

X1

エックスバイク®スリムワン

組立・取扱説明書

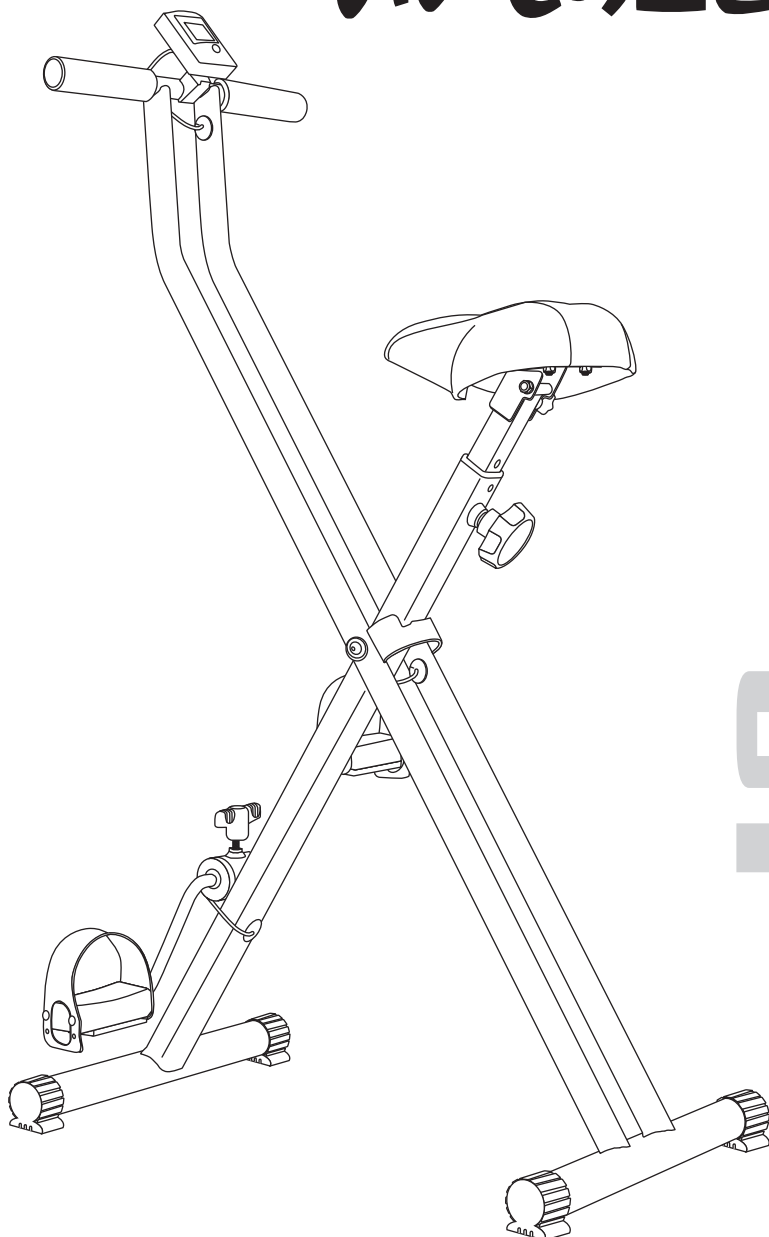
この度は本商品をお買い求め頂き誠にありがとうございました。

ご使用になられる前にこの取扱説明書を最後までお読みになり、内容を良く理解されてから正しくご使用下さい。

この取扱説明書はご使用になる方が何時でも見れるよう商品付近に大切に保管して下さい。ご不明な点が有れば、その都度お読み直し頂き正しくご使用下さい。

ご使用前に必ず各固定部のボルト、ナットや固定ピン等の点検を行い、しっかり固定できているかご確認をお願いします。

いいもの王国



<目次>

安全にお使いいただくために	2
お客様へお願い	3
梱包内容の確認	4
消耗品のご案内	4
各部の名称	5
組立方法	6、7
メーター使用方法	8
各部の調節方法	9
運動のコツ	9
トレーニングアドバイス ▪ (ストレッチ)	10
トレーニングアドバイス ▪ (トレーニング)	10
折りたたみと収納方法	11
お手入れ方法	11
アフターサービスについて	11
故障かな?と思ったら	12
お客様お問い合わせ番号	12
保証書	12



安全にお使いいただくために

本商品は家庭用です。

この「安全にお使いいただくために」をよくお読みの上、正しくお使いください。

この取扱説明書にない目的・方法ではお使いにならないでください。

警告とご注意



〈ご使用上のご注意〉

- ⊘ 次のような方はご使用をご遠慮ください。
 - 妊婦や生理中、心臓障害気管支系疾患等、安静が必要な方。
 - 医師の診断で運動を止められている方や発熱や過労などで体調が優れない方。
 - 運動中に体に不調や異常を感じた場合は直ちに使用を中止し医師にご相談ください。
 - 体重が80kg以上の方。
 - 特に膝や腰などに不安がある方は、必ず医師と相談の上ご使用ください。

- ⚠ ご使用時の服装の注意と準備運動の励行でケガの予防。
 - ゴム底の運動靴を履き体が動きやすい服装でご利用ください。運動前には軽い準備運動を行い、運動後は整理体操をそれぞれ5分程度行い体調を整えてください。

- ⊘ 次のような方は保護者が付き添ってご使用ください。
 - お年寄り、お子様、体の不自由な方、リハビリ用としてご使用になる場合。
また、危険防止のためご使用中には小さなお子様が近づかないようにしてください。

