

# CHB-5000

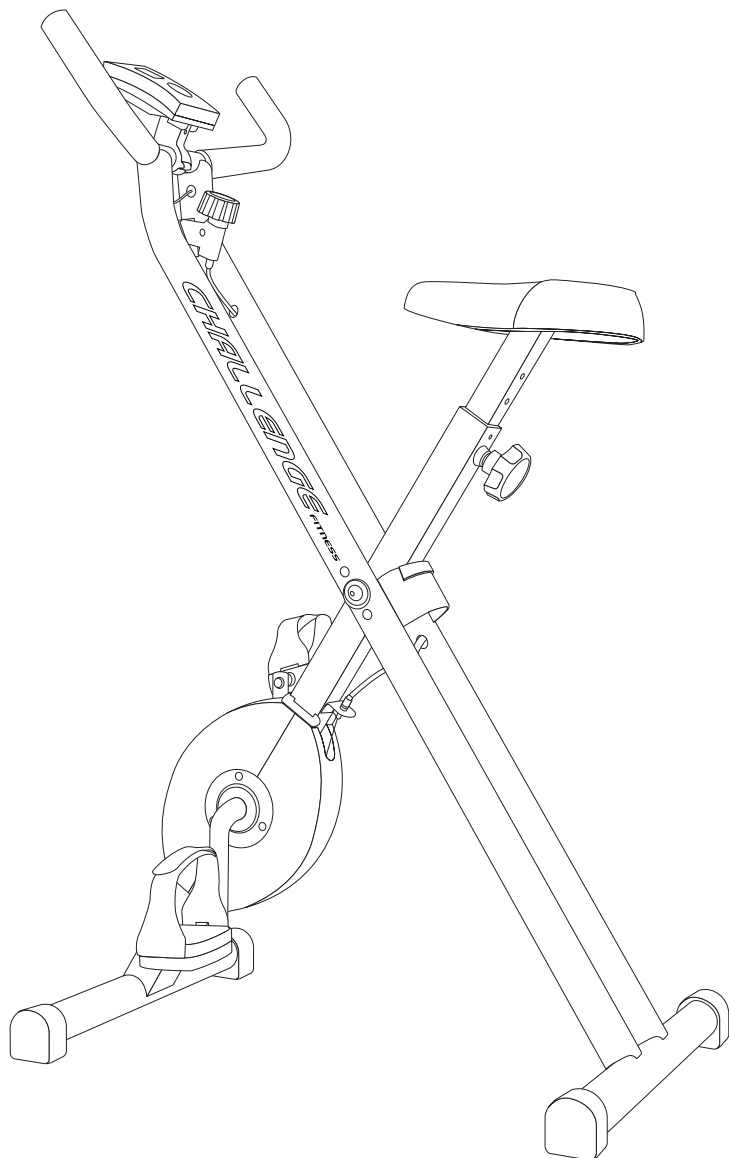
## チャレンジ・ミニバイク

### 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
消耗品のご案内	4
各部の名称	5
組立方法	6、7
負荷調節方法①、②	8
液晶メーター使用方法	9
トレーニングアドバイス	10
各部の調節方法	11
折りたたみ方法	11
お手入れ方法	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



### 〈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100kg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下さい。

### 〈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。
- ⊘ ポリ袋で遊ばない。
  - 特にお子様はご注意ください。本体包装のポリ袋を頭からかぶると窒息の原因となります。

- ⊘ 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。

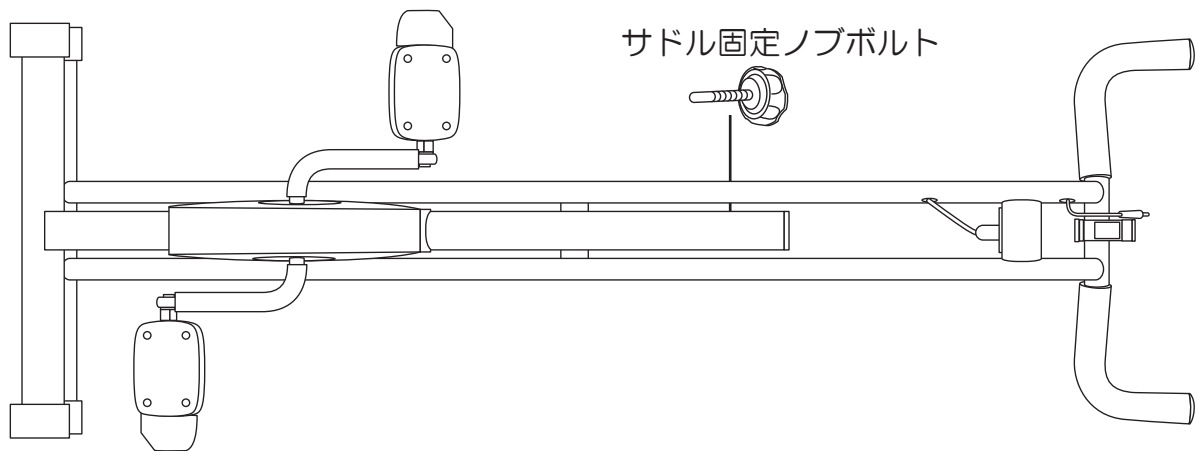
・  
商品の形状は安全向上の為予告なく変更をする場合があります。カタログや説明資料等と一部異なる場合がございますが、あらかじめご了承下さい。

