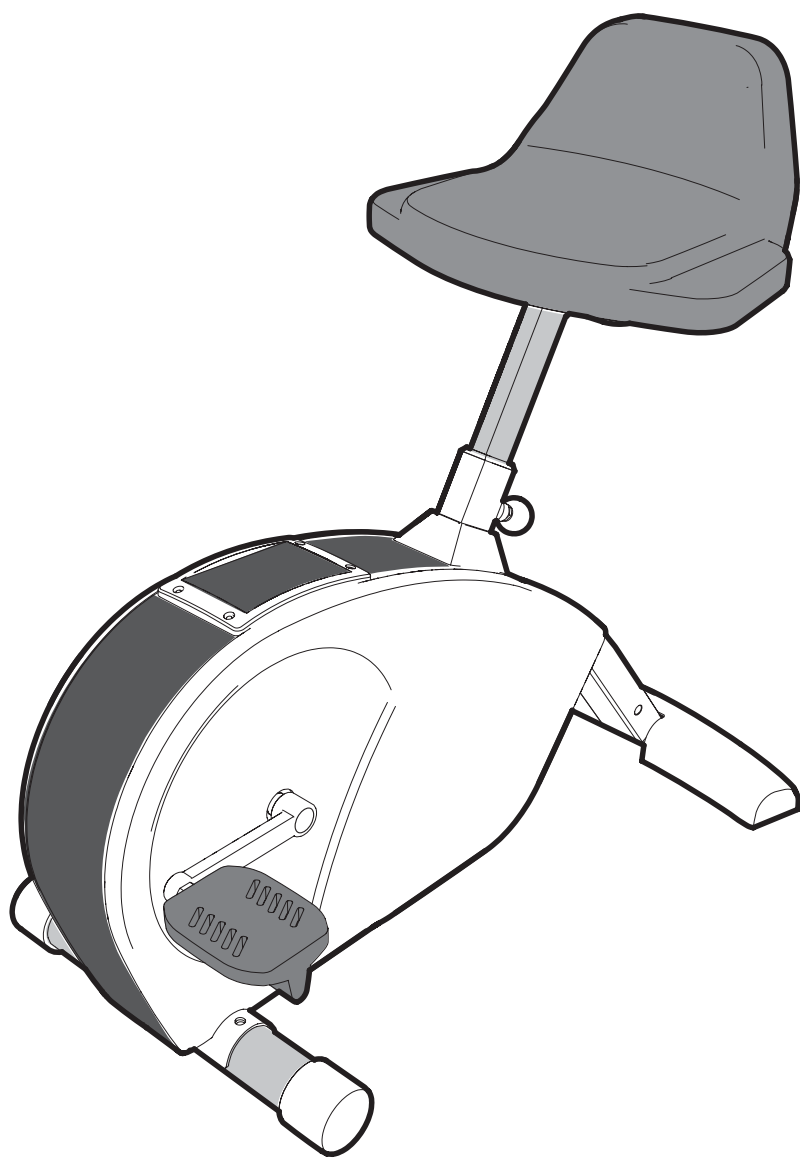


AEROBIKE series

S-BODY

エアロバイクシリーズ
エス - ボディ

取扱説明書



目次	ページ
安全にお使いいただくために	2
警告・注意	3
S-BODY の特長	4
各部の名称と部品の確認	5
本体の組み立てかた	6
脈拍センサーの取り付けかた	9
組み立てチェック表、動作時の音について	10
脈拍センサーの使いかた	11
コントロールパネルのはたらき	12
基本操作手順	13
操作手順	14
電源を入れる、トレーニングプログラムを選ぶ	14
トレーニング条件を設定する	15
運動開始、トレーニングを終える	16
任意でメモリーを設定する	16
メモリーを呼び出す、ブザー音の有無の設定	17
充電機能の使いかた	18
Bluetooth 通信アプリのつかいかた	19
ご参考資料	20
トラブルシューティング	21
製品仕様	22
動作時の音について、お手入れのしかた	23
保証書	24



S-BODY 専用アプリ「S-BODY LINK」はここからダウンロードできます。



※本製品は家庭用です。

※「S-BODY」「エス - ボディ」「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。




このたびはエアロバイクシリーズ S-BODY 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、お使いになるかた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

表示	表示の意味
	△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(左図の場合はイヤースセンサープラグをジャックから抜く)が描かれています。



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、めまいやほきけなど、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に

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

P.11の「脈拍センサーの使いかた」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。正確でない脈拍を基に無理な運動を続けると、身体に過大な負荷がかかり、非常に危険な場合があります。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。





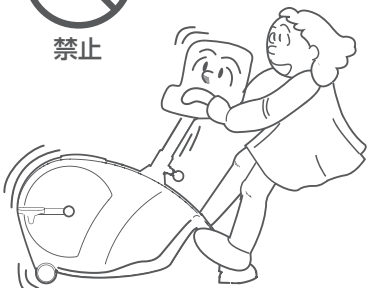
警告

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。



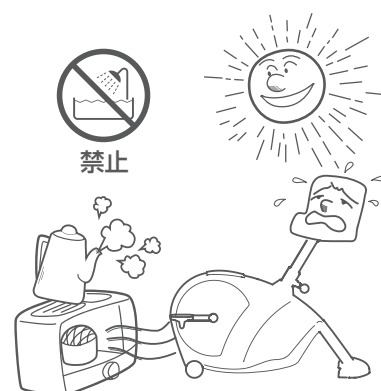
禁止



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。火災や変形の恐れがあります。



禁止

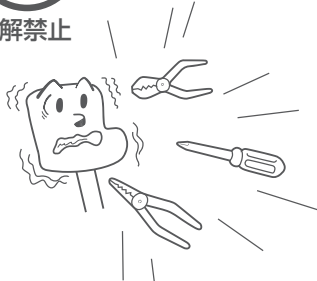


注意

本機の分解・修理・改造は絶対に行わないでください。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



コントロ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。

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。



プラグを持って抜く



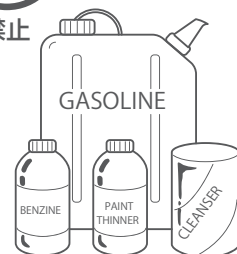
不安定な場所で使用しないでください。転倒する恐れがあり、けがの原因になります。



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。



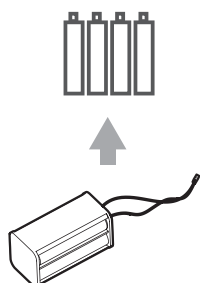
禁止



使用済みの充電電池のリサイクルのお願い

使用済み充電電池はゴミとして捨てず、端子にテープを貼り付け絶縁し、お近くの充電式電池リサイクル店にお持ちください。

また、S-BODY 本体を廃棄される際も、本体と充電電池を分けて、充電電池はリサイクル協力店へお持ちください。



付属充電電池への充電について

S-BODY は運動中のエネルギーを利用して取り付けした充電電池を充電します。そのため、運動のご利用が少ない場合、電池の充電が不足してしまうことがあります。充電不足になるとペダルを止めるとすぐに画面が暗くなってしまふなど、操作に不都合がある場合がございます。充電不足を防ぐためにも、日常的にご利用いただくことをお勧めします。もし充電不足になってしまった場合は、画面の表示で 30 ~ 50rpm 程度の速さで運動を続けることで十分に充電することができます。(充電量はペダルの重さや速度には依存しません)

コンパクトでセミリカンベント型の新しいエクササイズマシン

1.こいだらスタート、やめれば終了

イージーパワーオン&オートパワーオフ機能搭載。運動前後のさまざまな設定操作が必要ありません。気軽に運動ができます。

2.ハンズフリー

通常の運動機器にあるハンドルがありません。雑誌を眺めながら、スマホをチェックしながら。ながら運動が可能です。

3.電源いらずでレイアウトフリー

自家発電のエコマシンだからコンセントを差す必要がありません。コンセントを気にせずどこにでも移動可能です。また、ハンドルが無いのでとても小型でコンパクトです。設置する場所を選びません。運動したエネルギーは付属の充電電池に充電されます。

4.しっかりシート

お尻や腰への負担が少ない背もたれ付きのシートです。長時間運動しても痛くならないシートです。

5.USBポートから携帯機器に充電可能※1

運動成果をエネルギーに変換して有効利用できます。運動のがんばりが実感できます。毎日がんばって充電しましょう。

※1 USBポートから充電できる機器に限ります。

6.専用アプリとの連動で楽しく運動

Bluetoothを搭載しています。通信機能も充実、スマホやタブレットからもペダルの重さをコントロールすることができます。日々の運動の成果をチェックしたり、目標管理などができ、楽しく使用できます。

専用アプリ(S-BODY LINK)は下記URLからダウンロードできます。

<http://573.jp/sbodyapp> (対応OS: iOS、Android)



対応OSはiOS7以降(iOS8.00/8.01/8.02を除く)、Android4.3以降です。
対応デバイスはiPhone4S以降またはAndroid4.3以降搭載の端末になります。

注意

お手元のスマートフォンやタブレットが、Bluetooth4.0LE規格に対応していることが必要です。
ダウンロードする前にご確認ください。
ご不明な場合は上記携帯端末のお買い求め先にお問い合わせください。

3つのトレーニングプログラムを搭載

1. フリートレーニング (マニュアルトレーニング)

