

AEROBIKE M SERIES

エアロバイク EZ101

取扱説明書



目次

安全にお使いいただくために	2
こんなトレーニングができます	5
お確かめください	5
各部の名称	6
本体の組み立てかた・分解のしかた	7
操作パネルのはたらき	8
脈拍センサーの取り扱いかた	10
上限脈拍値と アラーム機能について	12
メモリー機能の使いかた	14
体力テストの操作	15
脈拍コントロール トレーニングの操作	18
●減量トレーニング ●一般トレーニング ●脈拍設定トレーニング	
マニュアル トレーニングの操作	24
●フリー・トレーニング ●ランダム・トレーニング	
記録表	28
製品仕様	29
修理サービス!でもその前に	30
修理サービスと保証(保証書) について	31
操作手順早わかり	裏表紙



※「エアロバイク」「AEROBIKE」は、株式会社コナミスポーツライフの登録商標です。

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てください。

安全にお使いいただくために




このたびはエアロバイクEZ101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。
- 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。

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。



サドルおよびハンドルの高さがご自分に合っていないときは、「サドルポストを取りつける」、「ハンドルポストを取りつける」(7ページ)を参照して調節してください。

警告

■身体に病気や障害のあるかた

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、次のようなかた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(降圧剤を服用中のかたなど)
- 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かた



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、めまいやほげなど、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



■ご年配のかたや、日ごろ運動習慣のないかた

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

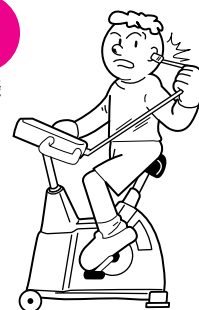


■脈拍センサーはていねいに扱ってください

10~11ページの「脈拍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

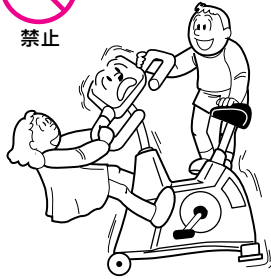


⚠警告

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。



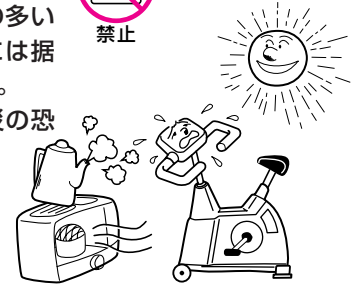
禁止



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。



禁止

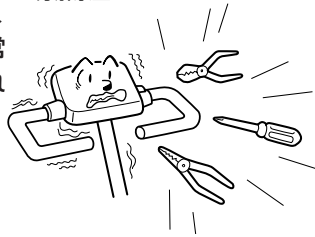


⚠注意

本機の分解・修理・改造は絶対に行わないでください。特にコントロールボックスは絶対に開けないでください。発火したり、異常動作して事故を起こす恐れがあります。



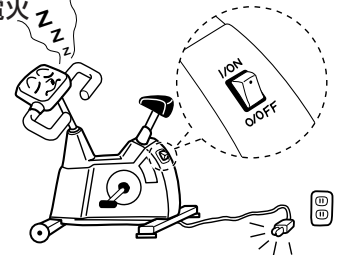
分解禁止



使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜いてください。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。



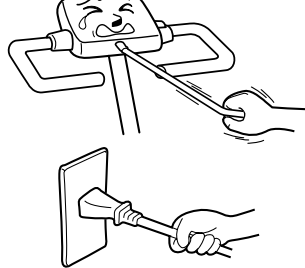
禁止



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。



プラグを持って抜く

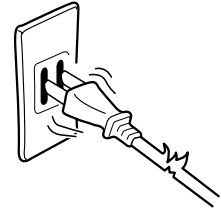


また、脈拍センサーやケーブルを傷つけたり、破損したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたりしないでください。

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。



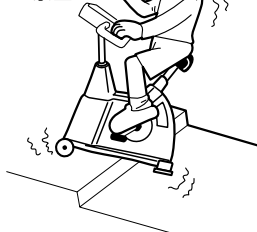
禁止



不安定な場所で使用しないでください。転倒する恐れがあり、けがの原因になります。



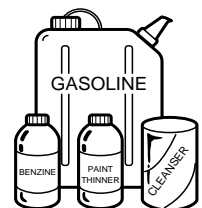
禁止



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。



禁止

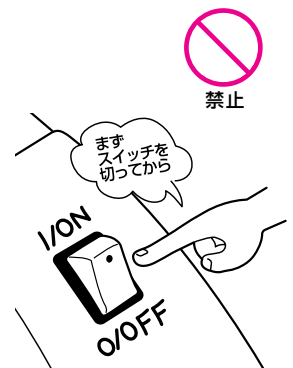


⚠️ 注意

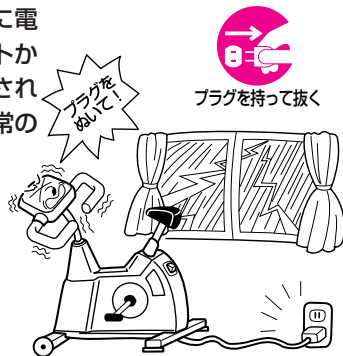
1度電源スイッチを切り、再度電源スイッチを入れる際は少なくとも5秒間以上待ってください。すぐに電源を入れますと内蔵されているコンピュータの異常の発生原因になります。



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の異常の発生原因になります。



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の異常の発生原因になります。



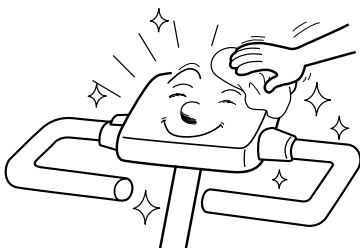
コントロールボックスは精密電子部品でできています。移動の際には衝撃を与えないでください。また、コントロールボックスに寄り掛かって体重をかけたりしないでください。故障の原因になります。



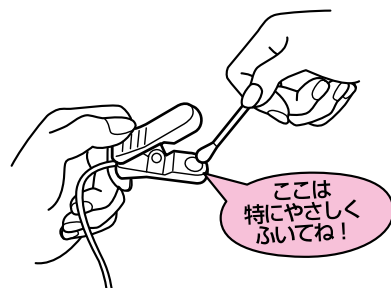
- ・乗降や使用中の動作のスペースを十分確保できる位置に設置してください。
- ・用途以外の使用は行わないでください。
- ・乗降する場合などにハンドルにもたれかかったり、使用中に周囲の人が製品および使用者を押ししたり、引いたりしないでください。運動の妨げとなったり、転倒する恐れがあり、けがの原因になります。
- ・使用しない場合は、別の用途には使用しないよう梱包などし、特に幼児が触れないように注意してください。
- ・屋外や湿気の高い所には保管しないでください。さびの発生、負荷部の不良原因になります。

お手入れのしかた

- 本体、コントロールボックスの汚れは、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)や脈拍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。
- 脈拍センサーは、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。



こんなトレーニングができます

エアロバイクEZ101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、どなたでも使いやすく効果的にトレーニングが実施できるように開発されたコンピュータ制御方式のエアロビク・トレーニングマシンです。

エアロバイクEZ101には、次のようなコースが用意されています。

1 体力テスト

効果的なエアロビクスは、まずご自分の体力レベルを知ることからです。このテストで、定期的に体力レベルを確かめてください。



2 減量トレーニング

一般トレーニングよりやや軽い運動強度でのトレーニングです。基礎体力づくりや、減量を目的としたトレーニングです。



3 一般トレーニング

標準的な運動強度で、全身持久力が向上する、有酸素運動を目的としたトレーニングです。



4 脈拍設定トレーニング

脈拍値を設定(100拍~170拍の間)することで、お好みの脈拍数でトレーニングができます。



5 フリー・トレーニング

よりハードに、あるいはよりソフトに、体力向上やシェイプアップのためにご自分にあったペダルにかかる重さ(運動負荷)で行うトレーニングです。



6 ランダム・トレーニング

毎回違ったパターンのトレーニングが用意されている楽しいトレーニングです。ご自分の体力に合わせてペダルにかかる重さ(運動負荷)を選べます。

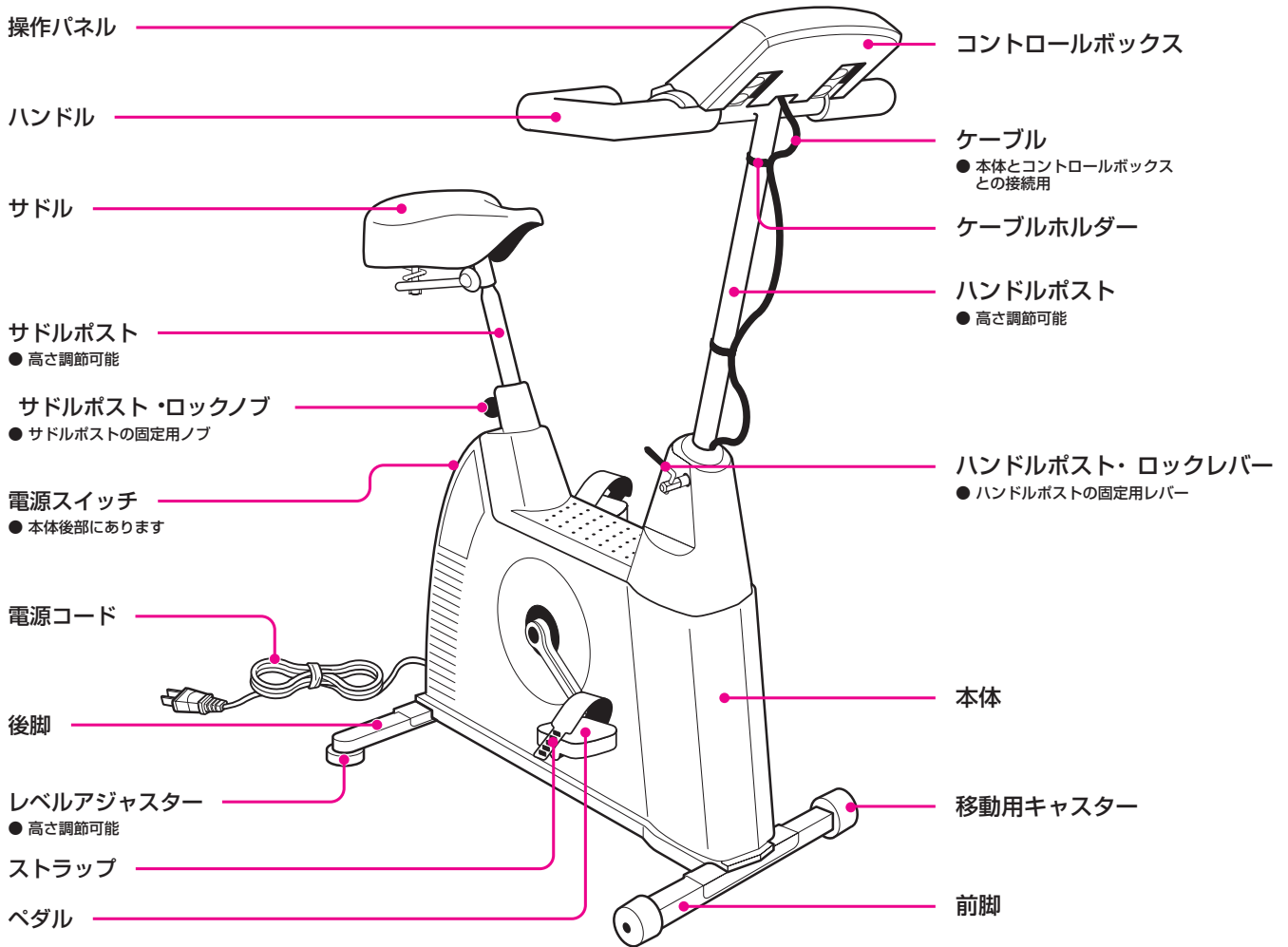


お確かめください

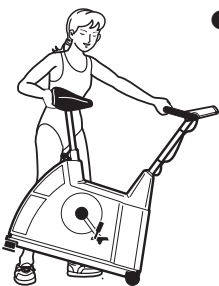
梱包品は全部そろっていますか？ お確かめください。

本体部品			
<p>本体</p>	<p>操作パネル (コントロールボックス)</p> <p>操作パネル</p> <p>コントロールボックス</p> <p>コードホルダー</p>	<p>サドル</p>	<p>ハンドル</p>
付属品			
<p>脈拍センサー</p> <p>コードクリップ</p> <p>プラグ</p> <p>イヤークリップ</p> <p>※取扱説明書の袋に、一緒に入っています。</p>	<p>コントロールボックス 取り付けネジ(4本)</p> <p>※操作パネルの箱に、一緒に入っています。</p>	<p>ケーブルホルダー(2個)</p> <p>※ハンドルポストに取り付けてあります。</p>	<p>取扱説明書</p> <p>※本書</p>

