

RMB-7300GL(H)

コンパクトリカンベント マグネットバイク

組立・取扱説明書

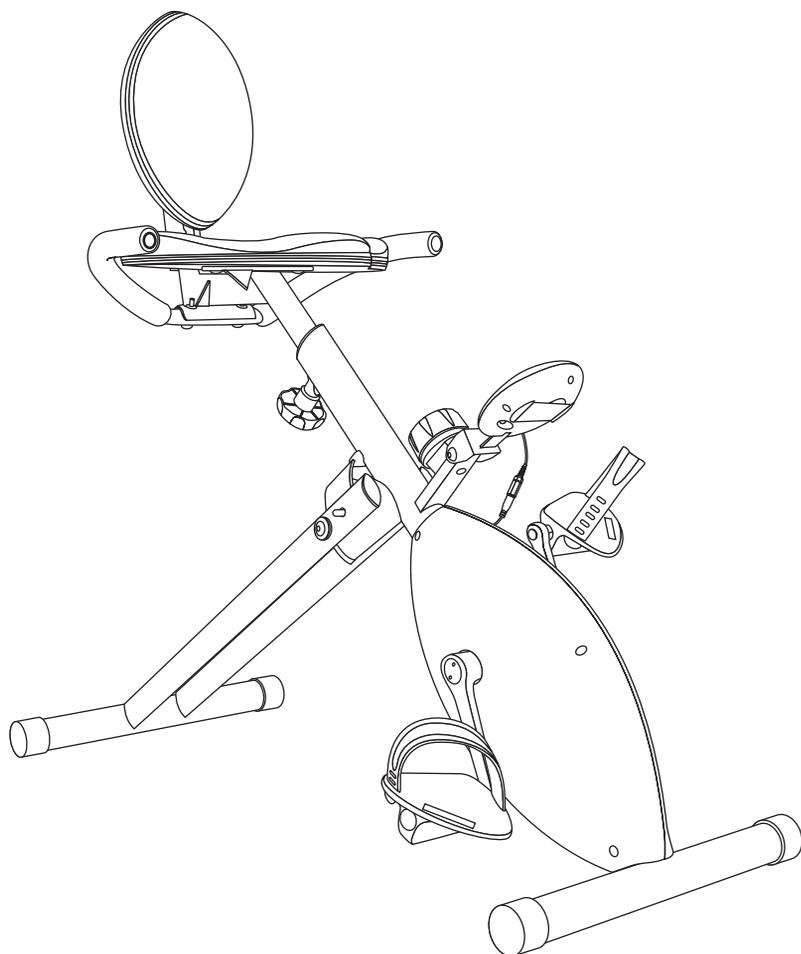
この度は本商品をお買い求め頂き誠にありがとうございました。

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。

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
各部の名称	5
組立方法	6、7、8、9
サドルの高さ調節	10
負荷調節方法	10
折りたたみ収納方法	11
メーター使用説明	12、13
トレーニングアドバイス (ストレッチ)	14
トレーニングアドバイス (トレーニング)	15
故障かな?と思ったら	16
お客様お問い合わせ番号	16



安全にお使いいただくために

本商品は家庭用です。この項目をよくお読みの上、正しくお使いください。
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

禁止

注意

確認

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90kg以上の方。

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下さい。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下さい。

- 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下さい。

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下さい。

- ＼ 次の場所には設置・保管をしないで下さい。
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・改造をしないで下さい。
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。
- ＼ 異物はいれしないで下さい。
メーターや本体の内部に異物を入れないで下さい。
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下さい。
- ＼ 本機から降りる際は急に降りないで下さい。
本機ごと倒れる恐れがございます。ご注意下さい。

傷を付けないようにご注意下さい。

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あります。
必ずカーペットなどを敷き傷を付けないようご注意下さい。

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。あらかじめご了承下さい。

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。

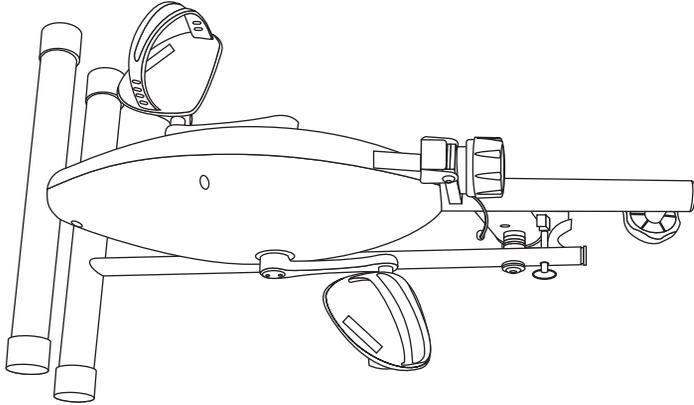
本商品は大量生産をしており、検査のために組み立て傷が生じる場合がございます。ご理解ご了承頂きますようお願い致します。

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、あらかじめご了承下さい。

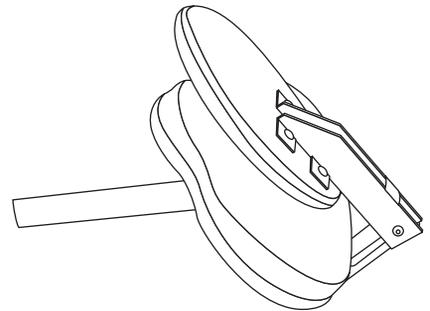
梱包内容の確認

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。

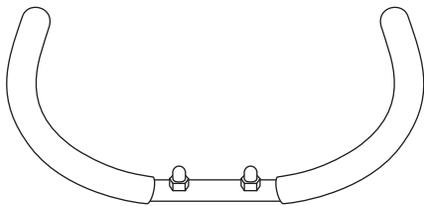
1. 本体（本体固定ピン、サドル固定ノブボルトはあらかじめ仮止めされております。）