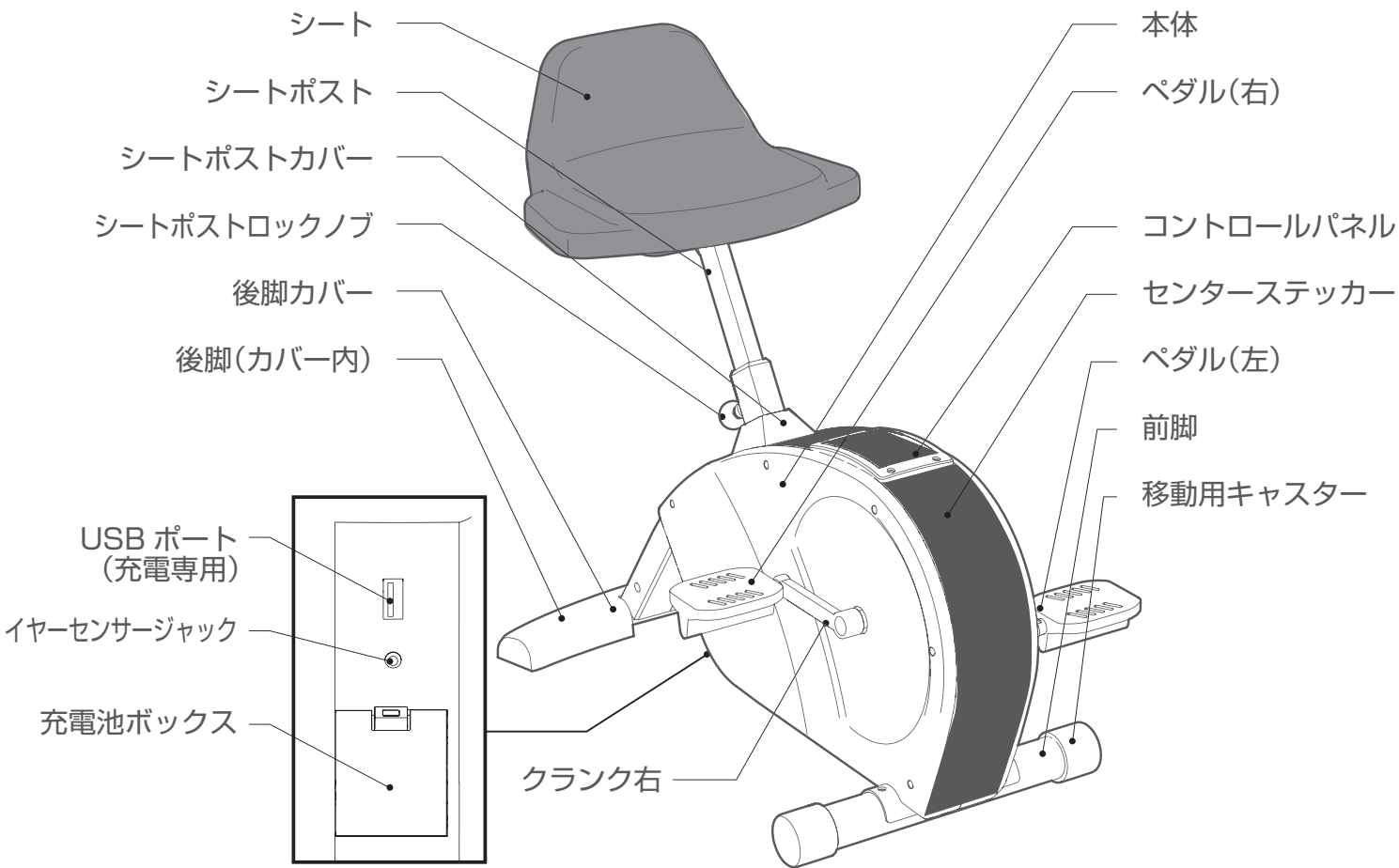
ペダルにかかる重さ(運動負荷)を自分で決めながら自由に行うトレーニングです。体力向上やシェイプアップに最適です。

2. ダイエット (減量トレーニング)

推定最高脈拍の65%の脈拍を保ちながら行う、やや軽い運動強度でのトレーニングです。減量を目的としたトレーニングに最適です。

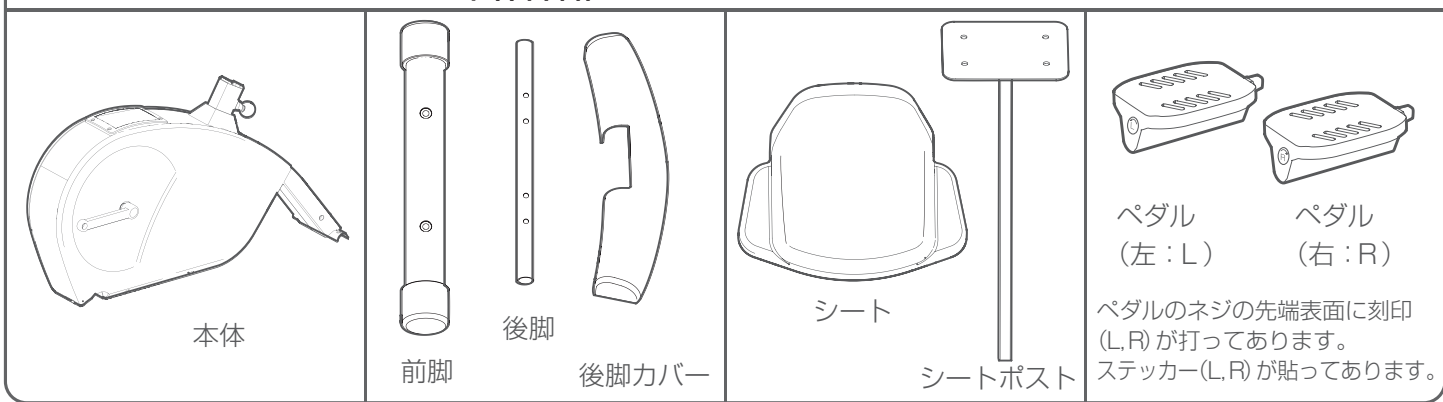
3. HRコントロール (脈拍設定トレーニング)

目標脈拍値(80拍~180拍間)を自由に設定することで、お好みの運動強度が選べるトレーニングです。体力強化を目的としたトレーニングに最適です。

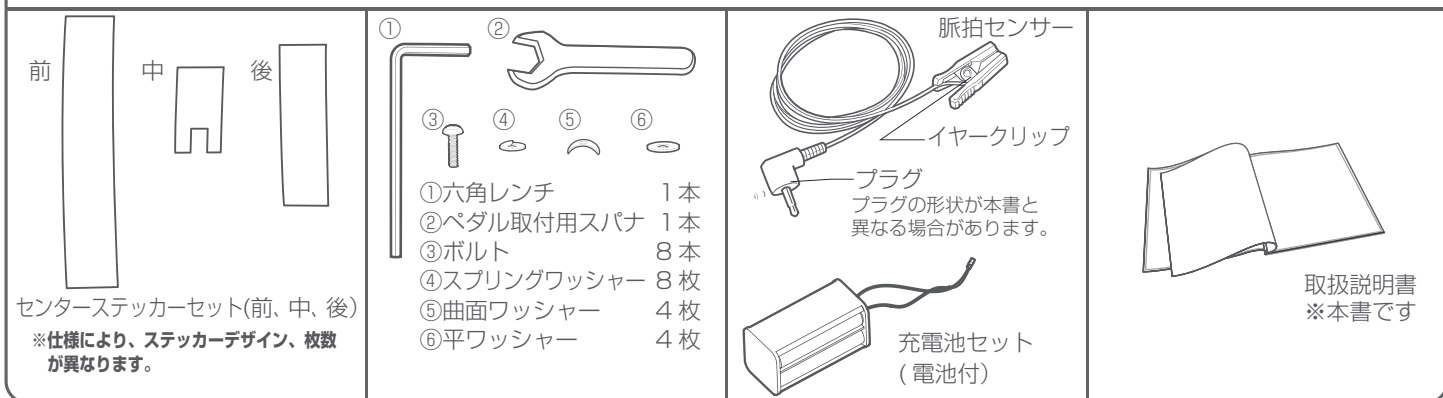


お確かめください

本体部品



付属部品



※ボルトとワッシャーは前脚、後脚、シート裏面に仮止めされています。
 ※組み立てサービスを受けられたお客様は充電電池、脈拍センサー、工具を除きすべて取り付けてあります。

6 本体の組み立てかた

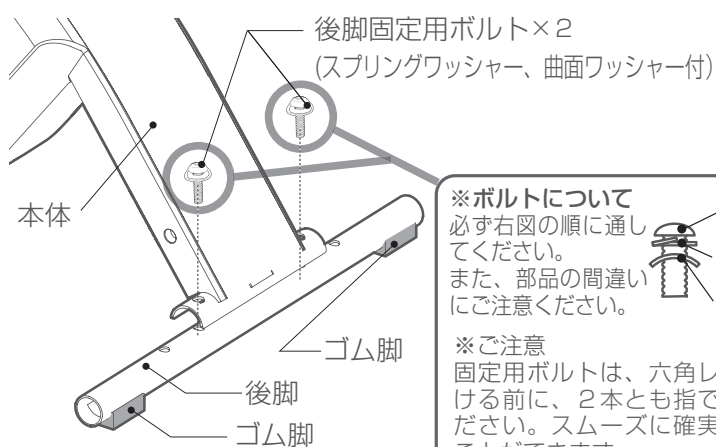
組み立ては1人でもできますが、なるべく2人で組み立ててください。時間の目安は1人で約15分です。

1. 後脚と前脚を取り付ける



注意 後脚、前脚はボルトでしっかり固定されていないと危険です。ボルトの固定がゆるいと前脚、後脚が外れ、本体が外れたり、運動中に転倒する恐れがあります。ご使用前に、必ずガタツキを確認し、ボルト固定がゆるい場合は、きつく閉め直してからご使用ください。

後脚の取り付け

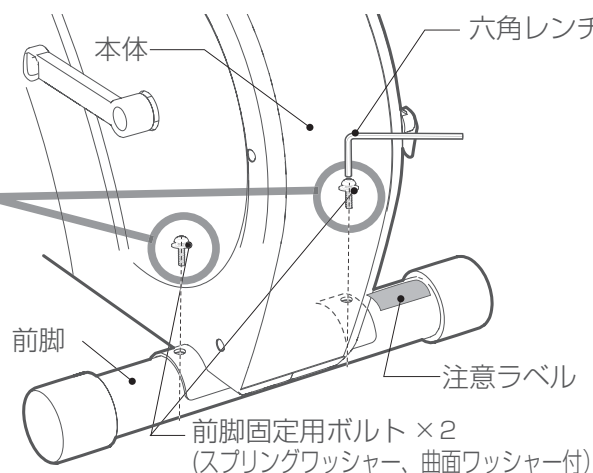


※ボルトについて必ず右図の順に通してください。また、部品の間違いにご注意ください。

※ご注意 固定用ボルトは、六角レンチで締め付ける前に、2本とも指で仮止めしてください。スムーズに確実に取り付けることができます。

ゴム脚が床面に接するよう後脚をセットします。次に本体を持ち上げ、後脚の上に置きます。後脚の穴(内側の2個)と本体の穴を合わせ、上から後脚固定用ボルト(2本)にスプリングワッシャー、曲面ワッシャーの順に差し込みます。2本とも途中まで仮止めした後、六角レンチできつく締め付けます。

前脚の取り付け



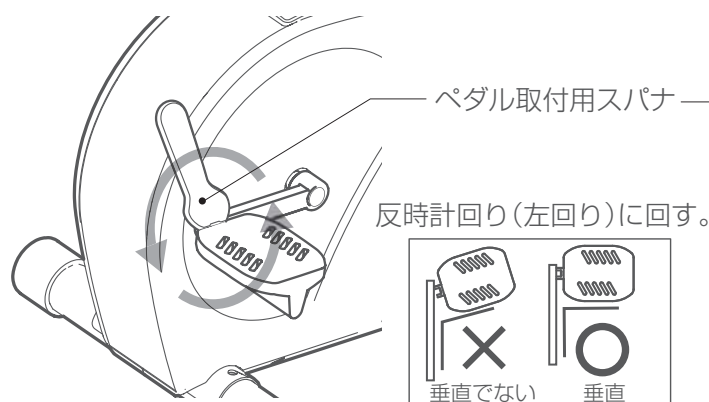
注意ラベルが左ペダル側上面に見えるように前脚をセットします。次に本体を持ち上げて、前脚の上に置きます。前脚の穴と本体の穴を合わせて上から前脚固定ボルト(2本)にスプリングワッシャー、曲面ワッシャーの順に通して差し込みます。2本とも途中まで仮止めした後、六角レンチできつく締め付けます。