〈取扱上のご注意〉

- ⚠ ご使用前にご確認下さい。
 - ご使用前に必ず各固定ボルト、ナットや固定ピン等の点検を行い、しっかり固定出来ているかのご確認をお願いします。

- ⊘ 本商品は家庭用です。
 - 本商品は一般家庭用ですので業務用としてや、また不特定多数の方が使用する目的の場所では使用しないでください。

- ⚠ 万一商品が濡れた場合は・・・
 - サビや故障の原因となります。また、滑りやすくなりますので乾いた布などで速やかに拭き取ってください。

- ⊘ ポリ袋で遊ばない。
 - 特にお子様にご注意。本体包装のポリ袋を頭からかぶると窒息の原因になります。

- ❗ 二人以上での運搬をお願いします。
 - 当商品は半完成品にてお届けしておりますので、梱包が大変大きくなっております。二人以上での運搬をお願い致します。

- ⊘ 次の場所には設置・保管をしないでください。
 - 当商品は屋内での使用を想定しています。屋外では使用しないでください。
 - 斜めに傾いたり滑りやすい恐れのある不安定な場所や振動の多い場所。
 - 油煙や湯気、湿気や埃の多い場所。風通しの悪い場所。
 - 極端に高温や低温になる場所。直射日光の当たる場所や熱器具の近く。

- ⊘ 不当な修理・分解・改造をしないでください。
 - 不当な修理・分解・改造は破損・故障・ケガの原因となり大変危険です。上記の事由により発生した場合の修理費用はご負担願います。

- ⊘ 異物を入れないでください。
 - メーターや本体の内部に異物を入れないでください。異物が入ったまま使用すると故障の原因となります。特にお子様のいるご家庭では注意してください。

- ❗ 傷を付けないようご注意ください。
 - 廊下やフローリング、畳の部屋で組立やご使用になると床に傷を付ける場合が有ります。必ずマットやカーペットなど床を保護するものを敷き、傷を付けないようご注意ください。

- ⊘ トレーニング（自転車漕ぎ運動）以外の目的には使用しないでください。
 - 当商品をご使用されない時は収納し、お子様の手の届く所には置かないでください。また、いたずらには十分に注意してください。

- ❗ エックスバイク®スリムワンは、たいへん軽量・コンパクトに設計されています。
 - 本機へ乗り降りする際は十分気を付けてください。本機ごと倒れる恐れがございます、ご注意ください。

お客様へお願い

本商品をご家庭で手軽にご使用頂けるように設計されたトレーニング器具です。トレーニングジムや多人数でのご使用には不適切です。予めご了承ください。

荷物の取扱いには十分な注意を致しておりますが、何分にも海外からの輸入品ですので、輸送途中に細かな傷や汚れ等が生じる場合がございます。ご理解ご了承頂きますようお願い致します。

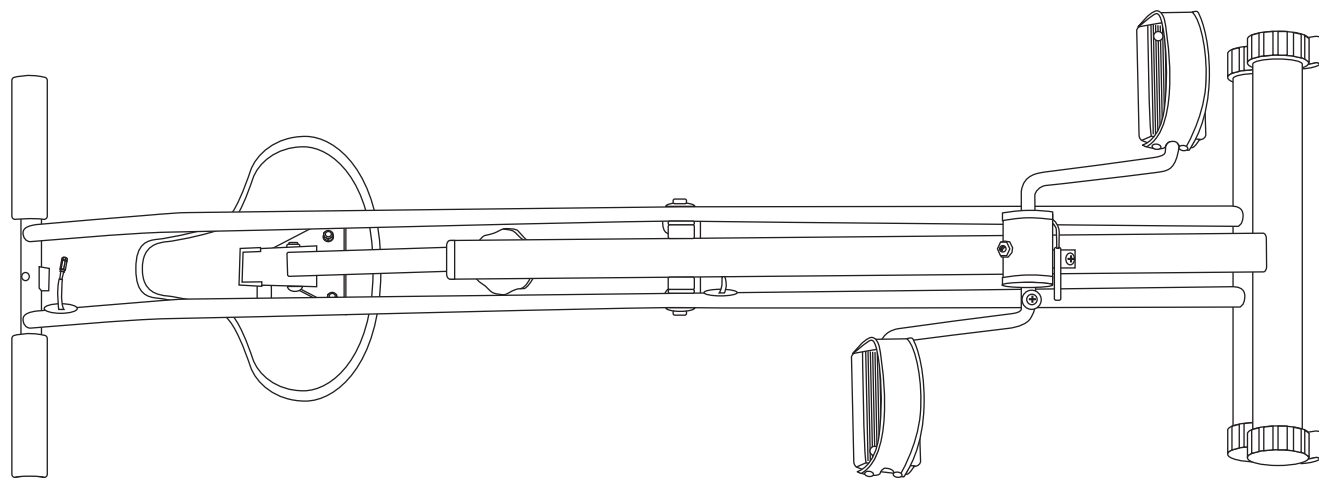
本商品は大量生産をしており、検査のために組み立て傷が生じる場合がございます。ご理解ご了承頂きますようお願い致します。

商品の形状は安全向上の為予告なく変更をする場合があります。カタログや説明資料等と一部異なる場合がございますが、予めご了承ください。

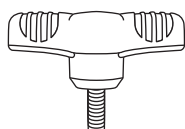
梱包内容の確認

組立の前に梱包内容をご確認ください。万一、不足等ございましたら販売店もしくは当社までご連絡いただきますようお願いいたします。
また包装箱は保管いただき、修理など必要な際ご利用ください。

