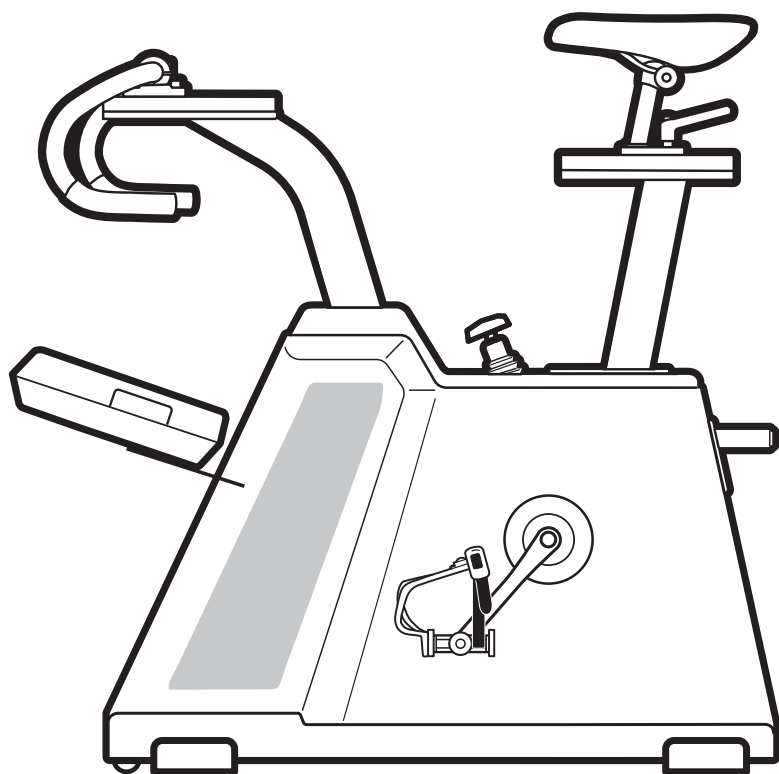


AEROBIKE® Z SERIES

# POWERMAX V3

## 取扱説明書





### 目次




△ 安全にお使いいただくために	2
プログラム概要	4
各部の名称	5
本体の設置のしかた	6
本体の取り扱いかた	7
使用前の確認①	13
使用前の確認② / メンテナンス	14
操作方法 / 表示言語の変更	15
無酸素パワーテストの操作	16
無酸素パワーテストの変更	18
ウィングートテストの操作	19
ウィングートテストの変更	20
インターミットテストの操作	21
インターミットテストの変更	23
ハイパワートレーニングの操作	24
ミドルパワートレーニングの操作	26
マニュアルトレーニングの操作	28
オリジナルトレーニングの操作	30
オリジナルトレーニングの編集	32
プリント例	33
修理サービス!でもその前に	34
製品仕様	35
修理サービスと保証(保証書)について	36
操作手順早わかり	37

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

このたびはパワーマックス V3 (Pro) をお買い求めいただきありがとうございました。

- ご使用の前に、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。
- 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。本品を他のお客様にお譲りになるときは、必ず本書もあわせてお渡しください。

表示	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が記載されています。
 <b>注意</b>	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。

号記	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。

## 警告

### ■身体に病気や障害のあるかた

運動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



### ■運動中または運動後の異常

運動中に、めまいやほしさけなど、身体の異常を感じた場合や、運動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



相談



### ■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かえないかの健康診断)を受けてください。

### ■イヤースセンサーはていねいに扱ってください

取扱説明書 11～12 ページの「体本の取り扱いかた」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。



確認



### ■お子様のいる家庭でのご利用について

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

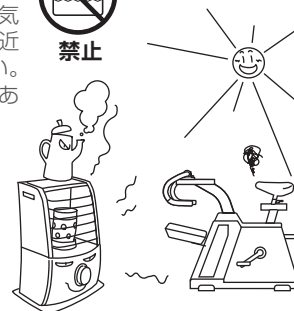


### ■ご利用環境について

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



分解禁止

■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。高圧の部分があり、感電・ショート・発火の原因になります。また、異常動作して事故を起こす恐れがあります。



禁止

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



プラグを持って抜く

■電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端の電源プラグを持って引き抜いてください。感電やショートして発火することがあります。

また、イヤークラスセンサーやケーブルは傷つけたり、破損させたり、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。



5秒以上

■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ーの異常の発生原因になります。



禁止

■水をかけたり、アルコール（指定部分を除く）、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。



プラグを持って抜く

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



禁止

■予備コンセントに他の製品の電源コードやテーブルタップなどは絶対に接続しないでください。故障の原因になります。パワーマックスV3はあわせて7台（親機を含め8台）まで接続できます。



禁止

■コントロールボックスに足などぶつけて怪我等しないようご注意ください。



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

■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。



禁止

■イヤークラス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。脈拍が正常に検出できないと、危険を回避できないことがあります。



禁止

■操作キーは、ボールペン、爪の先などの硬いものでは、絶対に押さないでください。故障の原因となります。



禁止

■移動の際は、必ず本体の底面を持ってください。サドル及びハンドル部を持って絶対に持ち上げないでください。



確認

■使用前、ハンドル及びサドルがしっかり固定されているかどうかを手で確認してください。緩んでいると転倒する恐れがあり、けがの原因になります。



禁止

■乗車中にハンドル及びサドルが動くとき大変危険ですので、乗車中はハンドルポスト・ロックノブ、サドルポスト・ロックレバー、サドルスライダーロックレバーを操作しないでください。

## ■無酸素パワーテストや各トレーニングを行う際には、次のことをお守りください

1 <パワーマックス V3>は、最大努力で全力ペダリングすることにより、無酸素パワーテストや各トレーニングを行うことを前提としています。無酸素パワーテストや各トレーニングを行う際には、必ず十分なウォーミングアップを実施してください。ウォーミングアップは、ストレッチを採り入れて、汗ばむまで十分行ってください。ウォーミングアップなしで本機の無酸素パワーテストや各トレーニングを行うと、気分が悪くなったり、体調をくずしたりすることがありますので、十分ご注意ください。睡眠不足や風邪など、体調のすぐれないときは、絶対におやめください。

2 本機で無酸素パワーテストや各トレーニングをはじめるときには、本機に慣れるために、負荷をかけない状態でしばらくペダリングを行ってください。またその際に、ハンドルやサドルの位置関係などの確認をしてください。（「ハンドル、サドルの位置の調節」8ページ参照）

3 無酸素パワーテストや各トレーニングの全力ペダリングの際には、床の条件によっては、本体の前後部が左右に振れたりすることがありますので、ゴム脚を補助者が足で抑えるか、砂袋を設置するなどして対応してください。

4 本機は急激に負荷が変化することがあります。トレーニング中にバランスを崩したりしないよう、十分ご注意ください。

## はじめに

スポーツトレーニングの目的は、競技成績を高めるために、身体的能力と精神的能力の調和をはかることにあります。特にスポーツにおける身体的能力向上のためのトレーニングは、技術的トレーニングと体力的トレーニングの2本立てによって成り立っているといえます。つまり、スキルの向上とパワーの向上が調和されて、はじめて競技力を高められることができるわけです。

スキルの向上は、スポーツ種目に応じて、それぞれのトレーニング方法で行われるものですが、体力向上のためのパワートレーニングは、すべての競技種目の基礎となるものであり、パワーの向上なくして競技成績の向上をはかることはできません。

パワーとは、『体内に有する筋収縮のためのエネルギー』を、『いかにすばやく発揮させられるか』という能力のことを意味しますが、スポーツ選手が、このパワー発揮能力を評価することは、大変意義のあることといえます。

筋収縮の際のエネルギーを生み出すメカニズムは、大きく分けて2つあります。

一つは無酸素の状態エネルギーが供給されるしくみ（無酸素性機構）であり、もう一つは、有酸素のもとでエネルギーが供給されるしくみ（有酸素性機構）です。

無酸素性機構については、さらに非乳酸系と乳酸系とに分けられます。

非乳酸系によるエネルギー獲得機構では、高エネルギーリン酸化合物であるアデノシン三リン酸（ATP）とクレアチンリン酸（CP）との分解により、短時間（約8秒）の大きなパワーを発揮する運動を遂行します。

しかし、運動をある程度長く継続するには、この短いエネルギー供給では間に合いません。そのため別のエネルギーを利用してATPの分解を補助する必要があります。これを、グリコーゲンの無酵素的解糖（乳酸が発生する分解）によって行うのが乳酸系のエネルギー獲得機構です。しかしこれも、短時間（約30秒）しか運動を遂行することができないため、さらに補助するのがグリコーゲン・脂肪を完全分解してエネルギーを供給する有酸素性のエネルギー獲得機構です。

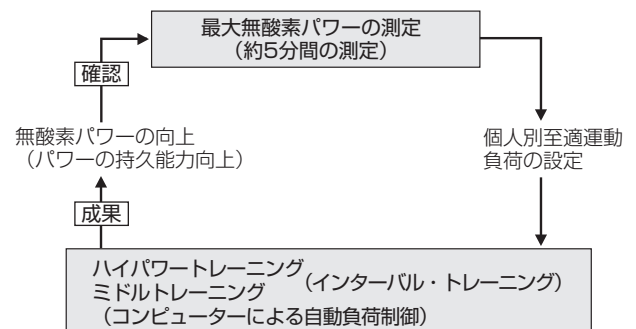
この3つの機構において発揮されるパワーを、それぞれハイパワー、ミドルパワー、ローパワーと呼んでいます。

パワーの種類	エネルギー獲得機構	スポーツの種類(例)
ハイパワー	非乳酸性機構	砲丸投げ、100m走、盗塁、ゴルフ・テニスのスイング、アメリカンフットボールのボックスのランニングプレイ
ミドルパワー	非乳酸性機構 + 乳酸性機構	200m走、400m走、スピードスケート(500m、1000m)、100m競泳
	乳酸性機構 + 有酸素性機構	800m走、体操競技、ボクシング(1ラウンド)、レスリング(1ピリオド)
ローパワー	有酸素性機構	1500m競泳、スピードスケート(10000m)、クロスカントリー・スキー、マラソン、ジョギング

エネルギー獲得機構から見たスポーツ種目(宮下充正著「トレーニングの科学」(フォックス1979.加筆)より作成)

## 目的・機能およびシステムの概要

<パワーマックスV3>は、主に運動選手の体力強化用として、最大無酸素パワー（短時間に全力運動して発揮されるパワー）の向上と、そのパワーを持続する能力の向上のためのインターバルトレーニングを目的とした、コンピューター制御の自転車エルゴメーターです。本機には、最大無酸素パワーの測定システムが組み立てられており、それによって個人別の最大無酸素パワーの評価と、最適な運動負荷の設定に基づいた科学的トレーニングを行うことが可能となります。



<パワーマックスV3>には、次の7種類のプログラムがあります。

## 1 無酸素パワーテスト

最大無酸素パワーの測定と、ハイパワートレーニング、ミドルパワートレーニングのための至適運動負荷（各個人にもっとも効果的なトレーニング強度）の算出を行います。

## 2 ウィンゲートテスト

乳酸性最大無酸素パワーを測定するテスト（ミドルパワーテスト）。一定時間の負荷（デフォルト値：体重の7.5%）で一定の時間（デフォルト値：30秒）を最大努力で運動するオールアウトテストです。

## 3 インターミットテスト

間欠的な無酸素パワーの持久能力を測定するテスト。一定の休憩を挟みながら、ウィンゲートテストを10回繰り返すテストです。

## 4 ハイパワートレーニング

最大パワーの向上を目的とした、非乳酸性パワートレーニングを主体にしたプログラムです。全力ペダリング7秒、休息40秒、反復回数5回のインターバルトレーニングができます。

## 5 ミドルパワートレーニング

パワーの持久能力を高めることを目的とした、乳酸性パワートレーニングを主体にしたプログラムです。全力ペダリング30秒、休息120秒、反復回数3回のインターバルトレーニングができます。