2. 左(L)ペダルと右(R)ペダルを取り付け



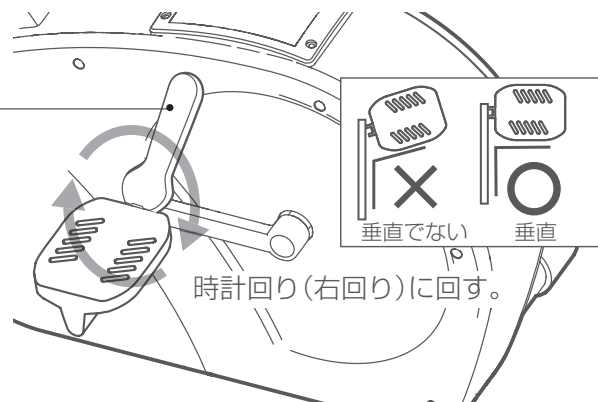
注意 ペダルは左右で締め付ける回転方向が違います。誤って無理にねじ込むとネジ山が破損しペダルが取り付けられなくなる場合がありますので注意してください。ペダルはきつく締め付けてください。ゆるいと外れたり異音発生の原因になります。

左(L)ペダル(左足で踏むペダル)の取り付け



左クランクのネジ穴にペダルのネジを垂直に合わせ、手で反時計回り(左回り)に回して仮止めします。専用スパナを使用して反時計回り(左回り)できつく締

右(R)ペダル(右足で踏むペダル)の取り付け



右クランクのネジ穴にペダルのネジを垂直に合わせ、手で時計回り(右回り)に回して仮止めします。専用スパナを使用して時計回り(右回り)できつく締め

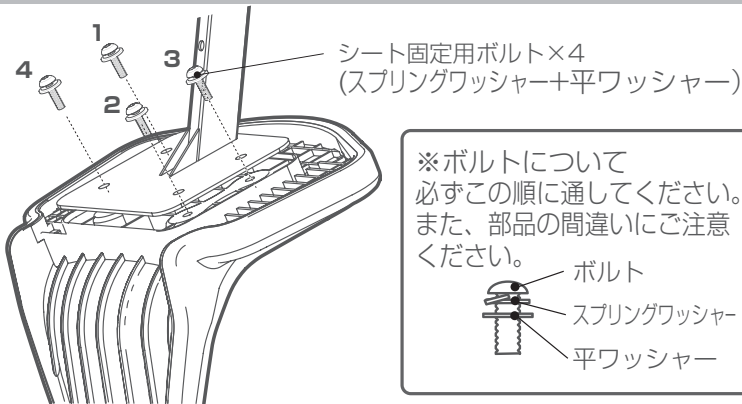
3. シートポストの組み立てと高さ調整



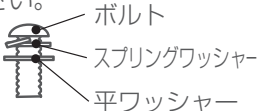
注意

ご使用前に必ずガタつきを確認し、ボルト固定が緩い場合は、きつく締め直してからご使用ください。シートとシートポストのボルトの固定が緩いとシートが外れ、運動中に転倒する恐れがあり危険です。ご使用前にシートポストロックノブがシートポストの穴にしっかりロックされているかシート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シートが落下する恐れがあり危険です。

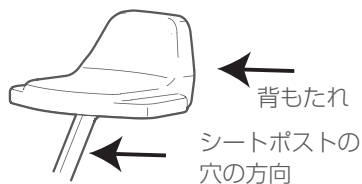
シートポストの組み立て



※ボルトについて必ずこの順に通してください。また、部品の間違いにご注意ください。



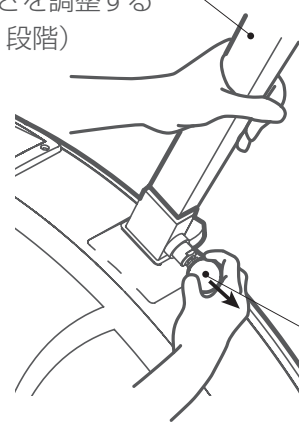
シート裏側にあるネジ穴(4ヶ所)とシートポストの4ヶ所の穴を合わせ、スプリングワッシャー、平ワッシャーボルトの順に通し、指で4ヶ所全部仮止めしてから、1-2-3-4の対角順に六角レンチできつく締め付けてください。



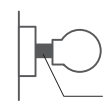
注意 シートポストの向きに注意して取り付けてください。

シートポストの取り付けと高さ調整

高さを調整する(5段階)



ロックノブを引いた状態



隙間がある

ロックノブをロックした状態



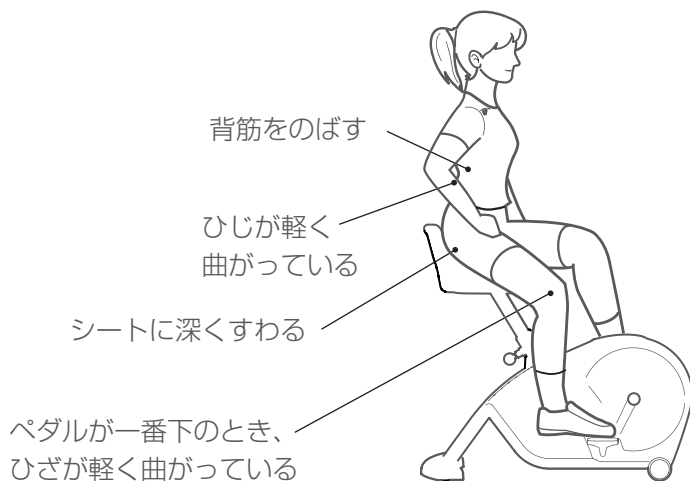
隙間なし

シートポスト
ロックノブを
引く

シートポストロックノブを引きながらシートポストを差し込み、お好みの位置でノブを戻してください。シートポストの穴にロックノブのピンが入っていないとノブは戻りません。また、シートポストに刻印された"上限"が見えたらそれ以上は高くできません。

正しい姿勢

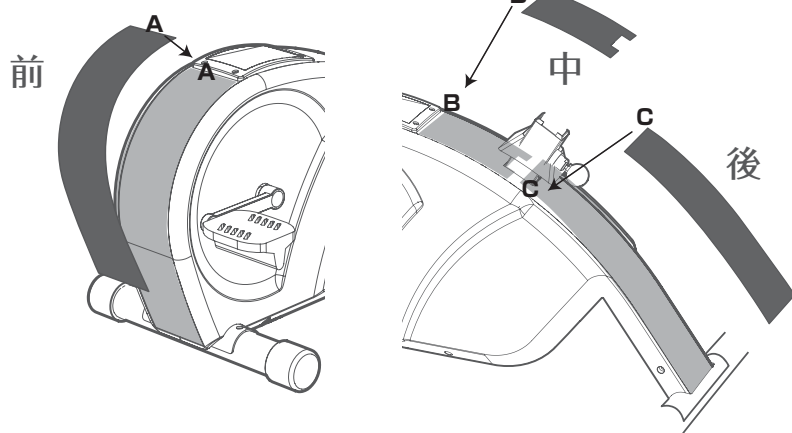
自然で疲れにくい姿勢は、図のような姿勢です。イラストを参照してシートの高さを調整してください。



4. センターステッカーの貼り付けと後脚カバーの取り付け

貼りかたのポイント

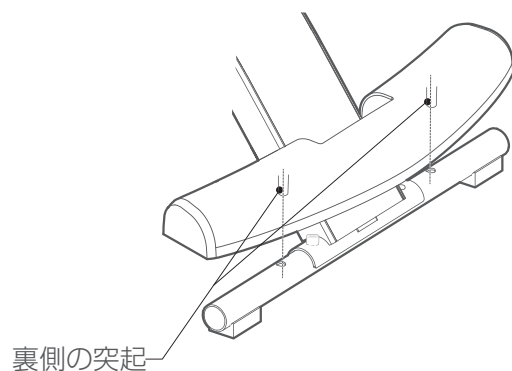
1. ステッカー裏側のはく離紙をはがす前に、貼る面に両手で位置決めします。
2. 位置がずれないように片手でステッカーを押さえたま、裏側のはく離紙を半分はがして貼ります。ステッカーがズれないように片手で押さえながらはく離紙をはがした方を本体に貼りつけます。
3. 貼った方を片手で押さえ、残り半分のはく離紙をはがし、残りを本体に貼ります。



A-A, B-B, C-Cの端をあわせて貼ってください。

後脚カバーの取り付け

外側の穴に後脚カバーの突起の位置をあわせ、上から差し込みます。

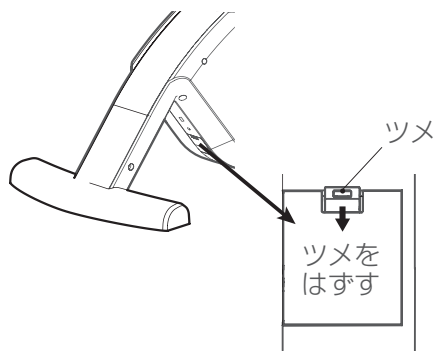


5. 充電電池セットの取り付け

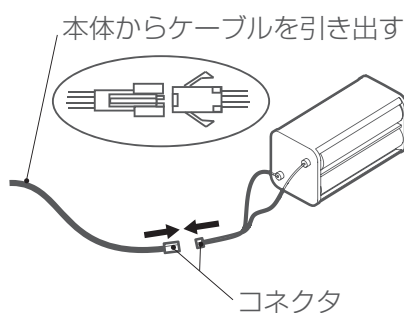


注意

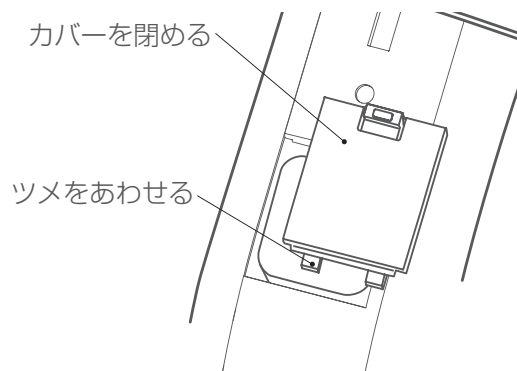
- 本機で使用する充電電池は充電式ニッケル水素電池(単4型×4本)です。
- 上記方式と異なる電池(アルカリ、マンガン etc)はご使用できません。危険ですので絶対におやめください。
- 種類の違う電池を混ぜて使用しないでください。また、充電電池を交換するときは4本同時に交換してください。
- 長期間ご使用しないときは、充電電池を取り外してください。
- 電池の向きが正しいか取付前に確認してください。
- 充電電池は廃棄せずリサイクルしてください。本体廃棄の際は必ず充電電池を取り出してください。