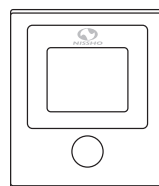
1. 本体（サドル、ペダルは本体に取り付けられています）



2. 負荷調節ノブボルト

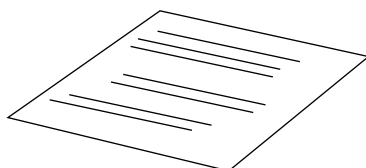


3. メーター



モニター電池（単四1本）

4. 説明書

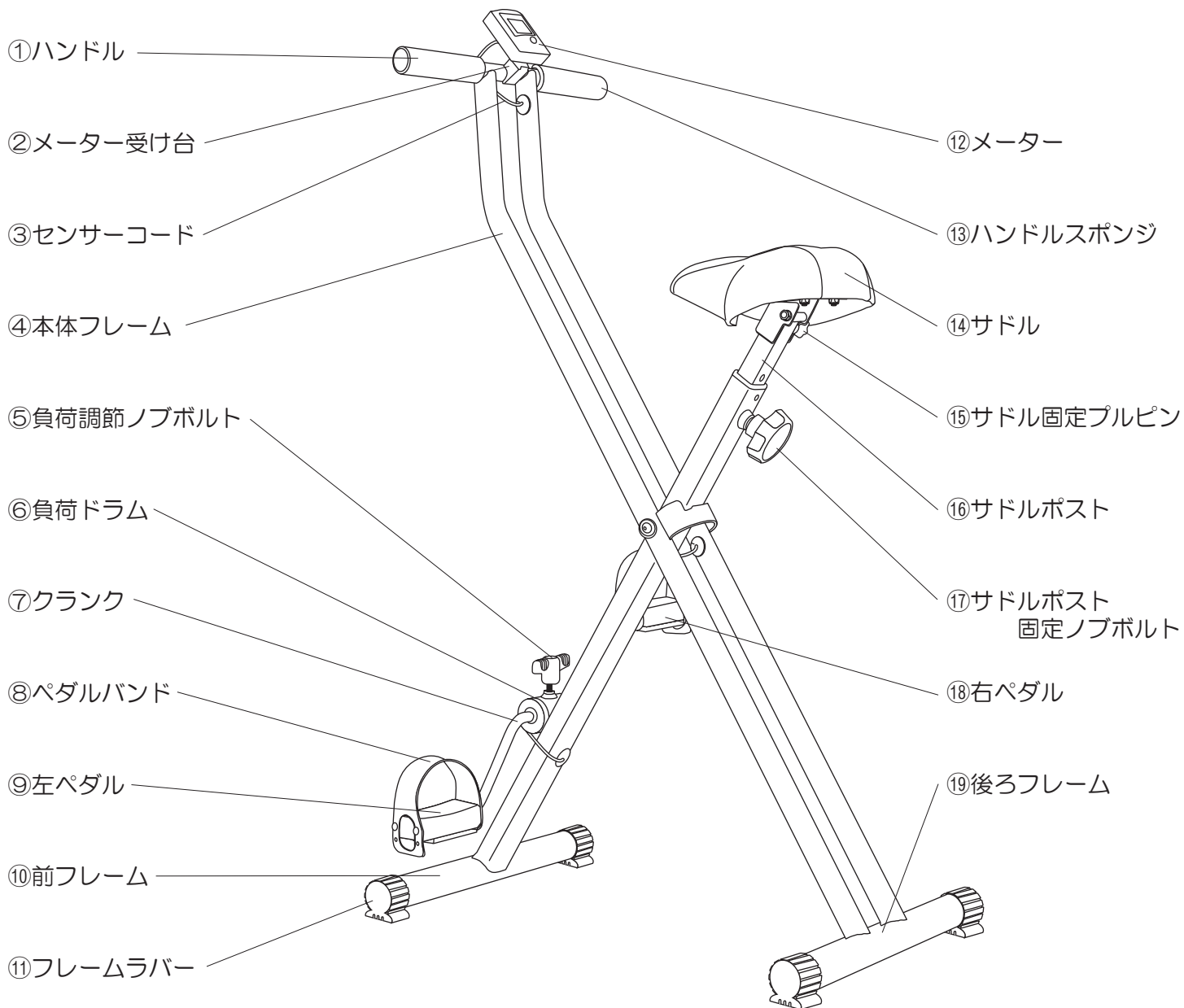



消耗品のご案内

下記の部品は保証期間においても有償となっております。
ご希望の際は販売店もしくは当社へご注文ください。

- ・ハンドルスポンジ
- ・ペダル（ペダルバンド含む）
- ・サドル
- ・ブレーキパッド（負荷ドラム内負荷装置）
- ・メーター、電池および周辺部品

各部の名称



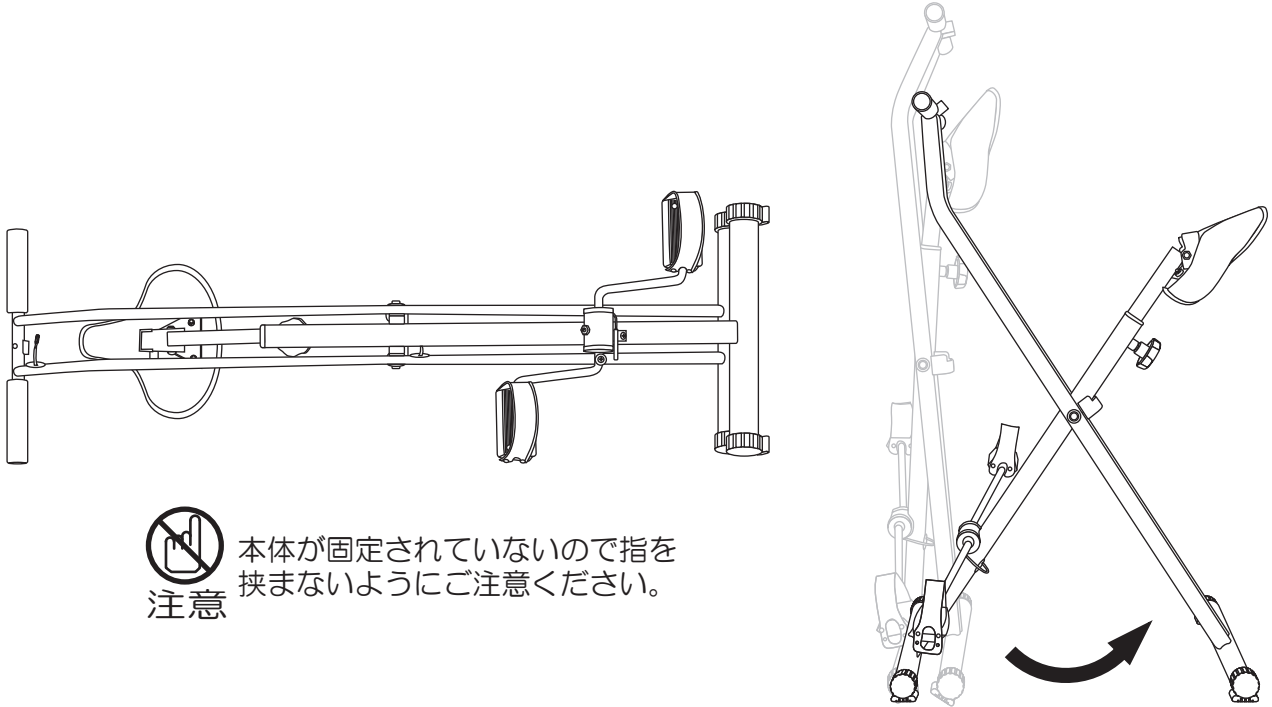
商品サイズ	約幅38×奥行64×高さ108 (cm)
折りたたみサイズ	約幅38×奥行22×高さ121 (cm)
重量	約 6.5 kg
材質	スチールパイプ・ウレタン・ABS樹脂
耐荷重	80 kg
原産国	台湾