2. サドル

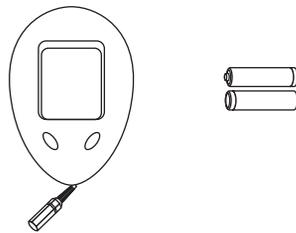


3. ハンドル



4. メーター

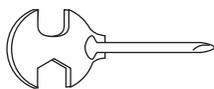
（単三乾電池が2ヶ付属します）



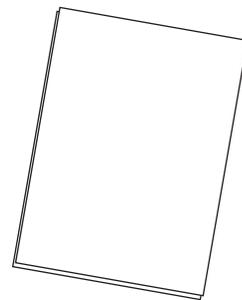
5. イヤーセンサー



6. 組立工具



7. 説明書

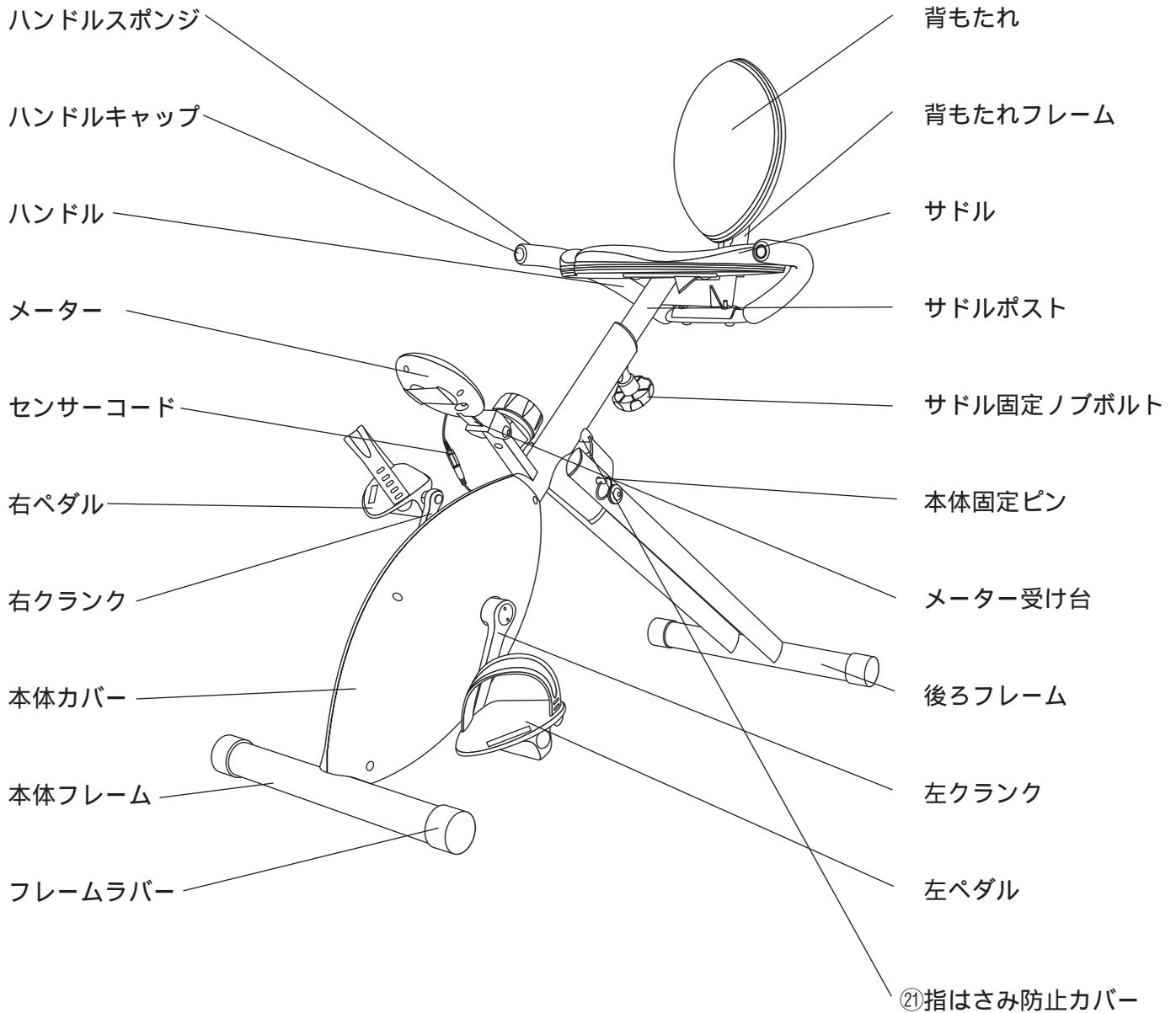


消耗品のご案内

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にお問い合わせ下さい。

- ・ハンドルスポンジ
- ・負荷ベルト（クランクカバー内、負荷装置用ベルト）
- ・ペダル
- ・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50×奥行91×高さ96 (cm)
折りたたみサイズ	約幅50×奥行35×高さ97 (cm)
重量	約13kg
材質	スチールパイプ・ウレタン・ABS樹脂
耐荷重	90kg
原産国	台湾
連続使用時間	約30分 (最高負荷で30分運動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)

