

CMB-5000

コンパクト電動バイク

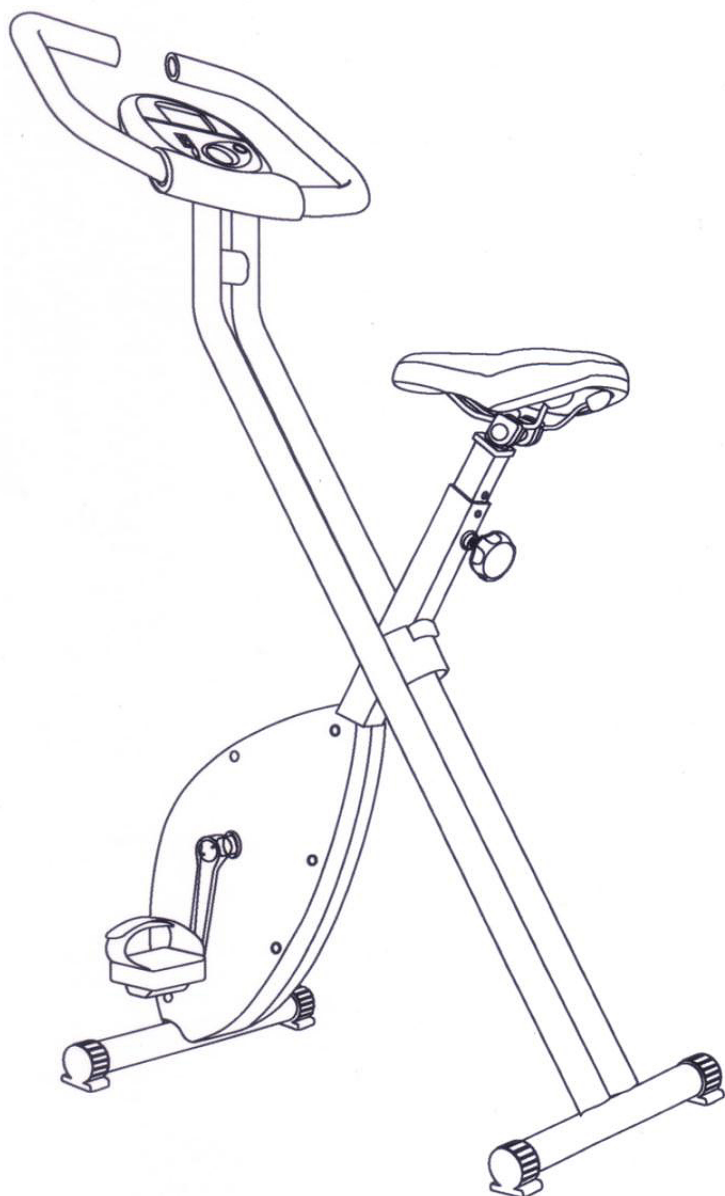
組立・取扱説明書

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。ご不明な点があれば、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。



〈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	4
各部名称	5
組立方法	6、7、8
メーターの機能と表示	9
トレーニングアドバイス	10
折りたたみ方法	11
安全ヒューズ交換	11
お手入れ方法	11
廃棄方法	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。
 - 体重が100kg以上の方。
 - 運動中に体に変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。
- ⓘ 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分程度行って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〉

- ⓘ 傷を付けないように取扱い時や設置場所にご注意下さい。
 - 折り畳み時や使用時には床面を保護するマットなどの上でご使用下さい。
- ⚠ 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しないで下さい。
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。

商品を永くお使いいただくために

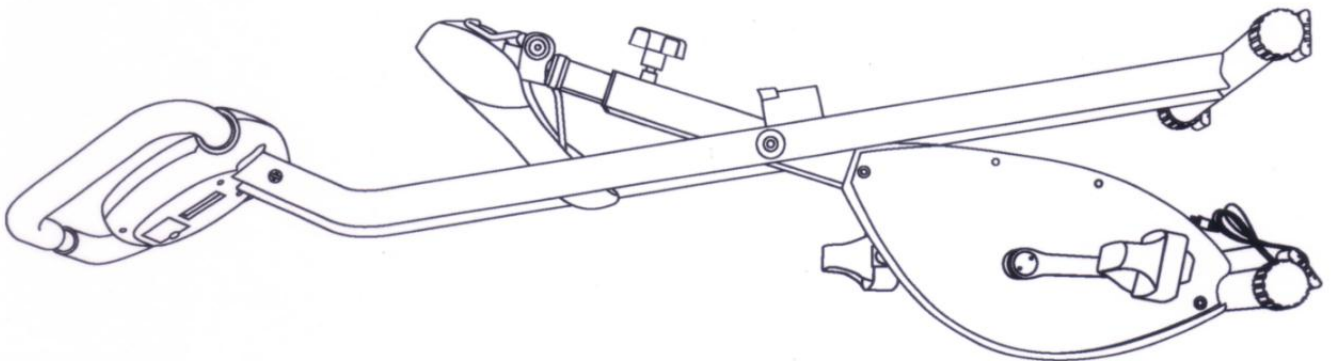
当商品の連続使用時間は30分となっております。30分以上の運動をされる
場合は途中で10分程度の休息をとっていただき再度運動して頂きますよう
よろしくお願い致します。