# 梱包内容の確認

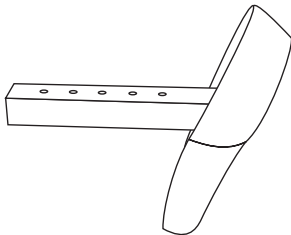
組立の前に梱包内容をご確認ください。万一、不足等ございましたら販売店もしくは当社までご連絡いただきますようお願いいたします。

	部品名	数量
1	本体+サドル固定ノブボルト	1
2	サドルセット (サドルポスト組立済み)	1
3	液晶メーター (テスト用単三電池2本付属)	1

1. 本体+サドル固定ノブボルト (サドル固定ノブボルトは本体に仮止めされています)



2. サドルセット



3. 液晶メーター

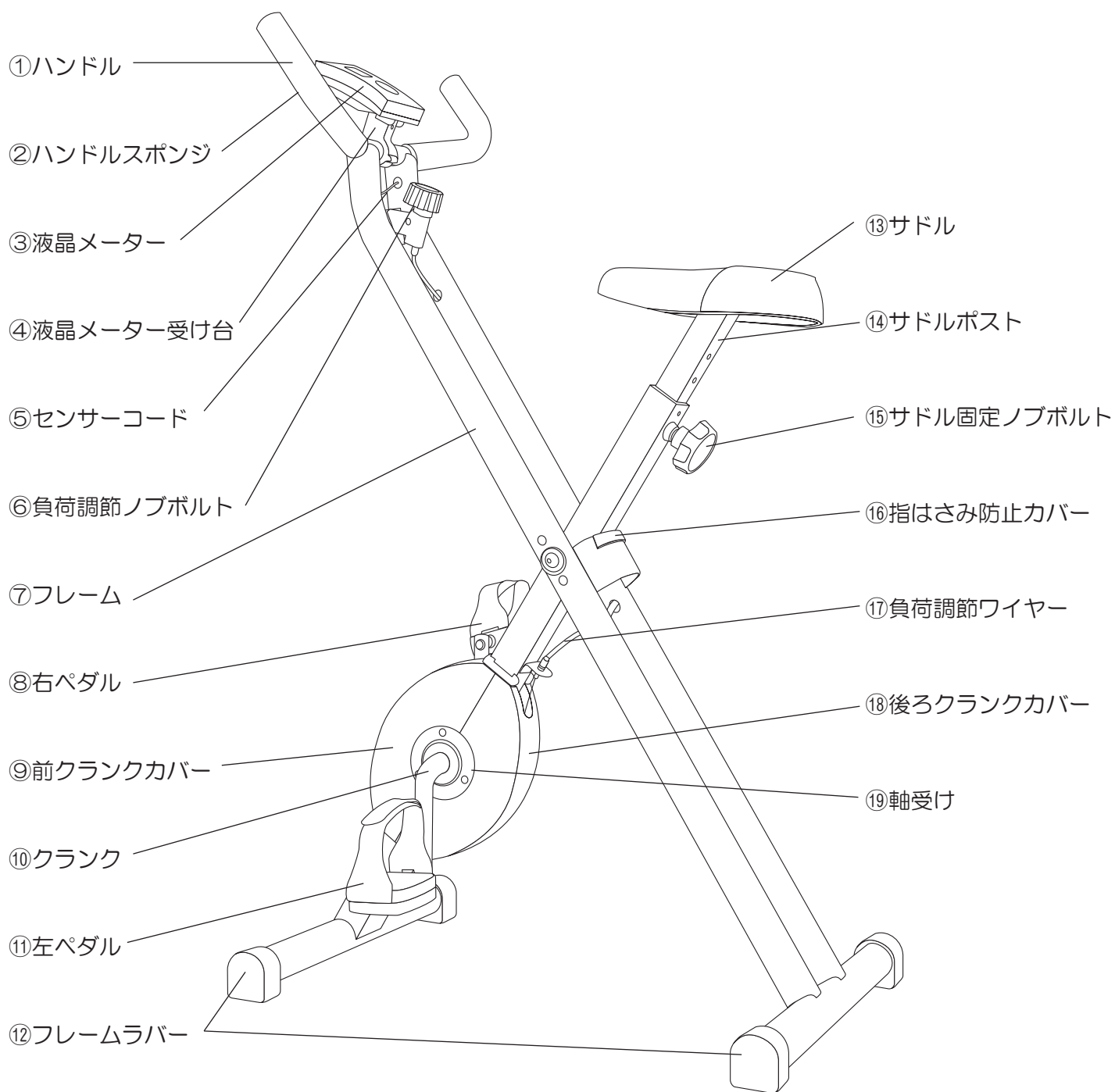


## 消耗品のご案内

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
- ・液晶メーター、電池および周辺部品

