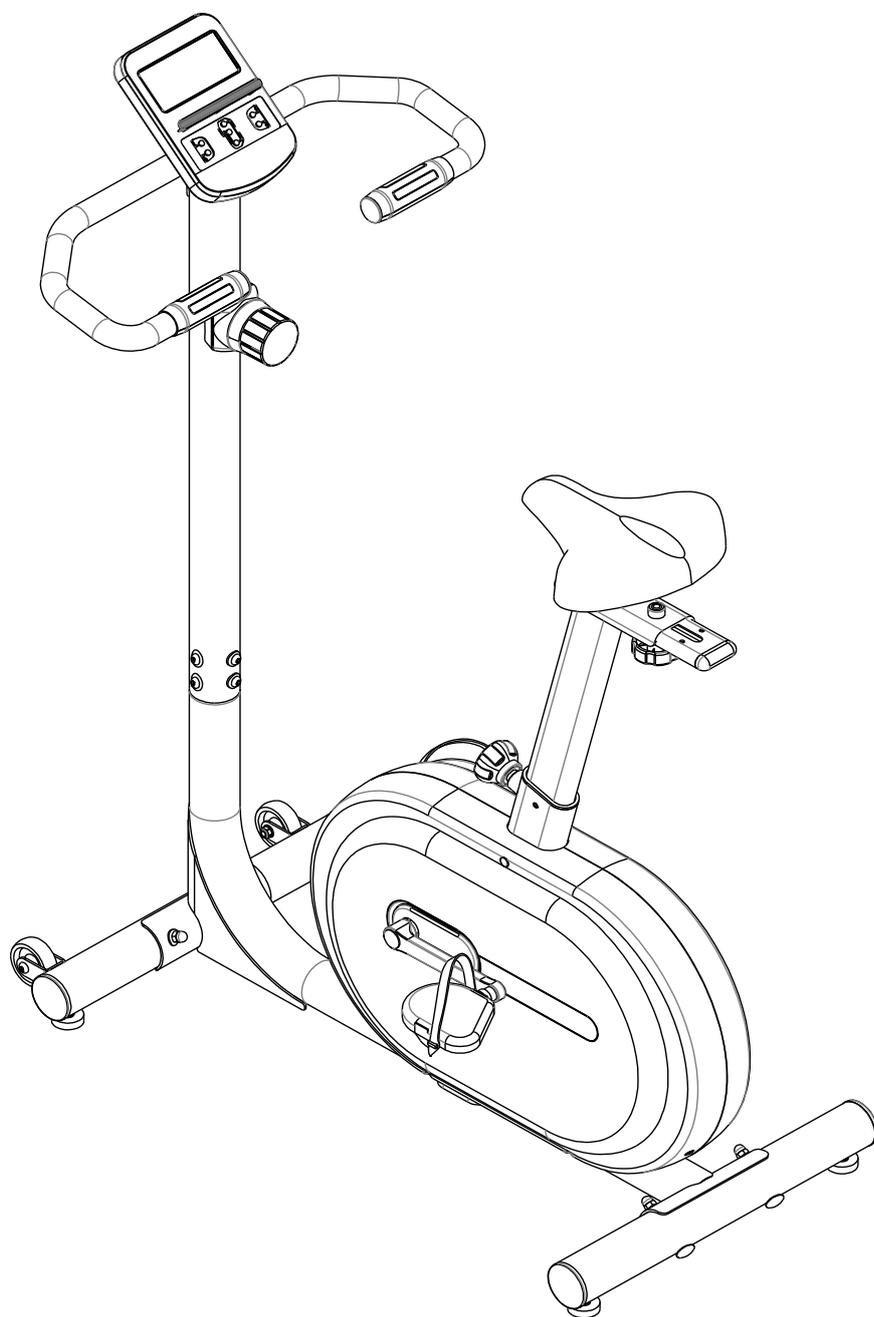


Mirage アップライトバイク FBU-115HP

家庭用

取扱説明書



お使いになる前に必ず本書をお読みください

目次

「安全にご使用いただくために」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	2
パーツリスト	3~5
分解図	6~7
組立手順	8~11

使用方法について

パネルについて	12~13
トレーニングについて	13~17

トラブルシューティング

トラブルが起きたら	18
-----------	----

その他

製品仕様、本体サイズ	18
保証書	19

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 アップライトバイク FBU-115HP をお買い求めいただきありがとうございました。
「安全にご使用いただくために」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。

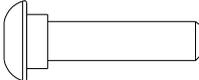
安全にご使用いただくために

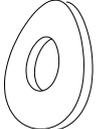
- ① ご使用前に各部のボルト・ナットが完全に固定されているか、緩みやガタつきがないか確認してください。
- ② 本製品の使用は健康な方を対象としております。
- ③ トレーニング中に、めまいや吐き気、その他身体に異常を感じたら、直ちにトレーニングを止めて下さい。また、体調がすぐれないと感じたときは、トレーニングを控えてください。
- ④ リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上でご使用ください。
- ⑤ ご使用の際は、運動に適した服装、シューズを着用してください。
- ⑥ トレーニングを始める前には、十分なストレッチやウォーミングアップを行ってください。
- 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 120kg 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、石鹼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。

