

AEROBIKE  SERIES

エアロバイク 900U-EX

取扱説明書



目次



| | |
|---------------------------------|-----|
| ⚠️ 安全にお使いいただくために | 2 |
| プログラム概要 | 5 |
| 各部の名称 | 7 |
| 本体の取り扱いかた | 8 |
| イヤースенサーの取り扱いかた | 13 |
| アラーム機能 | 16 |
| 操作パネルのはたらき | 17 |
| 簡単スタートとコースメニュー | 21 |
| 体力テスト | 22 |
| 減量トレーニング | 27 |
| 脈拍設定トレーニング | 31 |
| フリートレーニング (簡単スタート) | 36 |
| カスタマイズ機能の操作 | 39 |
| ewalkeylife2 (別売品) との 通信について | 43 |
| ewalkeylife2 (別売品) を使う | 44 |
| 補足説明 | 49 |
| 修理サービス! でも、その前に | 53 |
| 修理サービスと 保証(保証書)について | 54 |
| 製品仕様 | 55 |
| 操作手順早わかり | 裏表紙 |

ご使用前にこの取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。また、本書は大切に保管してください。取りはずしてある部品は、本書をよく読んで組立ててください。本品を他のお客様にお譲りになるときは、必ず本書もあわせてお渡しください。

安全にお使いいただくために




このたびは、エアロバイク900U-exをお買い求めいただきありがとうございました。

- ご使用前に、この「安全にお使いいただくために」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
- ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いを生じることが想定される内容を「警告」「注意」の2つに区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

| 表示 | 表示の意味 |
|---|--|
|  警告 | 誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容が記載されています。 |
|  注意 | 誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う可能性および物的損害の発生が想定される内容が記載されています。 |

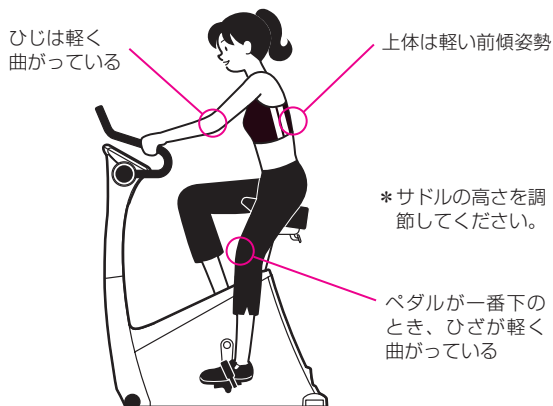
- お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

絵表示の例

| 記号 | 記号の内容と例 |
|---|---|
|  | △記号は、警告・注意を促す内容があることを告げるものです。 |
|  | ⊘記号は、禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容(左図の場合は分解禁止)が描かれています。 |
|  | ●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容(左図の場合は電源プラグをコンセントから抜く)が描かれています。 |

正しい姿勢

自然で疲れにくい乗車姿勢は、図のような姿勢です。



サドルの高さがご自分に合っていないときは、「サドルポストの調節」(8ページ)を参照して調節してください。

使用されるかたへのご注意

警告

■身体に病気や障害のある方

トレーニングを始める前に必ず専門医、またはスポーツトレーナーに相談してください。特に、次のような方が運動療法としてご使用になる場合は必ず専門医にご相談ください。

- 心臓病(狭心症・心筋梗塞など)
- 糖尿病
- 高血圧症(降圧剤を服用中の方など)
- 呼吸器疾患(ぜんそく・慢性気管支炎・肺気腫など)
- 変形性関節症・リウマチ・痛風
- その他、身体症状で不安のある方



相談



■トレーニング中またはトレーニング後の異常

トレーニング中に、めまいやほしさなど、身体の異常を感じた場合や、トレーニングが非常にきつく感じられた場合は、無理をしないでただちにトレーニングを中止してください。

また、トレーニング後に身体の異常を感じた場合は、いったん使用を中止して、専門医かスポーツトレーナーにご相談ください。



相談



■ご年配の方や、運動習慣のない方

初めてお使いになるときは、念のため専門医またはスポーツトレーナーにご相談のうえ、メディカルチェック(運動することが差しつかえないかの健康診断)を受けてください。



相談



■イヤーセンサーはていねいに扱ってください

13~15ページの「イヤーセンサーの取り扱いかた」をよく読んで、必ず正しくお使いください。また、コードやプラグ類はていねいに扱ってください。もし傷んでしまったら、使用上は支障がなくても、新しいものをお買い求めください。



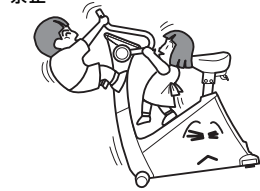
相談



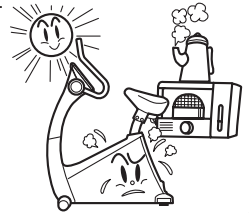
本機の取り扱いについて

⚠ 警告

お子さまだけで使わせたり、幼児の手の届くところで使用しないでください。また、本体に乗ったり、傾けたりしないでください。転倒したり、指を挟んだり、けがをする恐れがあります。



直射日光の当たる場所や、浴室や風雨にさらされる場所など湿気やほこりの多い場所、熱器具の近くには据え付けしないでください。感電や漏電による火災の恐れがあります。



⚠ 注意

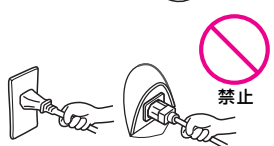
本機の分解・修理・改造は絶対に行わないでください。特に操作パネルは絶対にはずさないでください。発火したり、異常動作して事故を起こす恐れがあります。



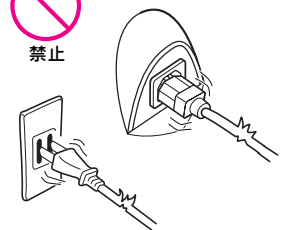
使用時以外は、必ず電源スイッチをOFFにして、電源プラグをコンセントから抜いてください。バッテリーの過放電や、けがややけど、絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。



電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端の電源プラグを持って引き抜いてください。感電やショートして発火することがあります。また、イヤースセンサーやケーブルを傷つけたり、破損したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたりしないでください。



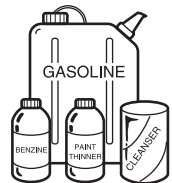
電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差込みがゆるいときは使用しないでください。感電・ショート・発火の原因になります。



不安定な場所で使用しないでください。また、立ちこぎや無理な姿勢でこがさないでください。転倒する恐れがあり、けがの原因になります。



水をかけたり、ベンジン、シンナー、ガソリン、磨き粉等で拭いたり、殺虫剤をかけないでください。ひび割れ、感電、引火の恐れがあります。



一度電源スイッチを切り、再度電源スイッチを入れる際は、少なくとも5秒間以上待ってください。すぐに電源を入れますと、内蔵されているコンピューターの異常の発生原因になります。



電源プラグを抜き差しするときは、必ず電源スイッチを切ってください。電源スイッチを切らないで行うと内蔵されているコンピューターの異常の発生原因になります。



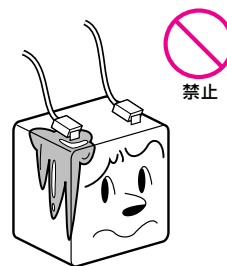
本機の取り扱いについて

⚠ 注意

雷が鳴り出したら、早めに電源プラグを電源コンセントから抜いてください。内蔵されているコンピューターの異常の発生原因になります。



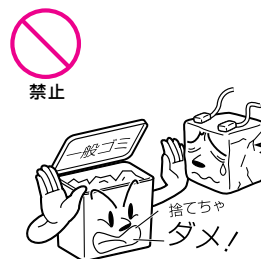
バッテリーには希硫酸が入っています。目・皮膚・衣服につくと失明や火傷の原因になる恐れがあります。皮膚などについた場合は、すぐに多量の水で洗い流し、専門医の診察を受けてください。



操作パネルは精密電子部品でできています。移動の際には衝撃を与えないでください。また、操作パネルに寄り掛かって体重をかけたりしないでください。故障の原因になります。

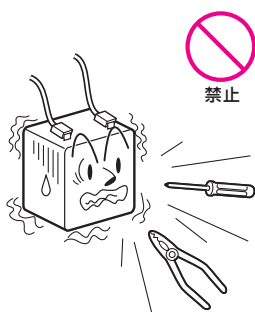


使用済みのバッテリーは一般ごみとして捨てないでください。また、エアロバイク本体を廃棄する際は、バッテリーを取りはずして別途処分してください。



バッテリーに次のことをすると漏液・発火・爆発あるいは容器の破裂などの原因となりますので避けてください。

- 密閉状態での充電
- 火気への接近
- 指定以外での充電
- 分解・改造
- 十・一端子間のショートやバッテリーコードのショート



サドルに体重をかけた状態で、サドルロックレバーを操作しないでください。サドルが急激に下がることがあります。



プログラム概要

エアロバイク900U-exは、全身持久力(体力)の維持、向上を目的に、心肺機能を高める有酸素運動(エアロビクス)を、科学に基づいて実施できるように開発されたコンピューター制御方式のエアロビック・トレーニングシステムです。運動生理学とメカトロニクス技術の融合により、数多くの日本人モニターの試験と評価を受けて製品化され、どなたにでも使いやすく効果的にトレーニングが実行できるシステムです。このシステムの大きな特長は、「体力テスト」と「トレーニング」の2つのシステムが一体化されていることです。これによって、体力の測定と評価、個人の体力水準にあったトレーニングの処方、そして効果の確認までが系統的に把握できます。



また、ドットマトリクスLCD画面により、文字・絵表示での操作手順指示や、トレーニングを動機づけるためのデータ表示など、表示部のビジュアル化を充実させており、フィットネスコミュニケーションの手段としても有効に活用いただけます。

運動生理学理論をベースにした科学性と、ビジュアルな表示による興味性を併せもったエアロバイク900U-exを末永くご愛用ください。

体力テストプログラム

(プログラム有効年齢：12才～69才)

このプログラムは、使用者が性別と年齢(体重)をコンピューターに入力するだけで、内蔵されたプログラムにより体力を測定します。運動中の脈拍の変化をイヤーセンサーで検出しながら、そのときの脈拍上昇レベルに合わせて、内蔵されたプロトコル(プログラム手順)により負荷(ペダルの重さ)を上昇させ、そのときの脈拍値と負荷値との状態から体力(全身持久力)を測定するシステムです。

個人の体力に応じて、安全で正確な体力測定を行います。

このプログラムでは、年齢により、次の2通りの体力評価基準を採用しております。

- 12才～18才：PWC150(ワット)：脈拍値150拍/分における仕事率(有酸素能力)による評価。
- 19才～69才：PWC75%HRmax(ワット)：推定最高脈拍値の75%相当脈拍値における仕事率(有酸素能力)による評価。

また、測定プロトコルはステップ方式*1またはランプ方式*2より選択することができます。

(*1、*2の詳細は49ページを参照してください)

エアロバイク900U-exには次のようなプログラムを装備しております。

- 体力テスト：ステップ負荷方式またはランプ負荷方式(12才～18才/19才～69才)
- 減量トレーニング
- 脈拍設定トレーニング
- フリートレーニング(簡単スタート)

トレーニングプログラム

■減量トレーニング

(プログラム有効年齢：19才～69才)

「減量トレーニング」は、性別、年齢をコンピューターに入力するだけで、その方に最も適したプログラムが準備されます。

トレーニングは適正な脈拍範囲(ターゲットゾーン)で行われ、しかも、その日の体調に対応して常に最適なトレーニングが実施できるよう、運動中の脈拍変化に合わせて負荷を自動的にコントロールします。

また、万一その日のコンディションが悪く、脈拍が上昇しすぎてトレーニングの上限脈拍値(アラームライン)に達した場合は、電子音で知らせるアラーム機能も内蔵されております。

これらのシステムにより個人の体力水準と、その日の体調に対応した、効果的なトレーニングが実行できます。

●「減量トレーニング」：やや軽い有酸素運動強度(低いターゲットゾーン)でのトレーニングです。

次の2つの目的に使用できます。

1. 低体力者用：体力の落ちている方や、これまでほとんど運動していなかった方の基礎体力づくりに。
2. 減量目的：軽い運動を長時間行うことは、効果的に体の脂肪を燃焼させるので、減量を目的とする方の、疲労の残らないトレーニングとして最適です。

プログラム概要

■脈拍設定トレーニング

目標脈拍(ターゲットゾーン)を任意に設定してトレーニングを行うプログラムで、運動中の脈拍変化に合わせて運動強度をコントロールし、効果的な有酸素(エアロビック)運動ができます。

<カルボナーネンの式>について

エアロバイク900U-exでは、THR(目標脈拍)を求める方法として、カルボナーネンの式を選択できるようになりました。これはTHRとして設定する運動強度を予測最大心拍数の何%(%HR reserve)と表現するもので、安静時心拍数を考慮した下記の式により求めます。

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times \text{運動強度(K)} + \text{安静時心拍数}$$

※運動強度(K) : 0.3~0.8

エアロバイク900U-exでは、安静時心拍数(脈拍)をイヤーセンサーによる実測で求めることと、手入力の2通りが選択可能です。

この<カルボナーネン>の機能は、カスタマイズで選択、非選択にすることもできます。

■フリートレーニング(簡単スタート)

使用者が任意の運動荷を入力してトレーニングするプログラムです。

一度設定した負荷値を、運動中に+1W、-1Wきざみで補正できる機能がついています。

また、「定ワット負荷制御方式」または「定トルク負荷制御方式」の負荷制御方式を選択できます。

- 「定ワット負荷制御方式」を選択した場合は、運動中に決定キーを2秒以上長押しすると、その時点の脈拍を目標とする負荷の自動制御が行えます。
- 「定トルク負荷制御方式」を選択した場合は、脈拍管理による負荷の自動制御は行いません。

オートパワーオフ機能について

本機にはバッテリーの過度の消耗を防ぐため、オートパワーオフ機能を備えています。次のような条件では、操作パネルに「終了します」が表示され、30秒後に自動的に電源が切れます。この機能は、トレーニング中にも有効です。

- 5分以上、ボタン操作およびペダルをこがなかった場合
- バッテリー電圧が低下した場合(操作パネルのバッテリー残量警告ランプが赤く点灯し「バッテリーを充電して下さい」が表示されます)

長時間使用しない場合は、電源スイッチをOFFにしてください。

定ワット負荷制御方式

定ワット負荷制御方式は、ペダル回転速度が次のような範囲内で、回転速度にかかわらず負荷値(ワット)が常に一定となるような負荷制御方式です。

- 体力テスト : 55~65回転/分
- その他のプログラム : 40~80回転/分

定トルク負荷制御方式

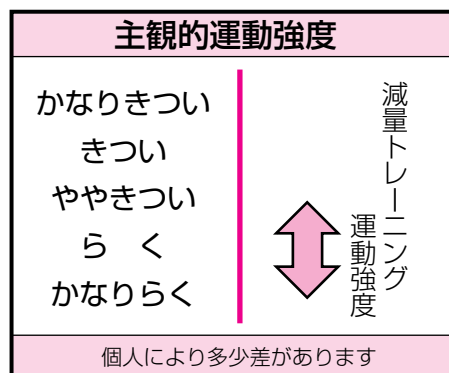
定トルク負荷制御方式は、ペダル回転速度にかかわらずトルク(ペダルの重さ)が常に一定となるような負荷制御方式です。200W以上となる場合は、200Wの定ワット制御となります。フリートレーニング(簡単スタート)でこの負荷制御方式を選択することができます。

- ペダル回転速度の適正範囲は、40~80回転/分です。
- 負荷値は負荷増減ボタンで、15~200W(60回転/分相当のワット値)に設定することができます。また表示負荷値(ワット値)は、回転速度の変化に応じて常に変動します。
※負荷値の有効範囲は15~200Wです。

トレーニング時のご注意

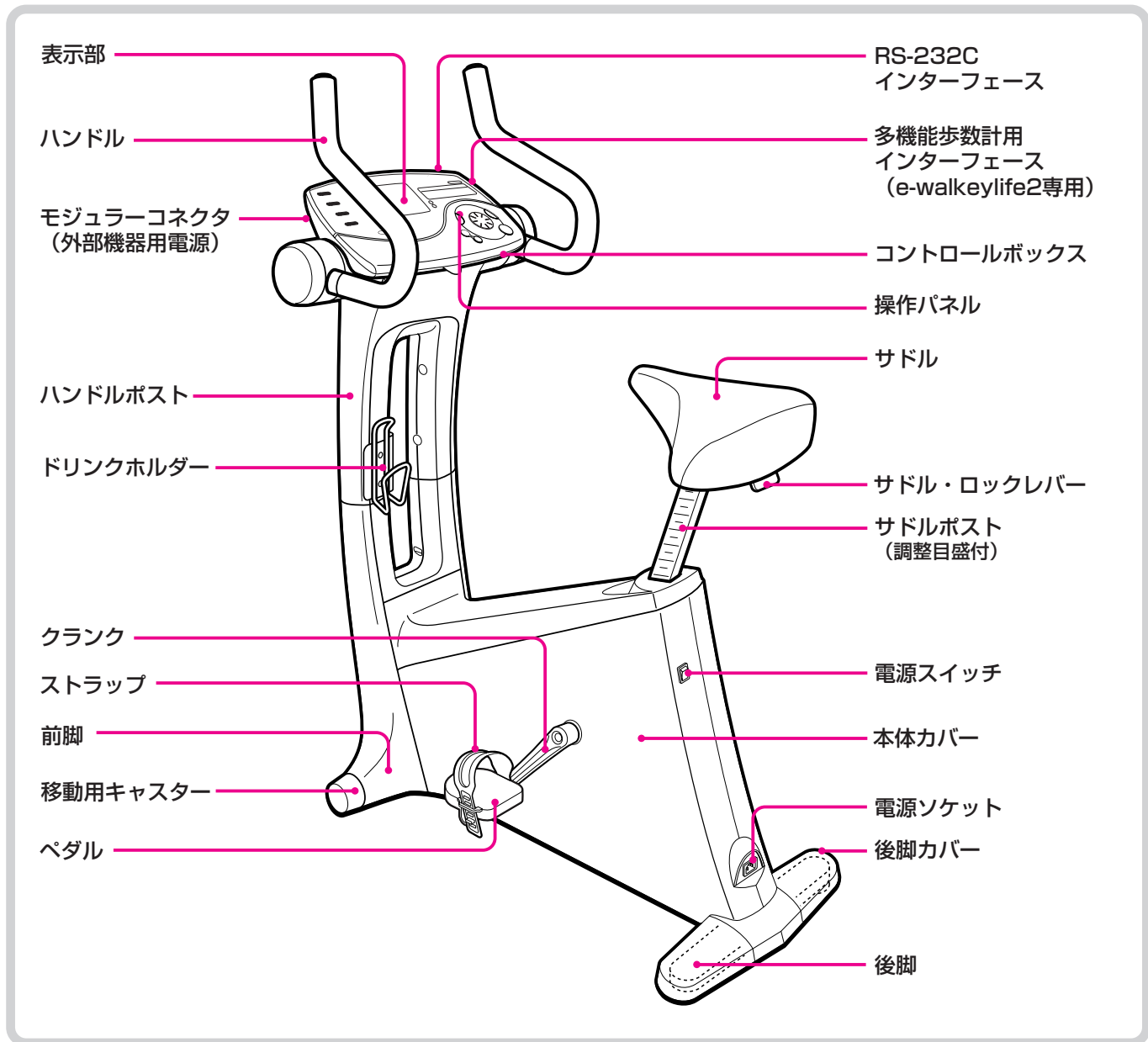
- 減量トレーニングは、適正脈拍範囲(ターゲットゾーン)内でのトレーニングが実施できるよう、負荷が自動コントロールされていますが、そのときの“きつさ”の実感(主観的強度)は右図のようになります。
- もしトレーニング中、運動が“かなりきつい”と感じられた場合は、正常のトレーニングが行われていないケースが考えられます。その場合は、念のため脈拍が正常に検出されているかを確認してください。(15ページ参照)
正常に検出されていないと、体力以上にペダルが重くなる場合があります。
- また、人によっては、全身持久力(心肺機能)に対して脚力が伴わないため、運動中の脈拍がそれほど上昇していないのに、ペダルこぎ運動が非常にきつく感じられる場合があります。

脈拍検出が正常にもかかわらず、このようなケースで、トレーニングの維持に困難や苦痛を感じる方は、脚力が伴うまでの間「減量トレーニング」プログラムを使うか、「脈拍設定トレーニング」(31~35ページ参照)を設定して低い脈拍値でトレーニングを行い身体を慣らしてください。



各部の名称

■梱包品は全部そろっていますか？お確かめください。

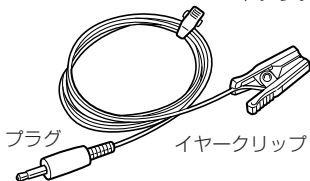


梱包品一覧

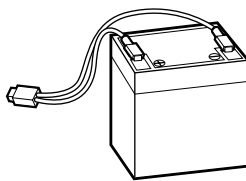
取扱説明書(本書)

- * イヤーセンサー 1個
- * 電源コード(3Pプラグ) 1本
- * 2P変換プラグ 1個
- バッテリー 1個
- * バッテリー取付金具 1個
- * バッテリー取付ネジ 1本
- 後脚カバー 1セット
- * コントロールボックス
 取付ネジ(ワッシャ付き) 4本
- * 印の付属品は取扱説明書と
 同梱されています。

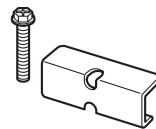
●イヤーセンサー
コードクリップ



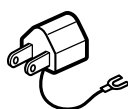
●バッテリー



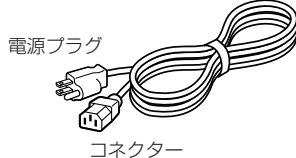
●バッテリー
取付金具/取付ネジ



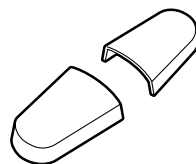
●2P変換プラグ



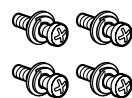
●電源コード



●後脚カバー
(2個)



●コントロール
ボックス取付
ネジ



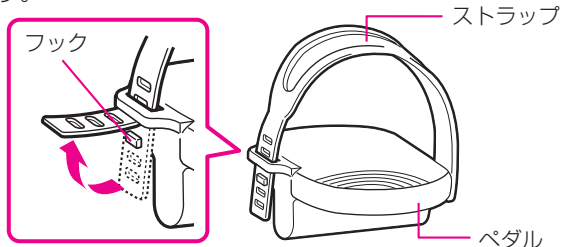
本体の取り扱いかた

■エアロバイク 900U-ex をあなたの体格に合わせて調節してください。

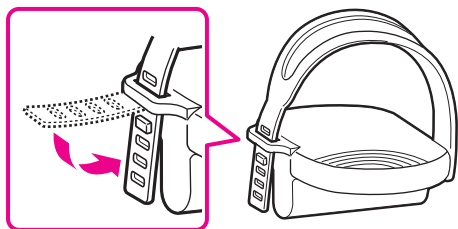
本体の調整

ストラップ調整のしかた

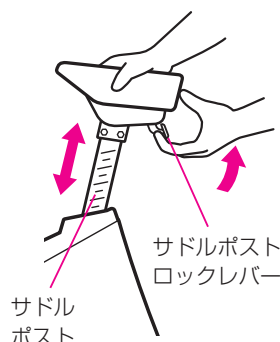
- 1 ストラップを下から引き上げるようにしてフックからはずします。



- 2 お好みの位置に合わせてストラップの穴にフックの先をかみ合わせ、強く差し込みます。



サドルポストの調節



- サドル下部のサドルロックレバーを押し上げながら、片方の手でサドルを上下させて調節します。

- カチッカチッと音がしたところでロックレバーを離すと、サドルポストは固定されます。

※サドルポストには目盛りがついていますので、高さ調節の目安にご利用ください。

⚠ 注意

サドルに体重をかけた状態で、ロックレバーを操作しないでください。サドルが急激に下がることがあります。

本体の移動のしかた

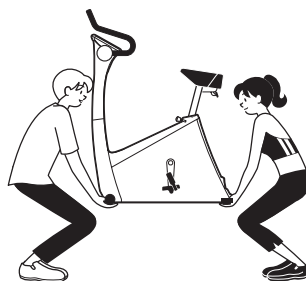


- 本機には移動用のキャスターがついています。本体後部の後脚カバーをはずし、両手で後脚をしっかりと握って持ち上げ、本体を軽く前に傾けて移動してください。

⚠ 注意

- 移動前に本体から電源コードを抜いてください。
- 床におろすときに、手をはさまないように注意してください。

本体の持ち上げかた



- 後脚カバーをはずし、本体の前と後に1名づつ、計2名で、下から両脚を持ち上げて運んでください。

⚠ 注意

- 移動前に本体から電源コードを抜いてください。
- 本機を持ち上げて運ぶ際は、サドル部(サドル、サドルポスト)を握って持ち上げないようにしてください。ポストが持ち上がり危険な場合があります。必ず、後脚を持って運ぶようにしてください。
- 床におろすときに、手をはさまないように注意してください。