# 各部の名称



商品サイズ	約幅43×奥行62×高さ105 (cm)
折りたたみサイズ	約幅43×奥行25×高さ119 (cm)
重量	約10kg
材質	スチールパイプ・ウレタン・ABS樹脂
耐荷重	100kg
原産国	タイ
連続使用時間	約15分 ※15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。

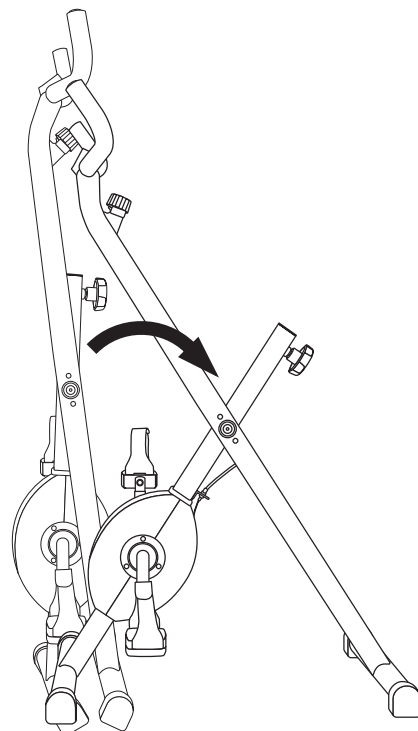
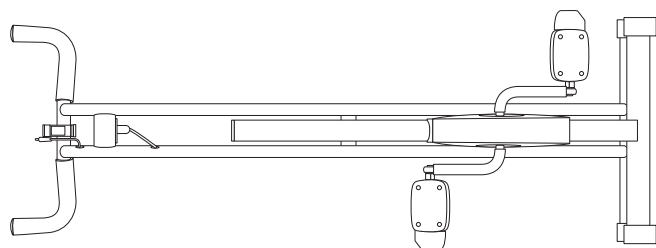
# 組立方法

## 組立の際のご注意

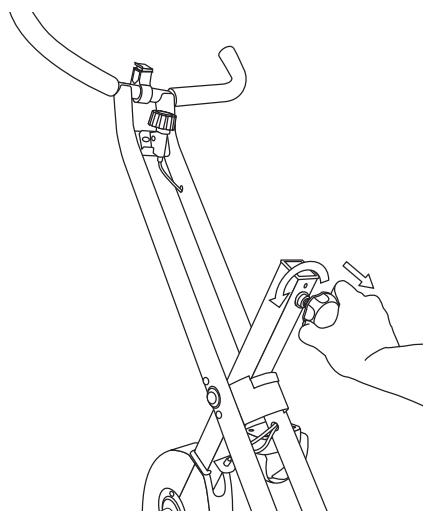
組立を行う際は、完成品の大きさを考慮した十分なスペースを確保し、指などを傷つけないように手袋などで手を保護して組立を行ってください。

