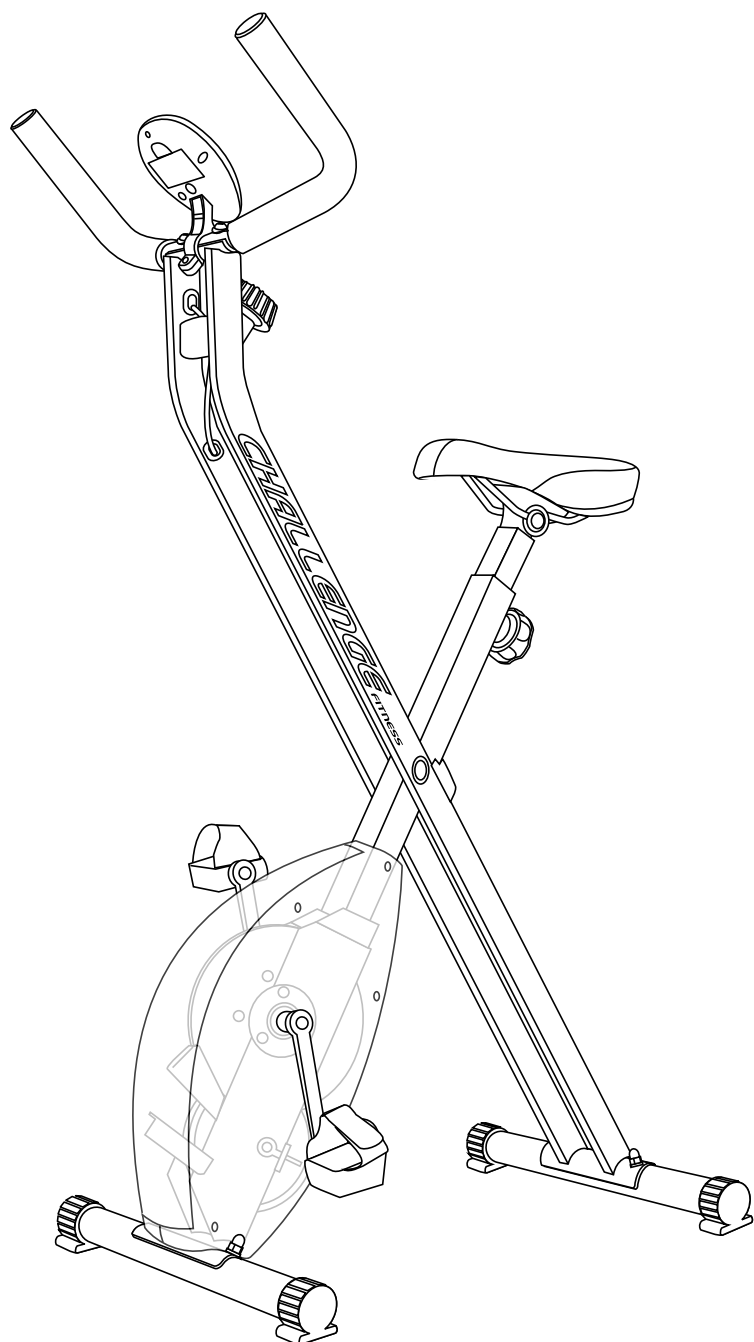


コンパクトマグネットバイク Deluxe CMB-3000

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。
- ・



〈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、10
サドルの調節	11
負荷調節方法	11
折りたたみ方法	11
コンピューター使用方法	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
保証書	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



〈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。
 - 体重が90 kg 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。

- ⊘ 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。

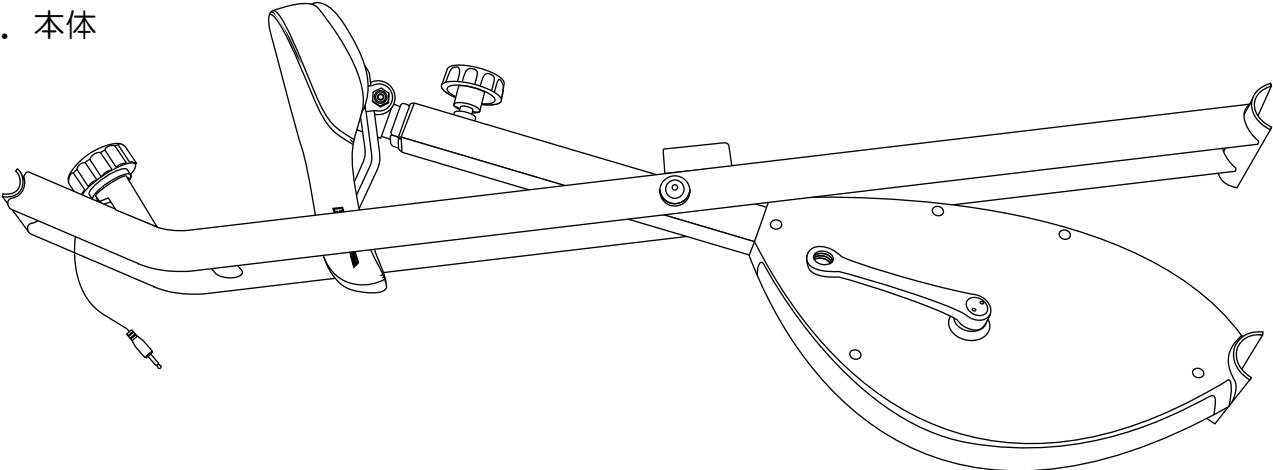
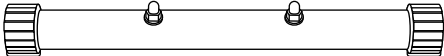
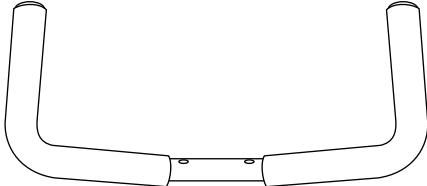
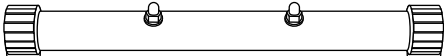
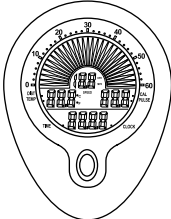
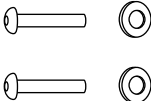
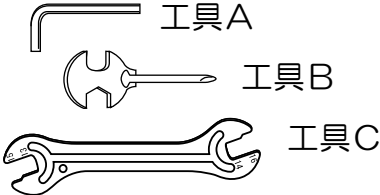
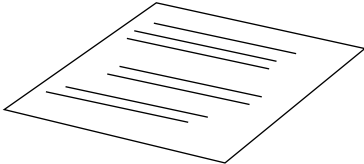
・
荷物の取扱いには十分な注意を致しておりますが、何分にも海外からの輸入品ですので、輸送途中に細かな傷や汚れ等が生じる場合がございます。ご理解ご了承頂きますようお願い致します。