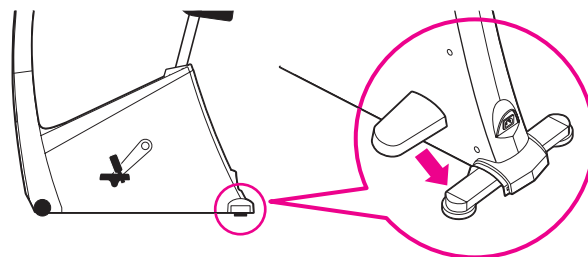
本体の設置について

- 床強度のしっかりしたところに設置してください。
- 床面が水平な場所に設置してください。
- 室内に設置し、直射日光の当たらない場所に設置してください。
- 高温・多湿な場所や、ほこりの多い場所には設置しないでください。故障の原因になります。

※高負荷で長時間使用すると、本体カバーやハンドルポストなどが温くなる場合がありますが故障ではありません。

後脚カバーを取り付ける

- 後脚の上から、はめ込んでください。

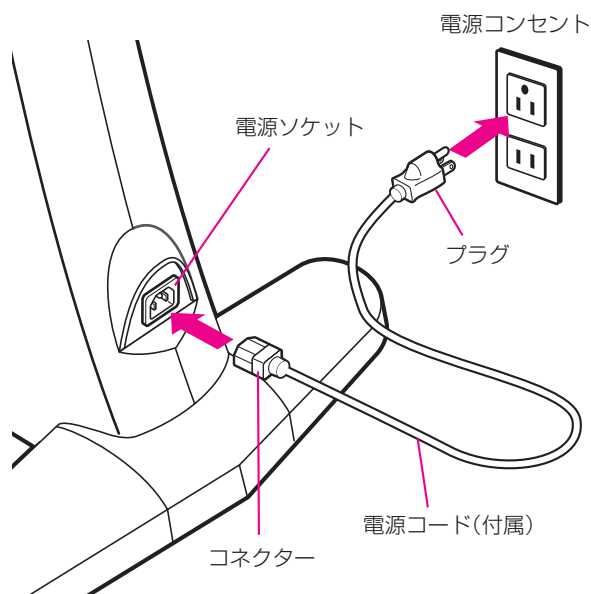


⚠ 注意

室内で移動するときや、持ち運ぶときには、必ず後脚カバーをはずしてください。

電源コードの差し込みかた

付属の電源コードのコネクタを本機のソケットに、プラグを家庭用電源のコンセントに差し込んでください。



電源について

エアロバイク900U-exは内蔵バッテリーおよび発電式ブレーキによる自己発電によって、外部電源を使用しなくても動作します。また、トレーニング中に自動的にバッテリーに充電しますので、60回転/分、50W以上の使用状態では充電や外部電源の供給は必要ありません。

60回転/分未満の低回転速度や50W未満の低負荷で長時間使用される場合は、付属の電源コードを電源コンセントに接続して使用することにより、バッテリーの過放電を防止することができます。

バッテリーのみでのご使用中にバッテリー残量警告の赤ランプが点灯した場合は、充電をしてください。

充電する場合は電源コードを電源コンセントに接続し、電源スイッチを入れてください。(電源コードを接続した状態での使用も可能です)

⚠ 注意

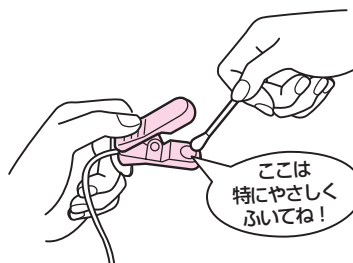
使用しないときは、バッテリーの過放電を防ぐため必ず電源スイッチをOFFにしてください。

お手入れのしかた

- 本体、操作パネルの汚れは、布にせっけん水を含ませ、よく絞ってふきとってください。そのあとは乾いた布でよくふきとってください。



- 本体(特に金属部分)やイヤースセンサーに多量の汗がかかったときには、乾いた布でよくふきとってください。サビが出たり塗装がはがれる原因となります。
- イヤースセンサーは、イヤークリップの内側にほこりがつくと、脈拍の検出が不安定になりますので、ときどき綿棒などで軽くふきとってください。



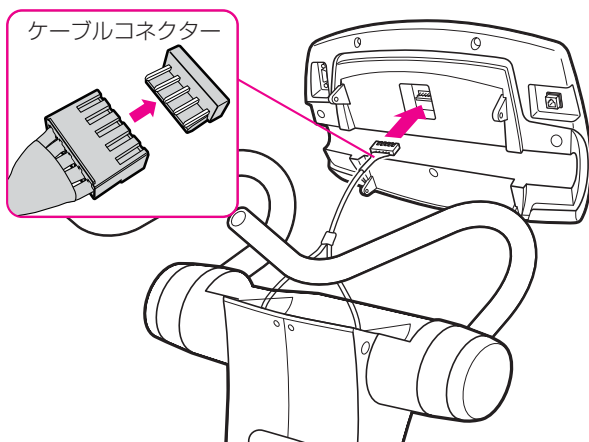
コントロールボックスを取り付ける（取りはずす）

※ コントロールボックスを取り付ける前に、先にバッテリーを取り付けておく必要があります。詳しくはP11「バッテリーの取り付けと交換のしかた」をご確認ください。

⚠ 注意

- コントロールボックスを取りはずすときは、電源コードを抜いてから行ってください。

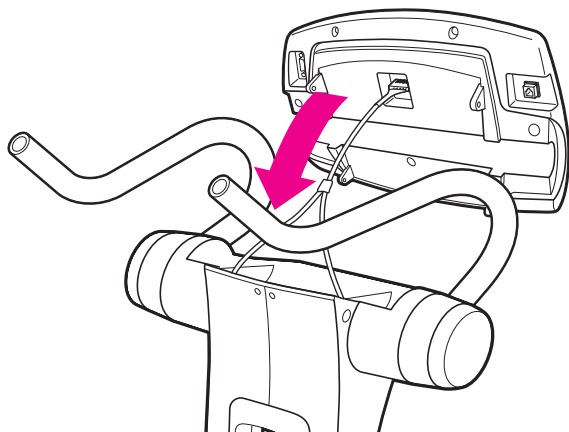
- 1 ハンドルポスト上部から出ているケーブルコネクタを、コントロールボックス裏面のソケットにしっかり差し込みます。（コネクタの向きに注意してください）



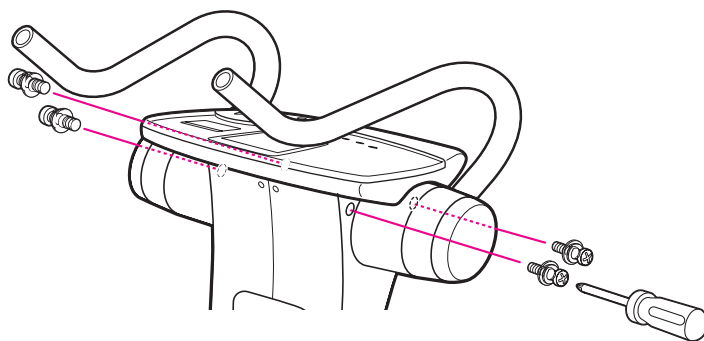
⚠ 注意

- ケーブルを強く引っ張らないでください。断線するおそれがあります。

- 2 コントロールボックスを置きます。



- 3 +（プラス）ドライバーを使用して、4本のネジで本体にしっかり固定します。



※ コントロールボックスを取りはずす場合は、1～3の手順を逆に行ってください。

本体の取り扱いかた

バッテリーの取り扱いかた

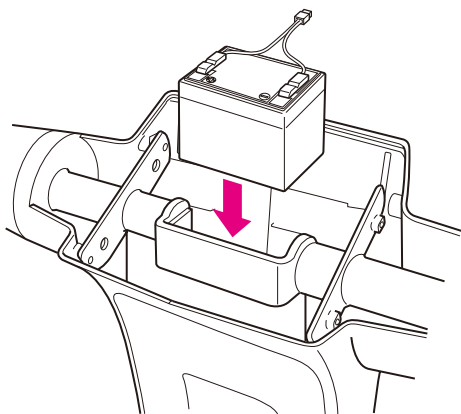
⚠ 注意

1. 次のことをすると漏液・発火・爆発あるいは容器の破裂などの原因になりますので避けてください。
 - 密閉状態での充電
 - 火気への接近
 - 指定以外での充電
 - 分解・改造
 - +・-端子間のショートやバッテリーコードのショート
2. バッテリーには希硫酸が入っています。目・皮膚・衣服に付くと、失明や火傷の原因になる恐れがあります。皮膚などについた場合は、すぐに多量の水で洗い流し、専門医の診察を受けてください。
3. バッテリーに付属しているコードを、バッテリーからはずしたり切ったりしないでください。
4. 使用済のバッテリーは一般ごみとして捨てないでください。また、エアロバイク本体を廃棄する際は、バッテリーを取りはずして別途処分してください。(バッテリーを廃棄する場合、専門業者または当社「ご相談窓口」まで相談してください)
5. 作業を行うときは、電源スイッチをOFFにし、電源コードを抜いてください。感電の原因となります。

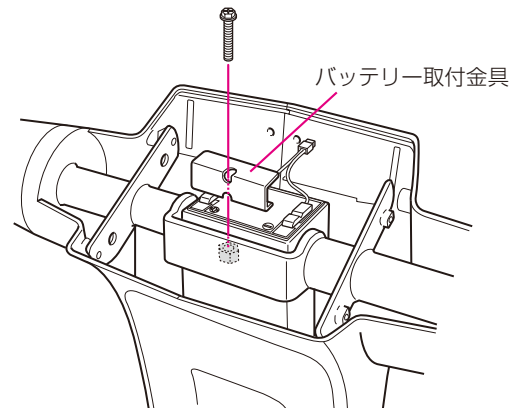
バッテリーの取り付けと交換のしかた

※ バッテリーの取り付け/交換作業を行うには、先にコントロールボックスをはずす必要があります。詳しくはP10「コントロールボックスを取り付ける(取りはずす)」をご確認ください。

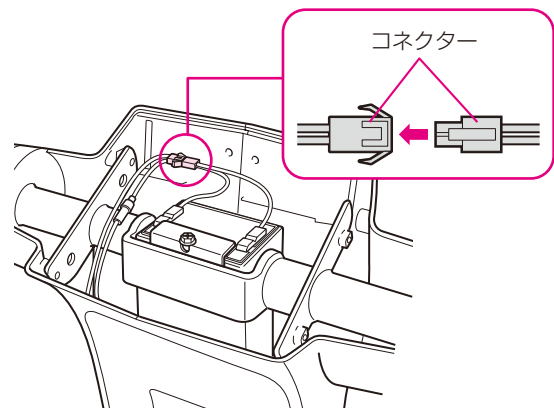
- 1 バッテリーを本体内に置きます。



- 2 バッテリーが動かないようにバッテリー取付金具で固定します。



- 3 バッテリーのコードをコネクターにつなぎます。このときコネクターの向きを確認してロックがかかるまで、しっかり固定します。



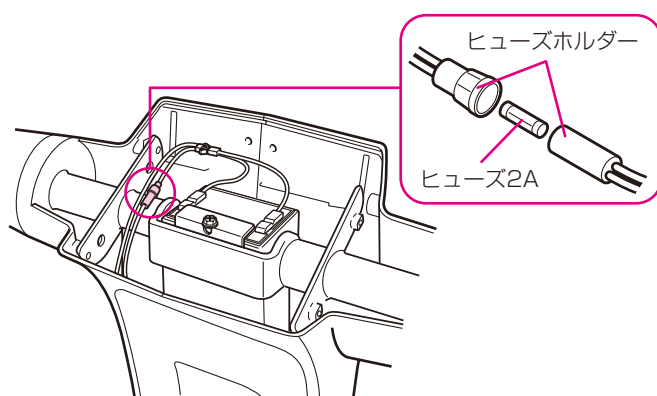
※ バッテリーを取りはずす場合は、1～3の手順を逆に行ってください。

⚠ 注意

はじめてお使いになるときは、必ず緑の充電中ランプが消灯するまで充電してください。また、長期間(1カ月以上)使わなかった場合も充電を行なってください。
使いかたによりませんが、バッテリーの寿命はおよそ2年です。充電しても頻繁に警告ランプ(赤)がつくときは、新しいものと交換してください。

バッテリーヒューズの交換のしかた

- 1 交換作業の前に、電源スイッチをOFFにし、電源コードを抜きます。
- 2 コントロールボックスを取りはずします。
(P10「コントロールボックスを取り付ける（取りはずす）」を参照してください)
- 3 ヒューズホルダーを回してヒューズホルダーを開き、ヒューズを抜き取り、新しいヒューズと交換します。(ガラス管ヒューズ 2A φ5×20mmをお使いください)



⚠ 注意

- ケーブルを強く引っ張らないでください。断線するおそれがあります。
- バッテリーヒューズを交換するときは、電源コードを抜いてから行ってください。感電の原因となります。

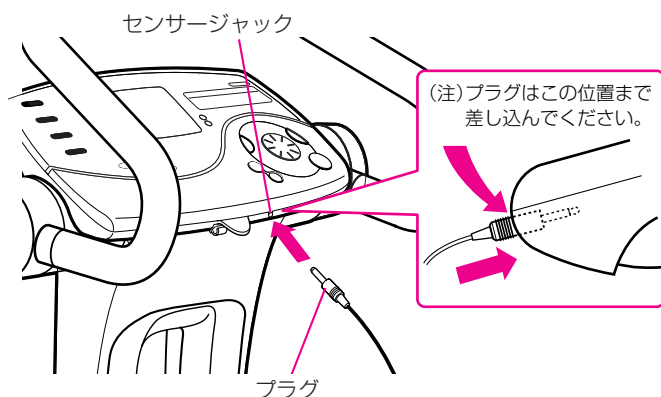
イヤースンサーの取り扱いかた

■まず、サドルに座ってください。

イヤースンサーの使いかた

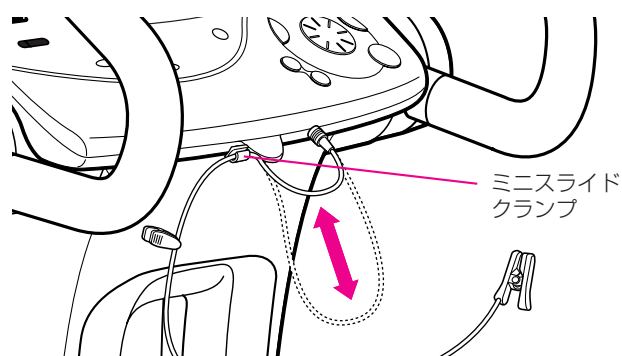
●イヤースンサーは精密部品ですので、ていねいに取り扱いってください。

1 イヤースンサーを取り付ける



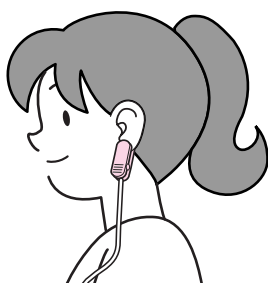
- コントロールボックスの手前にあるセンサージャックに、イヤースンサーのプラグを差し込みます。

2 イヤースンサーのコードをクランプにはめる



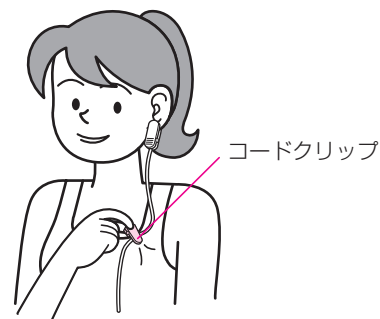
- イヤースンサーのコードを、コントロールボックスの手前にあるミニスライドクランプにはめ込み、コードの長さを調節します。

3 イヤースンサーを耳たぶに装着する



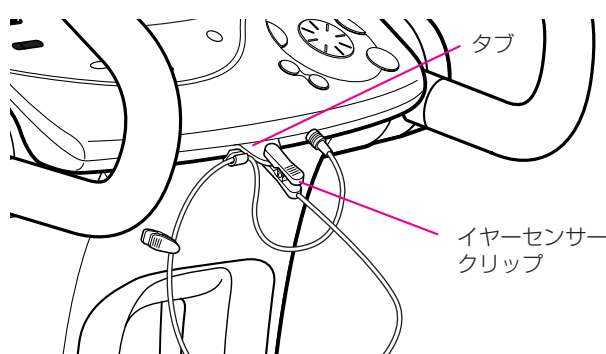
- 耳たぶを軽くマッサージし、血行をよくしてから、イヤースンサーのクリップを耳たぶのできるだけ中央部分にはさみます。
- 耳たぶは左右どちらでもかまいませんが、使用中にコードが強く引っ張られたり、ゆれたりしない状態でご使用ください。(14ページの「イヤースンサーの取り扱い上の注意」を参照してください)

4 イヤースンサーコードのゆるみを調節する



- エアロバイク900U-exに乗っている状態で、コードが強く引っ張られたりゆれたりしないように、体側のコードのゆるみをコードクリップで衣服にはさみ、調節します。

5 トレーニングが終わったら



- 使用後は、イヤースンサーのイヤースンサークリップをコントロールボックスのタブにはさみます。

はずしかたにご注意



- (1) イヤースンサーを耳たぶからはずすときには、コードクリップを衣服にはさんだままコードを引っ張らないでください。コードの断線の原因になります。
- (2) 使用後、イヤークリップをブラブラさせておくと、コードが切れやすくなったり、センサーの故障の原因となります。

イヤーセンサー取り扱い上の注意

体力テストやトレーニング中の脈拍は、正確に検出されていることがエアロバイクをご使用になるうえで大変重要です。

ご使用に際しては、次のことをご守りください。イヤーセンサーは精密部品ですので、ていねいに取り扱いってください。

⚠ 注意

脈拍が正常に検出できないと、上限脈拍値でのアラーム機能がはたらかず、危険を回避できないことがあります。

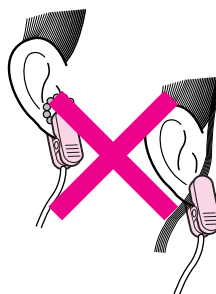
確認 イヤーセンサーのプラグがコントロールボックスのジャックに『カチッ』と音がするまで差し込まれていないと、脈拍が検出されないことがありますので確認してください。

1 耳たぶをよくもむ



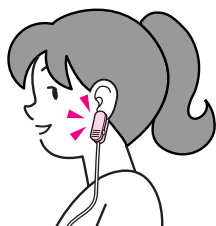
耳たぶをよくもんで、血行をよくしてからはさんでください。(クーラーや扇風機などの風があたっていると、検出しにくいときがあります) また室温が低すぎるときは、部屋を暖めてお使いください。

4 イヤーセンサーに異物をはさまない



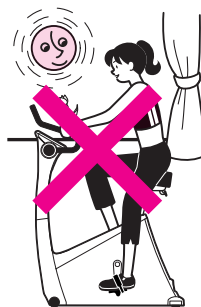
イヤリングをはずしてください。ピアスをしているかたは穴を避けてください。また、髪などははさまらないように注意してください。

2 感度の良い部分を見つける



脈拍を検出しやすい部分は個人差があります。検出しにくいときには、耳たぶにあまり深くはさまないようにして少しずつ、はさむ耳(左右)を変えてみてください。

5 直射日光を避ける



直射日光のあたる場所やライトが点滅している場所などでは使わないでください。外乱光の影響により脈拍の検出が不安定になります。

3 イヤーセンサーやコードをゆらさない



イヤーセンサーは激しく動かさないでください。(首を振ったり、コードを振ったりなど) コードがたるんでゆれるときは、コードクリップ(13ページ「イヤーセンサーの取り扱いかた」参照)で調節してください。

脈拍同期ランプの点滅を確認してください

※体カテストやトレーニング中、脈拍が正確に検出されていることが、大変重要です。

次のことをよく確認してください。

●測定中の脈拍値は脈拍値表示部に表示されます。

1. 脈拍同期マーク(♥)が脈拍に合わせて規則正しく点滅していることを確認してください。不規則に点滅している場合は、脈拍が正しく検出されていない状態です。



2. 脈拍が正しく検出されていない場合は、センサーチェックモードでイヤーセンサーをチェックして、正しく検出できるかどうか確認してください。

■脈拍値表示部のEマークにご注意ください！

●測定中、異常な脈拍が検出された場合は、内蔵マイクロコンピューターが判断し、脈拍値表示部にEマークが点灯します。Eマークが頻繁に点灯する場合は、脈拍の検出が不安定な状態です。



●Eマークが点滅する場合は、断線またはプラグの装着不良です。「カチッ」と音がするまで装着されているか、確認してください。

●脈拍の検出が不安定なときは、センサーチェックモードでイヤーセンサーをチェックして、正しく検出できるかどうか確認してください。

センサーチェックモードについて

■脈拍が正しく検出されていないときは、次の手順でイヤーセンサーをチェックしてください。

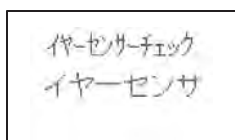
準備

①電源スイッチをOFFにして、もう一度電源スイッチをONにする。

②スタート/ストップキーを押したまま、パワーオンキーを押す。



[イヤーセンサーチェック] が表示されます。

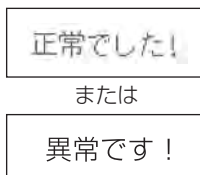
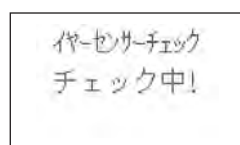


1 センサーチェックの開始

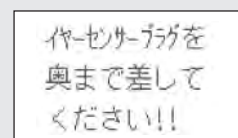
イヤーセンサーに何もはさまず手に持ってから、決定キーを押す。



[チェック中!] の点滅表示後、イヤーセンサーが正常なときは[正常でした!]が、異常な場合は[異常です!]が表示されます。



●イヤーセンサージャックが抜けているときはLCD表示部に下の画面が表示されます。



2 センサーチェックの終了

何かキーを押す。

●[異常です!]が表示された場合は、イヤーセンサーの断線の可能性があります。ご購入された代理店または弊社までご連絡ください。

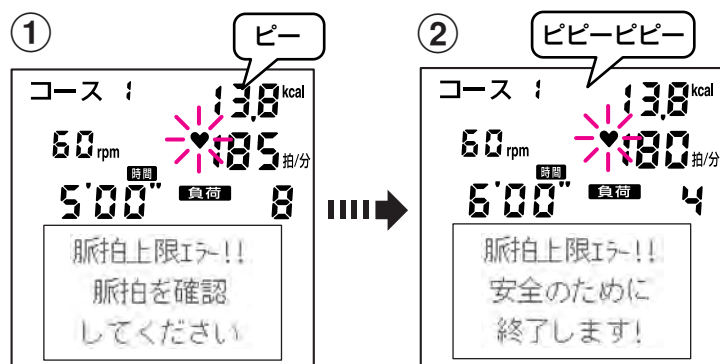
アラーム機能

アラーム機能について

上限脈拍値を超えると、アラームが鳴ります。

●体力テスト(ステップ負荷方式の場合のみ)の場合

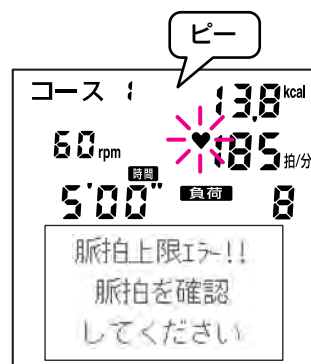
①の画面が表示され、上限脈拍値が15秒間連続して超えた場合には、終了音(ピーピーピー)に変わり、②の画面が表示されてクールダウンに入ります。