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。

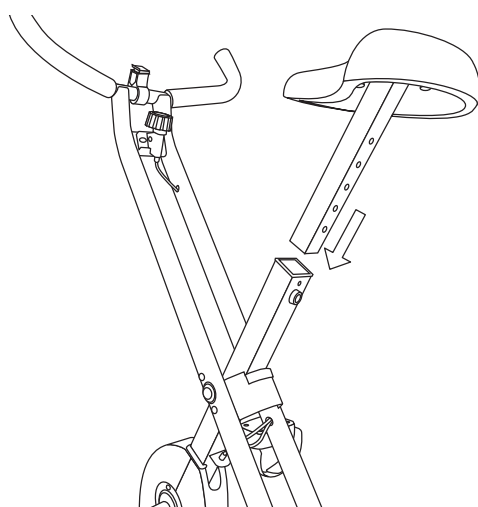
1. 梱包箱から取り出した本体を起し、本体フレームを図のように広げます。  
その際、フレーム部及びペダルクランク等に指を挟まないようご注意ください。



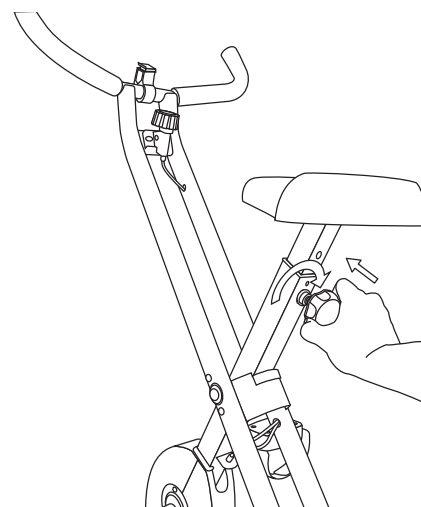
2. ①サドル固定ノブボルトを左回しに外し、②サドルセットを差し込みます。  
③外したサドル固定ノブボルトで再度固定します。



