

# AEROBIKE® EXS

## 取扱説明書

AEROBIKE® M SERIES



## INDEX

HARES-JA

安全にお使いいただくために	2
対応アプリで楽しく快適に運動!	3
各部の名称と部品の確認	4
梱包箱から取り出す	6
本体の準備	7
本体の設置	12
デバイススタンドについて	15
イヤースセンサーについて	16
コンソールパネルについて	17
使ってみよう	18
かんたんスタート	18
トレーニング	20
トレーニングと体カテストの概要	20
上限脈拍値とターゲットゾーン(適正脈拍範囲)	21
基本的な操作方法	22
ダイエットトレーニング	24
定脈拍トレーニング	27
フリートレーニング	29
体カテスト	31
メモリーの登録と実行	35
カロリーDietを使用する	38
日常の点検	40
お手入れの仕方	41
コンソールパネルの交換について	42
体カテストでのエラーについて	43
故障かな?	44
参考資料/製品仕様	45
操作手順早わかり	46
修理サービスと保証(保証書)について	47

### エアロバイク関連商品

消耗部品の購入について	5
-------------	---

◎ ご使用前にこの取扱説明書をよくお読みのうえ、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。取り外してある部品は、本書をよく読んで組み立ててください。本品をほか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てください。



◎ 「エアロバイク」「AEROBIKE」は、コナミスポーツ株式会社の登録商標です。

◎ 本製品は家庭用です。

# 安全にお使いいただくために

このたびはエアロバイク® EXS(エアロバイク® イクス)をお買い求めいただきありがとうございます。

- ご使用前に、この「取扱説明書」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、使用者や、周り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。
- 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「警告」と「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。

表示の意味	
 <b>警告</b>	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を示します。
 <b>注意</b>	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害の発生が想定される内容を示します。

- 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。

## 警告

- 本製品は一般のご家庭でお使いいただくためのもので、健康な方を対象とした有酸素(エアロビック)運動のトレーニングマシンです。業務用としてのご使用はおやめください。
- 身体に病気や障害のある方は、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
- 妊娠中またはその可能性のある方は、ご使用前に医師にご相談ください。
- トレーニング中に、めまいや吐き気など、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、直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。
- ご年配の方や日ごろ運動習慣のない方は、初めてお使いになる前に、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(運動をしても差しつかえないかの健康診断)を受けてください。
- 安全のため、乳幼児やペットを本製品に近づけないようにしてください。
- 安全のため、お子さまだけで使用しないようにしてください。大人の方が付き添った状態で使用するようしてください。
- 安全のため、本体の上に立ち上がったり、本体を傾けて使用しないようにしてください。
- 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、熱器具の近くには設置しないでください。火災や変形のおそれがあります。
- 熱中症を防ぐため、室温が高い状態ではトレーニングを行わないでください。扇風機やエアコンで室温を下げてから運動するようにしてください。
- 本製品の使用者体重制限は100kgです。ご体重が100kgを超える方はご使用にならないでください。使用中に機器が破損するおそれがあり、重大な事故につながる可能性があります。

## 注意

- 本製品の分解・修理・改造は絶対に行わないでください。発火したり、異常動作して事故を起こすおそれがあります。
- コンソールパネルは精密電子機器です。衝撃を与えたり、荷重をかけたりしないでください。故障の原因になります。
- 不安定な場所で使用しないでください。転倒するおそれがあり、ケガの原因になります。
- 水をかけたり、アルコール、ベンジン、シンナー、ガソリン、磨き粉などで拭いたり、殺虫剤をかけないでください。ひび割れ、感電、引火のおそれがあります。

## お願い

- 「警告」「注意」などのラベルは、はがさないでください。
- 本製品を廃棄される際は、お住まいの市町村の分別方法、廃棄方法にしたがってください。

# 対応アプリで楽しく快適に運動！

Bluetooth® Low Energyに対応したスマートフォンをお持ちのお客様は、対応アプリを利用して、楽しく快適に運動することができます。エアロバイクEXSでのトレーニングライフを充実させましょう！

## カロリーDiet

### 【重要】

カロリー計算&ダイエット記録サポートアプリ「カロリーDiet」は2023年4月28日をもってサービス終了いたします。サービス終了日以降、該当アプリはダウンロードできなくなりますが、インストール済みのアプリはご利用いただけます。詳しくは本ページ「対応アプリケーションなどのエアロバイクEXSに関する最新情報は...」に記載のリンク先をご参照ください。

記録ダイエットの定番！コナミがおすすめするダイエットアプリ。  
エアロバイクEXSを連動して運動する事で、日々の記録を管理できます！



下記からアプリのダウンロードページに移動できます。  
アプリの使用方法については、P.38「カロリーDietを使用する」をご参照ください。



<https://konami.jp/32cUZu0>

左記の2次元コードもしくは、  
上記アドレスからもダウンロード可能です。  
※2023年4月28日以降はアクセスできません。

対応アプリケーションなどのエアロバイクEXSに関する最新情報は、下記アドレスからご覧ください。



<https://konami.jp/2HecfZh>

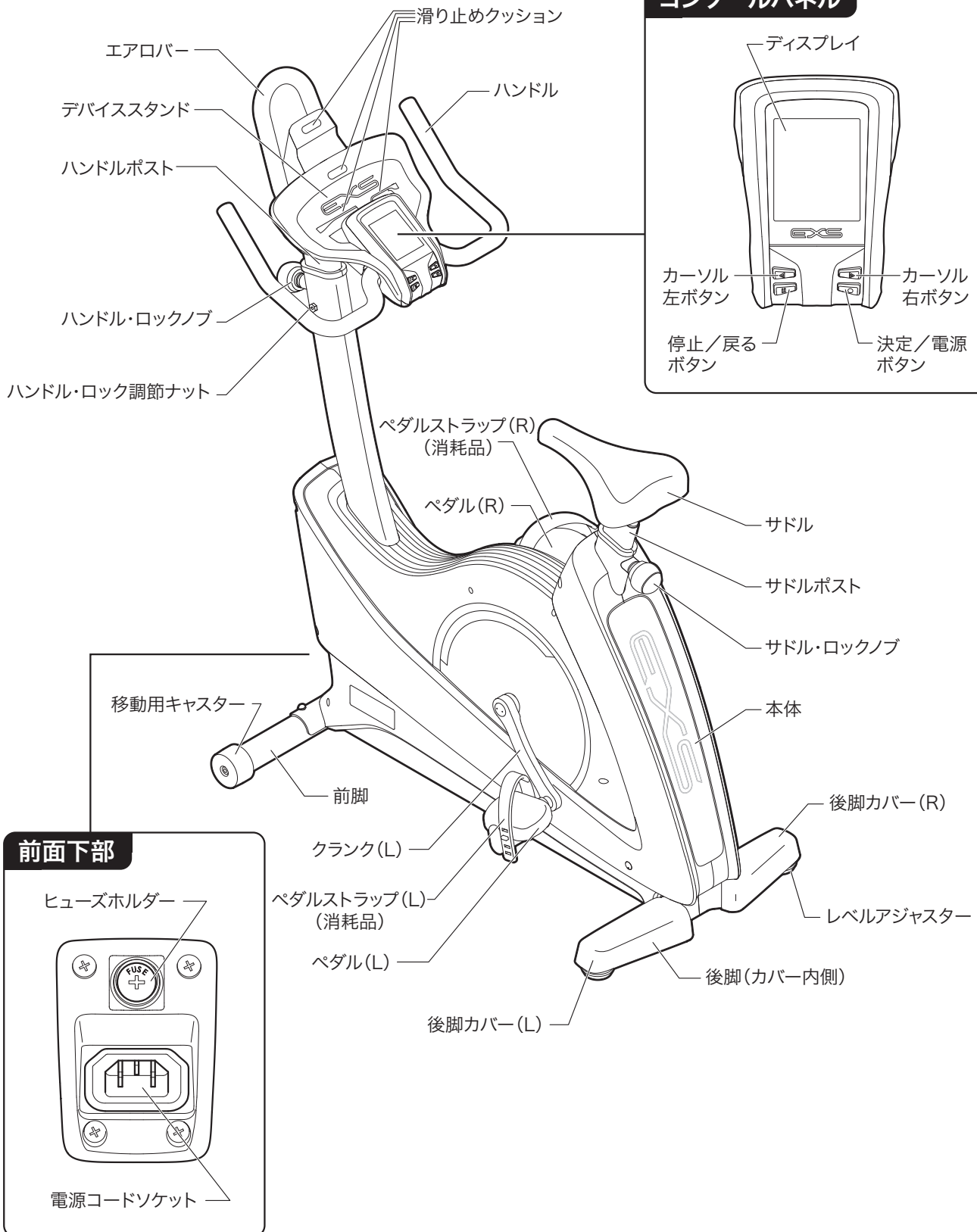
左記の2次元コードもしくは、  
上記アドレスからもアクセス可能です。

※アプリの画面は開発中のものです。画面および仕様は予告なく変更する場合がございます。  
※Bluetooth® Low Energyは、米国Bluetooth SIG, Inc.の米国ならびに、その他の国における商標または登録商標です。

# 各部の名称と部品の確認

**警告** ●小さな部品を含みます。乳幼児やペットが誤飲しないようご注意ください。

組み立て前に本体部品、付属部品が揃っていることを確認してください。



●付属品

 ハンドル	 前脚	 後脚	 電源コード
 後脚カバー(L)	 後脚カバー(R)	 ペダル(L)	 ペダル(R)
 (消耗品) ペダルストラップ(L)	 (消耗品) ペダルストラップ(R)	 (消耗品) イヤーセンサー	 ボルト(長さ40mm) / 2本
 ボルト(長さ20mm) / 2本	 ※先端に色がついている ボルト(長さ14mm)色付 / 2本	 ※先端に色がついている ボルト(長さ12mm)色付 / 2本	 ※先端に色がついている フランジボルト / 1本
 皿ボルト / 2本	 曲面ワッシャー / 2枚	 スプリングワッシャー / 6枚	 平ワッシャー / 2枚
 六角レンチ / 1本	 ペダル取付け用スパナ / 1本	 取扱説明書 ※本書	

※ イヤーセンサーのプラグの形状は、本書と異なる場合があります。

※ サドル、ハンドル・ロックノブ、サドル・ロックノブ、六角レンチ、ペダル取付け用スパナの形状やデザインは、本書と異なる場合があります。

## エアロバイク® 関連商品、消耗部品の購入について

### KONAMI SPORTS CLUB オンラインショップのご紹介

エアロバイクの関連商品、消耗部品は「KONAMI SPORTS CLUB オンラインショップ」からご購入いただけます。右の2次元コードからアクセスできます。また、そのほかにもフィットネス用品、サプリメントなど、豊富に取り揃えておりますので、是非ご利用ください。



<https://konami.jp/31erK9H>



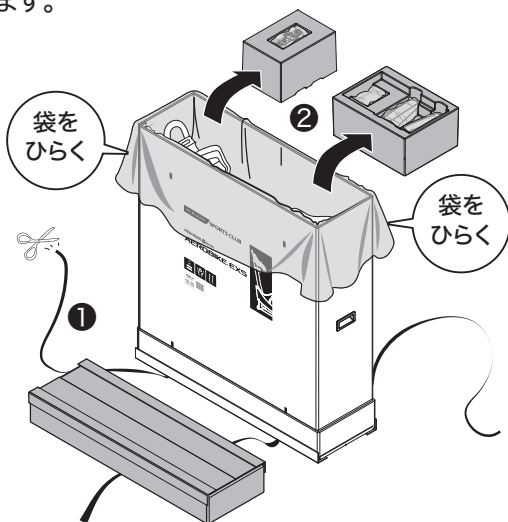
# 梱包箱から取り出す

## 箱の開梱

<b>警告</b>	●開梱、組立中は、小さな部品や工具を乳幼児やペットが誤飲しないようご注意ください。
<b>注意</b>	●床面を保護するマットなどの上で作業を行ってください。床面を傷つけるおそれがあります。
<b>お願い</b>	●開梱は1人でもできますが、2人以上で行うことをお勧めします。

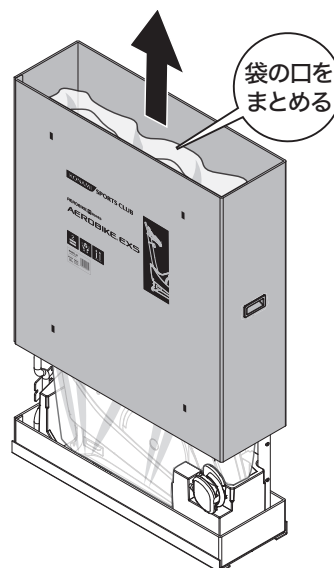
### 1 フタをあけて付属品を取り出す

- ①ハサミやカッターナイフでPPバンドを切り、上ぶたを持ち上げてはずします。
- ②本体が入っているポリ袋を開けて、上部の発泡スチロール緩衝材とその中に収められている付属品を取り出します。



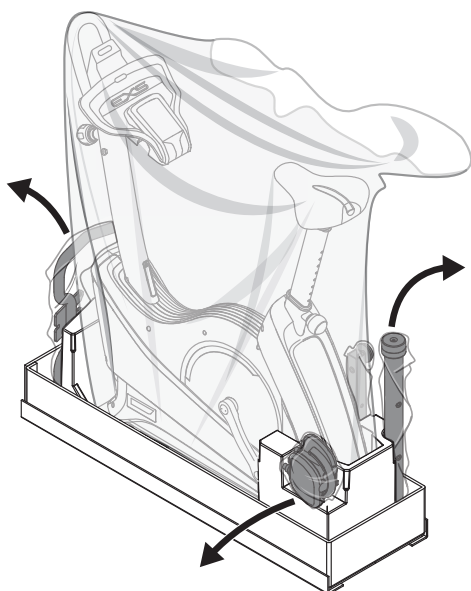
### 2 印刷のあるダンボールを取り除く

印刷のあるダンボールと底のダンボールは、分離できます。袋の口をまとめ、印刷のあるダンボールを持ち上げて取り除きます。



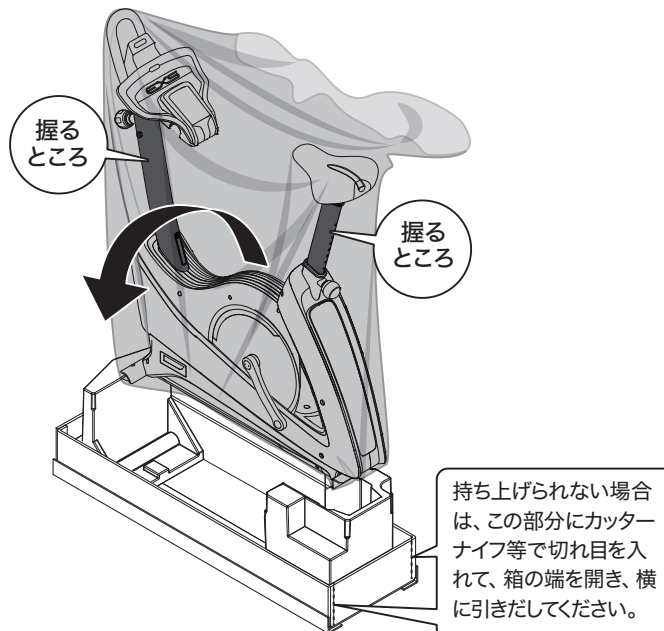
### 3 付属品を取りはずす

下部の発泡スチロール緩衝材にも付属品がついていますので、取りはずします。



### 4 本体を取り出す

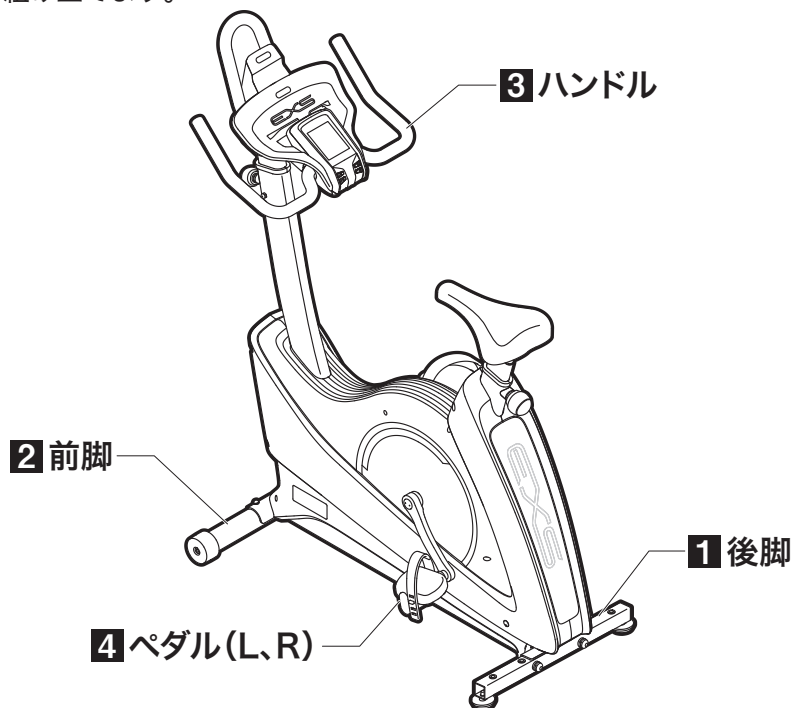
ポリ袋に包まれたまま、本体のハンドルポストとサドルポストを握って持ち上げ、箱から取り出します。



# 本体の準備

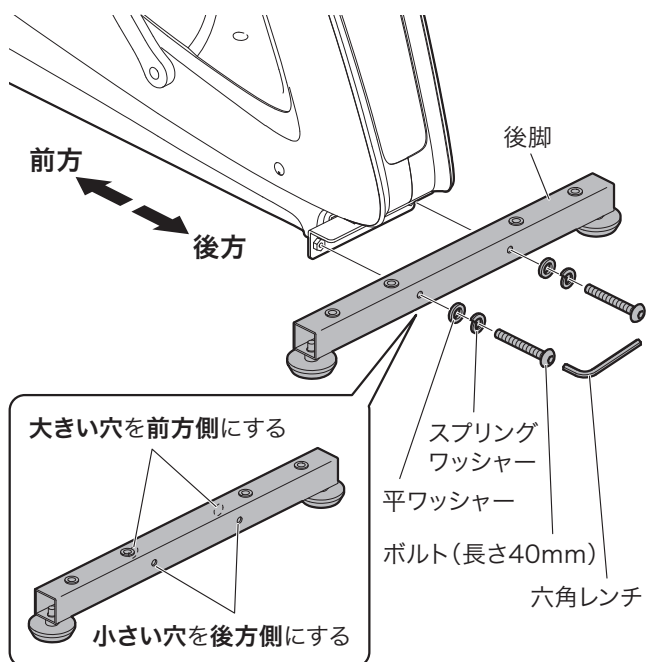
## 本体を組み立てる

1~4の順番に本体を組み立てます。



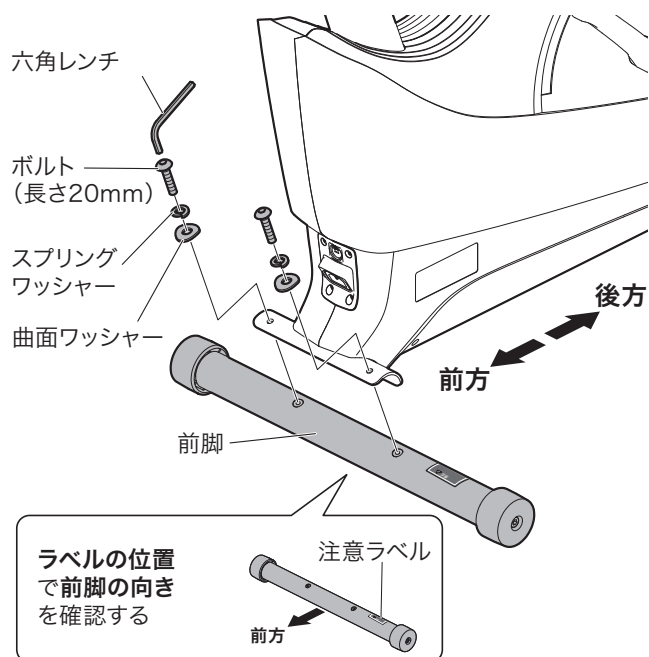
### 1 後脚の取り付け

図にしたがって後脚を取り付けます。



### 2 前脚の取り付け

図にしたがって前脚を取り付けます。



**警告**

●付属の六角レンチでボルトをしっかり締め込んでください。締め込みが不十分な場合、使用中に前脚や後脚が外れて重大な事故を起こすおそれがあります。



**注意**

●使用するボルトを間違えないように注意してください。ボルトを間違えて取り付けした場合、脚を正しく固定できず危険です。

# 本体の準備(つづき)

## ③ ハンドルの取り付け



**警告**

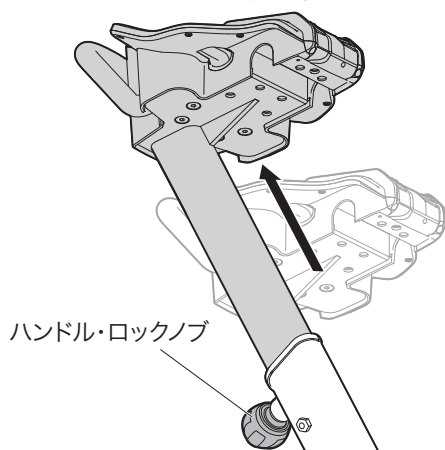
●付属の六角レンチでボルトをしっかり締め込んでください。締め込みが不十分な場合、使用中にハンドルが外れて重大な事故を起こすおそれがあります。



