作方法

A. ユーザープログラム(P13~P16)を選択し決定する

他のプログラムで運動中の場合は、[START/PAUSE]ボタンで停止し、

[UP]か[DOWN]ボタンで(P13~P16)を選択し、[ENTER]ボタンで決定してください。

表示パネルの使用方法 — ユーザープログラム (P13~P16)

B. 「時間」「距離」の設定

「目標時間」と「目標距離」を同時に設定することはできません。

「目標時間」か「目標距離」のいずれか好きな方を設定してください。

目標時間を設定したい場合：



- e. プログラムを選択後、時間設定の画面が表示されますので、そのまま時間設定に入ります。
- f. [UP]か[DOWN]ボタンで時間を設定します。
(1:00 ~ 99:00 の範囲で 1 分単位で設定可能)

※[TIME]のカウントアップ・カウントダウン

- 時間を設定しなかった場合、0:00~99:59 までカウントアップします。
- 時間を設定した場合、カウントダウンになります。

目標距離を設定したい場合：



- a. プログラムを選択後、時間設定の画面が表示されますので、[ENTER]ボタンを押し距離設定の画面に切り替えます。
- b. もう一度[ENTER]ボタンを押し距離設定の画面に切り替えます。
- c. [UP]か[DOWN]ボタンで距離を設定します。
(1 ~ 999KM の範囲で 1 KM 単位で設定可能)

※[DISTANCE]のカウントアップ・カウントダウン

- 距離を設定しなかった場合、0~999 までカウントアップします。
- 距離を設定した場合、カウントダウンになります。

C. 目標カロリーと年齢の入力をする

1. 目標時間・距離を決定したら、目標カロリーを設定します。



(10 ~ 9990KCAL の範囲で 10 KCAL ずつ設定可能)

2. 目標カロリーを決定したら、年齢を入力します。



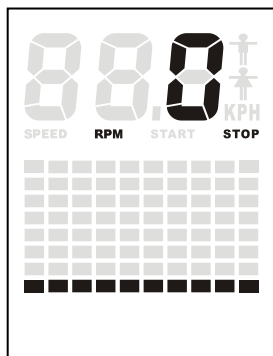
(10 ~ 99 歳の範囲で 1 歳ずつ設定可能)

注意:年齢は「10 歳」から入力可能となっておりますが、小さなお子様の使用は推奨しておりません。

小さなお子様を使用される際、保護者様はお子様から目を離さないよう、事故が起こらないよう注意してください。

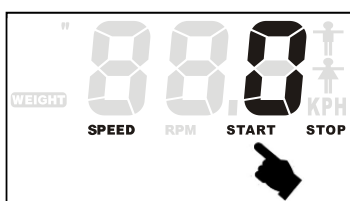
表示パネルの使用法 — ユーザープログラム (P13~P16)

E. 負荷レベルを設定します



- ユーザープログラムは、ユーザーが自分で負荷レベルのプログラムを入力します。(10個のセクションに分かれています) 自分の好みの「負荷レベル」「時間」を設定します。
- それぞれのセクションの負荷レベルを1~16段階から設定し決定します。
- 10個のセクション全て設定が終わったら、その設定が記憶されます。ストップモードで設定の修正ができます

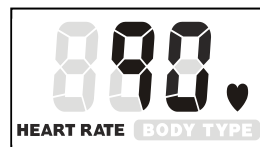
F. 運動を開始する



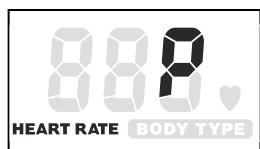
[START/PAUSE]ボタンを押してユーザープログラムを開始します。

G. 運動中の脈拍表示

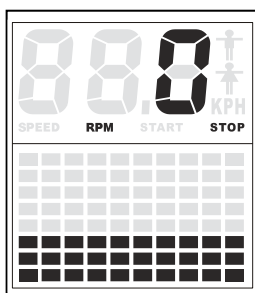
- 両側のハンドルバーの脈拍センサーを握ってください。数秒の測定の後、画面に脈拍数が表示されます。