各部の名称



本体の移動のしかた



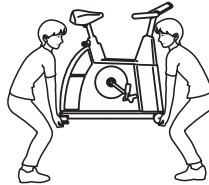
●ハンドルに手をそえて、サドルを上を持ち上げ、前脚の移動用キャスターを転がしながら移動します。

⚠ 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。

本体を持ち上げて運ぶとき

●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。

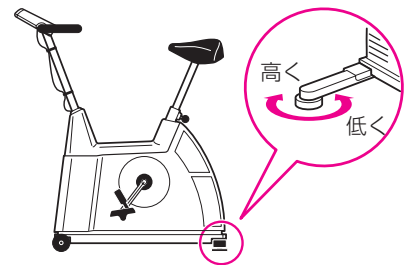


⚠ 注意

- 本体を移動するときは、電源コードを抜いてください。
- 本体を床に降ろすときは、手を挟まないように注意してください。

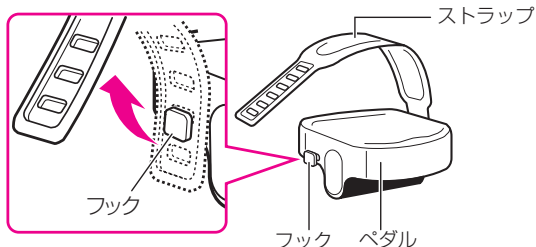
設置方法について

●床面の水平な場所に設置して、レベルアジャスターでがたつかないように調整します。

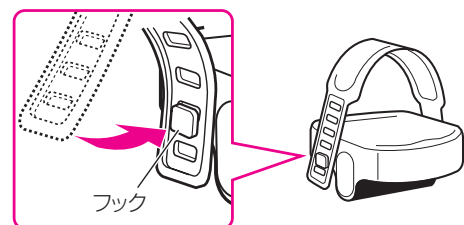


ストラップの調整のしかた

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、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。



本体の組み立てかた・分解のしかた

※分解のしかたは組み立てかたと順番が逆になります。

■組み立てるとき・分解するときには、付属品以外に+（プラス）ドライバーが必要です。

組み立てかた 1 サドルポストを取り付ける

分解のしかた 3 サドルポストを取りはずす



組み立てかた

- サドルポスト・ロックノブを引きながらサドルポストを差し込み、お好みの穴位置でサドルポスト・ロックノブをもどします。（穴に入っていないと、ロックノブはもどりません）

注意

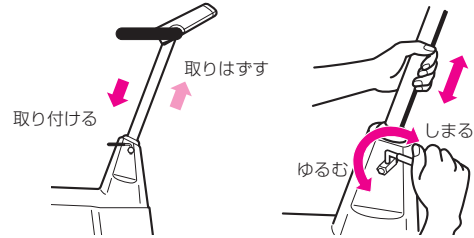
サドルポスト・ロックノブを、サドルポストの穴にしっかりロックされているかサドルを上下に動かして確認してください。ロックされていないと、トレーニング中にサドルが落下する恐れがあり危険です。ご使用前に確認してください。サドルポストのがたつきは完全にとれません、ご使用上、支障はありません。また、サドルポストの赤ラベルが見えない範囲で固定してください。

分解のしかた

- サドルポスト・ロックノブを引きながらサドルポストを引き上げて取りはずします。

組み立てかた 2 ハンドルポストを取り付ける

分解のしかた 2 ハンドルポストを取りはずす



組み立てかた

- ハンドルポストを差し込み、お好みの位置でハンドルポスト・ロックレバーを右(↻)に回して固定します。

注意

ハンドルポストは、しっかり固定されていないと危険です。ご使用前にハンドルポストを上下に動かして確認してください。また、ハンドルポストの赤ラベルが見えない範囲で固定してください。

分解のしかた

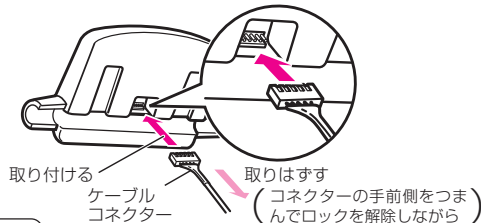
- ハンドルポスト・ロックレバーを左(↻)に回してゆるめてからハンドルポストを引き上げて取りはずします。

組み立てかた 3 コントロールボックスを取り付ける

分解のしかた 1 コントロールボックスを取りはずす

注意

コントロールボックスを取り付ける（取りはずす）ときは、本体の電源コードを抜いてから行ってください。

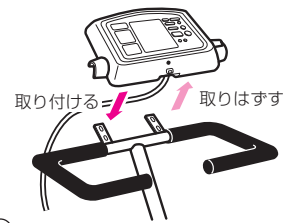


組み立てかた

- 1 本体上部から出ているケーブルのケーブルコネクタを、図のように、コントロールボックス裏側のコネクタにしっかり差し込みます。（コネクタには向きがありますので注意してください）

分解のしかた

- 4 コントロールボックス裏側に差し込まれているコネクタを取りはずします。

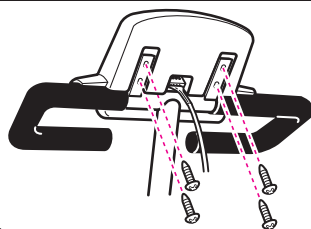


組み立てかた

- 2 コントロールボックスを、ハンドルの上ののせます。

分解のしかた

- 3 コントロールボックスをハンドルの上から取りはずします。

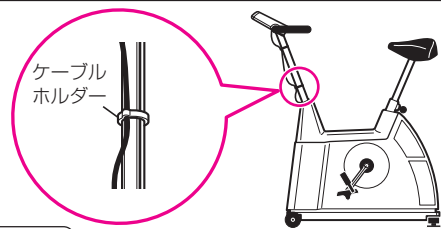


組み立てかた

- 3 コントロールボックスの裏側から、+ドライバーを使用して、4本のネジでしっかり固定します。

分解のしかた

- 2 コントロールボックスの裏側に固定されている4本のネジを+ドライバーを使用して取りはずします。



組み立てかた

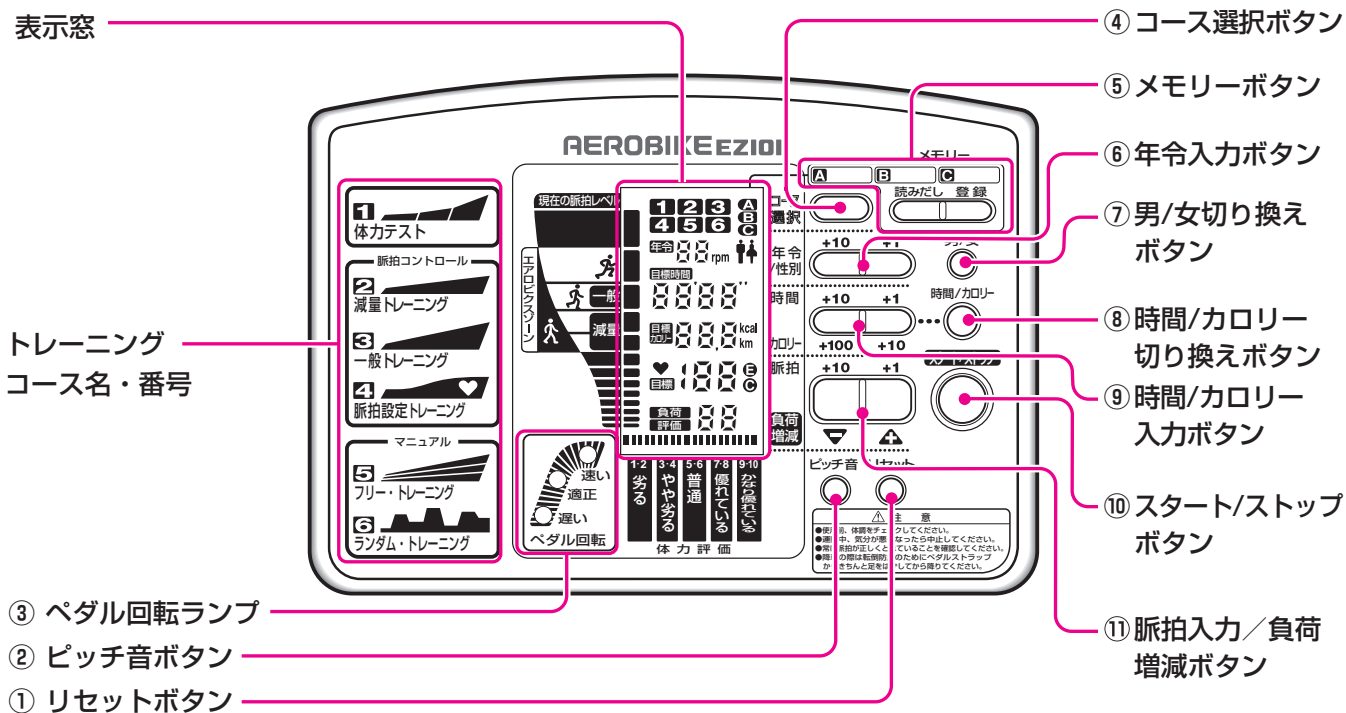
- 4 ケーブルコネクタがしっかり差し込み終わったら、ケーブルをケーブルホルダーではさんで2ヶ所を留めます。

分解のしかた

- 1 ケーブルを2ヶ所で留めているケーブルホルダーを取りはずします。

操作パネルのはたらき

確認 • 操作ボタンは、「ピッチ」と音がするまで押してください。



名称とはたらき

① リセットボタン

電源を入れたときの状態に戻ります。

② ピッチ音ボタン

体力テストと各トレーニング中のピッチ音(60回転/分相当に設定)を消すことができます。必要に応じて切り換えてください。

③ 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。

④ コース選択ボタン

ご希望のトレーニングコース番号を選びます。

⑤ メモリーボタン

- 読みだしボタン
押すごとに、メモリー(A、B、C)に登録してある内容を読みだします。
- 登録ボタン
新しい設定内容をメモリーに登録します。

確認

• 登録すると、前に登録されていた内容は消えます。

⑥ 年齢入力ボタン

年齢を入力するときに、10の位、1の位(10~80歳)で入力します。

確認

• 年齢有効範囲は、体力テストは12歳~69歳、各トレーニングは20歳~69歳です。

⑦ 男/女切り換えボタン

性別を入力します。(ボタンを押すごとに男/女が切り換わります)