・
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。

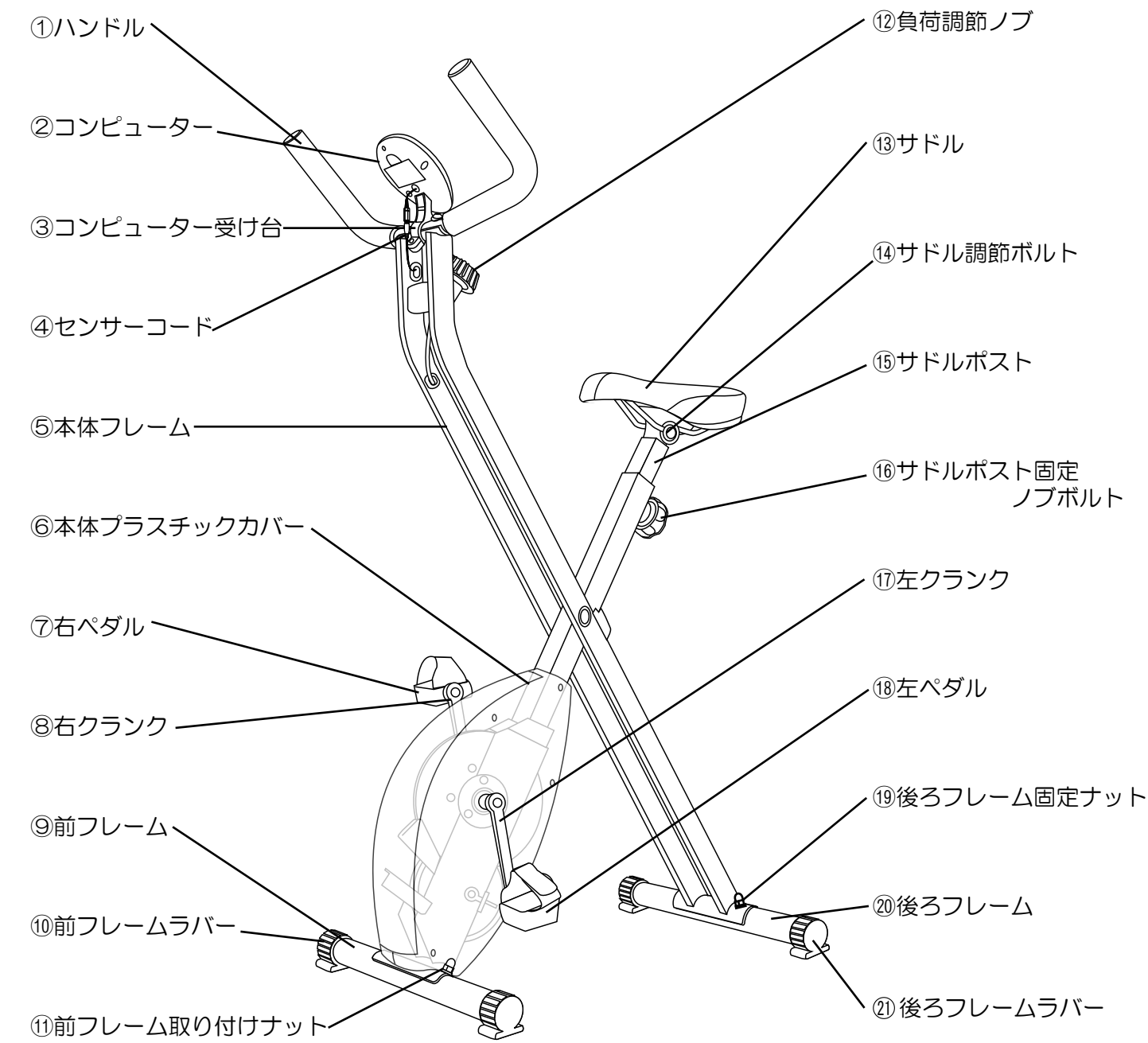
・
商品の形状は安全向上の為予告なく変更をする場合があります。カタログや説明資料等と一部異なる場合がございますが、あらかじめご了承下さい。

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					
2. 前フレーム		4. ハンドル			
3. 後ろフレーム		5. 左右ペダル			
6. コンピューター		7. イヤーセンサー			
 単四電池2本 コンピューター受台					
8. ハンドル固定用ボルト、ワッシャ		9. 工具		10.説明書	
					

各部の名称



商品サイズ	約幅42.5×奥行68×高さ117.5（cm）
折りたたみサイズ	約幅35×奥行42.5×高さ132（cm）
重量	約13.5kg
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）

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
 ・ 駆動ベルト（クランクカバー内、負荷装置用ベルト）
 ・ メーター
 ・ ペダル
 ・ ハンドル
 ・ 電池および周辺部品