パーツリスト1

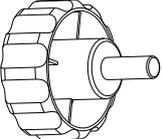
 #20 M8*73*20*H5 4PCS

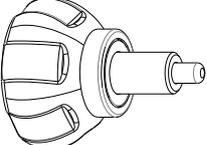
 #14 d8*Φ20*2*R30 12PCS

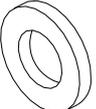
 #21 M8*H16*S13 4PCS

 #12 M8*20*S5 8PCS

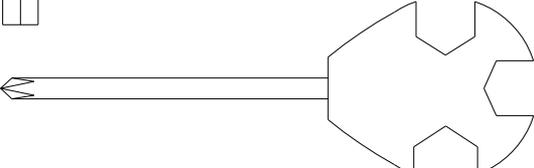
 #13 d8 8PCS

 #33 M12*37*Φ58 1PC

 #35 M16*1.5*24*Φ56 1PC

 #32 d12*Φ24*2 1PC

 #A S5 1PC

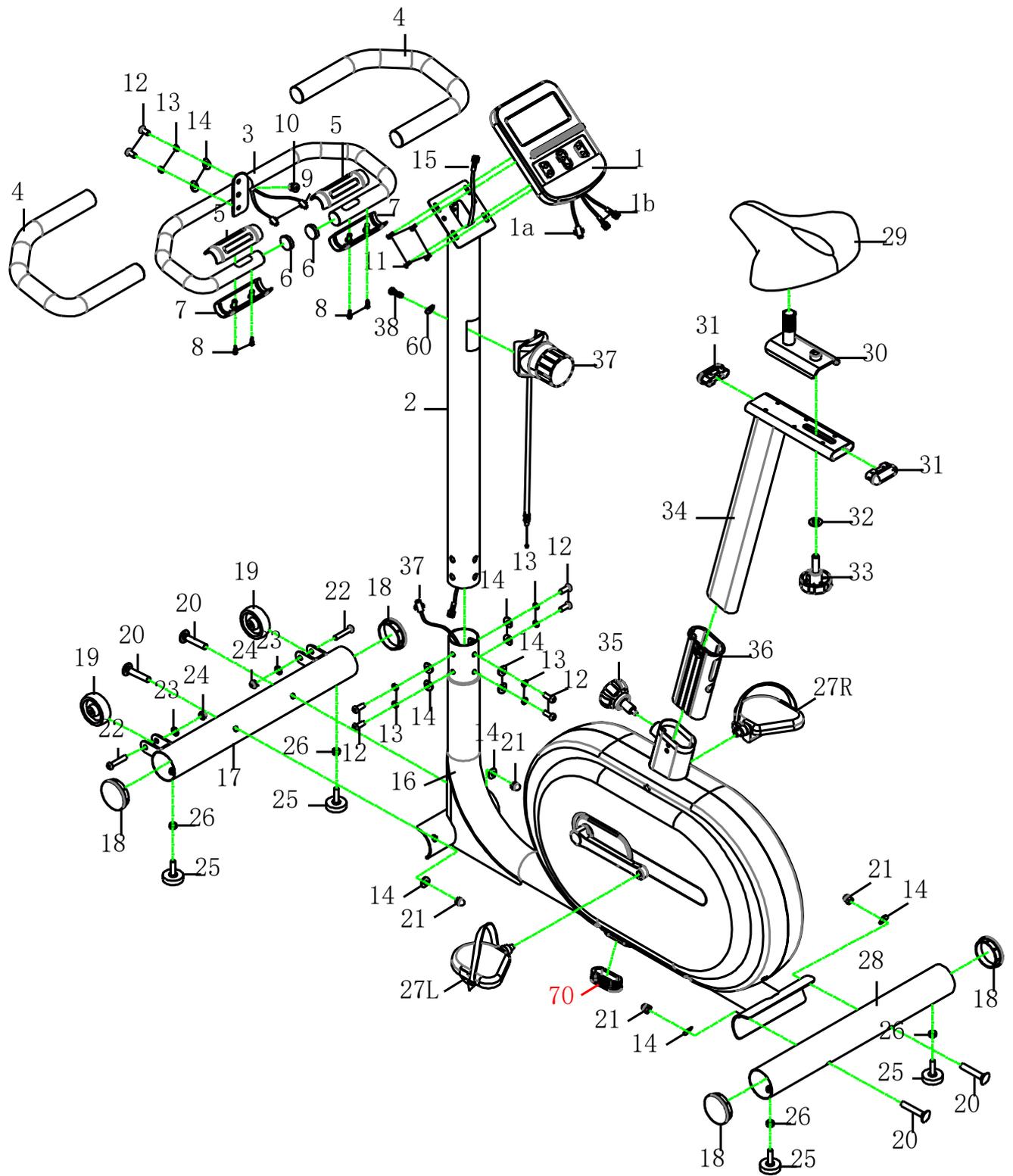
 #B S13-14-15 1PC

パーツリスト 2

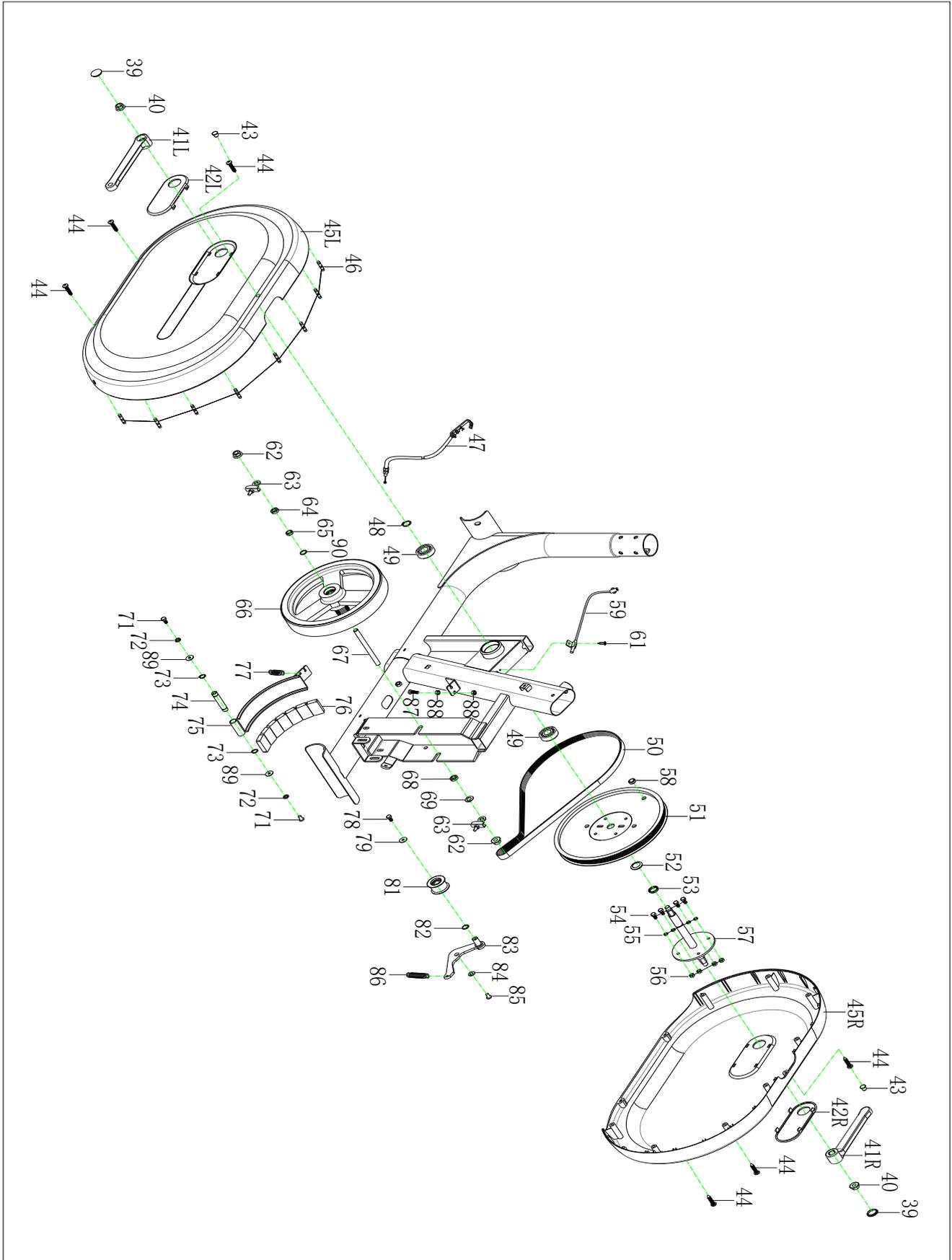
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Computer	1	24	Nylon nut M8*H7.5*S13	3
2	Postbar	1	25	Adjustable footpad φ52*18	4
3	Handlebar	1	26	Nut M8*H5.5*S14	4
4	Grip foam Φ23*3*580	2	27 L/R	Pedal	2
5	Handle pluse plate 1	2	28	Rear bottom tube	1
6	Round cap	2	29	Saddle	1
7	Handle pluse plate 2	2	30	Saddle plate	1
8	Screw ST3.5*25*Φ7	4	31	End cap PT60*20	2
9	Handle pulse Wire	1	32	Washer d12	1
10	End cap Φ12*11*Φ3	2	33	Knob M12	1
11	Bolt	4	34	Saddle tube	1
12	Bolt M8*20*S5	8	35	Knob M16	1
13	Spring washer d8	8	36	Bushing	1
14	Arc washer d8*Φ20	12	37	Tension Knob	1
15	Trunk wire 1	1	38	Bolt M5*40	1
16	Main Frame	1	39	Small cover Φ25*7	2
17	Front bottom tube	1	40	Nut M10×1.25	2
18	End cap Φ60.5	4	41 L/R	Crank	2
19	Transportation Wheel	2	42 L/R	Crank cover	2
20	Bolt M8*73	4	43	End cap	2
21	Cap Nut M8*H16	4	44	Screw ST4.2*14	6
22	Bolt	2	45L/R	Chain cover	2
23	Washer d8*Φ16*1.5	2	46	Plastic column	8