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。

	部品名	数量
1	本体	1
2	イヤースエンサー	1
3	メーター用乾電池（単四型）	2
4	サドル固定工具	1
5	説明書	1

1.本体



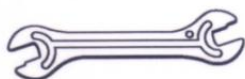
2.イヤースエンサー



3.メーター用乾電池



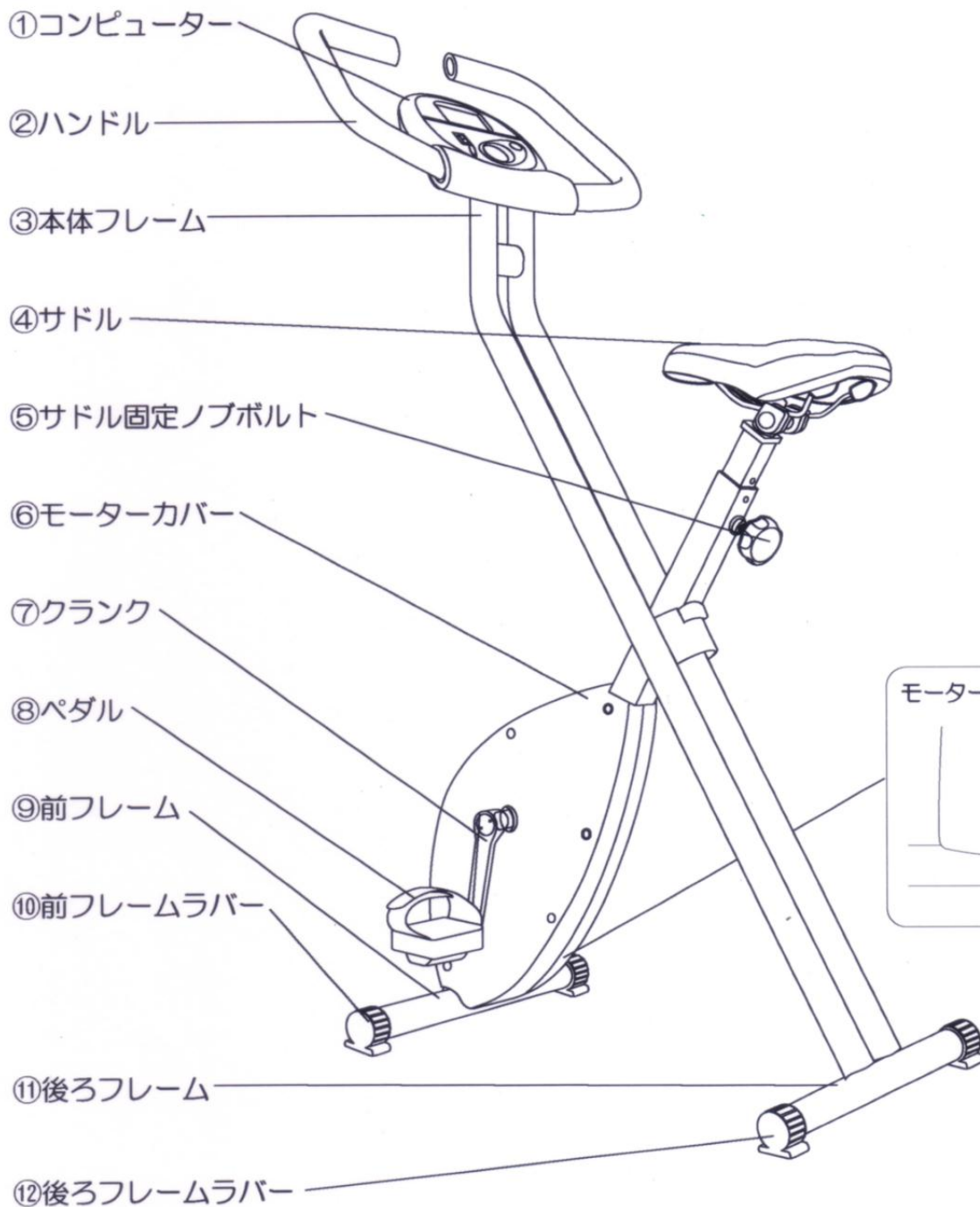
4. サドル固定工具