- 脈拍センサーをしっかりと握っていないと、脈拍を読み取れずエラーメッセージが表示されます。
- 脈拍センサーを握り直すと[P]表示が消え、脈拍が表示されます。



H. 運動中の負荷レベルの変更



運動中にいつでも負荷レベルを変更することができます。

[UP]か[DOWN]ボタンで変更でき、「1~16」までの段階があります。

I. 運動中の脈拍表示と目標設定- 心肺機能の向上させる目標の簡単な設定方法



- 心肺機能を向上させるために、設定画面で年齢を入力すると自動的に目標脈拍値が計算されます。
- 目標脈拍値は最大脈拍値の85%を基準に計算されます。
- 例えば30歳のユーザーの場合、 $(220-30) \times 85\% = 161$ となります。

表示パネルはあなたの脈拍値と目標脈拍値を比較します。脈拍値が目標脈拍値を超えると、画面が点滅しますので、目標脈拍値に下がるまで運動を緩めてください。

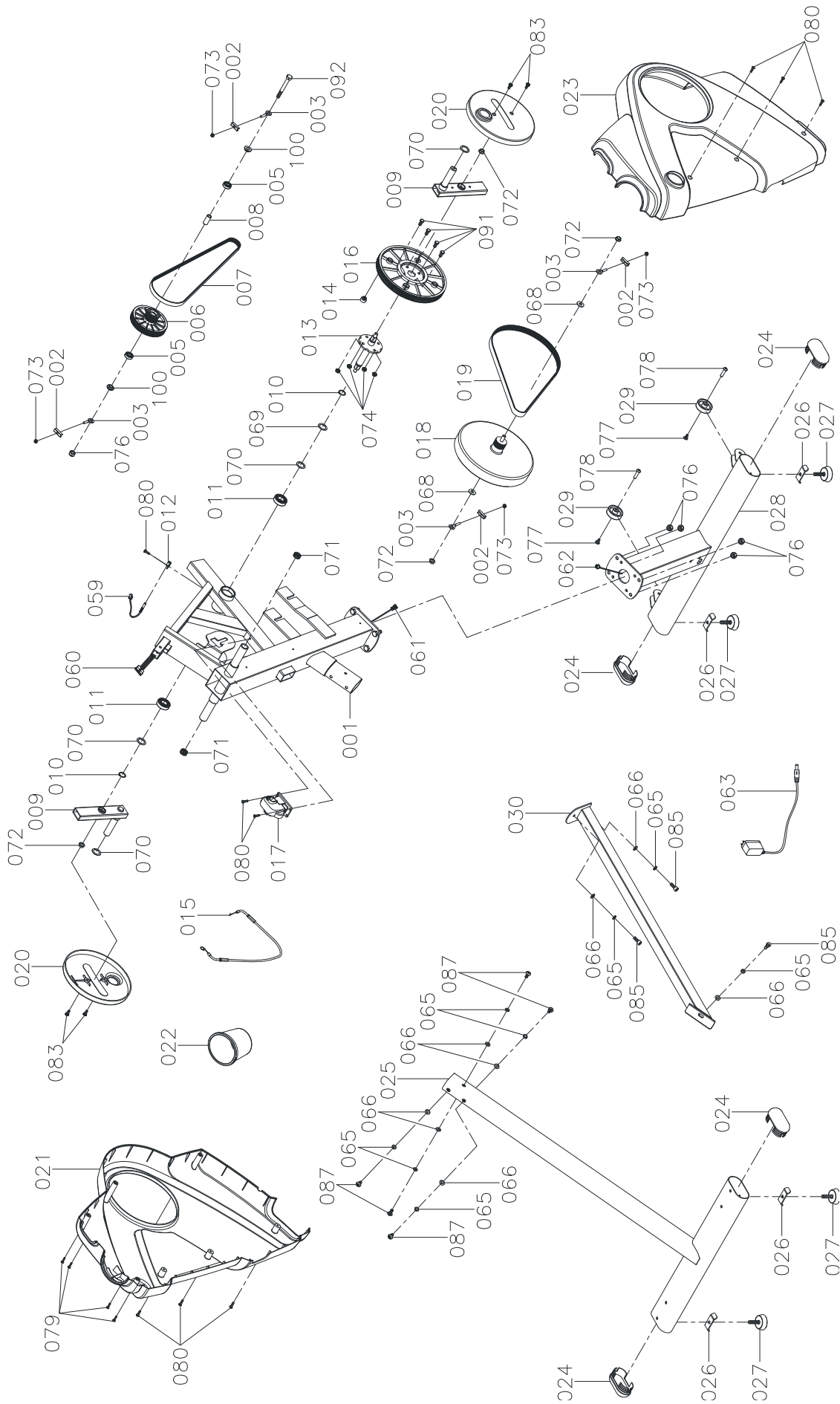
トラブルシューティング

問題内容	原因	対処方法	
E1	負荷モーターの信号を読み取れない。	1. 負荷モーターの故障	負荷モーターの交換が必要です。
		2. 負荷マグネットの故障または負荷マグネットが動かない	負荷マグネットもしくはフライホイールの交換が必要です。
		3. 配線の接続が悪い、もしくは断線している	配線の接続を確認してください。または新しい配線に交換してください。
		4. 表示パネルの故障	表示パネルを交換してください。
E2	表示パネルと IC チップの通信不具合。	1. AC アダプターを一度抜き、再度差し込んでください。2 分間待ち、復旧するかどうか確認してください。	
		2. IC チップを付け直してください。	
