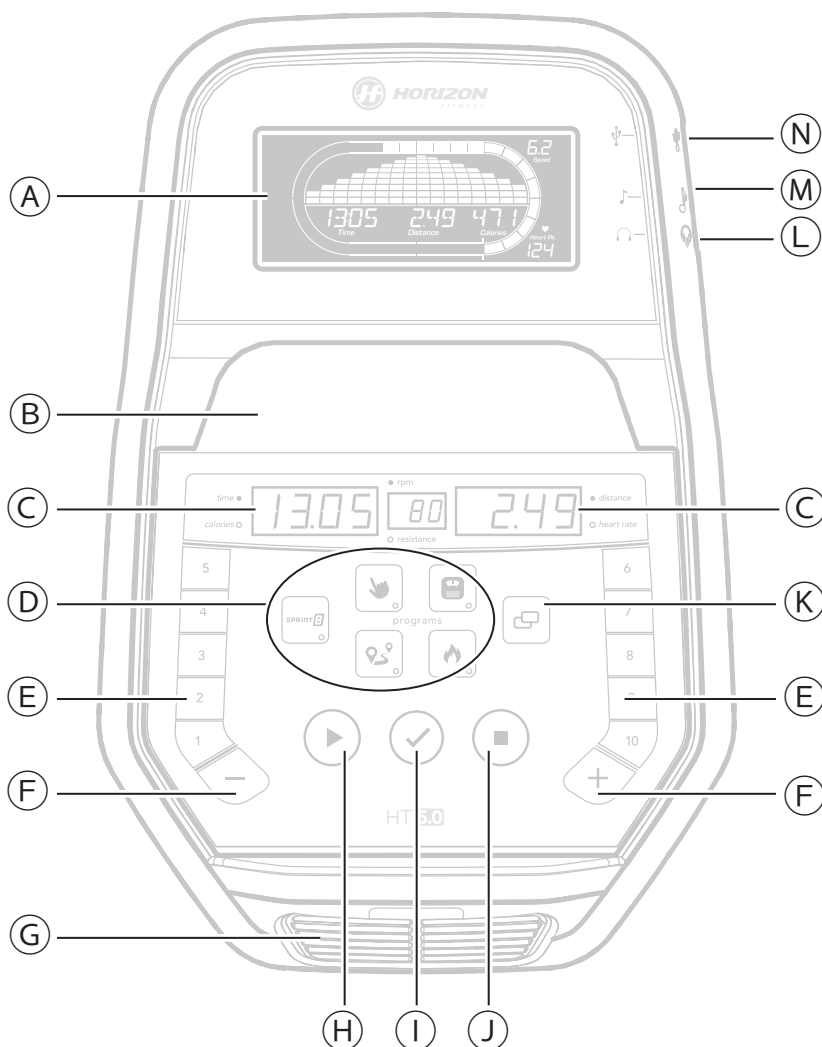




# コンソールとディスプレイ

## ■ コンソール

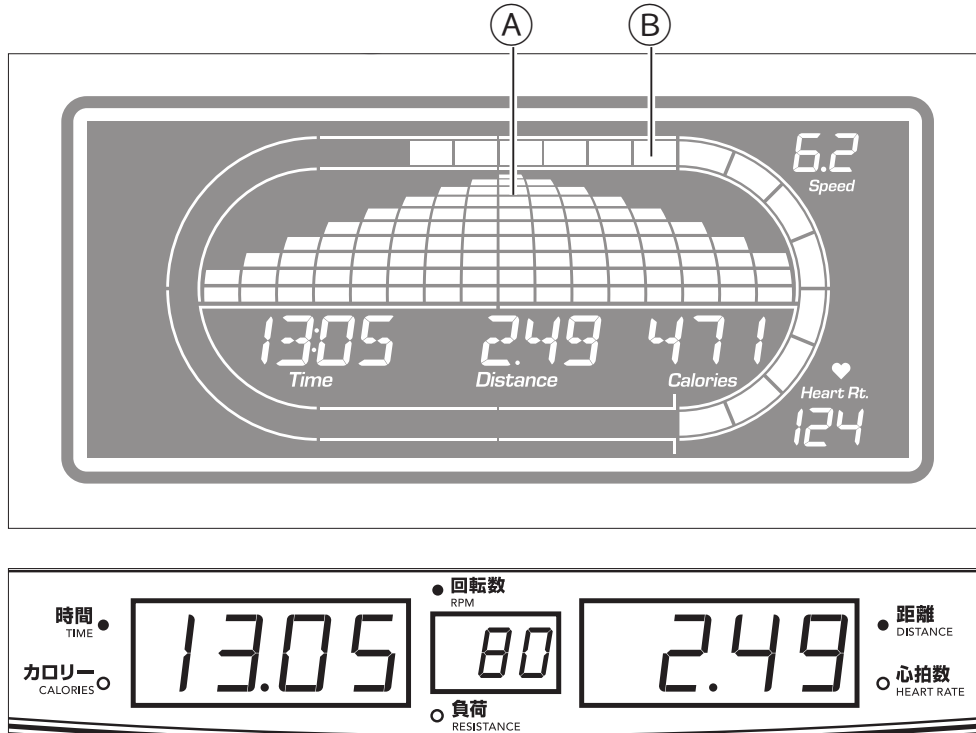


**参 考** 出荷時、コンソール上には薄い保護シートが貼られています。剥がしてからご使用ください。

- ① LCD ディスプレイ …………… ワークアウトやプログラムの状況などを表示します。
- ② マガジンラック …………… 雑誌などを置きます。
- ③ LED ディスプレイ …………… ワークアウトの状況を表示します。
- ④ プログラムボタン…………… プログラムを選択します。
- ⑤ 負荷クイックキー (負荷レベル選択ボタン) …… 負荷を簡単に変更します。
- ⑥ ◀ ▶ …………… 負荷またはプログラム設定を変更します。
- ⑦ スピーカー …………… メディアプレーヤーを接続して音楽を再生します。
- ⑧ ▶ …………… ワークアウト、プログラムを開始します。
- ⑨ ✓ …………… プログラムの設定を確定します。
- ⑩ ◻ …………… ワークアウトを停止します。長押しでリセットします。
- ⑪ 表示切替 …………… LED ディスプレイの表示を切り替えます。
- ⑫ 音声出力 / ヘッドホンジャック …… ヘッドホンを接続して音楽を再生します。
- ⑬ 音声入力ジャック …………… 付属のオーディオケーブルを使用して、お手持ちのメディアプレーヤーを接続します。
- ⑭ USB ポート …………… ソフトウェアのアップデートや対応機器の充電 (最大 2 アンペア) に使用します。

## ■ ディスプレイ

コンソールのディスプレイ部分の説明を以下に示します。



- 時間 (TIME) ..... 残り時間や経過時間を「分：秒」を表示します。
- 距離 (DISTANCE) ..... 到達距離や残り距離を表示します。
- カロリー (CALORIES) ..... 燃焼または残りカロリー数を表示します。
- 心拍数 (HEART RATE) ..... 毎分の心拍数 (BPM) を表示します。心拍数を表示するには左右のグリップの心拍数センサーを両手で握ります。
- 速度 (SPEED) ..... フットパッドの移動速度を時速で表示します。
- 回転数 (RPM) ..... 毎分の回転数を表示します。
- 負荷 (RESISTANCE) ..... 負荷レベルを表示します。

- ① プログラムプロファイル ..... 負荷および傾斜に基づいたプログラムのプロファイルを表示します。
- ② トラック ..... 走行距離を 400m トラックで表示します。1つのセグメントは 50m を表わしています。