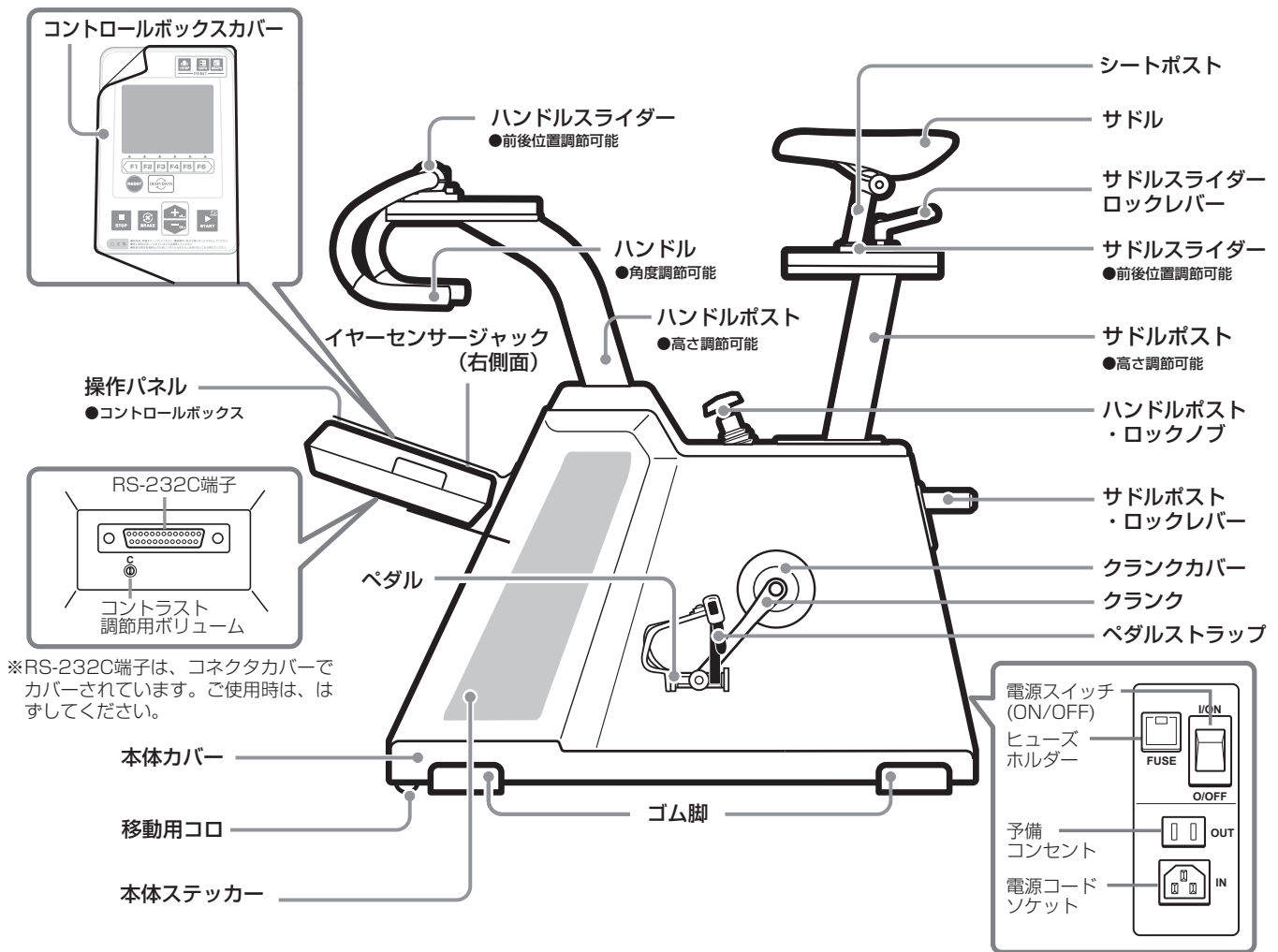
## 6 マニュアルトレーニング

各スポーツ種目やパワートレーニングの目的に応じたインターバルトレーニングのプログラムを任意に組み合わせることができます。トレーニングおよび休憩時間、反復回数、トレーニング負荷値を自由に設定できるマニュアルシステムになっています。さらに、休憩時のコントロール方法として時間モード（時間（秒）の設定によりコントロールする方法）と、脈拍モード（下限脈拍値の設定によりコントロールする方法）の選択ができます。

## 7 オリジナルトレーニング

マニュアルトレーニングをさらに一歩進めたトレーニングができます。マニュアルトレーニングが単一プロトコルの繰り返しであるのに対し、20ステップまでの多様なプロトコルをステップごとで自由に設定できます。



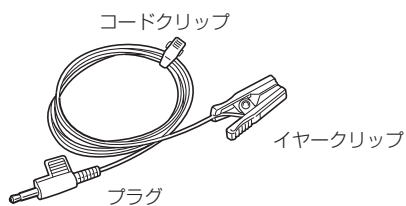


※RS-232C端子は、コネクタカバーでカバーされています。ご使用時は、はずしてください。

※予告無く仕様や外観が変わることがあります。

## 包装部品一覧

- 取扱説明書 (本書) ..... 1 部
- イヤーセンサー ..... 1 個

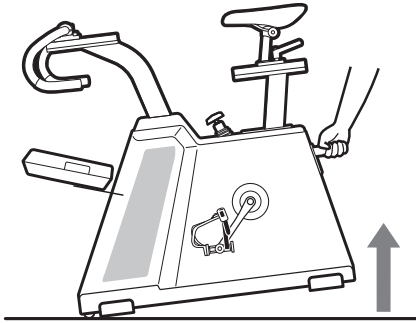


- 電源コード ..... 1 本
- トークリップ (M サイズ) ..... 1 組
- 六角レンチ (大: ハンドルライダー固定六角穴ボルト用) 1 本
- 六角レンチ (小: ハンドル固定六角穴ボルト用) ..... 1 本

## ⚠ 注意

- RS -232 C端子にケーブルを接続するときは、必ず本機の電源スイッチを OFF にしてください。
- 予備コンセントに、パワーマックス V3 は 7 台 (親機を含めて 8 台) まで接続できます。
- 他の製品の電源コードやテーブルタップなどは、絶対に接続しないでください。故障の原因になります。
- クランクカバーの穴部分に指を入れないように注意してください。

## 移動のしかた

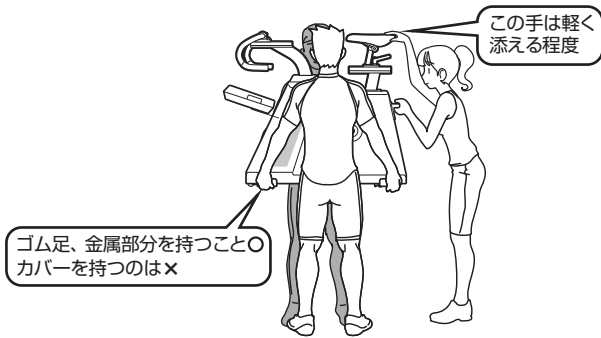


本機には、移動用のコロが付いています。移動させるときには、本体後部のサドルポスト・ロックレバーを持ち上げ、本体を軽く前に傾けると、コロが回り、前後の移動がらくにできます。

## ⚠ 注意

本機を移動するときには、電源コードを抜いてください。

## 持ち上げて運ぶとき



本機の左右両側から1名ずつが本機底面を持ち、本機の後ろから1名がサドルポスト・ロックレバーを持って、計3名で持ち上げて運びます。

## ⚠ 注意

- 本機を運ぶときには、サドル部（サドル、シートポスト、サドルスライダーロックレバー、サドルポスト）やハンドル部（ハンドル、ハンドルポスト）を持って持ち上げないでください。ポストが持ち上がり、危険な場合があります。
- 本機を運ぶときには、コントロールボックスを持って持ち上げないでください。故障の原因になります。
- 運ぶときには、必ず本機の底面を持ってください。持ち上げた状態から床に降ろすときに、手をはさまないように注意してください。
- 運ぶときには、本機の電源コードを抜いてください。

## 設置上のご注意

## 1 床強度のしっかりした場所に

必ず床強度のしっかりした場所に設置してください。床強度が不安定な場所での使用は大変危険です。

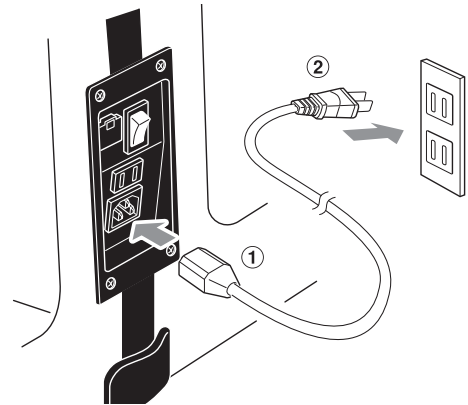
## 2 床面の平らな場所に

できるだけ床面の水平な場所に設置してください。水平でない場所に設置する場合は、使用中に本機が不安定にならないように、本機と床の間にしっかりした当て物をして、安定させてください。

## 3 屋内に

必ず屋内に設置し、直射日光の当たる場所や高温多湿な場所、ホコリの多い場所などには設置しないでください。

## 電源コードの差し込みかた

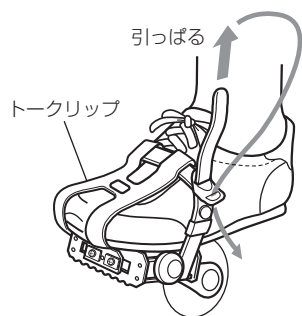


① 電源スイッチを OFF にして、電源コードのコンネクターを本体に差し込みます。

② 電源プラグをコンセントに差し込みます。

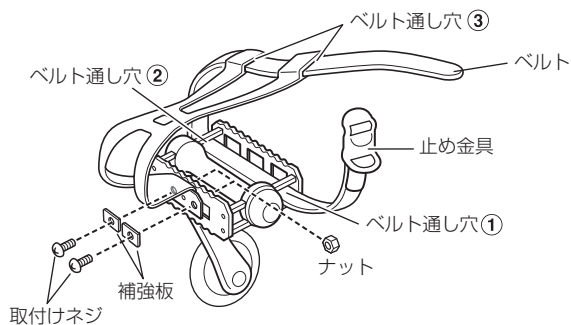
## トークリップの調節と交換

### 1 トークリップの調節



ペダリングをするときには、トークリップのベルトをしっかり固定してください。ベルトの調節は、ベルトの端を止め金具に通し、外側に引き上げるように引っ張ると締められます。ベルトをはずすときには、留め金具のツマミをはさみつけながらベルトを引き抜くと、簡単にはずれます。

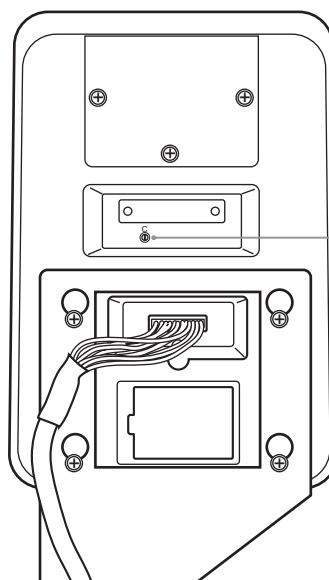
### 2 トークリップの交換



備えつけのトークリップのサイズが大きすぎるような場合には、付属のトークリップ (M サイズ) と交換してください。取り付けるときは、トークリップをネジ止めし、ベルトの端を外側から通し穴①に通してから、内側から通し穴②、次に外側から通し穴③に通します。硬いときは、ペンチなどで引っ張ってください。はずすときは、逆の手順で行ってください。

## 画面のコントラストの調節

コントラストが悪くて画面の表示が見えにくい場合は、コントロールボックス裏側のコントラスト調節ボリュームを、細いマイナスドライバーでゆっくり左右に回し、画面が見えやすくなるように調節してください。ボリュームには、無理な力をかけないように注意してください。



コントラスト調節ボリューム (CONTRAST)  
LCD(液晶)表示の濃さを調節

## ハンドル、サドルの位置の調節

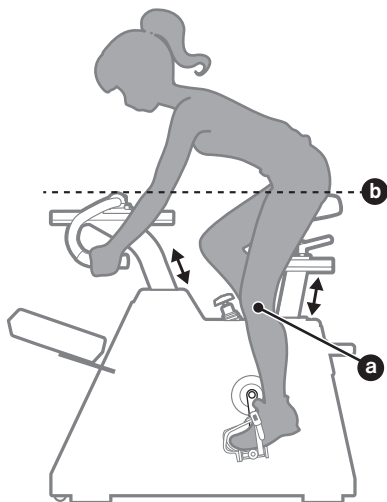
ハンドル、サドルの一般的な適正位置は、図の通りです。使用前に、使用される方に合わせてもっともパワーを出しやすい位置に調節してください。

### ① サドルの高さ

ペダルが一番下の位置のときにヒザが軽く曲がっている程度にサドルの高さを調節。

### ② ハンドルの高さ

ハンドルスライダー上面がサドルの上面と同じ高さになるようハンドルの高さを調節。

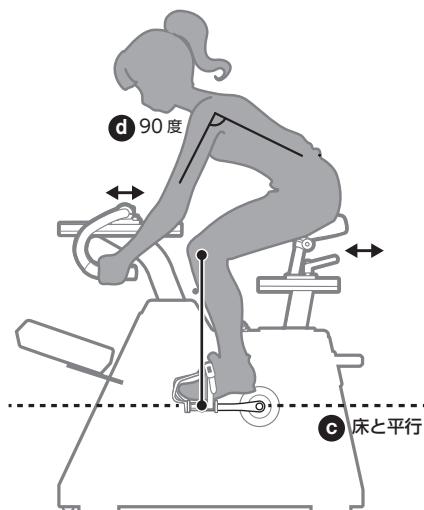


### ③ サドルの前後位置

クランクを床と平行な位置にしたときにヒザのお皿の内側から落とす垂線がペダルの軸に来るようにサドル前後位置を調節。

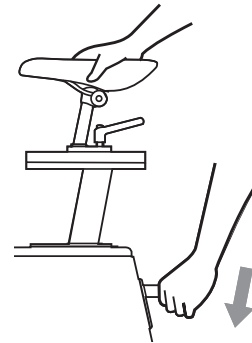
### ④ ハンドルの前後位置

ハンドルに手を置いたときに上腕と背中が 90° になるようハンドルの前後位置を調節。

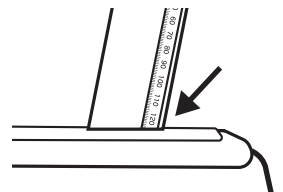


## 1 サドルの高さの調節

本体後部のサドルポスト・ロックレバーを下に押しながら、サドルを上下に調節してください。ロックレバーを離すと、下方向に対して固定されます。



今後の参考のために調節後のサドルポストの目盛り位置を記録することをおすすめします。

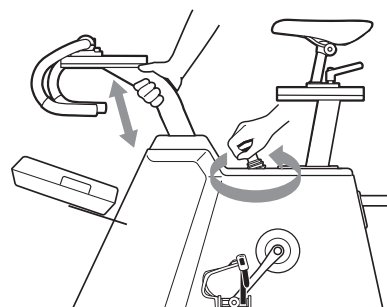


### ⚠ 注意

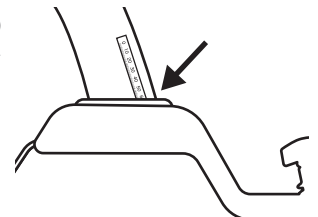
サドルポスト・ロックレバーを操作する際には指のはさみこみにご注意ください。

## 2 ハンドルの高さの調節

本体中央部のハンドルポスト・ロックノブをゆるめ、ハンドルポストの高さを調節します。調節後は、ロックノブを右に回して、しっかりと締めてください。



今後の参考のために調節後のハンドルポストの目盛り位置を記録することをおすすめします。



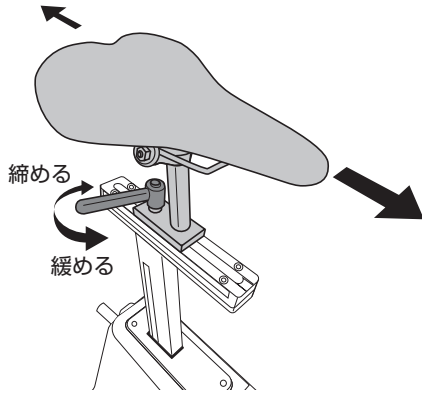
### ⚠ 注意

- ハンドルポスト・ロックノブの締めつけがゆるいと、運動中にハンドルポストがスライドして、危険な場合があります。
- 高さ調節時にはハンドルポスト・ロックノブをゆるめすぎないでください。破損する恐れがあります。