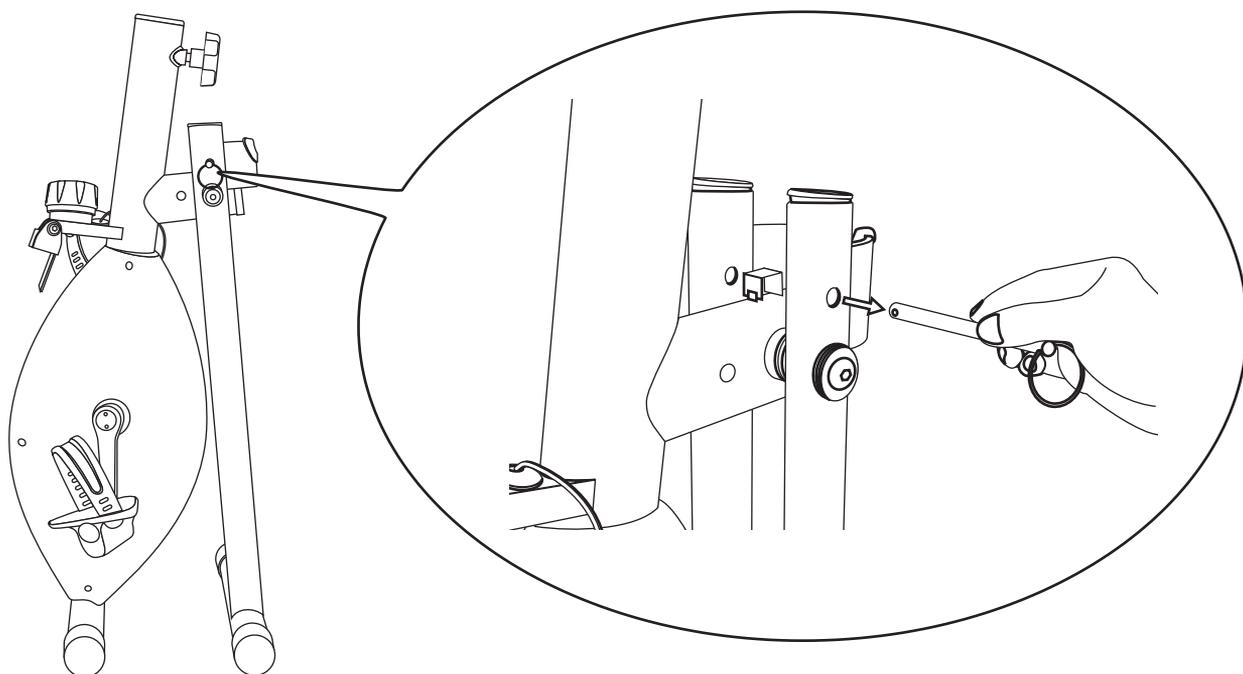
組立方法

組立の際のご注意

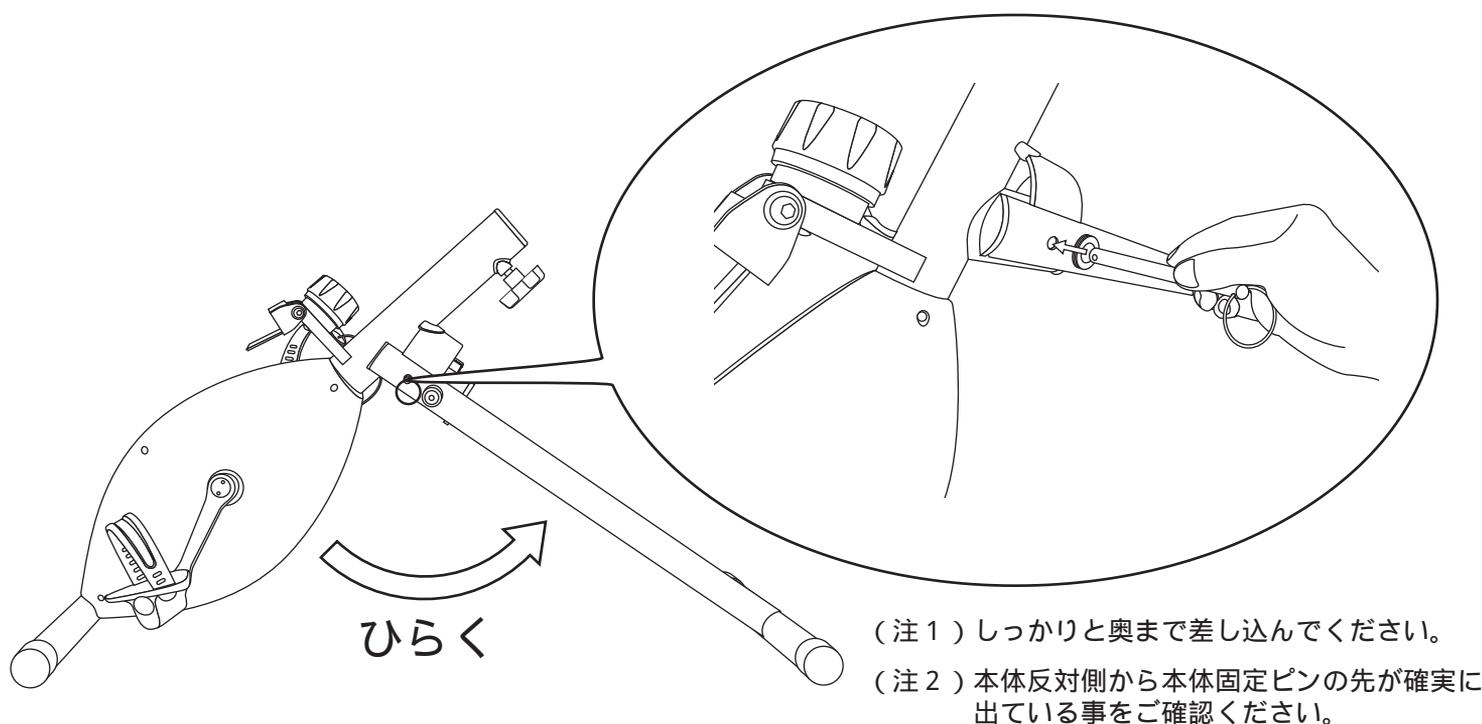
組立を行う際は、完成品の大きさを考慮した十分なスペースを確保し、指などを傷つけないように手袋などで手を保護して組立を行ってください。

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。

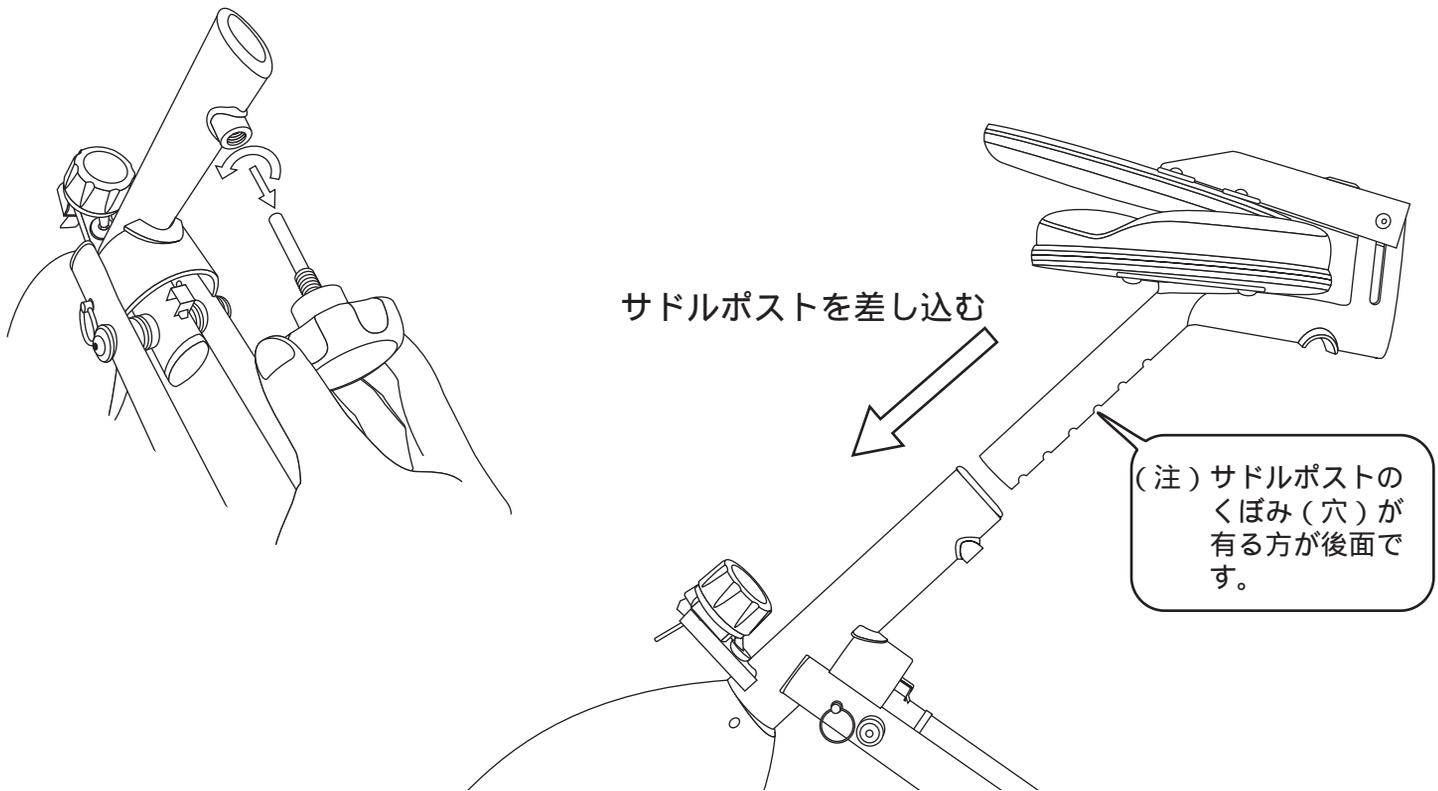
1. 梱包箱から本体を取り出し、本体を立て、仮止めされている本体固定ピンを抜きます。



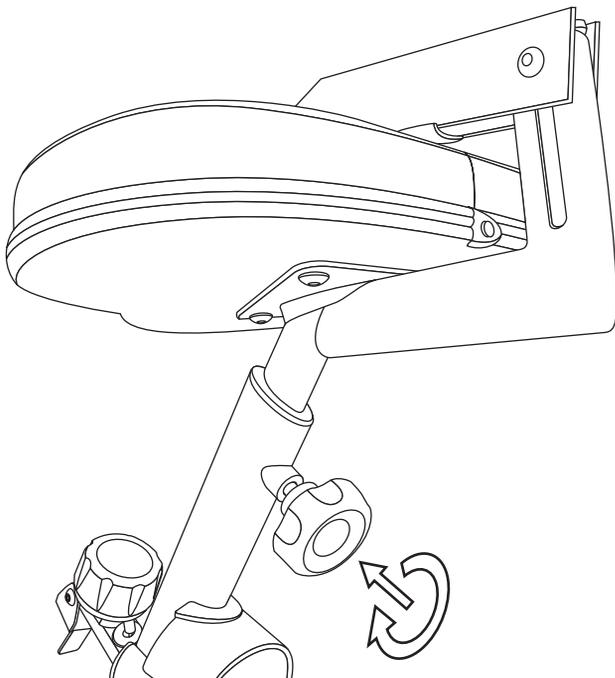
2. 図のように、後ろフレームを開き、1. で抜いた本体固定ピンを差し込んで本体を固定します。