# 基本的な使いかた（クイックスタート）

お願い

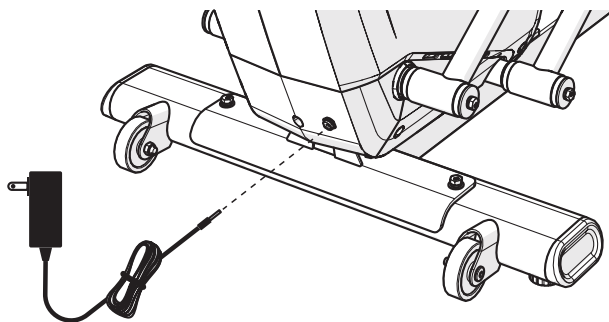
・運動中はハンドルバーを握ってください。

## 1 電源を入れる

付属の電源コードのプラグを、本体後面の電源ジャックに差し込みます。  
電源コードのACアダプターをご家庭のAC100V電源に接続します。

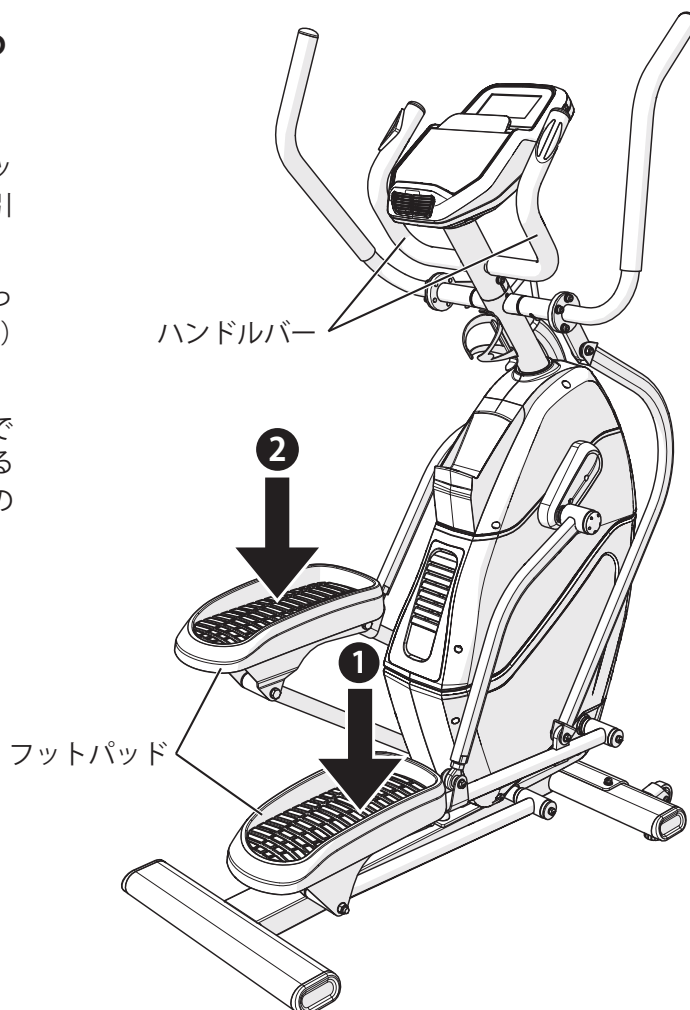
ご注意

- ・本製品には電源スイッチはありません。電源コードを接続すると電源がONになります。
- ・AC100V電源には直接接続してください。延長コードや電源タップなどは使用しないでください。







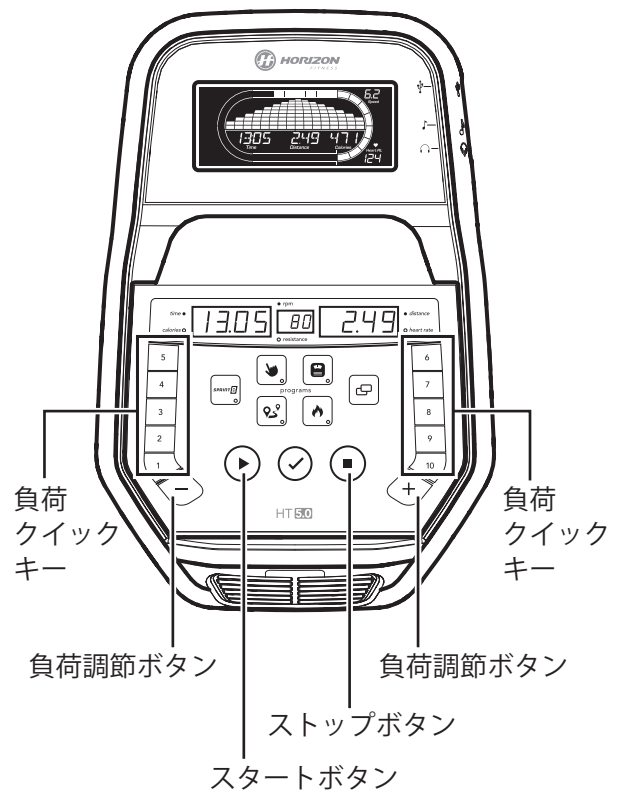
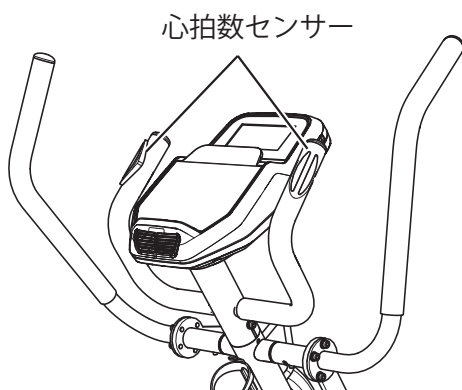
## 2 フットペダルに乗る・降りる

