PROIRON®
THE SPORT AUTHORITY

ミニエアロバイク
取扱説明書



このミニエアロバイクは、いつでも、どこでも腕と脚を練習できるマシンです。
自宅やオフィスに座っているときに使用して、循環が強化および改善できます。
デスクやテーブルの上に置き、両手で操作して腕が練習できます。

重要な注意事項	…	3
始める前に	…	4
取り付け方	…	5
バッテリーを入れ方	…	6
機能表示	…	6
デジタル表示の操作方法	…	7
デジタル表示の追加情報	…	7
推奨のトレーニングガイドライン	…	8
部品リスト	…	10
拡散分解図	…	11
メンテナンス	…	11

重要な注意事項 »»

警告 :重傷のリスクを減らすために、ミニエアロバイクをご利用いただく前に以下の注意事項をお読みください。

1. このマニュアルのすべての注意事項およびミニエアロバイクのすべての警告事項をお読みください。
2. 所有者は、本ミニエアロバイクのすべてのユーザーにすべての注意事項が適切に通知される責任を負います。
3. 運動器具は家庭での使用のみを目的としています。
4. 湿気やほこりの多い場所を避け、本ミニエアロバイクを室内に置いてください。平らな面に置き、床またはカーペットを保護するために下にマットを使用することをお勧めします。運動器具の周りに取り付け、取り外しおよび使用するのに十分なスペースがあることをご確認してください。
5. 定期的にすべての部品を点検して締めてください。摩耗した部品を直ちに交換してください。
6. 常に子供やペットを本ミニエアロバイクに近づけないでください。
7. 体重が100kgを超える方は、本ミニエアロバイクのご使用をしないでください。
8. 運動中は適切な衣服を着用してください。本ミニエアロバイクに引っかかるようなゆったりとした服は着用しないでください。また、運動中は足を保護するためのスポーツシューズを着用してください。
9. マニュアルに記載されているとおりに、本ミニエアロバイクを使用してください。
10. 本ミニエアロバイクを使用している間、常に背中をまっすぐに保ち、背中を丸めないでください。
11. 運動中に痛みや目まいを感じた場合、直ちに停止してクールダウンを始めてください。
12. 本ミニエアロバイクにはフリーホイールがありません。フライホイールが停止するまで、ペダルは動き続けます。
13. 製品の左下に警告ラベルが貼られています（裏表紙の写真をご参照してください）。
14. 本ミニエアロバイクの警告ラベルが読みにくくなったり損傷したりした場合、警告ラベルを交換してください。

警告:本ミニエアロバイクまたは他の運動項目を開始する前に、特に既存の健康問題のある方は医師にご相談してください。使用前にすべての指示をお読みください。

始める前に

ご注意：以下に説明する部品はすべて本ミニエアロバイクを組み立てるために必要なものです。組み立てを開始する前に、すべての部品がパッケージにあることをご確認してください。

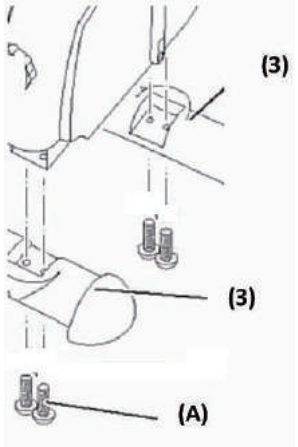


品番	部品名称	数量
A	ソケットねじ	4個
B	レンチ	1個
C	ねじ回し	1個
D	滑り止めマット	1個

取り付け方

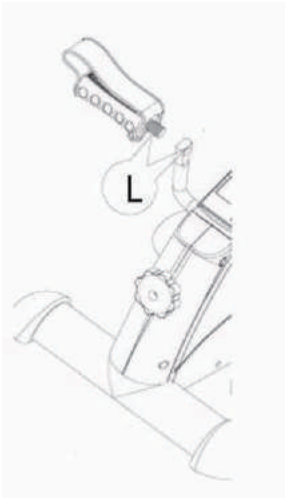
ステップ1

- ソケットねじ(A)を締めるには、付属のねじ回し(C)を使用します。
- ソケットねじ(A)でサポートバー(3)をデバイスエンクロージャに固定します。



ステップ2

- 付属のレンチ(B)を使用して、右のペダル(4)（「R」と表示）を時計回りに右側のクランクアームに締め付けます。
- 付属のレンチ(B)を使用して、左側のペダル(6)（「L」と表示）を反時計方向に左側のクランクアームに締め付けます。