⑧ 時間/カロリー切り換えボタン

入力項目(目標時間または目標カロリー)を切り換えます。

⑨ 時間/カロリー入力ボタン

目標時間(1分間~99分間)、または目標カロリー(10kcal~500kcal)を入力します。(体力テストは自動的に9分間+クールダウン1分が表示されます)

⑩ スタート/ストップボタン

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すと、すぐにクールダウンに入ります。(体力テストはのぞく)

確認

• 体力テストは途中で終了できません。(結果は出ません)

⑪ 脈拍入力/負荷増減ボタン

脈拍設定トレーニングを選択した場合は目標脈拍値(100拍~170拍)の設定ボタンになります。また、トレーニング時は、ペダルにかかる重さ(運動負荷)の負荷(1~20段階)増減ボタンになります。

入力時の表示

選択コースの番号表示

年齢表示

脈拍検出マーク

脈拍値表示
※脈拍設定トレーニングのときは、入力した目標脈拍が表示されます。

選択したメモリー表示

性別表示

トレーニングの目標時間表示

トレーニングの目標カロリー表示

脈拍検出エラーマーク

脈拍センサー接続不良マーク

トレーニング中の表示

現在の脈拍レベル表示
※運動中は、レベルマークがエアロビクスゾーンにおさまるようにしてください。

ペダル回転数の表示

- 体カテストと目標時間を設定したときのトレーニング残り時間を表示
- 目標カロリーを設定したときのトレーニング経過時間を表示
- 体カテスト、トレーニングを終了したときにクールダウンをCOOLで表示

消費カロリーと走行距離を約3秒間隔で交互に表示

運動負荷を数値とバーで表示

脈拍値

トレーニング終了時の表示

総消費カロリーと総走行距離を約3秒間隔で交互に表示

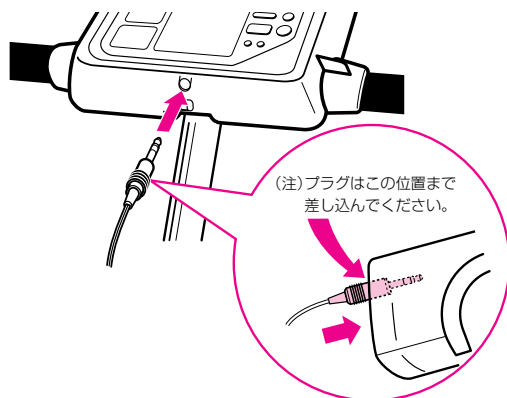
ペダル回転数

体カテスト終了時には、評価が表示され、体カレベルを「1～10」（12歳～18歳は「2、4、6、8、10」）の値で表示し、年齢・性別に応じた体力評価をします。

脈拍センサーの取り扱いかた

※脈拍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。

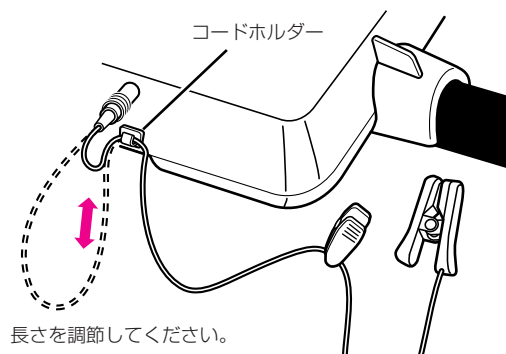
1 脈拍センサーを取り付ける



- コントロールボックスの手前にあるジャックに、脈拍センサーのプラグを“カチッ”と音がするまで差し込みます。

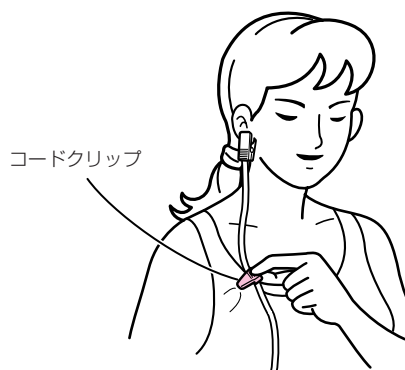
- 脈拍検出エラーマーク
このマークが表示されたときには、脈拍が正常に検出されていません。頻繁に表示されるときには、「脈拍センサー取り扱い上の注意」(11ページ)を確認してください。
- 脈拍検出マーク
規則的に点滅して、正しく脈拍を検出していることを表示。
- 脈拍センサー接続不良マーク
このマークが表示されたときには、脈拍センサーのプラグがジャックにしっかり差し込まれているか確認してください。

2 脈拍センサーのコードをコードホルダーにはめる



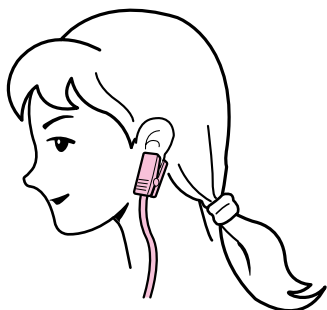
- 脈拍センサーのコードを、センサージャックの下にあるコードホルダー(コードの長さ調節用)にはめ込み、コードの長さを調節します。

4 脈拍センサーコードのゆるみを調節する



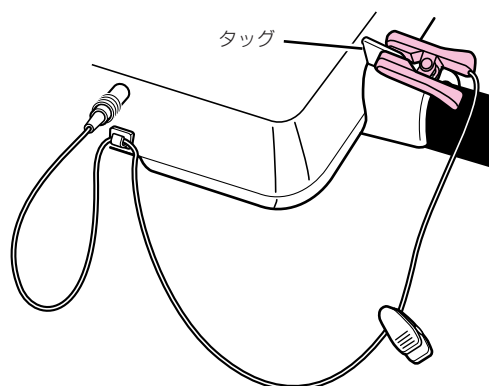
- トレーニング中に、コードが強く引っ張られたりゆれたりすることを最小限に抑えるため、身体側のコードのゆるみをコードクリップで衣服にはさみ、調節します。

3 脈拍セ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、脈拍セ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)

5 トレーニングが終わったら



- 使用後は、脈拍センサーのイヤークリップを操作パネル右側のタグにはさみます。

脈拍センサー取り扱い上の注意

■EZ101をご使用になるときは、トレーニング中の脈拍が正確に検出されていることがたいへん重要です。ご使用に際しては、次のことをご守りください。

⚠ 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働かず、危険を回避できないことがあります。

確認

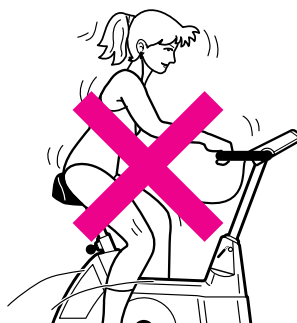
- 脈拍センサーのプラグがコントロールボックスのジャックに『カチッ』と音がするまで差し込まれていないと、脈拍が検出されないことがあります。差し込みかたが不十分の場合には表示部にⓐが表示されます。差し込みを確認してください。
- また、ⓑが表示されているときは、脈拍が正常に検出されていないことが考えられますので、下記の注意事項を確認してください。

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当たっていると、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。

脈拍センサーやコードをゆらさない



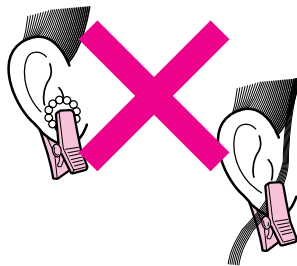
脈拍センサーは激しく動かさないでください。(首を振ったり、コードを振ったりなど) コードがたるんでゆれるときは、コードホルダーとコードクリップ(10ページ「脈拍センサーの取り扱いかた」参照)で調節してください。

感度の良い部分を見つける



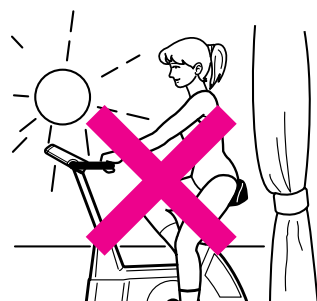
脈拍を検出しやすい部分は個人差があります。検出しにくいときには、耳たぶにあまり深くはさまないようにして少しずらすか、はさむ耳(左右)を変えてみてください。

脈拍センサーに異物をはさまない



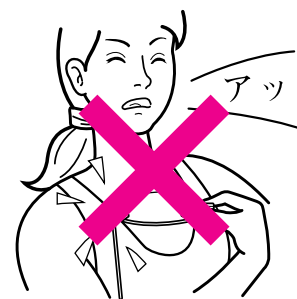
イヤリングをはずしてください。ピアスをしているかたは穴を避けてください。また、髪などがはさまらないように注意してください。

直射日光を避ける



直射日光の当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。

はずしかたにご注意



- 脈拍セ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ぱらないでください。コードの断線の原因になります。
- ご使用後、脈拍センサーの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。

上限脈拍値とアラーム機能について

上限脈拍値について<体カテスト、脈拍コントロールトレーニング時のみ>

EZ101では、運動中に脈拍が急上昇した場合を考慮して、より安全に運動ができる脈拍値を設定しています。まず、運動するかたの脈拍値の限界を、最高脈拍値として、年齢と性別から算出しています。

(20歳以下は20歳として推定)

■最高脈拍値の算出式

●男性の場合…… (220-年齢)

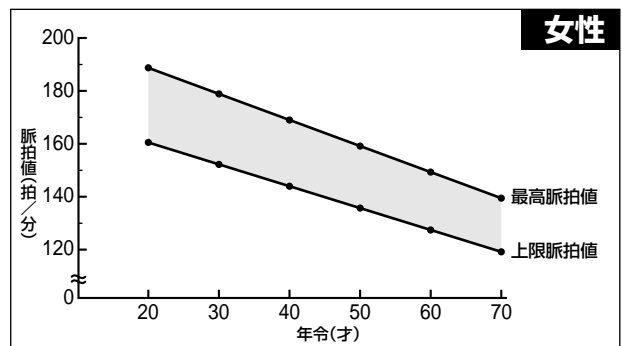
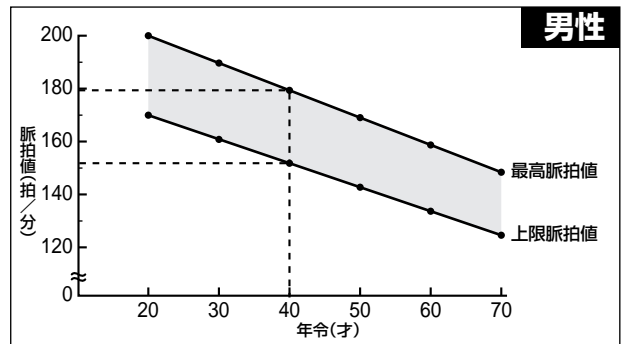
●女性の場合…… (210-年齢)

また、EZ101を使用するうえで、より安全に運動できる脈拍値の限界を上限脈拍値として、最高脈拍値の85%に設定しています。

例)40歳の男性の場合には、以下のようになります。

●最高脈拍値…… 220-40=180

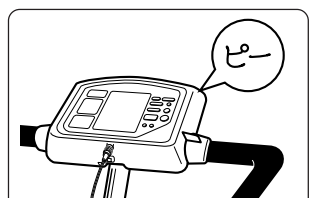
●上限脈拍値…… 180×(85÷100)=153



アラーム機能について

上限脈拍値を超えた状態がしばらく続くと、脈拍レベルマークの最上部が点灯し、アラームが鳴ります。

現在の脈拍レベル	レベルマーク	最高脈拍値相対%	参考	読みかた
		85<検出脈拍値		検出脈拍値が85%より大きくなったときレベルマークが点灯します。
エアロビクスゾーン	走	75<検出脈拍値 ≤ 85	一般トレーニング エアロビクスゾーン	検出脈拍値が70%より大きく、75%より小さいか、もしくは同じ場合が一般トレーニングとなります。
	一般	70<検出脈拍値 ≤ 75		
	減量	65<検出脈拍値 ≤ 70	減量トレーニング エアロビクスゾーン	
		60<検出脈拍値 ≤ 65		
		55<検出脈拍値 ≤ 60		
		50<検出脈拍値 ≤ 55		
		45<検出脈拍値 ≤ 50		
	40<検出脈拍値 ≤ 45			
		検出脈拍値 ≤ 40		