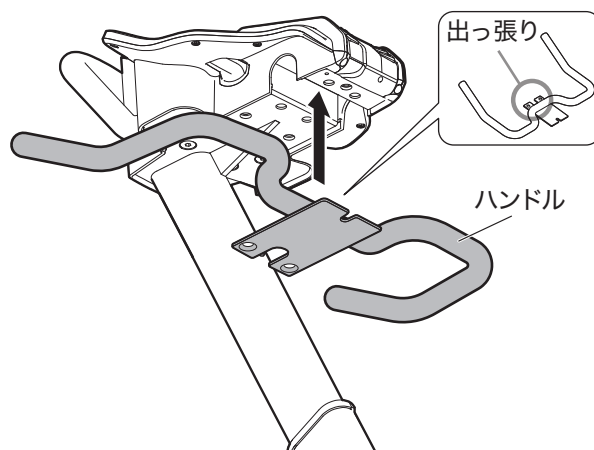
**注意**

●ハンドルの固定時に、ハンドルを落とさないようにご注意ください。

- ①箱から出したままの状態では、ハンドル・ロックノブが作業の妨げになる位置にあります。P.11の「ハンドルの高さを調節する」を参照して、ハンドルポストの位置を高くしてください。



- ②コンソール下部の凹みに、ハンドルの出っ張りが収まる位置にはめ込みます。

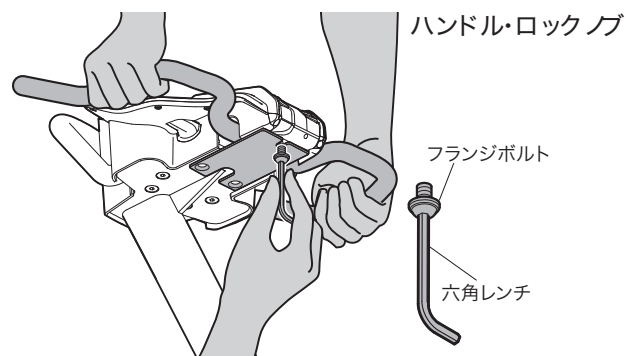


- ③ハンドルを手で押さえ、U字型のへこみのところにフランジボルトを手で回して仮止めします。

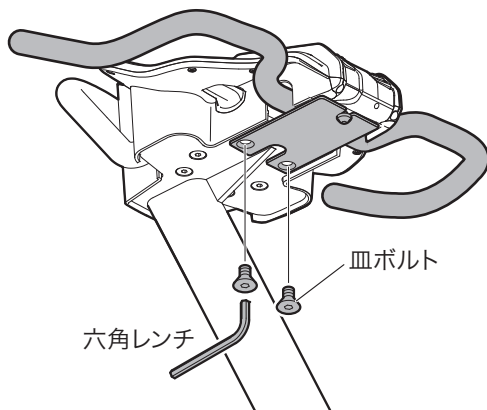


### POINT

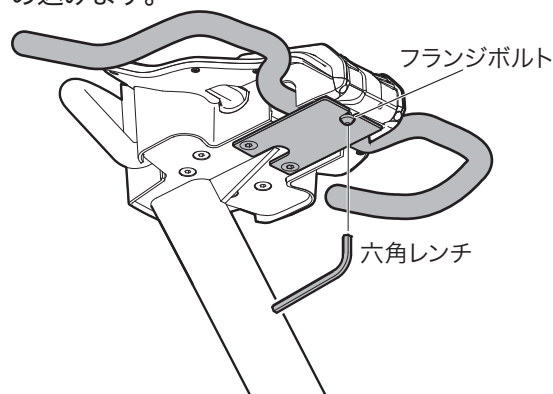
フランジボルトの仮止めが難しいときは、ハンドルを別の人が固定してもらいながら、フランジボルトを六角レンチに挿して回してみてください。



- ④皿ボルト(2本)を六角レンチで、しっかり締め込みます。



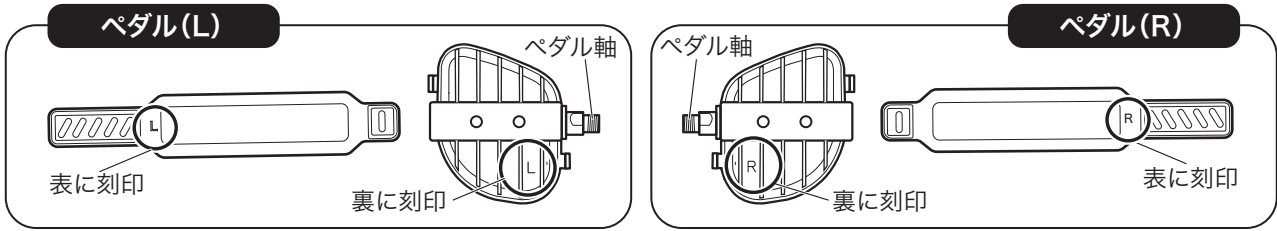
- ⑤最後にフランジボルトを六角レンチでしっかり締め込みます。





## 4 ペダルの取り付け

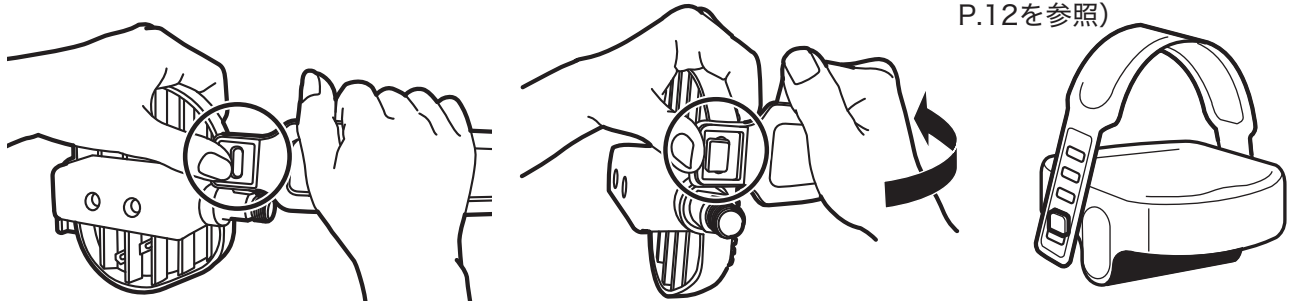
①ペダルにペダルストラップを取り付けます。下図の通り「L」と「R」の刻印がありますので、ペダルとストラップの刻印が同じ文字の組み合わせになるよう組み合わせます。



②ペダル軸の近くに、裏面向きにフック付いています。ここにペダルストラップの穴(一つ穴の方)を引っ掛け、親指で押さえておきます。

③ペダルストラップをしっかり握って、ペダルの表面方向に引っ張るとフックがペダルストラップの穴に入ります。

④ペダル軸の反対側にあるフックに、ペダルストラップの複数穴があるほうの任意の穴を引っ掛け、③と同じ要領で押し込みます。(後で調整する場合はP.12を参照)

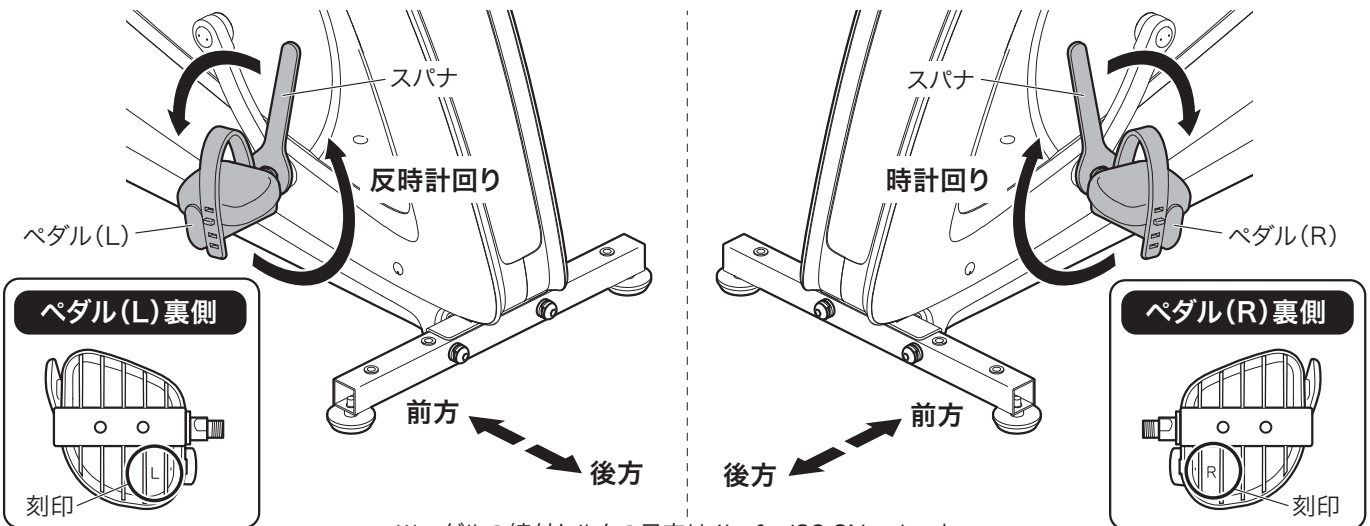


⑤「L」の刻印があるペダル(L)は左に、「R」の刻印があるペダル(R)は右に取り付けます。

⑥ペダル(L)の取り付けは反時計回り(左回り)、ペダル(R)の取り付けは時計回り(右回り)になります。

⑦クランクのネジ穴とペダルのネジを垂直にあわせ、最初は手で回してクランクに仮止めします。

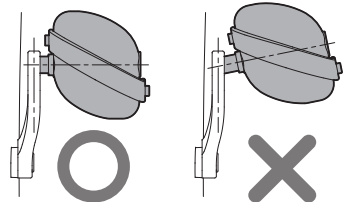
⑧垂直に仮止めができたなら途中からスパナを使ってしっかり締め込んでください。



※ペダルの締付トルクの目安は4kgfm(39.2N・m)です

### ⚠ 注意

- ペダルは左右で締める回転方向が違います。誤って逆方向に回した場合、ネジ山が破損しペダルが取り付けられなくなります。
- ペダルのネジを、クランクのネジ穴に垂直に合わせてください。垂直に合わせない状態で無理やりネジを締めようとすると、ネジ山が破損しペダルが取り付けられなくなります(右図参照)。
- ペダルは付属のスパナでしっかり締め込んでください。締め込みが不十分な場合、ペダルが外れたり異音が発生することがあります。



# 本体の準備(つづき)

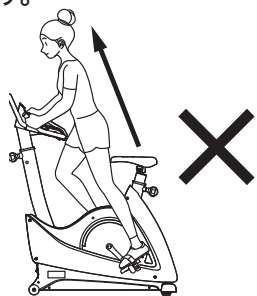
## 本体を調節する

### 1 正しい姿勢を確認する

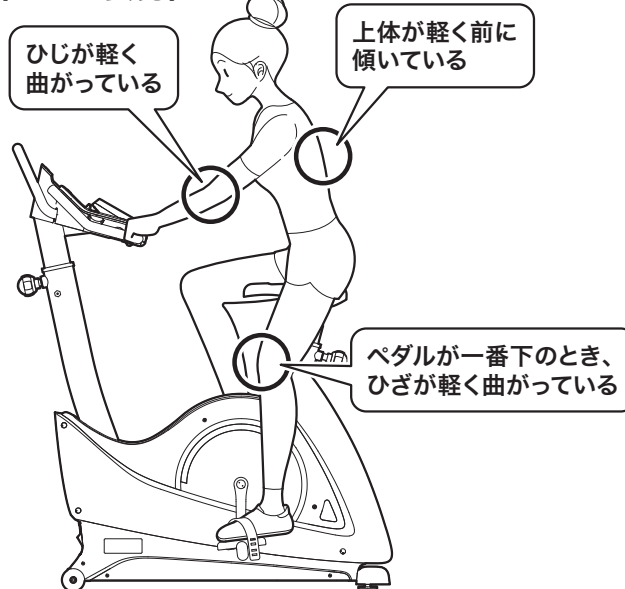
自然で、疲れにくい乗車姿勢でご使用ください。サドルおよびハンドルの高さが合っていないときは、「2 サドルの高さを調節する」(下記)「3 ハンドルの高さを調節する」(P.11)を参照して調節してください。

乗車する場合は必ずサドルに座った状態で使用してください。立ちこぎ等、不安定な状態で使用すると転倒や破損の原因となり、重大な事故を起こすおそれがあります。

#### 警告



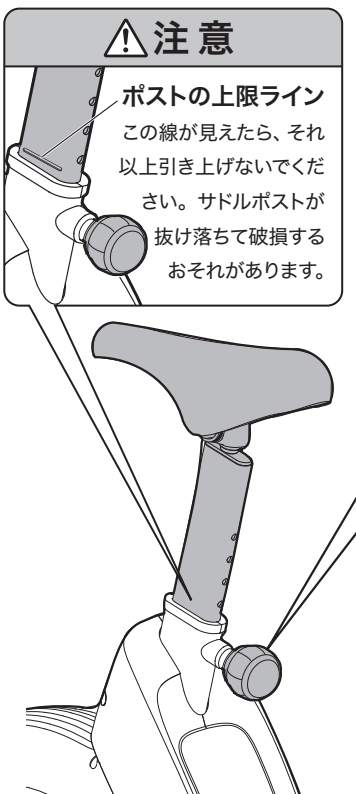
#### 〈正しい姿勢〉



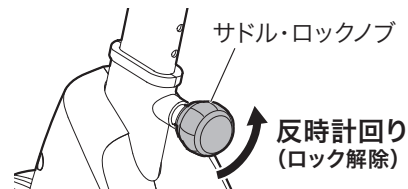
### 2 サドルの高さを調節する

#### 注意

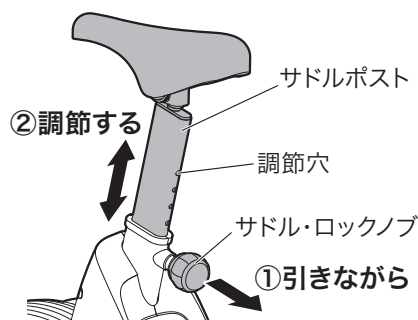
ポストの上限ライン  
この線が見えたら、それ以上引き上げないでください。サドルポストが抜け落ちて破損するおそれがあります。



① サドル・ロックノブを反時計回り(左回り)に回してロックを解除します。



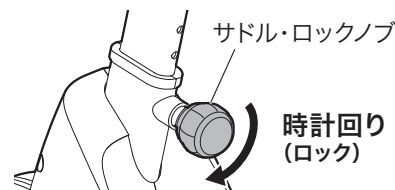
② 座ったときに「1 正しい姿勢を確認する」(上記)の姿勢になるように、サドル・ロックノブを引きながらサドルの高さを調節します。その際、サドルが落下しないように手で支えて行ってください。



#### POINT

● サドルポストの調節穴にロックノブのピンが入ることで高さが固定されます。

③ サドル・ロックノブを時計回り(右回り)に回してロックします。



#### 注意

- サドルを上下に力を加えて、サドルポストがしっかりと固定されていること、サドル・ロックノブが時計回りに回された状態でロックされているかを確認してください。しっかりと固定されていない場合、使用中にサドルが落下するおそれがあり危険です。
- サドルに座った状態で、サドルポストの高さ調節を行わないでください。

### 3 ハンドルの高さを調節する

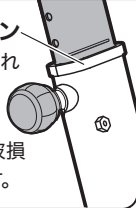
#### ⚠ 注意

ハンドルの高さを調節するときは、本機の前に立ち、エアロバーを握りながらおこないます。調節中にエアロバーから手を放すと、急にハンドルが落下するおそれがあり危険です。



#### ⚠ 注意

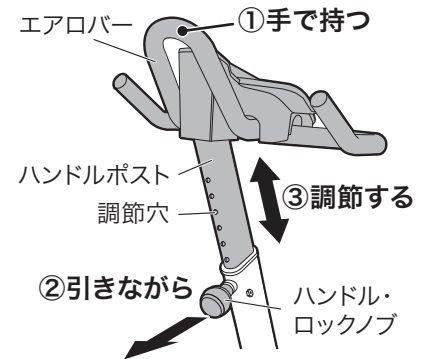
**ポストの上限ライン**  
この線が見えたら、それ以上引き上げないでください。ハンドルポストが抜け落ちて破損するおそれがあります。



①ハンドル・ロックノブを反時計回り(左回り)に回してロックを解除します。



②座ったときに、P.10「**1**正しい姿勢を確認する」の姿勢になるように高さを調節します。調節の際は、エアロバーを手で持ちながら、反対の手でハンドル・ロックノブを引いて、ハンドルの高さを調節します。



#### POINT

●ハンドルポストの調節穴にロックノブのピンが入ることで高さが固定されます。

③ハンドル・ロックノブを時計回り(右回り)に回してロックします。



#### ⚠ 注意

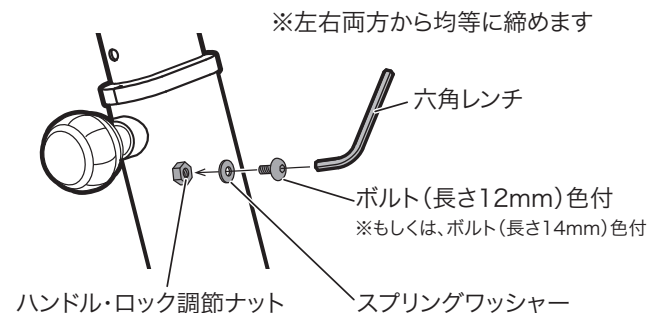
- ハンドルポストを引き抜かないでください。故障の原因となります。
- エアロバーを持っていない状態でハンドル・ロックノブを引かないでください。ハンドルが落下するおそれがあり危険です。
- デバイススタンドに物を置いたまま、ハンドルの高さ調節をしないでください。落下して破損するおそれがあります。
- ハンドルを上下に力を加えて、ハンドルポストがしっかりと固定されていること、ハンドル・ロックノブが時計回りに回された状態でロックされているかを確認してください。しっかりと固定されていない場合、使用中にハンドルが落下するおそれがあり危険です。