47	Tension lower wire	1		70	End cap 70*30	1
48	Washer d17	1		71	Bolt M6*16	2
49	Bearing 6203	2		72	Spring washer d6	2
50	Belt 6PJ430	1		73	Washer d12	2
51	Belt plate Φ260	1		74	Magnetic plate axle	1
52	Wave washer d17	1		75	Magnetic plate	1
53	Spacer Φ22*Φ18*4	1		76	Square magnet	7
54	Bolt M6*16	4		77	Spring Φ1.6*Φ14.5*61*N20	1
55	Spring washer d6	4		78	Bolt M6*10	1
56	Nylon nut M6	4		79	Washer d6*Φ16	1
57	Shaft	1		80		
58	Round magnet	1		81	Idler	1
59	Sensor	1		82	Wave washer d12	1
60	Arc washer d5	1		83	Idler rod	1
61	Screw ST4.2*16	1		84	Washer d12*φ17*0.5	1
62	Nut M10*1	2		85	Bolt M8*12	1
63	Chain screw	2		86	Spring Φ2.0*Φ12.2*62*N20	1
64	Nut M10*1*H5	1		87	Bolt M6*45	1
65	Spacer Φ15*Φ10.2	1		88	Nut M6*H5	2
66	Flywheel	1		89	Washer d6	2
67	Axle	1		90	Wave washer d10	1
68	Nut M10*1*H5	1		A	Spanner S5	1
69	Washer d10*20*2.0	1		B	Wrench S13-14-15	1

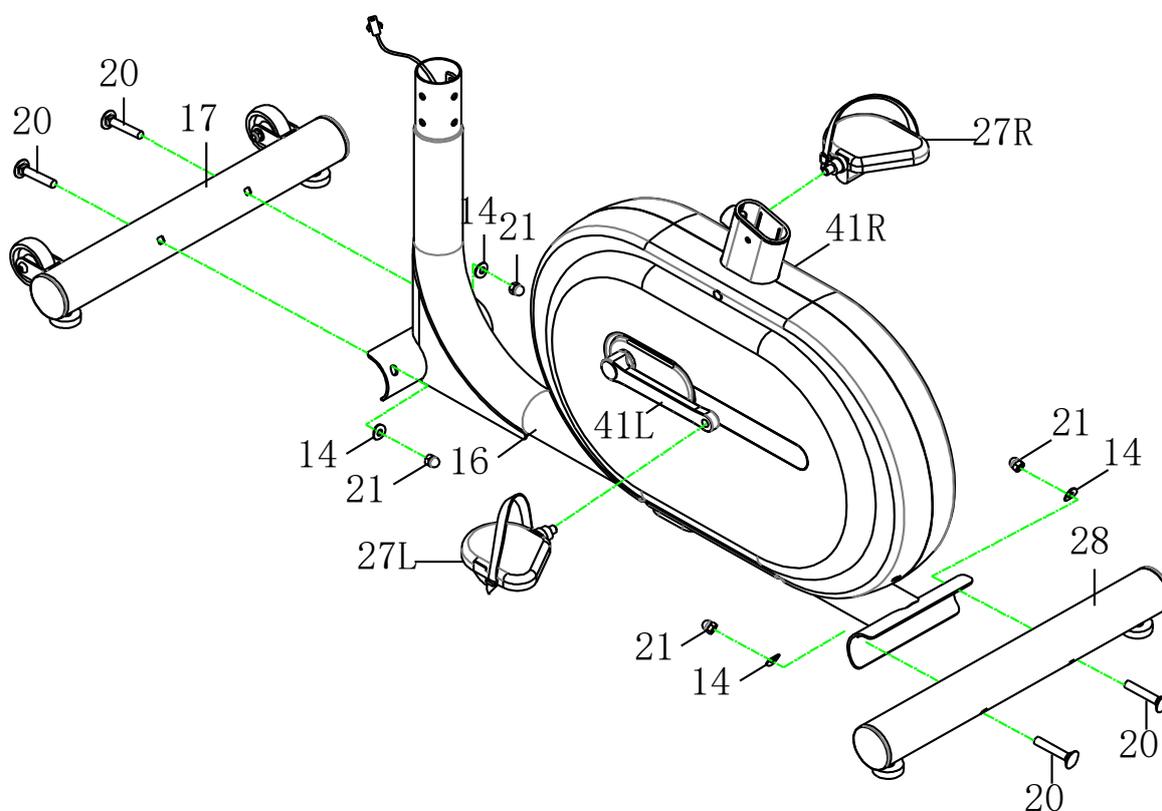
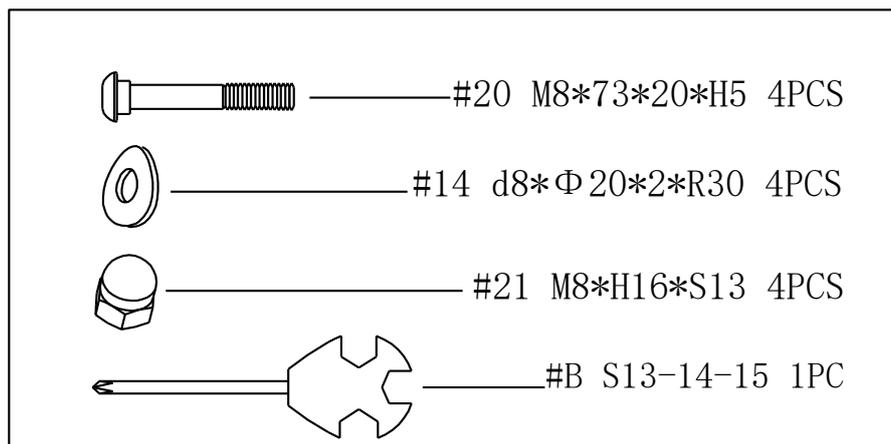
分解图 1