体カテストの場合

しばらく点灯が続くと、アラームが鳴りクールダウンとなり、安全のため体カテストは終了されます。

各トレーニングの場合

アラームが鳴り終わり、脈拍レベルマークの最上部が点灯し終わるまで、ペダルの重さを軽くするか(負荷▼ボタンを押す)、ゆっくりこいでください。

■ 脈拍レベル表示は、脈拍センサーで検出した現在の脈拍レベルを、入力された個人情報に応じて、最高脈拍値に相対するパーセンテージで表示しています。

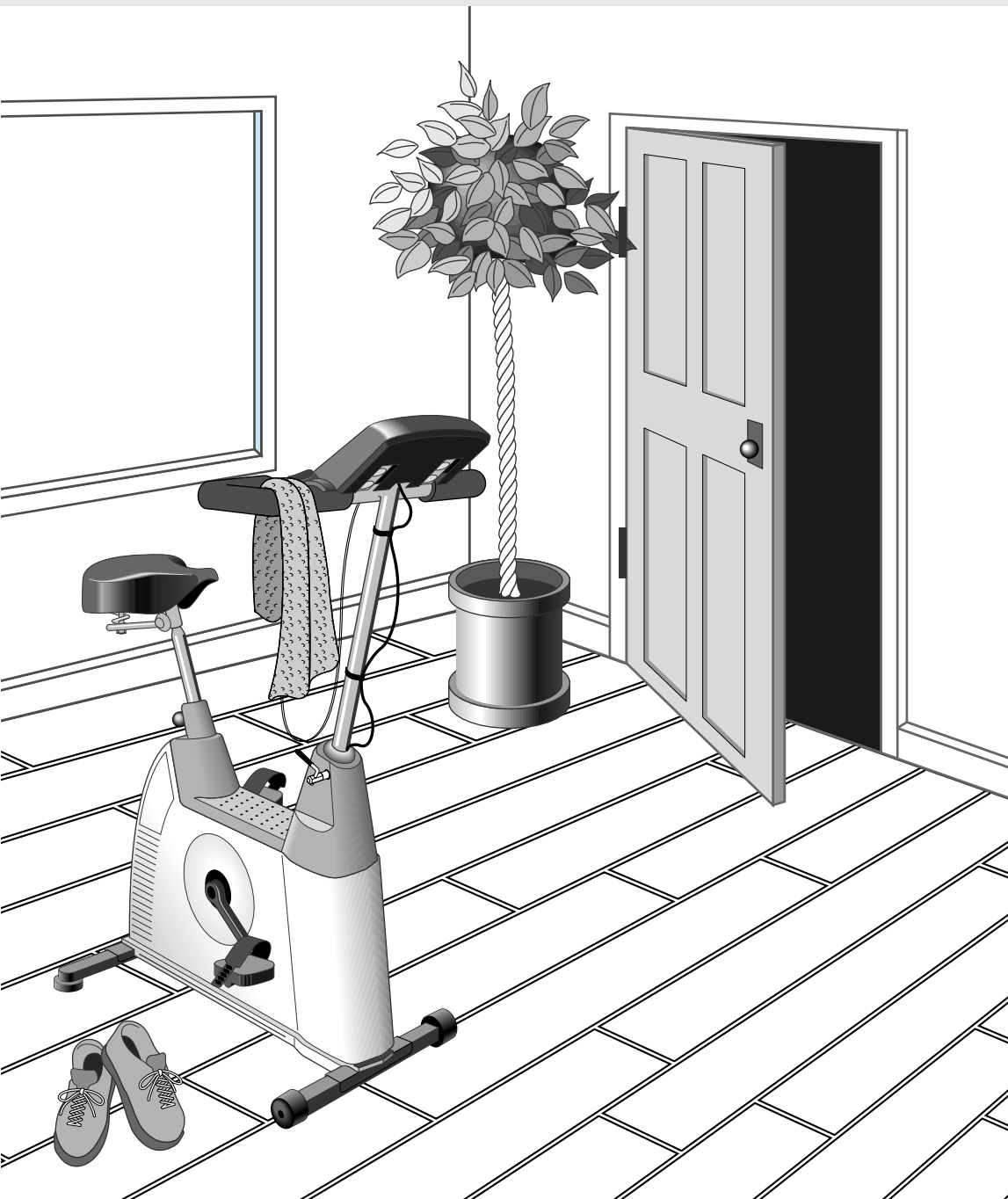
⚠ 注意

上限脈拍値を超える原因は、右表のようなことが考えられます。各項の確認後も、なお上限脈拍値を超える場合は、医師の検診を受けてください。

原因	対処方法
・トレーニング時、ペダルの重さをかなり重く設定した。	・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。
・お酒の飲みすぎや疲労など、体調の変化。	・平常時の体調にもど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。	・「脈拍センサーの取り扱いかた」(10ページ)をご確認ください。

操

作



メモリー機能の使いかた

あらかじめお使いになるかたの任意のトレーニングコースや個人情報(年齢、性別)を、EZ101が記憶する機能です。3種類(A、B、C)まで登録ができ、登録した次回からは、読みだし、スタートでトレーニングが可能です。登録されたトレーニングパターンは、電源を切っても消えることはありません。

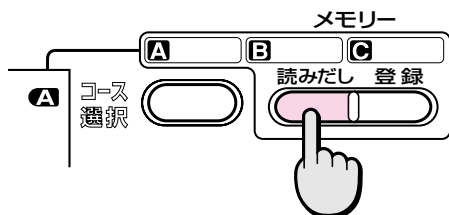
登録(または変更)のしかた

1 リセットボタンを押す

リセット



2 読みだしボタンを押す



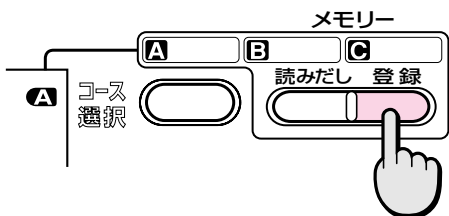
読みだしボタンを押して、登録(または変更)したいメモリー(A、BまたはC)を読みだします。

3 トレーニングパターンを設定する

選択したいトレーニングコース・個人情報(年齢・性別)・目標時間/目標カロリーを入力します。(入力方法は各トレーニングの操作と同じです)



4 登録ボタンを押す



登録ボタンを押すと、前のデータは消去され、いま設定したトレーニングパターンがメモリーに登録されます。

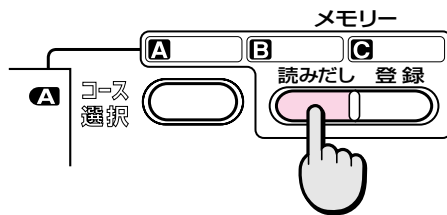
読みだしかた

1 リセットボタンを押す

リセット



2 読みだしボタンを押す



読みだしボタンを押して、トレーニングしたいメモリー(A、BまたはC)を読みだします。

トレーニングをはじめましょう!

スタート/ストップ



スタート/ストップボタンを押して、トレーニングをはじめてください。

※工場出荷時には、あらかじめA体力テスト、B一般トレーニング、Cランダムトレーニングがメモリーされています。ご利用のかたは、メモリーを修正して利用してください。

体カテストの操作

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、コンピュータがあなたの体力(全身持久力=心肺・循環器系の能力)を9分間で測定するコースです。

あなたの年齢と性別を入力して運動するだけで、コンピュータが運動中の脈拍の変化を脈拍センサーで検出し、あなたの体力レベルに合わせたペダルにかかる重さ(運動負荷)を3分ごとに3段階上昇するように設定され、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。

測定後には、あなたの体力評価を「1~10」(12~18歳は、「2、4、6、8、10」)の値で点灯表示して、年齢・性別に対応した体力評価をします。

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)

体力レベル値は、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体力評価値でご覧ください。

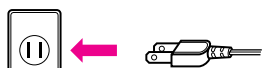
⚠ 注意

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、脈拍が正常に戻ってから行ってください。
- 体カテストをはじめる前に、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、脈拍レベルマークの最上部が点灯して、上限脈拍値を超えた状態がしばらく続いたときには、アラームが鳴って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 電源を入れます。



2 サドルに座り、正しい姿勢をとります。
(2ページ参照)



3 脈拍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します。
(10、11ページ参照)



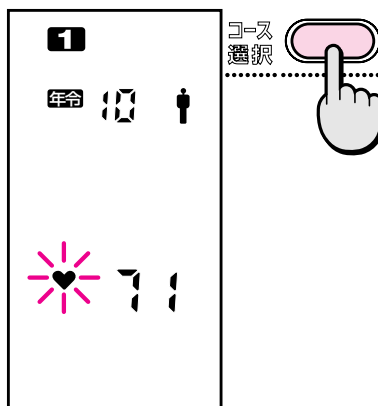
リセット



4 リセットボタンを押します。

2 体カテスト を選ぶ

コース選択ボタンを押して、 を選びます。

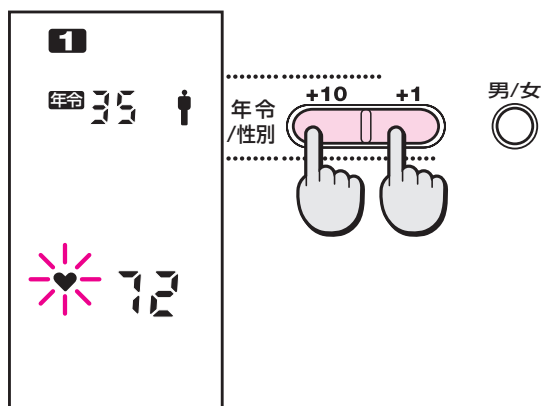


体カテストの操作

3 個人情報を入力する

年齢を入力する(12~69歳) 入力可能範囲は、10~80歳です

年齢入力ボタンを押して、年齢を入力します。

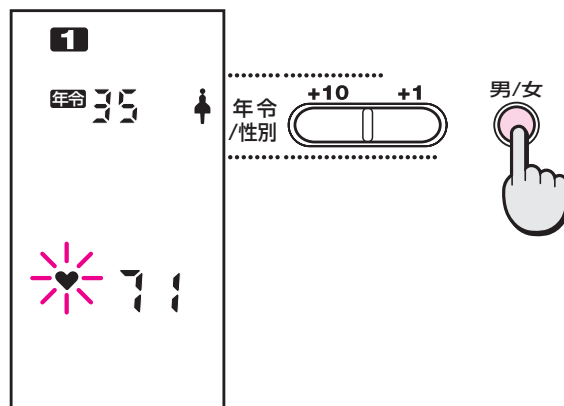


例 35歳と入力するときには、+10ボタンを2回、+1ボタンを5回押します。

• 年齢ボタンは、押し続けると数値が連続して変わります。

性別を選ぶ(『♂』または『♀』)

男/女切り換えボタンを押して、性別を選びます。

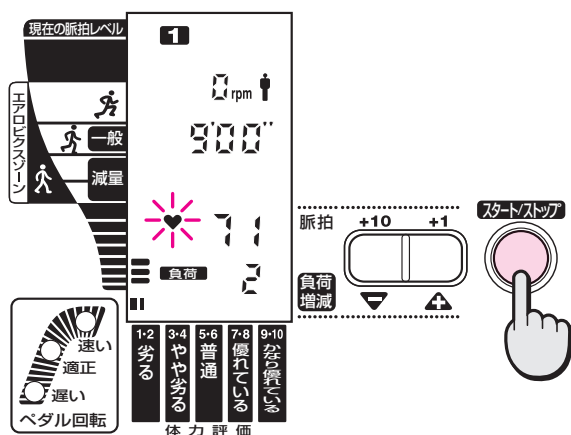


このボタンを押すごとに、『♂』と『♀』に切り換わります。

4 体カテストをはじめましょう！(9分間)