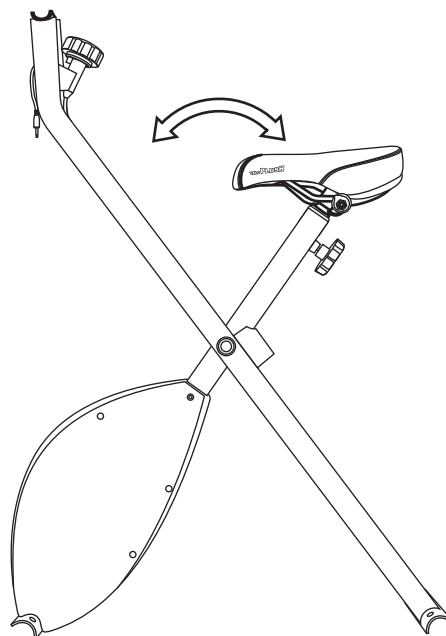
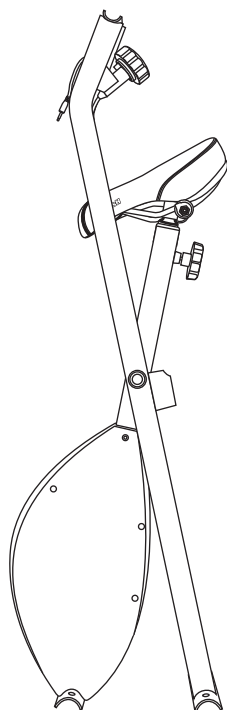
組立方法

組立の際のご注意

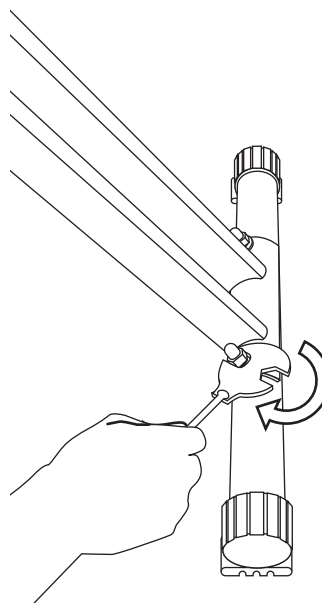
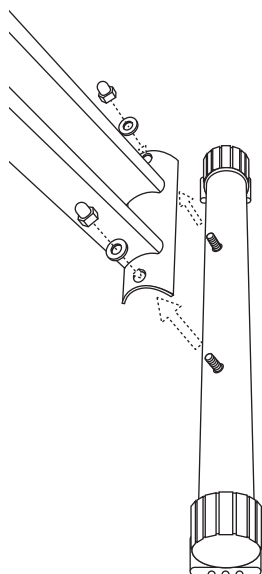
組立を行う際は、完成品の大きさを考慮した十分なスペースを確保し、指などを傷つけないように手袋などで手を保護して組立を行ってください。

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。

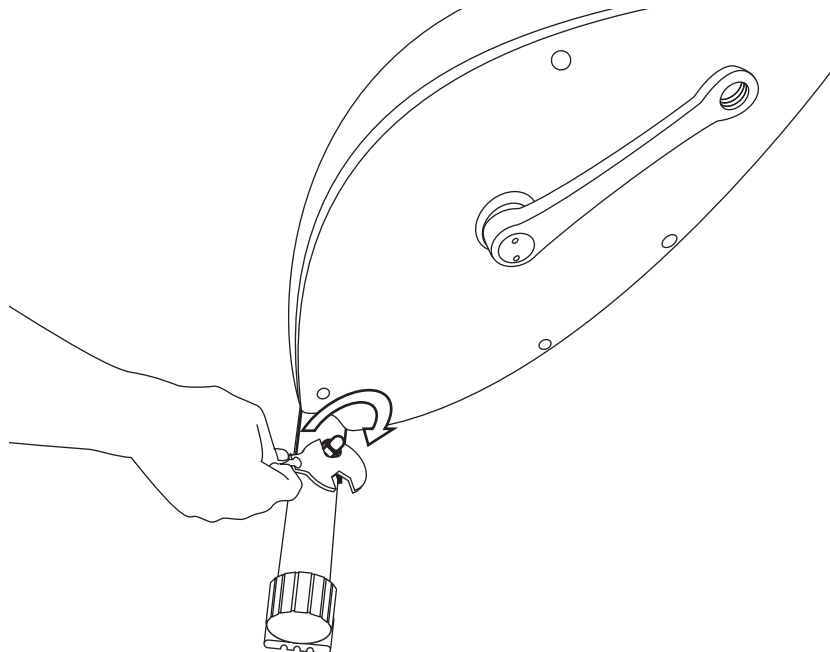
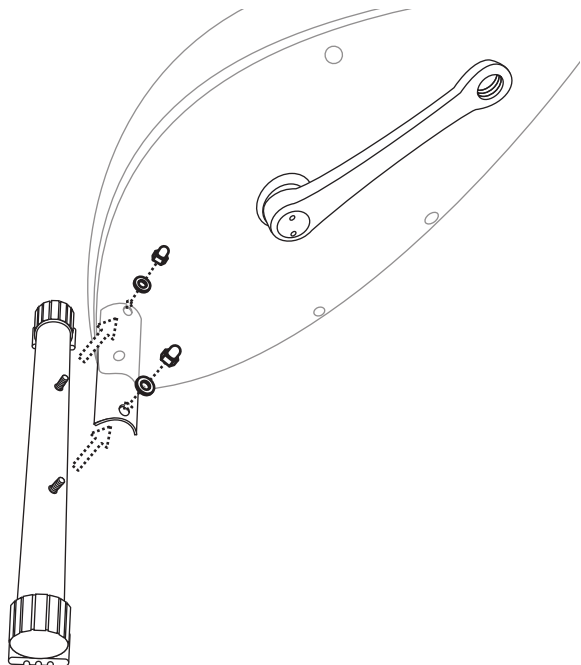
1. 折りたたまれている本体を図のように開いてください。