本体後方下部の充電電池ボックスのカバーのツメを下に押し、カバーを開けます。



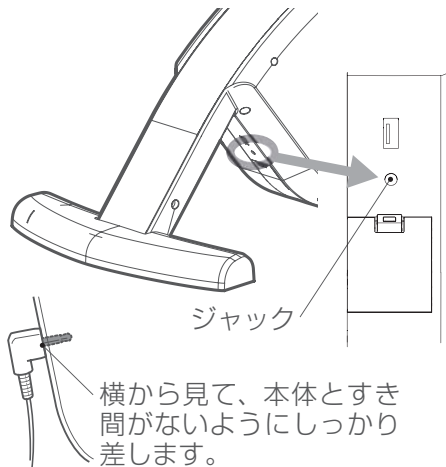
充電電池ボックスの中からケーブルを引き出し、充電電池セットのコネクタと接続させます。コネクタには向きがあります。正しい向きで奥まで差し込んでください。



充電電池ボックスの中にケーブルと充電電池セットを入れ、カバーを閉めます。

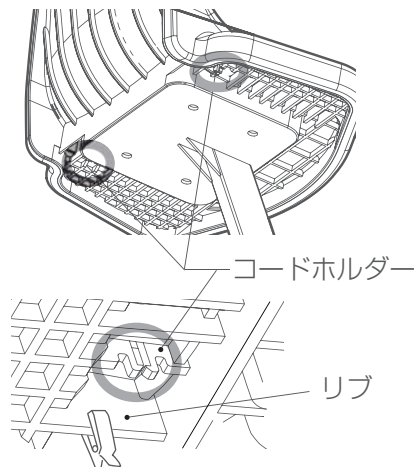
6. 脈拍センサーの取り付けかた

脈拍センサーの取り付けかた



S-BODY本体後方下部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。

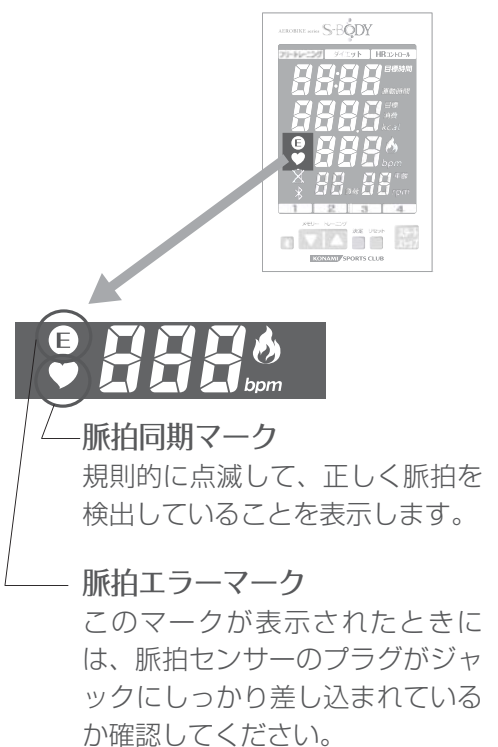
脈拍センサーケーブルの取り回し



脈拍センサーのコードはシート裏側背もたれ付け根(左右)にあるコードホルダーに通してジャックに差し込んでください。

運動終了後や脈拍センサーを使用しないときはシート裏側のリブ(格子状になっている)にはさみ収納します。

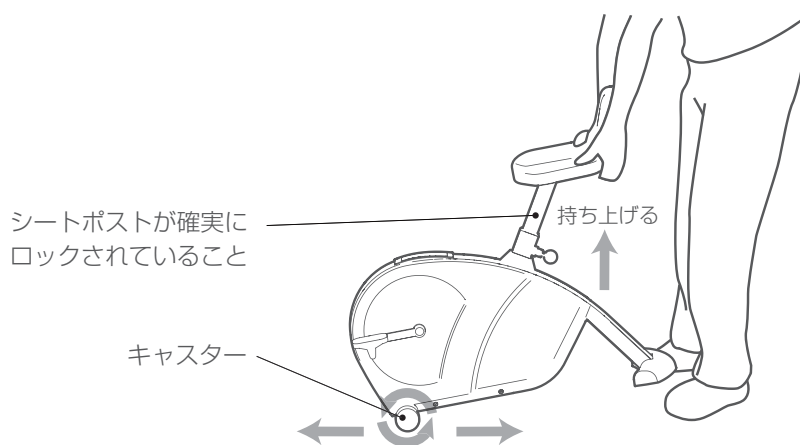
脈拍センサーマーク



本体の移動のさせかた

本体を室内で移動させる時は、下記手順で移動させてください。

1. シートポストが確実にロックされていることを確認してください。
2. 本体のうしろに回り、両手でシートを持ち上げてください。
3. 前脚のキャスターを利用して移動させてください。



10 組み立てチェック表・動作時の音について

組み立てチェック表

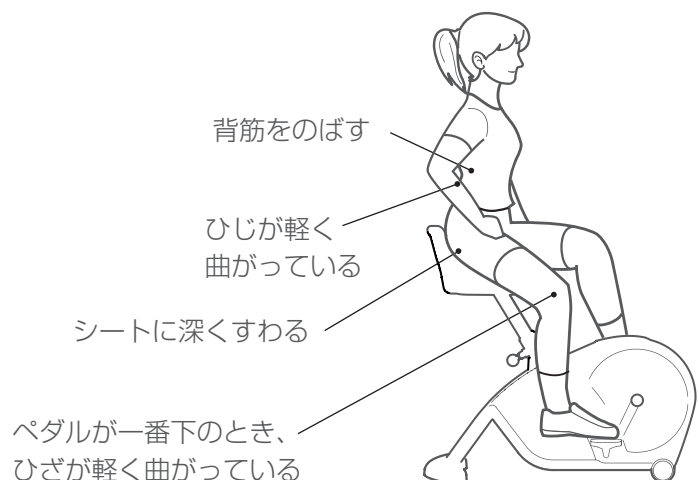
組み立て終わったら次の表を見てもう一度確認チェックしてください。

No	組み立て工程	チェック内容	チェック欄
1	前脚の組み立て	ボルト2本がしっかり締まっていてガタが無い。	
2	後脚の組み立て	ボルト2本がしっかり締まっていてガタが無い。	
3	後脚カバーの取付け	カバー裏側の突起が後脚の穴にしっかり差し込まれている。	
4	左ペダル(L)の組み付け	ペダルのネジが奥までまっすぐ入っている。(左ネジ)	
5	右ペダル(R)の組み付け	ペダルのネジが奥までまっすぐ入っている。(右ネジ)	
6	シートとポストの組み立て	シートが4本のボルトでしっかり締まってガタが無い。	
7	シートポストと本体の組み付け	ロックノブがポストの穴に入ってきてちゃんと戻っている	
8	充電電池セットの取付け	充電電池の向きが正しくセットされていること。 コネクタが正しく接続されている。	

動作確認をする

組み立てチェック表のチェックが終わったら、下記手順で動作確認をしてください。

- ① P.11の脈拍センサーの使い方を見て、脈拍センサーを正しく耳たぶに装着してください。
- ② シートに座り、ペダルを1～2回転させてください。ピッと音がして画面が点灯しましたか？
 - ②-1 「はい」点灯しました。→③に進んでください。
 - ②-2 一瞬点灯しましたが、すぐ消えてしまいました。
→充電電池の向き、ケーブルの断線チェック、コネクタの抜き差しをしてからもう一度ご確認ください。
 - ②-3 「いいえ」点灯しません。→②-2と同じ確認をしても改善しない場合は、ご相談窓口までご連絡ください。
- ③ ハートマーク“♥”が点灯して、脈拍値が正しく表示されていますか？(平常脈拍の目安は40bpm～100bpm)
 - ③-1 「はい」正しく表示されています。
→動作確認終了です。取扱説明書をよく読んでトレーニングしてください。
 - ③-2 「いいえ」正しく表示されていません。
P.11の内容をもう一度確認してください。イヤースセンサーのプラグを一度抜き、ジャック部にカチッと音がするまで差し込んでください。改善しない場合は、ご相談窓口までご連絡ください。



脈拍センサーの使いかた

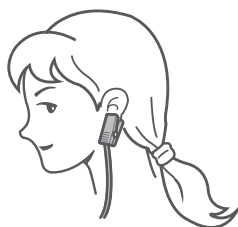
1. 耳たぶをよくもむ

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



2. 脈拍センサーを装着する

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)



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。

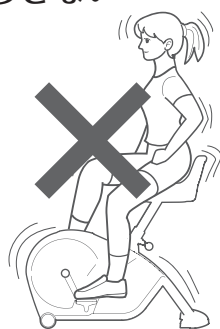
3. トレーニングが終わったら

脈拍センサーを耳たぶから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。コード断線の原因になります。脈拍センサーのイヤークリップはブラブラさせておくとコードが切れやすくなったり故障の原因になりますので、ご使用後はシート裏側のリブにはさんでください。

⚠ 注意

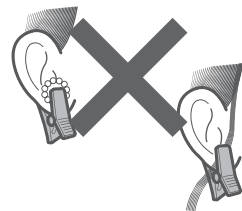
脈拍センサーやコードをゆらさない

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)