スタート/ストップボタンを押す

個人情報(年齢、性別)を確認してから、スタート/ストップボタンを押します。



ピッチ音にあわせてペダルをこぐ

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、ペダルをこいでください。



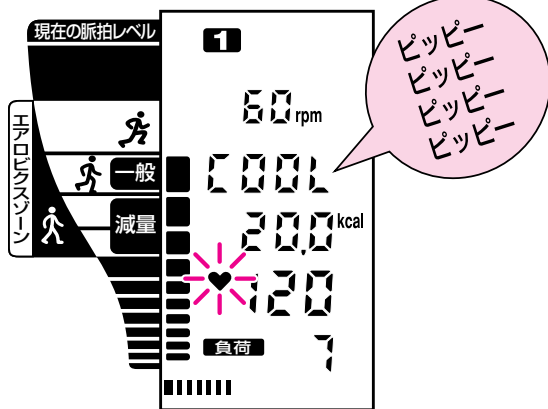
体カテスト中、自動的にペダルにかかる重さ(運動負荷)が3分間に3段階上昇し、重くなります。

• ピッチ音を消したいときは、ピッチ音ボタンを押してください。

5 体カテストが終わると

クールダウン

クールダウン音が鳴り、ペダルが軽くなりますので、そのままこぎ続けてください。

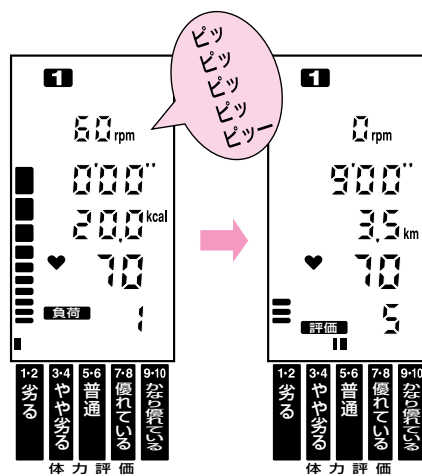


EZ101では、体カテストや各トレーニングプログラムが終了すると、運動後の整理運動としてクールダウンを1分間設けています。ペダルにかかる重さが3段階(20秒間隔)で軽くなります。

⚠ 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ので、面倒がらずに行ってください。

終了

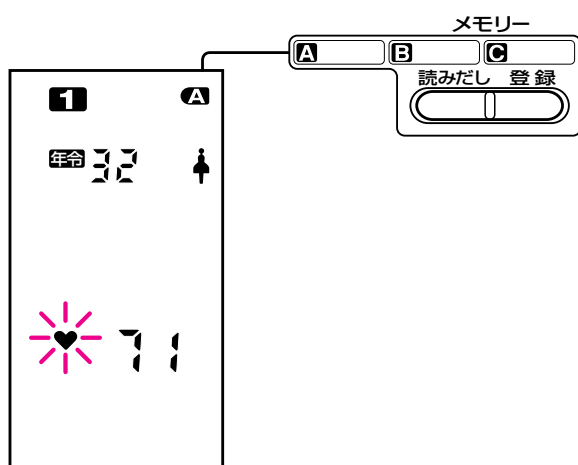


※クールダウンは残り45秒からダウンカウント表示されます。
※消費カロリーと走行距離は、約3秒間隔で交互に表示されます。

1分後に終了音が鳴り、測定結果が表示されます。

記録表は、28ページにあります。

メモリーを使うときには



• メモリー **A** の設定内容(工場出荷時)

メモリー **A** には、あらかじめ体カテストが登録されています。ご利用になるかたは個人情報(年齢と性別)をご自分に合わせて登録ボタンを押し、登録し直します。次回から、メモリー読みだしボタンを押すだけで体カテストが簡単に読みだせます。また変えることも可能です。(詳しくは、14ページをご覧ください)

操作手順

- 1 メモリー読みだしボタンで、メモリー **A** (または **B** **C**) を選ぶ。
- 2 コースを選択する。
- 3 個人情報(年齢、性別)を入力する。
- 4 メモリー登録ボタンを押す。

※コントロールパネルメモリーの白い欄には、鉛筆で記入できません。また、修正したいときは消しゴムで消すことが可能です。

脈拍コントロールトレーニングの操作

脈拍コントロールトレーニングには、「減量トレーニング」、「一般トレーニング」、「脈拍設定トレーニング」が用意されています。

「減量トレーニング」・「一般トレーニング」は、入力した年齢・性別と、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。また脈拍設定トレーニングは、設定した目標脈拍値になるようにペダルにかかる重さ(運動負荷)がコントロールされるトレーニングです。

⚠ 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、脈拍が正常に戻ってから行ってください。
- トレーニングをはじめる前に、もう1度、脈拍値に異常がないかを確認してください。
- 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/ストップボタンを押してトレーニングを中止してください。
- 万一、上限脈拍値を超えた状態がしばらく続いたときには、脈拍レベルマークの最上部が点灯し、アラームが鳴って知らせます。このようなときには、脈拍レベルマークの最上部が点灯し終わるまで、ペダルにかかる重さ(運動負荷)を軽くするか(負荷 ▼ ボタンを押す)、ゆっくりこいでください。

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。体力の落ちているかたや、これまで運動をほとんどしていなかったかた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、減量を目的とするかた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)のかた

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。

● 減量を目的とするかた

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)

一般トレーニングについて



全身持久力(心肺・循環器系の能力)を高めるために、適した有酸素運動(エアロビクス)を効果的に行うトレーニングです。

● 効果的なトレーニング

週3日以上(1日おき)、1回最低15分以上(できれば20分)行い、できるだけ生活の中に取り入れて実施することをおすすめします。

週1回程度のトレーニングでは、ほとんど効果はあがりません。

⚠ 注意

いままでに、ほとんど運動らしいことをしたことがないかたは、「減量トレーニング」で身体を慣らしてから、「一般トレーニング」を行ってください。
特にご年配のかたはお守りください。

脈拍設定トレーニングについて



「減量トレーニング」や「一般トレーニング」の脈拍範囲が合わないというかたや、目標脈拍値を決めて運動を行いたいかたのためのトレーニングです。

トレーニング中の脈拍範囲を、設定した目標脈拍値の±5拍に入るように、コンピュータが運動負荷を自動的にコントロールします。

目標脈拍値を設定できることで、幅広い運動負荷のトレーニングが可能になりました。

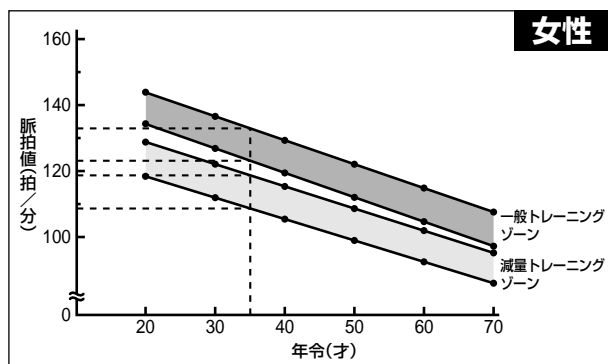
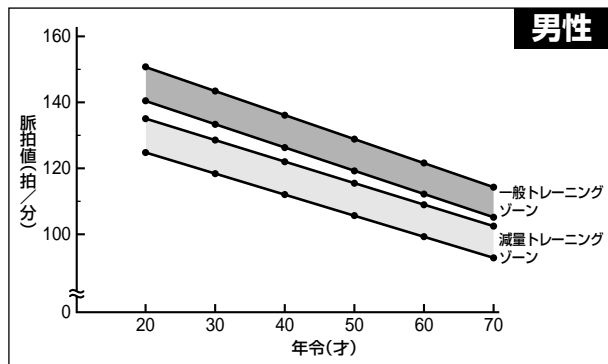
⚠ 注意

目標脈拍値は、21ページを参考に、専門医やスポーツトレーナーにご相談のうえ決定してください。

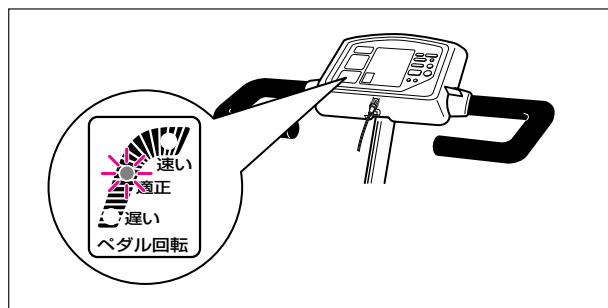
運動の適正ターゲットゾーンについて

- ターゲットゾーン(適正脈拍範囲)は、エアロビック運動を効果的に行うための最適な脈拍値のことです。減量・一般トレーニングでは、このターゲットゾーン内で運動できるように、コンピュータがペダルにかかる重さ(運動負荷)を調節します。

例 35歳の女性の場合
 減量トレーニングのターゲットゾーン
 ……109~119拍/分
 一般トレーニングのターゲットゾーン
 ……123~133拍/分



- トレーニング中には、適正なペダル回転数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』が点灯したときには、適正なペダル回転数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。

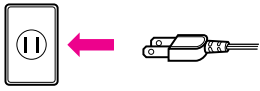


- EZ101では、「一般トレーニング」は最高脈拍値に対して73%、「減量トレーニング」は65%に設定されています。「一般トレーニング」や「減量トレーニング」の脈拍範囲がご自分の体力に合わないという場合は、「脈拍設定トレーニング」で目標脈拍値を設定してトレーニングしてください。

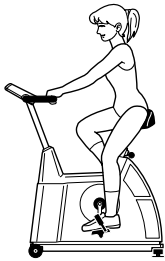
脈拍コントロールトレーニングの操作

1 準備する

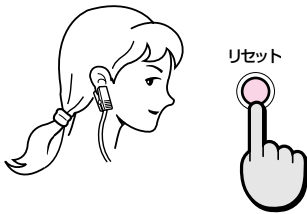
1 電源を入れます。



2 サドルに座り、正しい姿勢をとります。
(2ページ参照)



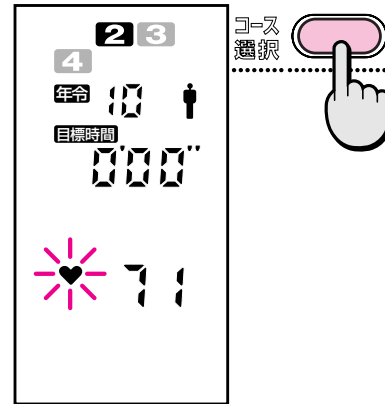
3 脈拍センサーを耳たぶにはさみ、脈拍が正しくとれていることを確認します。
(10、11ページ参照)



4 リセットボタンを押します。

2 トレーニングを選ぶ(2 3 4)

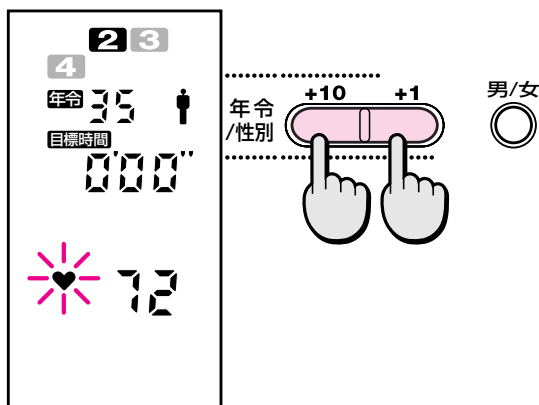
コース選択ボタンを押して、**2**減量トレーニング、**3**一般トレーニング、**4**脈拍設定トレーニングから、お好みのトレーニングを選びます。