連続使用時間	約15分  15分連続使用した場合には、次の使用までに30分以上間隔をあげてください。また10ページ記載のアドバイスも合わせてご参照ください。

組立方法

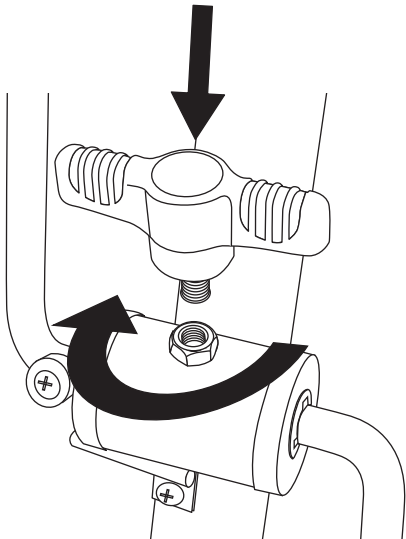
組立の際のご注意

組立を行う際は、完成品の大きさを考慮した十分なスペースを確保し、指などを傷つけないように手袋などで手を保護して組立を行ってください。
まず、商品を梱包箱から取り出し、梱包内容で部品を確認し説明書通りに組立を行ってください。床を傷つけないよう保護するものの上で行われることをおすすめします。

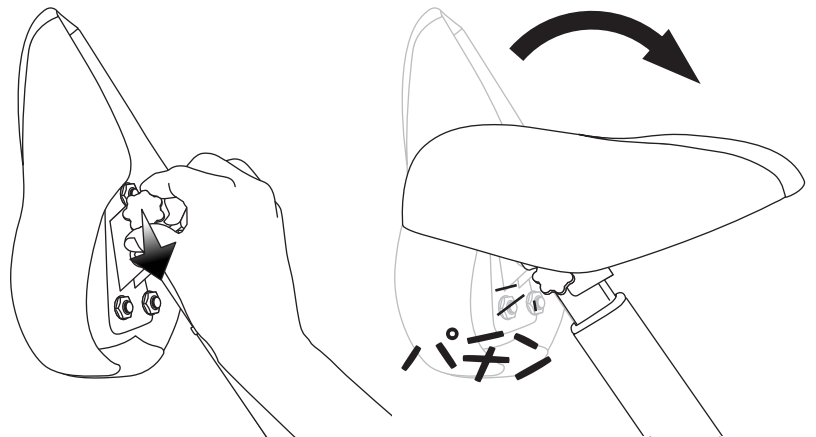
1. 梱包箱から取り出した本体を起し、本体フレームを図のように広げます。
その際、フレーム部及びペダル、クランク部等に指を挟まないようご注意ください。



2. 負荷調節ノブボルトを負荷ドラム部に右回して取り付けます。

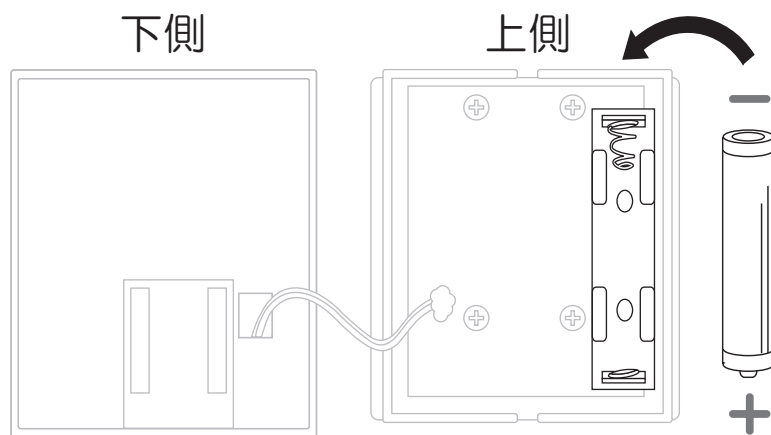
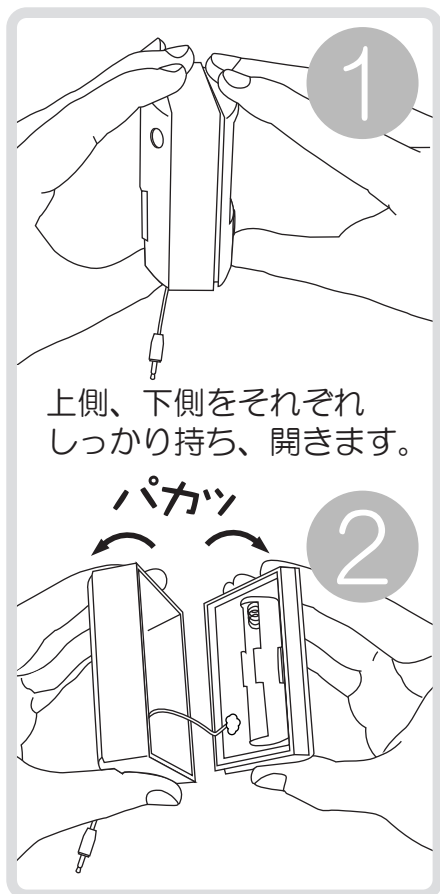