<ステップ負荷方式の体力テスト時に上限脈拍値を超えたときの表示>
※ランブ負荷方式の場合は、75%HRmaxで終了します。

●トレーニングの場合

アラームが鳴り始めたら、ただちにトレーニングを中止してください。



<トレーニング時に上限脈拍値を超えたときの表示>

⚠ 注意

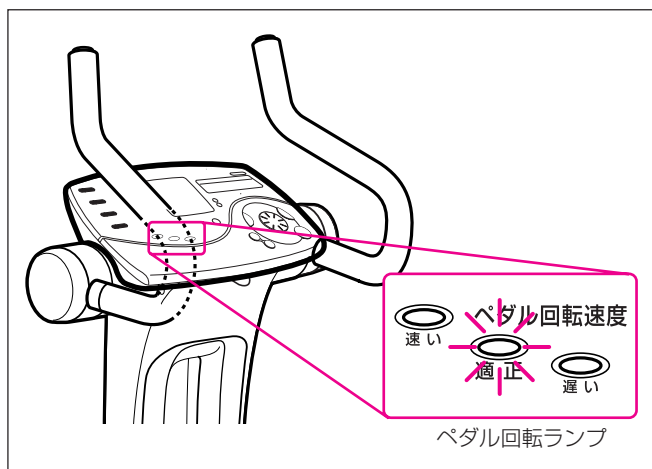
上限脈拍値を超える主な原因は、次のようなことがあります。これらの原因に該当しないときは、医師の診断を受けてください。

- トレーニング時、ペダルの重さをかなり重くした。……ご自分の体力にあったペダルの重さに設定してください。
- お酒の飲み過ぎや疲労など、体調の変化。……平常時の体調に戻ってから運動してください。
- 通常(安静時)の脈拍が高い。専門医やスポーツトレーナーにご相談のうえ、運動してください。
- 脈拍が正しく検出されていない。……「イヤセンサーの取り扱いかた」(13~15ページ)をご確認ください。

「適正」の範囲内でこいでください

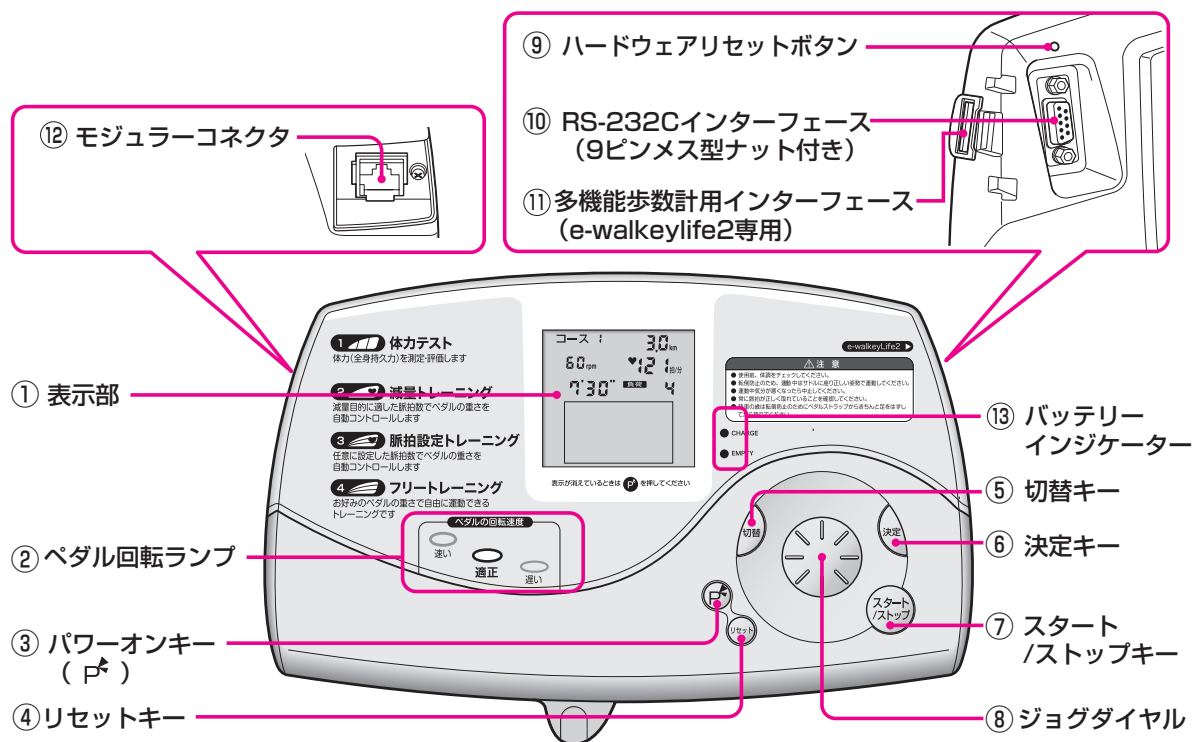
トレーニング中は、適正なペダル回転速度の範囲内で運動してください。

ペダル回転ランプの「速い」や「遅い」が点灯したときは、適正なペダル回転速度の範囲からはずれています。ペダルの回転を調節して、「適正」ランプが点灯している範囲内でペダルをこいでください。



操作パネルのはたらき

パネル部の名称とはたらき



① 表示部

② ペダル回転ランプ

各コースとも、『適正』のランプが点灯するようにペダルをこいでください。(適正回転数範囲は、体力テスト時55～65回転/分、各トレーニング時45～80回転/分)

【確認】 体力テストの場合、『速い』や『遅い』のランプが点灯している状態が続くと、正確な体力評価の測定に支障がでることがあります。

③ パワーオンキー (P)

表示が消えているときに押しとONになり、画面が表示されます。(主電源スイッチがOFFの場合は無効です)

④ リセットキー

現在の状態をクリアします。

⑤ 切替キー

設定・登録時には選択項目の切り替えを、運動中には表示の切り替えができます。

⑥ 決定キー

設定・登録時に、選択項目を決定します。

⑦ スタート/ストップキー

各コースをスタートします。また、各トレーニングを中止したいときに押しと、すぐにクールダウンに入ります。

⑧ ジョグダイヤル

設定・登録時にはメニュー選択やデータの入力などを、運動中には負荷の増減や表示の切り替えができます。

⑨ ハードウェアリセットボタン

ハードウェア(CPU)をリセットするときを使用します。リセットすると画面表示が消えますのでパワーオンキーを押ししてください。

※先の細い棒などで押ししてください。

⑩ RS-232Cインターフェース (9ピンメス型ナット付き)
PCなどの外部機器と専用ケーブルで接続してデータの送受信ができます。

⑪ 多機能歩数計用インターフェース

別売の<e-walkeylife2:歩数計>とのデータ通信に使用します。

⑫ モジュラーコネクタ

外部機器の電源供給などに使用します。

⑬ バッテリーインジケーター

負荷をかけてこいでいる場合や、AC電源を接続している場合は緑色のCHARGEランプが点灯します。

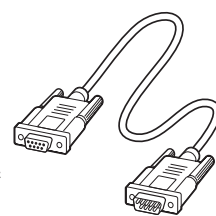
内蔵バッテリーの容量が少なくなると赤色のEMPTYランプが点灯します。

※RS-232Cケーブルについて

使用するPC機器などのコネクタに合わせてご購入ください。

●PCを使用する場合

オスおよびメスの9ピンストレートケーブル(RS-232C延長ケーブル)でナットなしのものをお選びください。



表示部の名称とはたらき

① 運動コースの表示

② 歩数計データ通信表示

③ 年齢・性別・ペダル回転速度の表示

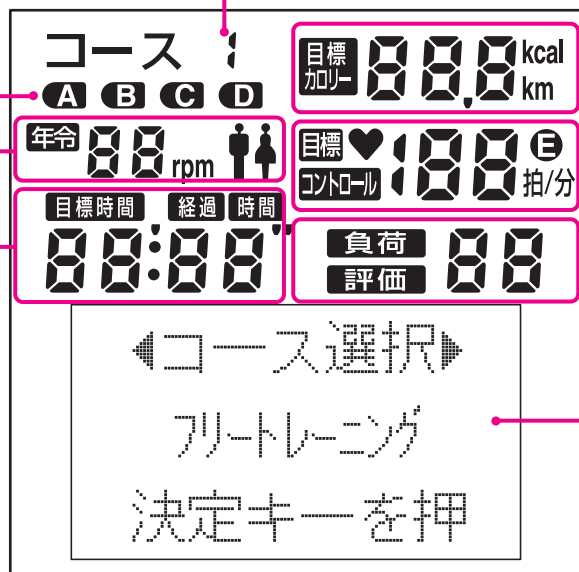
④ 時間の表示 (目標時間、経過時間など)

⑤ 目標カロリー・走行距離の表示

⑥ 脈拍値の表示

⑦ 負荷レベル・評価値の表示

⑧ ドットマトリクスLCD表示部



① 運動コースの表示

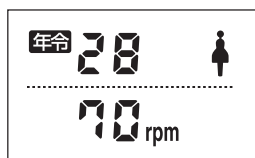
- コース1…体カテスト
- コース2…減量トレーニング
- コース3…脈拍設定トレーニング
- コース4…フリートレーニング

② 歩数計データ通信表示

歩数計からのデータを受信すると点滅します。

③ 年齢・性別・ペダル回転速度の表示

入力時に、年齢と性別を表示します。
運動中はペダル回転速度を表示します。



④ 時間の表示(目標時間、経過時間など)

目標時間の入力時は目標時間を表示します。
運動中は、残り時間を表示します。ただし、目標時間を入力していないときは、経過時間を表示します。

⑤ 目標カロリー・走行距離の表示

目標カロリーの入力時は目標カロリーを表示します。
運動中は残りカロリーと走行距離を交互に表示します。
ただし、目標カロリーを入力していないときは、消費カロリーと走行距離を交互に表示します。

⑥ 脈拍値の表示

脈拍値を表示します。
脈拍設定トレーニング開始前は、入力した目標脈拍が表示されます。
E が表示されたときは、脈拍が正常に検出されていない状態です。
E が点滅したときは、センサープラグが奥まで差し込まれていない状態です。

⑦ 負荷レベル・評価値(ワット)の表示

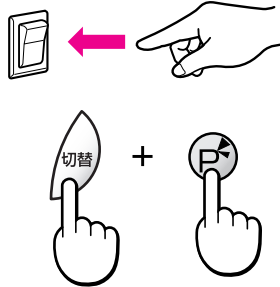
運動中の負荷レベルを表示します。
※ワットの10分の1(切り捨て)
体カテスト終了後は、その評価値を表示します。

⑧ ドットマトリクスLCD表示部

入力時は選択項目や操作ガイドを表示します。
運動中は、グラス表示、グラフ表示、経過時間、アニメーションなどを表示します。
終了後は、結果表示となります。

表示濃度を調整する

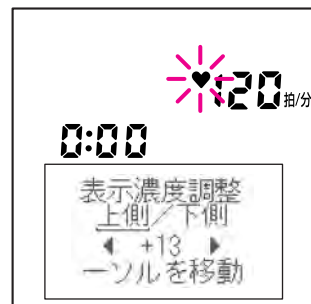
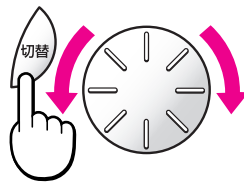
- ① 電源スイッチをONにして、切替キーを押したままパワーオンキーを押す。(同時押し)



スクロール表示

切替キーでカーソルを移動し、ジョグダイヤルで選択し、最後に決定キーを押してください

- ② 切替キーを押して、濃度を変更するディスプレイ([上側]または[下側])にカーソルをあわせ、ジョグダイヤルで調整する。

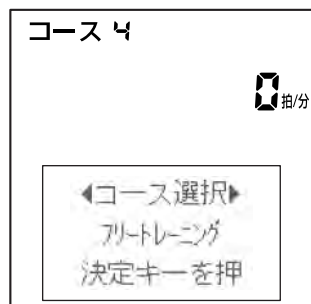


上側… 表示部上側の濃度を調整できます。
調整範囲は、-31~0~+32です。

下側… 表示部下側ドットマトリクス表示部の濃度を調整できます。
調整範囲は、-31~0~+32です。

- ③ 調整が終わったら、決定キーを押す。

初期メニュー画面に戻ります。



電子音一覧表

| 電子音の区分 | 電子音 | 発生ケース |
|-------------|--------------|--|
| クールダウン音 | ピッピーピッピーピッピー | 各プログラムが終了して、クールダウンに入ったときに鳴ります。 |
| 終了音 | ピピピピピ…… | 各プログラムが終了したときに鳴ります。 |
| 上限アラーム音 | ピー | 減量・脈拍設定トレーニングプログラム中に、脈拍が15秒間連続して上限の脈拍値を超えたときに鳴ります。 |
| 脈拍コントロール開始音 | ピピピッ | 減量・脈拍設定。フリートレーニング中に脈拍コントロールが開始されたときに鳴ります。 |

入出力データ一覧表

■入力設定データの種類

(詳しくは、それぞれの操作方法を参照してください)

| 入力データ | プログラム | 体力テスト | 減量 トレーニング | 脈拍設定 トレーニング | フリー トレーニング |
|-----------|-----------------------|--------------------|------------------|----------------|---------------|
| 性別 | | ○ | ○ | ○ | × |
| 年齢 | | 有効範囲 10~80歳 ○ | 有効範囲 10~80歳 ○ | ○ | × |
| 時間 | | 自動設定 × | 1~99分 ○ | ○ | ○ |
| エクササイズ | | × | 0.1~23.0Ex ○ | ○ | ○ |
| 消費カロリー | | × | 10~500kcal ○ | ○ | ○ |
| ウォーミングアップ | | × | 標準 / 弱め ○ | ○ | × |
| 体重 | | 有効範囲 10~135kg ○ | × | × | × |
| 脈拍 | | × | 自動設定 × | 80~180拍 ○ | × |
| 負荷値 | スタート前 | × | × | × | × |
| | スタート後 (+1W, -1W) | × | ○ | ○ | ○ |
| | クールダウン中 (+1W, -1W) | × | × | × | × |

■表示データ

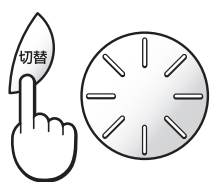
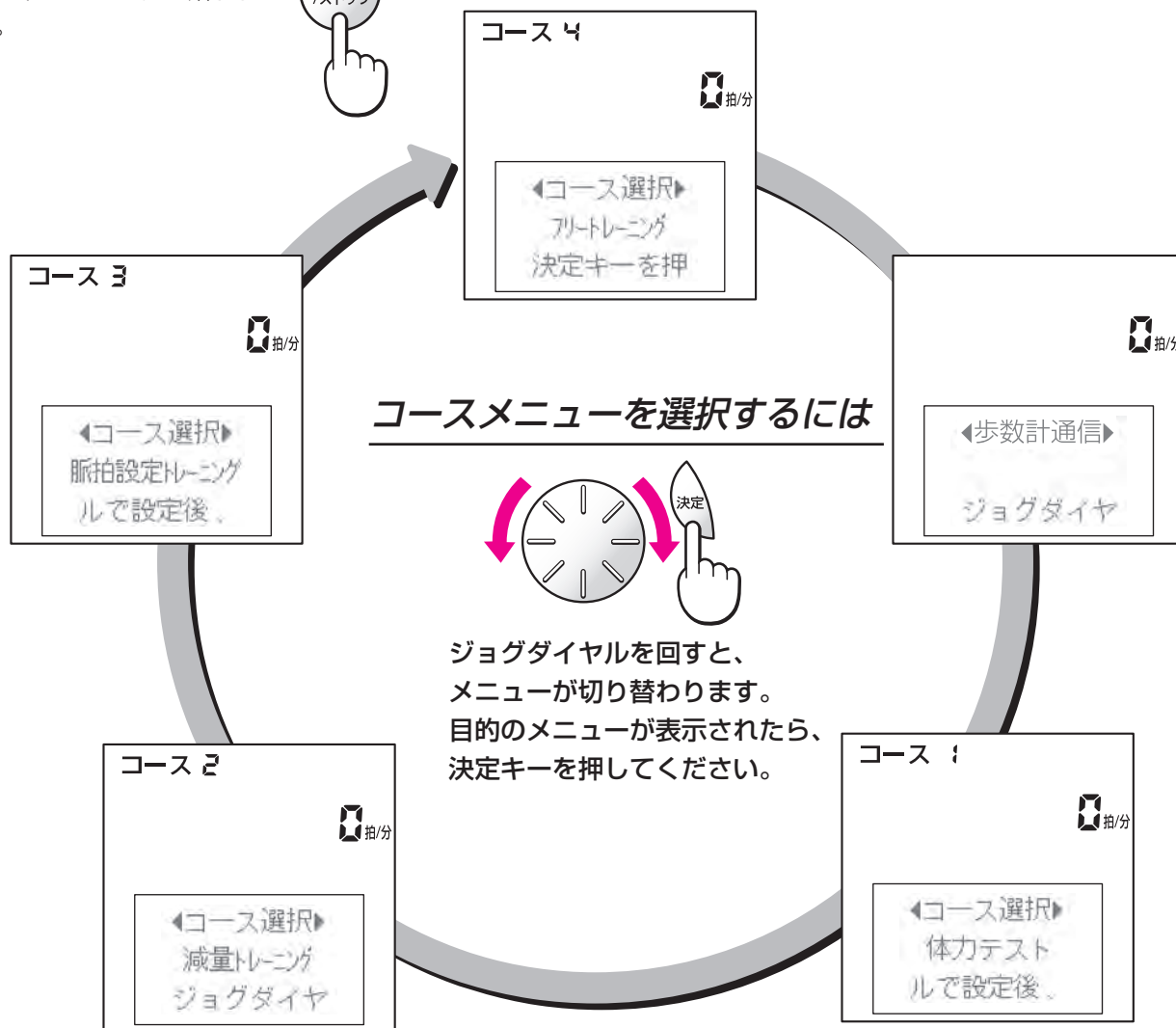
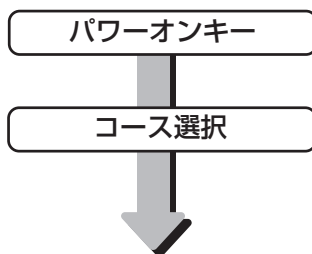
| 出力データ | プログラム | 体力テスト | 減量 トレーニング | 脈拍設定 トレーニング | フリー トレーニング |
|-------------------------|-----------------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|
| ペダル回転速度 (0~99回転/分) | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 消費カロリー (0~999.9kcal) | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 走行距離 (0~99.9km) | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 脈拍値 (0~199拍/分) | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 時間 (0~99分) | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 負荷値 (15~200W) | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ドットマトリクスLCDで表示 | 安静脈拍推移 | ○ | × | (カルボネン選択時) ○ | × |
| | 負荷値推移 (15~200W) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | エクササイズ (0~23.00Ex) | × | ○ | ○ | ○ |
| | 残時間 割り込み表示 | ステップ方式のみ ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 体力テスト 結果 | ○ | × | × | × |
| エラー表示 | ○ | × | × | × | |

簡単スタートとコースメニュー

エアロバイク900U-ex は、簡単スタート機能を備えています。使用するときには次の手順ですぐにスタートできます。

簡単スタートの操作手順

すぐ運動を始めるには
パワーオンキーを押したあと、
スタート/ストップキーを押してください。
フリートレーニングが始まります。



切替キーを押すと、メニューが
右回りの順で表示されます。



●リセットキーを押すと、登録メニュー
<コース選択>の[フリートレーニング]に
戻ります。
ただし、カスタマイズ設定で無効を設定
しているときは、有効設定した「コース」
が表示されます。

トレーニングをする前に、体カテストでご自分の体力評価値を確認してください。その後、トレーニングを3～4週間継続して、もう1度体カテストでトレーニング効果をお確かめください。

体カテストについて

体カテストは、コンピューターがあなたの体力(全身持久力=心肺・循環器系の能力)を測定するプログラムです。あなたの年齢、性別、(体重)を入力して運動するだけで、コンピューターが運動中の脈拍の変化をイヤークセンサーで検出し、そのときの脈拍の上がりかたと運動量との関係から体力を測定します。

身体のコンディションは、毎日変わります。(その日の気温条件などにも影響されます)

1回ごとの測定結果で一喜一憂せず、トレーニングを継続し続ける間に、体力がどのように変化しているか、という目で体カレベルをご覧ください。

⚠ 注意

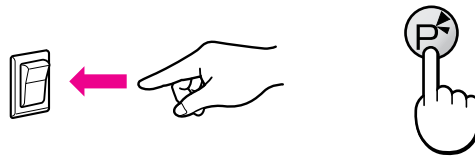
体カテストを正確に行うために、次のことをお守りください。

- 飲食後や疲労時、また体力の状態が平常でないときは、体カテストを行わないでください。
- 運動直後などで脈拍が上昇している場合は、脈拍が平常に戻ってから行ってください。
- 体カテストを始める前に、もう1度、脈拍値に異常がないかを確認してください。
- 運動中に気分が悪くなったら、無理をしないで、運動を中止してください。
- 万一、上限脈拍値を超えた場合は脈拍表示値が点滅し、更にその状態がしばらく続いたときには、クールダウンに入り、体カテストを終了します。

1 準備する

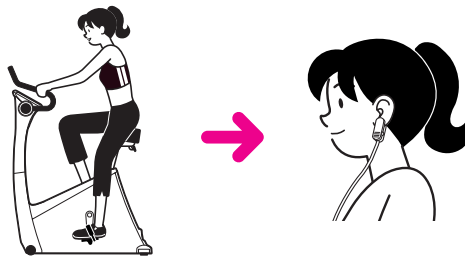
- ① 電源スイッチをONにして、パワーオンキーを押す

オープニング画面が表示され、コース選択画面に変わります。



- ② サドルに座り、正しい姿勢をとる。

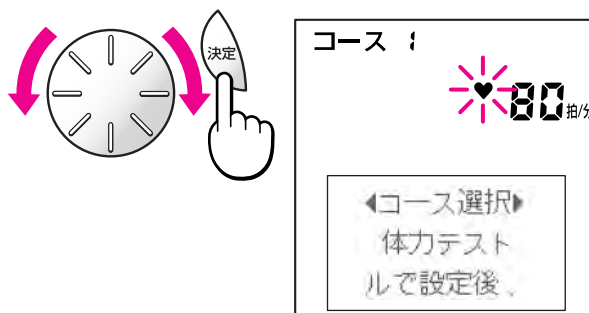
イヤークセンサーを耳たぶにはさみ、脈拍が正しくとれていることを確認する。



- イヤークセンサーが奥まで差し込まれていないと、脈拍値(拍/分)の右上に**Ⓢ**が点滅します。この状態では、トレーニングが開始できません。イヤークセンサーを正しく接続すると、この表示は消えます。
- 「正しい姿勢」について詳しくは、2ページをご覧ください。
- 「イヤークセンサー」について詳しくは、13～15ページをご覧ください。