- ① 下側にあるフットペダルの側に立ちます。
- ② 両側のハンドルバーを握り、下側のフットペダル（①）に片足を乗せて身体を引き上げます。
- ③ フットペダルの位置が安定するまで待つてから、逆側の脚もフットペダル（②）の上に乘せます。
- ④ 降りる時は、ペダルが完全に停止するまで待ち、上側のフットペダル（②）にある脚を外して下側のフットペダル（①）の横に降ります。



### 3 運動を始める

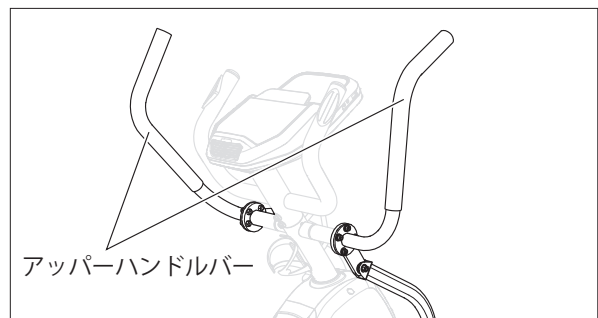
- ① スタートボタン  を押すと、3 カウント後に運動を開始します。
- ② 負荷調節ボタン   を押して負荷を調節します。  
または負荷クイックキーで負荷を選びます。  
※ハンドルバーの心拍数センサーを両手で握ると現在の心拍数がディスプレイに表示されます。
- ③ 運動を終了する場合はストップボタン  を押します。



### 4 上半身 / 下半身の運動をする

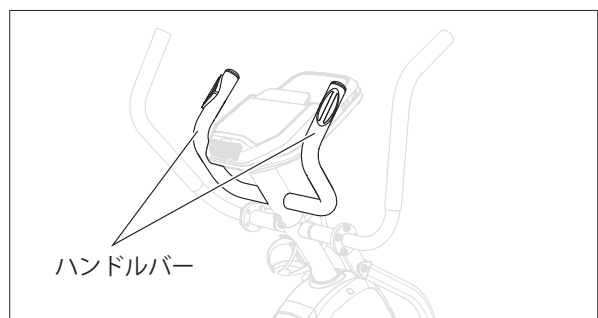
#### 上半身の運動を行なう場合

アッパーハンドルバーを握り、アッパーハンドルバーとフットペダルの動きに合わせて、腕と脚を交互に動かします。



#### 下半身の運動を行なう場合

ハンドルバーを握り、フットペダルの動きに合わせて脚を動かします。





# プログラムで運動する

本製品には次の5種類のエクササイズプログラムが用意されています。

プログラム名		運動内容	参照ページ
P 1	MANUAL (マニュアル)	設定した時間と負荷レベルで運動します。	☞ P.14
P 2	WEIGHT LOSS (ダイエット)	体重減少を目指すワークアウトです。	☞ P.15
P 3	DISTANCE (目標距離)	目標として決めた距離を目指すワークアウトです。	☞ P.15
P 4	CALORIE (カロリー)	目標として決めたカロリーを燃焼するワークアウトです。	☞ P.15
P 5	SPRINT 8 (スプリント 8)	20 分の HIIT (高強度インターバル) ワークアウトです。	☞ P.16

コンソールのプログラムボタンでエクササイズを選択して、スタートボタンで運動を開始します。  
 すべてのプログラムは運動中にストップボタンを押すと一時停止し、再度スタートボタンを押すと再開します。  
 一時停止したまま5分経過すると自動でリセットされます。  
 ほかのプログラムを選択するときは、ストップボタンを長押ししてリセットしてから、再度プログラムを選択します。

## ご注意

- プログラム使用中に負荷を変更すると、変更した値がその後の運動にも引き継がれ、意図しない負荷になる場合があるのでご注意ください。
- 体力に合った負荷を選択してください。無理な負荷にすると思わぬ事故につながる恐れがあります。