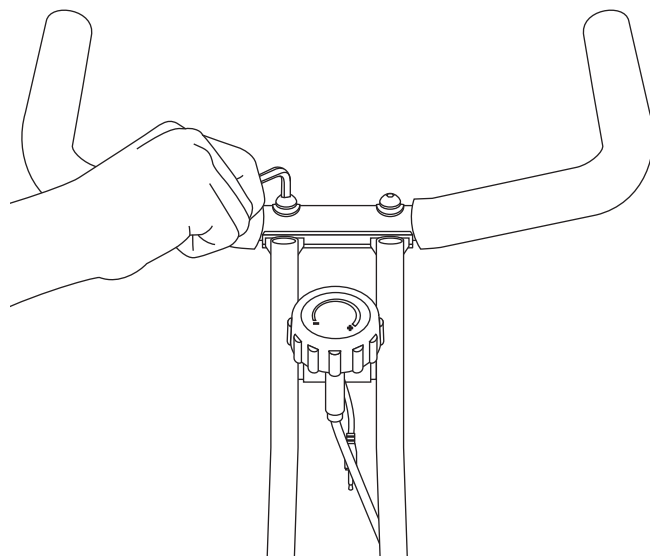
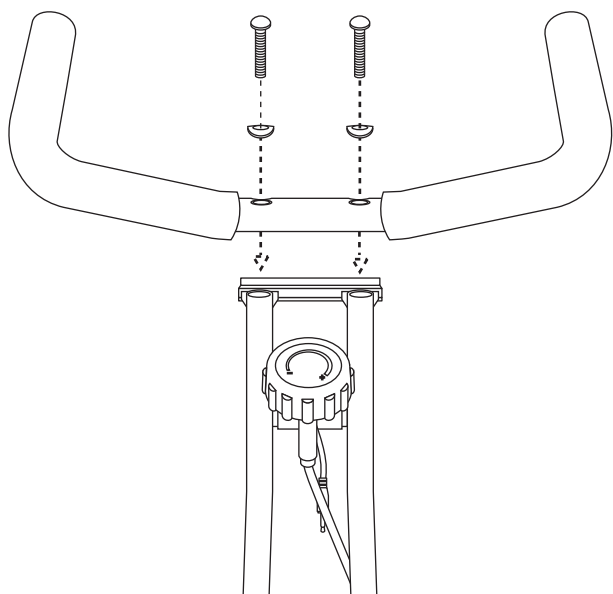
2. 後ろフレームにあらかじめ仮止めされているナットとワッシャを外し、本体に後ろ足を差し込み、外したナット、ワッシャで固定します。固定には工具Bを使用します。



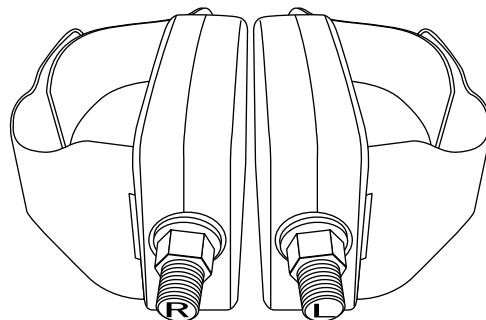
3. 前フレームにあらかじめ仮止めされているナットとワッシャを外し、本体に前足を差し込み、外したナット、ワッシャで固定します。固定には工具Bを使用します。



4. ハンドルを本体にハンドル用ボルト、ワッシャで工具Aを使用して固定してください。



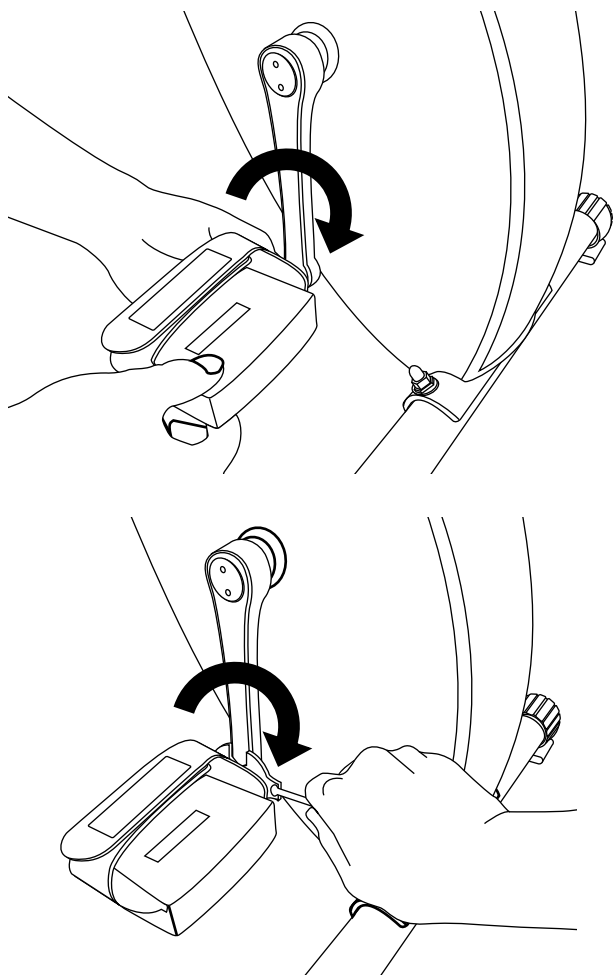
5. ペダルを取り付けます。まず、図のようにペダルに刻印されている左右を確認してください。「R」が「右」、「L」が「左」です。ハンドルに向かってサドルに座った状態で右側に右ペダル、左側に左ペダルを取り付けてください。
右ペダルは右回し、左ペダルは左回しで固定してください。
工具Aを使用してしっかりと固定してください。