①サドル固定ノブボルトを外す。

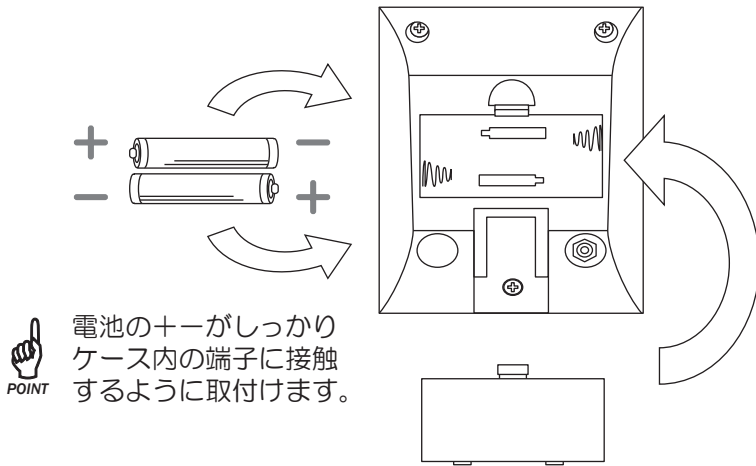


②サドルポストを差し込む。

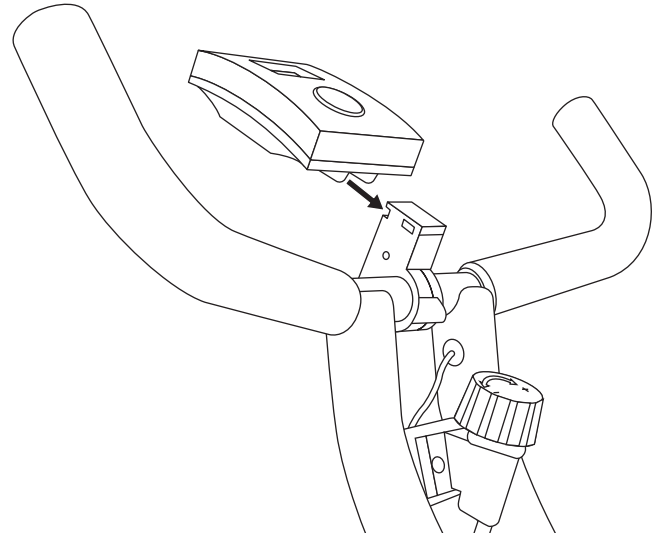


③外したサドル固定ノブボルトで固定する。

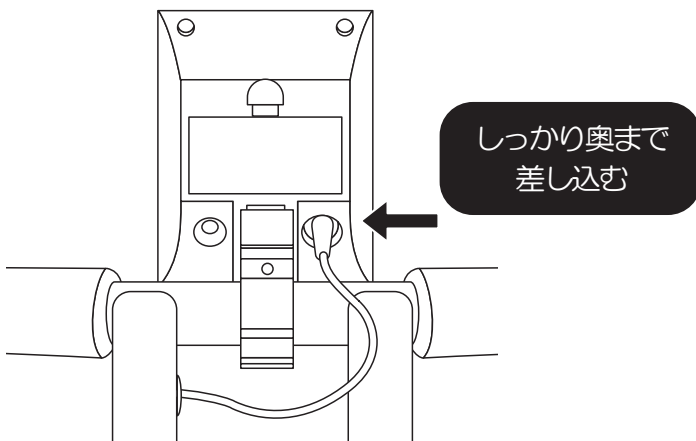
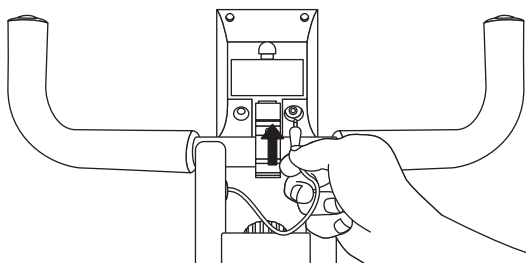
3. 液晶メーター裏面の電池ボックスのふたを外し、付属の単三型電池を「+」、「-」の方向に注意して入れてください。ふたをもとのようにもどします。