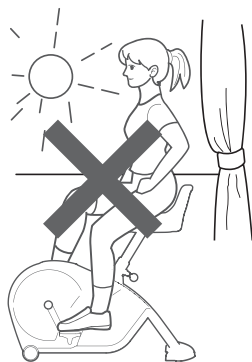
脈拍センサーに異物をはさまない

イヤリングをはずしてください。ピアスをしている場合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。

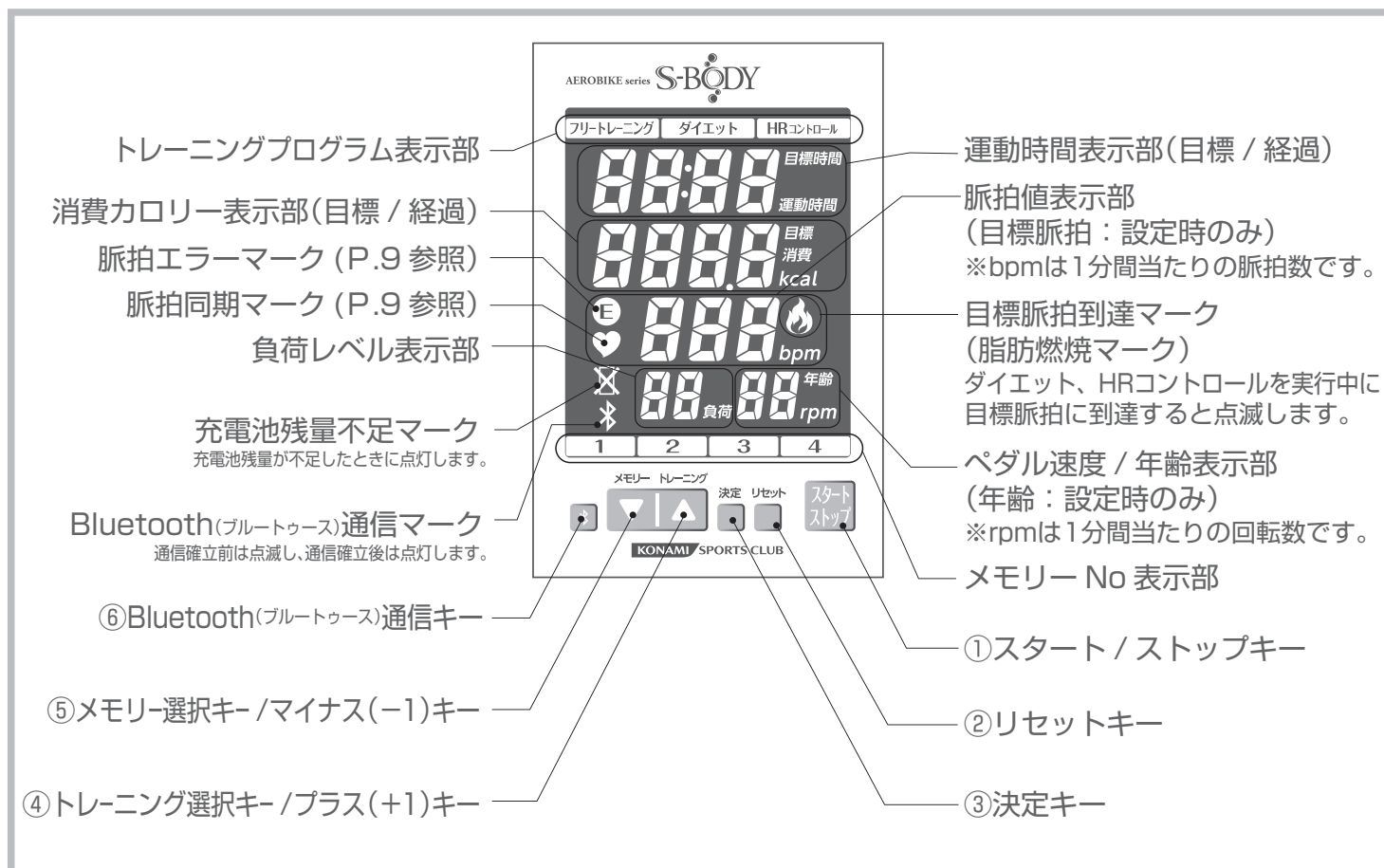


はずしかたにご注意

センサーを耳たぶからはずすときは、コードを引っ張らないでください。コード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。使用後はシート裏側のリブにクリップをはさんで保管してください。





①スタート / ストップキー

画面消灯時はこのキーを押すとパネルが点灯します。プログラムを実行しているときに押すと、プログラムを中止してクールダウンに入ります。

②リセットキー

現在の状態をリセットし、初期状態に戻ります。3秒以上長押しすると、パワーオフになります。プログラムを実行しているときは無効です。

③決定キー

現在の状態をメモリーに書き込み次の設定に進みます。

④トレーニング選択キー / プラス(+1)キー

電源投入時はトレーニングプログラムを選択する場合に使用します。

トレーニングプログラム確定後はデータ設定時のプラス(+1)キーとして働きます。プログラム実行中は負荷レベルをプラス(+1)します。

⑤メモリ-選択キー / マイナス(-1)キー

電源投入時はメモリー番号を選択する場合に使用します。メモリー番号確定後はデータ設定時のマイナス(-1)キーとして働きます。

プログラム実行中は負荷レベルをマイナス(-1)します。

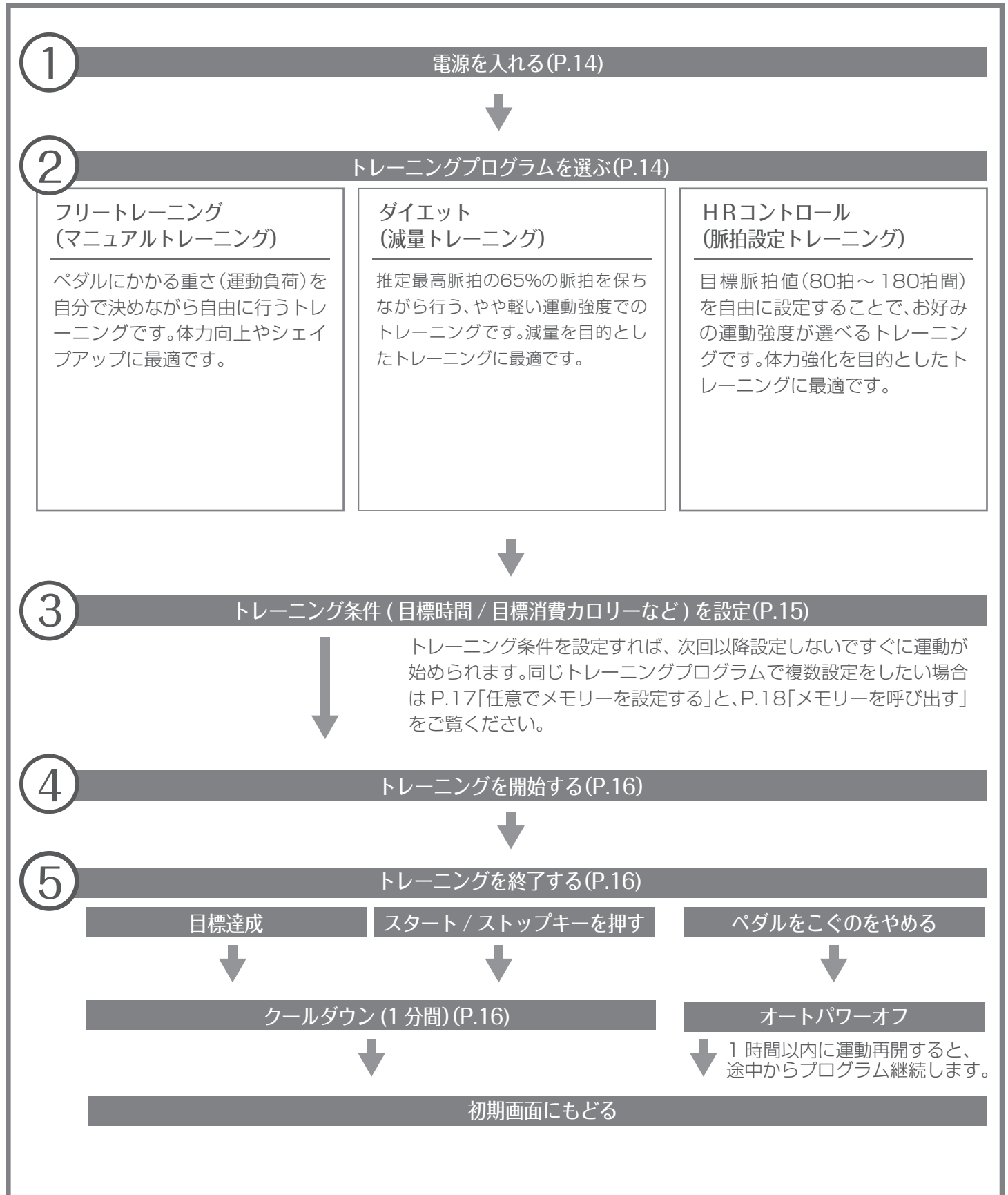
⑥Bluetooth(ブルートゥース)通信キー

電源投入時やリセットされた初期状態の時に、このキーが押されるとBluetooth(ブルートゥース)通信を開始します。

通信接続に成功した時は、外部端末(スマートフォン等)に制御が移行します。プログラムを実行しているときは無効です。

基本操作手順

おおまかな操作手順を示します。詳しくは、示したページをお読みください。



1 電源を入れる(パネルを点灯させる)

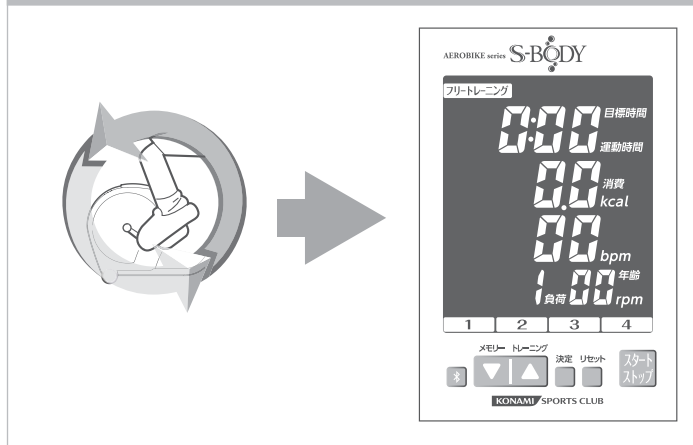


注意

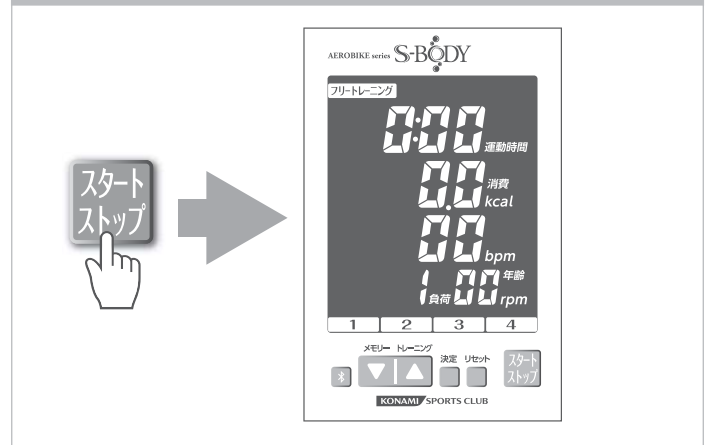
コントロールパネルの操作をするときはS-BODYから必ず降りて操作してください。
転倒などの恐れがあります。

電源を入れるには2つの方法があります。**電池ボックスを接続した直後は、ペダルをこがないと電源が入りません。**
スタート/ストップキーを押しても点灯しない、ペダルをこぐのを止めると消灯してしまう場合は充電が不足しています。
20分以上ペダルをこいで充電してください。

A. ペダルをこぐ



B. スタート / ストップキーを押す



どちらの場合も1時間以内にオートパワーオフ「POFF」で中断して消灯した場合は、消灯する直前の画面で立ち上がります。そのまま継続したい場合はペダルをこぐと途中から続けられます。