- 3 . 図のように、本体に仮止めされている本体固定ノブボルトを左回しに回して外します。
サドルポストを図のように差し込みます。

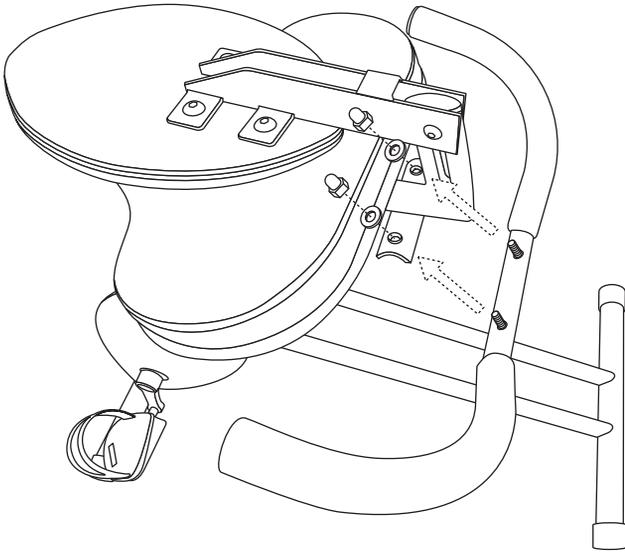


- 4 . 3 . で外したサドルポスト固定ノブボルトでサドルポストを固定します。

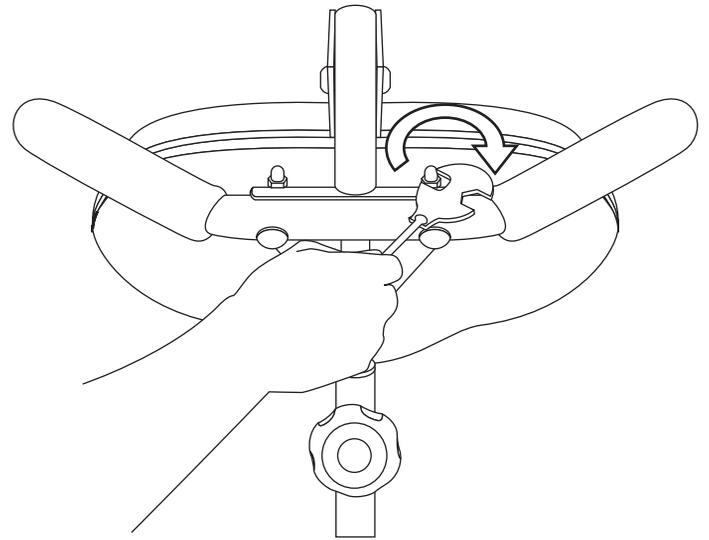


サドルの高さ調節は10ページで説明いたします。
ご使用になられる方の身長により調節してください。

5. ハンドルにあらかじめ仮止めされているナットとワッシャを外し、図のようにサドル後ろのハンドル取り付けプレートに差し込み、外したナットとワッシャを組立工具で右回しに回して固定してください。