		3. 上記方法で解決しない場合、新しい IC チップに交換してください。	
E3	体脂肪プログラム (P8) 中、脈拍数が読み取れない。	両側の脈拍グリップを正しく握っていないと脈拍の信号が読み取れず、「E3」とエラーが表示されます。両側の脈拍グリップをしっかりと握ってください。また、手が乾燥していると上手く信号が読み取れないことがあります。	
E5	リセット時に負荷モーターが初期位置に戻らない。	1. 配線が切れていないか確認してください	断線している配線を新しい配線に交換してください。
		2. 負荷モーターが故障しているか確認してください (負荷を上げ下げし、異音がないか確認)	負荷モーターを交換してください。
			負荷マグネットを交換してください。
脈拍が表示されない、または脈拍の表示がおかしい	表示パネルが脈拍信号を読み取れていない。	脈拍センサーの配線が正しく差し込まれているか確認してください。	
	脈拍の信号が弱い、または信号が不安定な状態。	手が乾燥していると上手く信号が読み取れないことがあります。水などで少し湿らせてもう一度試してください。	
		運動中脈拍グリップをしっかりと握り、あまり動かさないよう気を付けてください。正確に脈拍を測定するには数秒間かかります。それでも表示されない場合、握る力を緩めてみてください。	
		脈拍グリップが汚れていないか確認してください。汚れがある場合は拭き取り、もう一度試してください。	
		上記項目を試しても改善しない場合は脈拍グリップを交換してください。	
パネルに何も表示されない	AC アダプターが差さっていない。	AC アダプターがマシンにしっかりと差さっているか確認してください。	
	パネルが故障している。	パネルを交換してください。	