右 = R L = 左

※必ず右、左を確認してください。

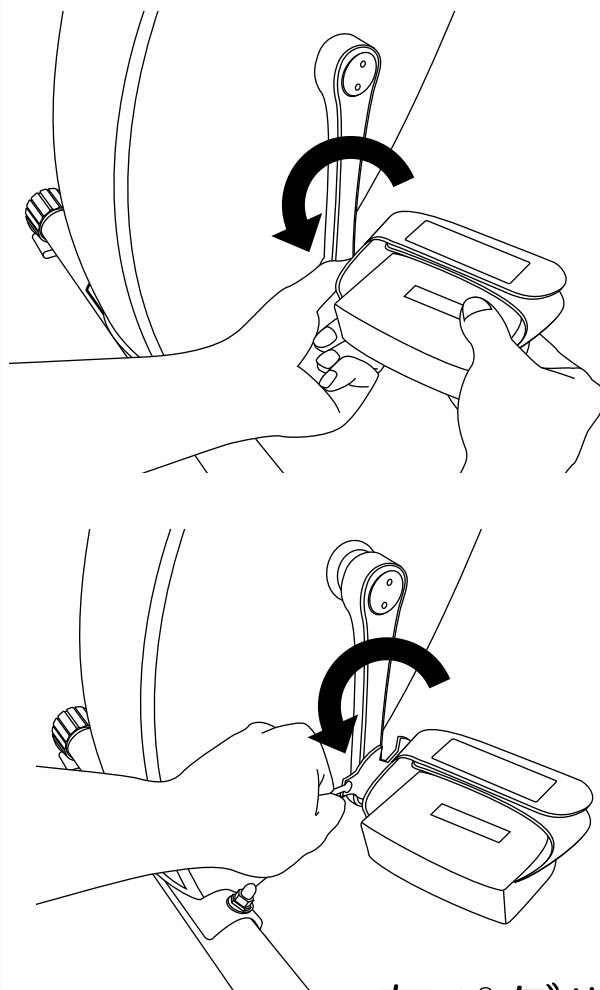
右ペダルは右回し



右ペダル

※工具Bを使用してしっかりと固定してください。

左ペダルは左回し



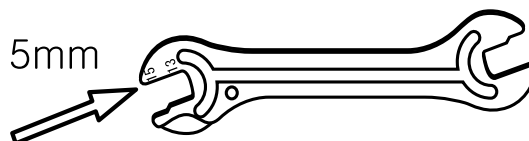
左ペダル

※左ペダルは本体に向かって左回しです。
間違えないようにご注意ください。

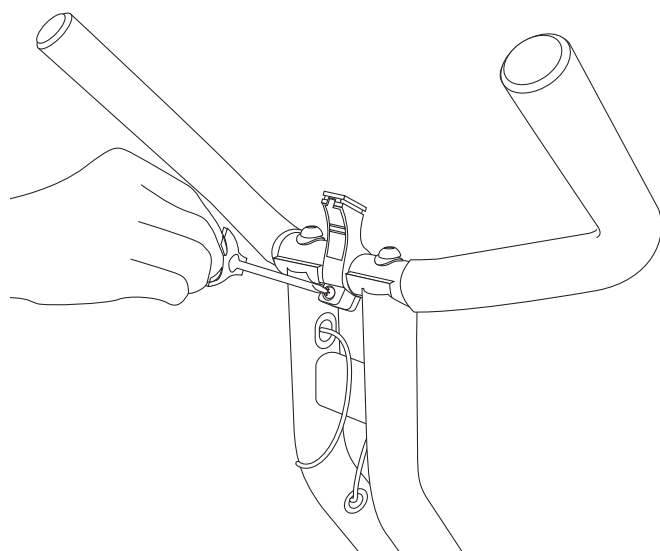
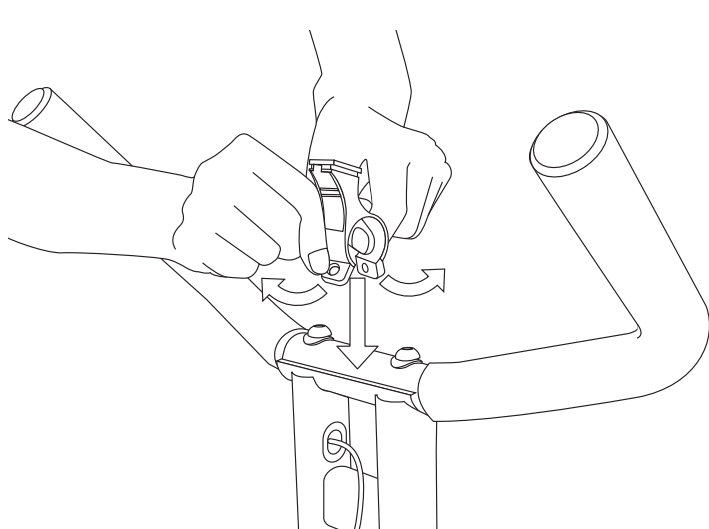


※最後に工具Cの15mmを使って、しっかりと増し締めしてください。しっかりと取り付けられないと音鳴りの原因となります。

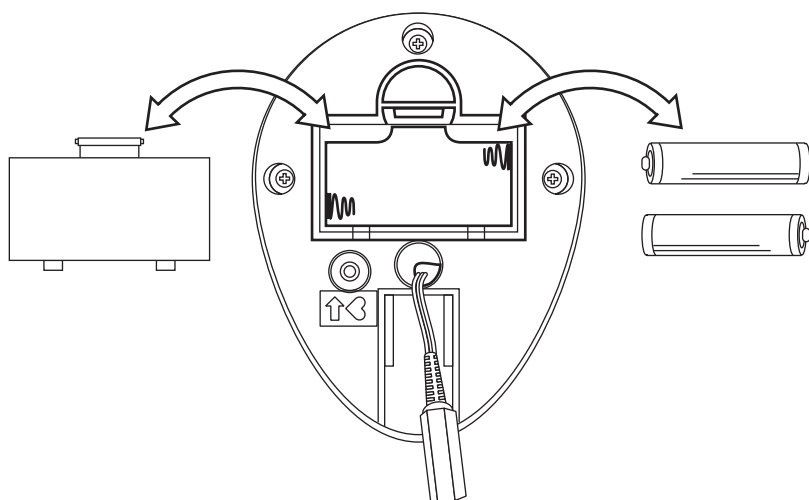
15mm



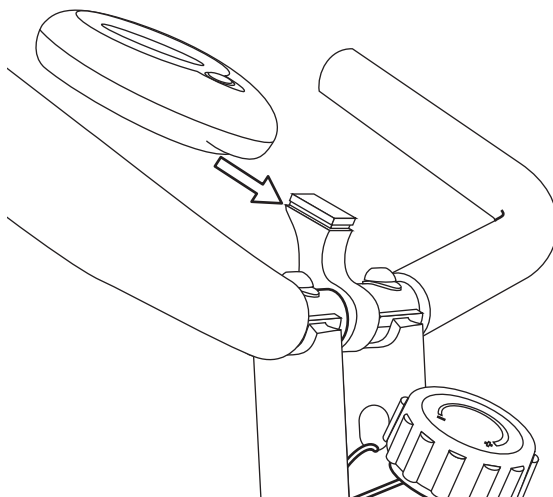
6. コンピューター受け台にあらかじめ借り止めされている、ネジを外し、図のように広げてハンドル中央に差し込みます。外したネジを工具Bで固定してください。