3 個人情報を入力する

年齢を入力する(20~69歳) 入力可能範囲は、10歳から80歳です

年齢入力ボタンを押して、年齢を入力します。

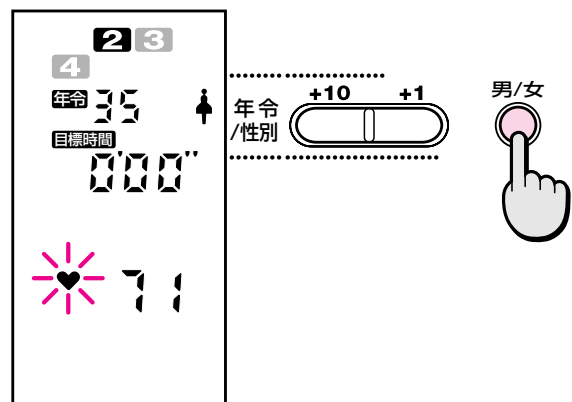


例 35歳と入力するときには、+10ボタンを2回、+1ボタンを5回押します。

• 年齢ボタンは、押し続けると数値が連続して変わります。

性別を選ぶ(『♂』または『♀』)

男/女ボタンを押して、性別を選びます。



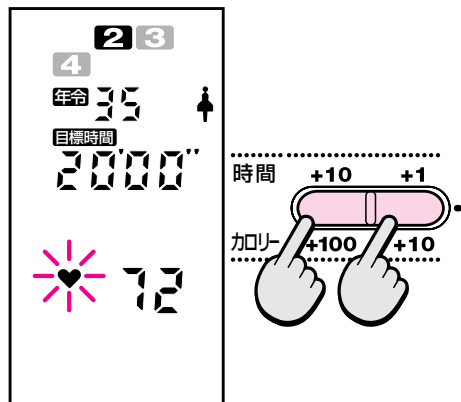
このボタンを押すごとに、『♂』と『♀』に切り換わります。

EZ101は、自分の目標(目安)が立てやすい、時間またはカロリーをどちらか選択することによって目標トレーニングが可能です。ご自分の目標に合わせて選択してください。

4 目標時間、または目標カロリーを入力する

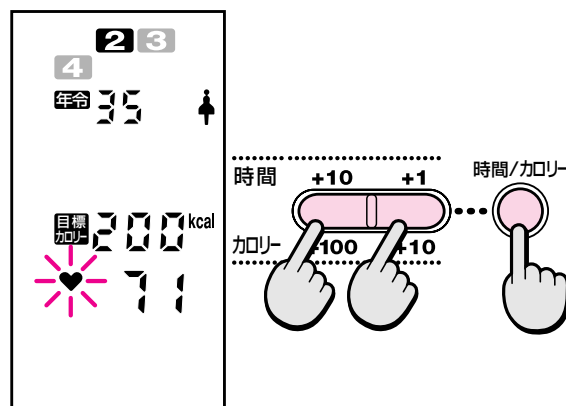
A. 目標時間を入力する(1~99分)

時間/カロリー入力ボタンを押して、目標時間を入力します。
(目標時間を選択したときは、目標カロリーの入力をしないでください)



B. 目標カロリーを入力する(10~500kcal)

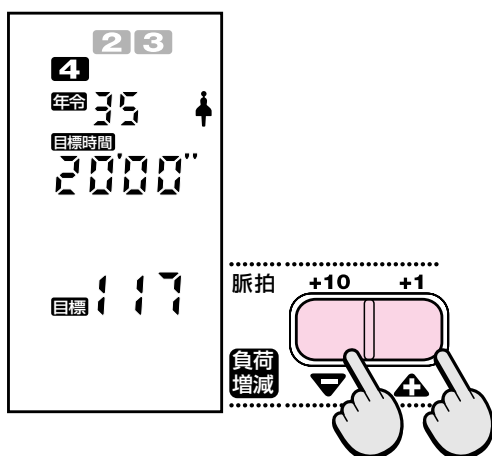
時間/カロリー切り換えボタンで『目標カロリー』を表示させて、目標カロリー数値を入力します。
(目標カロリーを選択したときは、目標時間の入力をしないでください)



• 時間/カロリー入力ボタンは、押し続けると数値が連続して変わります。

目標脈拍値を入力する(100~170拍/分) ※4 脈拍設定トレーニングの場合

脈拍入力/負荷増減ボタンを押して、目標脈拍値を入力します。



• 脈拍入力ボタンは、押し続けると数値が連続して変わります。

脈拍コントロールトレーニングのときには、ご自分で脈拍値を入力してください。

脈拍設定の目安となる主観的な運動強度(運動負荷)に対する年齢別脈拍値は下表を参考としてください。

目標脈拍値設定表(参考)

<主観的に運動強度に対する年齢別脈拍値(最高脈拍値を100%とする)>

年齢 強度	20歳 ~29歳	30歳 ~39歳	40歳 ~49歳	50歳 ~59歳	60歳 ~69歳
100%	190	185	175	165	155
非常にきつい	90%	175	170	165	145
かなりきつい	80%	165	160	150	135
きつい	70%	150	145	140	125
ややきつい	60%	135	135	130	120
楽である	50%	125	120	115	110
かなり楽である	40%	110	110	105	100
非常に楽である					

(体育科学センター資料より)

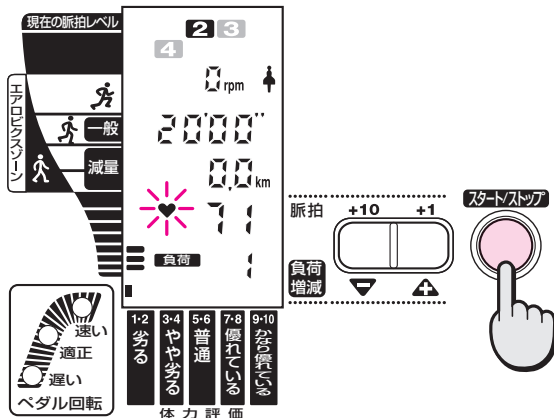
• 目標脈拍値を入力するときは、専門医やスポーツトレーナーにご相談のうえ決定してください。

脈拍コントロールトレーニングの操作

5 トレーニングをはじめましょう！

スタート/ストップボタンを押す

個人情報(年齢、性別)を確認してから、スタート/ストップボタンを押します。



ピッチ音にあわせてペダルをこぐ

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、ペダルをこいでください。



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

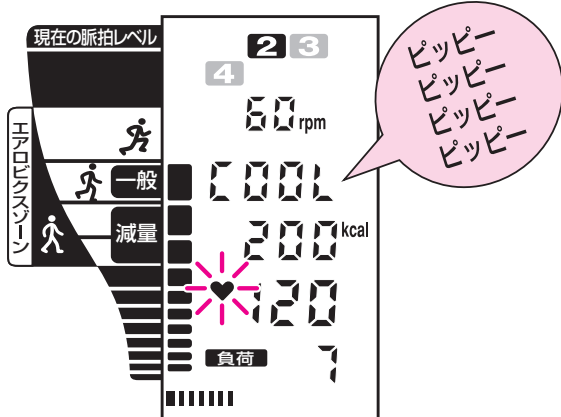
- ピッチ音を消したいときは、ピッチ音ボタンを押してください。
- ペダルにかかる重さ(運動負荷)は自動的に設定されていますが、負荷増減ボタンで運動負荷を一時的に変えることもできます。

※トレーニングを中止したいときは、スタート/ストップボタンを押してください。クールダウンに入り、トレーニングを終了します。

6 トレーニングが終わると

クールダウン

クールダウン音が鳴り、ペダルの重さが軽くなりますので、そのままこぎ続けてください。

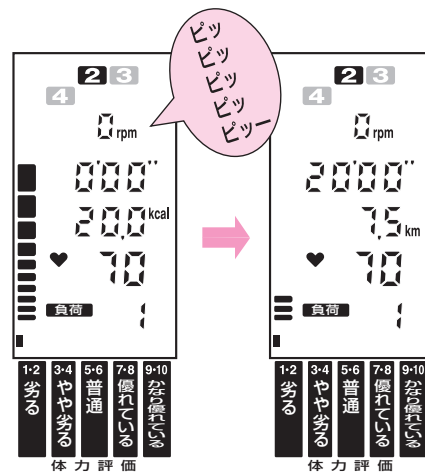


EZ101では、体力テストや各トレーニングプログラムが終了すると、運動後の整理運動としてクールダウンを1分間設けています。ペダルの重さが3段階(20秒間隔)で軽くなります。

⚠ 注意

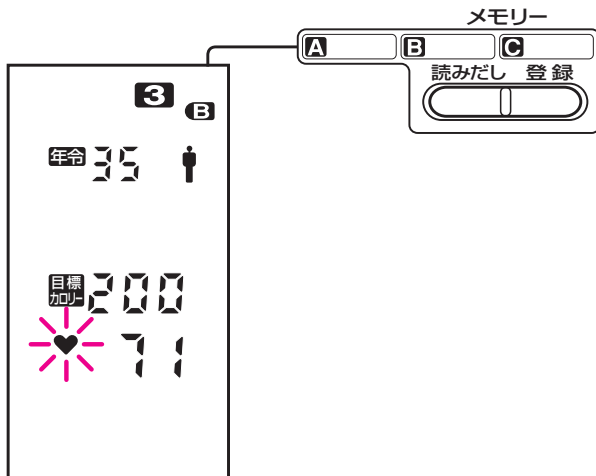
クールダウンは心臓の負担を軽減する作用がありますので、面倒がらずに必ず行ってください。

終了



1分後に終了音が鳴り、トレーニング結果が表示されます。

メモリーを使うときには



•メモリー**B**の設定内容(工場出荷時)

メモリー**B**には、あらかじめ一般トレーニングが登録されています。ご利用になるかたは個人情報(年齢と性別)をご自分に合わせて登録ボタンを押し、登録し直します。次回から、メモリー読みだしボタンを押すだけで一般トレーニングが簡単に読みだせます。また変えることも可能です。(詳しくは、14ページをご覧ください)

操作手順

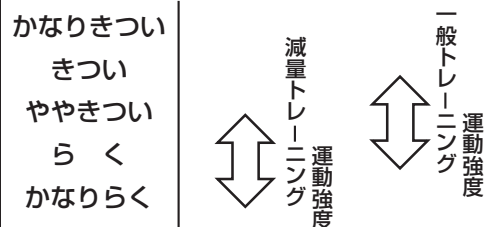
- 1 メモリー読みだしボタンで、メモリー**B**(または**A**、**C**)を選ぶ。
- 2 コースを選択する。
- 3 個人情報(年齢、性別)を入力する。
- 4 目標時間または目標カロリー(脈拍設定トレーニングの場合には目標脈拍値)を入力する。
- 5 メモリー登録ボタンを押す。

⚠ 注意

トレーニング時のご注意

- 減量・一般トレーニングでは、実感(主観的運動強度)として、右図のような<きつさ>となるようにコントロールされています。
- トレーニング中に、運動が<かなりきつい>と感じられた場合には、正常のトレーニングが行われていないことがあります。
脈拍が正常に検出されていないために、体力以上にペダルが重くなっていることが考えられますので、念のため、脈拍が正常に検出されているか、よく確かめてください。(10、11ページ参照)
- 正常なトレーニング中であっても、トレーニングが<きつい>や<かなりきつい>と感じられたときには、無理をしないでトレーニングを中止してください。

主観的運動強度(個人により、多少差がある)