2 トレーニングプログラムを選ぶ

各トレーニングプログラムは前回設定されたトレーニング条件が表示されます。(目標時間、目標消費カロリー、目標脈拍等)
それらの条件に変更がない場合、決定キーを押さずにペダルをこぎだすと選択中のトレーニングプログラムが開始します。

お好みのトレーニングプログラムを選択します。(例：ダイエットを選択する場合)

画面左上の「フリートレーニング」が点滅しているときに「ダイエット」を選択できます。点滅していないときはリセットキーを押してください。

決定キー
トレーニングキー

フリートレーニング
↓
ダイエット
↓
HRコントロール

決定

③ トレーニング条件を設定する(目標時間、目標消費カロリー、目標脈拍等)

各々のトレーニングに必要な数値をメモリーに設定します。決定キーを押すたびに入力項目が繰り返し移動します。設定すると数値は記憶されるので、次回以降設定する必要はありません。電源が切れてもデータが消えることはありません。複数登録したい場合はP.17「任意でメモリーを設定する」を参照してください。

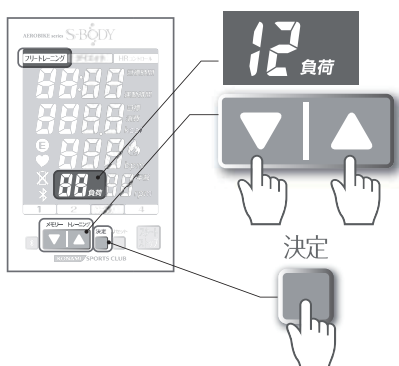
1. トレーニングプログラムを選ぶ

フリートレーニング

の場合

目標負荷を設定する(例: 12負荷)

選択キーで12と設定し決定キーを押す。負荷は1(弱)~16(強)までです。
※初めて使用するとき、5以下で始めてください。

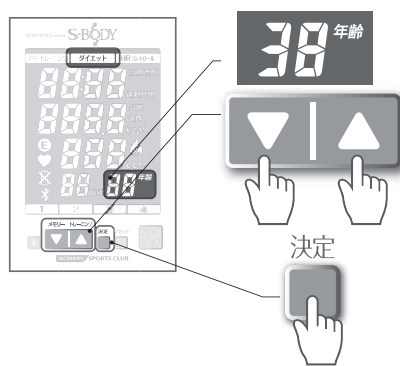


ダイエット

の場合

年齢を設定する(例: 38歳)

選択キーで38と設定し決定キーを押す。

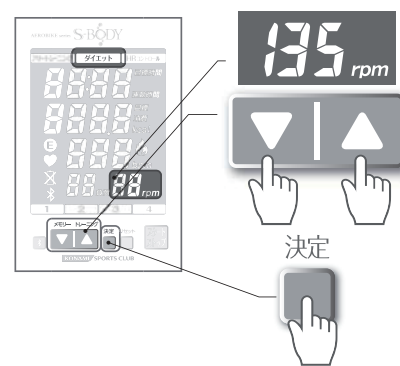


HRコントロール

の場合

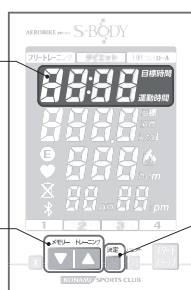
目標脈拍を設定する(例: 135)

選択キーで135と設定し決定キーを押す。P.20の目標脈拍設定表を参照ください。



2. 目標運動時間を設定(例: 30分の場合)

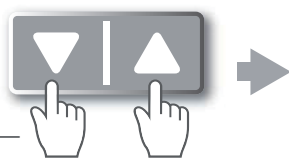
目標運動時間



選択キー

決定キー

選択キーで30と設定します。
※初めて使用するとき、10分程度から始めてください。

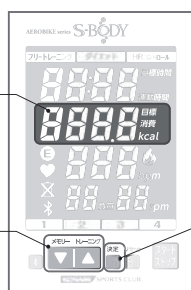


決定キーを押す。



3. 目標消費カロリーを設定(例: 200kcalの場合)

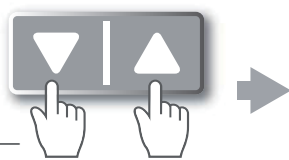
目標消費カロリー



選択キー

決定キー

選択キーで200と設定します。
※目標消費カロリー設定の目安はP.20を参照してください。



設定入力をやり直す場合

決定キーを押して1へ戻る。



入力内容に変更がなければペダルをこぎ出してください。

運動プログラムが自動的に開始します。

※目標運動時間と目標カロリーの両方を設定した場合は、先に達成した目標が優先されます。

④ 運動開始 (ペダルをこぎ始める)



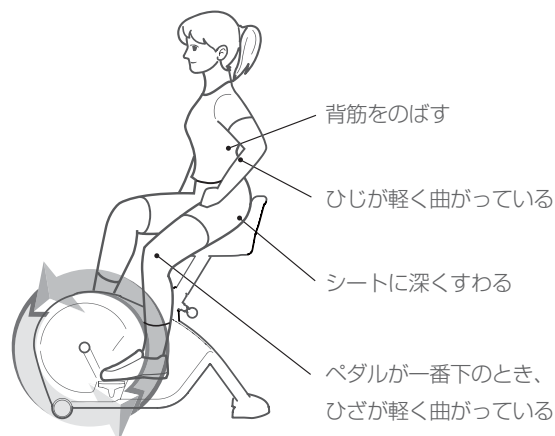
注意 コントロールパネルの操作をするときは S-BODY から必ず降りて操作してください。転倒などの恐れがあります。

運動を始めます。

1. 脈拍センサーを耳にはさみます。
2. シートに深く座ります。
3. ペダルをこいで運動を始めます。

※運動効果を高めるために、ペダルの重さが変動しても同じペース (40rpm~60rpm) でこいでください。

運動時の正しい姿勢



選択したプログラムにより、コントロールパネルの表示が変わります。

トレーニングプログラム		運動時間表示部 (目標 / 経過)
消費カロリー表示部 (目標 / 経過)		脈拍値表示部 (目標脈拍: 設定時のみ) ※bpmは1分間当たりの脈拍数です。
脈拍同期マーク		目標脈拍到達マーク (脂肪燃焼マーク)
負荷レベル表示部		

⑤ トレーニングを終える

トレーニングを終えるときは、以下の3つの方法があります。

目標数値を達成する

例) 目標 200kcal に設定する



消費カロリーがカウントダウンし、ゼロになる



スタート / ストップキーを押す



ペダルをこぐのを止める



クールダウン(1分間) 終了後、結果表示する。



クールダウンは運動終了後の心臓の負担を軽くするために必要です。省略せずに必ず行ってください。



結果の見かた (例)
 トレーニングプログラム: ダイエット
 運動時間: 30分
 消費カロリー: 150.4kcal
 メモリー: 2

オートパワーオフ(3分後)

運動終了後、3分後に自動的に電源が落ちます。



初期画面への戻しかた

設定値の変更やプログラム変更をしたいとき初期画面に戻すにはリセットキーを押します。プログラム実行中にペダルを止めて表示を0rpmにした時にもリセットキーで初期画面に戻ります。

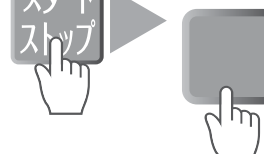
プログラム実行前

リセット



プログラム実行中

リセット

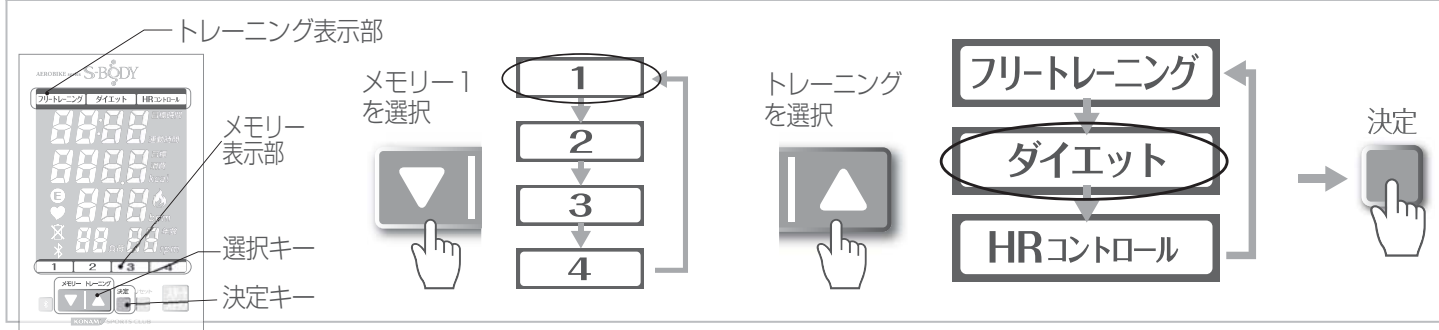


クールダウンを行わない場合は、リセットを2回押します。

任意でメモリーを設定する

トレーニングコースや年齢、目標運動時間等をメモリーに4つまで登録することができます。登録されたトレーニング数値は、電源が切れても消えることはありません。

1. メモリーさせたい番号を選択し、プログラムを選択します。(例：メモリー番号1にダイエットを選択するとき)



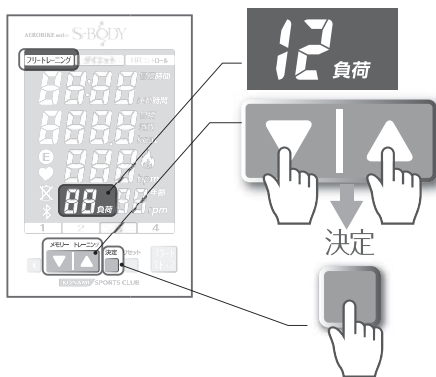
2. 各プログラム毎の設定数値を設定します。(トレーニングによって設定項目が異なります)

フリートレーニング

の場合

目標負荷を設定する(例：12負荷)

選択キーで12と設定し決定キーを押す。
負荷は1(弱)～16(強)までです。

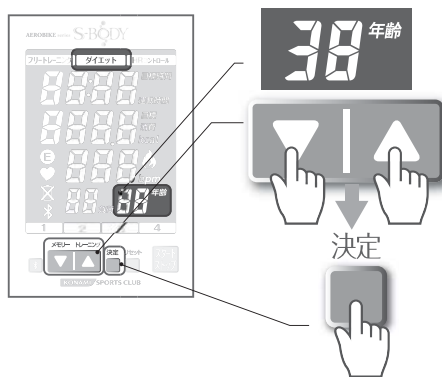


ダイエット

の場合

年齢を設定する(例：38歳)