2 体カテストを選ぶ

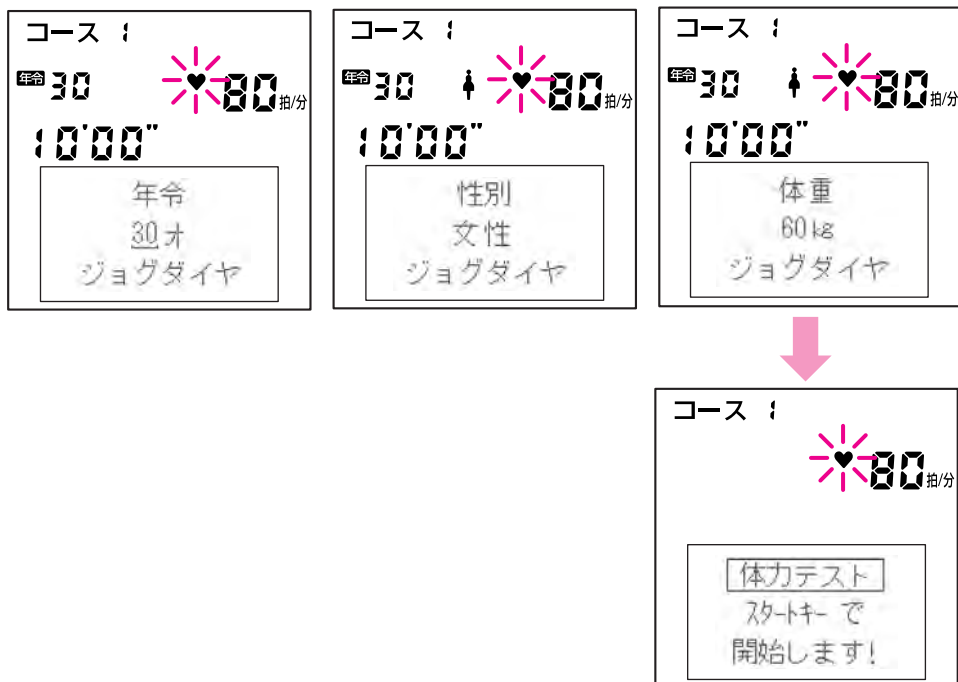
- ① ジョグダイヤルで[体カテスト]を選択し、決定キーを押す。



- 切替キーでも、[コース選択]を選択できます。

3 年齢・性別・体重を入力する

歩数計などの携帯端末で個人データを通信した場合は、この入力は不要です。



- 体重入力画面は、カスタマイズ機能で選択されていない場合は表示されません。
- ランプ負荷方式の場合は、経過時間表示になります。

4 安静脈拍を測定する

① スタート/ストップキーを押す

安静脈拍測定画面に切り替わります。
ペダルをこがずにそのままの姿勢
でお待ちください。

ステップ/ランプ負荷方式共通
時間表示部が1分間のカウントダウンをスタートします。



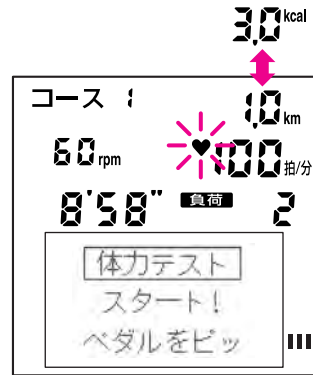
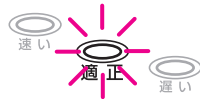
次ページへつづく

5 体カテストをはじめる

- 1 ピッチ音に合わせ、ペダル回転ランプの[適正]が点灯するスピードでペダルをこぐ。

※カスタマイズ機能で「ピッチ音」を「無効」に設定している場合は、ピッチ音は鳴りません。

■ペダル回転ランプ



●消費カロリーと走行距離が交互に表示されます。

スクロール表示

ペダルをピッチ音にあわせてこいでください

●カスタマイズでピッチ音無効のときは「ペダルを60rpmでこいでください」と表示されます。

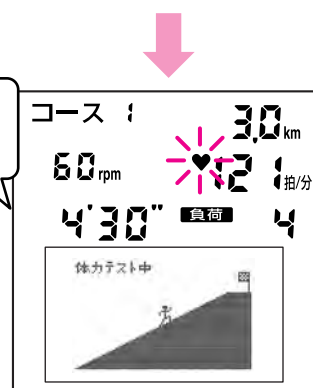
ペダル回転速度が「適正」になると

ステップ負荷方式の場合

テスト状況が表示され、運動負荷(ペダルの重さ)が3分間ずつ、3段階で重くなります。(9分間)画面にカウントダウン時間を表示します。

ランプ負荷方式の場合

1分間の空こぎの後、負荷が徐々に重くなります。(最長16分)画面に経過時間を表示します。



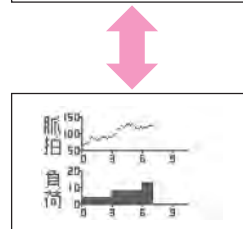
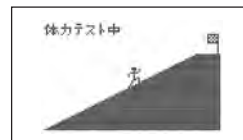
グラフ表示を見るときは

切替キーを押す。

<体カテスト中表示>または<グラフ表示>を選択できます。



<体カテスト中表示>

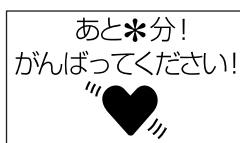


<グラフ表示>

割り込み画面の表示

ステップ負荷方式の場合

ランプ負荷方式の場合



まだまだ!

がんばれ!

もうすこし!

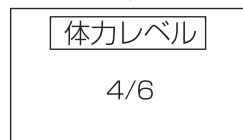
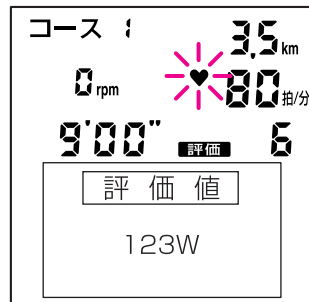
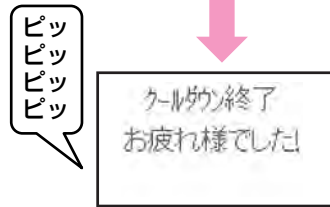
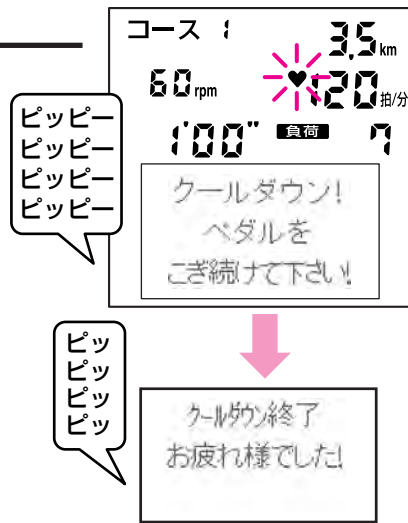
6 体力テストを終える

クールダウン

体力テストが終わると、クールダウンに入り、ペダルが軽くなりますが、そのままペダルをこぎ続けてください。

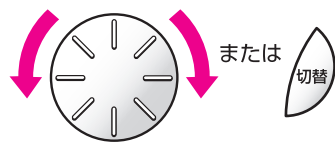
クールダウン中は、テスト結果が表示されます。
クールダウン終了後にも、テスト結果を見ることができます。

⚠ 注意
クールダウンは心臓の負担を軽減する作用があります。面倒がらずに行ってください。

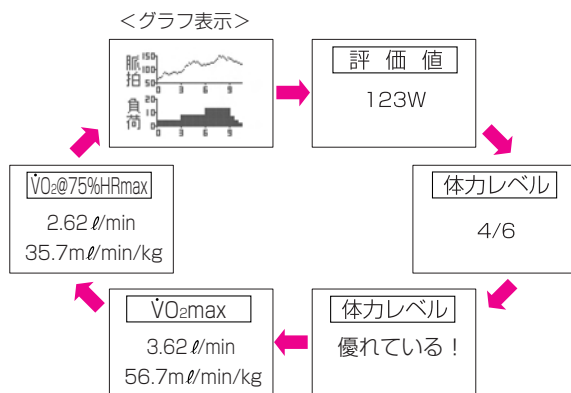


テスト結果の表示

ジョグダイヤルまたは切替キーで選択する。



<グラフ表示>は、クールダウン中も、終了後も見ることができます。



クールダウンは1分間

- 運動終了後、1分間クールダウン(整理運動)を行ってください。運動負荷が3段階(20秒間隔)で軽くなります。

- 何もキーを押さなくても、結果表示は一定時間毎にサイクリックに切り替わります。
- VO₂max、VO₂@75%HRmaxの体重割りの値は、体重入力が【無効】の場合は、表示されません。
- 12~18才のときは、評価値[W]とグラフ表示のみになります。

補足事項

■スタート/ストップキーによる体カテストの途中終了

[ステップ方式の場合]

体カテストの第1ステップ負荷の終了後(スタート4分後)は、スタート/ストップキーにより途中で終了ができます。(テスト結果を表示)

ステップ方式での体カテストは、3ステップの負荷を基本としています。最後までどうしてもこぎ続けられない場合は、このスタート/ストップキーによる終了をご利用ください。終了前までのデータにより結果を表示します。(ただし、正しいデータを表示できない場合があります)

[ランブ方式の場合]

脈拍値が100拍/分を超えている場合は、スタート/ストップキーにより途中で終了できます。(テスト結果を表示)

ランブ方式での体カテストは、75%HRmaxまで脈拍を上げるよう負荷をかけることを基本としていますが、最後までどうしてもこぎ続けられない場合は、このスタート/ストップキーによる終了をご利用ください。終了前までのデータにより結果を表示します。(ただし、正しいデータを表示できない場合があります)

体カテストのエラー No リスト

ステップ方式

| エラー No. | エラー内容 | 補足 |
|---------|--------------------------------|---|
| 1 | $\dot{V}O_2$ max値が異常に高い | テスト結果は表示されません。 |
| 2 | 評価値、トレーニング値が異常に高い | |
| 3 | PWC150値が異常に高い | |
| 4 | 計算式(回帰直線)が異常(傾きがマイナスなど) | |
| 5 | 計算結果がマイナス値になる | |
| 6 | 体カテスト中のペダル回転速度が1分間連続して40回転/分以下 | 第1ステップ負荷まで正常に終了している場合は、エラー発生前のデータにより、テスト結果を表示します。(正しいデータを表示できない場合があります) |
| 7 | 体カテスト中の脈拍低下エラー | |
| 8 | 体カテスト中の脈拍が上限脈拍値を連続して15秒超過 | |

ランブ方式

| エラー No. | エラー内容 | 補足 |
|---------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | $\dot{V}O_2$ max値が異常に高い | テスト結果は表示されません。 |
| 2 | 評価値、トレーニング値が異常に高い | |
| 3 | PWC150値が異常に高い | |
| 4 | 計算式(回帰直線)が異常 | |
| 5 | 計算結果がマイナス値になる | |
| 6 | 体カテスト中のペダル回転速度が1分間連続して40回転/分以下 | 100拍以上の脈拍データが3個以上ある場合は、テスト結果を表示します。 |
| 7 | 体カテスト中の脈拍低下エラー | テスト結果は表示されません。 |
| 8 | 空こぎ中、脈拍が75%HRmax(150拍)を超過 | |
| 9 | 100拍以上の脈拍データが3個未満 | |

※体カテストエラーの場合は、脈拍が正常に検出されていたか否かを確認してください。
(13~15ページの「イヤースенサーの取り扱い」参照)

減量トレーニング

「減量トレーニング」は、入力した年齢・性別に応じて、トレーニング中の脈拍の変化にあわせてペダルにかかる負荷が自動的にコントロールされ、トレーニングを安全に、かつ効果的に行うための適正脈拍範囲(ターゲットゾーン)でトレーニングが行えます。

減量トレーニングについて

やや軽い運動負荷のトレーニングです。体力の落ちている方や、これまで運動をほとんどしていなかった方の基礎体力づくりに適しています。

また、軽い運動を長い時間かけて行うことは、効果的に身体の脂肪を燃焼させるので、減量を目的とする方のための疲労が残らないトレーニングとしても適しています。

●ビギナー(初心者)の方

最初の3~6週間は、短い時間(10~20分)で徐々に身体を慣らすようにトレーニングを行ってください。

●減量を目的とする方

1日100~200kcal(できれば300kcal)の消費を目標にしてください。トレーニングを1日2回に分けて行ってかまいません。(できれば1回30分以上)

⚠ 注意

トレーニングを行う際には、次のことをお守りください。

- 飲食後や疲労時、また体力の状態が平常でないときは、トレーニングを行わないでください。
- 運動直後などで脈拍が上昇している場合は、脈拍が平常に戻ってから行ってください。
- トレーニングを始める前に、再度、脈拍値に異常がないかを確認してください。
- トレーニング中に気分が悪くなったら、無理をしないで、スタート/ストップキーを押してトレーニングを中止してください

1 準備する

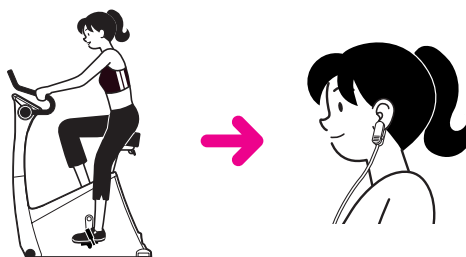
① 電源スイッチをONにして、パワーオンキーを押す

オープニング画面が表示され、コース選択画面に変わります。



② サドルに座り、正しい姿勢をとる。

イヤースエンサーを耳たぶにはさみ、脈拍が正しくとれていることを確認する。



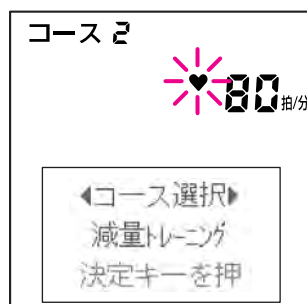
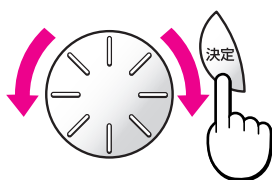
●イヤースエンサーが奥まで差し込まれていないと、脈拍値(拍/分)の右上に**Ⓜ**が点滅します。この状態では、トレーニングが開始できません。イヤースエンサーを正しく接続すると、この表示は消えます。

●「正しい姿勢」について詳しくは、2ページをご覧ください。

●「イヤースエンサー」について詳しくは、13~15ページをご覧ください。

2 減量トレーニングを選ぶ

① ジョグダイヤルで[減量トレーニング]を選択し、決定キーを押す。



●カスタマイズで設定されている場合には、【目標カロリー】と【目標時間】が表示されます。

●切替キーでも、【コース選択】を選択できます。

次ページへフック

減量トレーニング

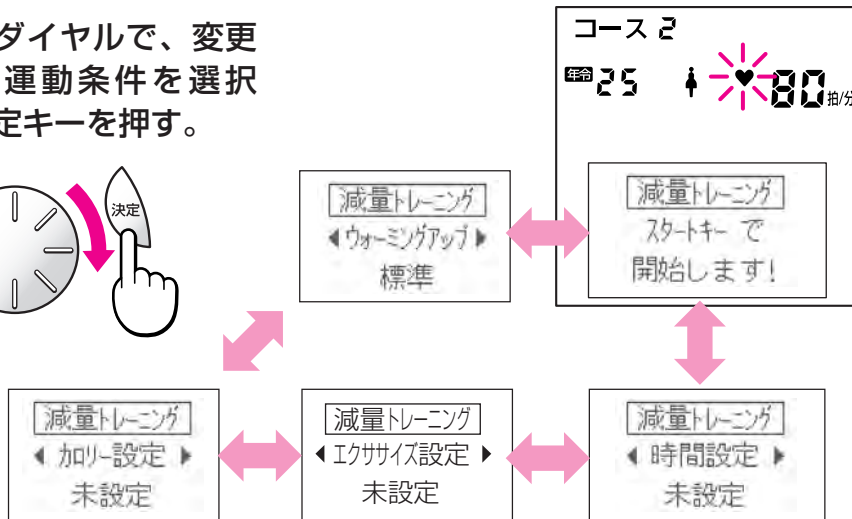
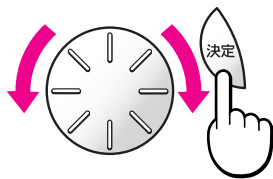
② 年齢、性別を入力する。



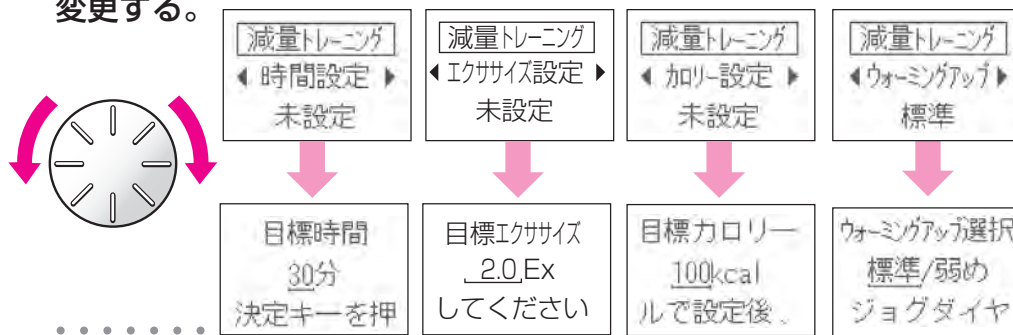
このままトレーニングを始めるときは、29ページの手順4に進んでください。
運動条件を設定したいときは、次の手順に進んでください。

3 運動条件を変える

① ジョグダイヤルで、変更したい運動条件を選択し、決定キーを押す。

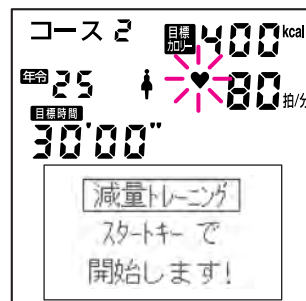


② ジョグダイヤルで設定を変更する。



③ 決定キーを押す。

スタート開始の表示に戻ります。



運動条件を2つ以上設定するときは、手順①～③を繰り返してください。

- 歩数計通信端末から個人データを転送した場合、年齢、性別の入力は不要です。

- 切替キーで運動条件の入力ができることを割り込み画面で表示します。

- ここで変更できる運動条件は、[ウォーミングアップ選択]、[目標エクササイズ]、[目標カロリー]、[目標時間]です。

- 切替キーでも、運動条件を選択できます。

- カスタマイズで設定されている場合には、各設定値が表示されます。

- カスタマイズで目標値再設定を無効に設定した場合は、ウォーミングアップ以外の運動条件は変更できません。

ウォーミングアップ選択

- [弱め]を選ぶと、ウォーミングアップ時の負荷がゆるやかに上昇します。
- 切替キーでも、[標準/弱め]を選択できます。

目標カロリー

- トレーニングの目標カロリーを設定できます。

目標エクササイズ

- トレーニングの目標エクササイズを設定できます。

目標時間

- トレーニングの目標時間を設定できます。

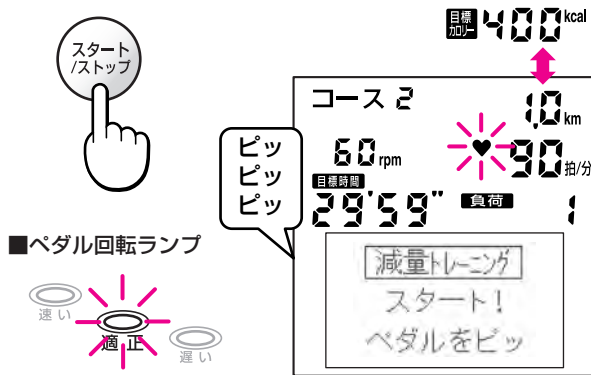
- [目標カロリー]、[目標エクササイズ]、[目標時間]の2つないし3つを設定した場合には、どちらかの目標が達成された時点でトレーニング終了となります。

- 毎回同じ設定をする場合は、カスタマイズで登録しておくとう入力を省略できます。

4 減量トレーニングをはじめる

1 スタート/ストップキーを押し、ペダル回転ランプの[適正]が点灯する速度でペダルをこぐ。

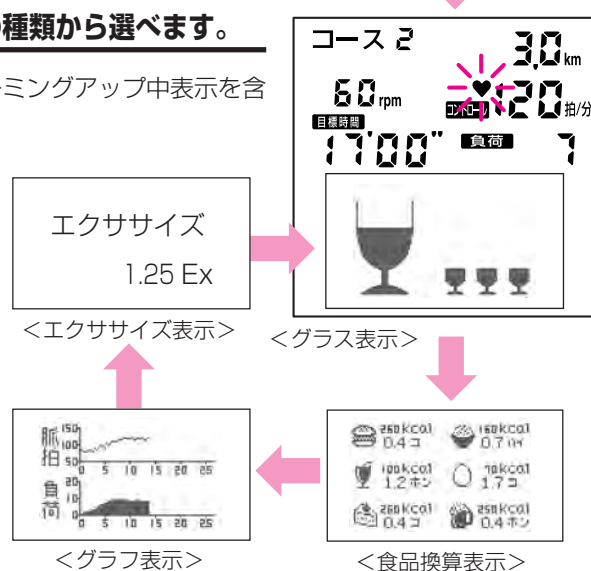
運動負荷(ペダルにかかる重さ)は、ウォーミングアップ中は軽く、しだいに重くなっていきます。



トレーニング中の表示は、次の種類から選べます。

(ウォーミングアップ中は、ウォーミングアップ中表示を含めて、5種類になります)

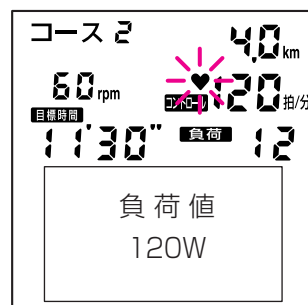
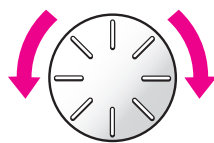
切替キーを押す。



運動負荷を変えられます。

ジョグダイヤルで負荷を選択する。

負荷選択後、表示は元に戻ります。



■グラス表示について

この画面では、10kcalをグラス1杯として表示しています。

- 大きなグラスが満たされると、右の小さなグラスが1つ増えます。
- グラス1杯が10kcalを示しています。



■ウォーミングアップ中表示について

この画面では頂上を目標脈拍として、現在の脈拍レベルを表示しています。



- 消費カロリー(または目標カロリー)と走行距離が交互に表示されます。
- 目標時間を設定していない場合は、経過時間が表示されます。
- ペダル回転速度が適正になると、ピッチ音は停止します。
- カスタマイズで、ピッチ音を無効に設定した場合は、ペダル回転速度が適正外でもピッチ音は鳴りません。

中止するとき

- もう一度、スタート/ストップキーを押してください。クールダウンに入り、トレーニングを終了します。

エクササイズ表示

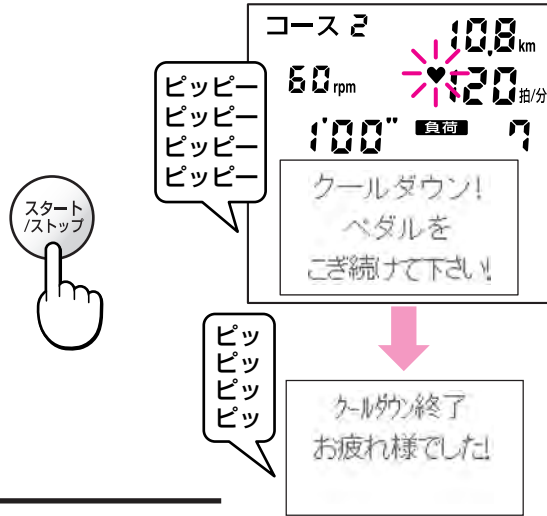
- 目標エクササイズを設定しているときは、目標値と残りエクササイズが表示されます。

歩数計通信端末のデータを見る

- 減量トレーニング中は、歩数計から転送したさまざまなデータを見ることができます。データを見るときは、切替キーを約2秒間押し続けてください。元の表示に戻るときも切替キーを約2秒間押し続けます。参照できる歩数計のデータは48ページをご覧ください。

5 トレーニングを終える

- あらかじめ設定された[目標時間]、[目標エクササイズ]、[目標カロリー]が達成されると、トレーニングを終了します。
- [時間設定]、[エクササイズ設定]、[カロリー設定]をしていないときは、スタート/ストップキーを押してください。