4. 液晶メーターを図のようにしっかりと差し込みます。

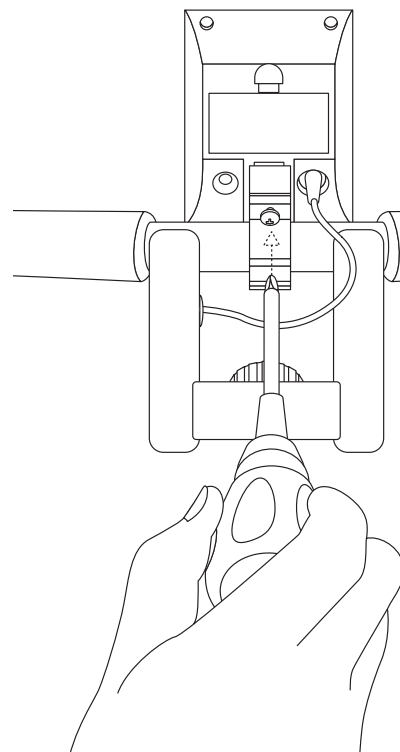


5. 液晶メーター裏面右下のジャックにセンサーコードを差し込みます。この際「カチッ」というまでしっかり差し込んでください。



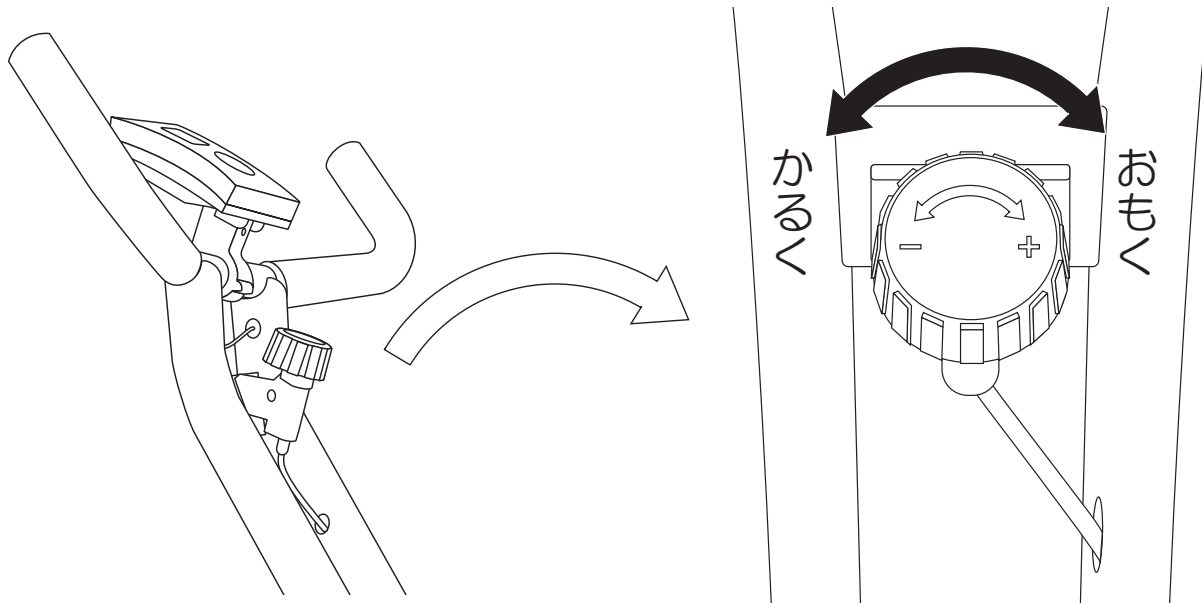
《液晶メーターの角度調節》

液晶メーターの角度が悪い場合はご家庭の「+」ドライバー工具で図のようにネジを緩め、角度を調節して再度固定してください。



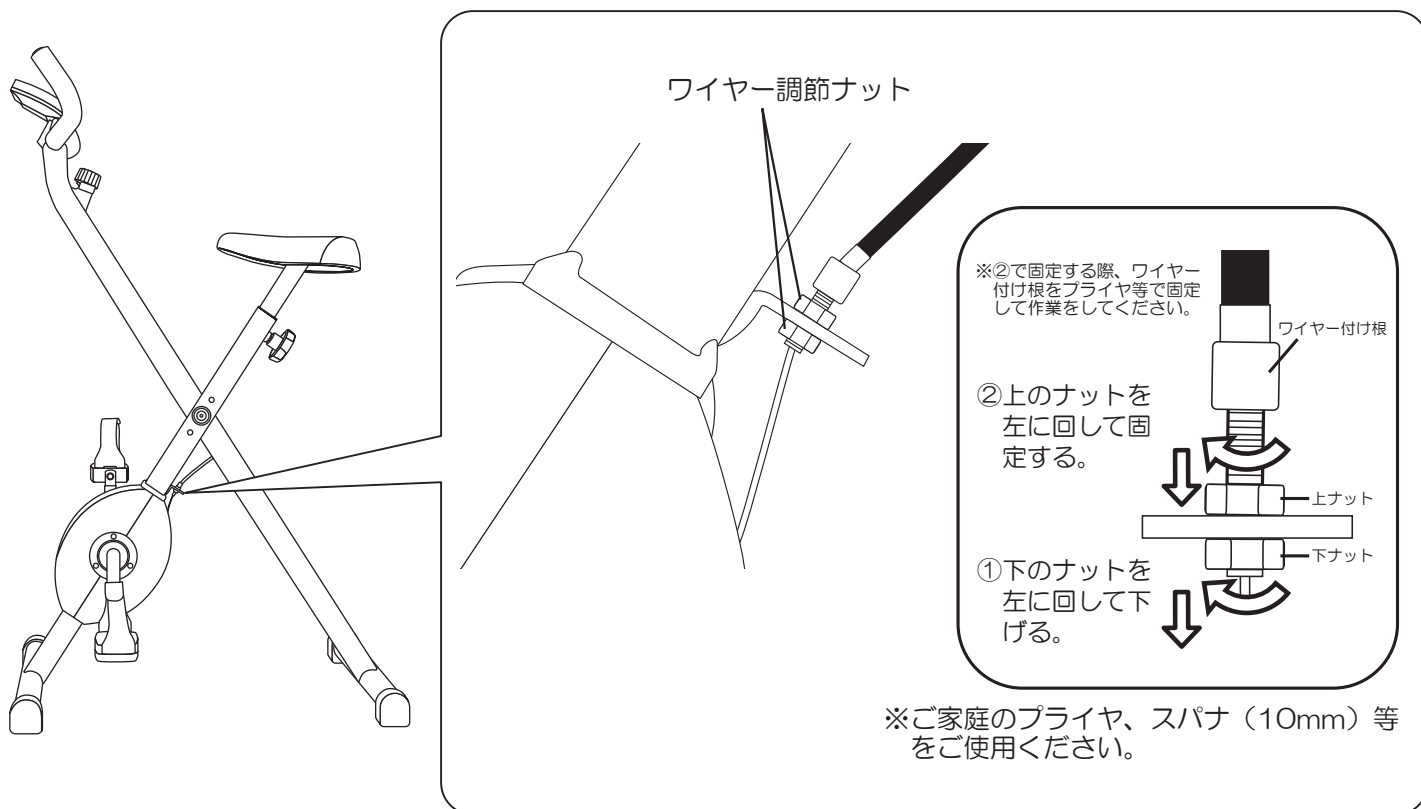
# 負荷調節方法①


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。



# 負荷調節方法②（ベルトワイヤー調節）

出荷時は負荷ワイヤーは中間に設定されています。負荷調節①での調節で「軽すぎる」という場合は下記の方法で負荷を調節してください。

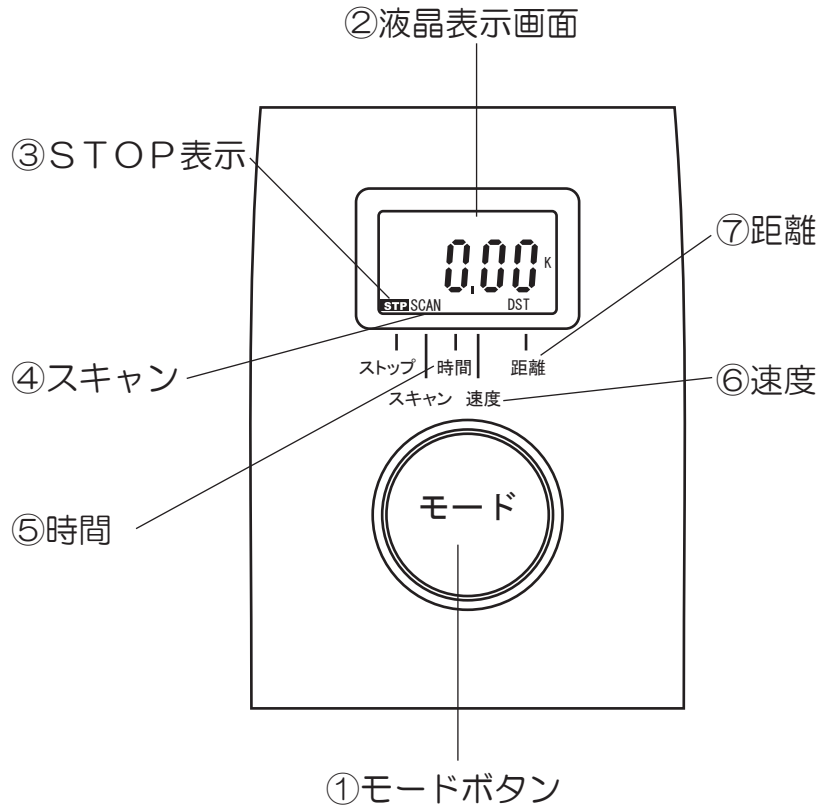


 負荷ベルトは摩擦により摩耗します。（使用頻度と負荷のかけ方により異なります）  
その際は、新しい負荷ベルト（別売品）と交換してください。



# 液晶メーター使用説明

1. モードボタンを押して液晶メーターの表示を点灯させます。  
また、運動を開始すると自動的に表示が点灯します。
2. モードボタンを押すごとに、表示が下記のように切り替わります。  
画面左下に「SCAN」が表示されている場合は約4秒間隔で表示が順送りされます。
3. 運動の各表示をリセットしたい場合はモードボタンを5秒以上押し続けてください。



## 各機能と表示

- ①モードボタン：押すごとにスキャン→時間→速度→距離の選択ができます。  
また、5秒以上押し続けると現在の数値がリセットされます。

スキャン(SCAN)→時間(TMR)→速度(SPD)→距離(DST)

- ②液晶表示：各項目を表示します
- ③STOP表示：運動をしていない停止状態の時、点灯します。
- ④スキャン：「SCAN」が表示されていると時間、速度、距離が4秒間隔で交互に表示されます。時間、速度、距離のうちどれかを表示させたい場合はモードボタンを押して「SCAN」を消し希望項目を選択してください。
- ⑤時間：運動時間を0：00～99：59（分：秒）まで表示します。
- ⑥速度：運動速度を0.00～99.9（km/h）まで表示します。
- ⑦距離：運動の距離を0.1～999.9（km）まで表示します。

※液晶メーターに表示される速度、距離の数値はおおよその数値ですので運動の参考にお考えください。



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。

# 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。

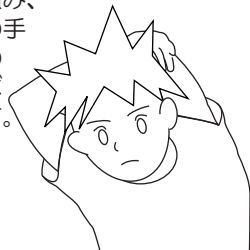
### ぜんくつ（太股うらのストレッチ）

床に座り足をのばして体をゆっくりと前に倒します。



### 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寄せます。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。



### 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。



### 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。



### 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。



### 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。



## 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。

## 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.10参照）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.10参照）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。