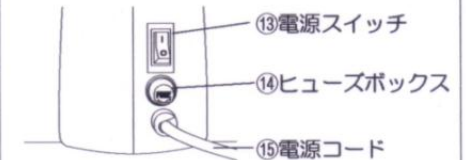
5.説明書



各部の名称



モーターカバー後面



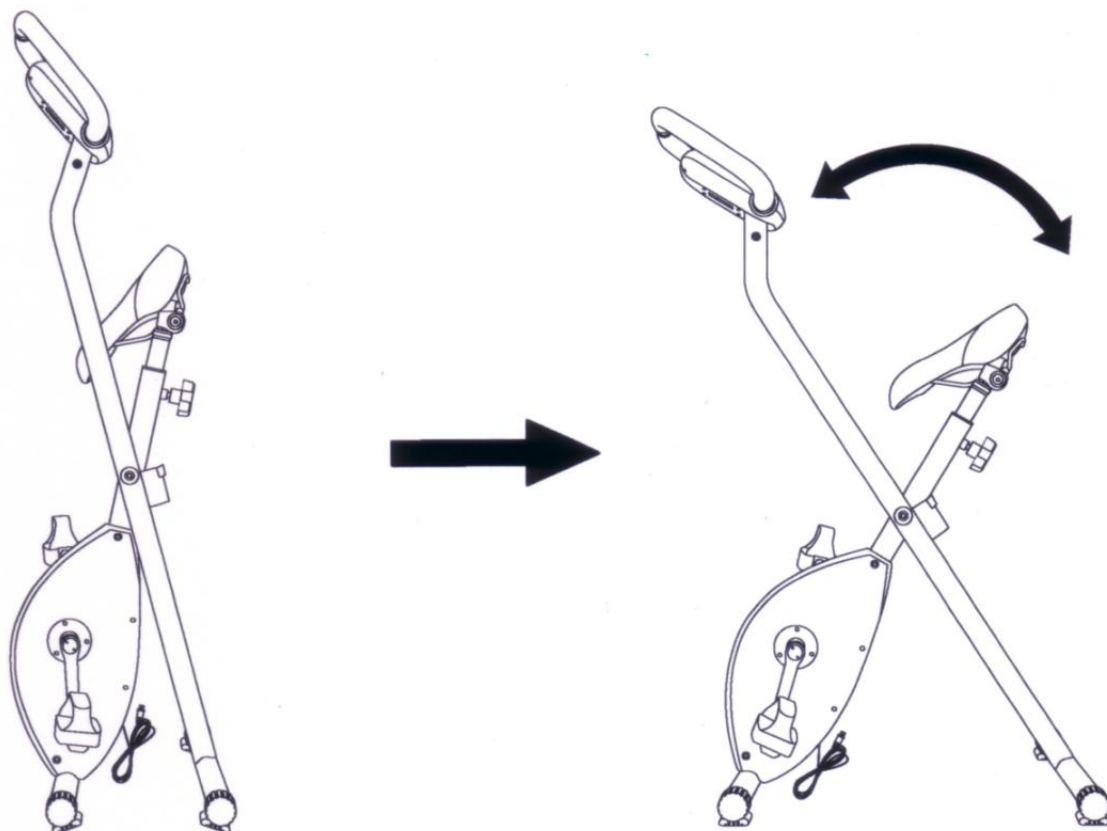
商品サイズ	約幅40×奥行67×高さ123 (cm) (40×35×136)
重量	17kg
材質	スチールパイプ・ウレタン・ABS樹脂ほか
耐荷重	100kg
原産国	台湾
速度範囲	約0.5~16.0km/h
消費電力	100V 50/60hz 15.4/15.5W (最高速度、無負荷状態)