3. サドル固定プルピンをしっかりと引っ張り、サドルを前方に倒しセットします。



サドル固定プルピンが固定穴に確実に
入った事を確認してください。

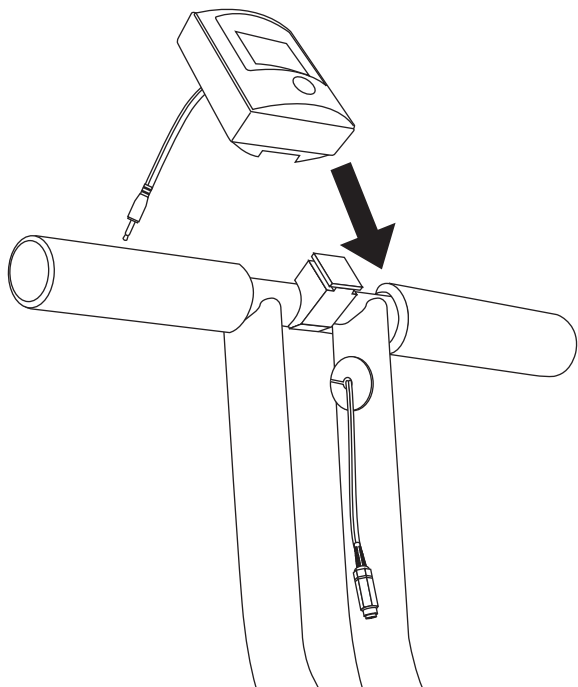
4. メーターを開き、メーター上側の裏の電池ボックスに付属の単四電池を「+」「-」の方向に注意してセットし、もとのようにメーターをもどします。



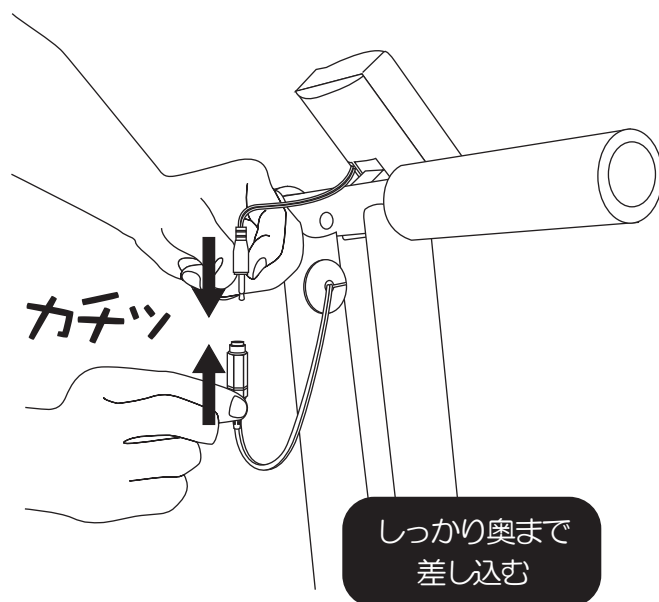
point

電池の＋がしっかりケース内の端子に接触するようにセットします。
電池をセットすると液晶画面に表示が出ます。
※表示が出ない場合は、一旦電池を外し、再度良く確認しながらセットしてください。