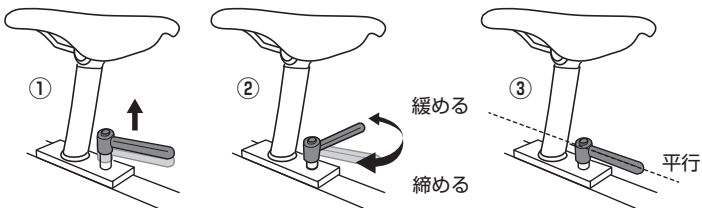
### 3 サドルの前後位置の調節

サドルスライダーロックレバーを反時計回りに回して緩めてサドルスライダーの前後位置を調節します。調節後はサドルスライダーロックレバーを時計回りに回してしっかりと締めてください。

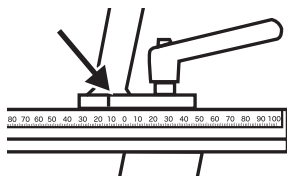


※サドルスライダーロックレバーの操作方法

- ① レバーを引き上げるとレバーを任意の方向に動かせます。
- ② レバーを回しやすい位置にして締め / 緩めてください
- ③ 締めた後はレバーをサドルポスト上部のレールと平行になる方向にしてください

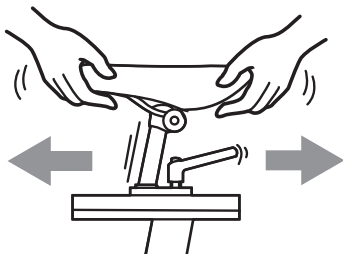


今後の参考のために調節後のサドルスライダーの目盛り位置を記録しておくことをおすすめします。



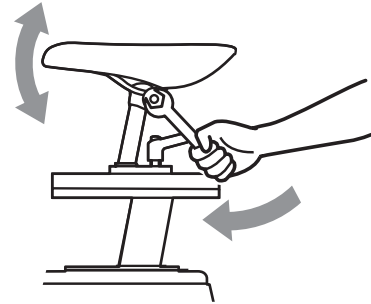
#### △ 注意

- サドルスライダーロックレバーを回す際にはサドル、シートポスト、サドルポスト上部のレールに手をぶつけないよう注意してください。
- サドルスライダーを動かす時にサドルポスト上部のレールに指を挟まないよう注意してください。
- 調節後にサドルスライダーがしっかりと固定されていることをサドルに体重をかけて確認してください。しっかりと固定されていない場合、運動中にサドルスライダーがスライドして危険な場合があります。



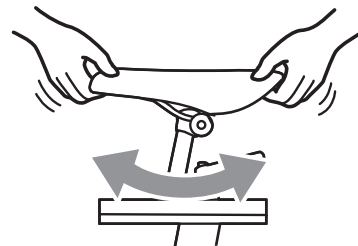
### 4 サドルの角度の調節

必要に応じて、サドル下部のナットをゆるめて角度を調節したあと、適度に締めつけてください。



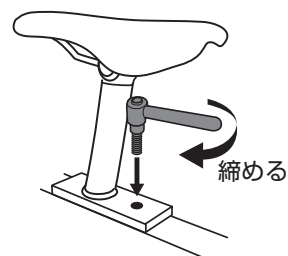
#### △ 注意

サドルがしっかりと固定されていることを、サドルの前後を持って体重をかけて確認してください。しっかりと固定されていないと、運動中にサドルが動いて危険な場合があります。



### 5 サドルスライダーロックレバーの交換

備えつけのサドルスライダーロックレバーが錆びたりした場合には、新しいサドルスライダーロックレバーを購入し、交換してください。取り付けるときは、サドルスライダーロックレバーを時計回りに回してしっかりと締めつけてください。はずすときは、逆の手順で行ってください。

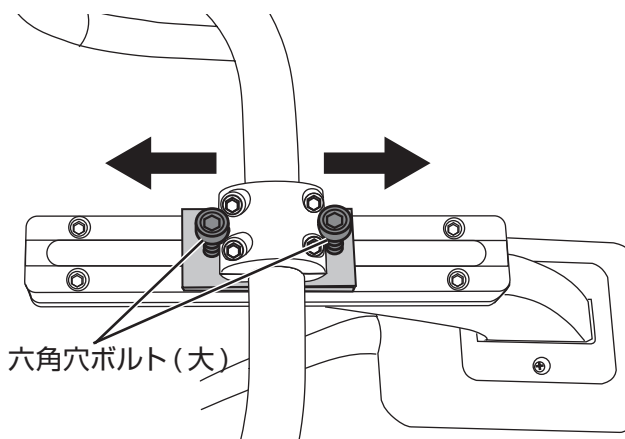


※サドルスライダーロックレバーの購入は、当社お客様サポートセンターにお問い合わせください。

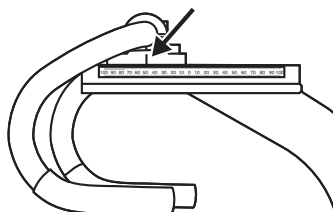
## ハンドル、サドルの位置の調節

## 6 ハンドルの前後位置の調節

ハンドルスライダーを固定している六角穴ボルト 2 箇所を六角レンチ (大) で反時計回りに回して緩めてハンドルスライダーの前後位置を調節します。調節後は六角穴ボルト 2 箇所を時計回りに回してしっかりと締めてください。

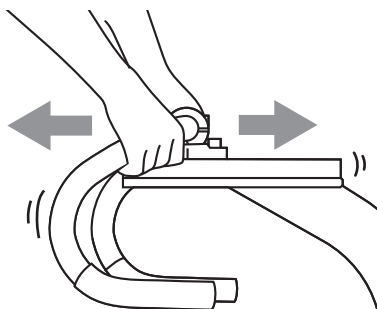


今後の参考のために調節後のハンドルスライダーの目盛り位置を記録しておくことをおすすめします。



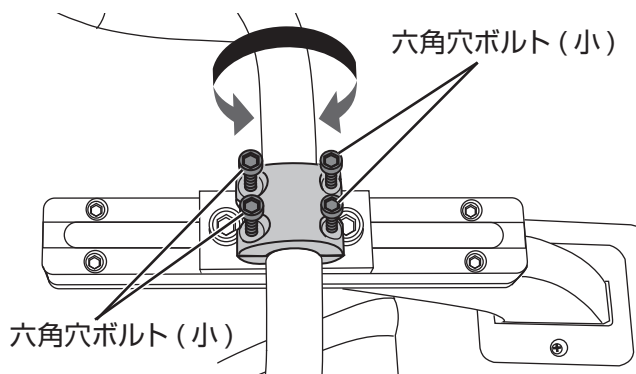
## ⚠ 注意

- ハンドルスライダーを動かす時にハンドルポスト上部のレールに指を挟まないよう注意してください。
- 調節後にハンドルスライダーがしっかりと固定されていることをハンドルに体重をかけて確認してください。しっかりと固定されていない場合、運動中にハンドルスライダーがスライドして危険な場合があります。



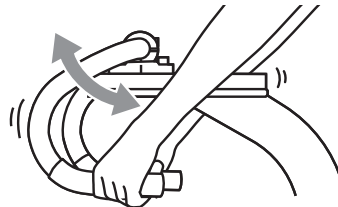
## 7 ハンドルの角度の調節

ハンドルを固定している六角穴ボルト 4 箇所を六角レンチ (小) で反時計回りに回して緩めてハンドルの角度を調節します。調節後は六角穴ボルト 4 箇所を時計回りに回してしっかりと締めてください。



## ⚠ 注意

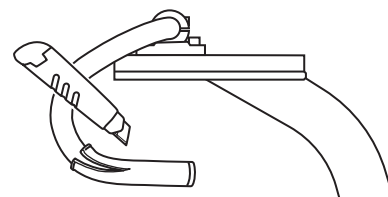
調節後にハンドルがしっかりと固定されていることをハンドルに体重をかけて確認してください。しっかりと固定されていない場合、運動中にハンドルが動いて危険な場合があります。



## 8 ハンドルグリップの交換

ハンドルグリップはお近くの自転車店でご購入したものと交換することができます。ハンドルグリップを取り外すにはカッターでハンドルグリップを切り開いて外してください。ハンドルグリップを外した部分が汚れているようであればきれいにふき取ってください。新しいグリップを取り付けるには中性洗剤を水で薄めたものでグリップの内側を十分に濡らしてハンドルに押し込んでください。

※ハンドル径 23.8mm



## ⚠ 注意

カッターをご使用の際は取り扱いに注意し怪我をしないようにしてください。

## イヤーセンサーの取り扱い上のご注意

<パワーマックス V3 >をご使用になるときは、運動中の脈拍が正確に検出されていることが重要です。ご使用に際しては、**1~3**をお守りください。イヤーセンサーは精密部品ですので、ていねいに取り扱いってください。

### 1 耳たぶをよくもむ

耳たぶをよくもんで、血行をよくしてからはさんでください。クーラーや扇風機などの風が当たっていると、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。



### 2 感度の良い部分を見つける

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



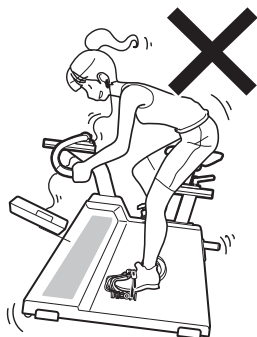
### 3 直射日光を避ける

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。外乱光の影響などにより脈拍の検出が不安定になります。



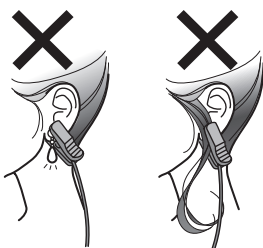
### 4 イヤーセンサーやコードをゆらさない

イヤーセンサーは激しく動かさないでください。(首を振ったり、コードを振ったりなど)コードがたるんでいて、ゆれるときは、クランプとコードクリップで長さを調節してください。



### 5 イヤーセンサーに異物をはさまない

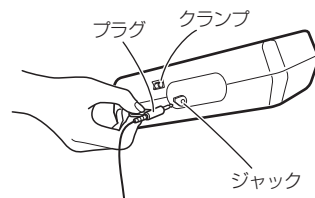
イヤリングは、はずしてください。ピアスをしているかたは穴を避けてください。また、髪などははさまないように注意してください。



## イヤーセンサーの取り付けかた

### 1 イヤーセンサーを取り付ける

- コントロールボックスの右横にあるセンサージャックに、イヤーセンサーのプラグを差し込みます。
- イヤーセンサーのコードをコントロールボックス右側面のクランプにはめ込み、コードの長さを調節します。



### 2 イヤーセンサーを耳たぶに装着する

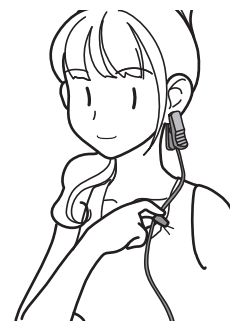
耳たぶを軽くマッサージして血行をよくし、イヤーセンサーのイヤークリップを耳たぶのできるだけ中央部分にはさみます。

※お願い  
耳たぶは左右どちらでもかまいませんが、使用中にコードが強く引っ張られたり、ゆれたりしない状態で使用してください。



### 3 イヤーセンサーのゆるみを調節する

<パワーマックス V3 >に乗っている状態で、コードが強く引っ張られたりゆれたりしないように、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。



## 脈拍同期マークについて

脈拍に同期して、♥ マークが点滅します。



## ⚠ 注意

脈拍が正常に検出できないと、危険を回避できないことがあります。



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

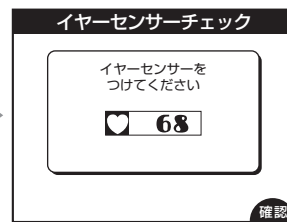
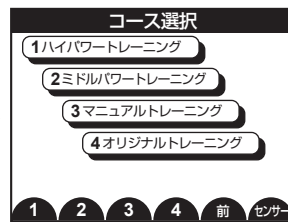
## イヤースенサーのチェック