組立方法

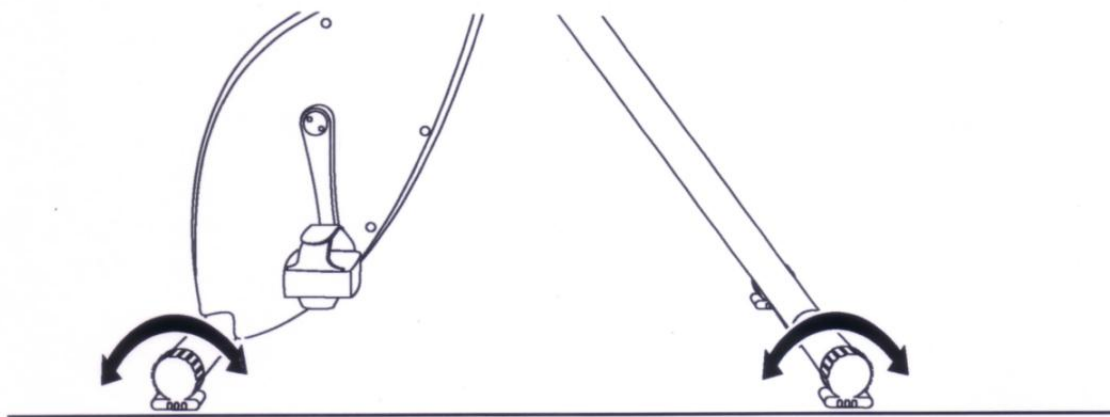
組立の際のご注意

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. 本体を梱包箱から取り出し、梱包材を全て取り除きます。本体を図のように立て、本体に手を添えて図のように開いてください。



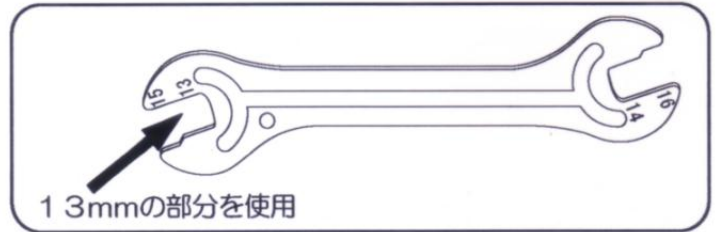
2. 前後フレームラバーを床面と水平になるように調節してください。



※ご使用前に前フレームラバー、後ろフレームラバー、左右を床面と水平になっているか確認してからご使用ください。

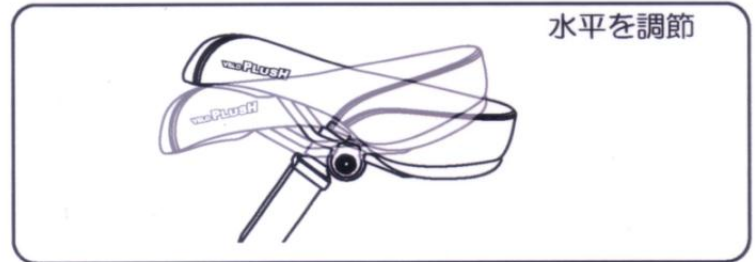
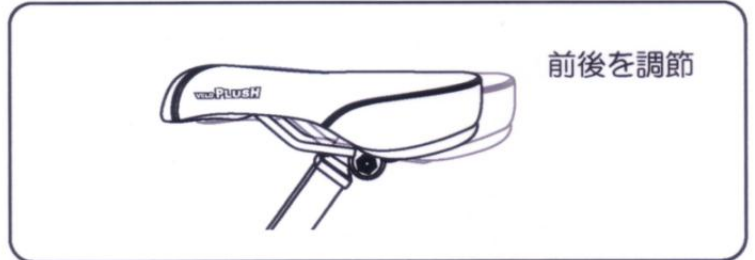
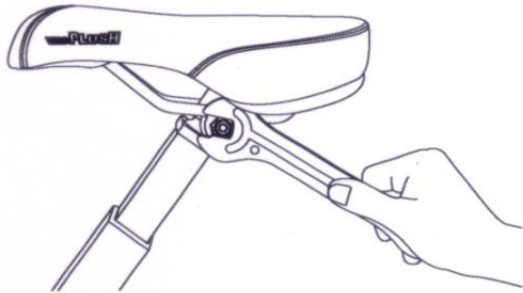
サドルの調節