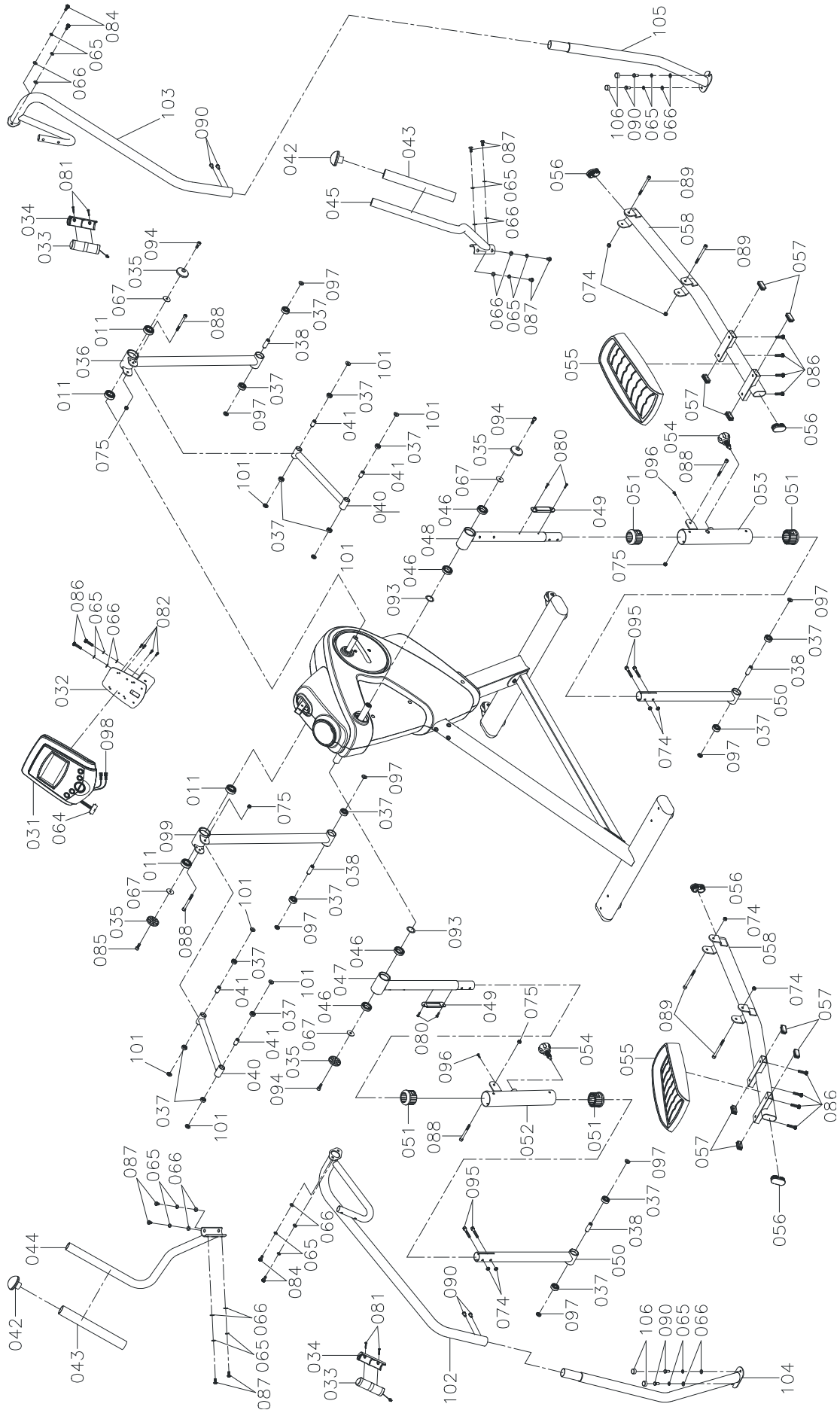
トラブルシューティング

問題内容	原因	対処方法
スピードの表示が“0”になる	パネルが速度センサーの信号を受け取ることができていない。	速度センサーとセンサーマグネットの間が 5mm 以下であることを確認してください。
		全ての配線がしっかりと差さっているか確認してください。また、配線に傷や断線箇所が無いか確認してください。
		センサーマグネットが正しく付いているか確認してください。
	速度センサーが故障している。	速度センサーを交換してください。
	パネルが故障している。	パネルを交換してください。
パネルが部分的に表示される	<ol style="list-style-type: none"> 1. メイン基盤と表示パネルの接続が不安定。 2. 優しくパネルを押し付けてください。もしそれで付くようならば接触不良です。 	メイン基盤がしっかりと固定されているか確認してください。ネジの締めすぎに注意してください。
	メイン基盤とパネルの間のゴムカバーが同じ線で並んでいない。パネルのカバーと液晶がずれている。	<ol style="list-style-type: none"> 1. パネルを開けます。 . 2. 液晶画面を一度外し、再度付け直してみてください。 . 3. 取り付ける際、ネジがどこかに干渉しないか気を付けてください。
	パネルが故障している。	パネルを交換してください。

分解图(1)



分解图(2)



パーツリスト(1)

NO.	Item Name	Q'TY
1	Main Frame	1
2	Tension Bracket	4
3	Eye Bolt	4
5	Bearing (6000)	2
6	Pulley (120-42mm)	1
7	Belt (1092J6)	1
8	Spacer (10x14x32mm)	1
9	Crank	2
10	C-Ring	2
11	Bearing (6004)	6
12	Sensor Stand	1
13	Crank Axle	1
14	Magnet	1
15	Cable	1
16	Pulley (235mm)	1
17	Motor	1
18	Flywheel	1
19	Belt (1059J8)	1
20	Crank Cover	2
21	Left Cover	1
22	Accessory Tray	1
23	Right Cover	1
24	EndCap	4
25	Rear Stabilizer	1
26	Fixed Plate for Leveler	4
27	Leveler	4
28	Front Stabilizer	1
29	Transportation Wheel	2
30	Support Tube	1
31	Console	1
32	Upright Post	1
33	Pulse Sensor Top Housing w/ Wire	2
34	Pulse Sensor Bottom Housing	2
35	Tube Cap	4
36	Right Swing Arm	1