選択キーで38と設定し決定キーを押す。

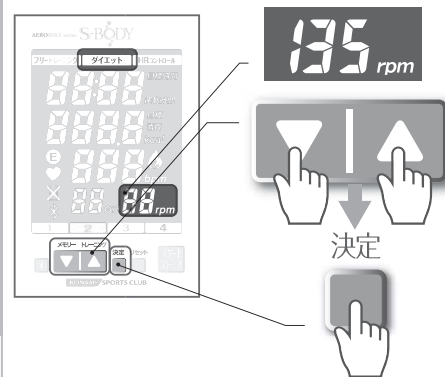


HRコントロール

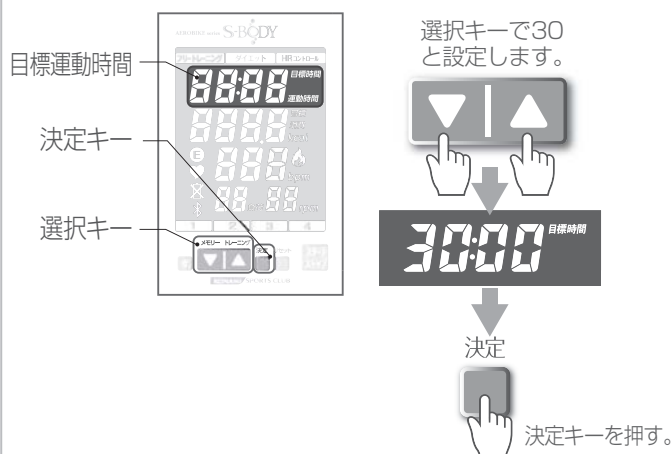
の場合

目標脈拍を設定する(例：135)

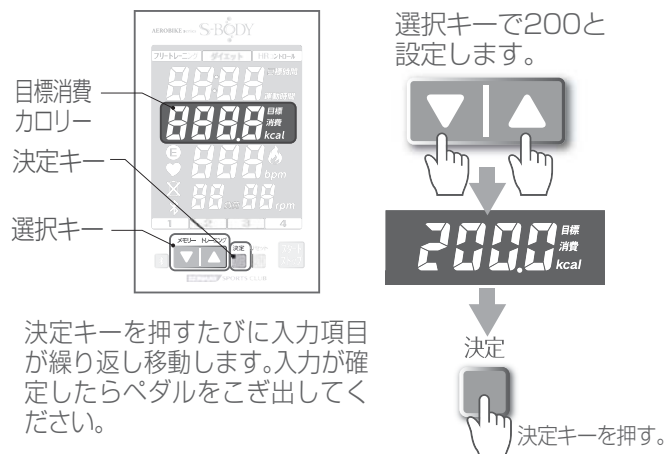
選択キーで135と設定し決定キーを押す。



3. 目標運動時間の設定(例：30分と設定する)



4. 目標消費カロリーの設定(例：200kcalと設定)

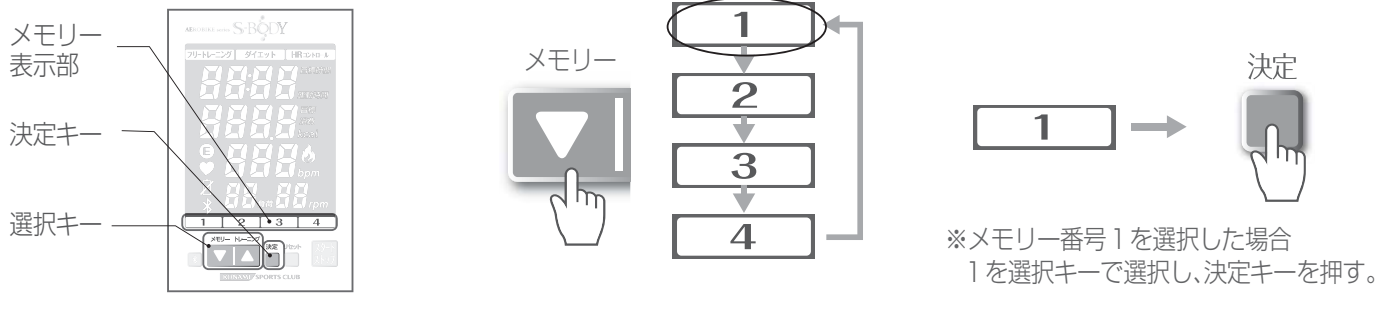


※目標運動時間と目標カロリーの両方を設定した場合は、先に達成した目標が優先されます。

メモリーを呼び出す

電源を入れてからすぐにメモリー番号を押してトレーニングしたいメニューを選択し、こぎ始めます。

メモリー番号を選択します。(例：メモリー番号1を選択するとき)



(目標時間や目標消費カロリーなど数値を変更したい場合は、変更したいメモリー番号を選んで決定キーを押し、P.14の手順で設定し直して新たに登録してください。)

ブザー音の有無の設定

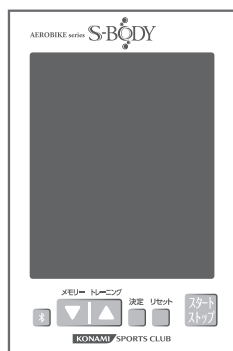
電源投入時の起動音やキー設定音、クールダウン起動音、プログラム終了音などの全てのブザー音をまとめてON-OFFすることができます。(特定の音だけを出したり、無くすことはできません)

1. 強制パワーオフする

リセット

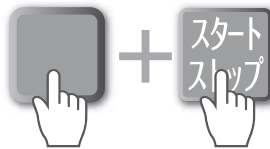


3秒以上長押しする



2. キーを2つ押す

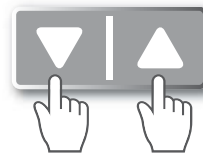
リセット



リセットを押しながら、スタート/ストップキーを押します。



3. ブザー音の有無を選択する



決定



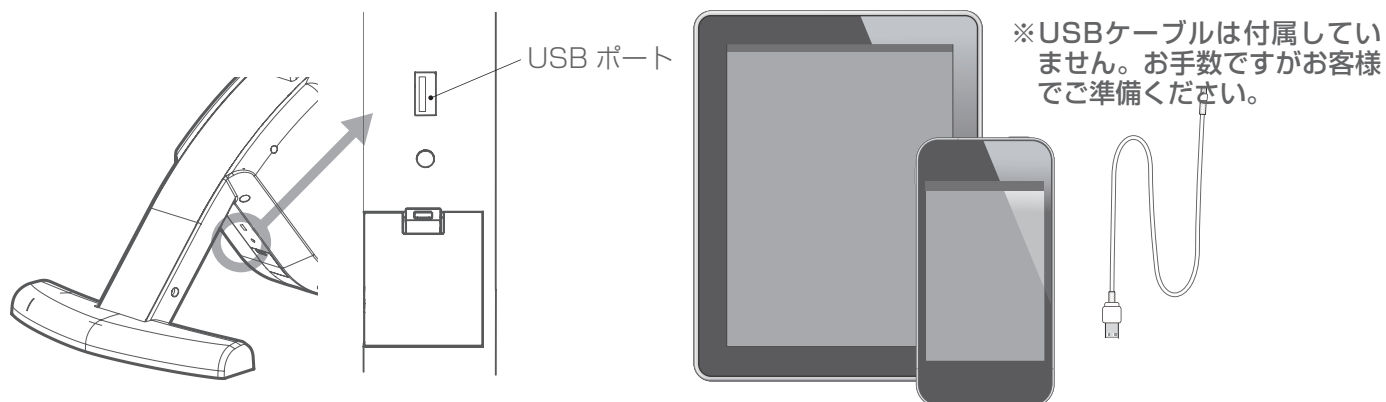
↑ ↓
ブザー音の有無を選択



充電機能のつかいかた

本機はペダルをこぐことによって発電した電力をUSBポートから携帯機器等へ充電が行えます。(定格出力：5V、1A)本機のUSBポートは電源供給以外の用途使用はできません。(データの送受信等はできません。)

※おおよそ35rpm未満、および90rpm以上でペダルをこいだ場合は本機能(充電機能)は使用できません。



Bluetooth 通信アプリの使いかた

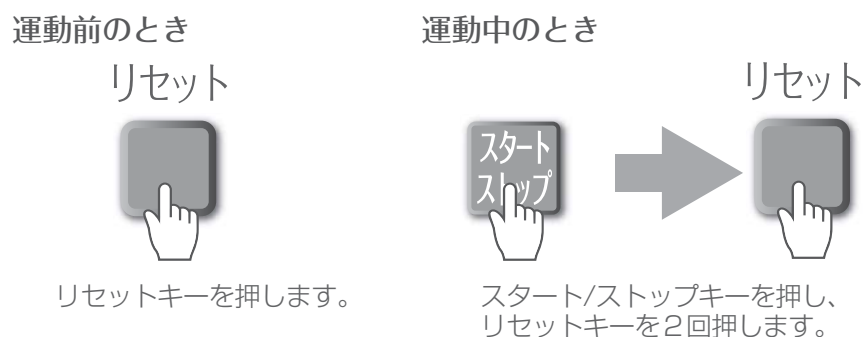
本機は、無線通信機能：Bluetooth 4.0 LEを標準搭載しています。スマートフォンやタブレットに専用通信アプリをインストールすると、専用通信アプリを利用したトレーニングを行うことができます。アプリを利用すると、日々の運動成果の管理をしたり、運動プログラムの更新など楽しく運動することができます。(専用アプリのインストールおよび操作方法に関しては、弊社ウェブサイトの本機製品紹介ページを参照してください。)

1. 画面が消灯しているときはスタート/ストップキーを押して電源を入れてください。
2. 運動前のときは、リセットキーを押します。
運動中のときは、スタート/ストップキーを押し、クールダウンに入った後でリセットキーを2回押します。
3. 専用アプリを立ち上げてトレーニングメニューと運動条件を入力してください。
バイクのBluetoothをONにしてください。と表示されたらコントロールパネルのBluetooth通信キーを押してください。通信が確立するとS-BODYの画面にAPPの表示がされ、専用アプリ側に制御が移ります。