分解图2



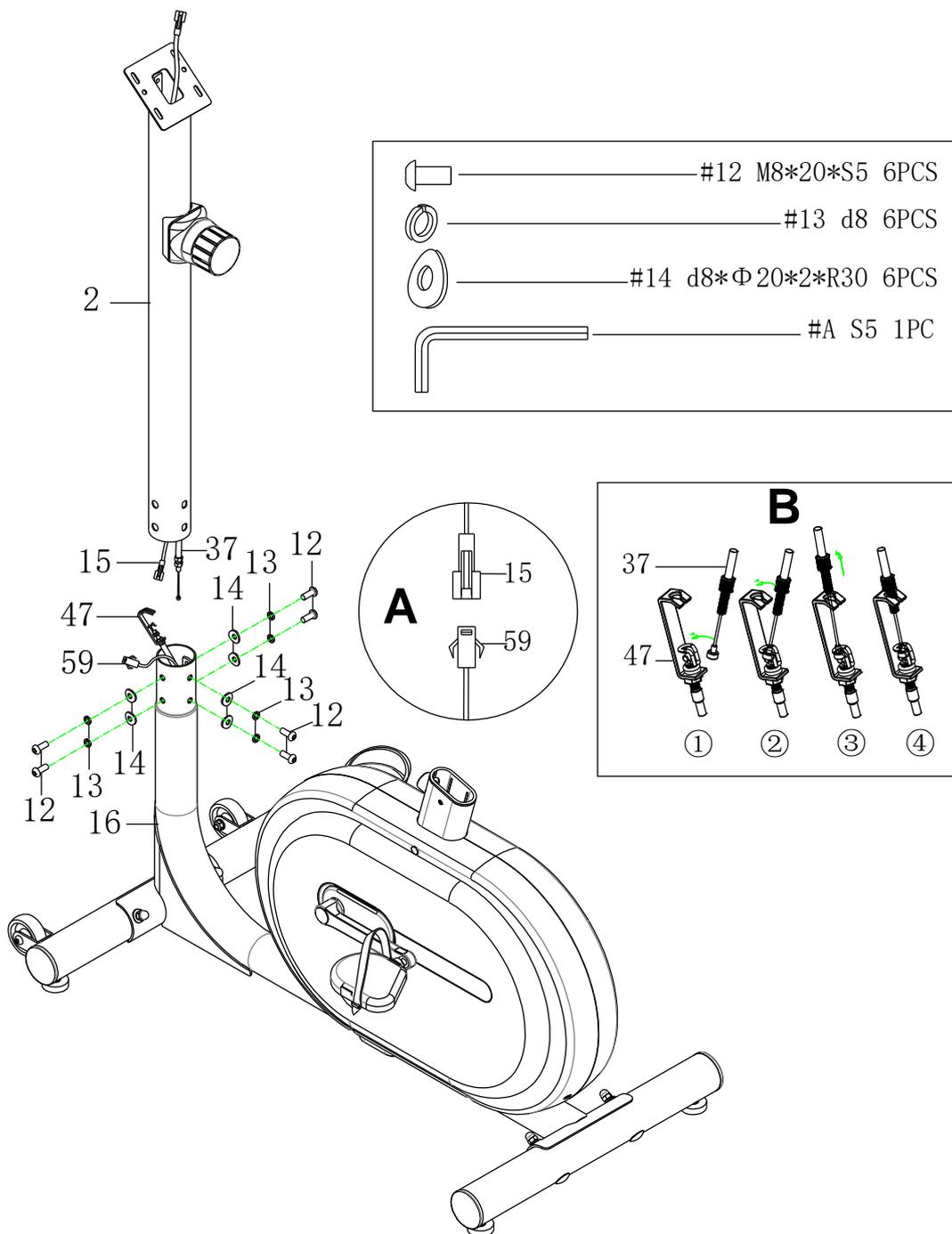
組立手順1



Step1

1. ボルト (20)、ワッシャー (14) と、キャップナット (21) でメインフレーム (16) にフロント・リアスタビライザー (17)、(28) を取り付けます。
2. ペダル (27L / R) をメインフレームに固定します。
注意：左ペダルを反時計回りに、右ペダルを時計回りに固定してください。