サドル調節ボルト固定用に下図の工具を同梱しております。工具の(13mm)の箇所を使用して確実に固定してください。



3. 上記の付属工具をご使用いただき、下記手順でサドルを調節してください。調節が終了しましたら固定ボルトをしっかりと固定してください。

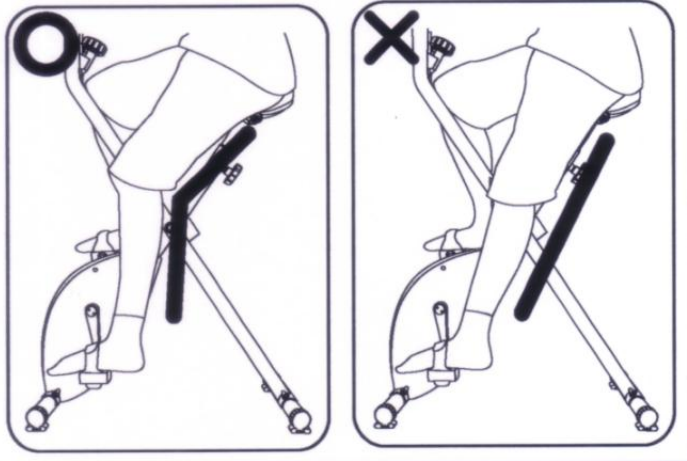
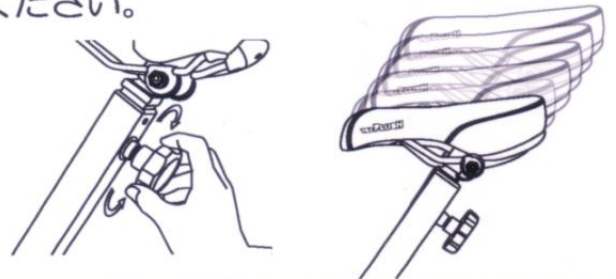
●前後・水平調節



サドルの高さはサドルに座り、ペダルに足をのせて足の位置が一番低い位置になったときに膝が軽く曲がる程度に高さ調節して運動してください。

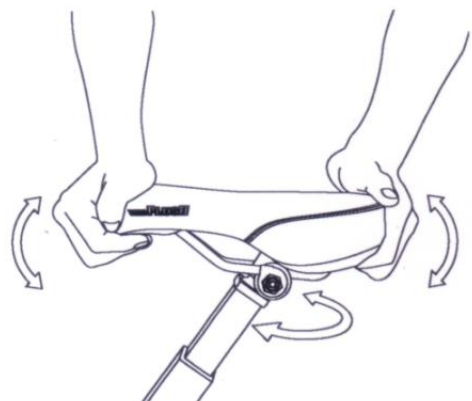
●高さ調節

サドル固定ノブボルトを左回しに取り外しサドルポストを上下に調節します。調節後はサドル固定ノブボルトで固定してください。

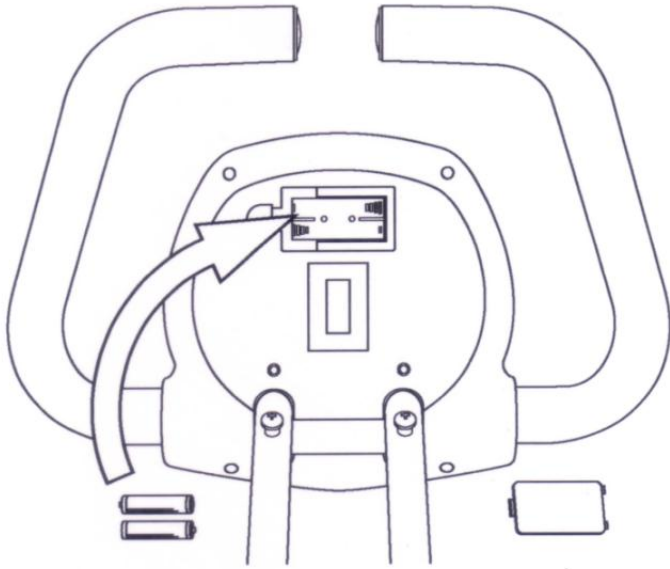


《サドルの固定確認》

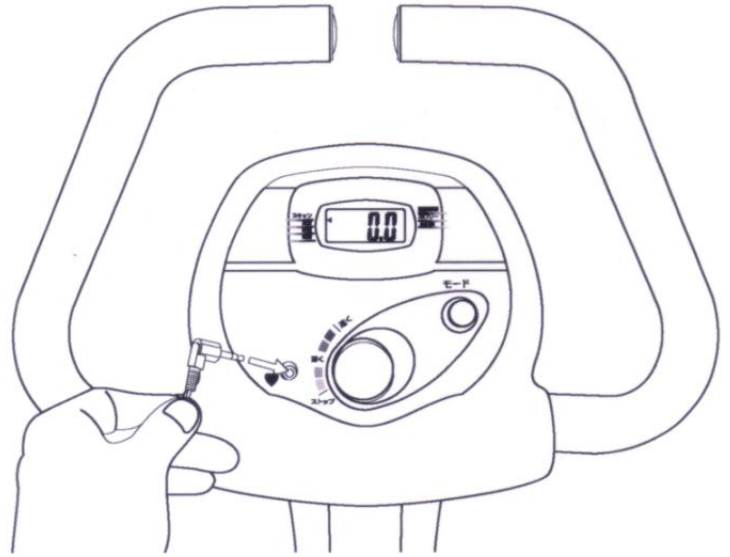
※サドル調節ボルトをしっかり固定した後、また、ご使用になる前にサドル調節ボルトにゆるみがないかサドルが前後左右に動かないか確認してください。