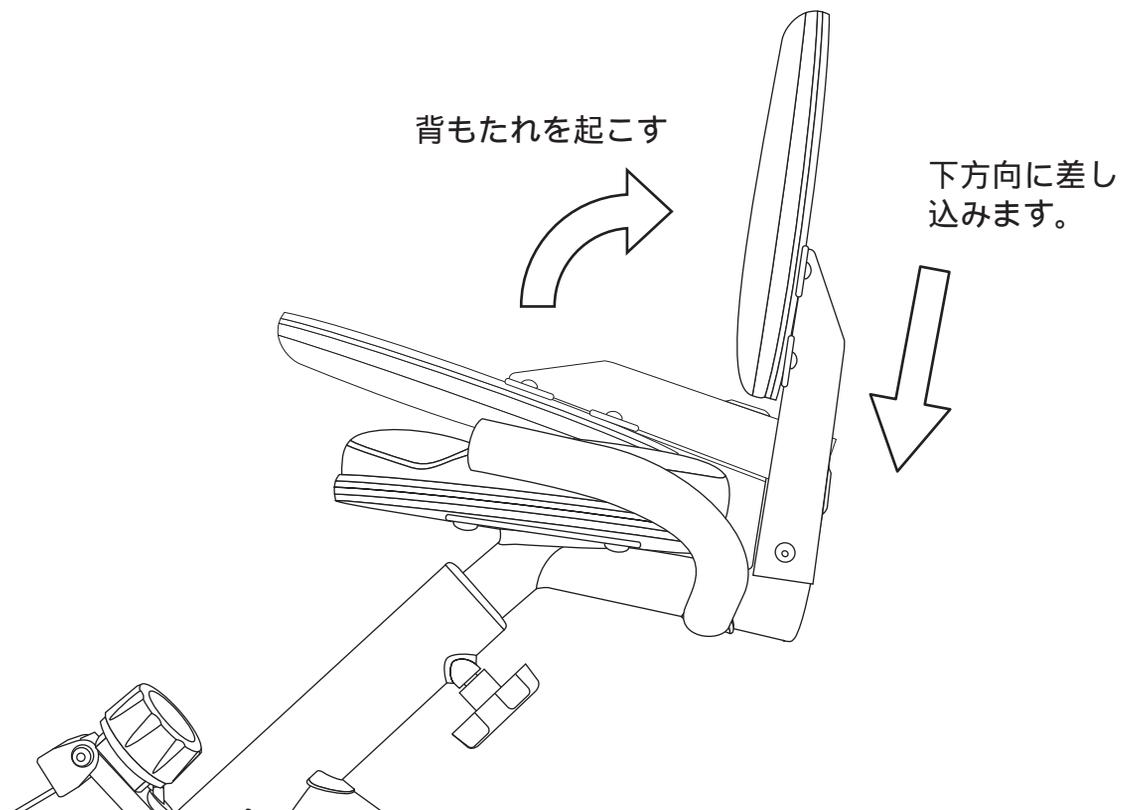


(注意) ハンドルの上下の向きにご注意ください。

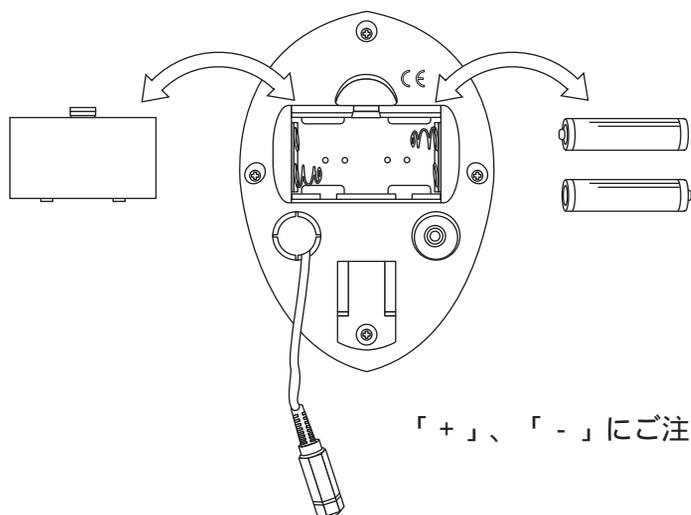


(注意) 左右のナットをまず、手で仮止めしてから、組立工具でしっかりと固定してください。

6. 背もたれを図のように後面に起こし、下方方向に差し込みます。



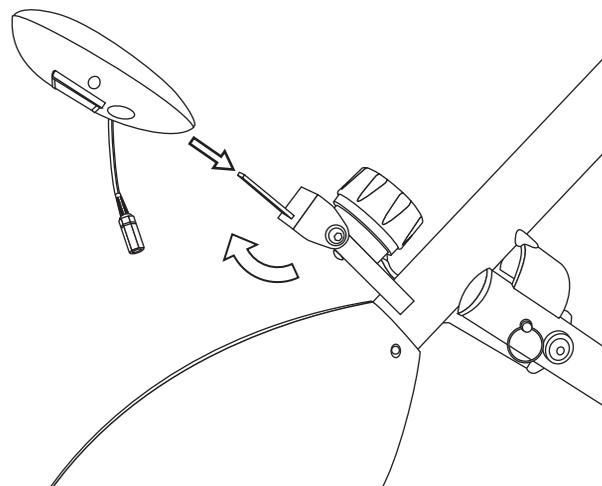
7. メーター裏面の電池ボックスのふたを外し、付属の単三型電池を「+」、「-」の方向に注意して入れてください。ふたをもとのようにもどします。



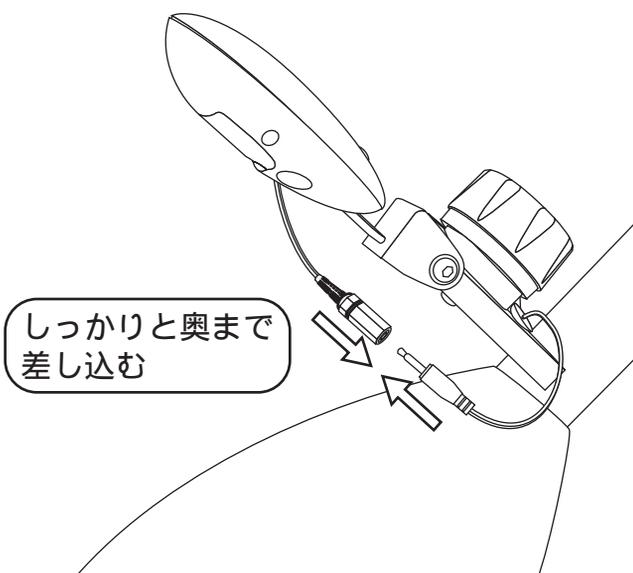
「+」、「-」にご注意下さい。

時計、日付の設定は13ページで詳しく記載しております。

8. メーターを図のようにしっかりと差し込みます。

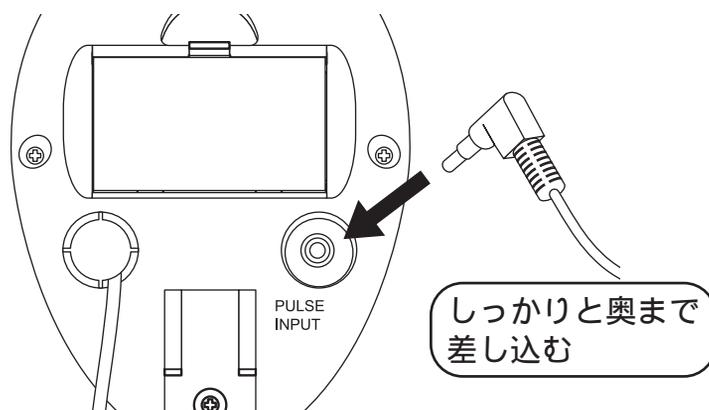


9. メーターのコネクタと本体からのコネクタを図のように接続してください。この際「カチッ」というまでしっかり差し込んでください。



しっかりと奥まで差し込む

10. メーター裏側のジャック部にイヤースエンサーを差し込んでください。



しっかりと奥まで差し込む

イヤースエンサー使用方法

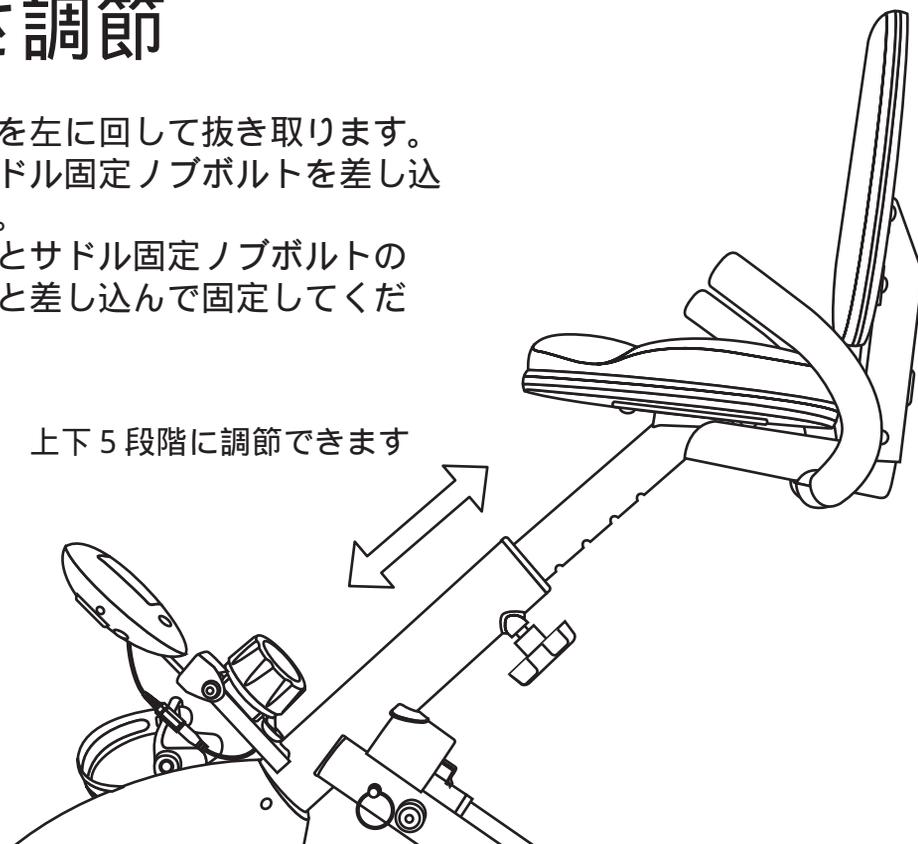
イヤースエンサーのセンサー部は耳たぶに挟んでください。クリップは落下防止のため衣類に取り付けてください。