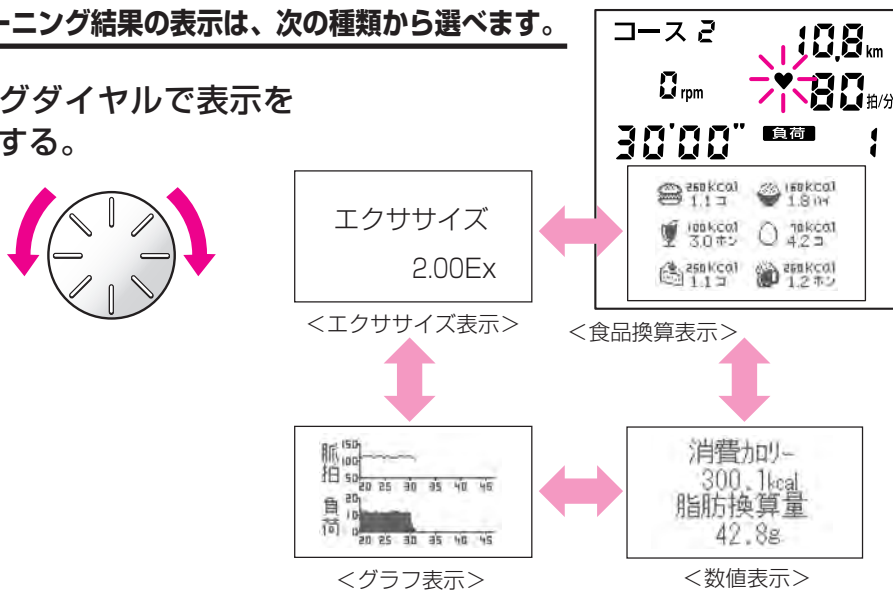
クールダウン

クールダウンに入るとペダルが軽くなりますが、そのままペダルをこぎ続けてください。

クールダウンが終了すると、トレーニング結果が表示されます。

トレーニング結果の表示は、次の種類から選べます。

ジョグダイヤルで表示を選択する。



■食品換算表示について

この表示では、換算カロリーの目安を6種類の食品に換算して表示しています。

| 食品名 | ごはん | コーラ | ケーキ | ゆで卵 | ハンバーガー | ビール(大) |
|------|-----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 目安値 | 夫婦茶碗女性用 軽く1杯(約110g) 160kcal | アルミ缶 1本(約250g) 100kcal | ショートケーキ 1個(約75g) 260kcal | 中1個 (約50g) 70kcal | 1個 (約150g) 260kcal | 大ビン1本 (633ml) 250kcal |
| 画面表示 | | | | | | |

クールダウンは1分間

- 運動終了後、1分間クールダウン(整理運動)を行ってください。運動負荷が3段階(20秒間隔)で軽くなります。

⚠注意

クールダウンは心臓の負担を軽減する作用があります。面倒がらずに行ってください。

- トレーニング時間が長く、グラフ表示が一画面で表示できない場合は、3秒ごとに時間軸を変えて表示されます。
- 切替キーでも、表示を選択できます。

年齢が20才未満およびフリートレーニングの場合は、[ビール(大)]は表示されません。

脈拍設定トレーニング

「脈拍設定トレーニング」は、設定した脈拍値に応じて、トレーニング中の脈拍の変化にあわせてペダルにかかる重さ(運動負荷)が自動的にコントロールされ、トレーニングを安全に、かつ効果的に行うための適正脈拍範囲(ターゲットゾーン)でトレーニングが行えます。

脈拍設定トレーニングについて

トレーニング目的に合わせて、目標脈拍値を直接設定するトレーニングです。体力レベルやトレーニング目的に合わせたターゲットゾーンの設定ができます。

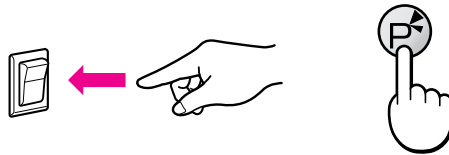
⚠ 注意

- トレーニングを行う際には、次のことをお守りください。
- 飲食後や疲労時、また体力の状態が平常でないときは、トレーニングを行わないでください。
 - 運動直後などで脈拍が上昇している場合は、脈拍が平常に戻ってから行ってください。
 - トレーニングを始める前に、再度、脈拍値に異常がないかを確認してください。
 - トレーニング中に気分が悪くなったら、無理をしないで、スタート/ストップキーを押してトレーニングを中止してください。
 - 脈拍設定トレーニングで設定する目標脈拍値は、専門医またはスポーツトレーナーにご相談ください。

1 準備する

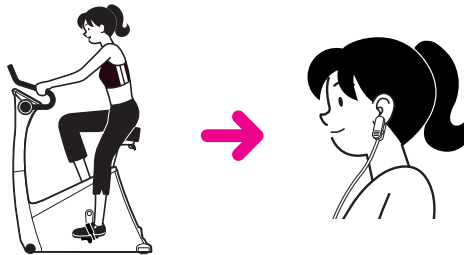
① 電源スイッチを入れ、パワーオンキーを押す。

オープニング画面が表示され、コース選択画面に変わります。



② サドルに座り、正しい姿勢をとる。

イヤースенサーを耳たぶにはさみ、脈拍が正しくとれていることを確認する。

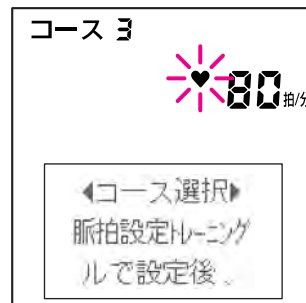
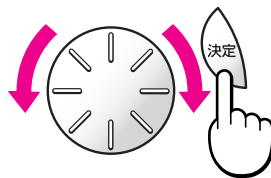


- イヤースенサーが奥まで差し込まれていないと、脈拍値(拍/分)の右上にEが点滅します。この状態では、トレーニングが開始できません。イヤースенサーを正しく接続すると、この表示は消えます。

- 「正しい姿勢」について詳しくは、2ページをご覧ください。
- 「イヤースенサー」について詳しくは、13~15ページをご覧ください。

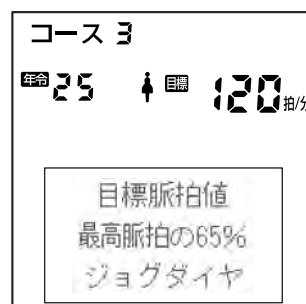
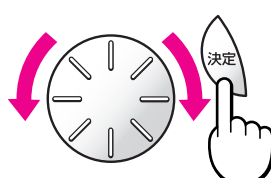
2 脈拍設定トレーニングを選ぶ

① ジョグダイヤルで[脈拍設定トレーニング]を選択し、決定キーを押す。



② 年齢、性別を入力する。(28ページをご参照ください)

③ ジョグダイヤルで[目標脈拍値]を選択し、決定キーを押す。



- カスタマイズで設定されている場合には、【目標カロリー】、【目標時間】、【目標脈拍】が表示されます。
- 切替キーでも、【コース選択】を選択できます。

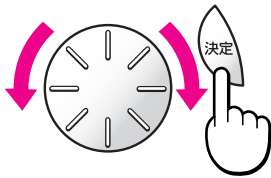
- カスタマイズで設定されている場合には、運動条件の設定画面(次ページ手順3-①)が表示されます。
- <カルボネン>を選択する場合は、次ページをご覧ください。

このままトレーニングを始めるときは33ページの手順4に進んでください。
運動条件を設定したいときは、次の手順3「運動条件を変える」に進んでください。

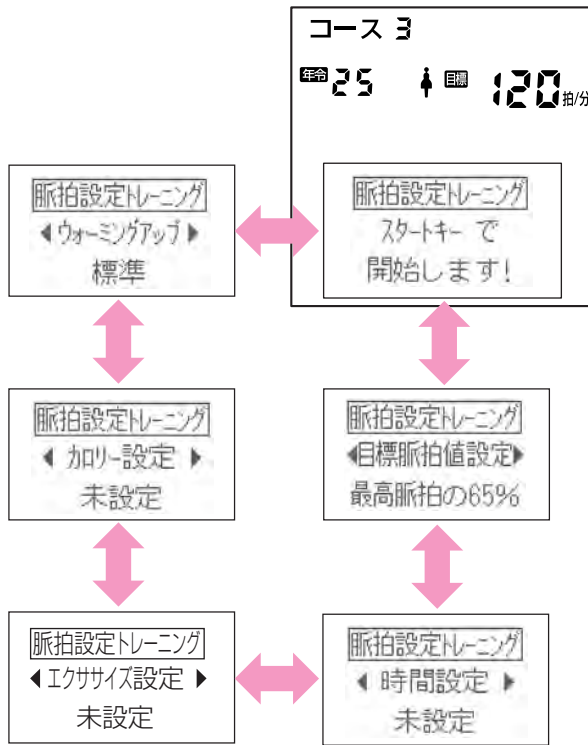
次ページへつづく

3 運動条件を変える

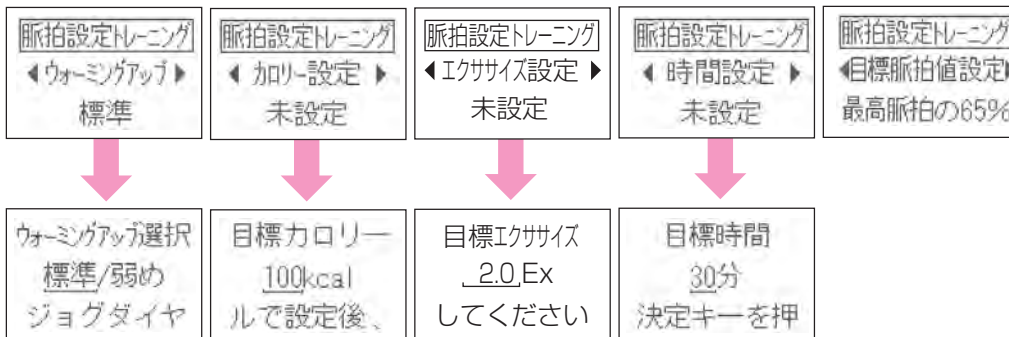
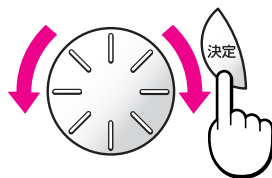
① ジョグダイヤルで、変更したい運動条件を選び、決定キーを押す。



目標脈拍値設定について
 <最高脈拍値基準>と<カルポーネン>の2通りの設定ができます。
 カスタマイズの設定で、どちらかに固定することも、選択することもできます。
 初期設定は、<最高脈拍値基準>です。
 <カルポーネン>の操作方法については、35ページをご覧ください。

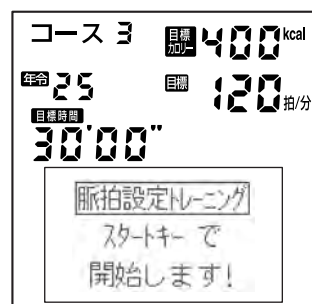


② ジョグダイヤルで設定を決め、決定キーを押す。



③ 決定キーを押す。

スタート開始の表示に戻ります。



運動条件を2つ以上設定するときは、手順①～③を繰り返してください。

- ここで変更できる運動条件は、[ウォーミングアップ選択]、[目標カロリー]、[目標エクササイズ]、[目標時間]、[目標脈拍値]です。
- 切替キーでも、運動条件を選択できます。

- カスタマイズで設定されている場合には、各設定値が表示されます。
- 工場出荷時は、[最高脈拍基準]に設定されています。
- <カルポーネン>を選択するには、カスタマイズで[カルポーネン]または[任意設定]を設定します。

ウォーミングアップ選択

- [弱め]を選ぶと、ウォーミングアップ時の負荷がゆるやかに上昇します。
- 切替キーでも、[標準/弱め]を選択できます。

目標カロリー

- トレーニングの目標カロリーを設定できます。

目標時間

- トレーニングの目標時間を設定できます。

目標エクササイズ

- トレーニングの目標エクササイズを設定できます。

目標脈拍値

- 脈拍コントロールされる脈拍値を設定できます

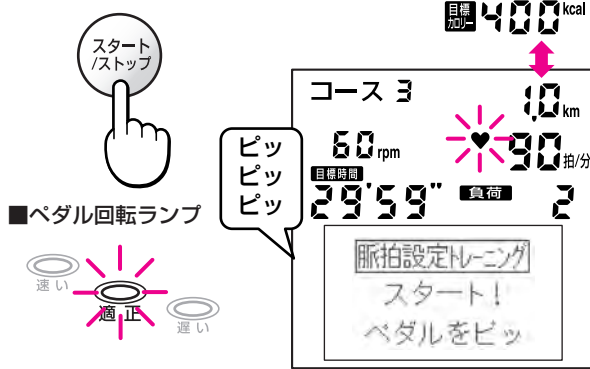
- [目標カロリー]、[目標エクササイズ]、[目標時間]の2つないし3つを設定した場合には、どちらかの目標が達成された時点でトレーニング終了となります。

- 毎回同じ設定をする場合は、カスタマイズで登録しておくと入力を省略できます。

4 脈拍設定トレーニングをはじめる

スタート/ストップキーを押し、ペダル回転ランプの[適正]が点灯する速度でペダルをこぐ。

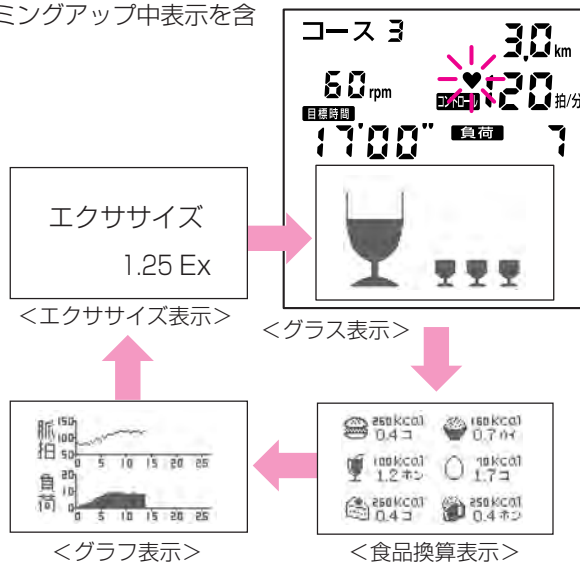
運動負荷(ペダルにかかる重さ)は、ウォーミングアップ中は軽く、しだいに重くなっていきます。



トレーニング中の表示は、次の種類から選べます。

(ウォーミングアップ中は、ウォーミングアップ中表示を含めて5種類になります)

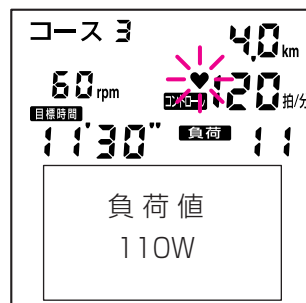
切替キーを押す。



運動負荷を変えられます。

ジョグダイヤルで負荷を選択する。

負荷選択後、表示は元に戻ります。



- 消費カロリー(または目標カロリー)と走行距離が交互に表示されます。
- 目標時間を設定していない場合は、経過時間が表示されます。
- ペダル回転速度が適正になると、ピッチ音は停止します。
- カスタマイズで、ピッチ音を無効に設定した場合は、ペダル回転速度が適正外でもピッチ音は鳴りません。

中止するときは

- もう一度、スタート/ストップキーを押してください。クールダウンに入り、トレーニングを終了します。

- グラス表示について詳しくは、29ページをご覧ください。
- 食品換算表示について詳しくは、30ページをご覧ください。
- ウォーミングアップ中表示について詳しくは、29ページをご覧ください。

エクササイズ表示

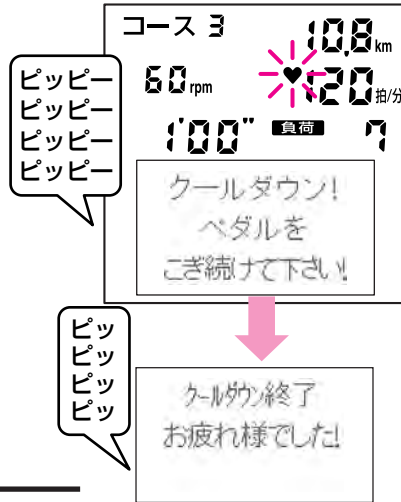
- 目標エクササイズを設定しているときは、目標値と残りエクササイズが表示されます。

歩数計通信端末のデータを見る

- 脈拍設定トレーニング中は、歩数計から転送したさまざまなデータを見ることができます。データを見るときは、切替キーを約2秒間押し続けてください。元の表示に戻るときも切替キーを約2秒間押し続けます。参照できる歩数計のデータは48ページをご覧ください。

5 トレーニングを終える

- あらかじめ設定された[目標時間]または[目標エクササイズサイズ]、[目標カロリー]が達成されると、トレーニングを終了します。
- [時間設定]、[エクササイズ設定]、[カロリー設定]をしていないときは、スタート/ストップキーを押してください。



クールダウン

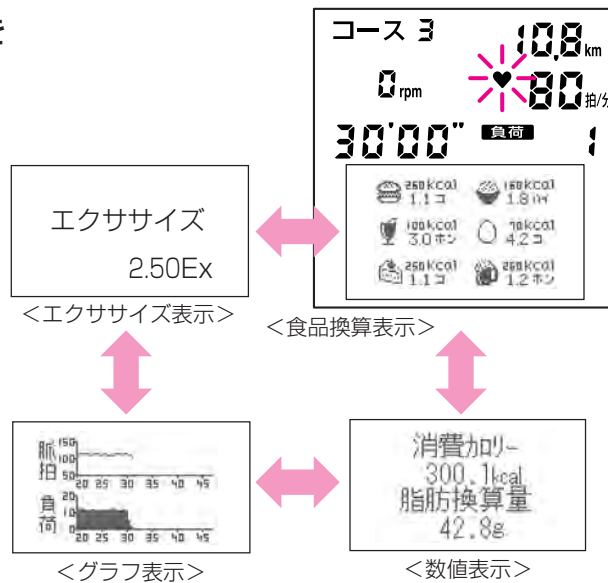
クールダウンに入るとペダルが軽くなりますが、そのままペダルをこぎ続けてください。
 クールダウンが終了すると、トレーニング結果が表示されます。

⚠ 注意

クールダウンは心臓の負担を軽減する作用があります。面倒がらずに行ってください。

トレーニング結果の表示は、次の種類から選べます。

ジョグダイヤルで表示を選択する。



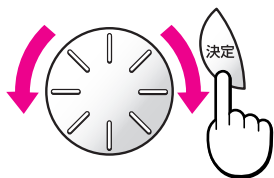
クールダウンは1分間

- 運動終了後、1分間クールダウン(整理運動)を行ってください。運動負荷が3段階(20秒間隔)で軽くなります。

- 切替キーでも、表示を選択できます。
- トレーニング時間が長く、グラフ表示が一画面で表示できない場合は、3秒ごとに時間軸を変えて表示します。

目標脈拍値を<カルボネン>で設定する

ジョグダイヤルで、[安静脈拍]の入力条件を選び、決定キーを押す。



計測は1分間です。終了まで、リラックスしてお待ちください。

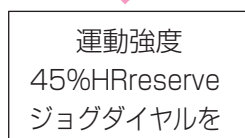
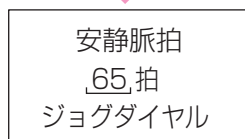
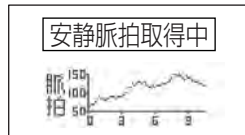
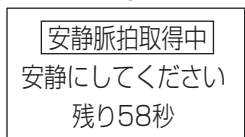
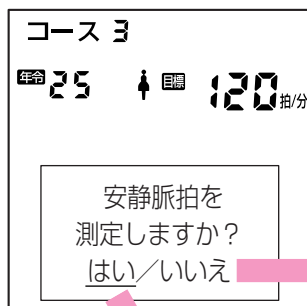
ジョグダイヤルを回して、安静脈拍を入力します。
入力後、決定キーを押します。



ジョグダイヤルを回して、運動強度を入力します。
入力後、決定キーを押します。



以降の操作については、通常の脈拍設定トレーニングと同じです。



●安静脈拍を計測した場合でも、手入力で修正することができます。

●<カルボネン>の式については、6ページをご覧ください。

フリートレーニング(簡単スタート)

フリートレーニング(簡単スタート)は、お使いになる方が、ご自分でペダルにかかる重さ(運動負荷)を決めて、自由に運動できるトレーニングです。「減量トレーニング」が適当でないときや、体力のすぐれた方が希望されるもっとハードなトレーニング、また逆に体力に自信のない方が希望されるもっとソフトなトレーニングに適しています。「定ワット制御」の場合は、脈拍値による運動負荷の自動コントロール(脈拍コントロール)もできます。また、イヤースエンサーを使用しなくてもトレーニングをすることができます。(この場合、脈拍は表示されません)

※フリートレーニング(簡単スタート)では、カスタマイズ機能によって運動負荷のかけ方を「定ワット制御」または「定トルク制御」(42ページ参照)のいずれかに選択できます。使用目的に合わせて設定してください。

「定トルク制御」に設定した場合は、運動負荷の自動コントロールはできません。

⚠ 注意

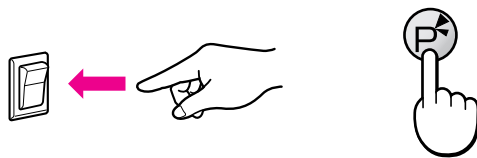
トレーニングを行う際には、次のことをお守りください。

- 飲食後や疲労時、また体力の状態が平常でないときは、トレーニングを行わないでください。
- 運動直後などで脈拍が上昇している場合は、脈拍が平常に戻ってから行ってください。
- トレーニングを始める前に、再度、脈拍値に異常がないかを確認してください。
- トレーニング中に気分が悪くなったら、無理をしないで、スタート/ストップキーを押してトレーニングを中止してください。

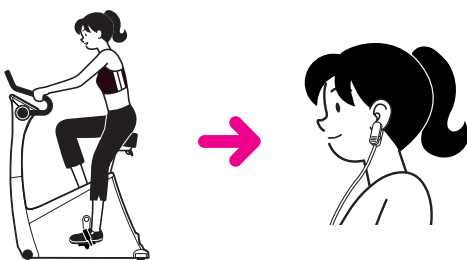
1 準備する

- ① 電源スイッチを入れ、パワーオンキーを押す。

オープニング画面が表示され、コース選択画面に変わります。



- ② サドルに座り、正しい姿勢をとる。
イヤースエンサーを耳たぶにはさみ、脈拍が正しくとれていることを確認する。

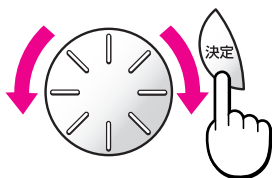


- 「正しい姿勢」について詳しくは、2ページをご覧ください。
- 「イヤースエンサー」について詳しくは、13~15ページをご覧ください。

2 フリートレーニングを選ぶ

(簡単スタートの場合は、この手順を省略できます)

ジョグダイヤルで[フリートレーニング]を選択し、決定キーを押す。



運動条件の設定もできます。

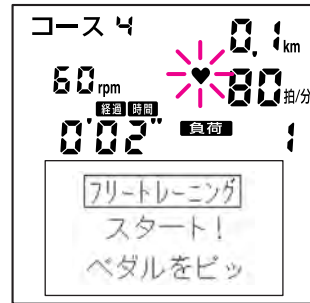
運動時間とエクササイズ、消費カロリーの設定ができます。操作方法については、28ページ「運動条件を変える」をご覧ください。

- 切替キーでも、[コース選択]を選択できます。
- 運動条件の設定・変更は、カスタマイズで運動条件(目標値)の再設定が無効になっている場合はできません。

3 フリートレーニングをはじめる

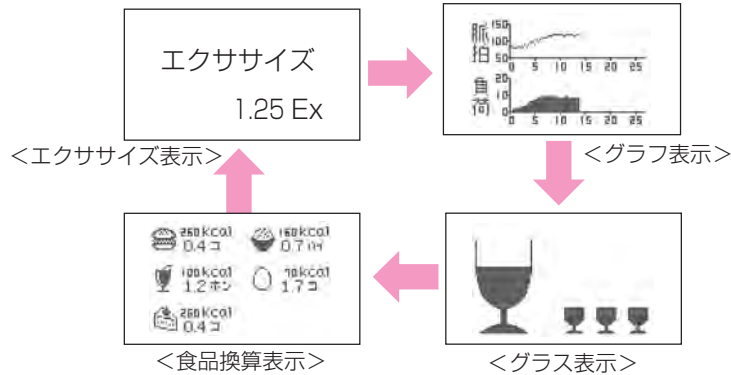
スタート/ストップキーを押し、ペダル回転ランプの[適正]が点灯するスピードでペダルをこぐ。