### 4 ハンドルポストのガタつきを調節する

ハンドルポストのガタつきが気になる場合は、「ハンドル・ロック調節ナット」に付属の「ボルト(長さ12mm)色付」と「スプリングワッシャー」を締めて調節してください。ボルトを使用する場合は、左右両方に取り付け、均等に締めるようにしてください。

しっかりと固定したい場合は「スプリングワッシャー」を抜いて締めてください。更にしっかりと固定したい場合は「ボルト(長さ14mm)色付」を使用してください。

※ボルトの座面がナットに接触していなくても問題ありません。



#### ⚠ 注意

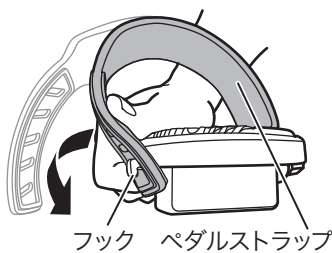
- ボルトの締めすぎに注意してください。締めすぎると破損や傷がつくおそれがあります。
- ハンドルポストを調節するときは、ボルトを緩めてください。

# 本体の設置

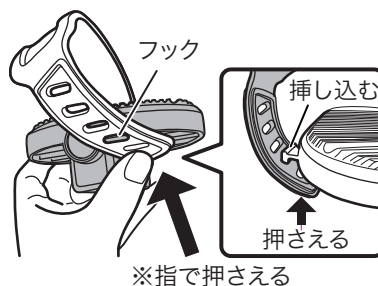
## 本体を調節する(つづき)

### 5 ペダルストラップを調節する

①ペダルのフックからペダルストラップをはずします。ペダルストラップの内側から親指を使って矢印の方向(外側)に力をかけると、ストラップの穴からフックがはずれます。



②ペダルストラップがお好みの長さになる穴に、フックを挿し込みます。下図のようにペダルストラップの先端を指で押さえて曲げながらフックを挿し込みます。



③穴にフックが挿し込まれた状態を維持したまま、ペダルストラップをしっかり握って上に引き上げます。フックが穴から完全に出てくるまで引いてください。



## 本体を設置する

### ■ 水平な場所にマット等を敷いて設置する

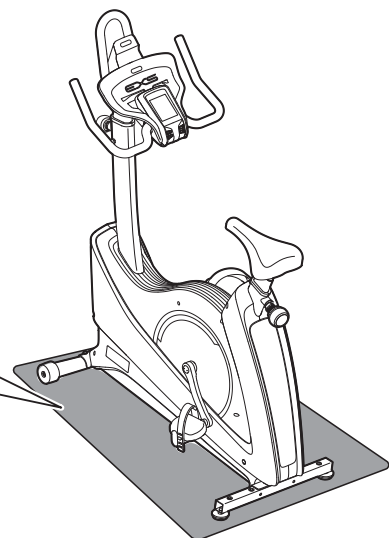
**⚠ 注意** ●エアロバイクを設置の際は、マットを敷いてから設置してください。

エアロバイクを設置する際は、設置する床面を守るため不燃性のマットなどを敷いて、直接床材の上に設置しないようにしてください。床材の上に直接設置・保管した場合、床材が変色する場合があります。

#### フィットネスバイク用マット

床を保護する「フィットネスバイク用マット」を別売りしております。床のキズや振動を軽減し、ズレや滑りを防ぐエアロバイクの設置に最適なマットです。

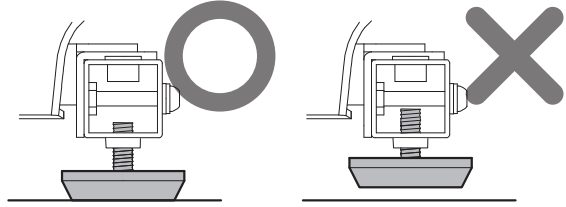
「エアロバイク関連商品、消耗部品の購入について」(P.5参照)で紹介しております「KONAMI SPORTS CLUB オンラインショップ」で、ご購入いただけます。



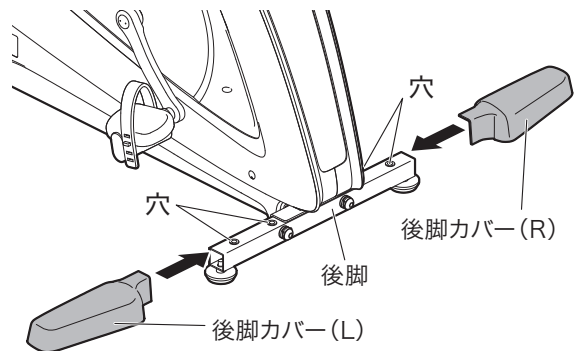
## ■ 後脚の調節と後脚カバーの取り付け



- ①床面が水平になっている場所に本体を設置します。ガタつかないようにレベルアジャスターで調節します。



- ②後脚カバーの凸部が後脚の穴にはまるまで、外側からスライドして取り付けます。

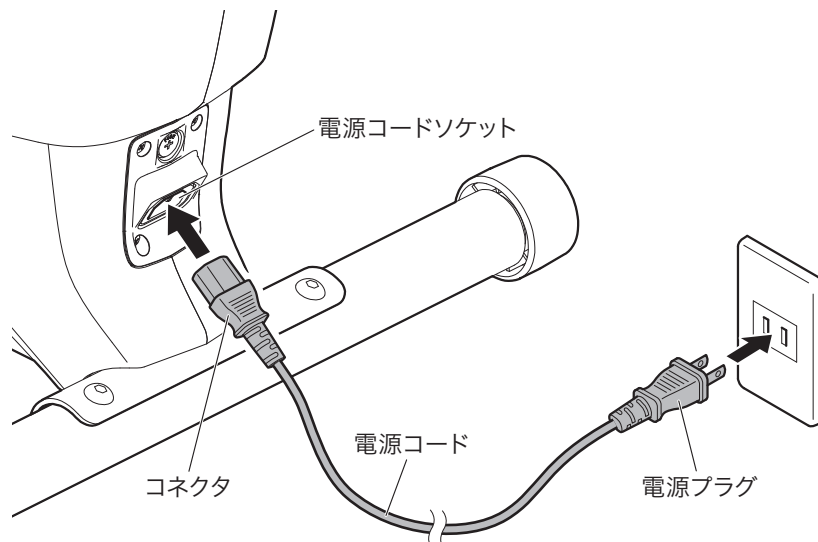


### ⚠ 注意

- 後脚カバーは、裏の凸部が後脚上部の穴に入ることによって固定されます。凸部が穴に入らず、中途半端にかぶせた状態だと、簡単に外れ、破損やケガをするおそれがあります。

## ■ 電源コードをつなぐ

- ①付属の電源コードのコネクタを、本体の電源コードソケットに挿し込みます。  
②電源プラグを家庭用電源のコンセントに挿し込みます。





# 本体の設置(つづき)

## 本体を移動するときは

### ■キャスターを使って移動する場合

#### ⚠ 注意

- 本体を移動するときは、電源コードを抜いてください。
- 本体を降ろす際は、足や物をはさまないように注意し、ゆっくり降ろしてください。

- ①電源コードを抜きます。
- ②ハンドル・ロックノブが固定されていることを確認してから、図のようにハンドルを持って、前脚を支点に本体を傾けます。
- ③傾けたまま移動用キャスターを使って移動します。

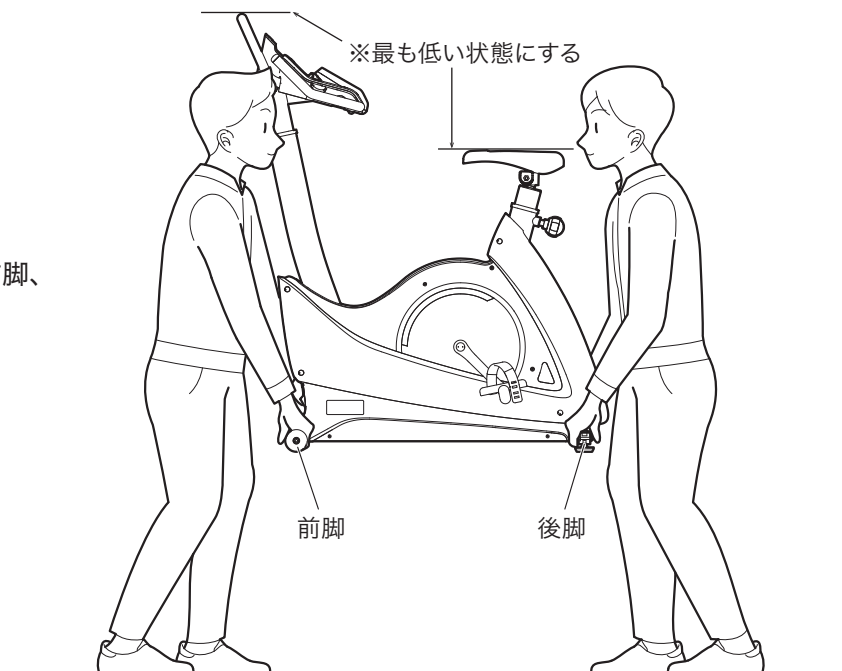


### ■持ち上げて移動する場合

#### ⚠ 注意

- 本体を移動するときは、電源コードを抜き、後脚カバーを外してください。
- 本体を床に降ろす際は、手をはさまないようにご注意ください。

- ①電源コードを抜きます。
- ②後脚カバーを外します。
- ③ハンドルポスト、サドルポスト共に最も低い状態に調節します。
- ④図のように、2名で本体の前後から前脚、後脚を持ち上げて運びます。

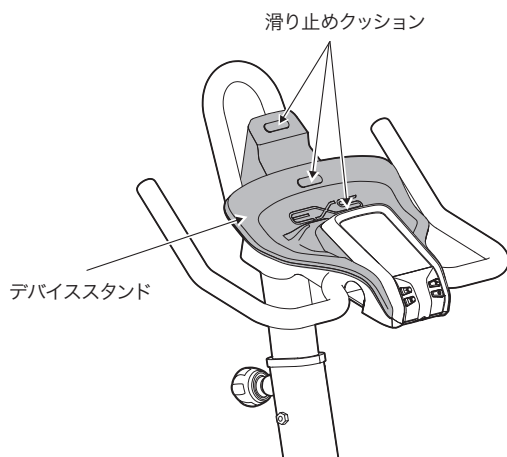


# デバイススタンドについて

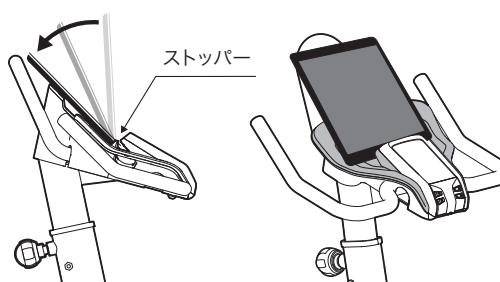
## デバイススタンドを使用する

### ■デバイススタンドの利用方法

デバイススタンドには、スマートフォンやタブレット、本など様々な物を置くことができます。トレーニング時に見やすい角度に置くことができるため、動画視聴やネットの閲覧をしながら運動ができる「ながらトレーニング」に便利です。



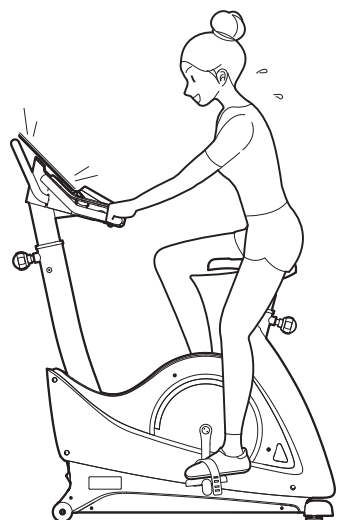
デバイススタンドの「EXS」文字の下部に、滑り止めのついたストッパーがあります。そこにスマートフォンやタブレットを引っ掛けて置いてください。



### ⚠ 注意

- デバイススタンドから大きくはみ出るような大きいタブレットは置かないでください。落下・破損するおそれがあります。
- デバイススタンドに物を置いた状態で激しく本体を揺らすような乗り方はしないでください。落下・破損するおそれがあります。
- ノート PC を置かないでください。設置が安定せず操作中に落下・破損するおそれがあります。
- スマートフォンケースやタブレットカバー、またストラップ等をつけている場合、形状によっては、設置が安定せず落下・破損するおそれがあります。必要に応じてケース等を取り外してご利用ください。
- スマートフォンやタブレットに充電ケーブルをつないだまま使用しないでください。ケーブルに引っかかったり、ケーブルの重みで落下・破損するおそれがあります。
- デバイススタンドに物を置いたまま本製品の移動をさせないでください。
- デバイススタンドに長時間、物を置いたままにしないでください。材質によっては、滑り止めのクッションから色移りするおそれがあります。

運動は「継続」する事が大事です。  
なかなか運動する時間が取れない方でも、読書やインターネットの閲覧などを楽しみながら運動ができる「ながらトレーニング」でより良いスポーツライフをお過ごしください。

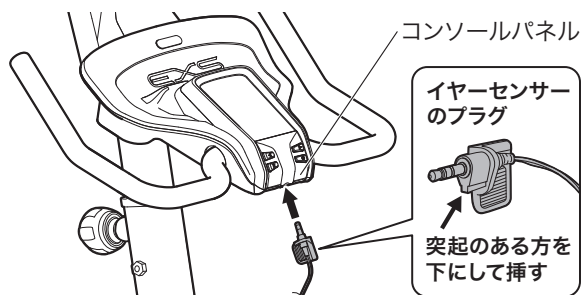


# イヤーセンサーについて

## イヤーセンサーを装着する

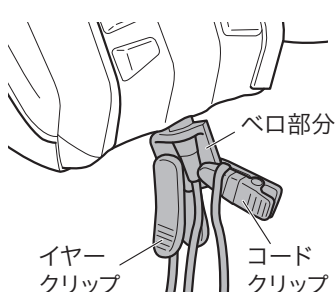
### 1 イヤーセンサーを接続する

イヤーセンサーのプラグをコンソールパネルに挿し込みます。



使用しないときは

イヤーセンサーのベロ部分にはさみ、留めることができます。



### 2 イヤーセンサーを耳たぶに装着する

①イヤークリップを、できるだけ耳たぶの中央をはさみます。  
→左右どちらの耳でもかまいません。

②本製品に乗っている状態で、コードが強く引っ張られたり揺れたりしないように、コードクリップの位置を調整してコードに余裕をもたせて衣服にはさみます。



●はさむ位置が深くなりすぎないようにしてください。

## イヤーセンサーのご使用上の注意

イヤーセンサーで脈拍を正しく検出するために以下に注意してご使用ください。

### ■ 耳の感度の良い部分を見つける

脈拍を検出しやすい部位に個人差があります。検出しにくい場合は、はさむ位置をずらすか、もう一方の耳に装着してください。

また、イヤーセンサーを使用する前に耳たぶをよくもんで、血行を良くしてください。血行が悪いと脈拍が検出されにくいので注意してください。

#### POINT

血行が悪くなる例

- クーラーや扇風機などの風が直接当たっている
- 室温が低い

### ■ イヤーセンサーやコードを揺らさない

使用中はイヤーセンサーやコードを揺らさないようにしてください。揺らすと正しく脈拍を検出できないことがあります。

### ■ イヤーセンサーに異物をはさまない

イヤーセンサーを装着する際に、髪の毛など異物をはさまないようにしてください。

イヤリングやピアスは外してください。ピアスの穴を避けてイヤーセンサーを装着してください。

### ■ 直射日光をさける

直射日光が当たる場所や、ライトが点滅している場所では使用しないでください。外乱光の影響により脈拍の検出が不安定になります。

### ■ はずしかたに注意

耳たぶからイヤーセンサーをはずすときは、コードを引っ張らないようにしてください。コードが断線する原因になります。

#### ⚠ 注意

- 正しく脈拍が検出できない場合、運動負荷のコントロールが正しくできなくなり、身体に過大な負荷がかかるおそれがあります。

# コンソールパネルについて

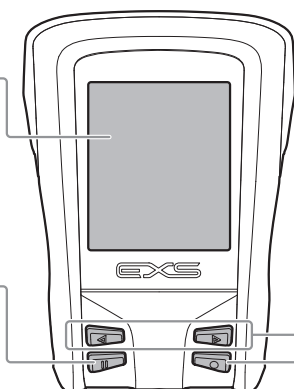
## コンソールパネルの各部名称とはたらき

### ディスプレイ

設定内容やトレーニング中の各種情報、トレーニング結果などが表示されます。

### 停止／戻るボタン

トレーニングを停止するときや、前の画面に戻る際に使用します。



### カーソル左右ボタン

モードや項目を選択する際に使用します。左のボタンを押すと左または前項目に、右のボタンを押すと右または次項目に選択部分が移動します。

### 決定／電源ボタン

電源のON/OFFや、選択された「モード」・「項目」などの決定に使用します。

## ディスプレイ内表示の各部名称とはたらき

### 目標項目

トレーニング目標項目が表示されます。

### 時間／各種メッセージ／体力テストの方式・結果

・経過時間や残り時間など、時間に関する情報が表示されます。  
・「MODE」「GOAL」など、操作に関する簡単なメッセージが表示されます。  
・「体力テスト」の方式や測定結果が表示されます。

### ペダル回転数／年齢

・ペダルの回転数が表示されます。  
・設定時や、メモリーの登録・呼び出し時に年齢が表示されます。

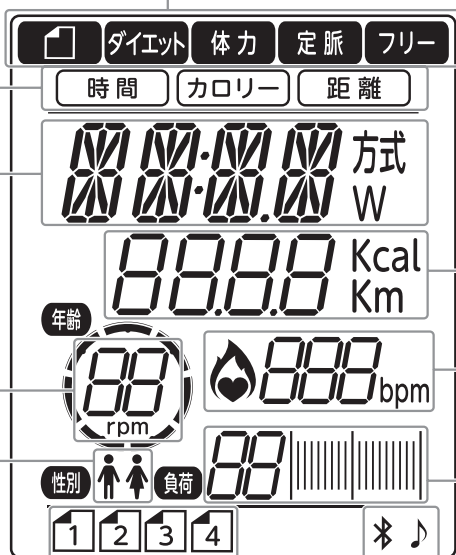
### 性別

性別の設定に使用します。

♂ : 男性   ♀ : 女性

### トレーニングモード

トレーニングモードが表示されます。



### メモリー

メモリーの登録や呼び出し時に使用します。

### カロリー／距離

・カロリー (kcal) に関する情報が表示されます。  
・距離 (km) に関する情報が表示されます。

### 脈拍

脈拍に関する情報が表示されます。(bpm=拍/分)