これで組立は完了です。最後に各ボルト、ナット、各部ノブボルト等が確実に固定されているかご確認下さい。

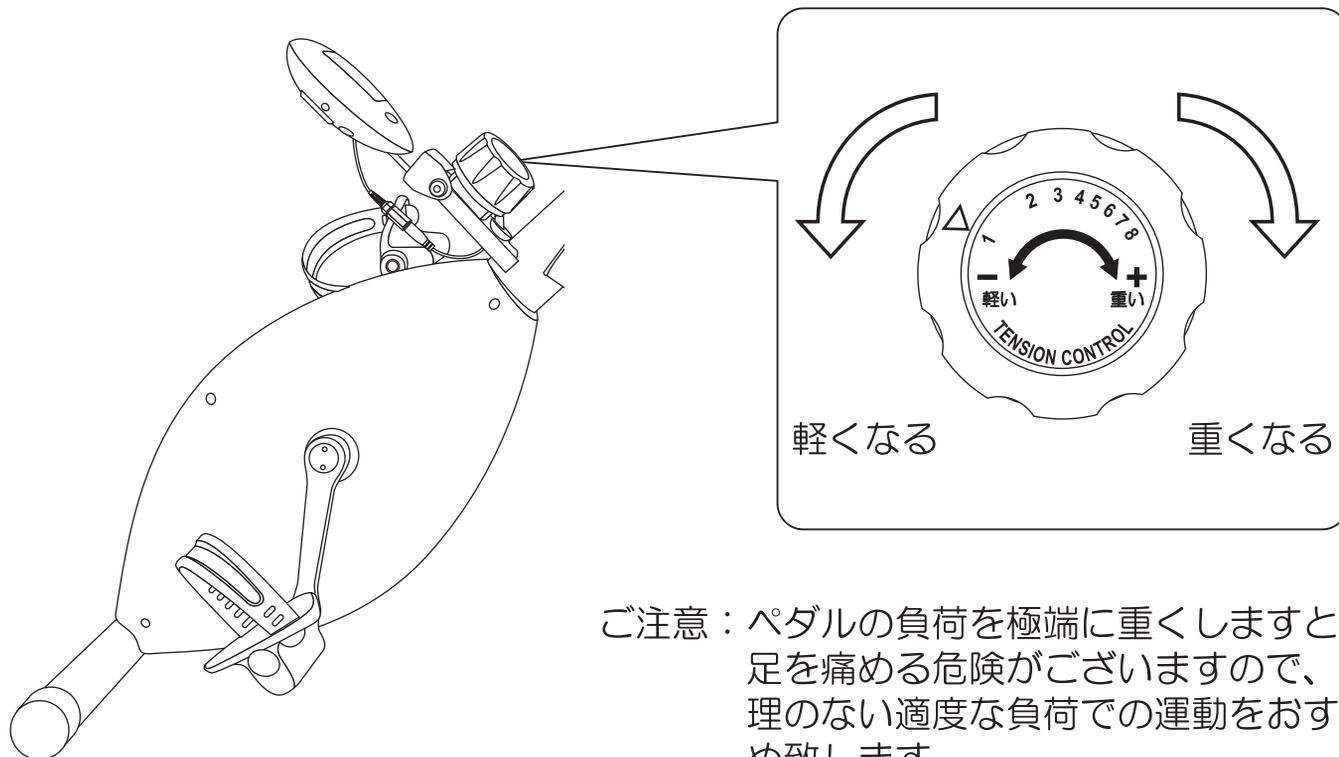
サドルの高さ調節

サドル固定ノブボルトを左に回して抜き取ります。
サドルを上下させ、サドル固定ノブボルトを差し込み右回しに固定します。
サドルポストの「穴」とサドル固定ノブボルトのピンの部分をしっかりと差し込んで固定してください。



負荷調節方法

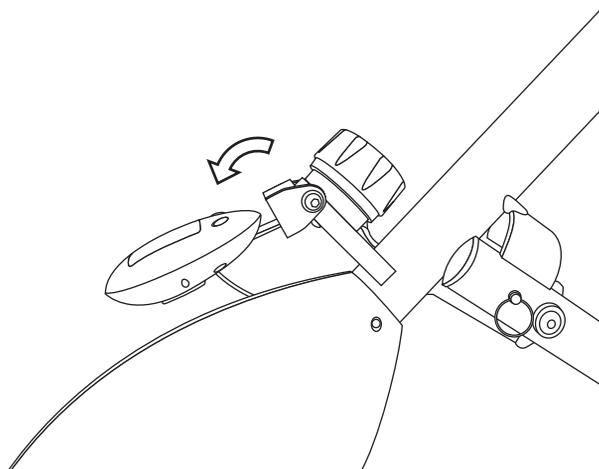
負荷調節ノブボルトを左右に回して調節します。
左に回すと「軽く」、右に回すと「重く」なります。



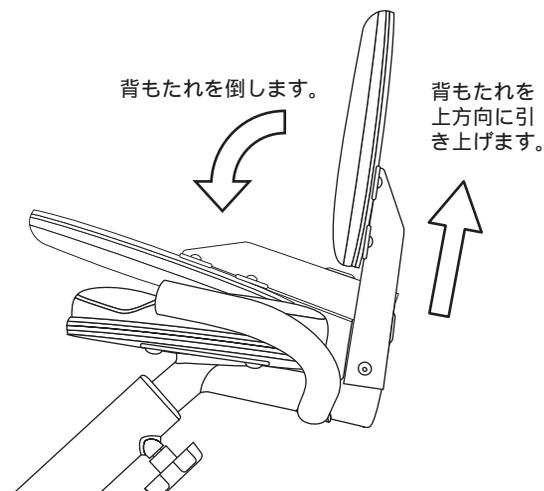
ご注意：ペダルの負荷を極端に重くしますと、足を痛める危険がございますので、無理のない適度な負荷での運動をおすすめ致します。

折りたたみ収納方法

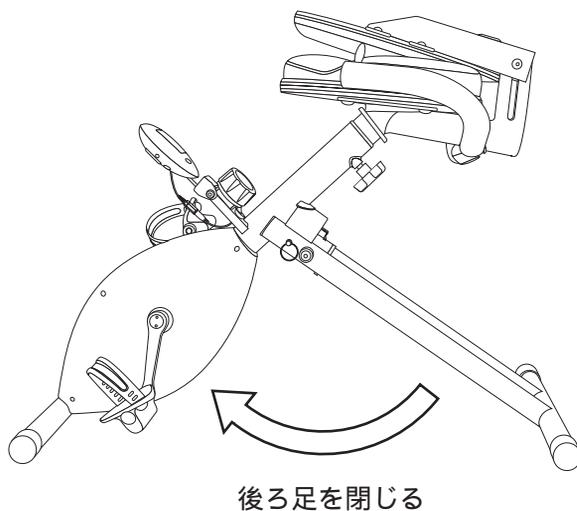
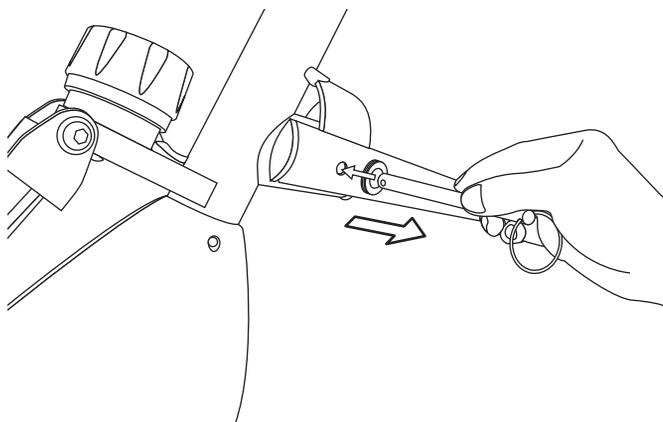
1. メーターを下方向に収納します。