■ペダル回転ランプ



トレーニング中の表示は、次の種類から選べます。

切替キーを押す。

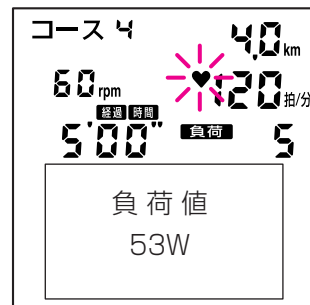


運動負荷を調節してください。

ジョグダイヤルで負荷を選択する。



負荷選択後、表示は元に戻ります。

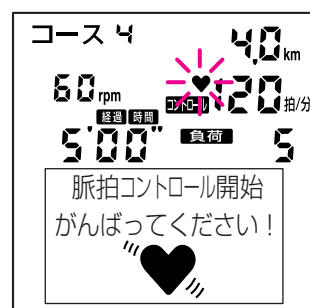


脈拍コントロールもできます。

そのときの脈拍値を設定値として、脈拍コントロールができます。

決定キーを押し続ける。(約2秒間)

脈拍コントロールを中止するときは、決定キーを押してください。



- 消費カロリーまたは目標カロリーと走行距離が交互に表示されます。
- 目標時間を設定しているときは、目標時間が表示されます。

中止するときは

- もう一度、スタート/ストップキーを押してください。クールダウンに入り、トレーニングを終了します。

- グラス表示について詳しくは、29ページをご覧ください。
- 食品換算表示について詳しくは、30ページをご覧ください。

エクササイズ表示

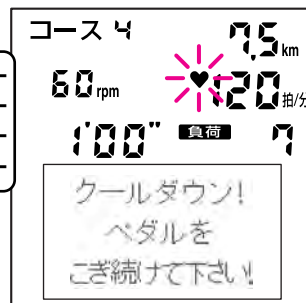
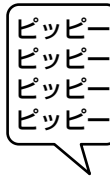
- 目標エクササイズを設定しているときは、目標値と残りエクササイズが表示されます。

次ページへつづく

4 トレーニングを終える

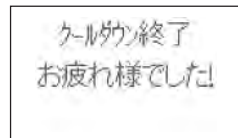
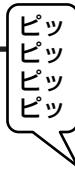
スタート/ストップキーを押す。

運動条件が設定されている場合は、目標値達成で終了します。



クールダウン

クールダウンに入るとペダルが軽くなりますが、そのままペダルをこぎ続けてください。



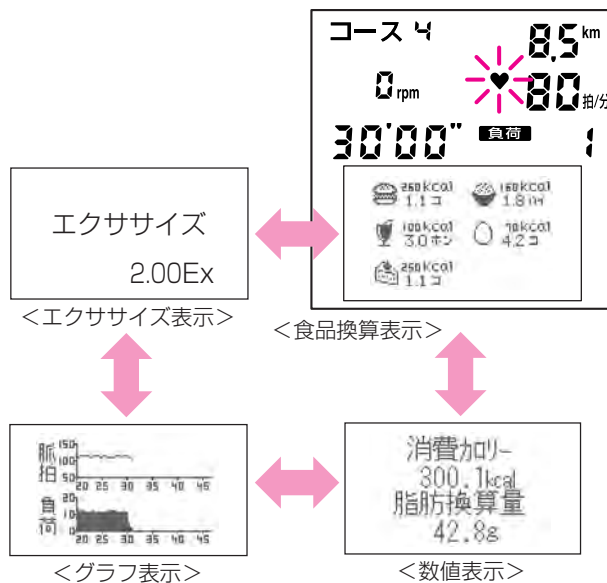
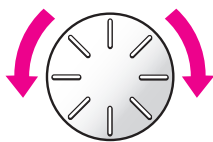
クールダウンが終了すると、トレーニング結果が表示されます。

⚠ 注意

クールダウンは心臓の負担を軽減する作用があります。面倒がらずに行ってください。

トレーニング結果の表示は、次の種類から選べます。

ジョグダイヤルで表示を選択する。



クールダウンは1分間

- 運動終了後、1分間クールダウン(整理運動)を行ってください。運動負荷が3段階(20秒間隔)で軽くなります。

- 切替キーでも、表示を選択できます。
- トレーニング時間が長く、グラフ表示が一画面で表示できない場合は、3秒ごとに時間軸を変えて表示されます。

カスタマイズ機能の操作

エアロバイク900U-exは、カスタマイズ機能によって各プログラム機能を利用目的に合わせて、カスタマイズすることができます。カスタマイズできる内容は下記の範囲です。

- 接続できる歩数計の有効/無効を選択できます。
- ピッチ音の有効/無効の設定ができます。
- 各プログラムごとに有効/無効の設定ができます。
- 体カテストの方式を、ステップ方式またはランプ方式に設定できます。
- 体カテストの体重入力を行うか/行わないかの設定ができます。
- フリー・減量・定脈拍トレーニングの目標時間・目標エクササイズ・目標消費カロリーを、あらかじめ設定しておくことができます。
- フリートレーニング(簡単スタート)の負荷制御方式を、定ワット制御または定トルク制御に設定できます。
- フリー・減量・定脈拍トレーニングの目標値再設定の有効/無効の設定ができます。
- 定脈拍トレーニング時の目標脈拍値指標の選択ができます。

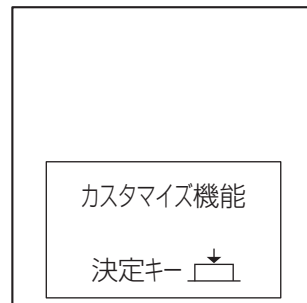
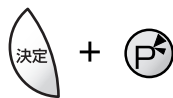
準備(カスタマイズ機能の立ち上げ)

- ① 電源スイッチをOFFにして、もう1度電源スイッチをONにする。



- ② 決定キーを押したまま、パワーオンキーを押す。

カスタマイズ機能の画面が表示されます。



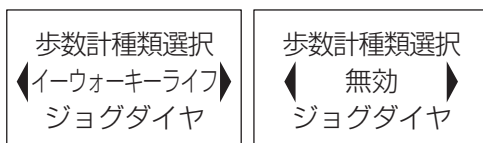
- ③ 決定キーを押す。



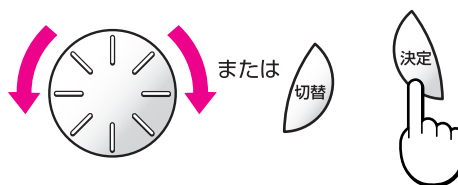
●前回の設定状態が表示されます。

歩数計のカスタマイズ

- ① 歩数計の有効/無効を選択する



ジョグダイヤルを回して、または切替キーを押して選択し、決定キーを押します。



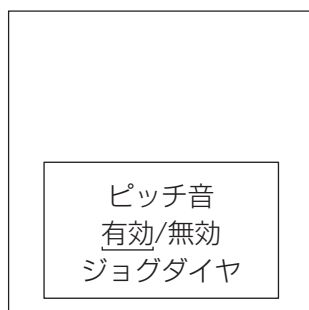
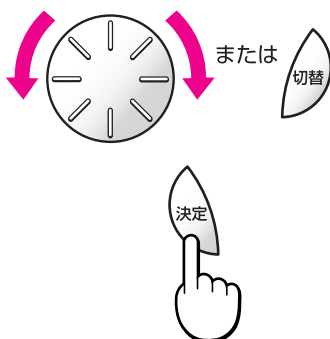
●前回の設定状態が表示されます。
●工場出荷時は、イーウォーカーライフとなっています。

次ページへつづく

ピッチ音のカスタマイズ

② ピッチ音の有効の機能を選択する。

ジョグダイヤルを回して、または切替キーを押して有効/無効を選択し、決定キーを押します。

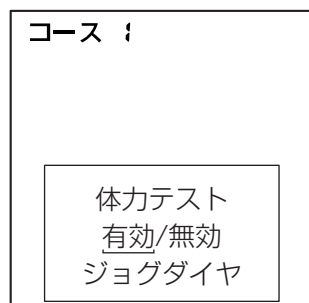
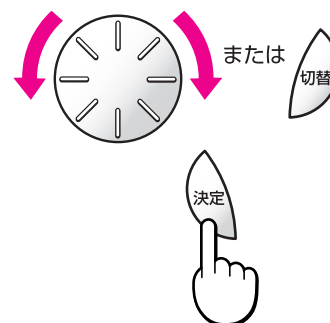


- 前回の設定状態が表示されます。
- 工場出荷時は、【有効】と なっています。

体力テストのカスタマイズ

③ 体力テストの機能を選択する。

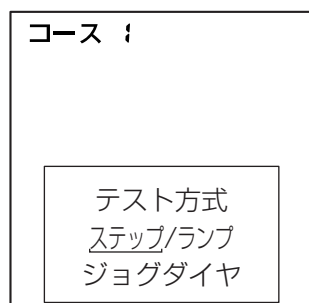
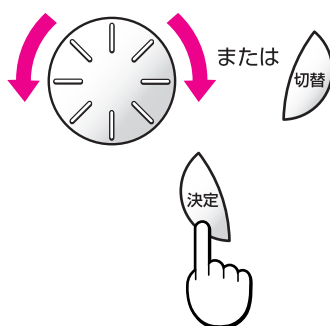
ジョグダイヤルを回して、または切替キーを押して選択し、決定キーを押します。



- 【無効】を選択した場合には、41ページ「減量トレーニングのカスタマイズ」へすすみます。
- 工場出荷時は、【有効】と なっています。

④ 体力テストのテスト方式を選択する。

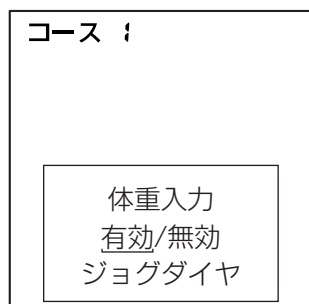
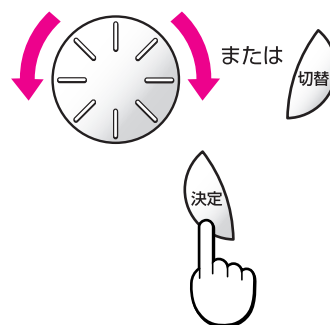
ジョグダイヤルを回して、または切替キーを押して選択し、決定キーを押します。



- 前回の設定状態が表示されます。
- 工場出荷時は、【ステップ】と なっています。

⑤ 体力テストの体重入力を選択する。

ジョグダイヤルを回して、または切替キーを押して選択し、決定キーを押します。

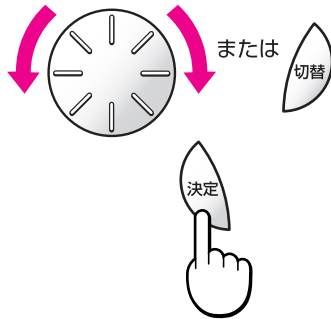


- 前回の設定状態が表示されます。
- 工場出荷時は、【有効】と なっています。
- 決定キーを押すと、減量トレーニングのカスタマイズモードとなります。

減量トレーニングのカスタマイズ

6 減量トレーニングの機能を選択する。

ジョグダイヤルを回して、または切替キーを押して選択し、決定キーを押します。



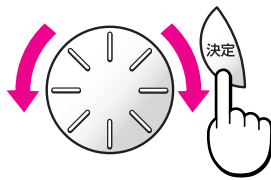
コース ?

減量トレーニング
有効/無効
ジョグダイヤ

- 前回の設定状態が表示されます。
- 工場出荷時は、**[有効]**となっています。
- [無効]**を選択した場合には、42ページ「脈拍設定トレーニングのカスタマイズ」へすすみます。

7 トレーニング時間を設定する。

ジョグダイヤルを回してトレーニング時間(0～99分)を入力し、決定キーを押します。



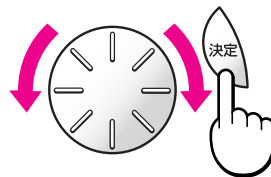
コース ?

目標時間
30分
ジョグダイヤ

- 前回の設定状態が表示されます。
- 目標時間が未設定の場合は、時間表示がカウントアップになります。
- 未設定以外は、設定時間からのカウントダウン表示になります。
- 工場出荷時は、未設定となっています。

8 目標消費カロリーを設定する。

ジョグダイヤルを回して目標消費カロリー(10～500kcal)を入力し、決定キーを押します。



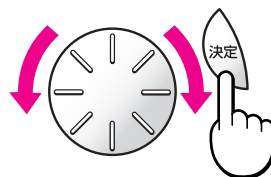
コース ?

目標カロリー
300kcal
ジョグダイヤ

- 前回の設定状態が表示されます。
- 目標カロリーが未設定の場合は、消費カロリーがカウントアップになります。
- 未設定以外は、設定消費カロリーからのカウントダウン表示になります。
- 工場出荷時は、未設定となっています。

9 目標エクササイズを設定する。

ジョグダイヤルを回して、目標エクササイズ(0.1～23.0Ex)を入力し、決定キーを押します。



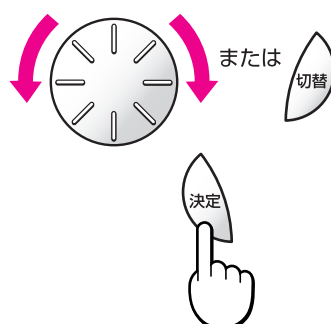
コース ?

目標エクササイズ
3.0 Ex
ジョグダイヤ

- 前回の設定状態が表示されます。
- 目標エクササイズが未設定の場合は、エクササイズがカウントアップになります。
- 未設定以外は、設定エクササイズと残りエクササイズの表示になります。
- 工場出荷時は、未設定となっています。

10 目標値再設定の有効/無効を設定する。

ジョグダイヤルを回して、または切替キーを押して目標値再設定の有効/無効を選択し、決定キーを押します。



コース ?

目標値再設定
有効/無効
ジョグダイヤ

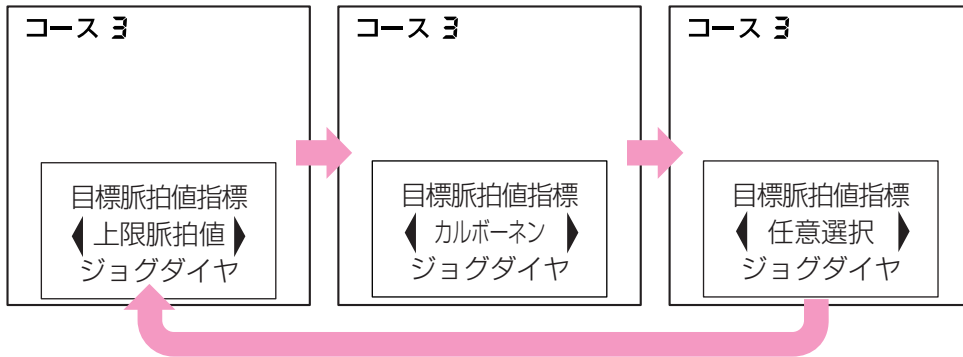
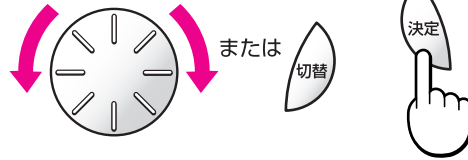
- 前回の設定状態が表示されます。
- 工場出荷時は、**[有効]**となっています。
- [無効]**を選択した場合は、トレーニングの変更はできなくなります。

脈拍設定トレーニングのカスタマイズ

11 下記の「12 目標脈拍値指標の選択」以外は、減量トレーニングのカスタマイズ手順⑥、⑦、⑧、⑨、⑩と同じ操作です。

12 目標脈拍値指標を選択する。

ジョグダイヤルを回して、または切替キーを押して選択し、決定キーを押します。



- 前回の設定状態が表示されます。
- 工場出荷時の脈拍設定トレーニングは、[有効]となっています。
- 脈拍設定トレーニングを[無効]とすると、フリートレーニングのカスタマイズモードとなります。

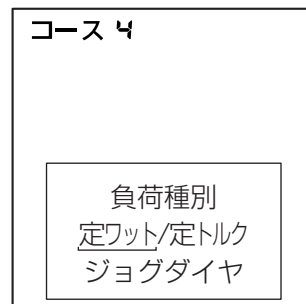
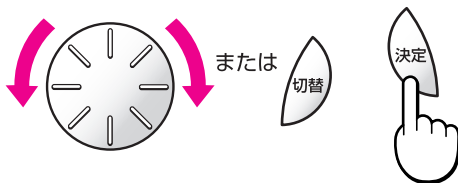
- 前回の設定状態が表示されます。
- 工場出荷時は、[上限脈拍値]となっています。
- [任意選択]を設定すると、トレーニング時に[上限脈拍基準]と[カルボネン]を選択できます。

フリートレーニングのカスタマイズ

13 下記の「14 負荷種別の選択」以外は、減量トレーニングのカスタマイズ手順⑥、⑦、⑧、⑨、⑩と同じ操作です。

14 負荷種別を選択する。

ジョグダイヤルを回して、または切替キーを押して負荷種別を選択し、決定キーを押します。



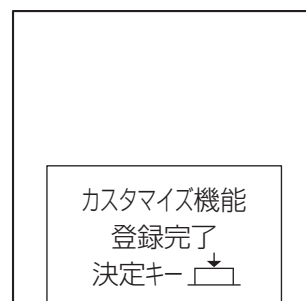
- 前回の設定状態が表示されます。
- 工場出荷時のフリートレーニングは、[有効]となっています。
- フリートレーニングを[無効]とすると、カスタマイズの終了画面になります。

- 前回の設定状態が表示されます。
- 工場出荷時は、[定ワット]となっています。
- [定トルク]を設定すると、脈拍コントロールは行えません。
- すべてのトレーニングを無効にすることはできません。

カスタマイズの終了

15 カスタマイズの終了

決定キーを押すと、オープニング画面に移ります。



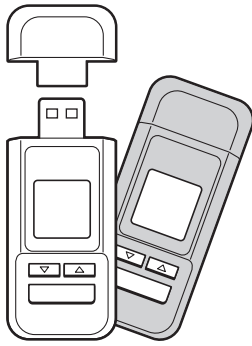
- カスタマイズ操作の途中でリセットキーを押した場合は、登録されません。

e-walkeylife 2(別売品)との通信について

※『USB接続型多機能歩数計 e-walkeylife2』は、2016年現在、生産終了に伴い、販売を終了しております。

エアロバイク900U-exは、別売の多機能歩数計<e-walkeylife2>とデータの送受信ができる機能を持っています。運動を行う前に個人情報記録されているe-walkeylife2と通信することで、年齢、性別、体重、運動条件の自動入力ができるだけでなく、歩数計に記録されている様々なデータ(過去の歩数、消費カロリー、体組成データなど)をエアロバイク900U-exの画面で閲覧することや、エアロバイク900U-exで運動した結果(消費カロリーなど)をe-walkeylife2に登録することができます。

■イーウォーカーライフ2 USB接続型多機能歩数計 <e-walkeylife2>



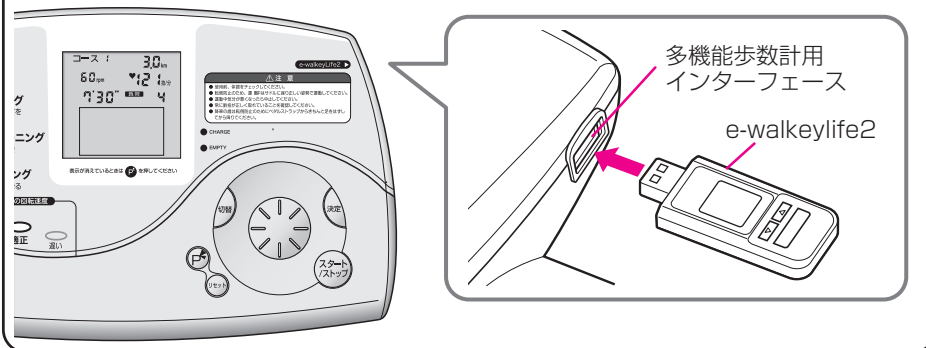
※現在、エアロバイク900U-exに使用できる歩数計は、e-walkeylife2のみです。

※e-walkeylife2についてのお問い合わせは、フリーダイヤル：0120-026-573へ

e-walkeylife2の取り付けかた

エアロバイク900U-exとの通信機能を利用するときは、別売のe-walkeylife2をコントロールボックスの右側面に取り付けてください。

e-walkeylife2をコントロールボックス右側面の多機能歩数計用インターフェースに差し込みます。



e-walkeylife 2(別売品)を使う

1 準備する

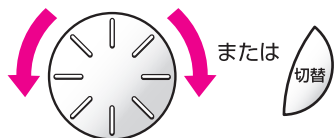
- 1 電源スイッチを入れて、パワーオンキーを押す。

オープニング画面が表示され、コース選択画面に変わります。



2 歩数計通信を選ぶ

- 1 ジョグダイヤルまたは切替キーで[歩数計通信]を選択し、決定キーを押す。

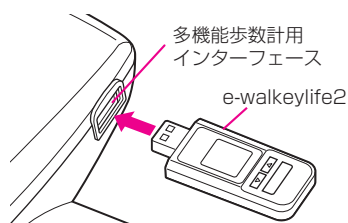


3 e-walkeylife2と通信する

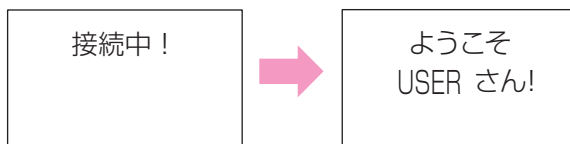
歩数計を選択すると、画面が接続待ちの表示に切り替わります。

イーウォーカーライフ
接続待ち！
にセットしてください

- 1 e-walkeylife2を多機能歩数計用インターフェースに差し込む。



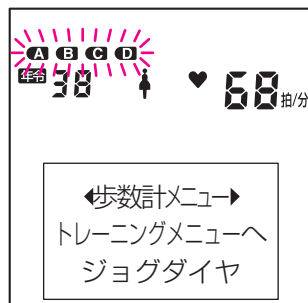
- 2 通信が確立すると接続中の画面になり通信をはじめます。



- 3 通信が完了すると画面が[歩数計メニュー]に切り替わります。

LCDの **A B C D** が点滅になります。

次ページ、「4.歩数計メニューを選ぶ」へ続きます。



- カスタマイズで[歩数計種類]が[無効]になっている場合は、この画面は表示されません。
- すでに通信が済んでいる場合は[接続済]という表示がでます。

- e-walkeylife2をはじめて使うときは、個人データ設定を行います。「6.個人データ設定を選ぶ」(46ページ)をご覧ください。
- 個人データを登録していないと名前は表示されません。
- 名前を含めた個人データや運動条件を歩数計に設定することもできます。

コース選択画面でe-walkeylife2をセットして、通信することもできます。

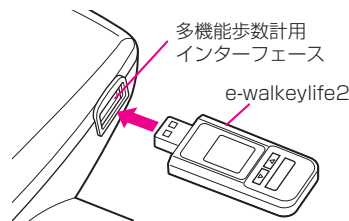
1 電源スイッチを入れて、パワーオンキーを押す。

オープニング画面が表示され、コース選択画面に変わります。

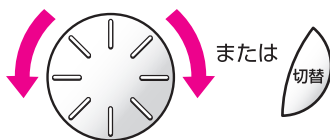
◀コース選択▶
体カテスト
ルで設定後、

2 e-walkeylife2を多機能歩数計用インターフェースに差し込む。

歩数計接続確認画面が表示されます。



3 ジョグダイヤルまたは切替キーで [はい] を選択し、決定キーを押す。



歩数計を
接続しますか
はい/いいえ

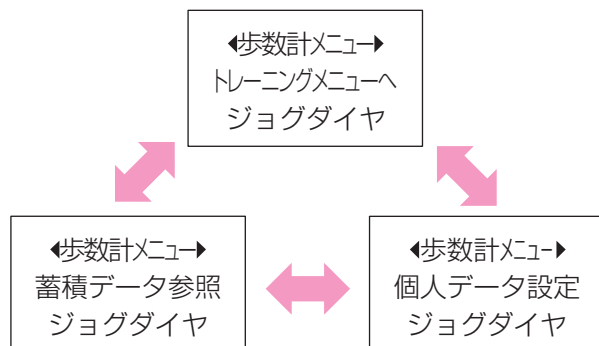
4 通信をはじめます。

前ページの手順、「3-2」へ続きます。

●通信エラーが起きたら、リセットキーを押してください。それでもエラーがおきる場合は、もう一度はじめからやり直してください。

4 歩数計メニューを選ぶ

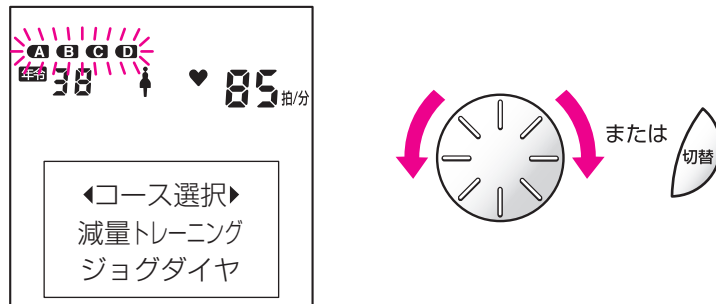
ジョグダイヤルまたは切替キーで [歩数計メニュー] を選択し、決定キーを押す。



次ページへつづく

5 トレーニングメニューを選ぶ

歩数計に記憶された個人データ(年齢、性別、体重、運動条件)がエアロバイク900U-exにセットされ、トレーニングプログラムを選択するだけですぐにトレーニングや体力テストを行えます。