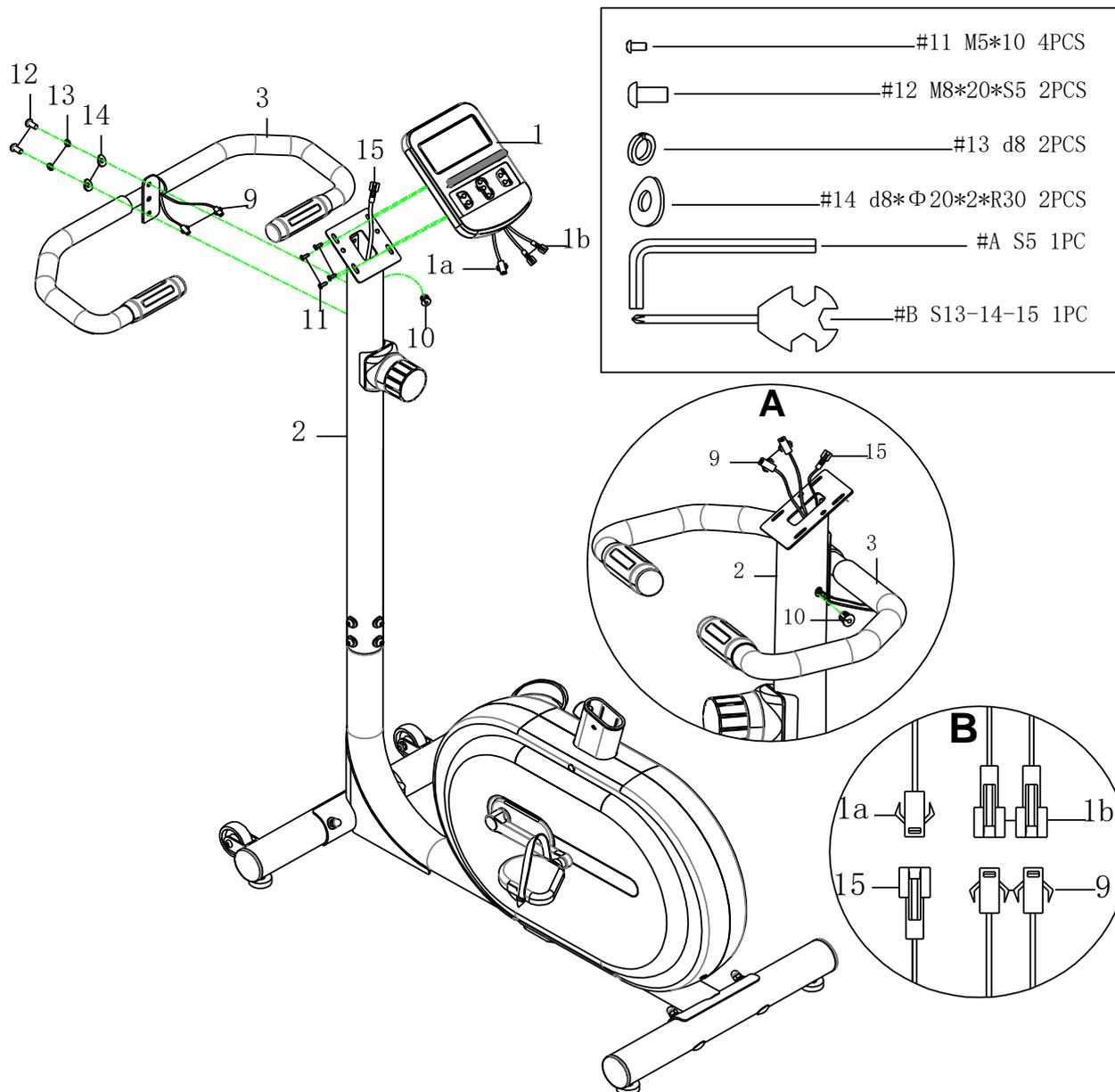
組立手順2



Step2

1. 配線（15）とセンサー配線（59）を接続します。
2. 次に図Bのように負荷ワイヤー（37）と負荷ワイヤー（47）を接続します。
3. ハンドルバーポスト（2）をメインフレーム（16）に差し込み、ボルト（12）、スプリングワッシャー（13）、ワッシャー（14）で固定します。