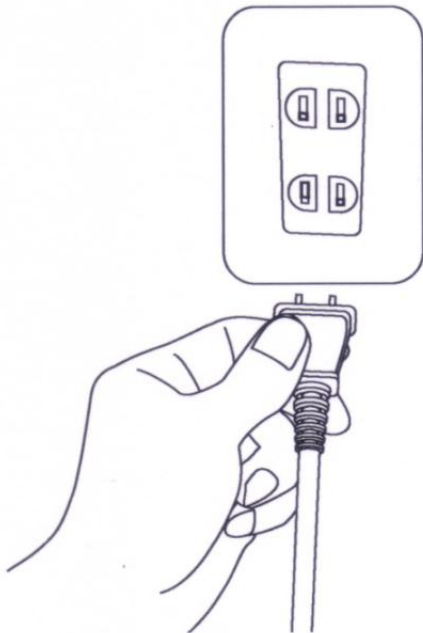
3. メーター裏側の電池ボックスフタを取り外し
付属の単四乾電池、2本を「+」「-」の方向に注意してセットしてください。乾電池セット後に電池ボックスフタを元に戻します。



4. メーターの「♥」マークに
イヤークリップセンサーを差し込みます。



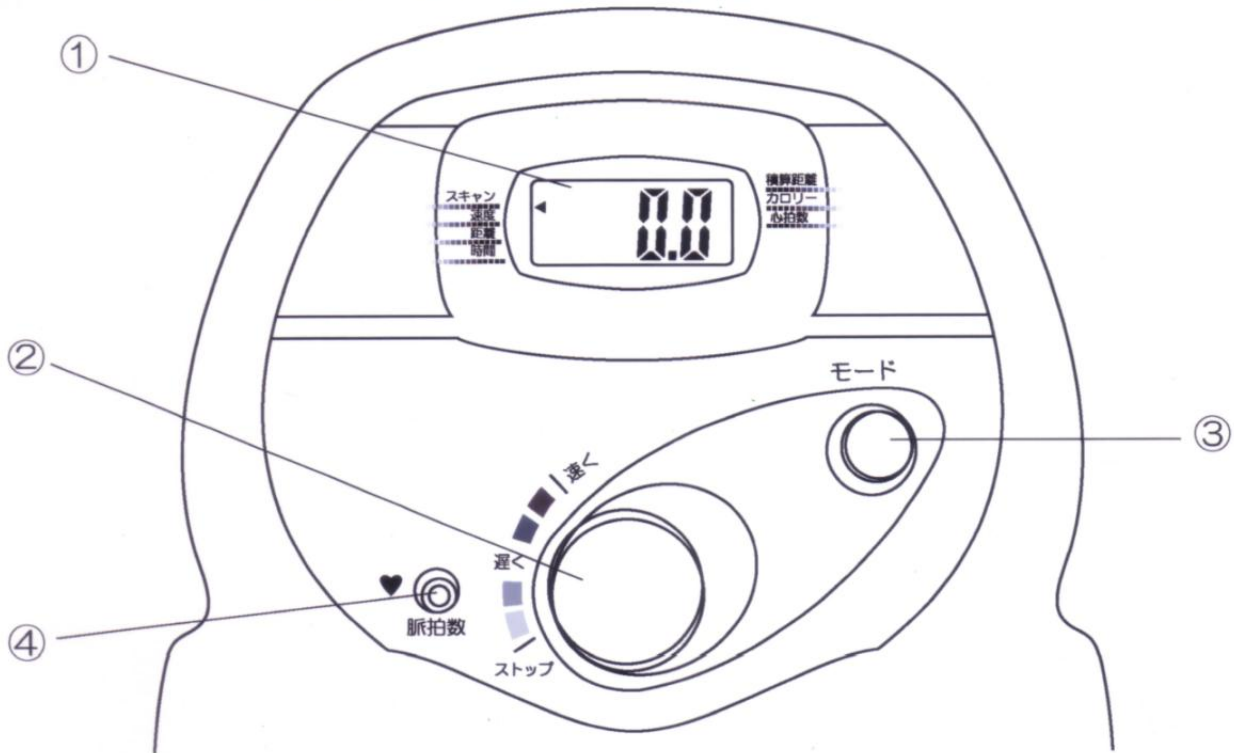
5. 電源コードをコンセントに差し込む。



《注意》当商品を使用する際は出来るだけ
コンセントに他の電化製品は接続
しないよう願います。
又、延長コード等を使用せず直接
コンセントに差し込んでご使用く
ださい。