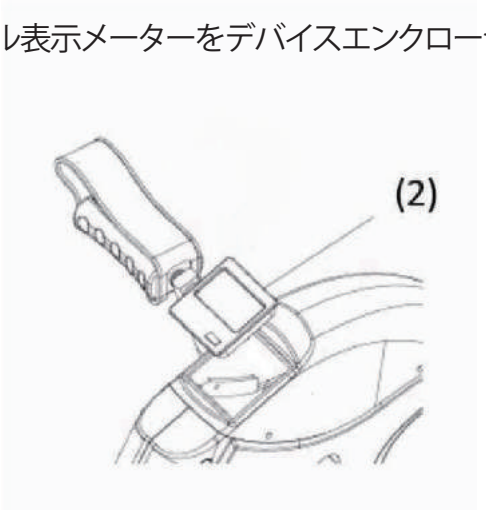
ご注意：使用前にボルト、ナット、ネジがしっかり締まっていることをもう一度ご確認してください。

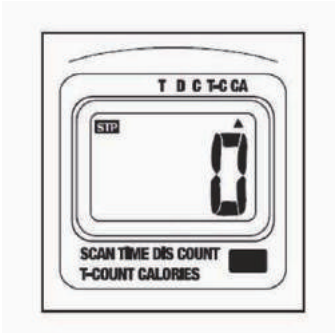
バッテリーを入れ方 »»

- デジタル表示メーター(2)をデバイスエンクロージャから慎重に引き出します。デジタル表示メーターはエンクロージャにケーブルで接続されますので、完全に引き出さないでください。ケーブルはデジタル表示メーターとデバイスの両方に接続される必要があります。

- 以下に示すように、付属の1.5V単4電池(E)をデジタル表示メーターの背面バッテリーコンパートメントに挿入します。

- デジタル表示メーターをデバイスエンクロージャに再び挿入します。





機能表示

T(時間)	運動開始からの経過時間。
D(距離)	運動中にカバーされる距離。
C(カウント)	運動中のペダルの回転数。
T-C(回転数)	運動開始後の1分あたりの回転数。カウンターがリセットされると、「0」に変更されます。
CA(カロリー)	運動中に消費されたカロリー。
SCAN(スキャン)	上記に述べた機能は5秒ごとに連続的に表示され、交互に表示されます。

デジタル表示の操作方法 »»

開始	ペダルを踏むと、電源が自動的にオンにして、カウンターが作動します。
停止	運動を停止すると、4秒後に液晶画面左上側に(STP)が表示されます。2分後に電源が切れます。
リセット	カウンターをリセットするには、リセットボタンを3秒間押してください。
機能選択	表示したい機能を選択してください。液晶画面上部に表示される矢印で機能を選択したことをご確認してください。
機能表示	画面上部に(SCAN)が表示されると、5秒ごとに表示機能が切り替わります。

ご注意：本機器を変更または改造しないでください。変更または改造を行うと、保証が無効になり、安全に使用できなくなる可能性があります。

デジタル表示の追加情報

カウンターが正常に作動しない場合、バッテリーを取り出して再度挿入してください。バッテリーを交換すると、カウントが「0」に変わります。使用する前に、カウンターをリセットしてください。出荷時の振動により、カウンターが「0」になりませんが、故障ではありません。
表示がかすれたり、見づらくなったり、完全に表示できない場合、バッテリーを交換してください。

ご注意：本機器はテスト済みであり、FCCルールの部分15に基づくクラスBデジタルデバイスの制限に準拠していることが確認されています。これらの制限は、住宅地での設置における有害な干渉に対する合理的な保護を提供するように設計されています。本機器では、無線周波数エネルギーを生成、使用および放射する可能性があり、指示に従って設置および使用しない場合、無線通信に有害な干渉を引き起こす可能性があります。ただし、特定の設置において干渉が発生しないという保証はありません。本機器では、ラジオまたはテレビの受信に有害な干渉を引き起こさない場合、機器の電源をオン/オフすることで判断できます。ユーザーは、次の1つ以上の方法で干渉を是正することをお勧めします。受信アンテナを再配置するか、機器と受信機の間隔を増やすか、または協力のために販売元へ取り合わせてください。

推奨のトレーニングガイドライン

警告：このプログラムまたは他の運動プログラムを開始する前に、特に35歳以上の方または既存の健康問題のある方は医師にご相談してください。使用前にすべての指示をお読みください。

ステップ1：ウォームアップ

少なくとも5～10分間ストレッチしてウォームアップしてください。これらのストレッチを行うとき、跳ね、けいれんがないように動きが滑らかでゆっくりしてください。痛みではなく、わずかな張力を感じるまでストレッチに進んでください。息を止めないようにしてください。すべてのストレッチは体の両側で行う必要があることを忘れないでください。



大腿四頭筋のストレッチ

壁、椅子またはその他の固い物体の近くに立ち、片手でバランスをとります。膝を曲げ、ヒールを臀部に近づけ、手で足首に手を伸ばしてください。まっすぐ立って、正面に沿ってわずかに引っ張って、太ももと腰の部分を伸ばしてください。ストレッチを20～30秒間保持し、解除して反対側の脚で繰り返してください。ヒールを臀部に触れないように、膝に負担をかけないように注意してください。