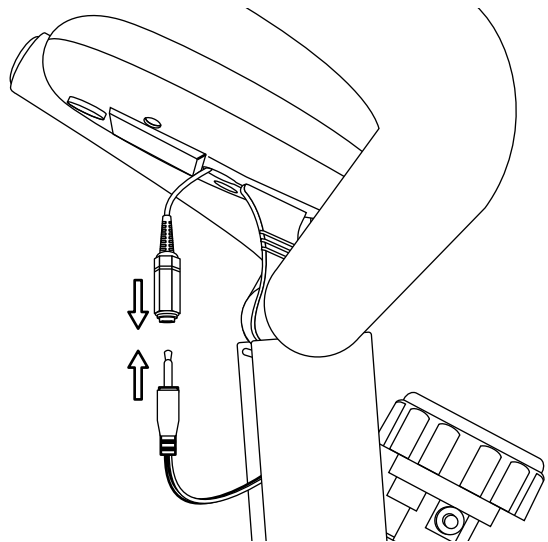
7. コンピューター裏側の電池ボックスのふたを開けて、付属の単四電池を「+（プラス）」、「-（マイナス）」に注意してセットします。



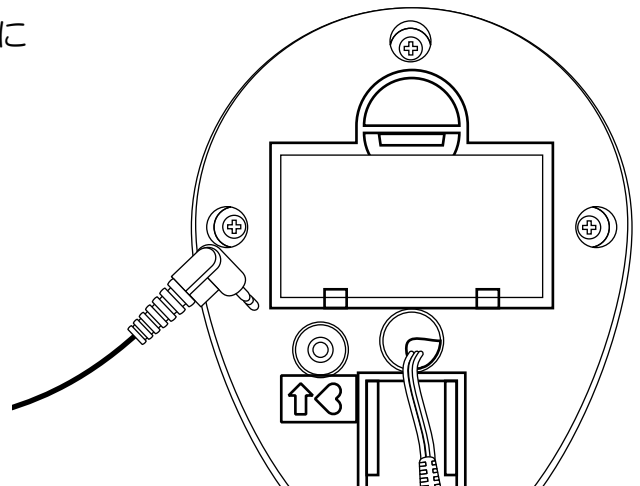
8. 7. で電池をセットしたコンピューターを6. で本体に取り付けた、コンピューター受け台に差し込みます。



9. コンピュ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「カチッ」というまでしっかりと差し込んでください。

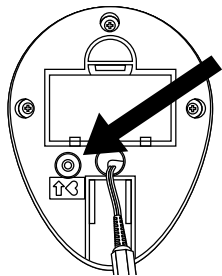


10. コンピューター裏のイヤーセンサー差し込み口にイヤーセンサーを差し込んでください。



イヤーセンサー使用方法

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ご使用ください。



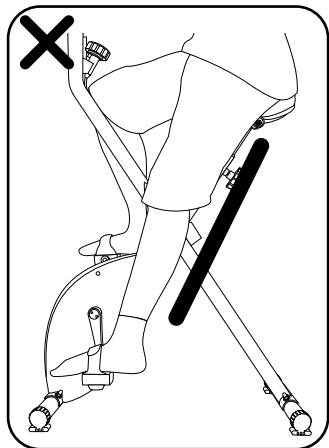
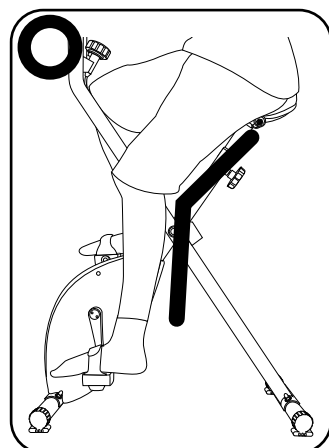
センサー部
クリップ



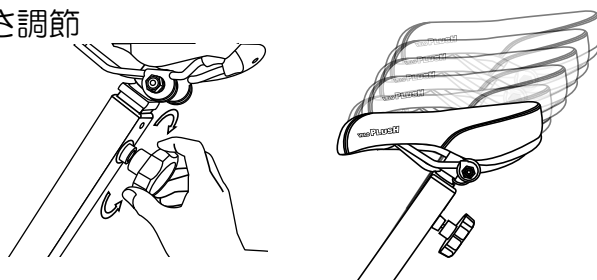
これで組立は完了です。最後に各ボルト、ナット、各部ノブボルト等が確実に固定されているかご確認下さい。