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。また、負荷を重くしすぎますと、負荷ベルト（クランクケース内部品）の抵抗が大きくなり、熱くなる事がございます。その場合は、しばらく時間を置いてからご使用ください。

STOP

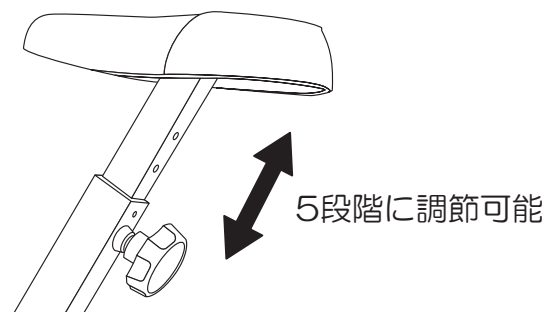


運動中急激に心拍数が上がったり、息苦しさを感じた場合、また体の各所に痛みを感じた場合は、すみやかに運動を中止し、場合によっては医師の診断を受けて下さい。

## 各部の調節方法

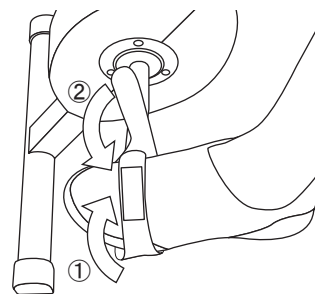
### サドルの調節

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。



### ペダルの調節

ペダルはペダルのバンドをマジックテープで調節します。図のようにマジックテープを外し、ご使用される方の足に合わせて調節してください。



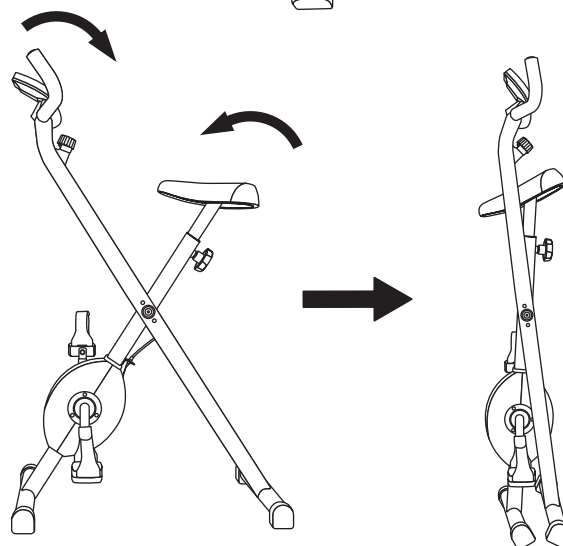
## 折りたたみ方法

ハンドルとサドル部を持ち上げ本体を折りたたみます。折りたたむ際は手、指などを本体で挟まないようご注意ください。



注意

ニューエックスバイクは非常にコンパクトな設計になっていますので折りたたみ時には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。



# 故障かな?と思ったら

症状	確認事項
・サドルを取付けることが出来ない。	・6ページ「組立て」を参照に取付けてください。サドルポスト固定ノブボルトは確実に固定してください。
・液晶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。一度電池を抜いて、セットし直してください。
・液晶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液晶メーターのジャックに確実に差し込まれているか確認してください。
・「キーキー」と音が鳴る。	・運動開始時はまずは軽い負荷で開始してください。負荷変更はペダルを回転させながら行ってください。
・負荷が軽すぎる。 (負荷が重くならない)	・8ページ負荷調節方法①、②に従って、調節を行ってください。負荷調節ノブボルトを回し負荷が変化すれば故障ではありません。
・負荷がかからない、音鳴り、回転が不安定。	・負荷ベルトが摩耗している可能性があります。新しい負荷ベルトに交換してください。

## お客様お問い合わせ番号

お客様がお問い合わせの際にうかがいますので、下記にお買い求め日、お買い求め先をお客様でご記入下さい。

商品名：チャレンジ・ミニバイク  
品番：CHB-5000

お買い求め日：        年        月        日

お買い求め先： \_\_\_\_\_

株式会社 日章貿易

 0745-43-1668

受付時間：10時～12時 / 13時～16時  
平日のみ〈月～金〉

 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、運送便控え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有っても保証外になる事がございます。

商品番号		保証期間	
チャレンジ・ミニバイク CHB-5000		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	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。無償・有償を問わず訪問サービスは一切させていただきます。

### 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。
- ご購入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、公害や異常電圧による故障及び損傷
- (ニ) 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
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す。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、お買い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