脈拍が正常にとれないときは、イヤースенサーのプラグが正しくジャックに差し込まれていることを確認し、イヤースенサーのチェックをしてください。

- ① **RESET** キーを押します。
- ② 測定プログラム選択画面で、**F6** キー(センサ)を押します。

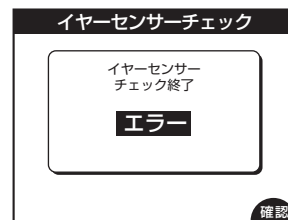
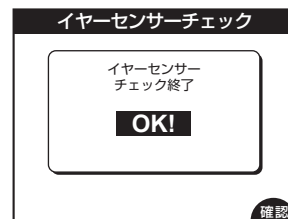
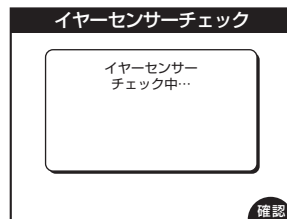


または



※ 脈拍センサを耳たぶにつける。

- ③ **F6** キー(確認)を押します。

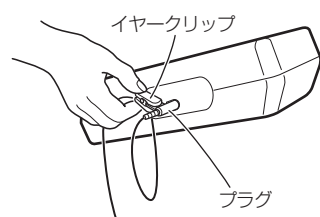


(エラー音)

※ エラーの表示が出たときは、新しいものと取り換えてください。

## 運動が終わったら

使用後は、イヤースенサーのイヤークリップを、プラグ部のタグにはさみます。



## はずしかたにご注意ください

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



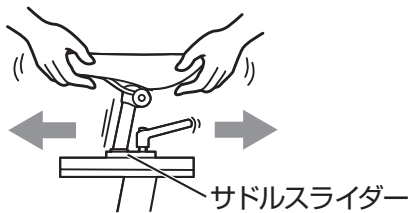
## 日常の点検（使用前に必ず確認しましょう）

### ⚠ 警告

ハンドル、サドル、クランク、ペダルがしっかりと固定されていない場合、運動中に動いて危険です。毎回ご使用前に下記の箇所がしっかりと固定されていることを確認してください。

#### 1 サドルスライダーの固定確認

サドルスライダーがしっかりと固定されていることをサドルに体重をかけて確認してください。



#### 2 サドル下部のナットの固定確認

サドルがしっかりと固定されていることをサドルに体重をかけて確認してください。



#### 3 サドルポストの固定確認

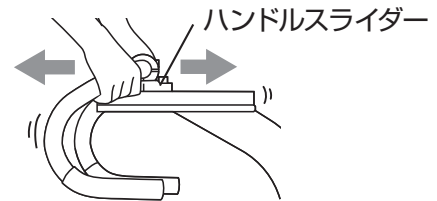
サドルポストがしっかりと固定されていることをサドルの上から下方向に力をかけて確認してください。



※サドルポスト・ロックレバーを操作せずに上記確認でサドルポストが下がっていく場合は修理を依頼してください。

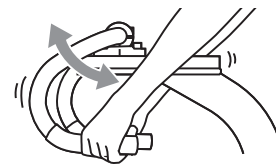
#### 4 ハンドルスライダーの固定確認

ハンドルスライダーがしっかりと固定されていることをハンドルに体重をかけて確認してください。



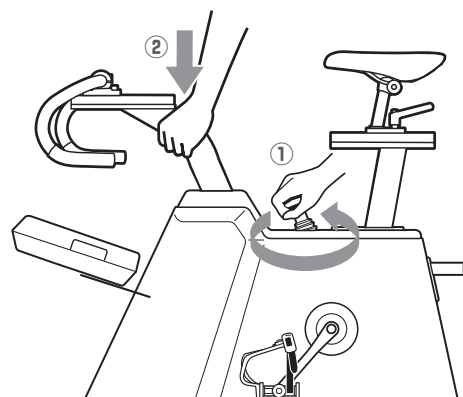
#### 5 ハンドル角度の固定確認

ハンドルがしっかりと固定されていることをハンドルに体重をかけて確認してください。



#### 6 ハンドルポストの固定確認

- ① まず本体中央部のハンドルポスト・ロックノブを右に回して、しっかりと締まっていることを確認します。
- ② サドルポストがしっかりと固定されていることをハンドルポストを握って下方向に力をかけて確認してください。



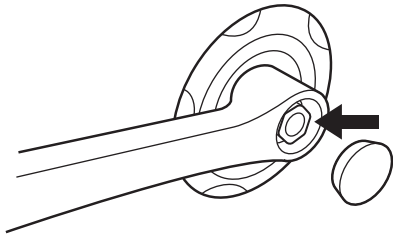
※上記確認でハンドルポストが下がっていく場合は、ハンドルポスト・ロックノブが、しっかりと締まっているかを確認してください。十分に締まっている状態でもハンドルポストが下がっていく場合は修理を依頼してください。



## 日常の点検 (つづき)

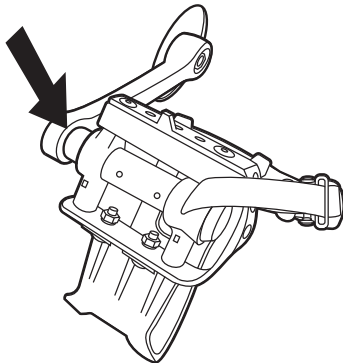
## 7 クランクのガタつき確認

左右のクランクにガタつきがないか確認してください。ガタつきが確認された場合はクランクキャップを外して、クランクナットを14mmのボックスレンチ等で締め直してください。締め直してもガタつきが無くならない場合は修理を依頼してください。



## 8 ペダルの取り付け部のガタつき確認

ペダルにガタつきがないか、クランクへのペダル取付ネジに緩みがないか確認してください。ガタつきや緩みが確認された場合は、ペダルレンチ等で締め直してください。締め直してもガタつきが無くならない場合は修理を依頼してください。



- ※左ペダルは左ネジになっていますのでご注意ください。
- ※推奨のペダルの締付けトルクは6kgf・m (58.8N・m) です。30cmのペダルレンチの場合20kgfの力が必要です。
- ※取り付け直す際にはペダルネジ部及びクランクネジ部を無水エタノールで清掃してから取り付けてください。

## 9 ペダル単体のガタつき確認

クランクのペダル取付部分は正常でもペダル単体にガタつきが確認される場合は、ペダルの交換をお願いいたします

## 10 ペダルストラップの磨耗確認

ペダルストラップ磨耗が進んでいないか確認してください。磨耗が進んでいる場合は、交換をお願いいたします。

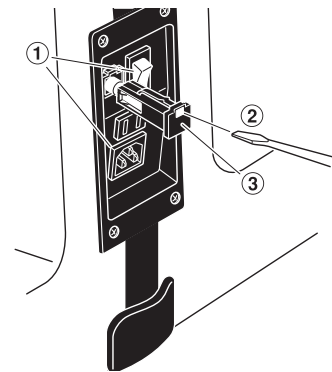
## お手入れのしかた

- 本体、コントロールボックスの汚れは、せっけん水を含ませよく絞った布でふきとってから、さらに乾いた布でよくふいてください。
- 本体（特に金属部分）やイヤースセンサーに多量の汗がかかったときは、乾いた布でよくふきとってください。そのままにしておくと、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ホコリがつくと、脈拍の検出が不安定になりますので、ときどき綿棒などで軽くふきとってください。



- コントロールボックスに汗がかかった場合はすぐに乾いた布でふきとってください。
- 使用後はハンドルポストのレール部分およびサドルポストのレール部分に汗が溜まっていないか確認し、溜まっていた場合には乾いた布でふき取ってください。

## ヒューズ交換のしかた



- ① 電源スイッチを OFF にして、電源コードを抜きます。
- ② 小型のマイナスドライバーを角穴に差し込み、下に軽く押すようにして、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、新しいヒューズと交換します。(ガラス管ヒューズ 3A φ 5 × 20mm)

## ⚠ 注意

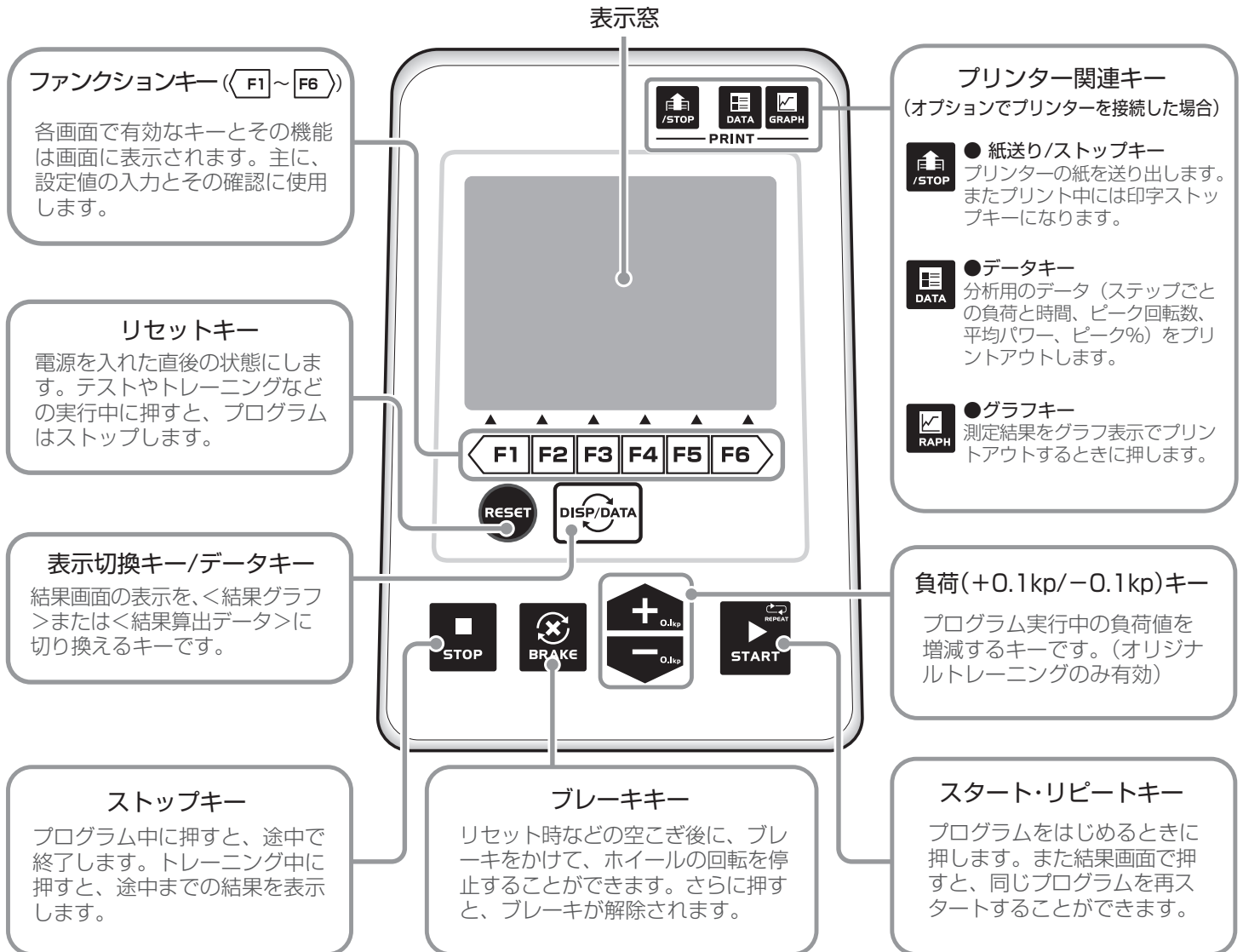
ヒューズを交換するときは、必ず電源コードを抜いてから行ってください。

**確認**

操作キーは、音がするまで押ししてください。

**注意**

操作キーは、ボールペン、爪の先などの硬いものでは、絶対に押さないでください。故障の原因になります。



## 表示言語の変更 (パワーマックス V3 は日本語表示以外に英語表示も選択できます)

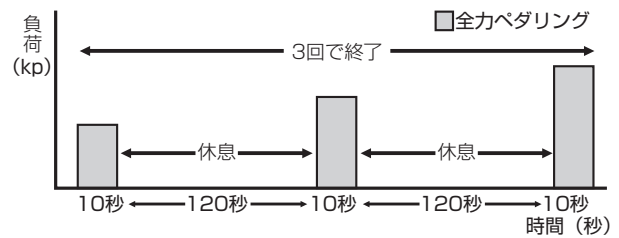
- ① **STOP** キーを押しながら、電源 を ON にします。
- ② カスタマイズ機能が立ち上がったら **日本語** **英語** を押して、表示言語を選びます。
- ③ 入力が終わったら、**OK** 設定を押して確定します。



## 無酸素パワーテストの概要

このプログラムは、被検者の性別・体重をコンピューターに入力することにより、最大無酸素パワーの測定、およびハイパワートレーニング、ミドルパワートレーニングの至適負荷値（各個人に最も効果的なトレーニング強度）を演算表示します。各人のパワーレベルに合わせて適正に負荷調整された3ステップの全力ペダリングにより、それぞれの運動負荷と最高ペダル回転数の関係から、自動的に測定するシステムになっています。測定時間は約5分で、被検者の測定結果をグラフ画面と算出データ画面で表示します。