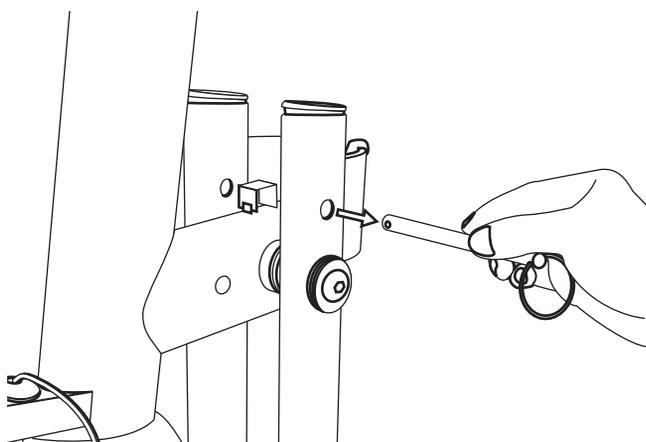
2. 背もたれを上方向に引き上げ、手前に倒して背もたれを収納します。



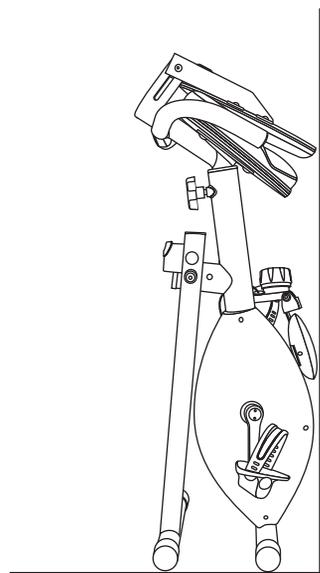
3. 本体固定ピンを抜き後ろフレームを折りたたみます。



4. 3で抜いた本体固定ピンを差込み本体を固定します。



5. 本商品は収納時に自立しますが安全のため、壁面等に近づけて収納してください。



メーター使用説明

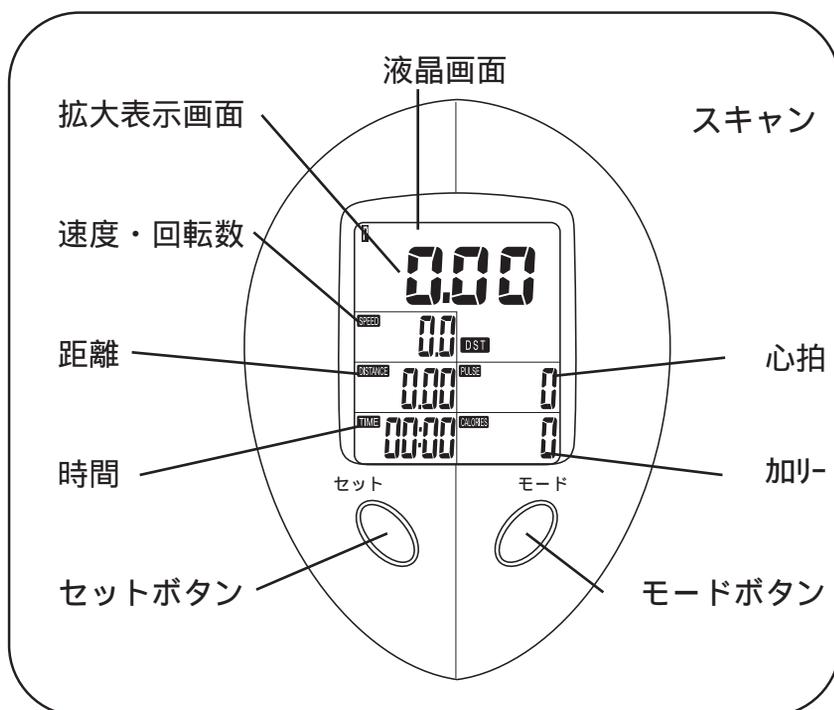
各機能と表示

液晶表示：各項目を表示します。

拡大表示画面：各項目を拡大表示します。

セットボタン：時間、距離、カロリー、心拍の設定数を設定する
場合に使用します。

モードボタン：速度（回転数）、距離、
時間、心拍、カロリーの
表示を選択するときに使
用します。
また、2秒間押し続け
ると設定した項目をリセ
ットします。



速度・回転数：運動の速度を0～99.9
(km/h)まで表示します。

また、6秒間隔で回転数（1分間の回転数）を表示します。

距離表示：運動の距離を0～99.99(km)まで表示します。99.99(km)を超えた
場合は0から再度表示します。

時間表示：運動時間を0～99:59(分:秒)まで表示します。
99:59を超えた場合は0から再度表示します。

心拍表示：運動中の心拍数を40～240(拍/分)の範囲で表示します。

カロリー表示：運動の消費カロリーを0～9999(Kcal)まで表示します。
9999Kcalを超えた場合は0から再度表示します。

カロリー表示はあくまでも参考数値ですので運動の目安にご使用ください。

スキャン：運動内容を6秒ごとに繰り返し「拡大画面」に表示します。

オートオフ時、セットとモードを同時に押した場合、
年月日表示モードに切り替わります。

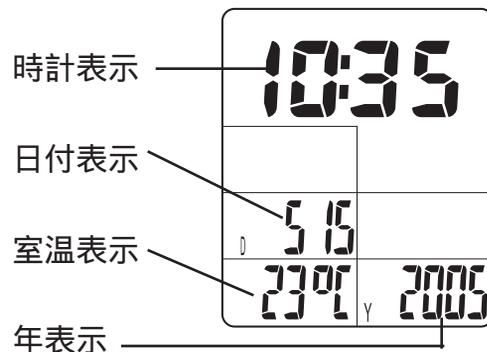
時計表示：24時間時計を表示します。

日付表示：月日を表示します。

室温表示：コンピューター付近の室温を-20～50度の
範囲で表示します。

年表示：西暦を表示します。

年月日表示モード



ご注意

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ます。
液晶表示が薄くなってきたり消えた場合は新しい電池と交換してください。
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。

操作方法

年月日の設定

電池を入れると2秒ほどで年月日設定画面が表示されますので下記の手順で設定をしてください。
30秒以内に設定を始めないと通常の運動表示モードに切り替わりますのでご注意ください。
30秒以上経った場合は一度電池を入れ直して再度設定をしてください。

- 1：西暦の設定・・・年表示が点滅している状態で「セットボタン」を押して現在の「西暦」を設定してください。
設定ができましたら「モードボタン」を1回押してください。
- 2：月日の設定・・・月表示が点滅している状態で「セットボタン」を押して現在の「月」を設定してください。
設定ができましたら「モードボタン」を1回押してください。
日にち表示が点滅している状態で「セットボタン」を押して「日にち」を設定してください。
設定ができましたら「モードボタン」を1回押してください。
- 3：時間の設定・・・時間表示が点滅している状態で「セットボタン」を押して現在の「時間」を設定してください。
設定ができましたら「モードボタン」を1回押してください。
分表示が点滅している状態で「セットボタン」を押して分を設定してください。
設定ができましたら「モードボタン」を1回押してください。