### 脂肪燃焼マーク

「ダイエットトレーニング」中に、適切な脈拍値 (P.26参照) になると表示されます。

### 負荷

負荷レベルは1～20の20段階となり1が最も軽く、20が最も重い負荷となります。ゲージは負荷レベルに合わせて増減します。

Bluetooth® Low Energyの通信受付中や接続中に表示されます。

♪ ブザー音が「鳴る」設定の時に表示されます。

# 使ってみよう かんたんスタート

<b>警告</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>●使用前に、各部の部品がしっかりと固定されていることを確認してください。固定や締め込みが不十分な場合、使用中に部品が外れて重大な事故を起こすおそれがあります。</li><li>●ハンドル、サドル、本体に寄りかからないでください。転倒するおそれがあります。</li><li>●本体が左右に揺れるほど激しくこがさないでください。転倒するおそれがあります。</li></ul>
<b>注意</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>●床面を保護するマットなどの上で使用してください。床面を傷つけるおそれがあります。</li><li>●本体カバーの上に乗ったり、体重をかけたりしないでください。故障するおそれがあります。</li></ul>

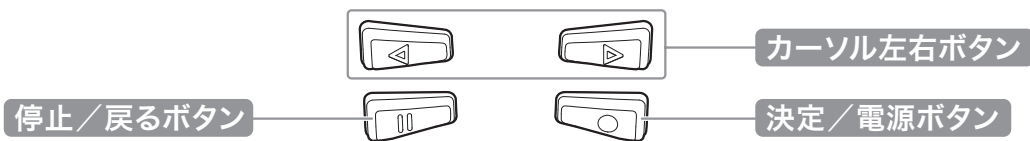
## かんたんスタート

エアロバイクEXSは、電源をONにしてこぎ出すだけでトレーニングを開始できます。

ご使用の前に

- 電源プラグがコンセントに挿し込まれていることを確認してください(P.13参照)。
- イヤースенサーを装着してください(P.16参照)。脈拍が正しく検出できていない場合、ブザー音が鳴ることがあります。

ボタンの名称



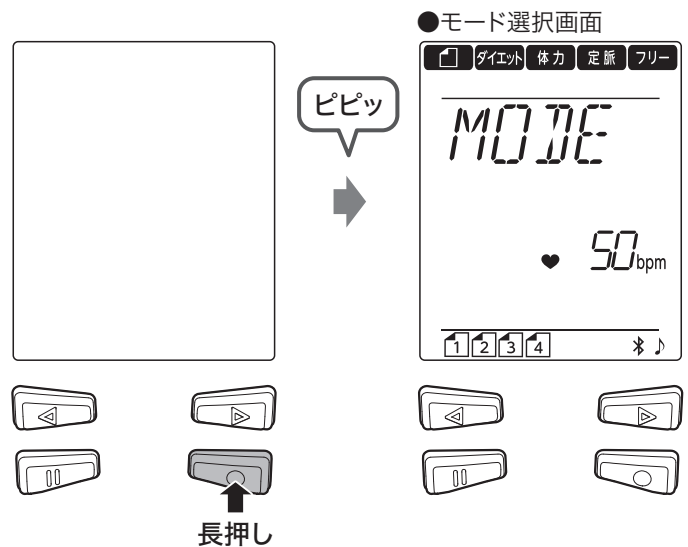
### 1 電源をONにする

「決定/電源ボタン」を約2秒間長押しします。

▶「ピピッ」と音が鳴って電源がONになり、「モード選択画面」になります。

#### POINT

- 起動直後は脈拍値が正確に表示されません。脈拍値が安定するまでに20拍程度かかります。



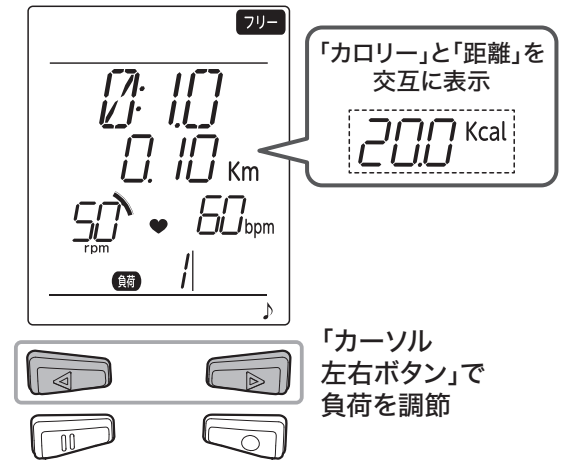
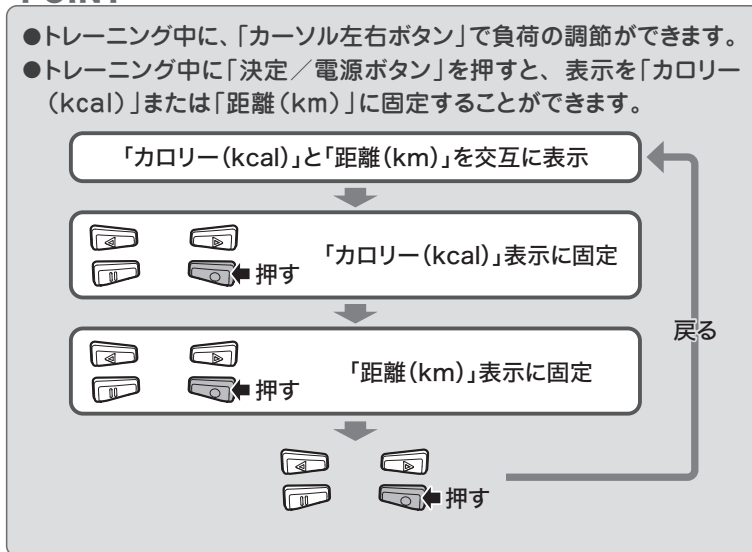


## 2 トレーニングを開始する

一定以上の速さで2秒程度こぐと「ピー」と音が鳴って、「かんたんスタート」トレーニングが開始されます。

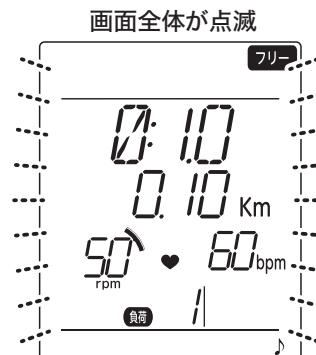
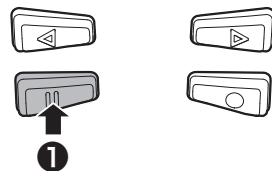
### POINT

- トレーニング中に、「カーソル左右ボタン」で負荷の調節ができます。
- トレーニング中に「決定／電源ボタン」を押すと、表示を「カロリー(kcal)」または「距離(km)」に固定することができます。

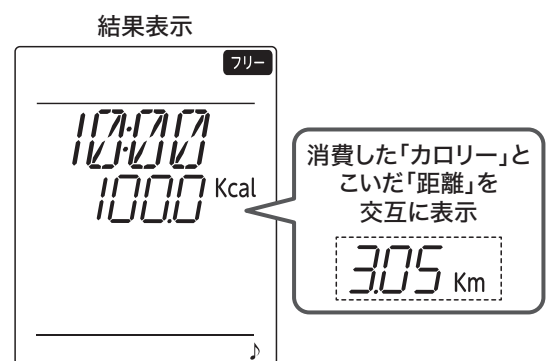
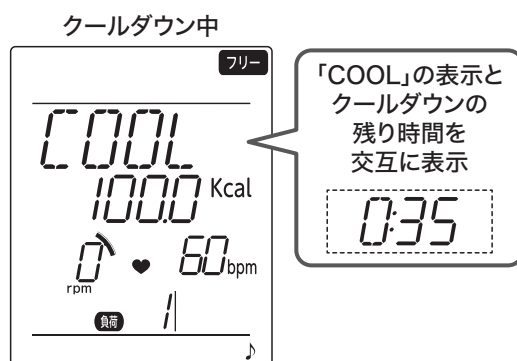
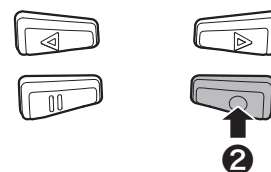


## 3 トレーニングを終了する

- ① 「停止／戻るボタン」を押します。  
▶ 画面全体が点滅します。



- ② 「決定／電源ボタン」を押すと、運動後の整理運動として60秒間の「クールダウン」に入ります。ペダルにかかる重さが軽くなっていきます。クールダウンは心拍数を整え心臓への負担を軽減する作用があります。  
▶ 60秒後「ピピピピ…」と鳴って、トレーニングの結果を表示します。「時間」・「カロリー」・「距離」を表示します。



以上のように、設定をしなくても簡単にトレーニングできますが、次ページで紹介する3種類のトレーニングと、体力テストを利用することで、目的に合わせより効果的にご使用できます。

# トレーニング トレーニングと体カテストの概要

## トレーニングと体カテストの概要

エアロバイクEXSは、どなたでも使い易く、簡単、効果的にトレーニングできるように開発された製品です。以下のような3種類のトレーニングと体カテストがあります。

### ダイエット ダイエットトレーニング

「ダイエットトレーニング」は、「目標」、「性別」、「年齢」を入力するだけで、ご使用される方に最も適した運動負荷でトレーニングでき、効果的なダイエットをサポートするモードです。

トレーニングは適正脈拍範囲(ターゲットゾーン)(P.21参照)で行われます。

その日の体調に応じて最適なトレーニングが実施できるよう、運動中の脈拍の変化に合わせて運動負荷を自動的にコントロールします。

万一、体調が悪く脈拍が上昇しすぎて、トレーニングの上限脈拍値(P.21参照)に達した場合のために、電子音で知らせるアラーム機能も内蔵しています。

これらの機能により、個人の体力水準とその日の体調に応じた、効果的なトレーニングを実施できます。

### 定脈 定脈拍トレーニング

目標とする脈拍を任意の値に設定してトレーニングできるモードです。

運動中の脈拍の変化に合わせて運動負荷が調節されることで、効果的な有酸素(エアロビック)運動ができます。

下記のような方に、お勧めのプログラムです。

- 「ダイエットトレーニング」がきついと感じる運動初心者の方。
- 平常時の脈拍が高い、もしくは低い方。
- 高血圧など、医師から高い脈拍値でのトレーニングが止められている方。

### フリー フリートレーニング

任意のトレーニング目標や運動負荷を入力して自由にトレーニングできるモードです。

ほかのモードでは物足りない方や、長時間一定の運動負荷でトレーニングを行いたい方など、さまざまな用途で利用できます。

一度設定した負荷の値を、運動中に調節できます。

### 体力 体カテスト

「性別」と「年齢」を入力して一定時間運動することで、内蔵されたプログラムによって体力を測定します。脈拍の変化をイヤーセンサーで検出しながら、脈拍の上昇レベルに合わせて自動で運動負荷(ペダルの重さ)を変化させ、そのときの脈拍値と負荷値の状態から体力(全身持久力)を測定します。

個人の体力に応じて、安全で正確な体力測定を行います。年齢によって、次の2通りの体力評価基準を採用しています。

#### ●12~18歳

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。

#### ●19~69歳

PWC75% HRmax(ワット)「推定最高脈拍値の75%相当の脈拍値における仕事率(有酸素能力)」による評価。

※測定された値(W)を、P.21「評価表について」に記載のアドレスからダウンロードできる「評価表」に当てはめると、性別、年齢に対応した体力の水準がわかります。

また、測定は「STEP(ステップ)方式」と「RAMP(ランプ)方式」から選択できます。

「STEP(ステップ)方式」は3段階の運動負荷で運動を行い、それぞれの段階の平均脈拍値から体力レベルを測定します。

「RAMP(ランプ)方式」は運動負荷が徐々に上昇し、負荷に応じて変化する脈拍値から体力レベルを測定します。それぞれの測定方法の詳細はP.31を参照してください。

# トレーニング 上限脈拍値とターゲットゾーン(適正脈拍範囲)

## ⚠ 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、ペダルの負荷をかなり重くした。  
▶ ご自分の体力にあったペダルの負荷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。  
▶ 「イヤースンサーについて」(P.16)をご確認ください。

## 上限脈拍値について

運動中に脈拍が急上昇したときを考慮して、より安全に運動ができる限界を「上限脈拍値」として設定しています。運動される方の脈拍値の限界を「最高脈拍値」として、年齢から「上限脈拍値」を算出しています。

エアロバイクEXSでは下のような式で算出しています。

区分 \ 性別	男性	女性
最高脈拍値(HRmax) (拍/分)	$209 - 0.69 \times \text{年齢}$	$205 - 0.75 \times \text{年齢}$
上限脈拍値 (拍/分)	18歳以下 最高脈拍値 - 20 19歳以上 最高脈拍値 - 30	

<例：40歳・男性の場合>

- 最高脈拍値…… $209 - 0.69 \times 40 \div 181$ 拍/分
- 上限脈拍値…… $181 - 30 = 151$ 拍/分

<例：35歳・女性の場合>

- 最高脈拍値…… $205 - 0.75 \times 35 \div 178$ 拍/分
- 上限脈拍値…… $178 - 30 = 148$ 拍/分

## 運動のターゲットゾーン(適正脈拍範囲)について

ターゲットゾーンは、有酸素(エアロビック)運動を効果的に、かつ安全に行うための最適な脈拍値のことです。本製品にはこのターゲットゾーン内で運動できるよう、運動負荷(ペダルの重さ)を自動で調節する「ダイエットトレーニング」があります。ターゲットゾーンの中心値は、「最高脈拍値-65」に設定されています。この脈拍範囲がご自分の体力に合わないという方は、「定脈拍トレーニング」で目標脈拍値を設定して、トレーニングを行ってください。

## 評価表について

体力テストにより表示されるワットから、性別、年齢に応じた体力(全身持久力)の水準を確認できる評価表が下記アドレスからダウンロードすることができます。



<https://konami.jp/3em0v3r>

左記の2次元コードもしくは、  
上記アドレスからもアクセス可能です。

※70歳～80歳は評価表の対象外です。

※10歳、11歳は評価表(PWC150における評価表)の対象外です。

# トレーニング 基本的な操作方法

## 基本的な操作方法

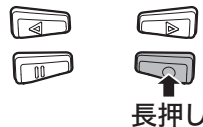
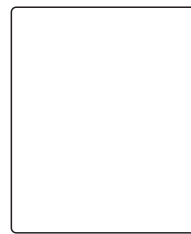
### 電源をONにする

「決定／電源ボタン」を約2秒間長押しします。

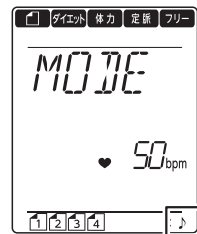
▶「ビピッ」と音が鳴って電源がONになり、「モード選択画面」になります。

#### POINT

- 起動直後は脈拍値が正確に表示されません。脈拍値が安定するまでに20拍程度かかります。
- モード選択画面で「停止／戻るボタン」を2秒間長押しすると、「ブザー音」のON/OFFができます。



●モード選択画面



長押しで「ブザー音」のON/OFF

### トレーニングモードや目標項目などの選択方法

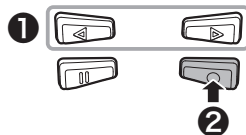
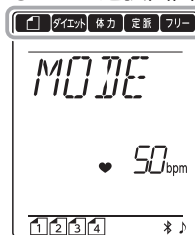
①「カーソル左右ボタン」で、トレーニングモードや目標を選択します。

②「決定／電源ボタン」を押し、決定します。

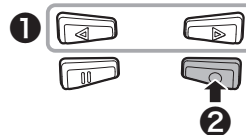
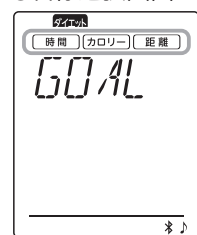
#### POINT

- 目標値の設定は「カーソル左右ボタン」を長押しし続けると手早く設定できます。
- 「年齢」、「性別」、「脈拍」など、そのほかの項目の設定方法も同様に、
  - ①「カーソル左右ボタン」で選択
  - ②「決定／電源ボタン」で決定になります。

●モード選択画面



●目標選択画面



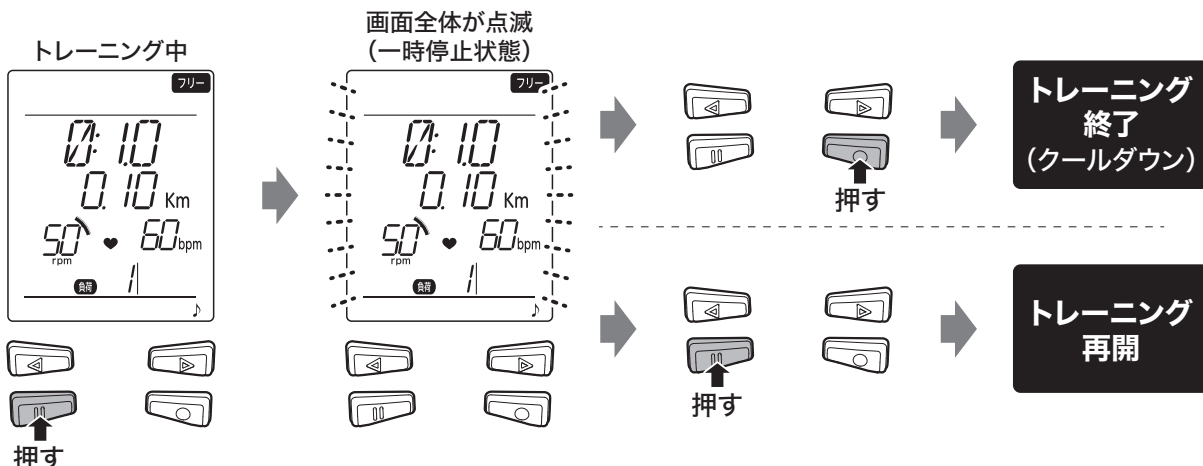
### トレーニングの中断方法／トレーニングの終了方法

気分が悪くなるなど、運動を中断または終了しなければならない場合があります。

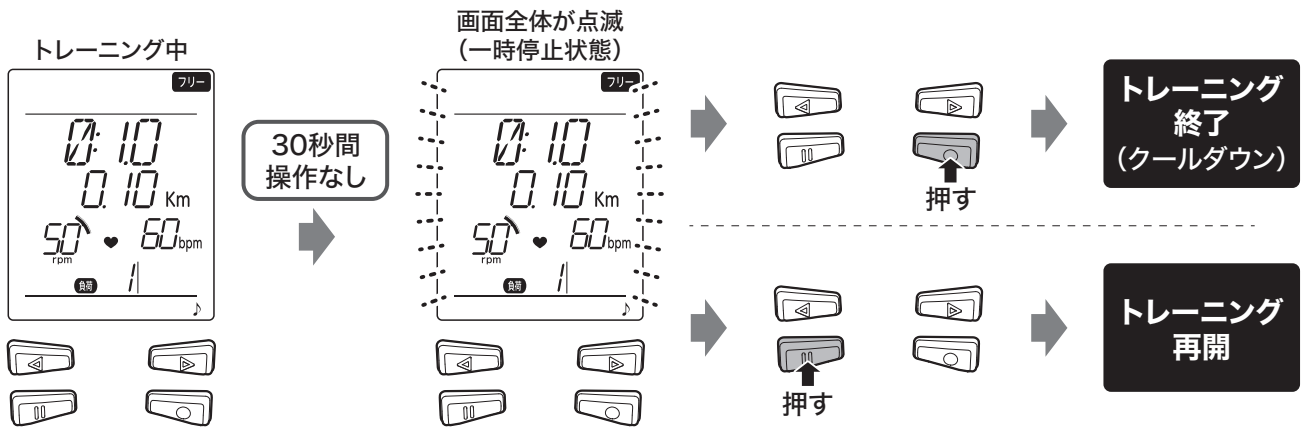
以下に説明するa b cの中断方法と停止方法をあらかじめ確認してから、トレーニングを始めてください。

a トレーニング中に「停止／戻るボタン」を押すと画面全体が点滅します(一時停止)。  
その後「決定／電源ボタン」を押すと終了します。

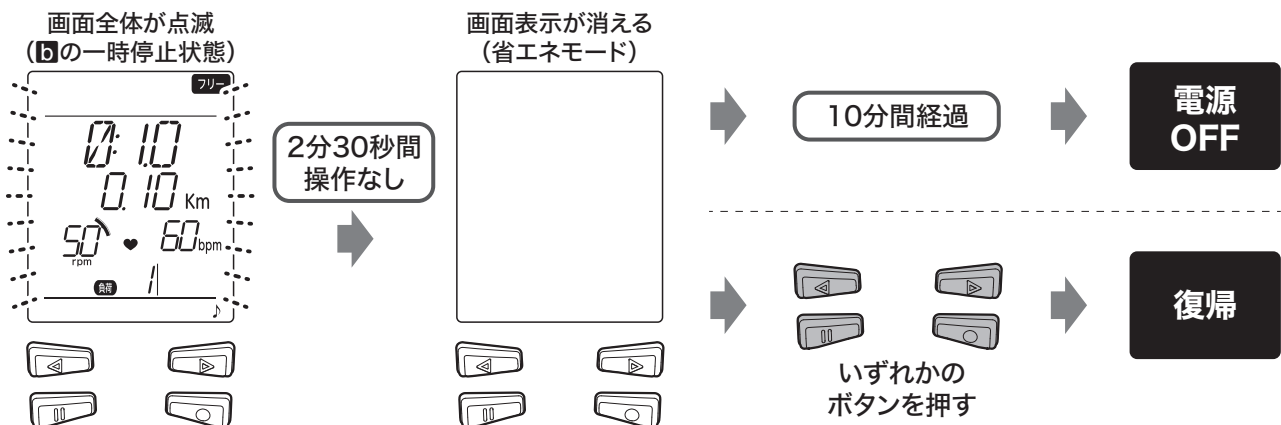
▶もう一度「停止／戻るボタン」を押すとトレーニングを再開します。



- b** トレーニング中に本機から離れるなど、30秒間操作がない状態が続くと一時停止状態になり、画面全体が点滅します。  
▶ もう一度「停止/戻るボタン」を押すとトレーニングを再開します。