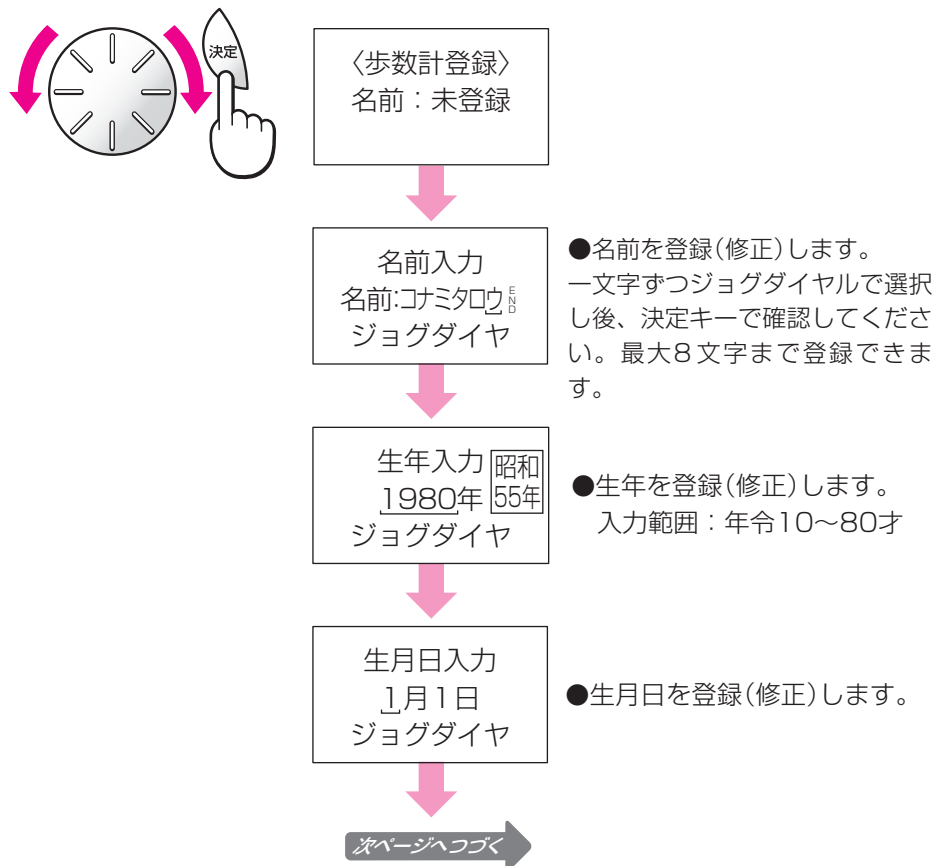
以外の操作は各トレーニング操作と同様です。

- トレーニング中も歩数計のデータを参照できます。
<参照方法>
トレーニング中に切替キーを2秒以上長押しする。



6 個人データ設定を選ぶ

ジョグダイヤルで設定値を入力(または修正)し、決定キーを押します。



前ページから

体重
50 Kg
ジョグダイヤ

- 体重を登録(修正)します。
入力範囲：10~135

性別
男性
ジョグダイヤ

- 性別を登録(修正)します。

オリジナル設定
はい/いいえ
ジョグダイヤ

- “はい”の場合は次へ
“いいえ”の場合は接続待ちへ

目標時間
未登録
ジョグダイヤ

- 目標時間を登録(修正)します。

目標カロリー
300kcal
ジョグダイヤ

- 目標カロリーを登録(修正)します。

目標脈拍値
最高脈拍の66%
ジョグダイヤ


- 目標脈拍値を登録(修正)します。

目標エクササイズ
2.0 Ex
ジョグダイヤ

- 目標エクササイズを登録(修正)します。

イーウォーカーライフ
接続待ち!
歩数計をセットして

登録中!
しばらく
お待ち下さい

登録完了!
決定キー 

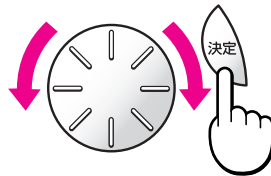
- リセットキーを押すと、トレーニングメニュー選択に切り替わります。
- 個人データ設定の途中でリセットキーを押した場合は、登録されません。
- 登録済の場合は、前回の設定状態が表示されません。
- 歩数計登録画面の場合に切替キーを押すと、登録データを削除できます。ただし、削除できるのは運動データのみで歩数データは残ります。
- オリジナル設定はカスタマイズ機能の目標値再設定が、[有効]のトレーニングにセットされます。

次ページへつづく

7 蓄積データ参照を選ぶ

歩数計端末から読み込んだデータを画面に表示し、参照することができます。

画面間の移動はジョグダイヤルと決定キーで行います。



e-walkeylife2の参照データ画面

過去30日分のデータを参照できます。

| | | | |
|--------------------------|-------------------------------|------------------------|-----------------------|
| 総歩数 ◀蓄積データ参照▶ 決定キー | 歩数消費カロリー ◀蓄積データ参照▶ 決定キー | 総歩数 ◀グラフ表示▶ 決定キー | 歩数 ◀グラフ表示▶ 決定キー |
| <歩数・走数・合計> | <歩数消費カロリー> | <総歩数グラフ> | <歩数グラフ> |
| 走数 ◀グラフ表示▶ 決定キー | 歩数消費カロリー ◀グラフ表示▶ 決定キー | | |
| <走数グラフ> | <歩数消費カロリーグラフ> | | |

過去5回分のデータを参照できます。

| | |
|------------------------|----------------------------|
| 体カテスト ◀評価値▶ 決定キー | 体カテスト ◀最大酸素摂取量▶ 決定キー |
| <体カテスト1> | <体カテスト2> |

過去30回分のデータを参照できます。

| | | | |
|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| トレーニング ◀消費カロリー参照▶ 決定キー | トレーニング ◀エクササイズ参照▶ 決定キー | 運動消費カロリー ◀グラフ表示▶ 決定キー | 運動時間 ◀グラフ表示▶ 決定キー |
| <トレーニング1> | <トレーニング2> | <トレーニング3> | <トレーニング4> |

最新のデータを参照できます。

| |
|---------------------------|
| 体重体組成計 ◀データ参照▶ 決定キー |
| <体重体組成計> |

●体カテスト、トレーニングのデータはエアロバイク900U-exからe-walkeylife2に取り込んだデータです。

●体重体組成計のデータを参照するには、体重体組成計で測定したあと、e-walkeylife2にデータを記憶させる必要があります。

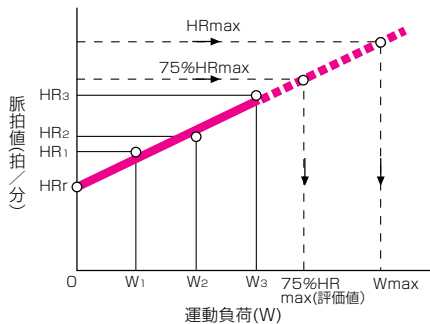
体カテストのしくみ

A 19～69才の体カテスト

PWC75%HRmaxによる体カテスト

[ステップ方式]

ステップ方式の場合、3段階の運動負荷によって体カテストを行い、それぞれの平均脈拍値を求め、3点を結ぶ直線回帰から評価指標を得ています。そして、推定最高脈拍値の75% (75%HRmax) における仕事率 (PWC75%HRmax) で全身持久力を評価しています。

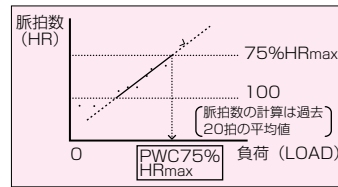


W₁ = 第1ステップ
W₂ = 第2ステップ
W₃ = 第3ステップ

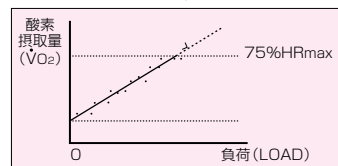
HRmax = 推定最高脈拍値
(男性) = 209 - 0.69 × 年齢 (拍/分)
(女性) = 205 - 0.75 × 年齢 (拍/分)

[ランプ方式]

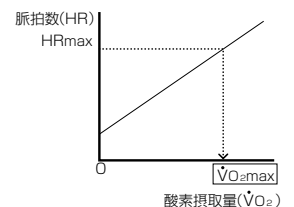
ランプ方式の場合、運動負荷を少しずつ増加させて体カテストを行い、脈拍値と負荷値をそれぞれサンプリングして直線回帰 (3データ以上の多点回帰) を求め、あらかじめ内部に組み込んであるデータ (多数の方から同じ体カテストをして得られた負荷値と酸素摂取量の男女別平均の関係式) を合成して、評価指標を得ています。



エアロバイクの測定 (ランプ負荷方式) で得られた負荷値と脈拍数の関係式



エアロバイクの内部に組み込んである、負荷値と酸素摂取量の男女別平均の関係式



| 測定結果 | |
|--|--|
| PWC75%HRmax[W] | |
| VO ₂ max [ml/min/kg], [l/min] | |

※ 10～18才の範囲はPWC150[W] (150拍) における仕事率のみ表示します。
※ VO₂maxの体重割りの値は体重入力が無効の場合は表示されません。

体カテストの結果表示

体カテストの結果、次のデータを表示します。

● 評価値 (PWC75%HRmax) ・ 単位：ワット

あなたの体カ評価値です。この値は、あなたが最高脈拍 (最大努力時の脈拍数) の75%レベルの脈拍時にどれだけの仕事 (運動) ができるかの全身持久力を示す尺度です。

● 体カレベル値

性別、年齢に応じた体カ水準を6段階で相対評価した場合の値です。

50ページの全身持久力評価表を参照してください。

● 最大酸素摂取量 (VO₂max) ・ 単位：リットル/分

：ミリリットル/分/kg

現在一般に採用されている全身持久力の評価尺度の推定値です。

エアロバイク900U-exでは、体カ評価は「PWC75%HRmax」という方式を採用していますが、専門家や専門施設などでの利用を考慮して、表示していません。

● VO₂@75%HRmax ・ 単位：リットル/分

：ミリリットル/分/kg

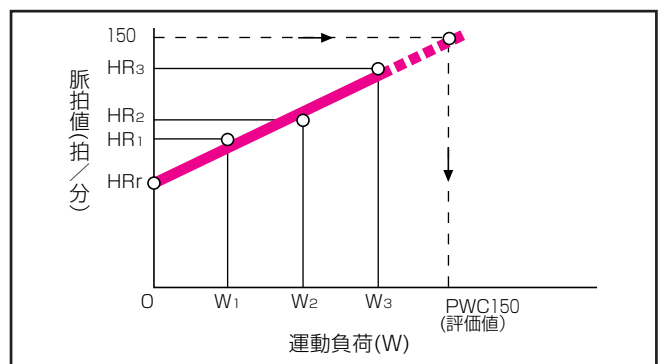
エアロバイクで採用されている評価尺度指標の1つです。最高脈拍の75%レベルでの推定酸素摂取量です。

B 12～18才の体カテスト

■ PWC150による体カ評価 (単位：ワット)

脈拍150拍/分における仕事率 (PWC150) で評価しています。

この値を50ページの「PWC150における評価表」に当てはめてみますと、性別、年齢に対応した体カ水準がわかります。



補足説明

● 体力測定により表示された評価値(ワット)をご自分の性別、年齢欄の該当する値にはめ込みますと、体力(全身持久力)の水準がわかります。

● 体力評価値は、その日の体調によっても差が出ますので、1回ごとの測定結果で一喜一憂なさらず、継続したトレーニングを実行し続ける間に、傾向としてどのように体力の維持または向上がなされているかという目でご覧ください。

全身持久力評価表(ステップ方式)

■PWC75%HRmaxにおける評価表(19才~69才)

| 体力レベル | | 評価値 (ワット) | | | | | | | | | | 男性 |
|-------|----------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 6 | 非常に優れている | 215以上 | 209以上 | 203以上 | 197以上 | 191以上 | 185以上 | 179以上 | 173以上 | 167以上 | 161以上 | 250W |
| | | 214 | 208 | 202 | 196 | 190 | 184 | 178 | 172 | 166 | 160 | 200W |
| | | 187 | 181 | 176 | 170 | 164 | 158 | 152 | 146 | 140 | 134 | |
| | | 166 | 160 | 154 | 148 | 142 | 136 | 130 | 124 | 118 | 112 | 150W |
| | | 158 | 152 | 146 | 140 | 134 | 128 | 122 | 116 | 110 | 104 | 100W |
| | | 130 | 125 | 119 | 113 | 107 | 101 | 95 | 89 | 83 | 77 | 50W |
| 5 | かなり優れている | 129 | 124 | 118 | 112 | 106 | 100 | 94 | 88 | 82 | 76 | 100W |
| | | 102 | 96 | 90 | 84 | 78 | 72 | 66 | 60 | 54 | 48 | 50W |
| | | 101以下 | 95以下 | 90以下 | 84以下 | 78以下 | 72以下 | 66以下 | 60以下 | 54以下 | 48以下 | |
| | | 158 | 152 | 146 | 140 | 134 | 128 | 122 | 116 | 110 | 104 | 150W |
| | | 130 | 125 | 119 | 113 | 107 | 101 | 95 | 89 | 83 | 77 | 100W |
| | | 102 | 96 | 90 | 84 | 78 | 72 | 66 | 60 | 54 | 48 | 50W |
| 4 | 優れている | 138 | 134 | 130 | 125 | 121 | 117 | 113 | 108 | 104 | 100 | 150W |
| | | 118 | 113 | 109 | 105 | 101 | 97 | 93 | 89 | 84 | 80 | 100W |
| | | 98 | 94 | 90 | 86 | 82 | 78 | 74 | 70 | 66 | 62 | 100W |
| | | 79 | 75 | 71 | 67 | 63 | 59 | 55 | 51 | 47 | 43 | 100W |
| | | 59以下 | 55以下 | 51以下 | 47以下 | 43以下 | 39以下 | 35以下 | 31以下 | 27以下 | 23以下 | 21以下 |
| | | 138 | 134 | 130 | 125 | 121 | 117 | 113 | 108 | 104 | 100 | 150W |
| 3 | ふつう | 137 | 133 | 129 | 124 | 120 | 116 | 112 | 108 | 104 | 100 | 100W |
| | | 119 | 114 | 110 | 106 | 102 | 98 | 94 | 90 | 86 | 82 | 100W |
| | | 99 | 95 | 91 | 87 | 83 | 79 | 75 | 71 | 67 | 63 | 100W |
| | | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 100W |
| | | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 100W |
| | | 59以下 | 55以下 | 51以下 | 47以下 | 43以下 | 39以下 | 35以下 | 31以下 | 27以下 | 23以下 | 21以下 |
| 2 | 劣る | 79 | 75 | 71 | 67 | 63 | 59 | 55 | 51 | 47 | 43 | 100W |
| | | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 100W |
| | | 59以下 | 55以下 | 51以下 | 47以下 | 43以下 | 39以下 | 35以下 | 31以下 | 27以下 | 23以下 | 21以下 |
| | | 137 | 133 | 129 | 124 | 120 | 116 | 112 | 108 | 104 | 100 | 100W |
| | | 119 | 114 | 110 | 106 | 102 | 98 | 94 | 90 | 86 | 82 | 100W |
| | | 99 | 95 | 91 | 87 | 83 | 79 | 75 | 71 | 67 | 63 | 100W |
| 1 | かなり劣る | 118 | 113 | 109 | 105 | 101 | 97 | 93 | 89 | 84 | 80 | 100W |
| | | 99 | 95 | 91 | 87 | 83 | 79 | 75 | 71 | 67 | 63 | 100W |
| | | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 100W |
| | | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 100W |
| | | 59以下 | 55以下 | 51以下 | 47以下 | 43以下 | 39以下 | 35以下 | 31以下 | 27以下 | 23以下 | 21以下 |
| | | 59以下 | 55以下 | 51以下 | 47以下 | 43以下 | 39以下 | 35以下 | 31以下 | 27以下 | 23以下 | 21以下 |
| 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | | |

| 体力レベル | | 評価値 (ワット) | | | | | | | | | | 女性 |
|-------|----------|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 6 | 非常に優れている | 138 | 134 | 130 | 125 | 121 | 117 | 113 | 108 | 104 | 100 | 200W |
| | | 137 | 133 | 129 | 124 | 120 | 116 | 112 | 108 | 104 | 100 | 150W |
| | | 119 | 114 | 110 | 106 | 102 | 98 | 94 | 90 | 86 | 82 | 100W |
| | | 99 | 95 | 91 | 87 | 83 | 79 | 75 | 71 | 67 | 63 | 100W |
| | | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 100W |
| | | 59以下 | 55以下 | 51以下 | 47以下 | 43以下 | 39以下 | 35以下 | 31以下 | 27以下 | 23以下 | 21以下 |
| 5 | かなり優れている | 138 | 134 | 130 | 125 | 121 | 117 | 113 | 108 | 104 | 100 | 150W |
| | | 119 | 114 | 110 | 106 | 102 | 98 | 94 | 90 | 86 | 82 | 100W |
| | | 99 | 95 | 91 | 87 | 83 | 79 | 75 | 71 | 67 | 63 | 100W |
| | | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 100W |
| | | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 100W |
| | | 59以下 | 55以下 | 51以下 | 47以下 | 43以下 | 39以下 | 35以下 | 31以下 | 27以下 | 23以下 | 21以下 |
| 4 | 優れている | 137 | 133 | 129 | 124 | 120 | 116 | 112 | 108 | 104 | 100 | 100W |
| | | 119 | 114 | 110 | 106 | 102 | 98 | 94 | 90 | 86 | 82 | 100W |
| | | 99 | 95 | 91 | 87 | 83 | 79 | 75 | 71 | 67 | 63 | 100W |
| | | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 100W |
| | | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 100W |
| | | 59以下 | 55以下 | 51以下 | 47以下 | 43以下 | 39以下 | 35以下 | 31以下 | 27以下 | 23以下 | 21以下 |
| 3 | ふつう | 137 | 133 | 129 | 124 | 120 | 116 | 112 | 108 | 104 | 100 | 100W |
| | | 119 | 114 | 110 | 106 | 102 | 98 | 94 | 90 | 86 | 82 | 100W |
| | | 99 | 95 | 91 | 87 | 83 | 79 | 75 | 71 | 67 | 63 | 100W |
| | | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 100W |
| | | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 100W |
| | | 59以下 | 55以下 | 51以下 | 47以下 | 43以下 | 39以下 | 35以下 | 31以下 | 27以下 | 23以下 | 21以下 |
| 2 | 劣る | 79 | 75 | 71 | 67 | 63 | 59 | 55 | 51 | 47 | 43 | 100W |
| | | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 100W |
| | | 59以下 | 55以下 | 51以下 | 47以下 | 43以下 | 39以下 | 35以下 | 31以下 | 27以下 | 23以下 | 21以下 |
| | | 137 | 133 | 129 | 124 | 120 | 116 | 112 | 108 | 104 | 100 | 100W |
| | | 119 | 114 | 110 | 106 | 102 | 98 | 94 | 90 | 86 | 82 | 100W |
| | | 99 | 95 | 91 | 87 | 83 | 79 | 75 | 71 | 67 | 63 | 100W |
| 1 | かなり劣る | 118 | 113 | 109 | 105 | 101 | 97 | 93 | 89 | 84 | 80 | 100W |
| | | 99 | 95 | 91 | 87 | 83 | 79 | 75 | 71 | 67 | 63 | 100W |
| | | 80 | 76 | 72 | 68 | 64 | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 100W |
| | | 60 | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 100W |
| | | 59以下 | 55以下 | 51以下 | 47以下 | 43以下 | 39以下 | 35以下 | 31以下 | 27以下 | 23以下 | 21以下 |
| | | 59以下 | 55以下 | 51以下 | 47以下 | 43以下 | 39以下 | 35以下 | 31以下 | 27以下 | 23以下 | 21以下 |
| 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | | |

PWC150における評価表(12~18才)(ステップ/ランプ方式)

■PWC150における評価表(12才~18才)(参考値)

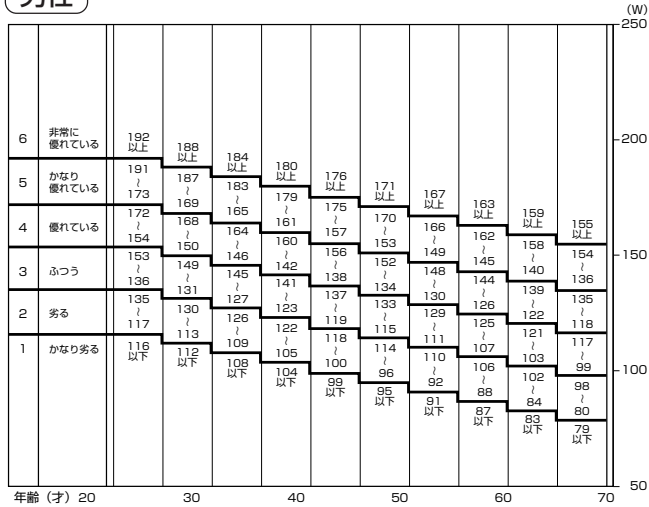
| 男子 (単位:ワット) | | (標準値) | | | | |
|-------------------|----|-------|---------|----------|---------|------|
| 学生 | 評価 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 中1(12~13歳) | | ~ 65 | 66~ 95 | 96~ 125 | 126~155 | 156~ |
| 中2(13~14歳) | | ~ 72 | 73~110 | 111~ 148 | 149~186 | 187~ |
| 中3(14~15歳) | | ~ 87 | 88~120 | 121~ 153 | 154~186 | 187~ |
| 高1(15~16歳) | | ~ 78 | 79~126 | 127~ 174 | 175~222 | 223~ |
| 高2(16~17歳) | | ~117 | 118~147 | 148~ 177 | 178~207 | 208~ |
| 高3(17~18歳) | | ~ 77 | 78~120 | 121~ 163 | 164~206 | 207~ |
| 女子 (単位:ワット) (標準値) | | | | | | |
| 学生 | 評価 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 中1(12~13歳) | | ~ 52 | 53~ 76 | 77~100 | 101~124 | 125~ |
| 中2(13~14歳) | | ~ 44 | 45~ 70 | 71~ 96 | 97~122 | 123~ |
| 中3(14~15歳) | | ~ 63 | 64~ 83 | 84~103 | 104~123 | 124~ |
| 高1(15~16歳) | | ~ 56 | 57~ 77 | 78~ 98 | 99~119 | 120~ |
| 高2(16~17歳) | | ~ 58 | 59~ 80 | 81~102 | 103~124 | 125~ |
| 高3(17~18歳) | | ~ 57 | 58~ 74 | 75~ 91 | 92~108 | 109~ |