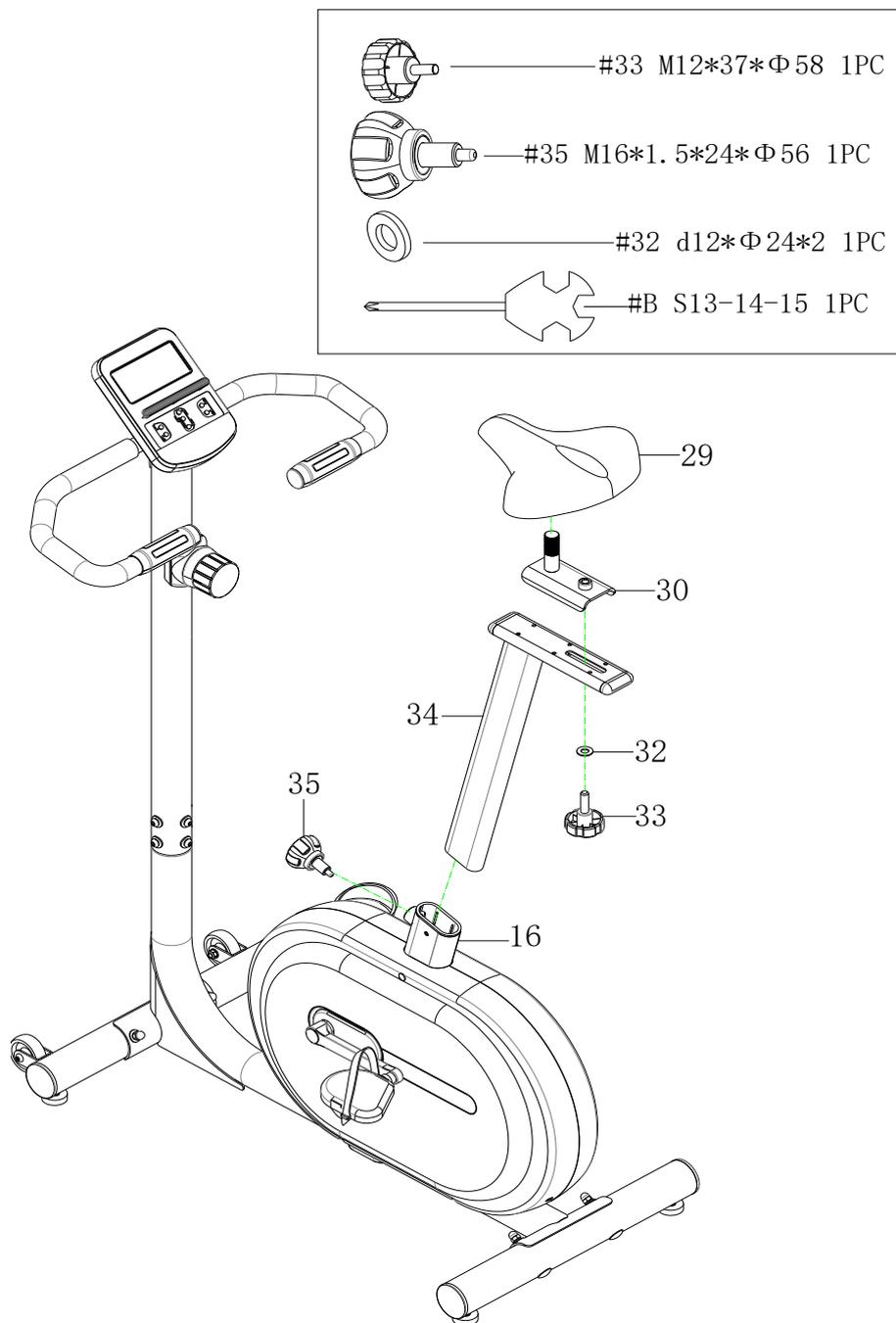
組立手順3



Step3

1. ハンドルバー (3) をハンドルバーポスト (2) に、ボルト (12)、スプリングワッシャー (13)、ワッシャー (14) で固定します。
2. 表示パネル (1) から取り付けネジ (11) を外します。
3. ハンドルバーの脈拍配線 (9) を図 A のようにハンドルバーポストに通し、表示パネルの配線 (1b) と接続します。ハンドルバーポストの配線 (15) と表示パネルの配線 (1a) を接続します。キャップ (10) を取り付けます。
4. 表示パネルを取り外したネジを使い、ハンドルバーポストに取り付けます。

組立手順4



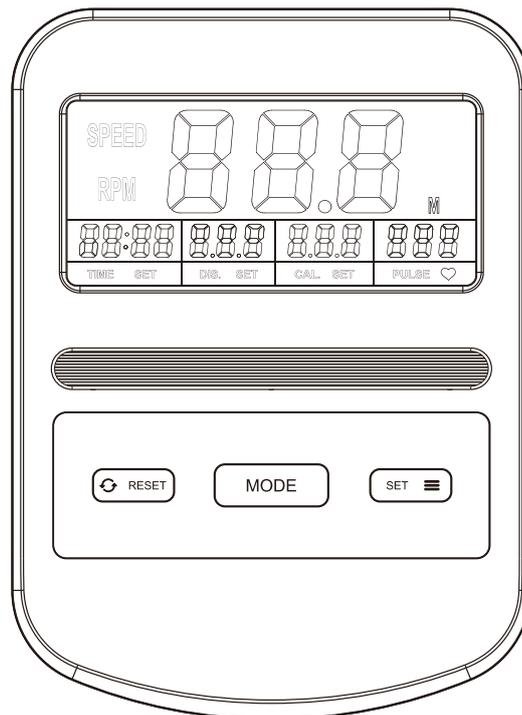
Step4

1. サドルポスト (34) をメインフレームに差し込み、ノブ (35) で締め付け固定します。
2. サドルプレート (30) をノブ (33) とワッシャー (32) を使い固定します。
3. サドル (29) を取り付けます。

以上で組み立て完了です。

使用前に各部品がしっかりと固定されていることを確認することをお勧めします。

パネルについて



【表示項目について】

- **TIME** 運動時間を表示。(表示範囲=00分00秒~99分00秒)
- **SPEED** 運動中のスピードを表示。(表示範囲=0.0~99.9km/h)
- **DISTANCE** 運動中の走行距離を表示。(表示範囲=0.00~999km)
- **CALORIE** 運動中の消費カロリーを表示。(表示範囲=0~9999Kcal)
※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。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ようになります。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。
- **PULSE** 運動中の脈拍数を表示。(表示範囲=40~240bpm)
※脈拍グリップを握り約6~7秒すると脈拍数が表示されます。
※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。
- **RPM** 運動中の回転数を表示。(表示範囲=0~999rpm)