無酸素パワーテストの構成



- 最大無酸素パワー値 (W)
- (パワー/体重) 値 (W/kg)
- ハイパワートレーニング値 (kp)：ハイパワートレーニングにおける被検者の至適運動負荷値
- ミドルパワートレーニング値 (kp)：ミドルパワートレーニングにおける被検者の至適運動負荷値
- ステップごとの負荷値 (kp)
- ピーク回転数 (rpm)
- 平均パワー値 (W)
- ピークパワー値 (W)

## 操作手順の説明

操作手順	補 足
<p>① 電源を入れます。(本体後部スイッチ)</p> <p>② 本機に乗ります。</p> <p>③ <b>F1</b> キー(  )を押して『無酸素パワーテスト』を選択します。 → 入力画面に切り換わります。</p> <p>④ <b>F4</b> キー(  )または<b>F5</b> キー(  )を押して、『性別』を入力します。</p> <p>⑤ <b>F1</b> キー(  )を押し、カーソルで『体重』を選択します。</p> <p>⑥ <b>F2</b> キー(  )～<b>F5</b> キー(  )を押して、体重を入力します。</p> <p>⑦ <b>F6</b> キー(  )を押して、入力内容を決定します。 → スタート準備画面に切り換わります。</p> <p>⑧  キーを押して、スタートします。(第1ステップ開始) → 性別と体重により負荷が自動的に設定されます。カウントダウン画面が表示され、5からカウントダウンが始まり、カウントダウン終了後に『スタート』が表示され、スタート音 (ピ、ピ、ピ……) が鳴ります。</p> <p>⑨ 全力でペダルをこぎます。(10秒間の全力ペダリング)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10秒で終了音が鳴ります。(第1ステップ終了)</li> <li>● 休息時間です。(120秒間)</li> </ul> <p>→ 休息時間がカウントダウン表示されます。</p>	<p>プロトコルパターンを変更したいときは、<b>F2</b> キー(  )を押してください。プロトコルの変更については、「無酸素パワーテストの変更」(18ページ)をご覧ください。</p> <p>整数値で入力してください。 入力範囲は、30kg～130kgです。</p> <p>第1ステップのスタート以降に  キーが押されると、エラー画面になり、途中終了と表示されて初期画面に戻ります。</p> <p>ピッピー、ピッピー(終了音)</p>



## 無酸素パワーテストの実施





無酸素パワーテストは、最大努力で全力ペダリングすることで適正な測定結果を得られるシステムですので、必ず全力でのペダリングを実施してください。

無酸素パワーテストでの測定後、一定期間のトレーニングを積み、再度無酸素パワーテストの測定をすることにより、トレーニング効果の確認をしてください。

パワーマックス V 3は、無酸素パワーテストとトレーニングの繰り返しにより、パワートレーニングの指標となっており、トレーニング効果を高めていくことができるように体系づけられています。

## 無酸素パワーテストのエラー表示

エラー番号	内容	操作手順
1	負荷と回転数の回帰直線が水平になったときに表示。	 でリセット。 データをクリア
2	Pmaxが3000Wを超えたときに表示。	
3	ハイパワートレーニングまたはミドルパワートレーニングのトレーニング値が20kpを超えたときに表示。	
4	手動入力により、無酸素パワーテストの変更をした場合に、前のステップの負荷値が、後のステップの負荷値よりも大きくまたは等しくなったときに表示。	 で手動入力画面に戻る

操作手順	補足
<p>● 休息終了3秒前に自動ブレーキがかかり、第2ステップの負荷値が自動セットされ第2ステップがスタートします。</p> <p>⑩ 全力でペダルをこぎます。(10秒間の全力ペダリング)</p>	<p>ピ、ピ、ピ、ピ…(スタート音)</p> <p>第1ステップの負荷と回転数により、負荷が自動的に設定されます。回転数が30rpmを超えるとスタートし、運動中画面が表示され、残り時間と回転数(ペダリング中は回転数をピークホールド(最大値)とリアルタイムで表示します)が表示されます。</p>
<p>第2ステップ～第3ステップ……手順⑨の繰り返し</p> <p>● 第3ステップ終了</p> <p>→ 全力ペダリング3回のデータにより、結果グラフが表示されます。</p>	<p>ピッピー、ピッピー(終了音)</p>
<p>⑪  キーを押すと、結果算出データになり、『最大無酸素パワー値』、『(パワー/体重)値』、『ハイパワートレーニング値』、『ミドルパワートレーニング値』、ステップごとの『負荷』、『ピーク回転数』、『平均パワー』、『ピークパワー』が表示されます。</p>	<p>プリンターが接続されている場合は、プリントキー(  キー)を押して、測定結果をプリントアウトできます。</p>
<p>⑫ テストが終了したら、 キーを押します。</p> <p>→ プログラムが終了します。</p>	

※ 無酸素パワーテストの変更は、内容によって、エラーや異常な結果算出データが出やすくなりますので、よく考慮して行ってください。

## プロトコルの編集

- ① 無酸素パワーテストの性別入力画面で[F2]キー(手動)を押します。



→ プロトコル編集画面が表示されます。

※文字の反転している部分を変更できます。

- ② [F2] (+10) ~ [F5] (-1) を押して、『体重』を入力します。



- ③ [F1] (↓ / ↑) を押して、変更したい内容を選択します。



- ④ [F2] (+1) ~ [F5] (-0.1) を押して、『負荷』を入力します。



- ⑤ [F1] (↓ / ↑) を押して、変更したい内容を選択します。



- ⑥ [F4] (10秒) と [F5] (1秒) を押して、『時間』を入力します。



- ⑦ [F1] (↓ / ↑) を押して、変更したい内容を選択します。



- ⑧ [F3] (1分) ~ [F5] (1秒) を押して、『休息时间』を入力します。



- ⑨ 手順③から手順⑧を繰り返して、プロトコルを編集します。

- ⑩ [F6] キー(OK) を押します。



→ スタート準備画面が表示されます。

## プロトコル編集画面

### ●ステップ

- 負荷  
0.1kp刻みで0.1~12.0kpです。  
第1ステップ  
<第2ステップ  
<第3ステップ

- 時間  
1秒刻みで5~10秒です。

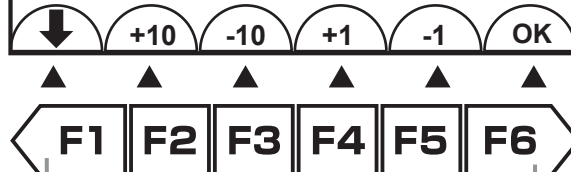
- 休息  
1秒刻みで2~5分です。

### 無酸素パワーテスト

体重 60kg

ステップ	1	2	3
負荷	3.0	3.5	4.0
時間	10"	10"	10"
休息	2'00"	2'00"	

- 体重  
1kg刻みで30~130kgです。



- 矢印  
カーソルを移動し、変更したい部分に合わせます。

- 数値入力  
体重・負荷・時間・休息を入力するのに使います。

- OK (決定)  
入力内容全体を確認したら[F6]キー(OK)を押してスタート準備画面に進みます。

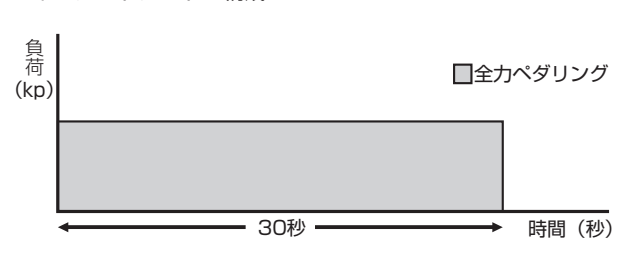


## ウィングートテストの概要

このプログラムは、被検者の体重を入力し体重の7.5%の負荷で30秒間の最大努力の運動により、オールアウトテストを行うものです。負荷と運動時間を変更したいときは、手動で入力することができます。被検者の測定結果をグラフ画面と算出データ画面で表示します。

- 平均パワー値 (W) : 30秒間の平均パワー
- ピークパワー値 (W) : 30秒間の最大パワー値
- ピーク回転数 (rpm) : 30秒間の最大回転数
- ピーク到達時間 (秒) : スタートからピーク回転数に達するまでの時間
- 5秒間ごとの負荷値 (kp)、ピーク回転数 (rpm)、平均パワー値 (W)、対ピーク% (ピークパワーに対する5秒ごとの平均パワーの比率)

ウィングートテストの構成



## 操作手順の説明

操作手順	補 足
<p>① 電源を入れます。(本体後部スイッチ)</p> <p>② 本機に乗ります。</p> <p>③ <b>F2</b>キー(  )を押して『ウィングートテスト』を選択します。 → 入力画面に切り換わります。</p> <p>④ <b>F2</b>キー(  )～<b>F5</b>キー(  )を押して、『体重』を入力します。</p> <p>⑤ <b>F6</b>キー(  )を押して、入力内容を決定します。 → スタート準備画面に切り換わります。</p> <p>⑥  キーを押して、スタートします。 → 体重により負荷が自動的に設定されます。カウントダウン画面が表示され、5からカウントダウンが始まり、カウントダウン終了後に『スタート』が表示され、スタート音 (ピ、ピ、ピ……)が鳴ります。</p> <p>⑦ 全力でペダルをこぎます。(30秒間の全力ペダリング) ● 30秒で終了音が鳴ります。 → グラフが表示されます。</p> <p>⑧  キーを押すと、結果算出データ1になり、『平均パワー値』、『ピークパワー値』、『ピーク回転数』、『ピーク到達時間』が表示されます。</p> <p>⑨ さらに  キーを押すと、結果算出データ2になり、5秒ごとの『負荷』、『ピーク回転数』、『平均パワー』、『対ピーク%』が表示されます。</p> <p>⑩ テストが終了したら、 キーを押します。 → プログラムが終了します。</p>	<p>プロトコルパターンを変更したいときは、<b>F1</b> (  ) (手動) キーを押してください。プロトコルの変更については、「ウィングートテストの変更」(20ページ)をご覧ください。</p> <p>入力範囲は、30kg～130kgです。</p> <p>スタート以降に  キーが押されると、エラー画面になり、途中終了と表示されて結果画面に進みます。</p> <p>回転数が30rpmを超えるとスタートし、運動中画面が表示され、残り時間と回転数(ペダリング中は回転数をピークホールド(最大値)とリアルタイムで表示します)が表示されます。</p> <p>ピッピー、ピッピー(終了音)</p> <p>プリンターが接続されている場合は、プリントキー(  )  キーを押して、測定結果をプリントアウトできます。</p>

## プロトコルの編集

- ① ウィングートテストの入力画面で **F1** キー (手動) を押します。



→ プロトコル編集画面が表示されます。

※文字の反転している部分を変更できます。

- ② **F2** (+10) ~ **F5** (-1) を押して、『体重』を入力します。



- ③ **F1** (↓ / ↑) を押して、変更したい内容を選択します。



- ④ **F2** (+1) ~ **F5** (-0.1) を押して、『負荷(%wt)』を入力します。



- ⑤ **F1** (↓ / ↑) を押して、変更したい内容を選択します。



- ⑥ **F2** (+1) ~ **F5** (-0.1) を押して、『負荷(kp)』を入力します。



- ⑦ **F1** (↓ / ↑) を押して、変更したい内容を選択します。



- ⑧ **F3** (1分) ~ **F5** (1秒) を押して、『時間』を入力します。



- ⑨ **F6** キー (OK) を押します。



→ スタート準備画面が表示されます。

## プロトコル編集画面

- 負荷 (%wt)  
0.1 刻みで 0.1 ~ 15.0%wt です。

- 負荷 (kp)  
0.1 刻みで 0.1 ~ 12.0kp です。

- 時間  
1 秒刻みで 5 秒 ~ 2 分です。

- 矢印  
カーソルを移動し、変更したい部分に合わせます。

### ウィングートテスト

体重 **60kg**  
負荷 **7.5 %WT**  
時間 **0' 30"**

- 体重  
1 kg 刻みで 30 ~ 130kg です。

- OK (決定)  
入力内容全体を確認したら **F6** キー (OK) を押してスタート準備画面に進みます。








- 数値入力  
体重・負荷・時間を入力するのに使います。

## インターミitttentテストの概要

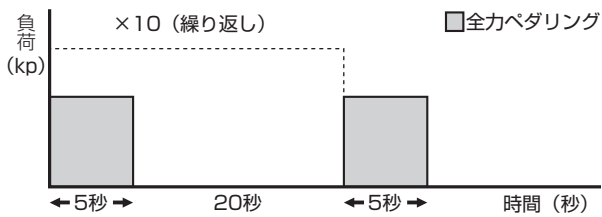
このプログラムは、ウィングテストを20秒間の休憩を入れながら10回繰り返すものです。(デフォルト時)ウィングテストと同様にオールアウトテストを行うもので、負荷と運動時間、休憩時間を変更したいときは、手動で入力することができます。  
被検者の測定結果をグラフ画面と算出データ画面で表示します。

- ピークパワー値 (W) : 全ステップ中の最大パワー
- (パワー / 体重) 値 (W/kg) : 体重あたりのピークパワー値
- 終末平均値 (W) : 最終3ステップの平均パワーの平均値
- (平均値 / 体重) 値 (W) : 体重あたりの終末平均値
- 総仕事量 (W) : 各ステップの平均パワーの総和
- (総仕事量 / 体重) 値 (W/kg) 体重あたりの総仕事量値
- ピーク回転数 (rpm) : 全ステップ中の最大の回転数
- ステップごとの負荷値 (kp)、ピーク回転数 (rpm)、平均パワー値 (W)、平均パワー値 (W)、対ピーク% (ピークパワーに対するステップごとの平均パワーの比率)