5. メーターをメーター受け台にしっかりと差し込みます。

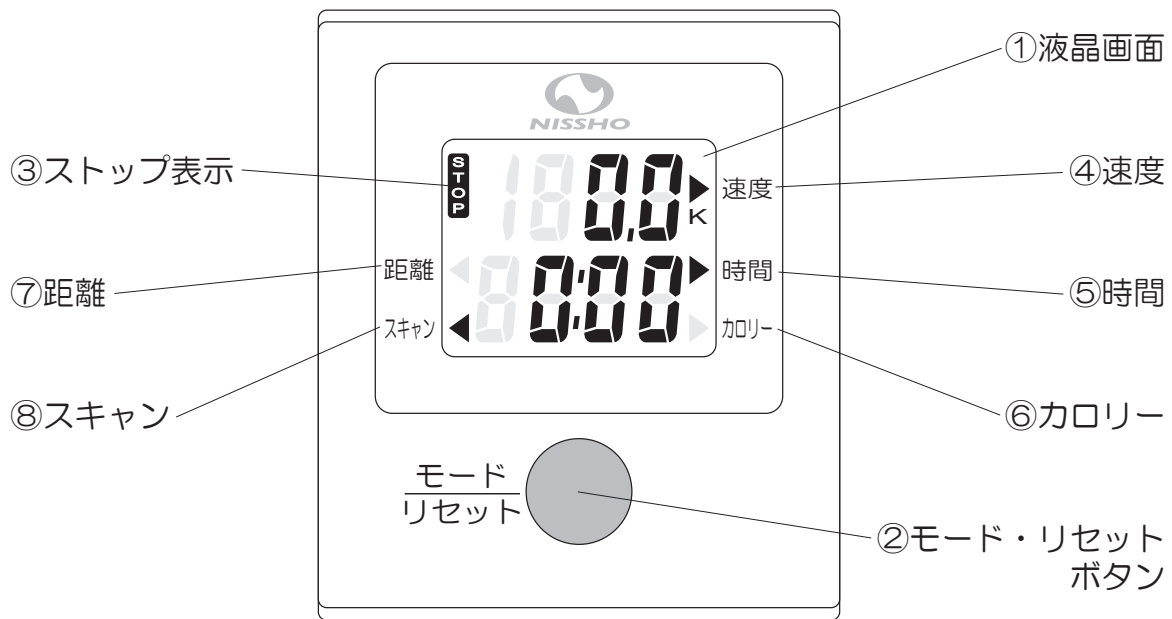


6. メーターから出ているセンサーコードと本体から出ているセンサーコードを接続します。この際「カチッ」というまでしっかりと差し込んでください。



これで組立は完了しました！ ご使用前に各部ノブボルト、プルピン等が確実に固定されているか必ずご確認ください。

メーター使用方法



1. モード・リセットボタンを押してメーターの液晶画面に表示を点灯します。
また運動を開始すると自動的に表示が点灯します。
2. 液晶画面の上段は速度を固定表示、下段は距離・時間・カロリーを表示します。
モード・リセットボタンを押すごとに下段の表示が下記のように切り替わります。
┌ スキャン → 時間 → カロリー → 距離 → スキャン → ┐
※モード・リセットボタンを押し▶印を運動したい項目に合わせます。
※スキャンを選択した場合は、約6秒間隔で距離・時間・カロリーを順送りします。
3. 各表示をリセットしたい場合はモード・リセットボタンを2秒以上押し続けてください。
4. 『オートオフ機能』：運動を停止して約4分で自動的にオフになります。
5. 『累積機能』：運動を停止しても距離・時間・カロリーの数値は残り、運動を再開すると前回の数値に累積します。再開時の項目はスキャンでスタートします。
累積数値をリセットしたい場合は、モード・リセットボタンを2秒以上押し続けてください。

- ①液晶画面：各項目を表示します。
- ②モード・リセットボタン：運動項目を切り替え、また2秒以上押し続けると現在の数値をリセットします。
- ③ストップ表示：運動を停止した時に表示し、運動を開始すると消えます。
- ④速度：運動速度を0.0～99.9 (km/h) で表示します。
- ⑤時間：運動時間を0：00～99：59 (分：秒) で表示します。
- ⑥カロリー：運動の消費カロリーを0～9999 (Kcal) で表示します。
- ⑦距離：運動した距離を0.00～99.99 (km) で表示します。
- ⑧スキャン：運動項目を6秒ごとに順送りにする機能です。

※メーターに表示される速度、距離、カロリーの数値はおおよその数値ですので、運動の目安にお考えください。

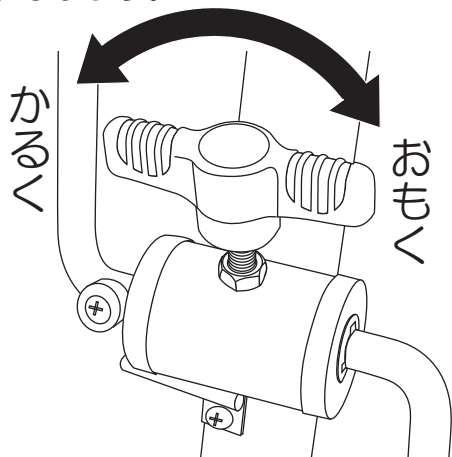


付属の電池は工場出荷時のモニター電池で通常より寿命が短くなっており、液晶表示が薄くなってきたら、早めに新しい電池と交換してください。この際、充電式のニッケル水素電池等は絶対に使用しないでください。また、長時間ご使用されない場合は電池を外して保管してください。

各部の調節方法

負荷調節

負荷調節ノブボルトを左右に回して調節します。左に回すと「軽く」、右に回すと「重く」なります。



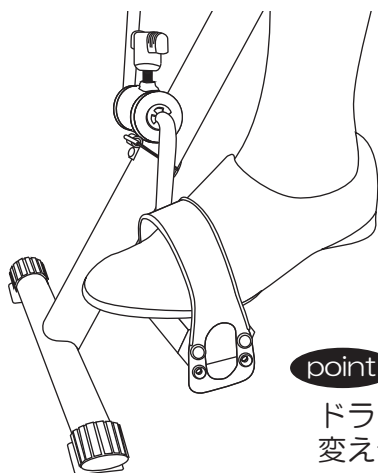
重すぎると、スムーズに回転しない、また足を痛める事があります。



負荷ドラム、クランクは熱くなるので絶対に触らないでください。

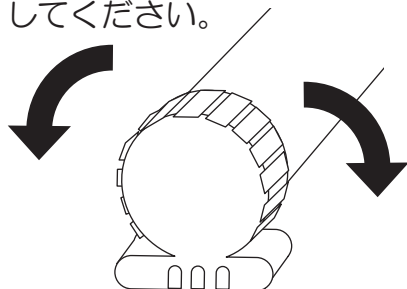
ペダルバンド調節

2段階に調節できます。ゴムバンドの穴の位置を変えてください。



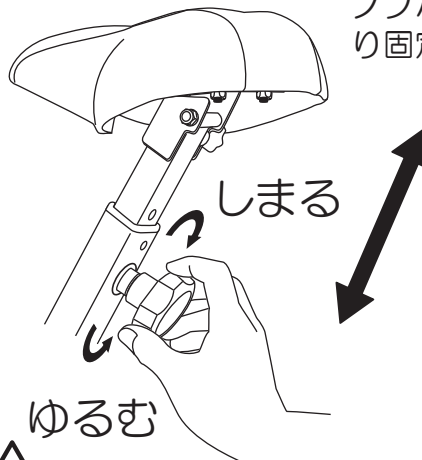
フレームラバーの調節

広げた時に全てのフレームラバーの底面が、床面に接地するように左右にねじって調節してください。



サドル高さ調節

5段階に高さ調節できます。サドルに腰をかけ、足が一番下になった時に膝が少し曲がるくらいが適当です。サドルポスト固定ノブボルトでしっかり固定してください。



サドルが高すぎると腰痛の原因になりますので気をつけましょう。


運動のコツ

背筋を伸ばし、軽くハンドルを握り、リラックスした状態で運動します。また運動靴を履くことで足を保護し、運動時力が入りやすくなります。ペダリングは力任せにするのではなく、円を描くように漕ぎましょう。