NO.	Item Name	Q'TY
37	Bearing (6201)	16
38	Spacer (8x14x40mm) for Telescoping Bar	4
40	Crank Linkage	2
41	Spacer (8x14x28mm) for Crank Linkage	4
42	Handheld Plug	2
43	Foam Grip for Upper Handlebar	2
44	Left Upper Handlebar	1
45	Right Upper Handlebar	1
46	Bearing (6905)	4
47	Left Pivoting Arm	1
48	Right Pivoting Arm	1
49	Stride Length Adjustment Plate	2
50	Telescoping Bar	2
51	Connection Plug (60x38)	4
52	Left Adjustment Tube	1
53	Right Adjustment Tube	1
54	Pull Pin	2
55	Pedal	2
56	Oval Plug (30x60)	4
57	Square Plug (20x40)	8
58	Pedal Support Arm	2
59	Sensor Wire	1
60	Upper Connection Wire	1
61	Middle Adaptor Connection Wire	1
62	Lower Adaptor Connection Wire	1
63	Adaptor	1
64	Connection Wire to Console	1
65	Lock Washer (M8)	26
66	Washer (8x16x2.0t)	26
67	Washer (8x30x2.0t)	4
68	Washer (10x23x2.0t)	2
69	Washer (21x30x0.5t)	1
70	Washer (21x30x1.0t)	4
71	Tube Connector Nut	2
72	Flange Nut (M10xp1.25)	4

パーツリスト(2)

NO.	Item Name	Q'TY
73	Nylon Nut (M6xp1.0)	4
74	Thin Nylon Nut (M8xp1.25)	12
75	Nylon Nut (M8xp1.25)	4
76	Nylon Nut (M10xp1.5)	5
77	Bolt (M6xp1.0x12mm)	2
78	Bolt (L=30mm)	2
79	Screw (M4x20mm)	4
80	Screw (M5x20mm)	13
81	Screw (M3xp0.5x16mm)	4
82	Screw (M5xp0.8x15mm)	4
83	Bolt (M6xp1.0x12mm)	4
84	Bolt (M8xp1.25x16mm)	4
85	Bolt (M8xp1.25x20mm)	3
86	Bolt (M8xp1.25x30mm)	10
87	Bolt (M8xp1.25x16mm)	13
88	Bolt (M8xp1.25x65mm)	4
89	Bolt (M8xp1.25x75mm)	4
90	Bolt (M8xp1.25x16mm)	8
91	Bolt (M8xp1.25x15mm)	4
92	Bolt (M10xp1.5x85mm)	1
93	Washer (26x34x1.0t)	2
94	Bolt (M8xp1.25x25mm)	4
95	Bolt (M8xp1.25x45mm)	4
96	Screw (M5xp0.8x15mm)	2
97	Axle Cap	8
98	Pulse Connection Wire to Console	1
99	Left Swing Arm	1
100	Pedal Wheel Bearing Adapter	2
101	Crank Axle Cap	8
102	Left Upper Handrail	1
103	Right Upper Handrail	1
104	Left Lower Handrail	1
105	Right Lower Handrail	1
106	Screw Cap	4

製品仕様

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	Mirage-Pro クロストレーナー
品番	FE-250MHP
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	ホワイト×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	1248（L）×750（W）×1650（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	110kg
本体重量	65kg
使用室内環境	温度：6℃～40℃ 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	Mirage-Pro クロストレーナー
製 品 番 号	FE-250MHP

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6ヵ月の保証となります。**

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



輸入代理店

株式会社フジモリ フィットネス事業部

本 社：〒933-0838 富山県高岡市北島186

URL <http://fujimori-r.com>

●修理やアフターサービス、各種お問い合わせは

TEL TEL: (0766) 21-0958

FAX TEL: (0766) 21-0957

URL <https://fujimori-r.com/fitness/contact/>