- c** トレーニング中、本機から離れるなど3分間 (**b**の一時停止になるまでの30秒間を含む) 操作がない状態が続くと、省エネモードに入り画面表示が消えます。  
さらに10分経過すると自動的に電源OFFします。  
▶ 終了するまでの10分間に「いずれかのボタン」を押すと、一時停止になる前の状態に復帰します。

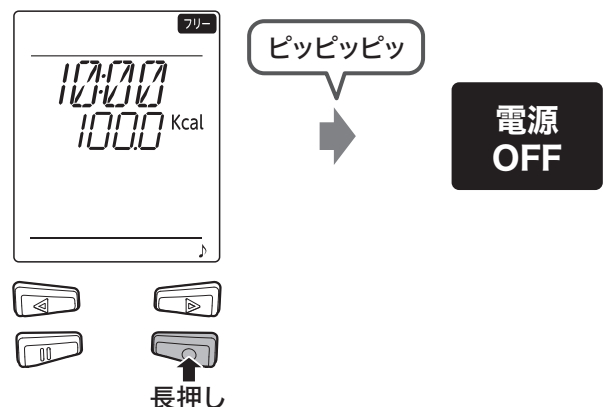


## 電源をOFFにする

- 「決定/電源ボタン」を約2秒間長押しします。  
▶ 「ピッピッピッ」と音が鳴って電源OFFします。

### POINT

- トレーニングの途中でも電源OFFできます。





# トレーニング ダイエットトレーニング

## ダイエットトレーニング

脂肪燃焼に適した脈拍をキープするために、運動負荷が自動的に調節されるモードです。



**警告**

- 運動中に気分が悪くなったら、無理をせず、停止/戻るボタン→決定/電源ボタンを押してプログラムを中止してください。

### ご使用の前に

- 電源プラグがコンセントに挿し込まれていることを確認してください(P.13参照)。
- イヤーセンサーを装着してください(P.16参照)。脈拍が正しく検出できていない場合、ブザー音が鳴ることがあります。また、脈拍が正しく検知できないとダイエットトレーニングで負荷があがりません。

## 1 電源をONにする (P.22参照)

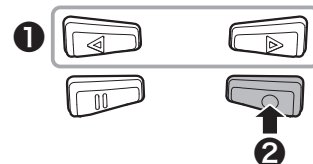
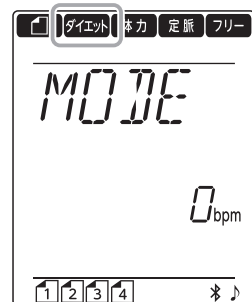
### POINT

- 起動直後は脈拍値が正確に表示されません。脈拍値が安定するまでに20拍程度かかります。

## 2 「モード選択画面」で「ダイエット」(ダイエットトレーニング)を選択する

- ① 「カーソル左右ボタン」で「ダイエット」を選択します。
  - ▶ 選択されたモードが点滅します。
- ② 「決定/電源ボタン」を押して決定します。

### ●モード選択画面



## 3 「目標選択画面」で目標項目を選択する

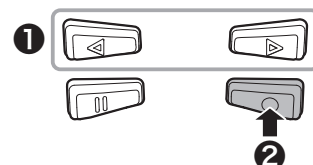
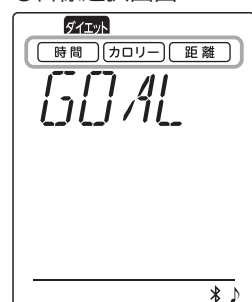
- ① 「カーソル左右ボタン」で「時間」「カロリー」「距離」の中から目標とする項目を選択します。

### POINT

- 例えば、
- 「30分間トレーニングしたい」という場合は「時間」を選択します。
  - 「500kcal消費したい」という場合は「カロリー」を選択します。
  - 「5kmこぎたい」という場合は「距離」を選択します。

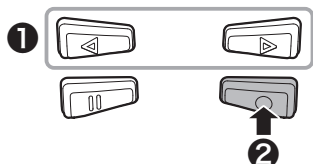
- ② 「決定/電源ボタン」を押して決定します。

### ●目標選択画面

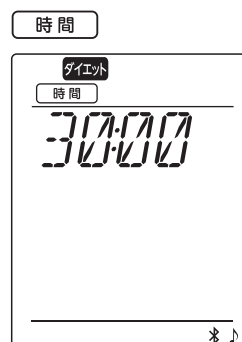


## 4 目標値を設定する

- 手順 3 で選択した項目の目標値を、「カーソル左右ボタン」で設定します。
- 「決定/電源ボタン」を押して決定します。



- 時間**の場合(初期設定は30分)  
1~99分間で1分単位で設定できます。  
左の「カーソルボタン」 → -1分  
右の「カーソルボタン」 → +1分



- カロリー**の場合(初期設定は200kcal)  
10~990kcalの間で10kcal単位で設定できます。  
左の「カーソルボタン」 → -10kcal  
右の「カーソルボタン」 → +10kcal



- 距離**の場合(初期設定は10.00km)  
1~99.9kmの間で0.5km単位で設定できます。  
左の「カーソルボタン」 → -0.5km  
右の「カーソルボタン」 → +0.5km



### POINT

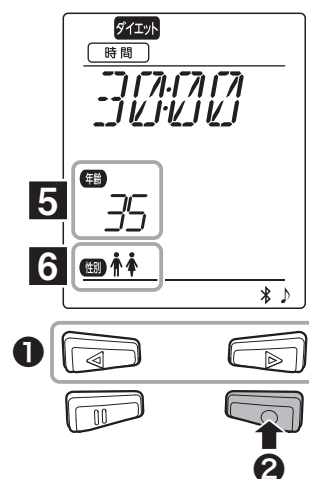
- 「カーソル左右ボタン」を長押しすると手早く設定できます。

## 5 年齢を設定する(10~80歳 初期設定は35歳)

- 「カーソル左右ボタン」で年齢を設定します。  
左の「カーソルボタン」 → -1歳  
右の「カーソルボタン」 → +1歳
- 「決定/電源ボタン」を押して決定します。

## 6 性別を設定する

- 「カーソル左右ボタン」で性別を設定します。  
(♂: 男性 ♀: 女性 ※初期設定は「男性」)  
▶ 選択された性別が点滅します。
- 「決定/電源ボタン」を押して決定します。



# トレーニング ダイエットトレーニング(つづき)

## 7 トレーニングを開始する

- ①「READY」の文字が画面右から左に流れます。
- ②「決定/電源ボタン」を押します。
- ③「3」→「2」→「1」とカウントダウンされます。
  - ▶「ピー」と音が鳴ったらトレーニングを開始します。

### POINT

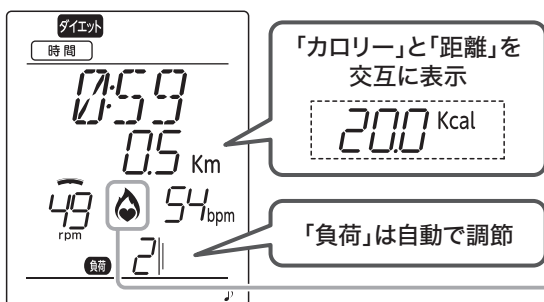
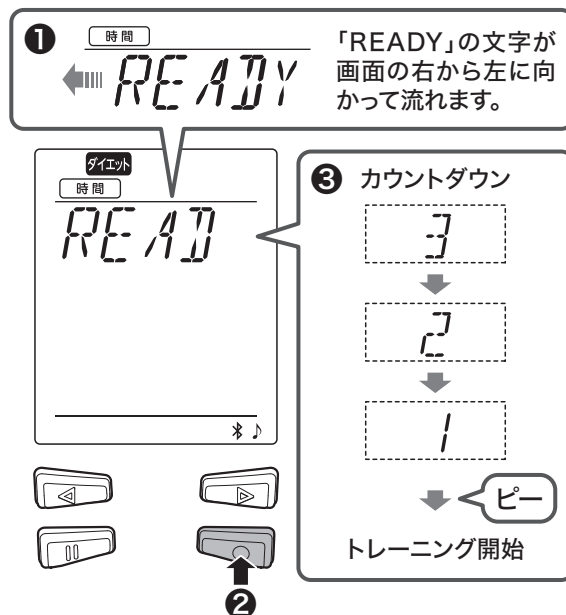
- 一定時間こくことでカウントダウンを開始することができます。

### トレーニング中の表示

- ※トレーニング中に「決定/電源ボタン」を押すと、表示を「カロリー(kcal)」または「距離(km)」に固定することができます(P.19参照)。
- ※「負荷」は、計測されている脈拍にもとづいて自動で調節されます。

### POINT

- ③④で選択した項目の値はカウントダウンされます。それ以外の項目の値はカウントアップされます。

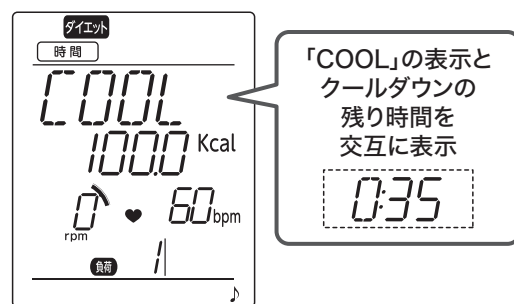


### 脂肪燃焼マーク



適切な運動強度でトレーニングを行うと、体は脂肪からエネルギーを作り出すように変化します。その変化を脈拍から導き出し、その状態になったことを脂肪燃焼マークを表示することでお知らせします。このマークを意識することで、効率よく脂肪を燃焼させるダイエットが可能です。

- ④目標値に到達すると「ピッピー」、「ピッピー」、「ピッピー」、「ピッピー」、「ピッピー」と音が鳴り、運動後の整理運動として60秒間の「クールダウン」に入ります。ペダルにかかる重さが軽くなっていきます。

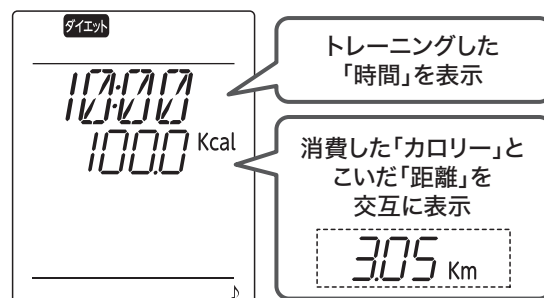


### 注意

- クールダウンは心拍数を整え心臓への負担を軽減する作用があります。

## 8 クールダウン後、結果が表示される

「クールダウン」が終わると結果が表示されます。



# トレーニング 定脈拍トレーニング

## 定脈拍トレーニング

あらかじめ設定した脈拍をキープするために、負荷が自動的に調節されるトレーニングモードです。



● 運動中に気分が悪くなったら、無理をせず、「停止/戻るボタン」→「決定/電源ボタン」を押してプログラムを中止してください。

ご使用の前に

- 電源プラグがコンセントに挿し込まれていることを確認してください(P.13参照)。
- イヤーセンサーを装着してください(P.16参照)。脈拍が正しく検出できていない場合、ブザー音が鳴ることがあります。また、脈拍が正しく検知できないと定脈拍トレーニングで負荷があがりません。

### 1 電源をONにする (P.22参照)

#### POINT

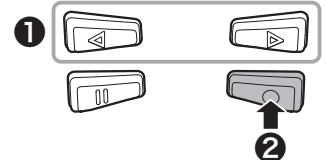
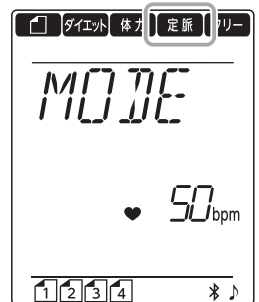
- 起動直後は脈拍値が正確に表示されません。脈拍値が安定するまでに20拍程度かかります。

### 2 「モード選択画面」で **定脈** (定脈拍トレーニング) を選択する

- 1 「カーソル左右ボタン」で **定脈** を選択します。  
▶ 選択されたモードが点滅します。
- 2 「決定/電源ボタン」を押して決定します。

※ 3～4、6～7 の設定方法は「ダイエットトレーニング」と同様です。P.24～P.26を参照して設定してください(初期設定はモードによって異なります)。

● モード選択画面



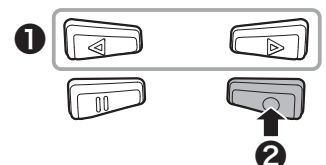
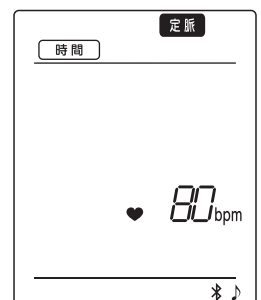
### 3 「目標選択画面」で目標項目を選択する

### 4 目標値を設定する

### 5 脈拍を設定する (40bpm～180bpm 初期設定は80bpm)

- 1 「カーソル左右ボタン」で脈拍を設定します。脈拍の設定値には、P.21「運動のターゲットゾーン(適正脈拍範囲)について」をご参照ください。  
左の「カーソルボタン」 → -1bpm  
右の「カーソルボタン」 → +1bpm
- 2 「決定/電源ボタン」を押して決定します。

※ 目標値の設定によっては、設定した脈拍になる前にトレーニングが終了することがあります。



### 6 年齢を設定する (10～80歳 初期設定は35歳)

### 7 性別を設定する

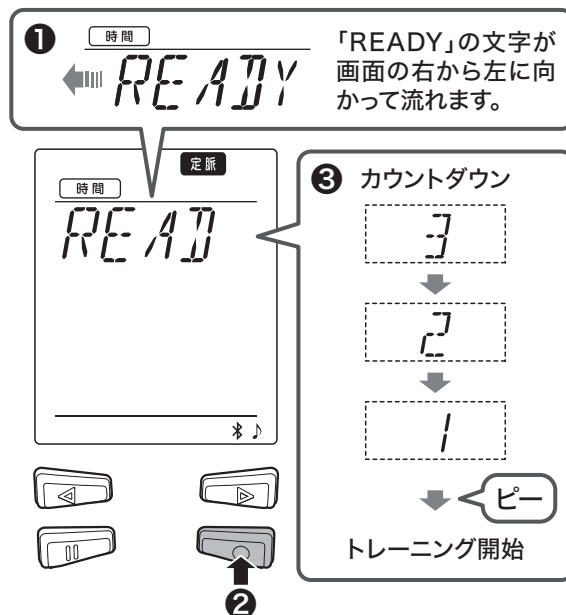
# トレーニング 定脈拍トレーニング(つづき)

## 8 トレーニングを開始する

- ①「READY」の文字が画面右から左に流れます。
- ②「決定/電源ボタン」を押します。
- ③「3」→「2」→「1」とカウントダウンされます。
  - ▶「ピー」と音が鳴ったらトレーニングを開始します。

### POINT

- 一定時間こくことでカウントダウンを開始できます。



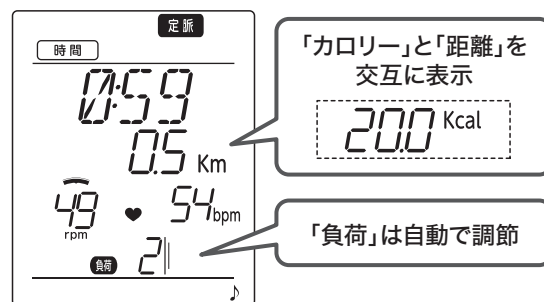
### トレーニング中の表示

※トレーニング中に「決定/電源ボタン」を押すと、表示を「カロリー(kcal)」または「距離(km)」に固定することができます(P.19参照)。

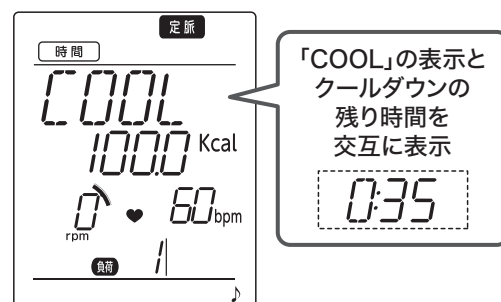
※「負荷」は、計測されている脈拍にもとづいて自動で調節されます。

### POINT

- ③④で選択した項目の値はカウントダウンされます。それ以外の項目の値はカウントアップされます。



- ④目標値に到達すると「ピッピー」、「ピッピー」、「ピッピー」、「ピッピー」、「ピッピー」と音が鳴り、運動後の整理運動として60秒間の「クールダウン」に入ります。ペダルにかかる重さが軽くなっていきます。

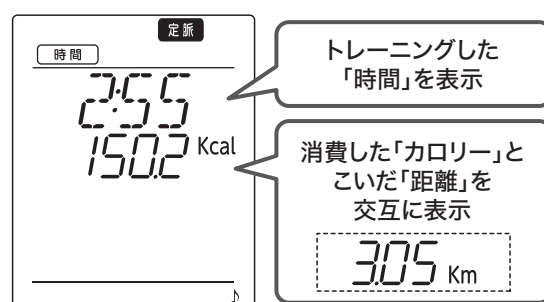


### 注意

- クールダウンは心拍数を整え心臓への負担を軽減する作用があります。

## 9 クールダウン後、結果が表示される

「クールダウン」が終わると結果が表示されます。





# トレーニング フリートレーニング

## フリートレーニング

トレーニング中に運動負荷を任意の値に調節できるモードです。



● 運動中に気分が悪くなったら、無理をせず、「停止/戻るボタン」→「決定/電源ボタン」を押してプログラムを中止してください。

ご使用の前に

- 電源プラグがコンセントに挿し込まれていることを確認してください(P.13参照)。
- イヤーセンサーを装着してください(P.16参照)。脈拍が正しく検出できていない場合、ブザー音が鳴ることがあります。