トレーニングアドバイス（ストレッチ）

運動の前後に軽いストレッチを取り入れましょう。ストレッチはケガの防止や運動後に疲労を残さない効果があると言われています。各ストレッチを15秒から20秒。息を吐きながら反動をあまりつけずにゆっくりと行うようにしましょう。

<p>ぜんくつ（太股うらのストレッチ） 床に座り足をのばして体をゆっくりと前に倒します。</p> 	<p>体側のばし（体側のストレッチ） ▪ 頭の後ろで腕を組み、片方の肘を反対の手で引きます。脇の裏をしっかりとのばす感覚で行います。左右行います。</p> 	<p>股わり（股関節のストレッチ） 足の裏を合わせあぐらに座り股関節を伸ばします。</p> 
<p>首のぜんくつ（首のストレッチ） ▪ 頭に手を添えて、左右と前にゆっくりと倒します。</p> 	<p>腰をねじる（腰のストレッチ） ▪ 床に座り片足を伸ばし、反対の足をかけて体をかけた足の方へひねります。左右行います。</p> 	<p>ふくらはぎをのばす（ふくらはぎのストレッチ） ▪ 立った状態で足を前後に開き、後ろ足のかかとを浮かさないように体を前に移動させ、ふくらはぎを伸ばします。左右行います。</p> 

トレーニングアドバイス（トレーニング）

運動の進め方

運動はいきなりはじめず、まず準備運動（ストレッチ）を行いすぐに全速力で行わず、最初の3分～5分はゆっくりと運動し、そして目標のペースの範囲で行います。また、運動の終わりは急激に停止せず、最後の3分から5分をかけて徐々に速度（ペース）を落としていきます。また、運動後には整理運動（ストレッチ）を行うよう心がけてください。

運動の量

運動の量としては、1回10分以上継続した運動を1日合計20～30分ほどが望ましいとされています。（一回10分、一日2、3回でもかまいません）頻度は原則的に毎日行うことが望ましいとされていますが、1週間に4日程度でもかまいません。運動は目的に合わせて無理のないように長く継続させていくことが大切です。また、運動の負荷は無理のないペースで、個人によって強度は異なりますが「楽だな」「ちょっと楽だ」という感覚程度の運動が効率のよい運動の目安と考えましょう。

有酸素運動

理想的な有酸素運動を行うには、軽めの負荷でご使用いただくことをおすすめします。※重い負荷や心拍数が一定以上の数値を超えると無酸素運動になっていることがあります。※長時間連続して運動すると負荷ドラム、クランクが熱くなる事がございます。その場合はしばらく時間をおいてからご使用ください。※負荷装置は摩擦により摩耗します。（使用頻度と負荷のかけ方により異なります）その際は、新しい負荷装置（別売品）と交換してください。

筋力トレーニング（無酸素運動）

毎日の運動を効果的にするために、基礎代謝を高める働きがある軽い筋力トレーニングを取り入れることをおすすめします。筋力トレーニングは日常生活においてあまり使われていない筋肉を鍛えます。しかし鍛えるといっても全力でする必要はありません。腕立て伏せ、腹筋、腕屈伸（ダンベルなど）を毎回、運動後に20回づつ取り入れましょう。しかし、筋肉痛になったり苦痛を感じる場合は回数を減らすようにしましょう。

運動の効果

性別、年齢、体質などによって個人差があります。医師やパーソナルトレーナーに相談しながら運動計画を立てる事をおすすめします。

STOP



運動中急激に心拍数が上がったり、息苦しさを感じた場合、また体の各所に痛みを感じた場合は、すみやかに運動を中止し、場合によっては医師の診断を受けて下さい。

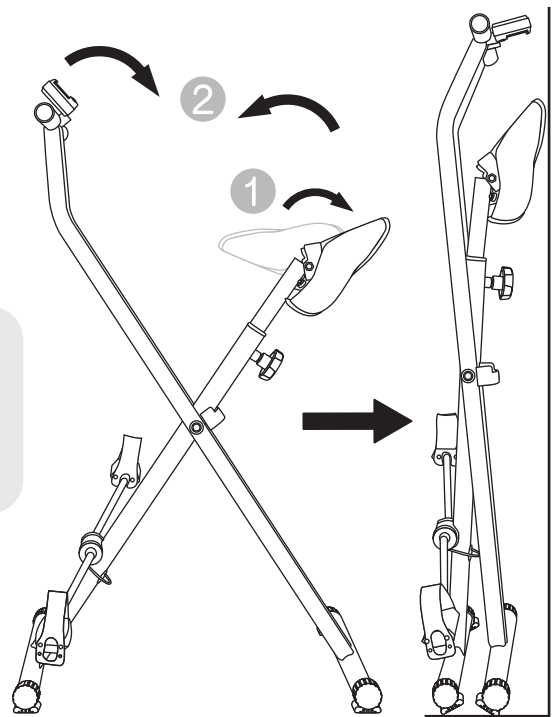
折りたたみと収納方法

サドル固定プルピンを解除しサドルを立て、ハンドルとサドル部を持ち上げ本体を折りたたみます。折りたたむ際、手・指などを本体で挟まないようにご注意ください。



注意

エックスバイク® スリムワンは非常にコンパクトな設計になっています。自立はしますが安全のため、壁面等に近づけて倒れない場所に収納してください。



お手入れ方法

- ・本体やメーターなどは柔らかい布で拭きます。
- ・汚れがひどい場合はうすめた台所用中性洗剤（食器用）を含ませた柔らかい布で拭いてから、さらに乾いた布でやさしくふき取ってください。