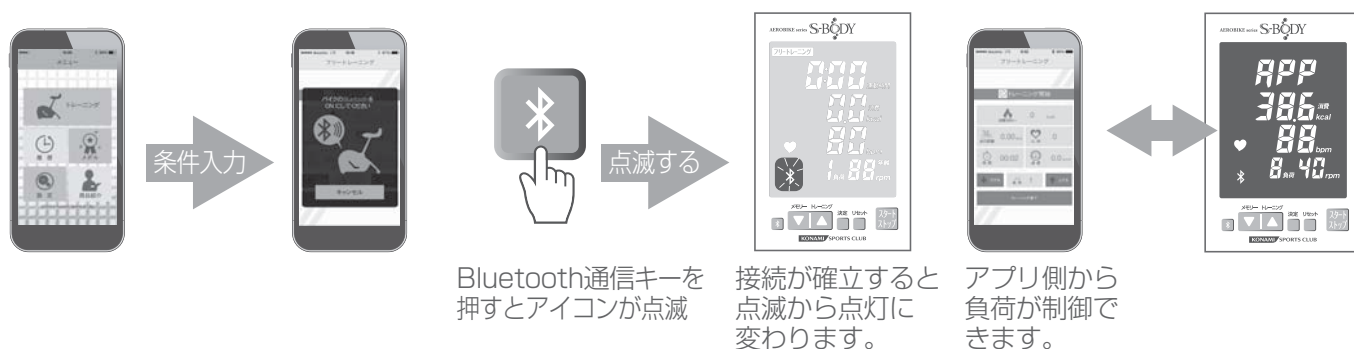
1. 画面が消灯しているとき



2. 画面が点灯しているとき



3. 専用アプリを立ち上げて通信待ち状態にしたあとで Bluetooth 通信キーを押します



目標脈拍設定表(参考)

脈拍設定の目安となる運動強度と年齢別の脈拍値は下表を参考にしてください。

また、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上決定することをお勧めします。

下表は最高脈拍値を100%とした目安です。(単位は1分あたりの脈拍値)

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

体育科学センター資料より

目標消費カロリー設定の目安

消費カロリーを食物のカロリー値に換算したものです。運動の目安にしてください。(単位はkcal)

ごはん・麺類・パン

ごはん1杯(150g)	220
かけうどん1杯	320
即席ラーメン1杯	470
食パン1枚(6枚切り)	155

肉類

牛肉 和牛ロース脂身付き(100g)	365
牛肉 和牛ロース脂身なし(100g)	145
牛ひき肉(100g)	290
とりささみ(100g)	105
ウィンナーソーセージ1本(25g)	75

魚・貝類

まぐろ刺身(100g)	130
さんま塩焼き(小1尾)	250
ぶり一切れ(80g)	190
牡蠣(中10個)	80

卵・乳製品

卵1個(50g)	70
目玉焼き(卵1、油)	115
牛乳(200cc)	120
ヨーグルト無糖1箱(500cc)	300

豆腐・豆類

納豆1パック(100g)	200
油揚げ1枚(25g)	100
豆腐1丁(300g)	230

野菜

さつまいも(中1/2本)	125
じゃがいも(中1個)	75
トマト(中100g)	30
ほうれんそう(100g)	25
ピーマン(中1個)	10

果物

りんご(中1個)	100
バナナ(中1本)	90
ぶどう(中20粒)	40
缶詰果物(100g)	80

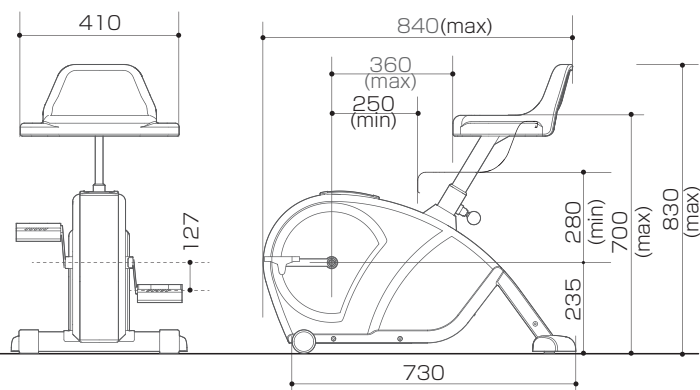
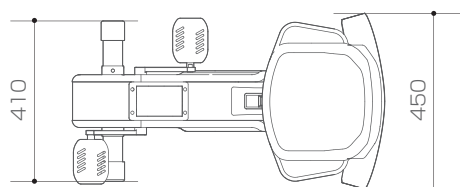
菓子

アップルパイ大1切れ(150g)	475
ショートケーキ1切れ(75g)	255
ミルクチョコレート小1枚(40g)	220
大福もち1個	140
おしるこ	355

■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	なおしかた
操作パネルのスタート/ストップキーを押しても、表示画面が消えたままになっている。	<ul style="list-style-type: none"> ●電池セットは正しく接続されていますか？ ●ペダルをこぐと画面は表示されますか？ ●十分蓄電してもオートパワーオフになる前に画面が消えてしまいますか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ●電池セットを正しく接続してください。 ●20分以上ペダルをこいで電池に蓄電してください。 ●電池を新しい蓄電池へ交換してください。
キーを押しても、次の操作に進まない。コンピュータが受け付けない。	<ul style="list-style-type: none"> ●指定された正しいキーを押しましたか。有効でないキーを押してもコンピュータが受け付けないことがあります。 ●キーを押した時ブザー音が鳴りましたか？（ブザー音がONの時） 	<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。 ●ブザー音を ON にして (P.18) キーを押した時、音が鳴るのを確認してください。 ●上記以外の場合は、いったんリセットキーを押してから再度設定し直してください。（プログラム実行中はスタート / ストップキーで中断してから、リセットキーを押してください。）
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。E マークが出る。	<ul style="list-style-type: none"> ●脈拍センサーのプラグが正しく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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●脈拍センサーのプラグを、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」(P.7)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しましたら、新しいものをお買い求めください。
何も操作していないのに負荷レベルが、どんどん上昇してしまいます。	<ul style="list-style-type: none"> ●トレーニングコースがダイエットもしくは HR コントロールになっていませんか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ●脈拍センサーを、左右どちらかの耳たぶにはさんでトレーニングをしてください。 ●ダイエットもしくはHRコントロールの場合は、脈拍センサーを左右どちらかの耳たぶにはさんでトレーニングしてください。どちらも目標脈拍に応じて負荷レベルが自動コントロールされます。
運動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いました。	<ul style="list-style-type: none"> ●目標時間もしくは目標消費カロリーをセットしていませんか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ●目標時間もしくは目標消費カロリーをセットしている場合、表示がカウントダウンになり、どちらかの目標値が0になりクリアされた時点でクールダウンに入ります。目標時間や、目標消費カロリーのセットを解除したいときは、設定時に 0.0 をセットしてください。
キー設定音やトレーニング終了音が出ません。	<ul style="list-style-type: none"> ●ブザー音の有無の設定でブザー音を OFF にしていませんか？ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ブザー音の有無の設定 (P.18) でブザー音を ON にしてください。

製品寸法



※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。

製品仕様

- トレーニングプログラム : フリートレーニング(マニュアル)
ダイエット(減量トレーニング)
HR コントロール(脈拍設定トレーニング)
- 電源 : 内蔵発電機による自己発電方式
- 外部出力電源 : USB 5V 1A
- 外部通信規格 : Bluetooth 4.0 LE
- 負荷装置 : マグネット式ブレーキ
30～70W 相当(1～16のレベル表示)
- 定格回転数 : 40rpm
- 表示画面 : LCD(液晶)バックライト付き
- 脈拍センサー : 光電脈波検出のイヤースセンサー
- 脈拍測定範囲 : 40～199 拍/分、20 拍の移動平均
- 本体質量 : 約 25kg
- 材質 : ボディカバー / ABS 樹脂、
シートポスト / 鋼管
シート / ウレタン樹脂
- プログラム有効使用年齢 : 10～99 歳
- 使用体重制限 : 100kg
- 使用温度 : 15～35℃

メンテナンス部品一覧

下記消耗品とメンテナンス用部品をご用意しています。
詳しくは弊社ご相談窓口までご連絡をお願いします。 0120-026-573

部品名	数量	内容
1 充電式ニッケル水素電池 (単4型)	4本	充電池
2 充電池ケース	1個	充電池をセットするケースと接続ケーブル
3 充電池ボックスのカバー (フタ)	1個	
4 ペダル (右)	1個	
5 ペダル (左)	1個	
6 センターステッカーセット	1式	センターステッカー(3枚セット) 型式によってカラー、セット数が異なります。
7 イヤースセンサー	1個	
8 シート	1個	
9 シートポスト	1個	シートを取り付けるポスト
10 前脚 (パイプ) キャスター付き	1個	
11 後脚 (パイプ)	1個	
12 後脚カバー	1個	
13 ボルト&工具セット	1式	前脚、後脚とシート用のボルト、スプリングワッシャー、 曲面ワッシャー、平ワッシャー、スパナ、六角レンチ

動作時の音について、お手入れのしかた 23

動作時の音について

使用中の下記動作音は異常音ではございません。安心してお使いください。

1. ペダルをこぐと「ウオーン」という音がする。⇒ 発電機の動作音です。
2. ペダルをこぐと「ゴトゴト」という振動音がする。⇒ ペルトによる振動音です。
3. ペダルをこぐと「ゴーゴー」という鈍い音がする。⇒ ベルトの摩擦音です。

上記以外の動作音ではない場合、ペダルの緩みをチェックしてください。

1. ペダルがクランクと垂直でなく曲がって取り付けられている場合。
⇒ ペダルを一旦外してからまっすぐ取り付けてください。
2. ペダルのネジが奥まで取り付けておらずゆるんでいる場合。
⇒ ペダルを付属の工具で増し締めしてください。
* ペダルは左右でネジを回す方向が違います。取扱説明書を読み正しく取り付けてください
(右ペダルは右ネジ、左ペダルは左ネジです。)

お手入れのしかた

本体、コントロールパネル、シートの汚れは、布にせっけん水を含ませ、よく絞ってふきとってください。そのあとは乾いた布でよくふきとってください。



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



エアロバイクシリーズ S-BODY 保証書

保証期間	対象部品	期間 (お買い上げ日より)
	本体部品	1年間
お買い上げ日	年 月 日	
お客様	ご芳名	
	ご住所	
	電話	()

※お客様名は、ご本人がご記入ください。

保証規定

- 保証期間内 (お買い上げより1年間) に正常な使用状態において、万一故障した場合には無料で修理いたします。
- 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) お買い上げ後の落下などによる故障及び損傷。
 - (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害による故障及び損傷。
- (二) 上に記載の対象部品以外の付属品は保証対象外です。
- (ホ) 本書のご提示がない場合。
- (ヘ) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店の記入のない場合。
- (ト) 施設等、不特定多数の方が使用される場合。

※イヤースセンサー、ペダル、シート、センターステッカー、充電電池は消耗品のため保証対象外です。

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相談窓口にお問い合わせください。

販売店	住所・店名
	電話 ()

- 離島及び離島に準ずる遠隔地へのお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ので紛失しないように大切に保存してください。

また、この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって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。

株式会社コナミスポーツ&ライフ

本社 / 〒140-0002 東京都品川区東品川 4-10-1

■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「トラブルシューティング」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、お買い上げ販売店、販売代理店、または当社相談窓口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、修理を依頼されるとき
 - お買い上げ販売店、販売代理店または当社相談窓口にご相談ください。

ご相談窓口

株式会社コナミスポーツ&ライフ
フリーダイヤル 0120-026-573