ふくらはぎ・アキレスのストレッチ

壁、椅子またはその他の頑丈な物体から腕の長さだけ離れた場所に立ち、前方に傾けて壁または物体に両手を肩の幅ほどの場所に置いてください。膝を曲げ、ヒールをつけた状態で片方の足（伸ばす側）を後ろに伸ばします。反対側の足を壁または物体に近づけます。下の腿の後ろ（ヒールの真上）の張力が感じるまで、少し傾いてヒールの膝（ヒールを下に保つ）を曲げて伸ばしてください。ゆっくりと腰掛けてストレッチを深めてください。このストレッチを約30秒間保持し、解除して反対側で繰り返してください。



オーバーヘッド/上腕三頭筋のストレッチ

片方の腕を頭の上にまっすぐに立て、肘が頭にほぼ触れるまでようにし、腕を肘から曲げ、頭の後ろに手を伸ばし、反対側の手で肘を掴んでください。上腕三頭筋のストレッチを感じるまでゆっくりと引き戻してください。ストレッチを10～15秒間保持し、通常の呼吸を行い、解除して反対側で繰り返してください。

ステップ2：トレーニング

腕の練習

本機器をテーブルの前に置いてください。本機器がしっかりと配置され、両方のベースがテーブルの上に置かれることをご確認してください。デバイスの前に背筋を伸ばして、2つのペダルを両手で握ってください。ペダルを前後に回すことができます。

脚の練習

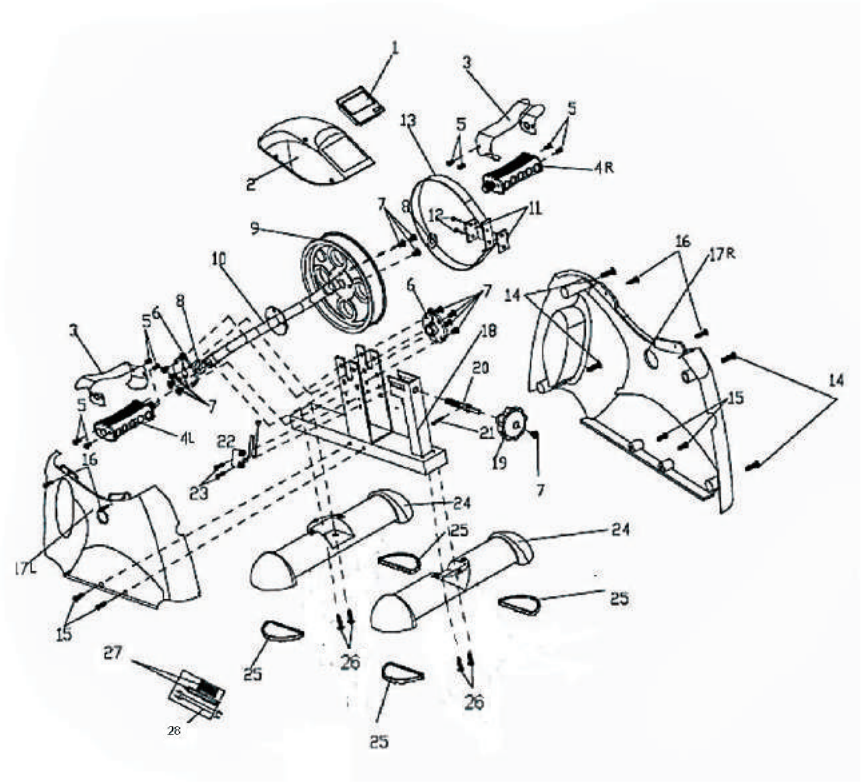
本機器を床の上の椅子の前に置いてください。ペダルに足を置いてください。運動中に片方の脚を伸ばし、片方の脚を曲げることができるように、椅子と本機器の間に十分な距離を置く必要があります。前後にペダルを踏むオプションがあります。

部品リスト

番号	説明	数量
1	トレーニング デジタル表示メーター	1
2	トップキャビネット	1
3	ペダルストラップ	R/L
4	ペダル	R/L
5	ねじ M4X12	8
6	フランジ	2
7	ねじ M6X12	12
8	スペーサー	2
9	フライホイール	1
10	ペダルクランク	1
11	バンドブレーキ ブラケット	2
12	リベット	2
13	ブレーキバンド	1
14	ねじ M5X20	4

番号	説明	数量
15	ねじ M5X25	4
16	ねじ M4X7	4
17	サイドボディキ ャビネット	R/L
18	メインフレーム	1
19	抵抗ダイヤル	1
20	ダイヤルロッド	1
21	割りピン	1
22	デジタル表示メ ーターセンサー	1
23	ねじ M5X10	2
24	サポートバー	2
25	滑り止めパッド	4
26	ねじ M5X14	4
27	ねじ回し	1
28	レンチ	1

拡散分解図



メンテナンス

1.少し湿らせたスポンジで拭いてください。乾いたきれいな布で拭いて乾燥しください。
2.水に触れることを避けてください。
3.直射日光を避けてください。