「子供の有酸素性作業能力の測定」宮下ら(東京大学教育学部紀要Vol.26 1986)より作表

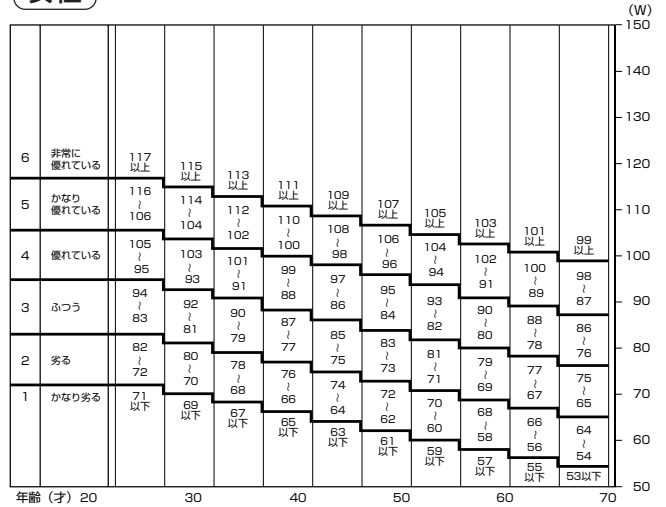
全身持久力評価表(ランプ方式)

■PWC75%HRmaxにおける評価表(19~69才)

男性

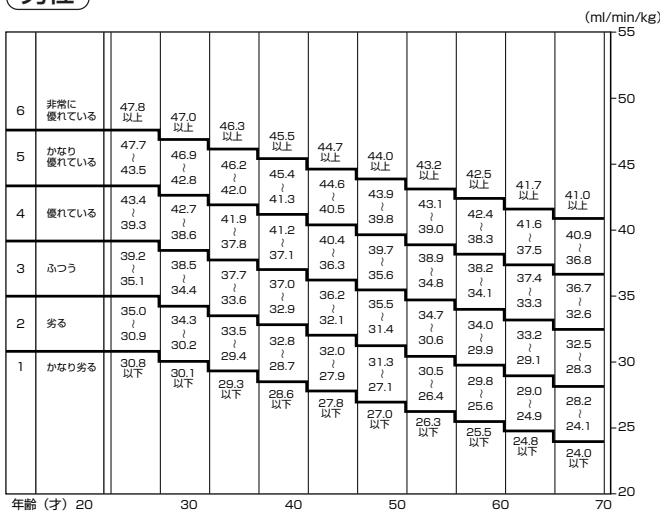


女性

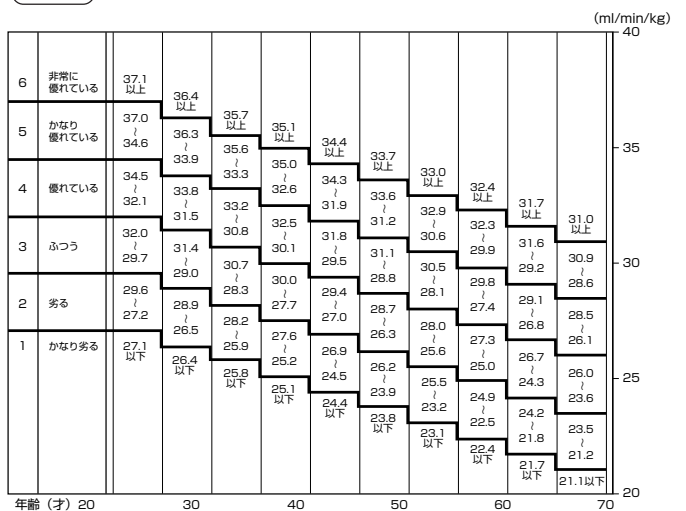


■VO₂maxにおける評価表(19~69才)[参考値]

男性

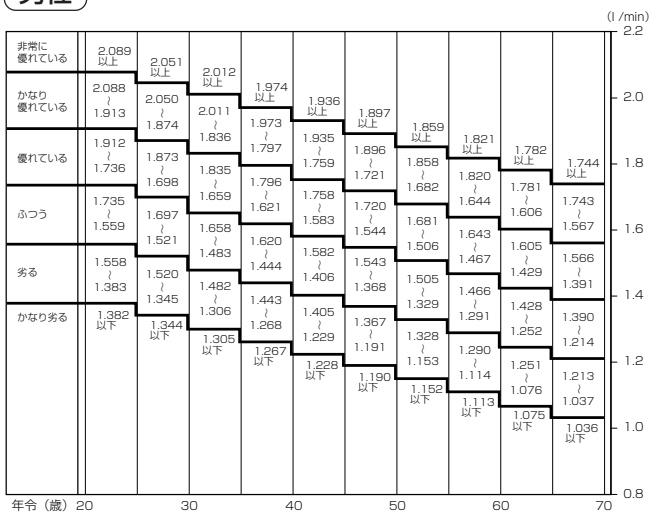


女性

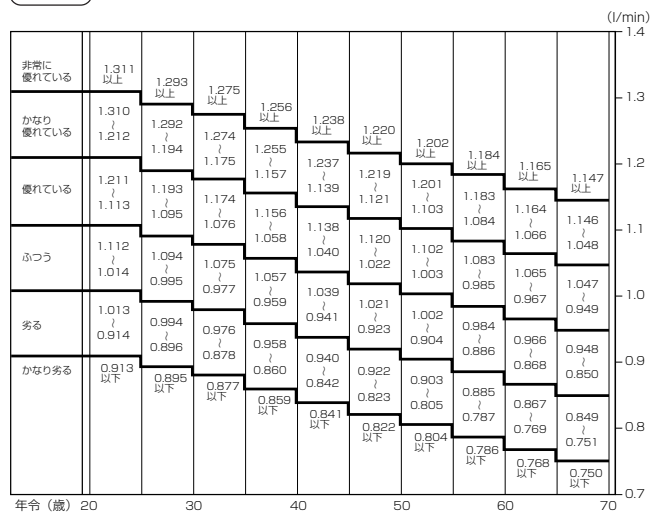


■VO₂75%HRmaxにおける評価表(19~69才)[参考値]

男性



女性



「性別・年齢別にみた推定最高心拍数の75%水準での酸素摂取量(VO₂@75%HRmax)」(体育の科学 1993.5)参照

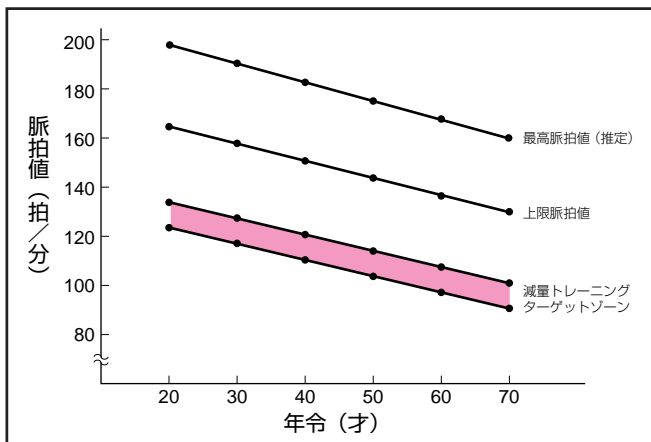
減量・脈拍設定トレーニングにおけるターゲットゾーン

トレーニングを効果的に行うための適正脈拍範囲をいいます。エアロバイク900U-exでは、次のように設定されています。

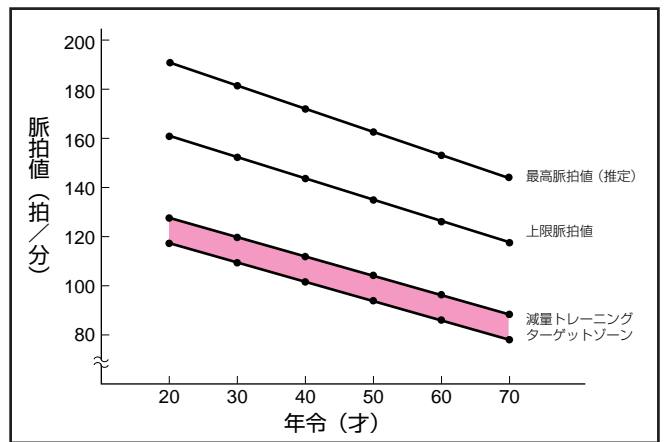
| 区分 | 性別 | 男性 | 女性 |
|-------------------|----|--|--|
| 最高脈拍値 (HRmax) | | $209 - 0.69 \times \text{年齢}$ (拍/分) | $205 - 0.75 \times \text{年齢}$ (拍/分) |
| 上限脈拍値 | | $\text{HRmax} - 30$ (拍/分) | 同左 |
| 減量トレーニングのターゲットゾーン | | $(\text{HRmax} - 65) \pm 5$ (拍/分) | 同左 |

- トレーニング中は、ターゲットゾーン内で運動ができるように、運動中の脈拍の変化に合わせて運動負荷が自動的にコントロールされます。
- 万一、脈拍が上昇しすぎて、上限脈拍値を超えた場合、アラーム音が鳴り警告します。

●男性



●女性



(参考) トレーニング時間と消費カロリーの目安

- ご自分のトレーニング値と目標とする運動量(消費カロリー)に近い値の欄に当てはめてください。

目標とする運動量を消費するために要するトレーニング時間の目安がわかります。

(例) フリートレーニングで、トレーニング値90Wの人が、200キロカロリーの運動量を消費するためには、トレーニング値90のところと消費カロリー200の欄の結ぶところで、*35分のトレーニング時間ということがわかります。

- 減量トレーニングや脈拍設定トレーニングでは、トレーニング負荷が脈拍に応じて常に増減しますので、この表とは必ずしも一致しません。あくまで目安としてご覧ください。

単位：分

| トレーニング値 (W) | 消費カロリー (kcal) | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 |
|-------------|---------------|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 100 | 100 | 53 | 40 | 32 | 26 | 23 | 20 | 17 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 150 | 150 | 80 | 60 | 48 | 40 | 34 | 30 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 17 | 16 |
| 200 | 200 | 107 | 80 | 64 | 53 | 46 | 40 | *35 | 32 | 29 | 26 | 24 | 23 | 21 |
| 250 | 250 | 134 | 101 | 80 | 67 | 57 | 50 | 44 | 40 | 36 | 33 | 31 | 28 | 26 |
| 300 | 300 | 161 | 121 | 97 | 80 | 69 | 60 | 53 | 48 | 44 | 40 | 37 | 34 | 32 |
| 350 | 350 | 188 | 141 | 113 | 94 | 80 | 70 | 62 | 56 | 51 | 47 | 43 | 40 | 37 |
| 400 | 400 | 215 | 161 | 129 | 107 | 92 | 80 | 71 | 64 | 58 | 53 | 49 | 46 | 43 |

修理サービス！でも、その前に

ご不審な点や、ご使用中異常が生じたときは、まず次の点をお調べください。

| こんなとき | ここを点検してください | 直しかた |
|---|--|---|
| 電源スイッチを入れて、パワーオンキーを押しても、操作パネルの表示部が消えたままになっている。 | <ul style="list-style-type: none"> ■本体の電源スイッチが切れていませんか。 ■バッテリーの残量警告ランプ (EMPTY) が点灯していませんか。 ■電源プラグが正しく本体と電源コンセントに差し込まれていますか。 ■バッテリーヒューズが切れていませんか。 | <ul style="list-style-type: none"> ■電源スイッチを入れてください。 ■電源コードを電源コンセントに差し込み、電源スイッチを入れて充電ランプが消えるまで充電してください。(充電しても警告ランプが頻繁に点灯する場合は、バッテリーを交換してください) ■電源プラグを本体と電源コンセントに差し込みます。 ■「バッテリーヒューズの交換のしかた」(12ページ)を参照して、ヒューズを交換してください。短い期間のうちに再び切れるときには、「ご相談窓口」まで連絡してください。 |
| パワーオンキーを入れた後、操作パネルの表示部に正常な表示が出ない。 | <ul style="list-style-type: none"> ■本体の電源スイッチをいったん切った後、間をおかず、すぐにまたスイッチを入れませんでしたか。 ■本体の電源スイッチを切らずに、差し込みプラグをコンセントに抜き差ししませんでしたか。 | <ul style="list-style-type: none"> ■いったん本体の電源スイッチを切り、しばらく間をおいてから(5秒以上)、再び電源スイッチを入れ、パワーオンキーを押してください。 |
| キーを押しても、コンピューターが受け付けない。(次の操作に進まない) | <ul style="list-style-type: none"> ■キーは、「ピッ」音がするまでキーの中央部を確実に押ししましたか。 | <ul style="list-style-type: none"> ■キーの中央部を確実に押ししてください。 ■上記以外の場合はいったん本体の電源スイッチを切り、しばらく間をおいてから(5秒以上)、電源スイッチを入れて、再びパワーオンキーを押してください。 |
| 脈拍値の表示が“0”のままで止まっている。あるいは、でたらめの表示をする。または脈拍の検出が正確にとれにくい。 | <ul style="list-style-type: none"> ■イヤースセンサーのプラグが正しく操作パネルのジャックに差し込まれていますか。 ■イヤースセンサーを正しく装着していますか。 ■イヤースセンサーのコード、プラグ部分などが傷んでいませんか。 | <ul style="list-style-type: none"> ■イヤースセンサーのプラグを操作パネルのジャックに確実に差し込んでください。 ■脈拍が正しく検出できるよう、「イヤースセンサーの取り扱いかた」(13～15ページ参照)を参照して、正しく装着してください。 ■イヤースセンサーのコード、プラグ部分が破損してしまえば、新しいものとお取り替えてください。 |
| 電源スイッチを切ったとき、表示部に画像が残っている。 | <ul style="list-style-type: none"> ■異常ではありません。 | <ul style="list-style-type: none"> ■電源スイッチを切ったあと、数秒間で消えます。 |
| 充電しても残量警告ランプ (EMPTY) が消えない、あるいはすぐに警告ランプが消えてしまう。 | <ul style="list-style-type: none"> ■バッテリーが正しく取り付けられていますか。 | <ul style="list-style-type: none"> ■「バッテリーの取り扱いかた」(11ページ)参照して、バッテリーを正しく取り付けてください。バッテリーを正しく取り付け充電しても警告ランプ (EMPTY) が点灯する場合は、バッテリーを交換してください。 |
| 体カテストの途中(10分前)で終了してしまった。または、結果がエラーとなった。 | <ul style="list-style-type: none"> ■26ページのエラーNo.リストおよび「イヤースセンサーの取り扱いかた」(13～15ページ参照)を確認してください。 | <ul style="list-style-type: none"> ■「イヤースセンサーの取り扱いかた」(13～15ページ参照)を確認し、正しく検出できるようイヤースセンサーを装着してください。 |
| 体カテストの結果に差がある。 | <ul style="list-style-type: none"> ■「イヤースセンサーの取り扱いかた」(13～15ページ参照)および「体カテストについて」(22ページ参照)を確認してください。 | <ul style="list-style-type: none"> ■「イヤースセンサーの取り扱いかた」(13～15ページ参照)を確認し、正しく検出できるようイヤースセンサーを装着してください。 |

修理サービスと保証(保証書)について

修理サービス

ご使用になって、ご不審な点や、万一、製品に故障や異常を感じたときは、まず「修理サービス!でもその前に」(53ページ)の項や取扱説明書の記載内容をよくお読みのうえ、再度確認をお願いします。それでも異常があるときは、お買い上げの販売店、販売代理店、当社お客様サポートセンターにお知らせください。

お客様サポートセンター

フリーダイヤル ☎ 0120-026-573

受付時間 平日 / 10:00~18:00 (土・日・祝休日除く)

※年末年始は休業

■保証(保証書)について

- 保証内容をよくお読みのうえ、大切に保管してください。
- 保証内容の詳細については、保証書をご覧ください。

■保証期間経過後、修理を依頼される時

- お買い上げ販売店、販売代理店または当社お客様サポートセンターにご相談ください。
- 修理により、製品機能が維持できる場合は、ご要望により有料で修理いたします。

エアロバイク 900U-EX 保証書

| 保証期間 | 対象部品 | 期間(お買い上げ日より) |
|--------|--|--------------|
| | 本体 | 1年間 |
| | イヤークセンサー、サドル、ペダル(ストラップ付)、ペダルストラップ、ハンドルグリップ、バッテリー | 対象外(消耗品) |
| お買い上げ日 | 年 月 日 | |
| お客様 | ご芳名 | |
| | ご住所 | |
| | 電話 () | |

本書は、本書記載内容(下記記載)で無償修理を行な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に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、お買い上げの販売店、販売代理店または当社お客様サポートセンターにお問い合わせください。

| | |
|-----|--------|
| 販売店 | 住所・店名 |
| | 電話 () |

※お買い上げ日・お客様名は、後々のためにお買い上げと同時に本人がご記入ください。

保証規定

保証期間の起算日は、お買い上げ日といたします。保証を受ける際には、本書と合わせて『お買い上げ日・販売店』を確認できる書類(納品書、領収書など)が必要です。『お買い上げ日・販売店』を確認できる書類(納品書、領収書など)がない場合は、弊社出荷日を起算日といたします。

- 1 保証期間内に、取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書きに従った正常な使用状態において故障した場合には無料で修理いたします。
- 2 保証期間内に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、お買い上げの販売店、販売代理店または当社相談窓口にお問い合わせください。
- 3 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
 - (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
 - (ロ) お買い上げ後の移設・輸送・落下などによる故障及び損傷。
 - (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他の天災地変、及び公害、塩害、ガス害による故障及び損傷。
- (二) 本書のご提示がない場合。

- 4 離島及び離島に準ずる遠隔地への出張を行った場合は、出張に要する実費を申し受けます。
- 5 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 6 本書は再発行いたしません。紛失しないように大切に保管してください。

【その他注意事項】

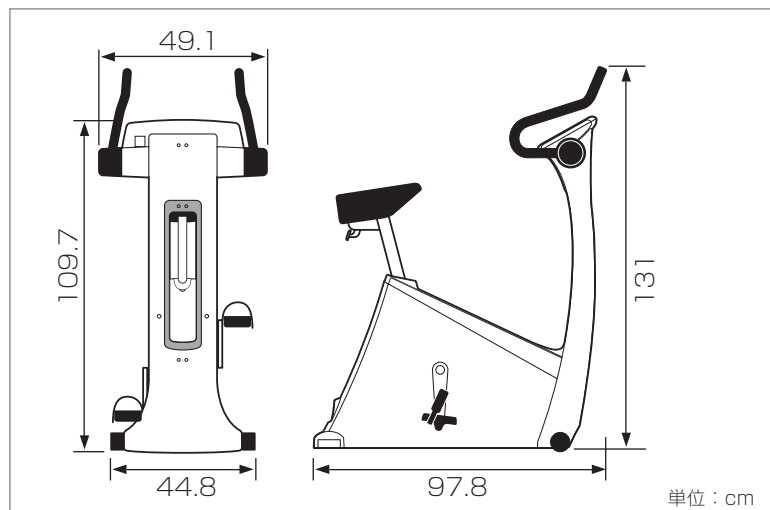
- 本書にご記入いただいた個人情報、保証期間内の無料修理対応及びその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。
- 本書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがって本書によって法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買い上げの販売店、販売代理店、または当社相談窓口にお問い合わせください。
- 保証期間経過後の修理について詳しくは上記「修理サービスと保証(保証書)について」をご覧ください。

株式会社コナミスポーツライフ

本社 / 〒252-0004 神奈川県座間市東原5-1-1

製品仕様

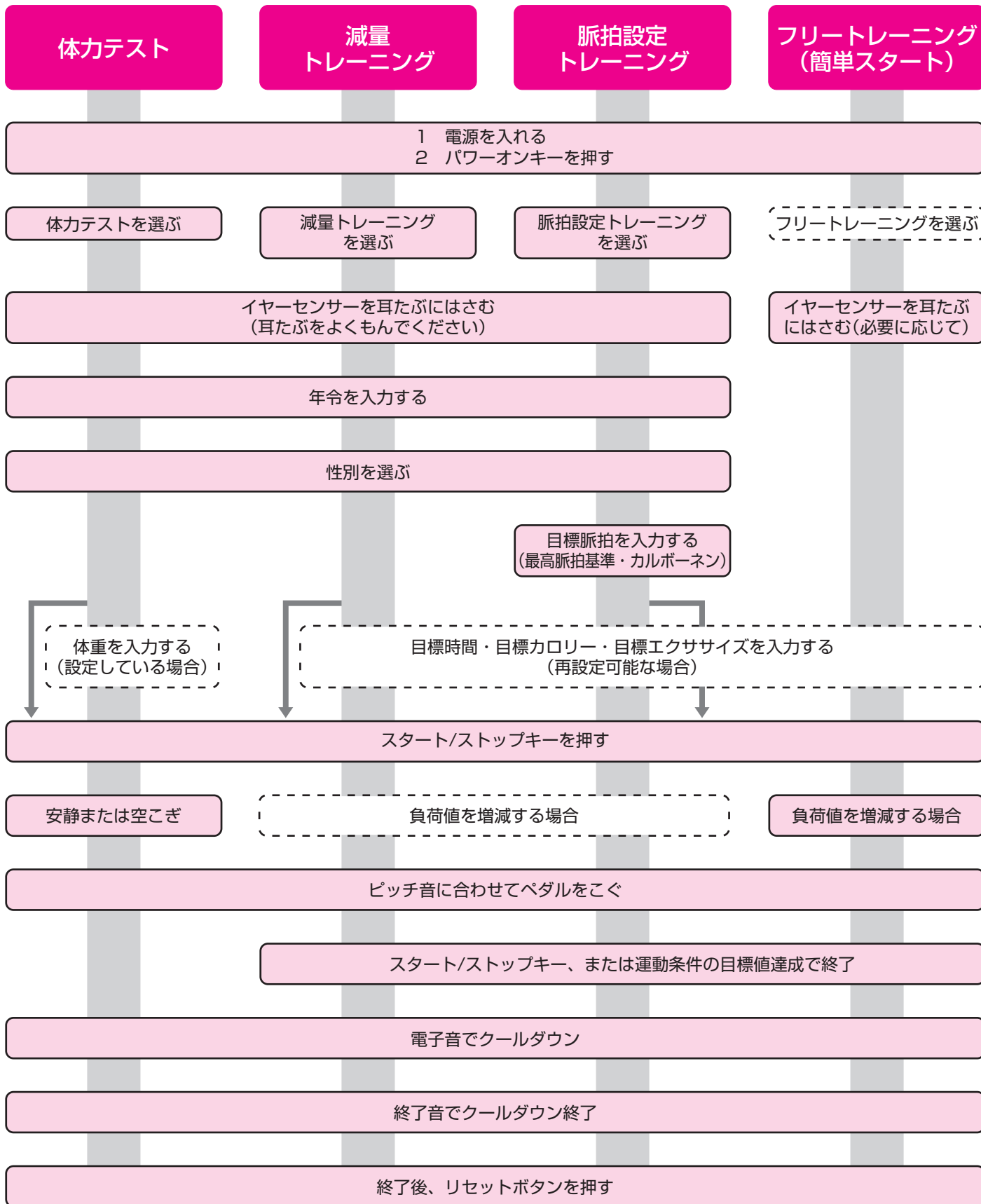
- プログラム : 体カテスト、減量トレーニング、脈拍設定トレーニング、フリートレーニング
- 電源 : 発電式 / コードレス
- 定格消費電力 : AC100V (50Hz/60Hz) / 11W [充電時]
- 負荷システム : 電磁力式ブレーキ 15~200W(有効範囲)
- 中央処理装置 : 16ビットCPU
- ディスプレイ : LCD (液晶)
- 脈拍計測 : イヤーセンサー
- 脈拍測定範囲 : 40~199拍/分
体カテスト(20拍の移動平均)、トレーニング(16拍の移動平均)
- カラー : クリスタルシルバー
- 材質 : ボディカバー/ABS樹脂、フレーム/鋼管(粉体塗装)
サドルポスト/鋼管(クロムメッキ処理)
ハンドルパイプ/鋼管(黒塗装)
ハンドルチューブ/PVC、コントロールボックス/PS
- 本体寸法 : (幅)49.1cm × (奥行)97.8cm × (高さ)131cm
サドル高さ(最低)73cm~、サドル (最高)101cm
- 本体質量 : 50kg
- 使用者重量 : 135kg以下
- 使用者身長 (目安) : 140~185cm
- 使用温度 : 15℃~35℃
- バッテリー : DC12V/5Ah(本体内蔵)



※製品仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがあります。

操作手順早わかり

※初めてご使用になる方は、それぞれのプログラムの“操作手順”のページをご覧ください。



株式会社コナミスポーツライフ

〒252-0004 神奈川県座間市 東原5-1-1