### 1 電源をONにする (P.22参照)

#### POINT

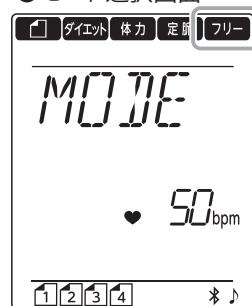
- 起動直後は脈拍値が正確に表示されません。脈拍値が安定するまでに20拍程度かかります。

### 2 「モード選択画面」で **フリー** (フリートレーニング) を選択する

- 1 「カーソル左右ボタン」で **フリー** を選択します。  
▶ 選択されたモードが点滅します。
- 2 「決定/電源ボタン」を押して決定します。

※ 3～4 の設定方法は「ダイエットトレーニング」と同様です。P.24～P.25を参照して設定してください(初期設定はモードによって異なります)。

● モード選択画面



### 3 目標選択画面で目標項目を選択する

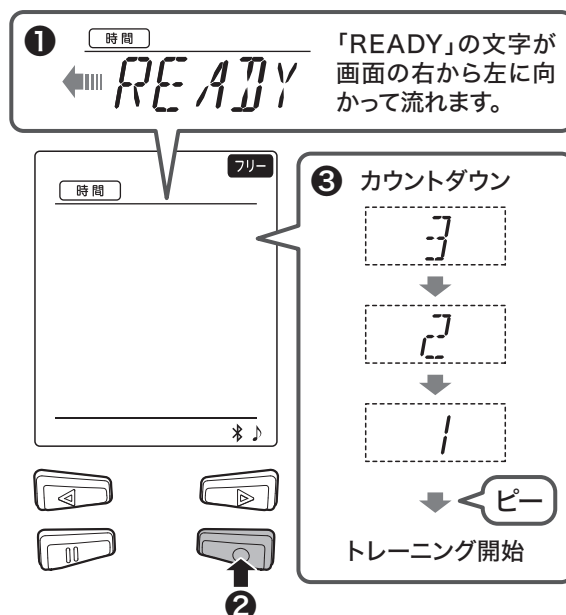
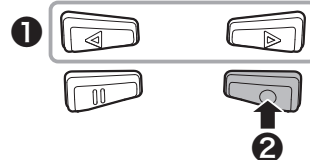
### 4 目標値を設定する

### 5 トレーニングを開始する

- 1 「READY」の文字が画面右から左に流れます。
- 2 「決定/電源ボタン」を押します。
- 3 「3」→「2」→「1」とカウントダウンされます。  
▶ 「ピー」と音が鳴ったらトレーニングを開始します。

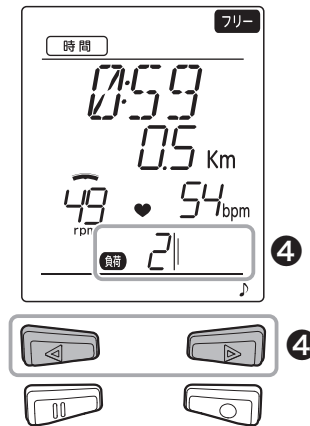
#### POINT

- 一定時間こくことでカウントダウンを開始できます。



# トレーニング フリートレーニング(つづき)

④「カーソル左右ボタン」で負荷の調節をします。



## トレーニング中の表示

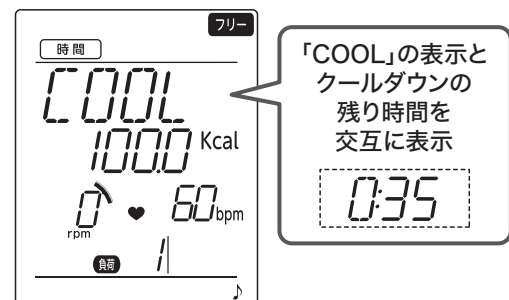
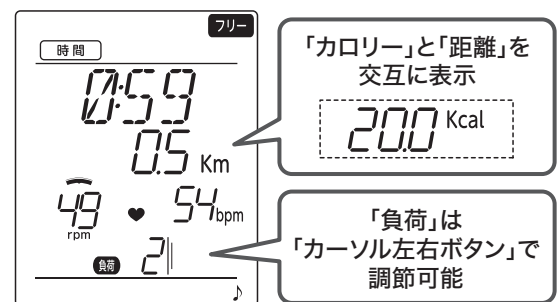
※トレーニング中に「決定/電源ボタン」を押すと、表示を「カロリー(kcal)」または「距離(km)」に固定することができます(P.19参照)。

※トレーニング中でも「カーソル左右ボタン」で「負荷」の調節ができます。

### POINT

- ③④で選択した項目の値はカウントダウンされます。それ以外の項目の値はカウントアップされます。

⑤目標値に到達すると「ピッピー」、「ピッピー」、「ピッピー」、「ピッピー」、「ピッピー」と音が鳴り、運動後の整理運動として60秒間の「クールダウン」に入ります。ペダルにかかる重さが軽くなっていきます。

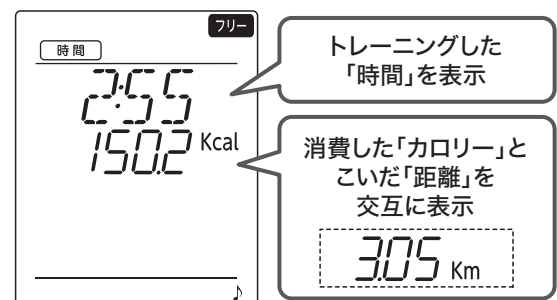


**注意**

●クールダウンは心拍数を整え心臓への負担を軽減する作用があります。

## ⑥クールダウン後、結果が表示される

「クールダウン」が終わると結果が表示されます。



# トレーニング 体カテスト

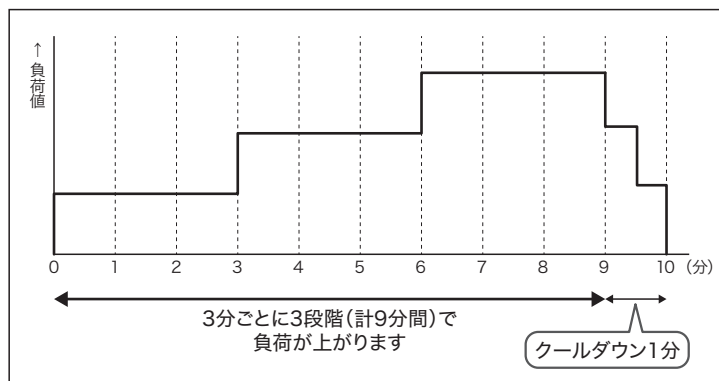
## 体カテスト

「年齢」、「性別」、「脈拍」、「自動で設定される負荷の値」にもとづいて体力(全身持久力)を測定できるモードです。「STEP (ステップ)方式」と「RAMP (ランプ)方式」の2種類から、お好みの方式を選ぶことができます。

### STEP (ステップ)方式

3分ごと3段階で負荷を上げ、それぞれの段階の平均脈拍値から体力レベルを測定する方式。

#### ●イメージ図



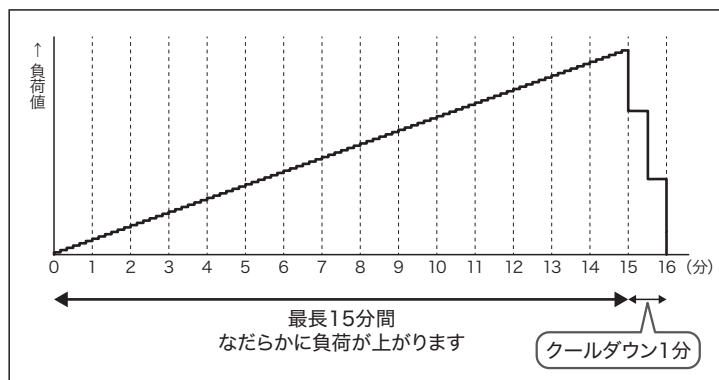
#### <こんなときにはエラーになり終了します>

- ペダルの回転数が、連続して1分間40rpmを下回ったとき。
- 各ステップ中に40拍/分未満の脈拍値を30秒以上連続して検出したとき。
- 上限脈拍値(P.21参照)を超えたとき。

### RAMP (ランプ)方式

15分間なだらかに負荷を上げ、負荷の上昇に応じて変化する脈拍の値にもとづいて体力レベルを測定する方式。

#### ●イメージ図



#### <こんなときにはエラーになり終了します>

- 脈拍値が75%HRmaxに達したとき\*。
- ペダルの回転数が、連続して1分間40rpmを下回ったとき。
- 40拍/分未満の脈拍値を30秒以上連続して検出したとき。

\*10～18歳の場合は150拍/分に達したときとなります。

#### 75%HRmaxとは

HRmaxは最高脈拍値(P.21参照)のことを指します。  
75%HRmaxは最高脈拍値の75%の値になります。

# トレーニング 体カテスト(つづき)



**警告**

●運動中に気分が悪くなったら、無理をせず、停止/戻るボタン→決定/電源ボタンを押してプログラムを中止してください。

ご使用の前に

- 電源プラグがコンセントに挿し込まれていることを確認してください(P.13参照)。
- イヤースенサーを装着してください(P.16参照)。脈拍が正しく検出できていない場合、ブザー音が鳴ることがあります。また、脈拍が正しく検知できないと正確に測定できません。

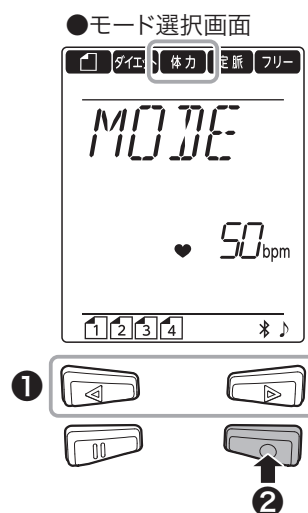
## 1 電源をONにする (P.22参照)

### POINT

- 起動直後は脈拍値が正確に表示されません。  
脈拍値が安定するまでに20拍程度かかります。

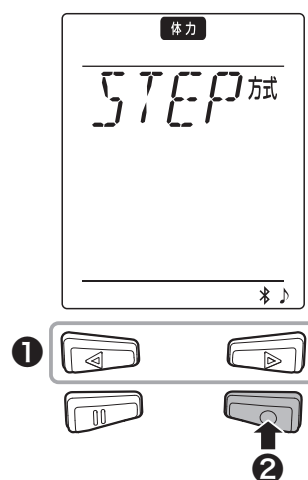
## 2 「モード選択画面」で **体力** (体カテスト) を選択する

- 1 「カーソル左右ボタン」で **体力** を選択します。  
▶ 選択されたモードが点滅します。
- 2 「決定/電源ボタン」を押して決定します。



## 3 体カテストの方式を選択する

- 1 「カーソル左右ボタン」で「STEP (ステップ) 方式」か「RAMP (ランプ) 方式」を選択します。  
(初期設定は「STEP (ステップ) 方式」)
- 2 「決定/電源ボタン」を押して決定します。



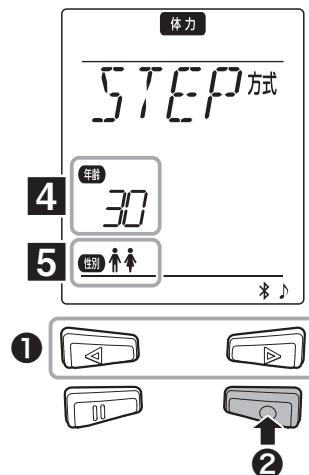
## 4 年齢を設定する(10~80歳 初期設定は35歳)

※評価対象は12~69歳

- ①「カーソル左右ボタン」で年齢を設定します。
- ②「決定/電源ボタン」を押して決定します。

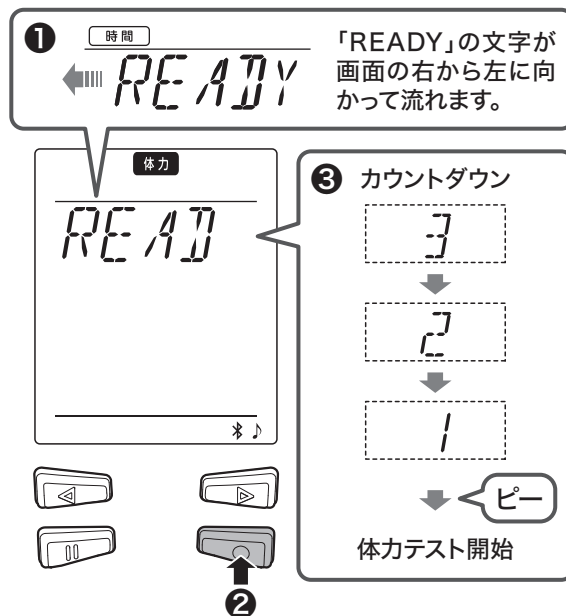
## 5 性別を設定する

- ①「カーソル左右ボタン」で性別を設定します。  
(♂: 男性 ♀: 女性 初期設定は「男性」)  
▶ 選択された性別が点滅します。
- ②「決定/電源ボタン」を押して決定します。



## 6 体カテストを開始する

- ①「READY」の文字が画面右から左に流れます。
- ②「決定/電源ボタン」を押します。
- ③「3」→「2」→「1」とカウントダウンされます。  
▶ カウントダウンが終わったらこぎはじめてください。



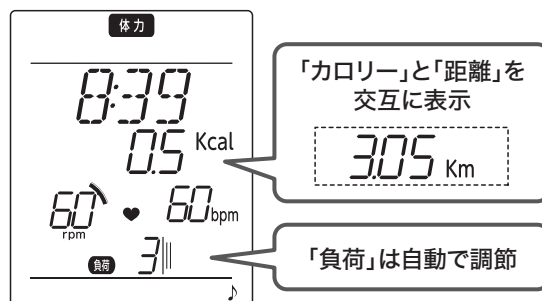
### 体カテスト中の表示

※体カテスト中に「決定/電源ボタン」を押すと、表示を「カロリー(kcal)」または「距離(km)」に固定することができます(P.19参照)。

※負荷は自動で調節されます。

### POINT

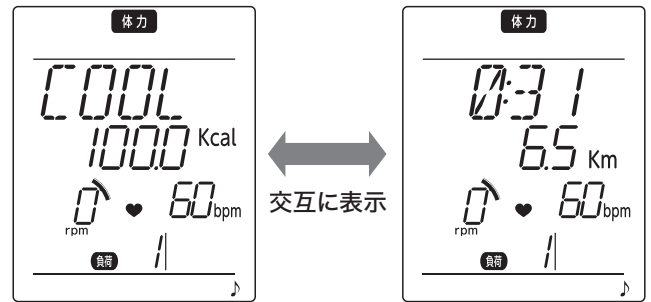
- ペダル回転数が「60rpm」(回転/分)前後をキープするようこぎことで、正確に体カ測定できます。





# トレーニング 体カテスト(つづき)

④測定プログラムが終了すると「ピッピー」、「ピッピー」、「ピッピー」、「ピッピー」と音が鳴り、運動後の整理運動として60秒間の「クールダウン」に入ります。ペダルにかかる重さが軽くなっていきます。



**注意** ●クールダウンは心拍数を整え心臓への負担を軽減する作用があります。

## ⑦クールダウン後、結果が表示される

「クールダウン」が終わると結果が表示されます。

測定結果表示

147<sub>W</sub>

PWC75%HRmax(下記参照)が表示されます。

測定結果表示

LV/L4

(上記表示はレベル4)

測定結果は以下の6段階です

レベル6	非常に優れている
レベル5	かなり優れている
レベル4	優れている
レベル3	標準
レベル2	やや劣る
レベル1	劣る

### ●12~18歳の場合

測定結果表示

167<sub>W</sub>

12~18歳の場合  
PWC150(下記参照)が表示されます。

測定結果表示

LV/L0

(上記表示はレベル0)

12~18歳の場合  
レベルについては測定しません

※測定結果の詳細についてはP.21の「評価表について」をご参照ください。

#### PWC75%HRmaxとは

最高脈拍値(HRmax)(P21参照)の75%相当の脈拍値における仕事率(有酸素能力)をあらわしたものの。単位はW(ワット)。

#### PWC150とは

脈拍値が150拍/分における仕事率(有酸素能力)をあらわしたものの。単位はW(ワット)。

# トレーニング メモリーの登録と実行

## メモリーの登録

トレーニング時に設定する、「モード」や「目標項目」、「年齢」、「性別」などを、4パターンまで登録できます。

メモリーを呼び出すことで、毎回設定する必要がなくなります。

### POINT

- 初期設定の4パターンの内容を上書きして設定します。

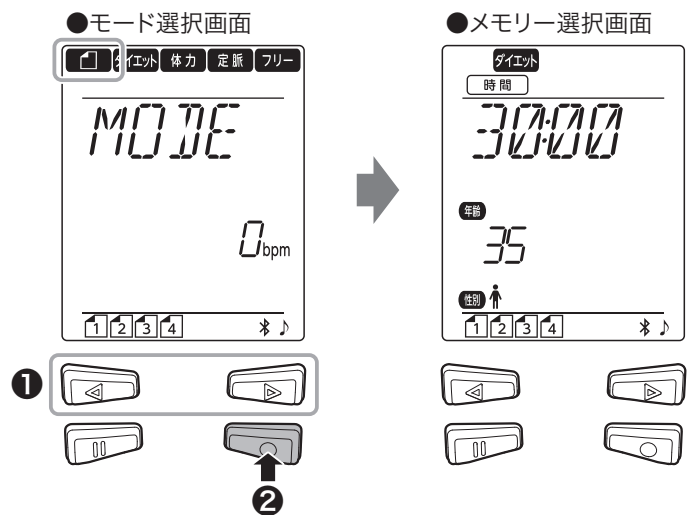
### ご使用の前に

- 電源プラグがコンセントに挿し込まれていることを確認してください(P.13参照)。

## 1 電源をONにする (P.22参照)

## 2 「モード選択画面」で「1」(メモリー)を選択する

- 1 「カーソル左右ボタン」で「1」を選択します。  
▶ 選択されたモードが点滅します。
- 2 「決定/電源ボタン」を押して決定します。  
▶ 「メモリー選択画面」になります。