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。

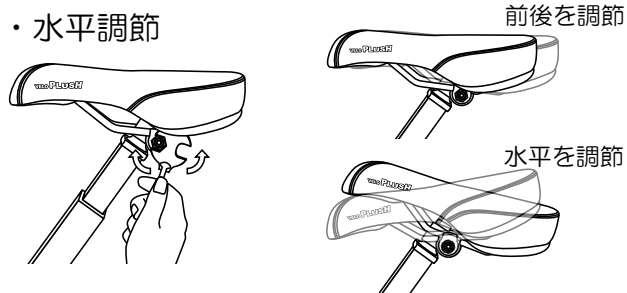


高さ調節



サドルポスト固定ノブボルトを外し高さを調節してください。調節が出来たら再度固定してください。

前後・水平調節

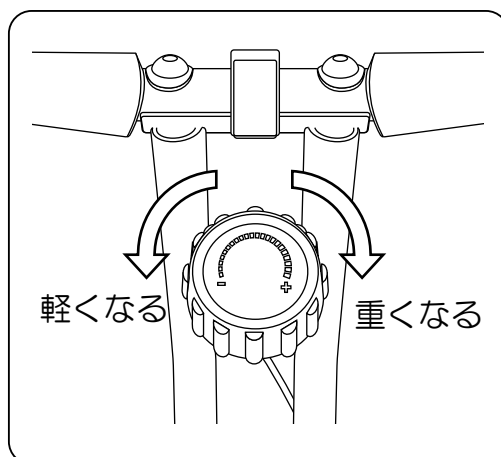


サドル調節ボルトを工具Bでゆるめ前後、水平を調節します。調節が終わったら再度固定します。

負荷調節方法

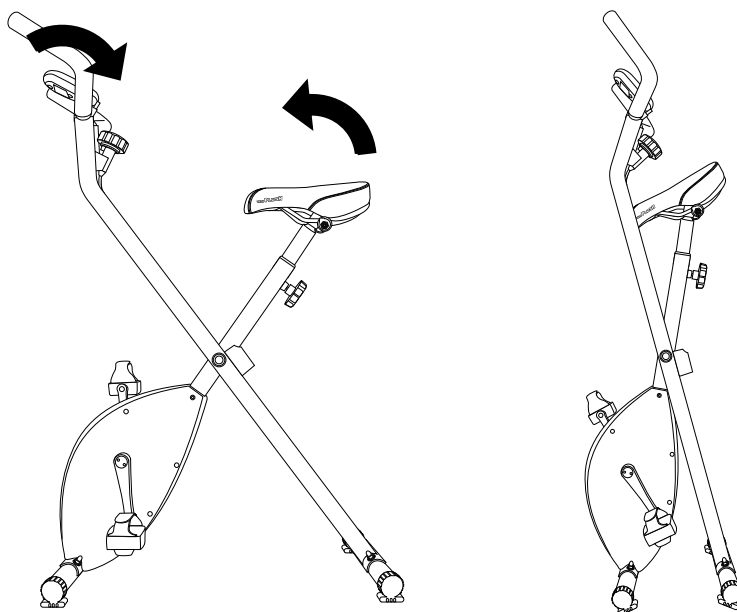
負荷調節ノブを左右に回して調節します。左に回すと「軽く」、右に回すと「重く」なります。

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。



折りたたみ方法

ハンドルとサドルを持って本体を少し持ち上げて、ハンドルとサドルをを引き合わせるようにして折りたたみます。



コンピューター使用説明

各機能と表示

①モードボタン：

押すごとに「距離・カロリー・時間表示」と「室温・心拍・時計表示」が切り替わります。

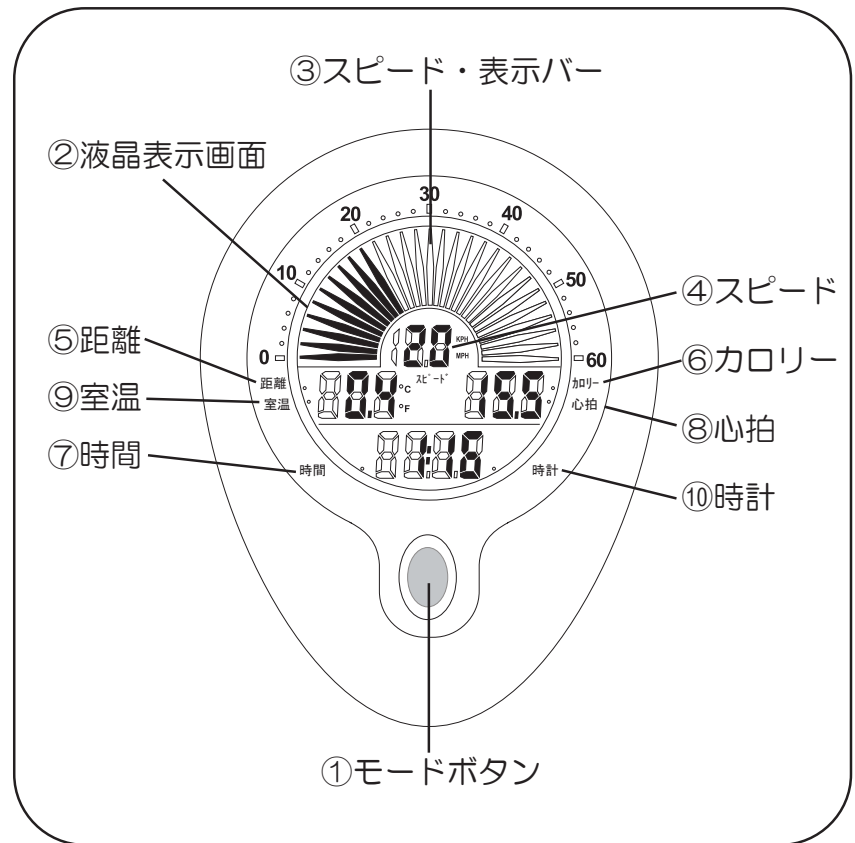
また、5秒以上押すと「距離、時間、カロリー」表示がリセットされます。

時計設定にも使用します。

②液晶表示：各項目を表示します。

③スピード・表示バー：

運動のスピードを「バー表示」します。



④スピード表示：運動のスピード（速度）を0～60（km/h）まで表示します。

⑤距離表示：運動の距離を0.1～999（km）まで表示します。999 kmを超えた場合は0.1から再度表示します。

⑥カロリー表示：運動の消費カロリーを0.0～999（Kcal）まで表示します。999 Kcalを超えた場合は0.1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。