注意

決して直接水をかけたりベンジン、シンナー、アルコール、アルカリ洗剤などは絶対に使用しないでください、変色や故障の原因となります。

アフターサービスについて

保証書に必ず「お買い求め日」をご記入いただき、記載内容をよくお読みのうえお確かめください。

1. 初期不良

お買い上げいただいた直後の不良（初期不良）に関しては不良箇所をご確認ください。まず、ご連絡いただく前に12ページの「故障かな？と思ったら」をよくお読み下さい。症状が解消されない場合、電話等でお問い合わせください。宅配便などを利用して対応させていただきます。※訪問サービスはさせていただきます。

2. 修理依頼

まずは保証書をご確認ください。保証期間内であれば原則、無償で修理させていただきます。製品は厳密な品質管理および検査を経てお届けしたのですが、お買い上げ日から保証期間内に正常な使用において故障が発生した場合は、無償で修理を行います。但し、安全上及び使用上の注意を無視しての故障、あるいは規格外の改造をしたものは、その限りではありません。また、保証期間内であっても修理箇所によっては一部該当しない場合があります。保証期間が過ぎたものについては、有償で修理を承ります。修理依頼箇所をご確認いただいた上、ご依頼ください。〈有償の場合〉修理費用として技術料+部品代+送料（宅配便利用）が必要です。※訪問サービスはさせていただきます。

3. 補修用性能部品（*性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。）

保有期間は、製造打ち切り後5年間とさせていただきますが、場合によってはその限りではございません。

4. 消耗品のご注文

下記部品は保証期間内においても有償となっております。ご希望の際は販売店もしくは当社へご注文ください。宅配便の代金引換にて対応させていただきます。

- ・ハンドルスポンジ
- ・ペダル（ペダルバンド含む）
- ・サドル
- ・ブレーキパッド（負荷ドラム内負荷装置）
- ・メーター、電池及び周辺部品

故障かな?と思ったら

症状	確認事項
・メーターの液晶画面に表示が出ない。	・電池の「+」、「-」に間違いはないですか? ケース内の端子にしっかり接触していますか? 一度電池を取り外し、もう一度確認しながらセットしてください。
・メーターの数値が上がらず「0」のまま。	・メーターと本体から出ているセンサーコードが確実に接続されていますか? 一度抜いて再度しっかり差し込んでください。
・ペダルからカタカタ音が鳴る。	・クランクとペダルの間に遊び* (*隙間や緩みの事)があるので、構造上発生する音で、故障ではございません。
・負荷ドラムから音が鳴る。	・運動開始時は軽い負荷で開始し、徐々に重くしてください。連続使用していた場合は、休憩してから再開してください。
・負荷調節ができない。負荷が軽すぎる、重くならない。	・9ページ負荷調節方法を確認してください。 ・当商品の負荷装置は磁力式などと比べ軽めの設定となっています。
・負荷が掛からなくなった、音鳴り、回転が不安定。	・負荷装置が摩耗した可能性があり、新しい負荷装置に交換する必要があります。お問い合わせください。

お客様お問い合わせ番号

お客様がお問い合わせの際にお聞きしますので、下記にお買い求め日をお客様でご記入ください。

商品番号：17270

商品名：エックスバイク® スリムワン

メーカー品番：X1

お買い求め日： 年 月 日

いいもの王国 商品相談室

0120-655-059

承り時間：午前9時～午後6時

(年中無休・年末年始を除く)

保証書

(ご注意) 印欄に記入のない場合は無効となりますので、必ずご確認ください。

商品番号(メーカー品番)		保証期間	
17270 (X1)		お買い上げ日から1年 *ただし消耗品を除く	
お買い上げ日	年	月	日
お客様	お名前		
	ご住所		
	電話		

本書は、本書記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。お買上げの日から左記期間中、故障が発生した場合は本書をご提示の上、お買上げ販売店に修理をご依頼下さい。無償・有償を問わず訪問サービスは一切させていただいておりません。

株式会社 **いいもの王国**
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-4-15

無料修理規定

- 取扱説明書、本体ラベル等の注意書に従った正常な使用状態で故障した場合には、お買上げ販売店(修理申込先)が無料修理致します。
- 保証期間中に故障して無料修理を受ける場合は、商品と本書をご持参ご提示の上お買上げの販売店(修理申込先)に依頼してください。
- ご転居の場合は事前にお買上げ販売店にご相談下さい。
- ご贈答品等で本保証書に記入してあるお買上げ販売店に修理がご依頼できない場合は、下記にご連絡下さい。
- 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。
 - (イ) 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
 - (ロ) お買上げ後取付場所の移動、落下等による故障および損傷
 - (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷

(二) 一般家庭用以外(例えば、業務用の長時間使用、車輛、船舶への搭載)に使用された場合の故障と損傷

(ホ) 本書の提示がない場合

(ヘ) 本書にお買上げ年月日、お客様名、販売店の記入がない場合、或いは字句を書き替えられた場合

6. 本書は日本国内においてのみ有効です。

This warranty is valid only in Japan.

7. 本書は再発行しませんので紛失しないよう大切に保管してください。

※この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものではありません。従って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ので、保証期間経過後の修理等についてご不明な場合は、お買上げの販売店にお問い合わせ下さい。

製造輸入元：株式会社 日章貿易 奈良県磯城郡三宅町屏風17-73 ☎ 0745-43-1668