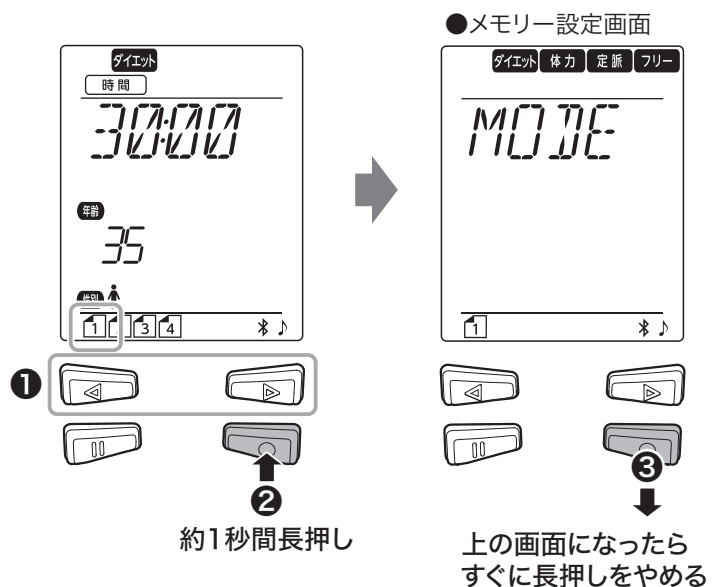


## 3 登録するメモリーを選択する

- 1 「カーソル左右ボタン」で登録(上書き)するメモリー番号を選択します。  
▶ 選択されたメモリー番号が点滅します。
- 2 「決定/電源ボタン」を約1秒間長押しします。  
▶ 「メモリー設定画面」になります。
- 3 画面が切り替わったら、すぐに「決定/電源ボタン」の長押しをやめます。

### POINT

- 2で「決定/電源ボタン」を押す(長押しではない)と、「メモリーを実行する」の操作になりますので、ご注意ください(P.37参照)。
- 2で「決定/電源ボタン」を長押しし続けると、「電源をOFFにする」の操作になりますので、ご注意ください(P.23参照)。



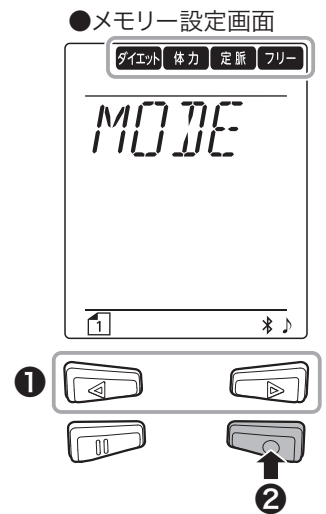
# トレーニング メモリーの登録と実行(つづき)

## 4 メモリー設定画面でモードを選択する

①「カーソル左右ボタン」で「**ダイエット**」「**体力**」「**定脈**」「**フリー**」の中から設定したいモードを選択します。

▶ 選択されたモードが点滅します。

②「決定/電源ボタン」を押して決定します。



## 5 詳細を設定する

<ダイエットトレーニング・定脈拍トレーニング・フリートレーニングを選択した場合>

※①②④⑤の設定方法は「ダイエットトレーニング」の③～⑥と同様です。P.24～P.25を参照して設定してください(初期設定はモードによって異なります)。

※③の設定方法は「定脈拍トレーニング」の⑤と同様です。P.27を参照して設定してください。

①「目標選択画面」で目標項目を選択する

②目標値を設定する

③脈拍を設定する(「定脈拍トレーニング」を選択した場合のみ)

④年齢を設定する(「フリートレーニング」は設定できません)

⑤性別を設定する(「フリートレーニング」は設定できません)

<体力テストを選択した場合>

※①～③の設定方法は「体力テスト」の③～⑤と同様です。P.32～P.33を参照して設定してください。

①体力測定の方式を選択する

②年齢を設定する

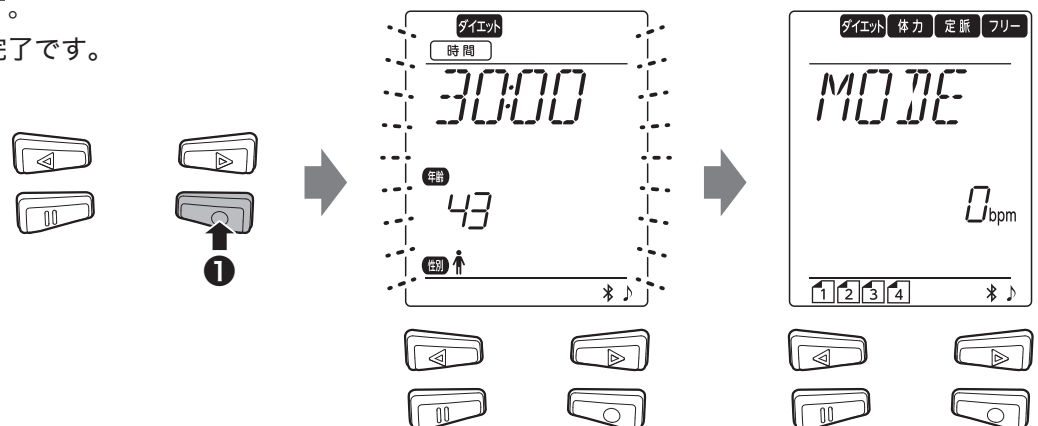
③性別を設定する

## 6 設定を登録する

①設定が終わったら「決定/電源ボタン」を押します。

▶ 画面全体が点滅します。

②点滅が終了すると登録完了です。



※画面の点滅中に「決定/電源ボタン」を押しても設定の登録が完了します。

# メモリーの実行

メモリーを呼び出すことで、登録した内容のトレーニングや体力テストを簡単に実行できます。



●運動中に気分が悪くなったら、無理をせず、「停止/戻るボタン」→「決定/電源ボタン」を押してプログラムを中止してください。

## ご使用の前に


- 電源プラグがコンセントに挿し込まれていることを確認してください(P.13参照)。
- イヤースセンサーを装着してください(P.16参照)。脈拍が正しく検出できていない場合、ブザー音が鳴ることがあります。

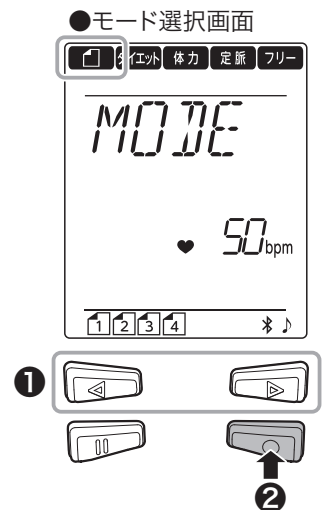
## 1 電源をONにする (P.22参照)

### POINT

- 起動直後は脈拍値が正確に表示されません。脈拍値が安定するまでに20拍程度かかります。

## 2 「モード選択画面」で (メモリー) を選択する

- 1 「カーソル左右ボタン」で  を選択します。  
▶ 選択されたモードが点滅します。
- 2 「決定/電源ボタン」を押します。

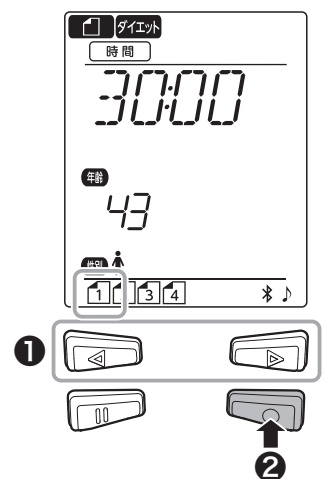


## 3 メモリーを実行する

- 1 「カーソル左右ボタン」で実行するメモリー番号を選択します。  
▶ 選択されたメモリー番号が点滅します。
- 2 「決定/電源ボタン」を押して決定します。  
▶ メモリーが実行されます。

### POINT

- 2で「決定/電源ボタン」を長押し(約1秒間)すると、メモリーを登録するモードになります(P.35参照)。



以降の手順は実行するモードによって異なります。各モードの「トレーニングを開始する」または「体力テストを開始する」以降の手順にしたがってご使用ください。

- ▶ 「ダイエットトレーニング」はP.26参照
- ▶ 「定脈拍トレーニング」はP.28参照
- ▶ 「フリートレーニング」はP.29参照
- ▶ 「体力テスト」はP.33参照

# カロリーDietを使用する

※2023年4月28日をもって、アプリ「カロリーDiet」の公開及びサービスを終了いたします

## カロリーDietの接続方法

Bluetooth®Low Energy (以下BLE)に対応したスマートフォン、タブレットをお持ちのお客様はエアロバイク対応アプリ「カロリーDiet」をご利用いただけます。

ご使用の前に

- 使用するスマートフォン、タブレットに「カロリーDiet」のインストールを済ませておいてください(P.3参照)。
- イヤースенサーを装着してください(P.16参照)。脈拍が正しく検出できていない場合、ブザー音が鳴ることがあります。

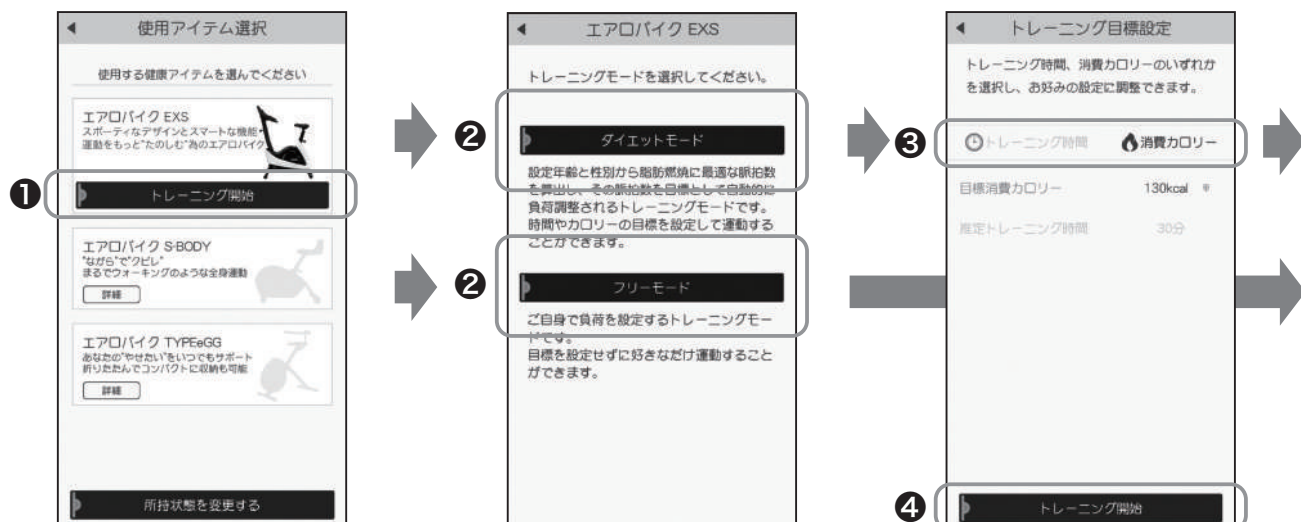
### 1 カロリーDietにエアロバイクEXSの所持設定をする

- 1 「カロリーDiet」を起動します。ホーム画面(下図の画面)から「トレーニング」をタップします。
- 2 「使用アイテム選択」画面の中から「所持状態を変更する」ボタンをタップします。(※設定済なら不要な操作です)。
- 3 「所持アイテム設定」画面で「エアロバイクEXS」のスイッチをタップして「持っている」に切り替えます。その後「決定」ボタンをタップしてください。



### 2 エアロバイクEXSを使用アイテムに選び、トレーニングモードを選択する。

- 1 使用アイテム選択画面の「エアロバイクEXS」が、選択可能になっていますので「トレーニング開始」をタップします。
- 2 「ダイエットモード」と「フリーモード」が選択できます。使用したいモードのボタンをタップします。
- 3 「ダイエットモード」を選択すると、「トレーニング目標設定」画面になります。時間で消費カロリーを目標として設定します。
- 4 「トレーニング開始」ボタンをタップします。(フリーモードは③と④がありません)。





### 3 本体の電源をONにする (P.22参照)

- スマートフォン(タブレット)の画面に「利用する機器の電源をONにしてください」と表示されたらエアロバイクEXSの電源をONにしてください。

#### POINT

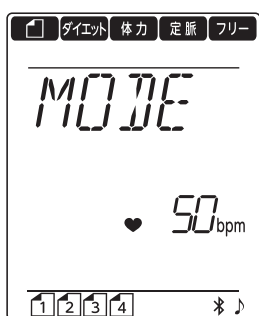
- モード画面でペダルをこいでしまうと、「かんたんトレーニング」が始まってしまう、アプリが接続できない状態になります。接続が完了するまでペダルは、こがないでください。



### 4 「モード選択画面」から自動接続

- 1 アプリと接続するとモード画面から「APP」という表示に変化し、アプリ側もトレーニングが開始されます。

#### ●本体起動直後



#### ●本体接続済み



#### ●ダイエットモード



#### ●フリーモード



#### POINT

- 各種トレーニング、体力テストを開始していたり、電源が入っていないときは接続できません。

### 6 アプリの終了

- 「カロリーDiet」のトレーニングは、ダイエットモードで設定した目標を達成するか、「トレーニング終了」ボタンをタップして終了操作を行うまで終了しません。トレーニング終了後は、1分間のクールダウンが始まりトレーニング結果を確認することができます。

#### POINT

- 本体側でトレーニングの終了操作 (P.22参照) を行うと、アプリ側はBLEの接続エラーとなります。アプリ側から終了操作を行うようにしてください。

※アプリの画面および仕様は予告なく変更する場合がございます。

# 日常の点検

## ご使用前の点検

本製品をご使用前に下記項目を確認してください。

### 1 前脚、後脚の点検

- 1 後脚、前脚のボルトに緩みがないか確認してください。
- 2 緩んでいる場合は、P.7の「1 後脚の取り付け」と「2 前脚の取り付け」を参照して付属の六角レンチでボルトが回らなくなるまでしっかり締め込んでください。

#### POINT

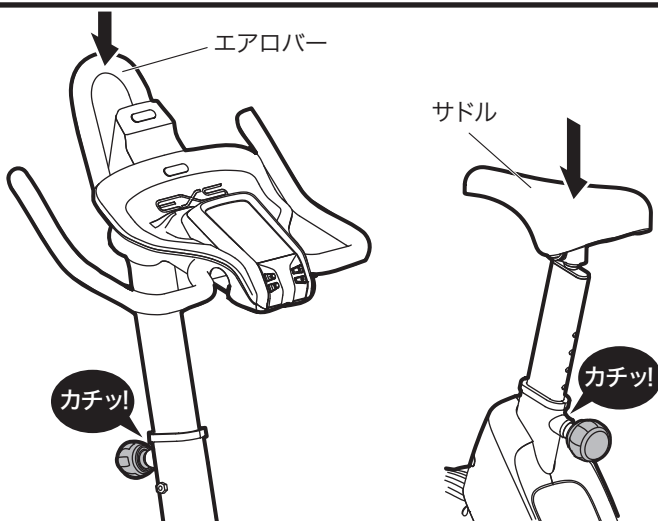
- 本体がギシギシと音が鳴る場合、脚のボルトが緩んでいる可能性が高いです。すぐに点検してください。

### 2 サドルポスト、ハンドルポストの点検

- ハンドルポスト、サドルポストがしっかり固定されていること、各ロックノブを時計回りに回してロックし忘れていないかを確認してください。ハンドルポストはエアロバーに、サドルポストはサドルに手を添えて力をかけて、固定されている事を確認しましょう。固定されていない場合は、P.10の「2 サドルの高さを調節する」、P.11の「3 ハンドルの高さを調節する」を参照してしっかり固定してください。

#### POINT

- 「カチッ」という音がしてロックノブのピンがポストの穴入る場所が固定できる場所です。

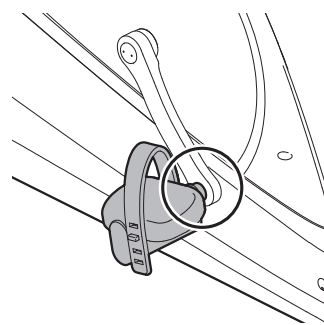


### 3 ペダルの点検

- 左右のペダルにガタつき、緩みがないことを確認してください。
- ガタつき、緩みがある場合には、P.9の「4 ペダルの取り付け」を参照して、付属のスパナでしっかり締め込んでください。

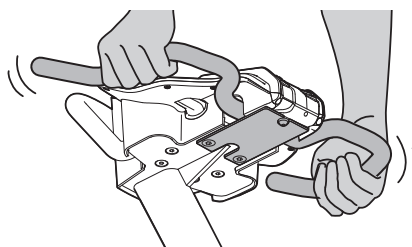
#### POINT

- ペダルを締めるときは、左右のペダルで回す方向が逆なので注意してください。



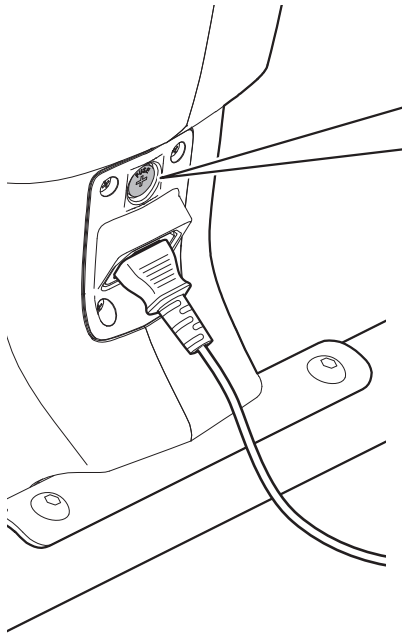
### 4 ハンドルの点検

- ハンドルにガタつき、緩みがないことを確認してください。
- ガタつき、緩みがある場合には、P.8の「3 ハンドルの取り付け」を参照して、付属の六角レンチでしっかり締め込んでください。

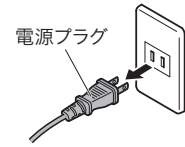


# お手入れの仕方

## ヒューズの点検 (電源が入らなくなった時など)



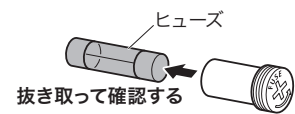
①電源プラグを抜きます。



②ドライバーを十字穴に差し込み、左に回して、ヒューズホルダーを抜き取ります。



③ヒューズホルダーからヒューズを抜き取り、中の線が切れていたり、焦げていないかを確認してください。



④ヒューズが切れていた場合、本体に異常が発生している可能性があります。P.47 下部記載の「コナミスポーツお客様ダイヤル」にお問い合わせください。ヒューズに異常が無ければ②、③と逆の手順でヒューズホルダーを取り付けます。

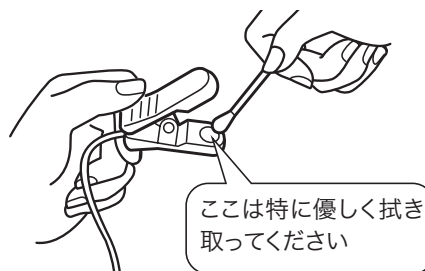
## 使用後、毎週のお手入れ

### ■ 本体に汗がかかったら (使用後のお手入れ)

- トレーニング中に本体 (特に金属部分)、コンソールパネル、イヤースセンサーに汗がかかった場合は、乾いた布でよく拭きとってください。

### ■ 本体の清掃 (毎週のお手入れ)

- 本体、コンソールパネル、サドルが汚れた場合は、中性洗剤を薄めたものを含ませて、よく絞った布で汚れを拭き取ってから、乾いた布でよく拭いてください。
- イヤースセンサーのクリップの内側を綿棒で軽く拭きとってください。