⑦時間表示：運動時間を0：00～99：59（分：秒）まで表示します。99：59を超えた場合は0：01から再度表示します。

⑧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。

⑨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。

⑩時計表示：24時間時計を表示します。

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。

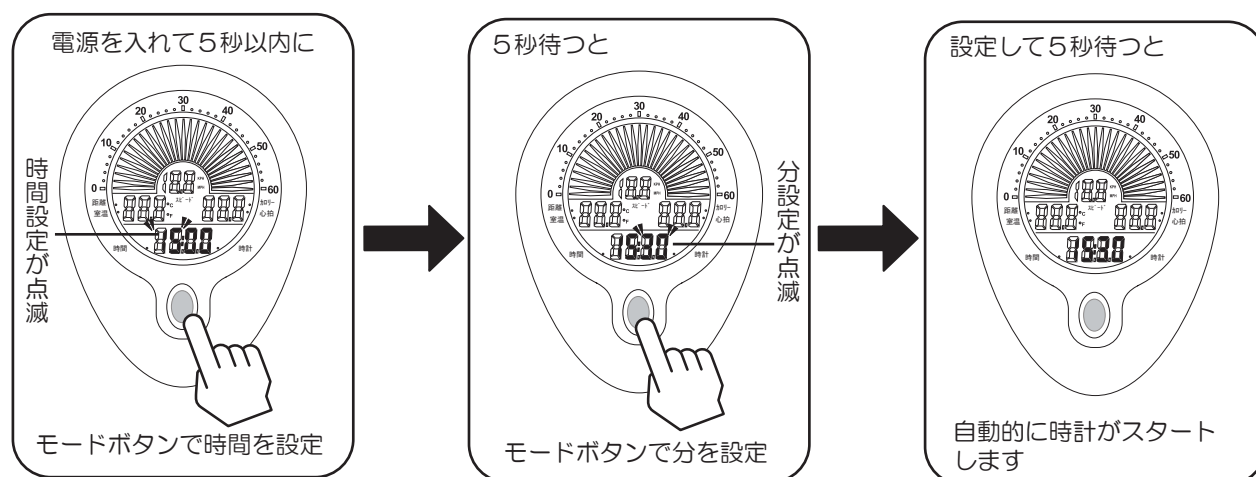
操作方法

時計の設定：電池を入れると2秒ほどで液晶画面に「00：00」が表示されます。

「時間設定」が点滅しますので5秒以内に「モードボタン」を押して時間を24時間時計で設定します。

時間の設定が終わったら約5秒待つと、「分設定」が点滅しますので同じく「モードボタン」で00～59の間で設定します。

設定が終わったら、約5秒ほど待つと自動的に時計がスタートして、各項目の表示画面が表示されます。



※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時計表示はリセットされますので再度設定してください。

モードボタン：モードボタンを押すと「距離・カロリー・時間表示」と「室温・心拍・時計表示」を切り替えることができます。

また、5秒以上押すと「距離、時間、カロリー」表示がリセットされます。

オートスタート：運動を開始すると自動的に各項目の表示画面が表示され数値が表示されます。

オートスリープ：運動を10秒以上しない場合は自動的に室温、24時間時計の表示画面が表示されます。

心拍：イヤーセンサーを「耳たぶ」に付けると心拍数を計測、表示することができます。

※心拍数がうまく表示されない場合は、イヤーセンサーの取り付け位置を移動させてください。

また、コンピューター裏のジャックがしっかりと差し込まれていることをご確認ください。

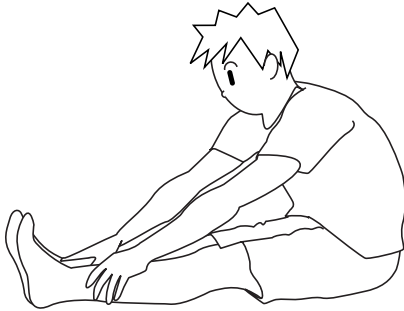
トレーニングアドバイス（ストレッチ）

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ます。脇の裏をしっかりとのばす感じで行います。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）

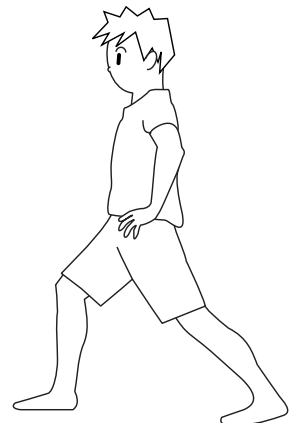
▪ 床に座り片足を伸ばし、反対の足をかけて体をかけた足の方へひねります。左右行います。

▪



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。



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。ハンドルは運動していて腕が伸びきらず軽く曲がるくらいに。サドルはサドルに腰をかけ足が一番下になったとき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。

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

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。

運動心拍数の計算方法

180－年齢・・・過去2年間ケガや病気が無く健康であ方。
180－年齢－5・・・ケガをしていたり、風邪をよくひく。またアレルギーがある方。
180－年齢－10・・・病気が治ったばかりや、投薬を受けてる方。

〔10～15分〕

徐々に運動心拍数に上げていく。



〔運動時間〕

大幅に上下しないようにスピード、
負荷で心拍数を維持する。



〔10～15分〕

徐々に安静時の心拍数に戻る。

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
・ペダルを取り付けることができない。	・「右ペダル」は右回し、「左ペダル」は左回しに固定します。8ページを参照して正しく取り付けてください。
・コンピューター液晶に表示がでない。	・電池が「+」、「-」に間違いなく、端子にしっかり接触していますか?一度電池を取り外し、もう一度セットしてください。
・コンピューターの数値が上がらず「0」のまま。	・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?一度抜いて再度差し込んでください。
・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。
・カタカタ音が鳴る。	・ペダルの取り付けを再度確認してください。工具Cでもう一度しっかり増し締めしてください。
・負荷がかからない、音鳴り、回転が不安定。	・駆動ベルトが摩耗した可能性があります、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：コンパクトマグネットバイク デラックス
品 番：CMB-3000

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。

商品名・品番		保証期間
コンパクトマグネットバイク デラックス CMB-3000		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呈示の上、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。

販売店	住所・氏名
	電話

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、公害や以上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。
This warranty is valid only in Japan.
- 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