【ボタンについて】

- **MODE** 運動中：『SPEED』と『RPM』の表示を切り替えます。
停止中：設定項目を切り替えます。3秒間長押しで全てリセットされます。
- **セット** 目標設定画面：設定項目の数値を変更します。
- **リセット** 目標設定画面：設定項目の数値をリセットします。
停止中：3秒間長押しで全てリセットされます。

【各ボタンと表示について】

・運動中

1. 脈拍表示があるとき

SPEED			
35.8			
11:38	1.8	201	70
TIME	DIS.	CAL.	PULSE

MODE →

RPM			
120			
11:38	1.8	201	70
TIME	DIS.	CAL.	PULSE

2. 脈拍表示がないとき

SPEED			
35.8			
11:38	1.8	201	0
TIME	DIS.	CAL.	

MODE →

RPM			
120			
11:38	1.8	201	0
TIME	DIS.	CAL.	

・設定画面

SPEED			
0.0			
00:00	0.00	0.0	0
TIME	DIS. SET	CAL.	PULSE

MODE →

SPEED			
0.0			
00:00	0.00	0.0	0
TIME	DIS. SET	CAL.	PULSE

MODE ↓

SPEED			
0.0			
00:00	0.00	0.0	0
TIME	DIS.	CAL. SET	PULSE

1. 運動停止中に『MODE』ボタンを押すと目標設定画面を切り替えられます。
“SET”の文字が項目を移動します。
設定項目：TIME（運動時間）・DISTANCE（運動距離）・CALORIES（消費カロリー）
2. 『SET』ボタンで各設定項目の数値を上げ、『RESET』ボタンで数値をリセットできます。
3. 目標を設定し運動を開始すると、設定した項目がカウントダウンで表示されます。
目標に到達（目標数値が0）すると、「ピピピッ…ピピピッ…」とアラームが鳴ります。
4. 脈拍を測定するときは、銀色の脈拍プレートを両手で握ってください。
脈拍の数値は換算推定値であり、目安程度にご使用ください。

パネルの表示は、5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（アナロビクス）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。

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、またはめまいを起こすことがある。
- 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や健康状態によって異なります。

《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。（『ストレッチガイド』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。
- ペースは一定に保ち、負荷の強度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（15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。めまいや異常を感じたら、無理をせず直ぐに中止し休みましょう。

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》

太もものストレッチ

- 1.安定する壁などを右にして立つ
- 2.右手を壁に置き、体を安定させる
- 3.左手で左足の甲を持ち、膝を曲げていく
- 4.太もも前部が伸びているのを感じながら20秒キープ
- 5.(4)の時、軽く太ももを後ろに引きましょう
- 6.ゆっくりと元に戻し、右足も同様に行う
- 7.終了



ハムストリングストレッチ

- 1.片足を歩くように一歩前に出し、かかとだけをつける
- 2.体をゆっくり下げていく
- 3.伸ばした足の太もも裏が刺激されているか感じながら20秒キープする
- 4.ゆっくりと元に戻り、逆足も同様に行う
- 5.終了



ふくらはぎストレッチ

- 1.拳1つ分ほど足を開いて立つ
- 2.右足を大きく一歩踏み出す
- 3.(2)の時、両足の足は地面につけたままにしましょう
- 4.右足の膝を曲げながら、左をゆっくり前に倒す
- 5.ふくらはぎの筋肉が伸びているなど感じたポイントで20秒間キープ
- 6.ゆっくりと元に戻し、左足も同様に取り組む
- 7.この動作を残り1回ずつ行う
- 8.終了



太ももの内側ストレッチ

- 1.両足の裏を合わせてあぐらのような姿勢になり、かかとを身体に引き寄せる
- 2.骨盤を立てて30秒間ゆっくりと呼吸する
- 3.背中を丸めないように気をつけながら、手を床につけてゆっくりと上体を前に倒していき、イタ気持ちいいくらいのところで止めるそのまま60秒間ゆっくりと呼吸する
- 4.終了



トラブルが起きたら

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
●電源が入らない (表示がない・カウントしない)	表示パネルへの配線、ハンドルポストバーの配線を差し直して下さい。	P.9 参照 P.10 参照
	電池の差し込み方向(+)、(-)を確認して下さい。	
●ディスプレイの表示が薄い	電池を確認して下さい	
●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	P10 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。	

その他

製品仕様

品名	<i>Mirage</i> アップライトバイク
品番	FBU-115HP
形式	家庭用マグネット負荷方式アップライトバイク
カラー	マットブラック
負荷方式	マグネット負荷コントロール方式(10段階調整)
本体サイズ	(L) 90.7×(W) 63.0×(H) 134.0 単位: cm
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	120kg
本体重量	30.0kg
使用室内環境	温度: 0°C~40°C 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 家庭用アップライトバイク
製品番号	FBU-115HP

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

〒933-0838 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求めの販売店、
または、(株)フジモリのホームページからお問い合わせください。

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