これで組立は完了です。
最後に本体固定ノブボルトは完全に固定されているか、イヤークリップセンサー
が取り付けられているか再度ご確認ください。

メーターの機能と表示



- ①液晶表示画面 : 運動の状況を表示します。表示内容は下記の通りです。
モードボタンを押して表示させたい項目に「◀」マークを表示選択します。
- ②速度調節ダイヤル : 左いっぱい「停止」、右に回すにつれて「加速」、左に回すと「減速」です。
- ③モードボタン : ボタンを押して液晶表示の表示内容を変更します。
また、表示数値のリセット（初期化）の際には5秒以上ボタンを押し続けます。
- ④イヤースンサー : 心拍数を計測する場合にイヤースンサーを差し込みます。
イヤークリップ部を耳たぶに装着します。

〈表示内容〉

- 速度 : 運動時の速度を0.0 km/h～16.0 km/hまで表示します。
時間 : 運動時間を0:00～99:59（分:秒）まで表示します。
距離 : 運動の距離を0.0 kmから999.9 kmまで表示します。
累積距離 : 運動の距離を0.0 kmから999.9 kmまで表示します。
カロリー : 運動の消費カロリーを0.00～999.9 (kcal)まで表示します。
心拍数 : 運動時の心拍数を30～240 (拍/分) の範囲で表示します。
スキャン : 順送りの表示機能です。下記の表示内容を約6秒ごとに表示します。

速度 → 時間 → 距離 → 累積距離 → カロリー →

- ※心拍数はスキャンに含まれません。確認したい場合はモードボタンで表示させてください。
※カロリー表示は同じ運動量であっても年齢、体格によって変動しますので、
参考数値として運動の目安にご使用ください。

メーター操作のご注意

- 速度はいきなり速い速度に調節せず、ゆったりとした速度から運動状況等をふまえて徐々に速度を調節してください。
- 電源はご使用時以外はオフにしてください。また、同時に電源コードもコンセントから抜いて保管ください。

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。

トレーニングアドバイス

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分以上継続した運動を1日20分以上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日以上でかまいません。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ことなりますが「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。

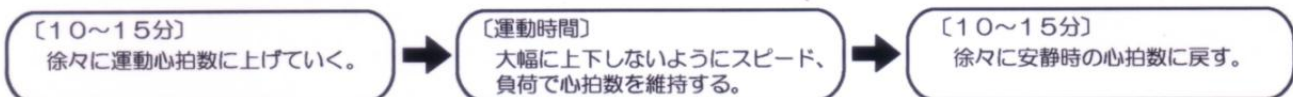
運動を効果的に

運動を効果的に行うために、コンピューターの心拍計を使ってトレーニングしましょう。下の計算式で自分の心拍数を算出します。運動開始の10分から15分は徐々に算出した運動心拍数に上げていき、運動時間中は心拍数を維持するようにします。運動は急に止めるのではなく10～15分かけて安静時の心拍数に戻るようクールダウンをします。

目標心拍数の計算方法 (①最大心拍数-②安静時心拍数) × ③トレーニング強度 + ②安静心拍数

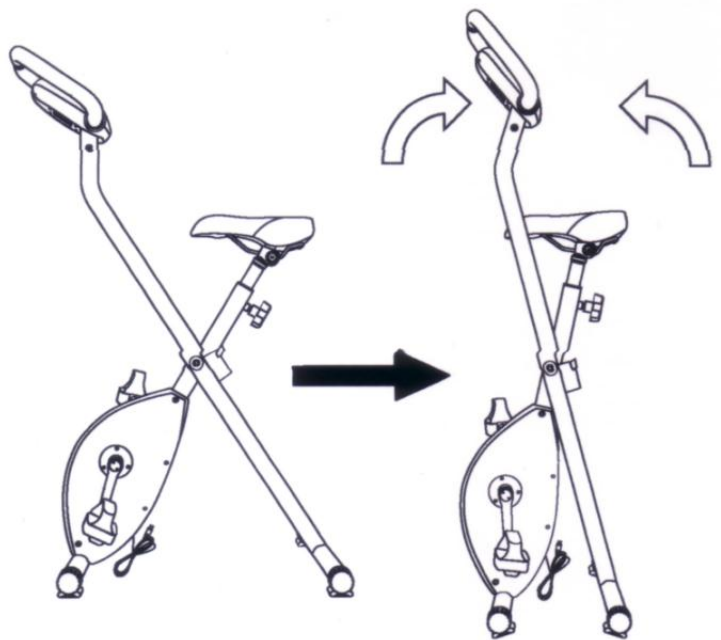
- ①最大心拍数・・・220-年齢
- ②安静時心拍数・・・起きてすぐの心拍数
- ③トレーニング強度・・・
 - A. 運動をこれから始める方 (50%~60%)
 - B. 減量をしたい方 (60%~70%)
 - C. 持久力アップと基礎体力をつけたい方 (70%~80%)