マニュアルトレーニングの操作

マニュアルトレーニングには、「フリー・トレーニング」、「ランダム・トレーニング」が用意されています。お使いになるかたが、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・一般トレーニング」が適当でないときや、体力のすぐれたかた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かた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。「フリー・トレーニング」と「ランダム・トレーニング」は、上限脈拍を超えるとアラームが鳴りますが、脈拍値による運動負荷の自動コントロールは行われません。また、脈拍センサーを使用しなくてもトレーニングできます。(この場合、脈拍は表示されません)

フリー・トレーニングについて



自由にペダルの重さを設定できますので、例えば、足の筋力の弱いかたが運動を始めるとき、運動に慣れるために必要以上の負担を足にかけないトレーニングを設定するなど、より自由なトレーニング展開が可能です。

ランダム・トレーニングについて



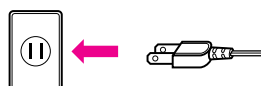
変化のあるトレーニングを楽しめるように、毎回違ったパターンのトレーニングができるコースです。

⚠ 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、脈拍が正常に戻ってから行ってください。
 - トレーニングをはじめる前に、もう1度、脈拍値に異常がないかを確認してください。
 - 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/ストップボタンを押してトレーニングを中止してください。
 - 万一、上限脈拍値を超えた状態がしばらく続いたときには、脈拍レベルマークの最上部が点灯し、アラームが鳴って知らせます。このようなときには、脈拍レベルマークの最上部が点灯し終えるまで、ペダルにかかる重さ(運動負荷)を軽くするか(負荷 ▼ ボタンを押す)、ゆっくりこいでください。

1 準備する

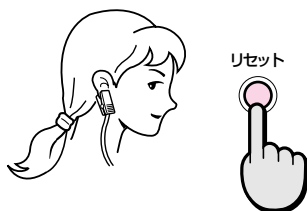
1 電源を入れます。



2 サドルに座り、正しい姿勢をとります。(2ページ参照)



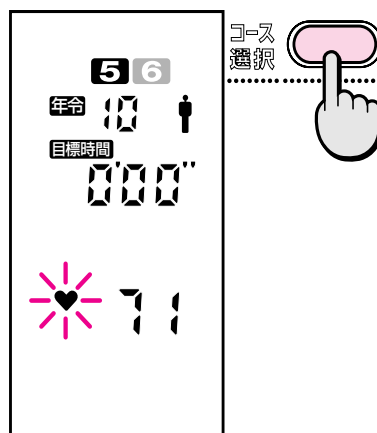
3 脈拍センサーを耳たぶにはさみ、脈拍が正しくとれていることを確認します。(10、11ページ参照)



4 リセットボタンを押します。

2 トレーニングを選ぶ(5 6)

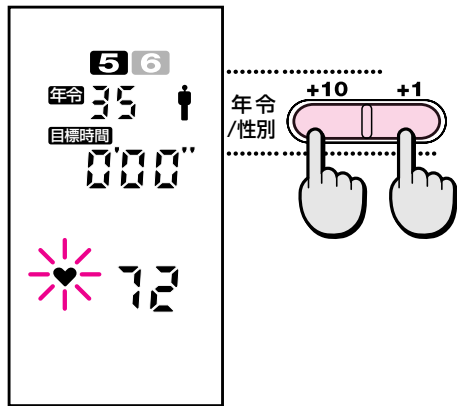
コース選択ボタンを押して、**5**フリー・トレーニング、**6**ランダム・トレーニング、から、お好みのトレーニングを選びます。



3 個人情報を入力する

年齢を入力する(10~80歳)

年齢入力ボタンを押して、年齢を入力します。

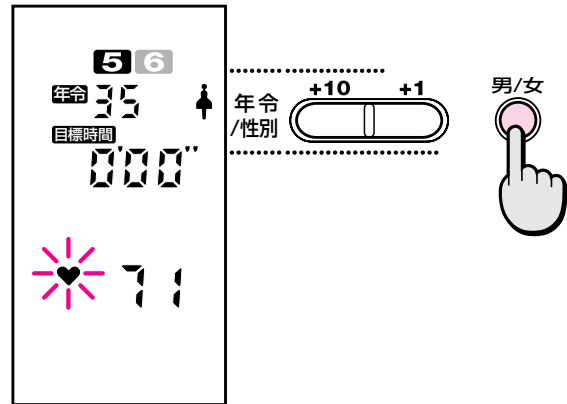


例 35歳と入力するときには、+10ボタンを2回、+1ボタンを5回押します。

- 年齢ボタンは、押し続けると数値が連続して変わります。

性別を選ぶ(『♂』または『♀』)

男/女ボタンを押して、性別を選びます。



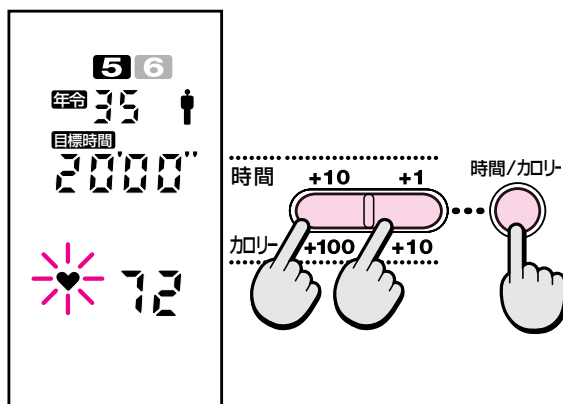
このボタンを押すごとに、『♂』と『♀』に切り換わります。

EZ101は、自分の目標(目安)が立てやすい、時間またはカロリーのどちらかを選択することによって目標トレーニングが可能です。ご自分の目標に合わせて選択してください。

4 目標時間、または目標カロリーを入力する

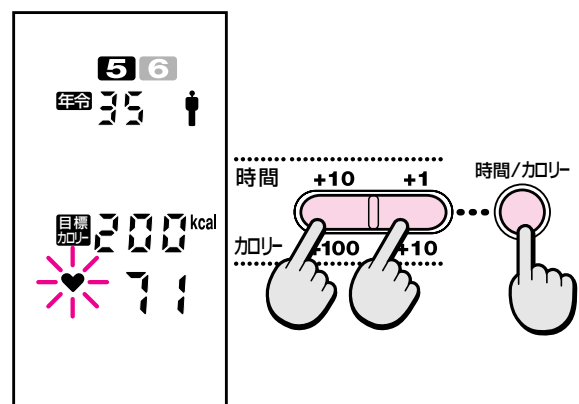
A. 目標時間を入力する(1~99分)

時間/カロリー入力ボタンを押して、目標時間を入力します。
(目標時間を選択したときは、目標カロリーの入力をしないでください)



B. 目標カロリーを入力する(10~500kcal)

時間/カロリー切り換えボタンで『目標カロリー』を表示させて、カロリー数値を入力します。
(目標カロリーを選択したときは、目標時間の入力をしないでください)

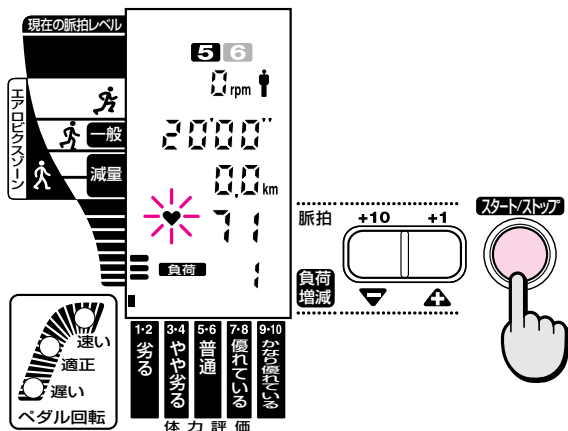


- 時間/カロリー入力ボタンは、押し続けると数値が連続して変わります。

5 トレーニングをはじめましょう！

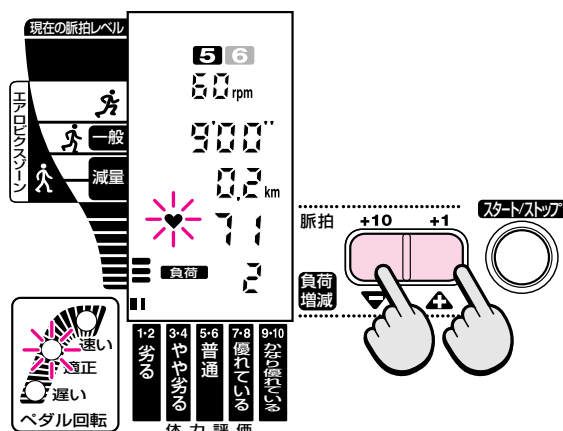
スタート/ストップボタンを押す

個人情報(年齢、性別)を確認してから、スタート/ストップボタンを押します。



ピッチ音にあわせてペダルをこぐ

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、ペダルをこいでください。また負荷増減ボタンで、ご自分にあったペダルの重さ(運動負荷)に変えてください。



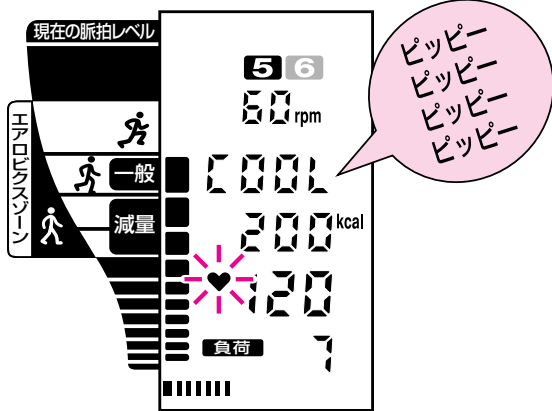
ピッチ音を消したいときは、ピッチ音ボタンを押してください。

※トレーニングを中止したいときは、スタート/ストップボタンを押してください。クールダウンに入り、トレーニングを終了します。

6 トレーニングが終わると

クールダウン

クールダウン音が鳴り、ペダルが軽くなりますので、そのままこぎ続けてください。

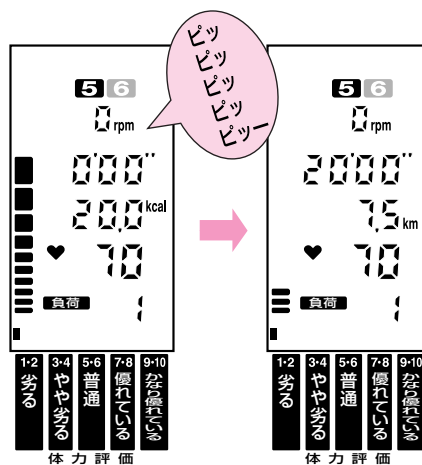


EZ101では、体力テストや各トレーニングプログラムが終了すると、運動後の整備運動として「クールダウン」を1分間設けています。ペダルの重さが3段階(20秒間隔)で軽くなります。

⚠ 注意

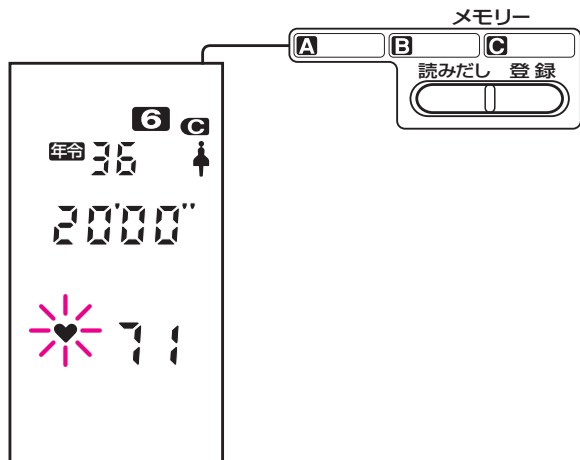
クールダウンは心臓の負担を軽減する作用がありますので、面倒がらずに必ず行ってください。