## 操作手順の説明

操 作 手 順	補 足
<p>① 電源を入れます。(本体後部スイッチ)</p> <p>② 本機に乗ります。</p> <p>③ <b>F3</b>キー(  )を押して『インターミitttentテスト』を選択します。 → 入力画面に切り換わります。</p> <p>④ <b>F2</b>キー(  ) ~ <b>F5</b>キー(  )を押して、『体重』を入力します。</p> <p>⑤ <b>F6</b>キー(  )を押して、入力内容を決定します。 → スタート準備画面に切り換わります。</p> <p>⑥  キーを押して、スタートします。(第1ステップ開始) → 体重により負荷が自動的に設定されます。カウントダウン画面が表示され、5からカウントダウンが始まり、カウントダウン終了後に『スタート』が表示され、スタート音 (ピ、ピ、ピ……)が鳴ります。</p> <p>⑦ 全力でペダルをこぎます。(5秒間の全力ペダリング)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 5秒で終了音が鳴ります。(第1ステップ終了)</li> <li>● 休憩時間です。(20秒間) → 休憩時間がカウントダウン表示されます。</li> <li>● 休憩終了3秒前に自動ブレーキがかかり、次のステップの負荷が自動的にセットされスタートします。</li> </ul>	<p>プロトコルパターンを変更したいときは、<b>F1</b> (  ) キーを押してください。プロトコルの変更については、『インターミitttentテストの変更』(23ページ)をご覧ください。</p> <p>入力範囲は、30kg~130kgです。</p> <p>スタート以降に  キーが押されると、エラー画面になり、途中終了と表示されて結果画面に進みます。</p> <p>回転数が30rpmを超えるとスタートし、運動中画面が表示され、残り時間と回転数(ペダリング中は回転数をピークホールド(最大値)とリアルタイムで表示します)が表示されます。</p> <p>ピッピー、ピッピー(終了音)</p>

インターミitttentテストの構成



## 操作手順の説明

操作手順	補 足
<p>⑧ 全力でペダルをこぎます。(5秒間の全力ペダリング)</p>	
<p>第2ステップ～第10ステップ……手順⑦の繰り返し</p>	
<p>●第10ステップ終了 → 結果グラフが表示されます。</p>	<p>ピッピー、ピッピー(終了音)</p>
<p>⑨  キーを押すと、結果算出データ1になり、『ピークパワー値』、『(ピークパワー/体重)値』、『平均パワー終末平均値』、『(平均パワー終末平均値/体重)値』が表示されます。</p>	<p>プリンターが接続されている場合は、プリントキー(、 キー)を押して、測定結果をプリントアウトできます。</p>
<p>⑩ さらに  キーを押すと、結果算出データ2になり、『総仕事量』、『(総仕事量/体重)値』、『ピーク回転数』が表示されます。</p>	
<p>⑪ さらに  キーを押すと、結果算出データ3になり、第1ステップから第10ステップまでのステップごとの『負荷』、『ピーク回転数』、『平均パワー』、『対ピーク%』が表示されます。</p>	
<p>⑫ テストが終了したら、 キーを押します。 → プログラムが終了します。</p>	

## プロトコルの編集

- ① インターミitttentテストの入力画面で **F1** キー ( ) を押します。



→ プロトコル編集画面が表示されます。

※文字の反転している部分を変更できます。

- ② **F2** ( ) ~ **F5** ( ) を押して、『体重』を入力します。



- ③ **F1** ( / ) を押して、変更したい内容を選択します。



- ④ **F2** ( ) ~ **F5** ( ) を押して、『負荷(%wt)』を入力します。



- ⑤ **F1** ( / ) を押して、変更したい内容を選択します。



- ⑥ **F2** ( ) ~ **F5** ( ) を押して、『負荷(kp)』を入力します。



- ⑦ **F1** ( / ) を押して、変更したい内容を選択します。



- ⑧ **F3** ( ) ~ **F5** ( ) を押して、『時間』を入力します。



- ⑨ **F1** ( / ) を押して、変更したい内容を選択します。



- ⑩ **F2** ( ) ~ **F5** ( ) を押して、『回数』を入力します。



- ⑪ **F1** ( / ) を押して、変更したい内容を選択します。



- ⑫ **F4** ( ) ~ **F5** ( ) を押して、『休息(時間)』を入力します。



- ⑬ **F6** キー ( ) を押します。  
→ スタート準備画面が表示されます。



## プロトコル編集画面

- 負荷 (%wt)  
0.1 刻みで 0.1 ~ 15.0%wt です。  
体重により上限が変わります。

- 負荷 (kp)  
0.1 刻みで 0.1 ~ 12.0kp です

- 時間  
1 秒刻みで  
5 秒 ~ 2 分です。

- 時間  
1 秒刻みで  
10 秒 ~ 1 分です。

- 矢印  
カーソルを移動し、変更したい部分に合わせます。

### インターミitttentテスト

体重 **60kg**

負荷 **7.5 %WT**

時間 **0' 30"**

回数 **10回**

休息 **0' 20"**



- 体重  
1kg 刻みで 30 ~ 130kg です。

- 回数  
1 回刻みで  
10 ~ 20 回です。

- OK (決定)  
入力内容全体を確認したら **F6** キー ( ) を押してスタート準備画面に進みます。

- 数値入力  
体重・負荷・時間・回数・休息を入力するのに使います。

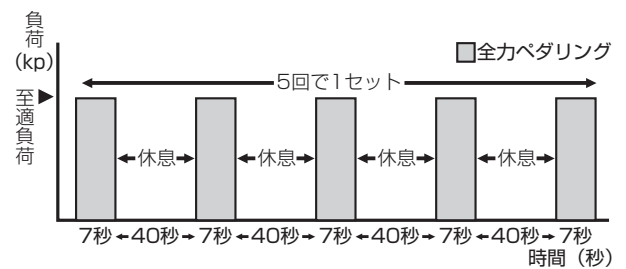


## ハイパワートレーニングの概要








無酸素パワーテストによって得られたハイパワートレーニング値を入力して行うトレーニングシステムです。最大パワーを向上させるための、非乳酸性パワートレーニングを主体としたプログラムで、至適運動負荷に基づいて、全力ペダリング7秒、休息40秒、反復回数5回のインターバルトレーニングが行えます。トレーニング時間は約4分で、トレーニング結果をグラフ画面と算出データ画面で表示します。

- 各ステップの負荷値 (kp)
- 各ステップのピーク回転数 (rpm)
- 各ステップの平均パワー (W)
- 各ステップの対ピーク%：全ステップ中の最大のピークパワーに対する各ステップの平均パワーの比率

ハイパワートレーニングの構成








## 操作手順の説明

操作手順	補足
<p>① 電源を入れます。</p> <p>② 本機に乗ります。</p> <p>③ <b>F5</b>キー(  )を押します。</p> <p>④ <b>F1</b>キー(  )を押して『ハイパワートレーニング』を選択します。</p> <p>→ 入力画面に切り換わります。</p> <p>⑤ <b>F2</b>キー(  )～<b>F5</b>キー(  )を押して、『ハイパワートレーニング値』を入力します。</p> <p>⑥ <b>F6</b>キー(  )を押して、入力内容を決定します。</p> <p>→ スタート準備画面に切り換わります。</p> <p>⑦  キーを押して、スタートします。(第1ステップ開始)</p> <p>→ カウントダウン画面が表示されて5からカウントダウンがはじまり、カウントダウン終了後に『スタート』が表示され、スタート音(ピ、ピ、ピ……)が鳴ります。</p> <p>⑧ 全力でペダルをこぎます。(7秒間の全力ペダリング)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 7秒で終了音が鳴ります。(第1ステップ終了)</li> <li>● 休息時間です。(40秒間)</li> </ul> <p>→ 休息時間がカウントダウン表示されます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 休息終了3秒前に自動ブレーキがかかり、第2ステップがスタートします。</li> </ul>	<p>無酸素パワーテストで得られた負荷値を入力します。</p> <p>入力範囲は、0.1kp～12.0kpです。</p> <p>第1ステップのスタート以降に  キーが押されると、エラー画面になり、途中終了と表示されて結果画面に進みます。</p> <p>回転数が30rpmを超えるとスタートし、運動中画面が表示され、残り時間と回転数(ペダリング中は回転数をピークホールド(最大値)とリアルタイムで表示します)が表示されます。</p> <p>ピッピ、ピッピ(終了音)</p> <p>ピ、ピ、ピ、ピ…(スタート音)</p>

## 補足説明

ハイパワートレーニング値の負荷値入力範囲は、0.1kp～12.0kpです。

このため、無酸素パワーテストによって得られたハイパワートレーニング値（至適運動負荷値）が12.0kp以上の場合には12.0kpで入力してください。

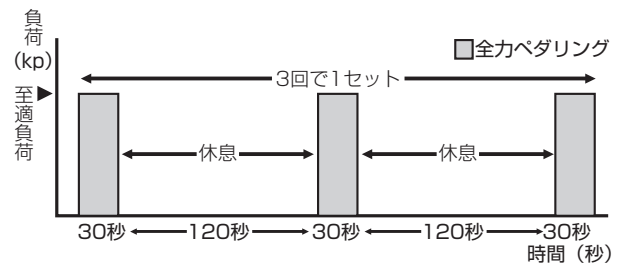
操 作 手 順	補 足
<p>⑨ 全力でペダルをこぎます。(7秒間の全力ペダリング) 第2ステップ～第5ステップ……手順⑧の繰り返し</p> <p>●第5ステップ終了 → 全力ペダリング5回のデータにより、結果グラフが表示されます。</p> <p>⑩  キーを押すと、結果算出データになり、各ステップの『負荷』、『ピーク回転数』、『平均パワー』、『対ピーク%』が表示されます。</p> <p>⑪ 続けてトレーニングを行う場合は、 キーを押します。 → 手順⑥に戻り、第1ステップからトレーニングをはじめます。</p> <p>⑫ トレーニングが終了したら、 キーを押します。 → プログラムが終了します。</p>	<p>ピッピー、ピッピー(終了音)</p> <p>プリンターが接続されている場合は、プリントキー()、 キーを押して、トレーニング結果をプリントアウトできます。</p>

## ミドルパワートレーニングの概要








無酸素パワーテストによって得られたミドルパワートレーニング値を入力して行うトレーニングシステムです。パワーの持久能力を高めるための、乳酸性パワートレーニングを主体としたプログラムで、至適運動負荷に基づいて、全力ペダリング 30 秒、休息 120 秒、反復回数 3 回のインターバルトレーニングが行えます。トレーニング時間は約 6 分で、トレーニング結果をグラフ画面と算出データ画面で表示します。

- 各ステップの負荷値 (kp)
- 各ステップのピーク回転数 (rpm)
- 各ステップの平均パワー (W)
- 各ステップの対ピーク%：全ステップ中の最大のピークパワーに対する各ステップの平均パワーの比率

ミドルパワートレーニングの構成








## 操作手順の説明

操作手順	補 足
<p>① 電源を入れます。</p> <p>② 本機に乗ります。</p> <p>③ <b>F5</b> キー (  ) を押します。</p> <p>④ <b>F2</b> キー (  ) を押して『ミドルパワートレーニング』を選択します。 → 入力画面に切り換わります。</p> <p>⑤ <b>F2</b> キー (  ) ~ <b>F5</b> キー (  ) を押して、『ミドルパワートレーニング値』を入力します。</p> <p>⑥ <b>F6</b> キー (  ) を押して、入力内容を決定します。 → スタート準備画面に切り換わります。</p> <p>⑦  キーを押して、スタートします。(第1ステップ開始) → カウントダウン画面が表示されて5からカウントダウンが始まり、カウントダウン終了後に『スタート』が表示され、スタート音(ピ、ピ、ピ……)が鳴ります。</p> <p>⑧ 全力でペダルをこぎます。(30秒間の全力ペダリング)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 30秒で終了音が鳴ります。(第1ステップ終了)</li> <li>● 休息時間です。(120秒間) → 休息時間がカウントダウン表示されます。</li> <li>● 休息終了3秒前に自動ブレーキがかかり、第2ステップがスタートします。</li> </ul>	<p>無酸素パワーテストで得られた負荷値を入力します。</p> <p>入力範囲は、0.1kp~12.0kpです。</p> <p>第1ステップのスタート以降に  キーが押されると、エラー画面になり、途中終了と表示されて結果画面に進みます。回転数が30rpmを超えるとスタートし、運動中画面が表示され、残り時間と回転数(ペダリング中は回転数をピークホールド(最大値)とリアルタイムで表示します)が表示されます。 ピッピー、ピッピー(終了音)</p> <p>ピ、ピ、ピ、ピ…(スタート音)</p>