例) 年齢40歳・安静心拍数: 60・これから運動を始める方 (50%~60%)
 $220 - 40 = 180$ (180 - 60) × (50%~60%) + 60 = 120~132 (拍/分)



折りたたみ方法

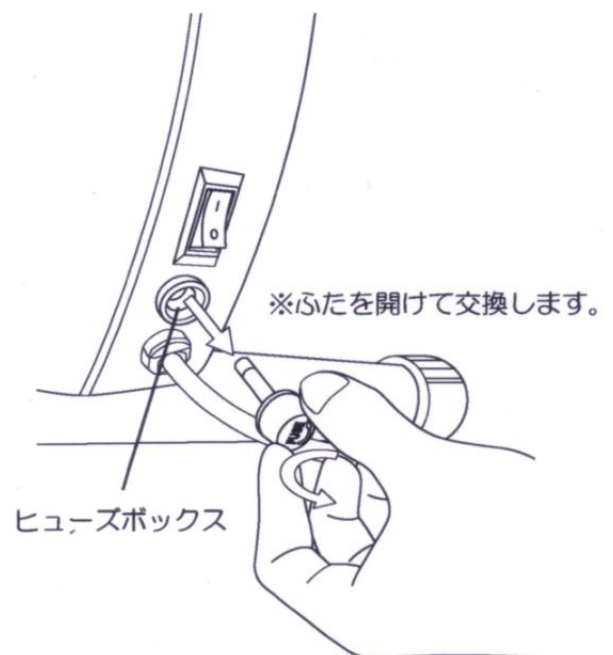
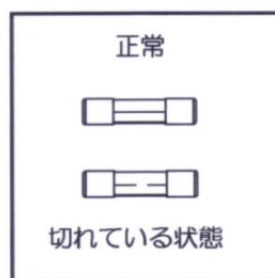
本体を持ち上げてハンドル部分とサドル部分を合わすようにして折りたたみます。



安全ヒューズの交換

本商品には過電流が流れた際に、急加速や商品の破損を防止するための安全ヒューズが取り付けられています。ご使用になっていて電源が入らない場合は、本体前部のヒューズボックスのヒューズの破損状態をご確認ください。

破損している場合は市販の「10A」のヒューズをご購入いただき交換してください。



お手入れ方法

製品が汚れた場合、湿らせた布を固く絞って拭いた後、乾いた布で乾拭きしてください。汚れがひどい場合は、薄い石鹼水等で拭いた後、乾いた布で乾拭きしてください。

※シンナー、ベンジンなどで拭くと変色したり故障の原因になりますのでご注意ください。

廃棄方法

本商品を廃棄される場合は、粗大ゴミとして各地方自治体の決められた日時、場所に従って廃棄してください。

故障かな?と思ったら

症状	確認事項
・電源が入らない。	・電源コードが確実にコンセントに差し込まれているか確認してください。また、本体前の電源スイッチを確認してください。
・電源が入らない。	・安全ヒューズが切れていないか確認してください。切れている場合は交換してください。11ページ参照。
・コンピューター液晶に表示がでない。	・電池が「+」、「-」確実にセットされているか確認してください。
・コンピュ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コンピュ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

商品名：コンパクト電動バイク
品番：CMB-5000

お買い求め日： 年 月 日

お買い求め先：

お客様お問い合わせ番号

0745-43-1668

受付時間：平日午前10時～午後4時

保証書

品番		保証期間	
CMB-5000		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
	ご住所		電話
	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。
- ご購入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となります。
 - (イ) 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及びひび割
 - (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ひび割
 - (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ひび割

- 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。

株式会社 日章貿易 奈良県磯城郡三宅町屏風17-73 TEL0745-43-1668