「モードボタン」を押してください。「運動表示モード」に切り替わります。

設定を間違えたり、誤って「モードボタン」を押してしまった場合は、一度電池を入れ直して再度設定をやり直してください。

設定を間違えたり、再設定したい場合はコンピューターの電池ボックスから電池をいったん外して、再度電池をセットし、再設定してください。

電池が消耗した場合や電池を交換された場合は年月日表示はリセットされますので再度設定してください。

運動数値の設定

運動表示項目（速度除く）を設定できます。設定することによって、その数値に到達した場合に「ピピピ音」でお知らせします。運動の目安としてご利用ください。

運動表示項目を設定しなければ通常の表示となります。設定しなくてもご使用いただけます。

「モードボタン」を押して設定したい項目を「点滅」させます。「セットボタン」を押して設定したい数値を入力します。

他の項目も設定したい場合は、さらに「モードボタン」を押して設定したい項目を「点滅」させます。と同様に「セットボタン」を押して数値を設定します。（以下繰り返し）

設定が完了したら、運動を開始します。

設定した数値に到達すると「ピピピ音」でお知らせします。

時間、距離、カロリーは減算方式で「0」になると通常表示に戻ります。
心拍数は設定した数値を上回っている間「ピピピ音」が鳴り続けます。

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> 

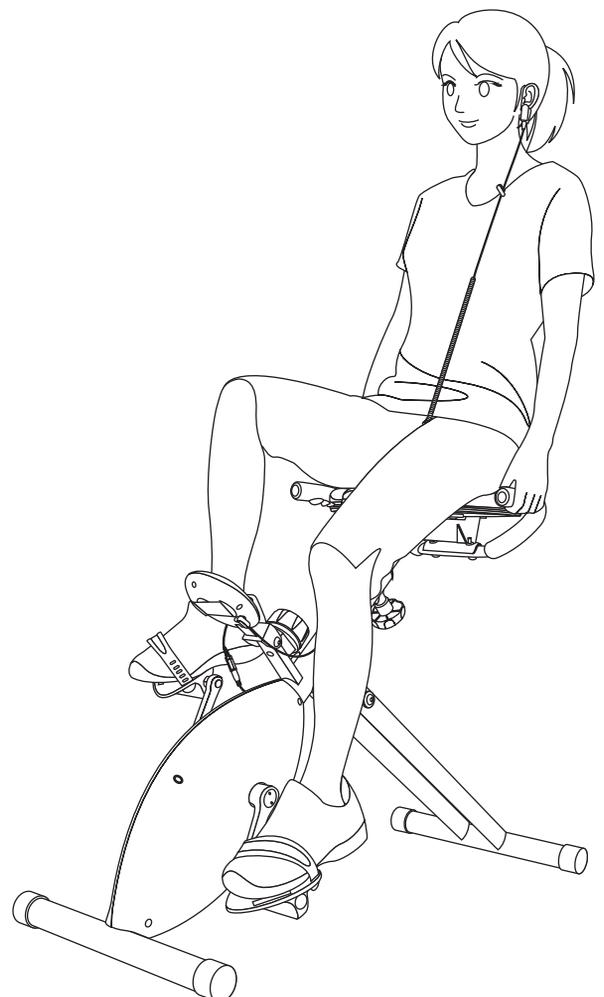
運動の量

運動の量としては、1回10分程度の運動を1日2回くらいが望ましいとされています。また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日程度で構いません。

運動は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。

ひざや足の筋肉を痛めずに、毎日運動を継続していただくため本機では軽い負荷の運動をおすすめします。



トレーニングアドバイス（トレーニング）

サドルの調節

運動の前にまずサドルの位置を調節しましょう。サドルは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。サドルが高すぎると腰痛の原因になったりしますので気をつけましょう。 サドルの高さ調節は10ページ

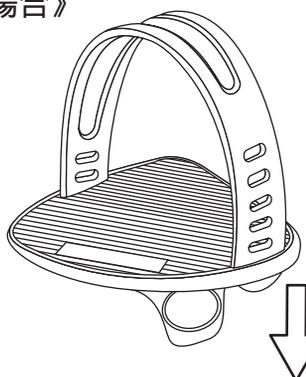
上下5段階に調節できます



ペダルの調節

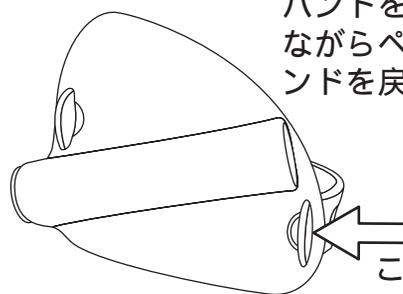
足のサイズに合わせて調節してください。外側、内側とも調節が可能です。

《締める場合》



バンドの先端を引っ張って締めてください。

《緩める場合》



バンドを横方向に押しながらかペダル上部にバンドを戻します。

この部分を押し

ハンドル

運動を始めたばかりの方はしっかりとハンドルを握って運動を行ってください。乗り降りの際もハンドルをしっかりと握って乗り降りをしてください。

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・P.14参照）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・P.14参照）を行うよう心がけてください。

運動を効果的に

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回ず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。

運動中急激に心拍数が上がった、息苦しさを感じた場合、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。

故障かな？と思ったら

症状	確認事項
・ハンドルを取り付けることが出来ない。	・ハンドル固定ボルト、ワッシャはまず、左右を仮止めしてから工具を使って固定してください。
・本体固定ピンが差し込めない。	・本体に向かってまっすぐに差し込んでください。
・メーターの液晶画面に表示がでない。	・電池が「+」、「-」確実にセットされているか確認してください。
・メーターの数値が上がっていかない。	・本体からのセンサーコードがメーターのジャックに確実に差し込まれていますか確認してください。
・心拍数が表示されない。	・イヤセンサーの位置を少しずらしてください。 ・ジャックがしっかり差し込まれているかご確認ください。

お客様がお問い合わせのさいにうかがいますので、下記にお買い求め日、お買い求め先をご記入下さい。記入漏れがありますと無効です。記入のない場合は販売店にお申し出ください。

商品名：リカレントコンパクトマグネットバイク
品番：RMB - 7300GL(H)

お買い求め日： 年 月 日

お買い求め先：

お客様お問い合わせ電話番号：

株式会社 日章貿易

0745-43-1668

受付時間：平日10時～12時 / 13時～16時

メールでのお問い合わせ先：

support@nissho-trading.com

お名前、連絡先、商品名、お問い合わせ内容を詳しくご連絡ください。

保証書

(ご注意) お客様の購入日を確認するために購入時のレシート、購入明細、運送便控等を同時に保管ください。確認出来ない場合は保証期間内であっても保証外になる事がございます。

商品番号		保証期間	
RMB - 7300GL(H)		お買い上げ日から1年	
お買い上げ日	年	月	日
お客様	お名前	販売店 住所・氏名 電話	
	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。お買い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呈示の上、お買い上げ販売店に修理をご依頼下さい。

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、お買い上げ販売店（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い上げの販売店（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い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い上げ販売店に修理を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) お買い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、公害や以上電圧による故障及び損傷

- 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
- 本書の提示がない場合
- 本書にお買い上げ年月日、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
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 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い上げの販売店にお問い合わせ下さい。

輸入元：株式会社 日章貿易 奈良県磯城郡三宅町屏風17-73