## 補足説明

ミドルパワートレーニング値の負荷値入力範囲は、0.1kp ～ 12.0kp です。

このため、無酸素パワーテストによって得られたミドルパワートレーニング値（至適運動負荷値）が 12.0kp 以上の場合には、12.0kp で入力してください。

操 作 手 順	補 足
<p>⑨ 全力でペダルをこぎます。(30秒間の全力ペダリング) 第2ステップ～第3ステップ……手順⑧の繰り返し</p>	
<p>●第3ステップ終了 → 全力ペダリング3回のデータにより、結果グラフが表示されます。</p>	<p>ピッピー、ピッピー(終了音)</p>
<p>⑩  キーを押すと、結果算出データになり、各ステップの『負荷』、『ピーク回転数』、『平均パワー』、『対ピーク%』が表示されます。</p>	<p>プリンターが接続されている場合は、プリントキー( 、  キー)を押して、トレーニング結果をプリントアウトできます。</p>
<p>⑪ 続けてトレーニングを行う場合は、 キーを押します。 → 手順⑥に戻り、第1ステップからトレーニングをはじめます。</p>	
<p>⑫ トレーニングが終了したら、 キーを押します。 → プログラムが終了します。</p>	

## マニュアルトレーニングの概要





















トレーニングの目的、また種目別や個人別にインターバルトレーニングの条件（トレーニング時間、休息时间、運動強度、反復回数）を設定できるシステムです。

さらに選手の脈拍を管理しながら、個人の体力レベルに合わせた安全なトレーニングを行えるように、休息を時間設定方式（時間モード）と下限脈拍値設定方式（脈拍モード：脈拍が設定値に下がるまで休息がとれる方式）から選択することもできます。

また、ペダリングの回転数を管理し、設定値よりも遅くなると注意音を鳴らすことも可能です。トレーニング時間は任意に設定できます。トレーニング結果をグラフ画面と算出データ画面で表示します。

- 各ステップの負荷値 (kp)
- 各ステップのピーク回転数 (rpm)
- 各ステップの平均パワー (W)
- 各ステップの対ピーク%：全ステップ中の最大のピークパワーに対する各ステップの平均パワーの比率

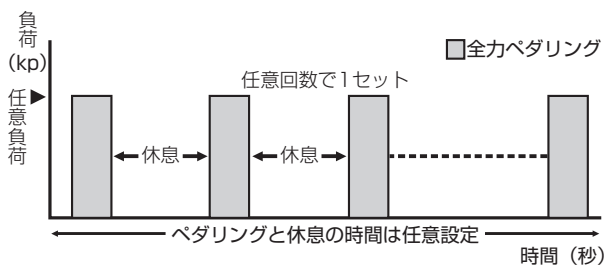
## 操作手順の説明

操 作 手 順	補 足
① 電源を入れます。	
② 本機に乗ります。	
③ <b>F5</b> キー(  )を押します。	
④ <b>F3</b> キー(  )を押して『マニュアルトレーニング』を選択します。 → 入力画面に切り換わります。	
⑤ <b>F2</b> キー(  )～ <b>F5</b> キー(  )を押して、『トレーニング負荷値』を入力します。	入力範囲は0.1kp～12.0kpです。
⑥ <b>F1</b> キー(  )を押し、カーソルで『時間』を選択します。	
⑦ <b>F2</b> キー(  )～ <b>F5</b> キー(  )を押して、ペダリング時間を入力します。	入力範囲は1秒～59分59秒です。
⑧ <b>F1</b> キー(  )を押し、カーソルで『回数』を選択します。	
⑨ <b>F4</b> キー(  )～ <b>F5</b> キー(  )を押して、反復回数を入力します。	入力範囲は1回～10回です。
⑩ <b>F1</b> キー(  )を押し、カーソルで『休息』を選択します。	
⑪ 時間モード(休息期を時間でコントロールする)の場合は、 <b>F2</b> キー(  )～ <b>F5</b> キー(  )を押して、休息时间を入力します。	入力範囲は10秒～59分59秒です。
⑫ 脈拍モード(下限脈拍値でコントロールする)の場合は、 <b>F6</b> キー(  )を押してから、 <b>F2</b> キー(  )～ <b>F5</b> キー(  )を押して、下限脈拍値を入力します。	入力範囲は40拍～200拍です。
⑬ <b>F1</b> キー(  )を押し、カーソルで『回転数』を選択します。	回転数を設定しない場合はOFFにします。
⑭ <b>F2</b> キー(  )～ <b>F5</b> キー(  )を押して、下限回転数を入力します。	入力範囲はOFF、40～300rpmです。
⑮ <b>F6</b> キー(  )を押して、入力内容を決定します。  → スタート準備画面に切り換わります。	

## 入力条件





1. 運動強度
2. ペダリング 時間
3. 反復回数
4. 休息时间 (時間モード) または下限脈拍値 (脈拍モード)
5. 回転数 (下限回転数)


マニュアルトレーニングの構成



### 操作手順

### 補 足

- ①⑥  キーを押してスタートします。(第1ステップ開始)
- カウントダウン画面が表示されて5からカウントダウンがはじまり、カウントダウン終了後に『スタート』が表示され、スタート音(ピ、ピ、ピ……)が鳴ります。
- ①⑦ 全力でペダルをこぎます。(設定した時間までの全カペダリング)
- ペダリング時間が終了すると終了音が鳴ります。(第1ステップ終了)
  - 休息时间です。
- 時間モードの場合は、設定した休息の残り時間がカウントダウン表示されます。
- 脈拍モードの場合は、休息の経過時間が表示されます。  
脈拍が設定値を下まわると、カウントダウン表示になります。
- 休息終了3秒前に自動ブレーキがかかり、第2ステップがスタートします。
- ①⑧ 全力でペダルをこぎます。(設定した時間までの全カペダリング)
- 設定したステップ数……手順①⑦の繰り返し
- 最終ステップ終了
- 設定した全カペダリング回数のデータにより、結果グラフが表示されます。
- ①⑨  キーを押すと、結果算出データになり、各ステップの『負荷』、『ピーク回転数』、『平均パワー』、『対ピーク%』が表示されます。
- ②⑩ 続けてトレーニングを行う場合は、 キーを押します。
- 手順①⑤に戻り、第1ステップからトレーニングをはじめます。
- ②⑪ トレーニングが終了したら、 キーを押します。
- プログラムが終了します。

第1ステップのスタート以降に  キーが押されると、エラー画面になり、途中終了と表示されて結果画面に進みます。

回転数が30rpmを超えるとスタートし、運動中画面が表示され、残り時間と回転数 (ペダリング中は回転数をピークホールド (最大値) とリアルタイムで表示します) が表示されます。

ピッピー、ピッピー (終了音)

ピ、ピ、ピ、ピ… (スタート音)

ピッピー、ピッピー (終了音)

プリンターが接続されている場合は、プリントキー ()、 キー) を押して、トレーニング結果をプリントアウトできます。










## オリジナルトレーニングの概要

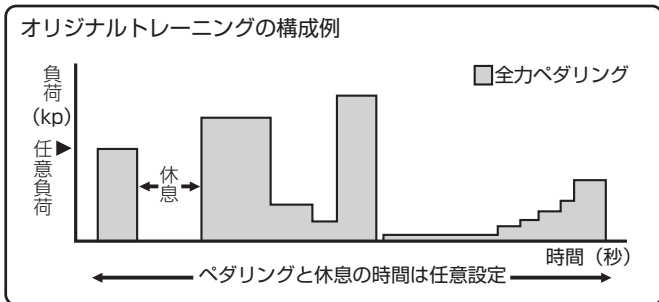
トレーニングの目的、また種目別や個人別にインターバルトレーニングの条件（トレーニング時間、休息时间、運動強度）を、任意のステップごとに、自由に設定できるシステムです。さらに選手の脈拍を管理しながら個人の体力レベルに合わせたトレーニングが行えるように、休息を時間設定方式（時間モード）と下限脈拍値設定方式（脈拍モード：脈拍が設定値に下がるまで休息がとれる方式）から選択することもできます。また、ペダリングの回転数を管理し、設定値よりも遅くなると注意音を鳴らすことも可能です。






トレーニング時間は任意に設定できます。トレーニング結果をグラフ画面と算出データ画面で表示します。

- 各ステップの負荷値 (kp)
- 各ステップのピーク回転数 (rpm)
- 各ステップの平均パワー (W)
- 各ステップの対ピーク%：全ステップ中の最大のピークパワーに対する各ステップの平均パワーの比率

## 操作手順の説明

操 作 手 順	補 足
<p>① 電源を入れます。</p> <p>② 本機に乗ります。</p> <p>③ <b>F5</b>キー(  )を押します。</p> <p>④ <b>F4</b>キー(  )を押して『オリジナルトレーニング』を選択します。 → 入力画面に切り換わります。</p> <p>⑤ <b>F4</b>キー(  )または<b>F5</b>キー(  )を押して、『コース』(A~D)を選択します。</p> <p>⑥ <b>F6</b>キー(  )を押して、入力内容を決定します。 → スタート準備画面に切り換わります。</p> <p>⑦  キーを押して、スタートします。(第1ステップ開始) → カウントダウン画面が表示されて5からカウントダウンが始まり、カウントダウン終了後に『スタート』が表示され、スタート音(ピ、ピ、ピ、……)が鳴ります。</p> <p>⑧ 全力でペダルをこぎます。(選択したコースで設定されている時間までの全力ペダリング)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ペダリング時間が終了すると、終了音が鳴ります。(第1ステップ終了)</li> <li>● 休息时间です。 → 選択したコースが時間モードの場合は、休息の残り時間がカウントダウン表示されます。 → 選択したコースが脈拍モードの場合は、休息の経過時間が表示されます。脈拍が設定値を下まわると、カウントダウン表示になります。</li> <li>● 休息終了3秒前に自動ブレーキがかかり、第2ステップがスタートします。</li> </ul>	<p>プロトコルパターンを編集したいときは、<b>F1</b>キー(編集)を押してください。プロトコルの編集については、「オリジナルトレーニングの編集」(32ページ)をご覧ください。</p> <p>第1ステップのスタート以降に  キーが押されると、エラー画面になり、途中終了と表示されて結果画面に進みます。</p> <p>回転数が30rpmを超えると、運動中画面が表示され、残り時間と回転数(ペダリング中は回転数をピークホールド(最大値)とリアルタイムで表示します)が表示されます。</p> <p>ピッピー、ピッピー(終了音)</p> <p>ピ、ピ、ピ、ピ…(スタート音)</p>



操作手順	補 足
<p>⑨ 全力でペダルをこぎます。(選択したコースで設定されている時間までの全力ペダリング)</p>	
<p>選択したコースのステップ数……手順⑧の繰り返し</p>	
<p>●最終ステップ終了</p> <p>→ 設定した全力ペダリング回数のデータにより、結果グラフが表示されます。</p>	<p>ピッピー、ピッピー(終了音)</p>
<p>⑩  キーを押すと、結果算出データになり、『各ステップの負荷』、『ピーク回転数』、『平均パワー』、『対ピーク%』が表示されます。</p>	<p>ステップ数が6回以上の場合には、結果グラフは10ステップで1画面に表示され、結果算出データは5ステップごとに1画面に表示されます。</p>
<p>⑪ 続けてトレーニングを行う場合は、 キーを押します。</p> <p>→ 手順⑥に戻り、第1ステップからトレーニングをはじめます。</p>	<p>プリンターが接続されている場合は、プリントキー(  キー)を押して、トレーニング結果をプリントアウトできます。</p>
<p>⑫ トレーニングが終了したら、 キーを押します。</p> <p>→ プログラムが終了します。</p>	

## プロトコルの編集

① オリジナルトレーニングの入力画面で、コース選択後、**F1**キー（編集）を押します。



→プロトコル編集画面が表示されます。

※文字の反転している部分を変更できます。

② **F2**（挿入）を押してそのステップに空白行を入力し、**F3**（削除）を押してそのステップを削除します。



③ **F1**（↓ / ↑）を押して、変更したい内容を選択します。



④ **F2**（+1）～**F5**（-0.1）を押して、『負荷』を入力します。



負荷が0.0のときは休息期となります。  
（下限rpmは入力できなくなります）

⑤ **F1**（↓ / ↑）を押して、変更したい内容を選択します。



⑥ **F2**（10分）～**F5**（1秒）を押して、『ペダリング時間』を入力します。



負荷が0.0kpのときは、休憩時間を入力します。また下限脈拍値でコントロールする場合は、**F6**キーを押してから、**F2**キー（+10）～**F5**キー（-1）で『脈拍』を入力します。

⑦ 手順2 から手順6 を繰り返して、プロトコルを編集します。

⑧ **F6**キー（OK）を押します。



→スタート準備画面が表示されます。

## プロトコル編集画面

●負荷  
0.1刻みで0.1～12.0kpです。

●時間  
・1秒刻みで1秒～59分59秒です。  
・全プロトコルの合計で59分59秒までです。

●休息（脈拍）  
・1拍刻みで40～200拍／分です。  
・休息したとき、入力した脈拍よりも、検出されている脈拍が下回ると、次のステップがスタートします。

●回転数（下限回転数）  
・1rpm 刻みでOFF・40～300rpmです。  
・入力した回転数よりも低回転でペダリングしていると、注意音が鳴ります。

●ステップ  
1～20

### オリジナルトレーニング

コース	A	B	C	D	
ステップ	1	2	3	4	5
負荷	10.0				
時間	3'00"				
脈拍	—				
回転数	100				

↓
挿入
削除
←
→
OK

F1
F2
F3
F4
F5
F6

●OK（決定）  
入力内容全体を確認したら**F6**キー（OK）を押してスタート準備画面に進みます。

●挿入・削除  
 挿入キー（挿入）でそのステップに空白行を入れ、以降を後に1つずつずらします。  
 削除キー（削除）でそのステップを削除し、以降を前にずらします。