各プログラム設定前に、ユーザー設定 (SELECT USER) をします。

ディスプレイに「SELECT USER」と表示されたら、GUESTまたはUSER1～4を ボタンで選択して を押して確定します。

「WEIGHT」(体重) を ボタンで選択して を押して確定します。

## ■ P1 : MANUAL (マニュアル)



設定した時間と負荷レベルで運動します。

- を選択して、 を押して確定します。
- 時間を ボタンで選択して を押して確定します。
- 負荷レベルを ボタンで選択して を押して確定します。
- スタートボタン を押すと、3 カウント後に運動を開始します。

## ■ P2: WEIGHT LOSS (ダイエット)



脂肪が燃焼しやすい負荷を維持して体重減少を目指します。レベルは1～10で選択します。

- 1 を選択して、 を押して確定します。
- 2 時間を ボタンで選択して を押して確定します。
- 3 負荷レベルを ボタンで選択して を押して確定します。
- 4 スタートボタン を押すと、3カウント後に運動を開始します。

## ■ P3: DISTANCE (目標距離)



目標として決めた距離を目指すワークアウトです。スピードによりワークアウト時間は変化します。

- 1 を選択して、 を押して確定します。
- 2 距離を ボタンで選択して を押して確定します。
- 3 負荷レベルを ボタンで選択して を押して確定します。
- 4 スタートボタン を押すと、3カウント後に運動を開始します。

## ■ P4: CALORIE (目標カロリー)



目標として決めたカロリーを燃焼するワークアウトです。







- 1 を選択して、 を押して確定します。
- 2 目標消費カロリーを ボタンで選択して を押して確定します。
- 3 負荷レベルを ボタンで選択して を押して確定します。
- 4 スタートボタン を押すと、3カウント後に運動を開始します。

## ■ P5: SPRINT 8 (スプリント 8)

SPRINT 8

8週間で最大27%の体脂肪低減を目指す20分間のHIIT（高強度インターバル）ワークアウトです。ウォームアップの後に、8ラウンドのインターバルワークアウトが繰り返されます。1ラウンドは30秒の高負荷と90秒のアクティブリカバリーワークアウトで構成されています。もし、90秒経たずに身体が回復するような場合は、負荷を上げてより高い効果を目指してください。最後にクールダウンして終了します。

**参考** 個人により効果は異なります。SPRINT 8は、すべてのフィットネスレベルの健康な成人を対象に設計されています。SPRINT 8に限らず、プログラムで運動する前に、医師による診断を受けることをお勧めします。

- 1  を選択して、 を押して確定します。
- 2 レベルを   ボタンで選択して  を押して確定します。
- 3 スタートボタン  を押すと、3カウント後に運動を開始します。



# 高度な使いかた

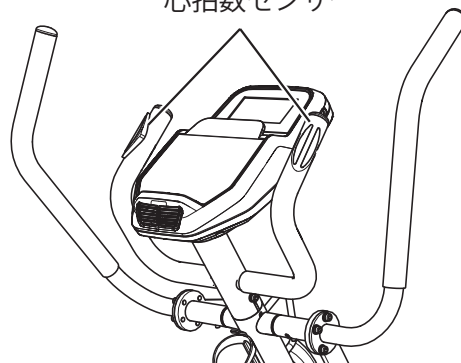
## ■ 心拍数センサーの使いかた

ハンドルバーに内蔵された心拍数センサーを両手で握ると、ディスプレイに心拍数が表示されます。

**ご注意**

本製品の心拍数センサーは簡易的な装置です。医療目的には使用できません。

心拍数センサー



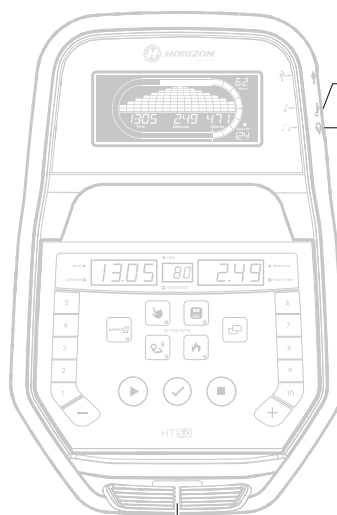
## ■ 音楽を聴く

お手持ちのメディアプレーヤーを接続して、スピーカーから音楽を流したり、ヘッドフォンを接続して再生することができます。

- メディアプレーヤーを付属のケーブルで音声入力ジャックに接続します。
- ヘッドフォンなどを音声出力ジャックに接続して再生します。
- 音声出力ジャックに接続しない場合は、スピーカーから再生されます。

音声入力ジャック

音声出力ジャック



スピーカー