### ⚠ 注意

- 本体の清掃にアルコールやアルコールを含むウエットティッシュなどを使用しないでください。拭いた部分を傷めたり、破損するおそれがあります。

# コンソールパネルの交換について

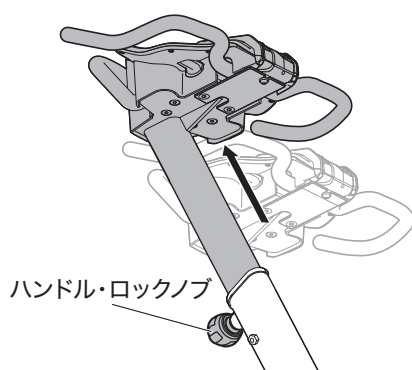
## コンソールパネルの交換方法

### ■コンソールパネルを、お客様ご自身で交換できます

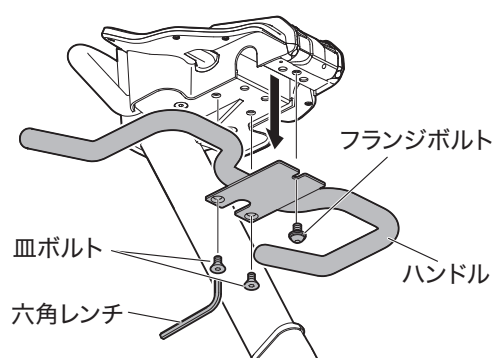
コンソールパネルが破損した場合、ご自身で交換することができます。交換用の新しいコンソールパネルについては、コナミスポーツお客様ダイヤル(P.47参照)にご相談ください。

**⚠ 注意** ●コンソールパネルの交換作業をする前に、電源コードを抜いてください。

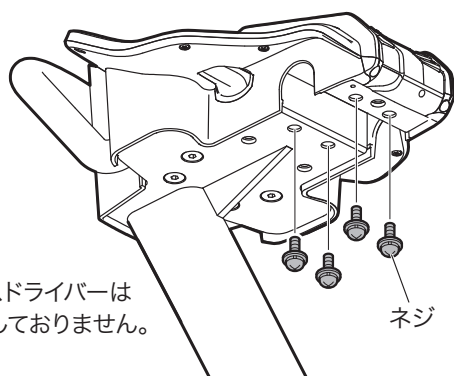
①作業をし易いように ハンドルポストの位置を高く調節(P.11参照)してください。



②ハンドルを手でしっかり支えながら(P.8参照)六角レンチで、皿ボルト2本、フランジボルト1本を外し、ハンドルを取り外します。

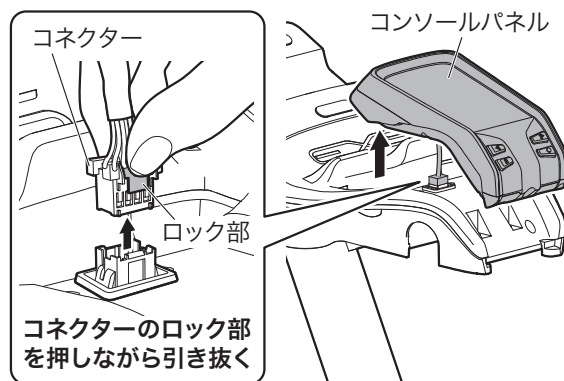


③コンソールパネルを固定しているネジ4本を、プラスドライバーで外します。



※プラスドライバーは付属していません。

④コンソールパネルを持ち上げると、その下にあるコネクターがあります。コネクターを左図の要領で抜き取ると、コンソールパネルが取り外せます。



⑤④と逆の手順で新しいコンソールパネルを取り付けます。コネクターがカチッと音がするまで挿し込んでください。

⑥P.8の「③ハンドルの取り付け」を参照してハンドルを取り付けます。

# 体カテストでのエラーについて

## エラーリスト

体カテストの測定中にエラーで終了する場合があります。  
エラー内容を参考にして、体カテストを実施してください。

表示	エラー名称	詳細
<i>ERR1</i> (Err1)	計測値異常	体カテストの測定結果に異常値が確認されたエラーです。 ●体カテストの設定方法(P.32~P.34)および、イヤースенサーの取り扱いかた(P.16の「イヤースенサーについて」参照)を確認してください。 何度も同じ結果が発生する場合は故障の疑いがあります。当社お客様ダイヤル(P.47)までお知らせください。
<i>ERR2</i> (Err2)		
<i>ERR3</i> (Err3)		
<i>ERR4</i> (Err4)		
<i>ERR5</i> (Err5)		
<i>ERR6</i> (Err6)	回転数エラー	体カテストの測定中、連続して1分間40rpmを下回った場合のエラーです。 ●正確な測定をするために、60rpm前後の回転数を維持するようにこいでください。
<i>ERR7</i> (Err7)	脈拍値エラー	体カテストの測定中の脈拍値が、30秒以上にわたって40bpmを下回った場合のエラーです。 ●イヤースенサーの取り扱いかた(P.16の「イヤースенサーについて」参照)を確認してください。
<i>ERR8</i> (Err8)	脈拍上限エラー	体カテストの測定中の脈拍値が上限値を上回った場合のエラーです。 ●危険な状態となりますので、トレーニングを中止し安静後、再度測定ください。
<i>ERR9</i> (Err9)	データ不足エラー	体カテストを任意に終了した場合、計測に必要なデータが不足した場合のエラーです。 ●必要なデータが取得できるまで体カテストを継続して行ってください。

こんなときにはエラーになり、体カテストが終了します

### 「STEP方式」の場合

- ペダルの回転数が、連続して1分間40rpmを下回ったとき。
- 各ステップ中に40拍/分未満の脈拍値を30秒以上連続して検出したとき。
- 上限脈拍値(P.21参照)を超えたとき。

### 「RAMP方式」の場合

- 脈拍値が75%HRmaxに達したとき<sup>※</sup>。
- ペダルの回転数が、連続して1分間40rpmを下回ったとき。
- 40拍/分未満の脈拍値を30秒以上連続して検出したとき。

※ 10~18歳の場合は150拍/分に達したときとなります。

#### 75%HRmaxとは

HRmaxは最高脈拍値(P.21参照)のことを指します。75%HRmaxは最高脈拍値の75%の値になります。



# 故障かな？

## こんなときは

ご不審な点や、ご使用中に異常が生じたときは、まず以下の項目をご確認ください。

状況	対処方法
<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源がONにならない</li> <li>●トレーニングをしていたら突然電源がOFFになった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグが正しくコンセントに挿し込まれていますか。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶電源プラグをコンセントに挿し込んでください(P.13参照)。</li> </ul> </li> <li>●電源を正しくONにしていますか。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶電源を正しくONにしてください(P.22参照)。</li> </ul> </li> <li>●ヒューズが切れていませんか。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶「ヒューズの点検」( )を参照して、ヒューズが切れていないかを確認してください。切れている場合は、本体に何か異常が起こっている可能性があります。「コナミスポーツお客様ダイヤル」(P.47)までご連絡ください。</li> </ul> </li> <li>●本体の電源をOFFにし、間を置かずすぐに電源スイッチをONにしましたか。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶いったん本体の電源をOFFにし、しばらく間をおいてから(5秒以上)、電源をONにしてください。</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源がOFFにならない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●正しく動作していない可能性があります。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶「決定/電源ボタン」を約2秒間長押しすると電源がOFFになります(P.23参照)</li> <li>▶「それでもOFFにならない場合は、電源コードを抜き、10秒待ってからもう一度電源コードを接続してください。その後、電源をON/OFF、正常に動作するか確認してください。</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●コンソールパネルのボタンを押しても次の操作に進まない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●正しい数値、または指定のボタンを押しましたか。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶誤った操作を行うと受け付けないことがあります。正しい数値の入力、正しい操作をしてください。</li> <li>また、特定のボタン操作を受け付けないタイミングがあります。本書の操作ページ(P.18～)を参照し、順を追って操作してください。</li> </ul> </li> <li>●設定を意図せずに停止していませんか。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶いったん本体の電源をOFFにし、しばらく間をおいてから(5秒以上)、電源をONにして、もう一度操作を始めてください。</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●脈拍値表示が表示されない</li> <li>●脈拍値表示がおかしいと感じる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●イヤースенサーのプラグが正しくジャックに挿し込まれていますか。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶P.16の「イヤースенサーについて」を参照して、プラグをしっかりと挿し込んでください。</li> </ul> </li> <li>●イヤースенサーは正しく装着されていますか。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶P.16の「イヤースенサーについて」を参照して正しく装着してください。</li> </ul> </li> <li>●イヤースенサーが傷んでいませんか。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶プラグやコードを含め、イヤースенサーが破損またはひどく劣化している場合は、新しいものをお買い求めください。</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ダイエットトレーニングをしていると運動負荷がどんどん重くなっていく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●トレーニング開始直後ではありませんか。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶開始してしばらくは負荷が徐々に重くなるようになっています。</li> </ul> </li> <li>●ディスプレイに表示される脈拍を確認してください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶脈拍が正しく検出されていない状態では、運動負荷の自動調節機能が正しく作動しません。</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●トレーニング中に、何も操作していないのに途中でクールダウンになって終了してしまっ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「定脈拍トレーニング」、「フリートレーニング」で目標を設定していませんか。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶目標を設定すると、設定した値からカウントダウンを行います。目標の「時間」や「距離」、「消費カロリー」が「0」になった時点で目標達成となり、クールダウンに入ります。</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●体力テストの測定結果がエラーとなった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●P.43の「エラーリスト」を確認してください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶エラーの内容を参考にして、体力テストを実施してください。</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●トレーニング中にブザーが鳴りっぱなしになった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●脈拍が非常に高く、運動を続けることが危険であることを知らせる警告音です。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶直ちに運動を止めてください。</li> <li>▶脈拍が正しく検出できているか確認してください。</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●コンソールパネルのボタンを押してもブザー音が鳴らない</li> <li>●トレーニングやクールダウンのときにブザーが鳴らない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●コンソールパネルのディスプレイにブザー音マーク(♪)は表示されていますか。 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ブザー音マークが表示されていない場合、P.22の「電源をONにする」を参照してブザー音が鳴るように設定してください。</li> </ul> </li> </ul>

# 参考資料/製品仕様

## 目標消費カロリー設定の目安

主な食べ物の摂取カロリー一覧です。目標消費カロリーの目安にしてください。

ごはん・麺類・パン			
ごはん	1人前	150 g	252 kcal
玄米ごはん	1人前	150 g	248 kcal
かけうどん	1人前	571.1 g	347 kcal
カップラーメン	1個	80 g	358 kcal
食パン(6枚切り)	1枚	60 g	156 kcal

肉類			
牛肉国産(乳牛)かたコース		100 g	318 kcal
牛肉輸入かたコース		100 g	240 kcal
鶏肉 むね		100 g	145 kcal
豚肉 ばら		100 g	395 kcal
豚肉 もも		100 g	183 kcal

魚介類			
まぐろの刺し身	1人前	82 g	86 kcal
焼き魚(さんま)	1人前	147.7 g	350 kcal
さばの味噌煮	1人前	162.9 g	317 kcal
生がき	1個	17 g	11 kcal
うなぎの蒲焼	1人前	60 g	176 kcal

卵・牛乳			
生卵	1個	53 g	78 kcal
厚焼き卵	1人前	122 g	184 kcal
プレーンオムレツ	1人前	161.8 g	398 kcal
牛乳	1杯(グラス)	189 g	127 kcal
プレーンヨーグルト	1個	100 g	62 kcal

豆類			
絹ごし豆腐		100 g	56 kcal
木綿豆腐		100 g	72 kcal
納豆	1人前	61 g	111 kcal
豆乳	1杯(グラス)	185 g	85 kcal
枝豆	1人前	25.2 g	34 kcal

野菜			
トマト	1個	160 g	30 kcal
じゃがいも		100 g	76 kcal
ほうれん草		100 g	20 kcal
ゴーヤ		100 g	17 kcal
ブロッコリー		100 g	33 kcal

果物			
りんご	1個	210 g	120 kcal
バナナ	1本	100 g	86 kcal
みかん	1個	80 g	37 kcal
もも(缶詰)	1切れ	50 g	43 kcal
メロン	1切れ	75 g	32 kcal

菓子・ソフトドリンク			
フルーツケーキ	1切れ	56.2 g	215 kcal
ミルクチョコレート(板)	1枚	70 g	391 kcal
大福もち	1個	70 g	165 kcal
コーラ	1杯(グラス)	189 g	87 kcal
缶コーヒー	1缶	190 g	72 kcal

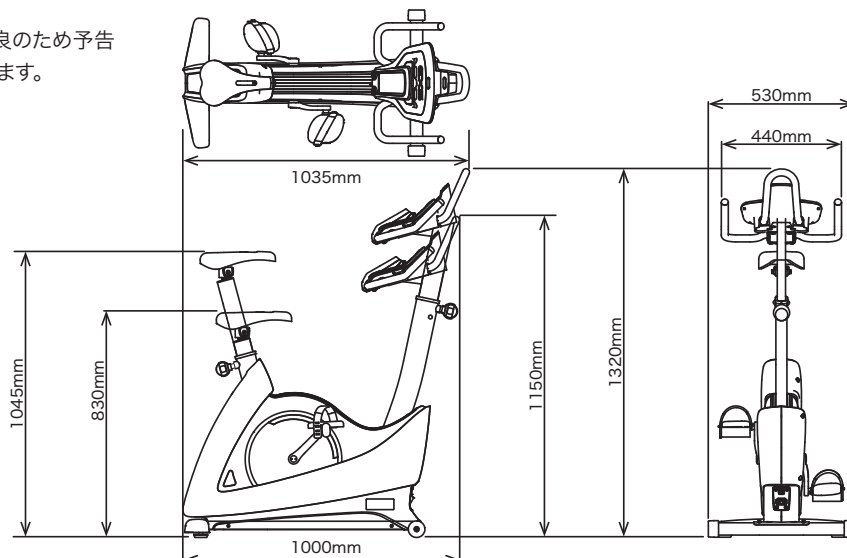
2018年調べ ※各数値は予告なく変更される場合があります

## 製品仕様

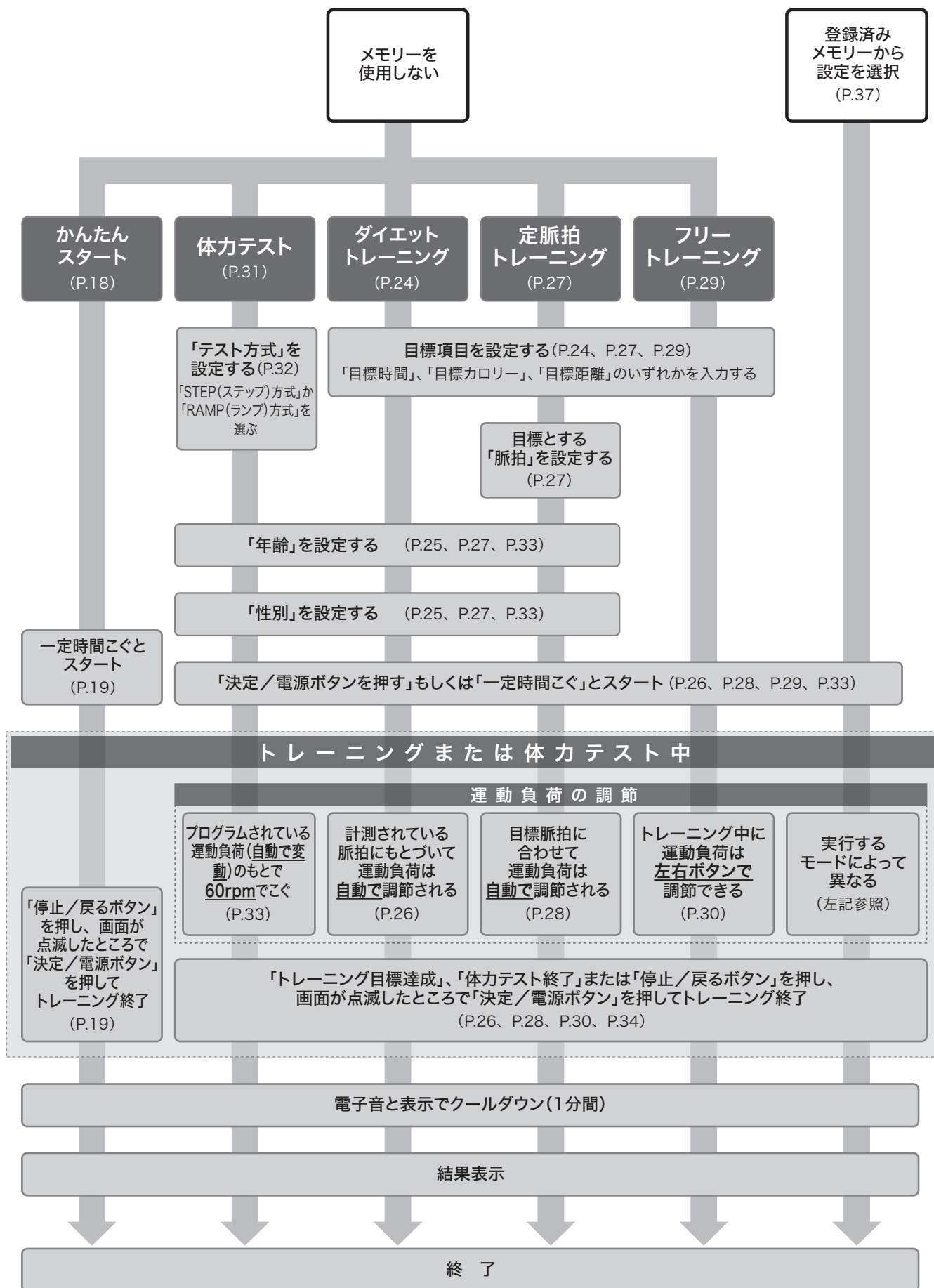
定格電圧	AC100V
定格消費電力	30W
定格回転数	60rpm
負荷方式	電磁式ブレーキ
負荷範囲	15W～200W相当(60rpm時)、1～20のレベル表示
CPU	32bit CPU
ディスプレイ	16セグメントモノクロLCD
脈拍計測	イヤースンサー(光電脈波検出方式)
脈拍測定範囲	40～199bpm

本体質量	45kg
本体寸法	1000～1035mm × 1150～1320mm × 530mm
材質	ボディーカバー:ABS樹脂 ハンドルポスト:鋼管(塗装) サドルポスト:鋼管(塗装)
プログラム	かんたんスタート、体カテスト、ダイエットトレーニング、 定脈拍トレーニング、フリートレーニング
使用者身長(目安)	145cm～185cm
使用者体重	100kg以下
使用環境温度	15～35℃

※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



# 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「故障かな?」(P.44)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、当社お客様ダイヤルにお知らせください。

### ■ 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ダイヤルにご相談ください。
- 修理により、製品機能が維持できる場合は、ご希望により有料で修理いたします。

## AEROBIKE® EXS 保証書

HARES-JA

保証期間	対象部品	期間(お買い上げ日より)
	本体	一年間
	イヤーセンサー、ペダルストラップ	対象外(消耗品)
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(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ダイヤルにお問い合わせください。

販売店	住所・店名
	電話 ( )

### 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。

- 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。
- 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お客様ダイヤルにお問い合わせください。
- 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。
  - (ニ) 本書のご提示がない場合。
  - (ホ) 一般家庭用以外(例えば学校やジムのような業務用などへの長時間使用)に使用された場合の故障及び損傷。

- 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。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 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償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、または当社お客様ダイヤル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。

### コナミスポーツ株式会社

本社 / 〒140-0002 東京都品川区東品川4-10-1

商品に関するお問い合わせ

コナミスポーツお客様ダイヤル

ホームページからお問い合わせ

<https://konami.jp/2DiU2i8>



お電話でのお問い合わせ **0570-000-573**

【受付時間】平日10:00~18:00(土・日・祝休日・年末年始を除く)  
※受付時間は変更になる場合がございます。



コナミスポーツクラブオンラインショップ

<https://konami.jp/31erK9H>

**コナミスポーツ株式会社**  
本社／〒140-0002 東京都品川区東品川4-10-1

117613380000 23.03 第4版