●矢印  
カーソルを移動し、変更したい部分に合わせます。

※ 詳しい使用方法については、サーマルプリンター PR-80 の「取扱説明書」をご覧ください。

## 無酸素パワーテスト

### データ

\*\*\*\*\*パワーマックスVIII\*\*\*\*\*  
無酸素パワーテスト

実施日： 年 月 日 性別：男性  
名前： 体重：80kg

\*\*\*\*\*<標準モード>\*\*\*\*\*

最大無酸素パワー 1176w (14.7w/kg)

ハイパワートレーニング値 9.8kp  
ミドルパワートレーニング値 5.9kp

\*\*\*\*\*

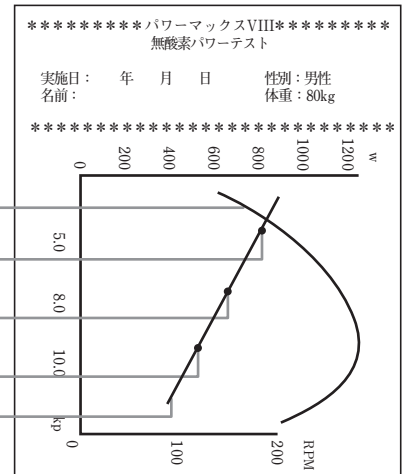
ステップ	負荷 [KP]	ピーク回転数 [RPM]	平均パワー [w(kg)]	ピークパワー [w]
1	5.0	183	732(9.2)	895
2	8.0	146	934(11.7)	1142
3	10.0	120	960(12.0)	1174

\*\*\*\*\*

(最大無酸素パワー/体重) 値

(平均パワー/体重) 値

### グラフ



## トレーニング

### データ

\*\*\*\*\*パワーマックスVIII\*\*\*\*\*  
ハイパワートレーニング

実施日： 年 月 日 性別：  
名前： 体重：

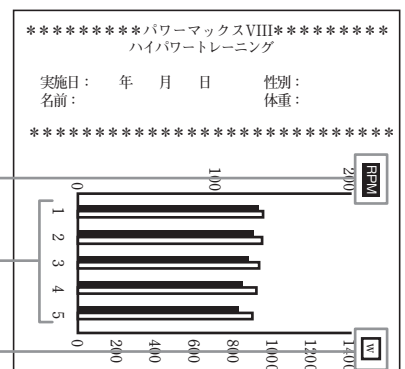
\*\*\*\*\*

ステップ	負荷 [KP]	ピーク回転数 [RPM]	平均パワー [w]	ピーク% [%]
1	9.0	133	958	80.0
2	9.0	132	950	79.4
3	9.0	130	936	78.2
4	9.0	128	922	77.0
5	9.0	125	900	75.2

\*\*\*\*\*

全ステップ中の最大のピークパワーに対する  
各ステップの平均パワーの比率

### グラフ



■ 本体に、ご不審な点や、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入れても、コントロールボックスの表示類が消えたままになっている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 複数台を予備コンセントにつないでいるときに、親機の電源コードがはずれていませんか。</li> <li>● ヒューズが切れていませんか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 電源プラグをコンセントに差し込みます。</li> <li>● 親機の電源コードをコンセントに差し込みます。</li> <li>● 「ヒューズ交換のしかた」(14 ページ)を参照して、ヒューズを交換してください。短い期間のうちに再び切れるときには、「お客様サポートセンター」(36 ページ)までご連絡ください。</li> </ul>
<p>電源スイッチを入れたあと、コントロールボックスの表示窓に正常な表示が出ない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 本体の電源スイッチを切らずに、電源プラグをコンセントに抜き差ししませんでしたか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● いったん本体の電源を切り、しばらく間をおいてから(5秒以上)、再び電源を入れてみてください。</li> </ul>
<p>キーを押しても、コンピューターが受け付けない(次の操作に進まない)。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 正しい数値、または指定のキーを押しましたか。誤った数値を設定すると、コンピューターが受け付けないときがあります。</li> <li>● 数値入力キーを押したあと、確認キーを押しましたか。</li> <li>● キーは、“ピッ”音がするまで確実に押しましたか。</li> <li>● キーの押し場所が正確でしたか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 表示窓をよく確認したうえ、正しい数値を設定してください。</li> <li>● 数値を入力したら、確認キーを押してください。</li> <li>● キーは確実に押してください。</li> <li>● キーの中央部を押してください。</li> <li>● 上記以外の場合は、いったん本体の電源を切り、しばらく間をおいてから(5秒以上)再び電源を入れてみてください。</li> </ul>
<p>脈拍値の表示が“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"> <li>● イヤー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。</li> <li>● イヤーセンサーを正しく装着していますか。</li> <li>● イヤーセンサーのコード、プラグ部分などが傷んでいませんか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● イヤーセンサーのプラグをコントロールボックスに確実に差し込んでください。</li> <li>● 脈拍が正しく検出できるよう、「本体の取り扱いかた」(11～12ページ)を参照して、正しく装着してください。</li> <li>● イヤーセンサーのコード、プラグ部分が破損していたら、新しいものと交換してください。</li> </ul>
<p>無酸素パワーテストの測定結果がエラーとなった。 無酸素パワーテストの結果に差がある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 17ページの「無酸素パワーテストのエラー表示」を確認してください。</li> <li>● 正しい演算処理のために、各ステップごとに全力ペダリングを行ってください。</li> </ul>	

● 本体寸法	:(幅) 59.2cm × (奥行) 104.8cm × (高さ) 108.2cm
● サドル高さ調節	:(最低) 82cm ~ (最高) 108.2cm
● 負荷システム	:電磁力式ブレーキ 最大 12.0kp
● 中央処理装置	:16ビットCPU
● 脈拍計測	:イヤースセンサー
● ディスプレイ	:LCD (液晶)
● 脈拍値表示	:6 ~ 9 拍の移動平均値
● 電源	:AC100V (50Hz/60Hz) コード長さ約 2m
● 定格消費電力	:55W (最大負荷時)
● 予備コンセント	:AC100V、5A (パワーマックス V 3を 7 台まで接続可能)
● 本体質量	:60kg
● 使用温度	:15 ~ 35℃
● 使用者身長 (目安)	:140 ~ 190cm
● 使用者重量	:130kg 以下
● 材質 / ボディカバー	:ABS
ハンドルポスト	:鋼管
サドルポスト	:鋼管

## プリンターオプション

● 専用プリンター	:サーマルプリンター PR-80 (N型) 感熱ロール紙 8.0cm × 1500cm、黒発色
-----------	--

※予告無く仕様や外観が変わることがあります。



## 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」(34 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

## ホームページからお問い合わせ

[www.konami.com/sportslife/inquiry/](http://www.konami.com/sportslife/inquiry/)

## お電話でのお問い合わせ

個人のお客様 0120-026-573 法人・施設のお客様 03-5771-0611

【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。

## ■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。

## POWERMAX V3 保証書

HXIPM-JC

保証期間	対象部品	期間（お買い上げ日より）
	本体	一年間
	イヤークリップ、サドル、ペダル、ペダルストラップ、トルククリップ、ハンドグリップ、サドルスライダーロックレバー、コントロールボックスカバー	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ご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。

- 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サポートセンター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。
- (二) 本書のご提示がない場合。

- 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き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、または当社お客様サポートセンター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

## 無酸素パワーテスト

- 1 電源を入れます。
- 2 ハンドル、サドルの高さ位置を調節します。
- 3 無酸素パワーテストを選択します。
- 4 性別を入力します。
- 5 テスト条件を変更する場合は、手動 **F2** を選択します。
- 6 体重(kg)を入力します。
- 変更がない場合
  - 7 負荷(kp)を入力します。
  - 8 時間(秒)を入力します。
  - 9 休憩時間(分・秒)を入力します。
- 10 OK **F6** を選択します。
- 11  (スタート)キーを押します。
- 12 スタート音が鳴ったら、全力でペダルをこぎます。(10秒間)
- 13 終了音が鳴り、休息に入ります。(120秒)
- 14 再びスタート音が鳴り、全力でペダルをこぎます。(10秒間)
- 第2～第3ステップの繰り返し
- 15 終了音が鳴り、テストを終了します。
- 16 表示中のデータ(最大無酸素パワー値、ハイパワートレーニング値、ミドルパワートレーニング値)を記録します。
- 17  (リセット)キーを押します。
- 18 必要に応じて、 (ブレーキ)キーを押します。

● 操作の詳細は、16～18 ページをご覧ください。

## ウィングートテスト

- 1 電源を入れます。
- 2 ハンドル、サドルの高さ位置を調節します。
- 3 ウィングートテストを選択します。
- 4 テスト条件を変更する場合は、手動 **F1** を選択します。
- 5 体重(kg)を入力します。
- 変更がない場合
  - 6 負荷(%wt)を入力します。
  - 7 負荷(kp)を入力します。
  - 8 時間(分・秒)を入力します。
- 9 OK **F6** を選択します。
- 10  (スタート)キーを押します。
- 11 スタート音が鳴ったら、全力でペダルをこぎます。(30秒間)
- 12 終了音が鳴り、テストを終了します。
- 13  (表示切替)キーを押して、データを参照・記録します。
- 14  (リセット)キーを押します。

● 操作の詳細は、19～20 ページをご覧ください。

## インターミットテスト

- 1 電源を入れます。
- 2 ハンドル、サドルの高さ位置を調節します。
- 3 インターミットテストを選択します。
- 4 テスト条件を変更する場合は、手動 **F1** を選択します。
- 5 体重(kg)を入力します。
- 変更がない場合
  - 6 負荷(%WT)を入力します。
  - 7 負荷(kp)を入力します。
  - 8 時間(分・秒)を選択します。
  - 9 回数を入力します。
  - 10 休憩時間(秒)を入力します。
- 11 OK **F6** を選択します。
- 12 **START** (スタート)キーを押します。
- 13 スタート音が鳴ったら、全力でペダルをこぎます。
- 14 終了音が鳴り、休憩に入ります。
- 15 再びスタート音が鳴り、全力でペダルをこぎます。
- 設定回数分  
繰り返し
- 16 終了音が鳴り、テストを終了します。
- 17 必要に応じ、**DISP/DATA** (表示切替)キーを押して、データを表示させます。
- 18 **RESET** (リセット)キーを押します。


● 操作の詳細は、21～23ページをご覧ください。

ハイパワートレーニング  
ミドルパワートレーニング




- 1 電源スイッチを入れます。
- 2 ハンドル、サドルの高さ位置を調節します。
- 3 ハイパワートレーニング、またはミドルパワートレーニングを選択します。
- 4 トレーニング値を入力します。
- 5 OKを選択します。
- 6 **START** (スタート)キーを押します。
- 7 スタート音が鳴ったら、全力でペダルをこぎます。
- ハイパワートレーニング :  
7秒  
ミドルパワートレーニング:  
30秒
- 8 終了音が鳴り、休憩に入ります。
- ハイパワートレーニング :  
40秒  
ミドルパワートレーニング:  
120秒
- 9 再びスタート音が鳴り、全力でペダルをこぎます。
- ハイパワートレーニング:  
第2～第5ステップ  
ミドルパワートレーニング:  
第2～第3ステップの繰り返し
- 10 終了音が鳴り、トレーニングを終了します。
- 11 必要に応じ、**DISP/DATA** (表示切替)キーを押して、データを表示させます。
- 12 **START** (スタート)キーまたは **RESET** (リセット)キーを押します。

● 操作の詳細は、24～27ページをご覧ください。

## マニュアルトレーニング

- 1 電源を入れます。
- 2 ハンドル、サドルの高さ位置を調節します。
- 3 必要に応じて、脈拍センサーを耳たぶに装着します。
- 4 マニュアルトレーニングを選択します。
- 5 負荷を入力します。
- 6 ペダリング時間を入力します。
- 7 反復回数を入力します。
- 8 休憩時間を入力します。      8 下限脈拍値を入力します。
- 9 下限回転数を入力します。
- 10 OKを選択します。
- 11  (スタート)キーを押します。
- 12 スタート音が鳴ったら、全力でペダルをこぎます。
- 13 終了音が鳴り、休憩に入ります。  

休憩：時間モードまたは脈拍モード
- 14 再びスタート音が鳴り、全力でペダルをこぎます。  

設定ステップ回数の繰り返し
- 15 終了音が鳴り、トレーニングを終了します。
- 16 必要に応じ、 (表示切替)キーを押して、データを表示させます。
- 17  (スタート)キーまたは  (リセット)キーを押します。

● 操作の詳細は、28～29ページをご覧ください。

## オリジナルトレーニング

- 1 電源を入れます。
- 2 ハンドル、サドルの高さ位置を調節します。
- 3 必要に応じて、脈拍センサーを耳たぶに装着します。
- 4 オリジナルトレーニングを選択します。
- 5 コースを選択します。
- 6 ステップを挿入・削除します。
- 7 負荷を入力します。
- 8 ペダリング時間を入力します。      8 休憩時間または下限脈拍値を入力します。
- 9 下限回転数を入力します。
- 10 手順7～手順9の入力を繰り返します。
- 11 OKを選択します。
- 12  (スタート)キーを押します。
- 13 スタート音が鳴ったら、全力でペダルをこぎます。
- 14 終了音が鳴り、休憩に入ります。  

休憩：時間モードまたは脈拍モード
- 15 再びスタート音が鳴り、全力でペダルをこぎます。  

設定ステップ回数の繰り返し
- 16 終了音が鳴り、トレーニングを終了します。
- 17 必要に応じ、 (表示切替)キーを押して、データを表示させます。
- 18  (スタート)キーまたは  (リセット)キーを押します。

● 操作の詳細は、30～32ページをご覧ください。