終了



1分後に終了音が鳴り、トレーニング結果が表示されます。

メモリーを使うときには



•メモリーCの設定内容(工場出荷時)

メモリーCには、あらかじめランダム・トレーニングが登録されています。ご利用になるかたは個人情報(年齢と性別)をご自分に合わせて登録ボタンを押し、登録し直します。次回から、メモリー読みだしボタンを押すだけでランダム・トレーニングが簡単に読みだせます。また変えることも可能です。(詳しくは、14ページをご覧ください)

操作手順

- 1 メモリー読みだしボタンで、メモリーC(またはA、B)を選ぶ。
- 2 コースを選択する。
- 3 個人情報(年齢、性別)を入力する。
- 4 目標時間または目標カロリーを入力する。
- 5 メモリー登録ボタンを押す。

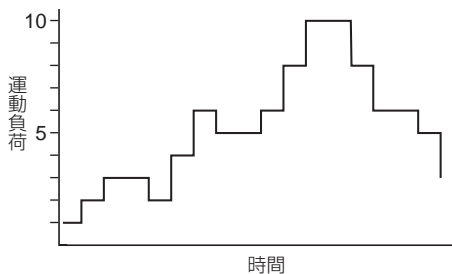
ランダム・トレーニングの運動負荷

初期の運動負荷

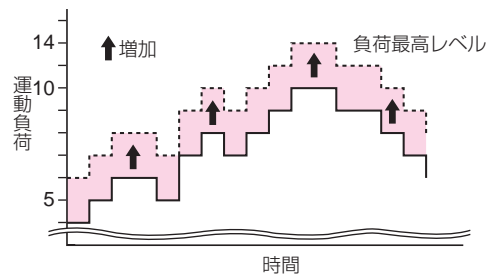
ランダム・トレーニングは、負荷パターンがあらかじめ設定されています。トレーニング中は必要に応じて運動負荷

例)ランダム・トレーニングで最高負荷レベルを14にしたとき

【あらかじめ設定された負荷パターン】



【運動負荷を14にしたとき】



の上限值(最高負荷レベル)を負荷増減ボタンで調整してください。

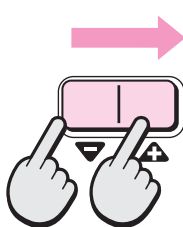
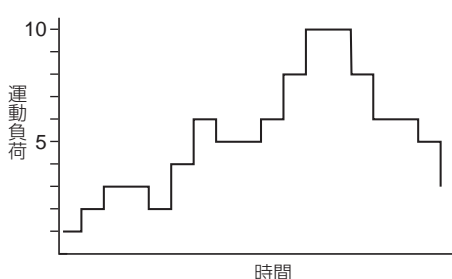
(スタート時の上限値は10に設定されています)

変更時点での運動負荷

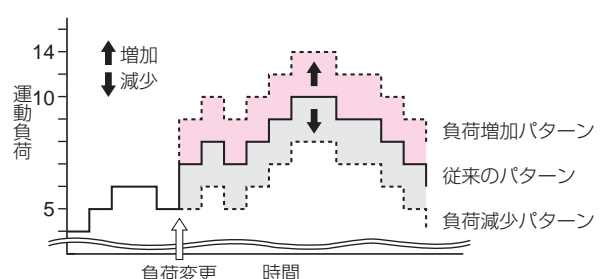
負荷増減ボタンで上限レベルを変更すると、それ以降の運動負荷は相対的に増減され、上限レベル20の範囲内で(下

限レベル1以下の範囲で)負荷パターンが変化します。

【あらかじめ設定された負荷パターン】



【負荷増減ボタンを増2つ/減2つ押したとき】



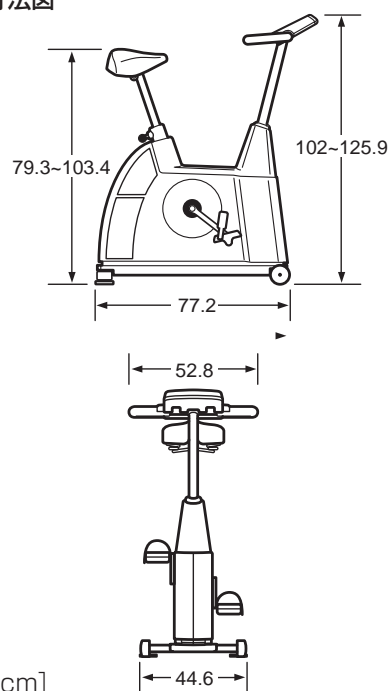
※このトレーニングパターンは、説明のためのもので実際のものではありません。

製品仕様

※製品の仕様は改善などのため予告なしに変更することがあります。

- プログラム : 体カテスト
一般トレーニング
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
ランダムトレーニング
- 電源 : AC100V (50Hz/60Hz)
- 定格消費電力 : 30W
- 負荷システム : 電磁力式ブレーキ
10~200W相当(1~20のレベル表示)
- CPU : 8ビット
- 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、20拍の移動平均
- 本体質量 : 約27.5kg
- 電源コード長 : 約2m
- 材質 / ボディカバー : ポリプロピレン・ABS樹脂
ハンドルポスト : 鋼管 (クロムメッキ処理)
サドルポスト : 鋼管 (クロムメッキ処理)
- プログラム有効使用年齢 : 脈拍コントロールトレーニングは
20~69歳(体カテストは12~69歳)
- 使用者身長 (目安) : 140~180cm
- 使用温度 : 15~35℃

●外観寸法図



修理サービス！でもその前に

■本機にご不審な点や、ご使用中に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
<p>本体の電源スイッチをONにしても、操作パネルの表示画面が消えたままになっている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが正しくコンセントに差し込まれていますか。 ●ケーブルコネクタが、コントロールボックス裏のコネクタに正しく差し込まれていますか。 	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグをコンセントに差し込みます。 ●ケーブルコネクタを、コントロールボックス裏のコネクタにしっかり差し込みます。
<p>電源スイッチをONにした後、操作パネルの表示画面に正常な表示が出ない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●本体の電源スイッチをいったん切ったあと、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。または、ケーブルコネクタを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)、再びスイッチを入れてみてください。
<p>ボタンを押しても、コンピュータが受け付けない。(次の操作に進まない)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい数値、または指定のボタンを押しましたか。誤った数値を設定すると、コンピュータが受け付けないときがあります。 ●ボタンは、“ピッ”と音がするまで確実に押しましたか。 	<ul style="list-style-type: none"> ●表示画面をよく確認のうえ、正しい数値を設定してください。 ●ボタンは確実に押してください。 ●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)、再びスイッチを入れてみてください。
<p>脈拍数の表示が“0”のまま止まっている。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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●脈拍センサーのプラグが正しくコントロールボックスのジャックに差し込まれていますか。 ●脈拍センサーを正しく装着していますか。 ●脈拍センサーのコードやプラグ部分などが傷んでいませんか。 ●ケーブルコネクタが、コントロールボックス裏のコネクタに正しく差し込まれていますか。 	<ul style="list-style-type: none"> ●脈拍センサーのプラグを、コントロールボックス下手前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に、「脈拍センサーの取り扱いかた(10ページ)」を参照して、正しく装着してください。 ●脈拍センサーが破損していたら、新しいものをお買い求めください。 ●ケーブルのコネクタを、コントロールボックス裏のコネクタにしっかり差し込みます。

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」(30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EZ101 保証書

保証期間	対象部品	期間(お買い上げ日より)
	本体	一年間
	イヤークセンサー、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	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。
- (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。

- 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】

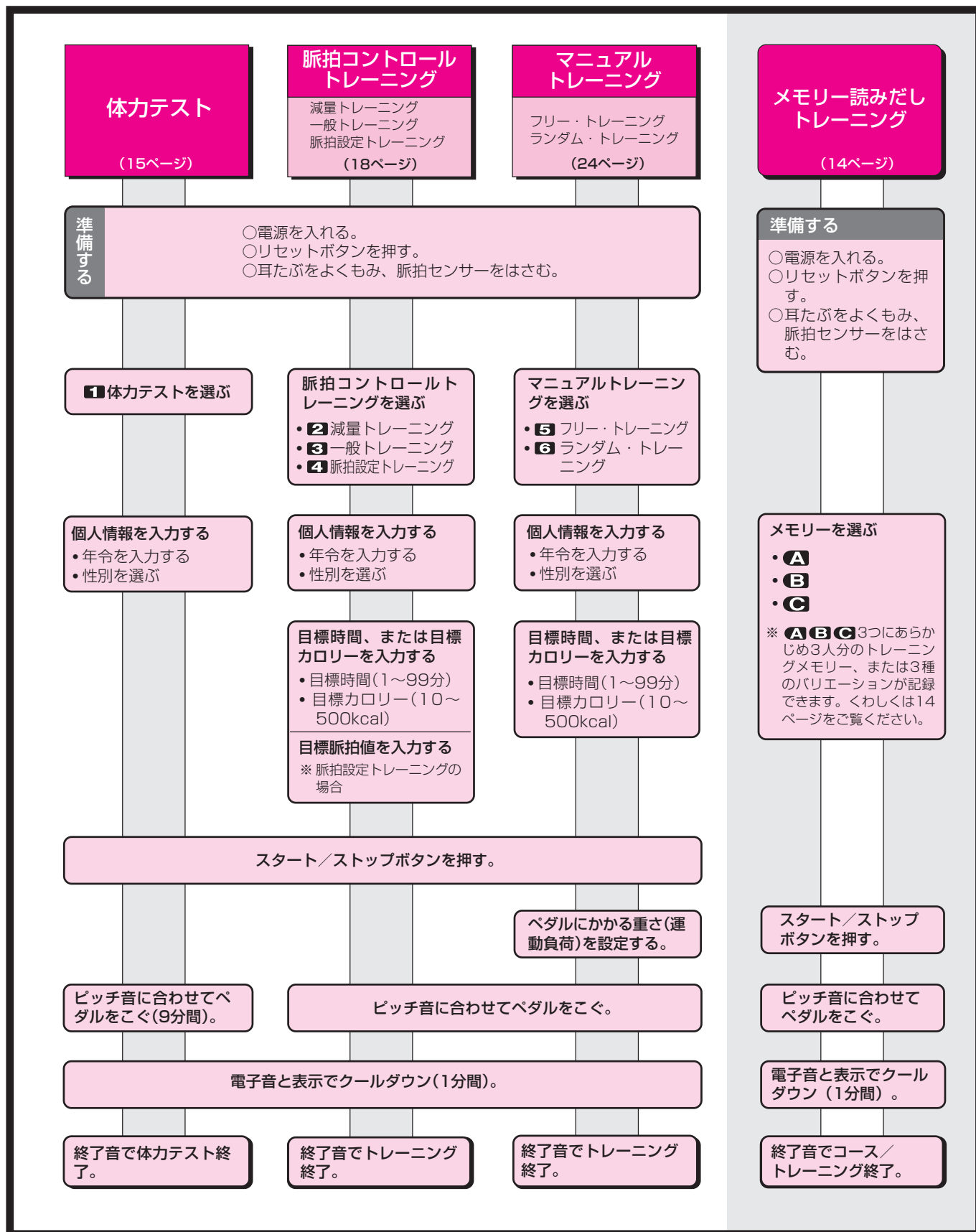
- 本書にご記入いただいた個人情報は、保証期間内の無料修理対応及びその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。
- 本書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがって本書によって法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買い上げの販売店、販売代理店、または当社相談窓口にお問い合わせください。
- 保証期間経過後の修理について詳しくは上記「修理サービスと保証(保証書)について」をご覧ください。

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

操作手順早わかり

■初めてご使用になるかたは、それぞれのコースの操作手順()内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