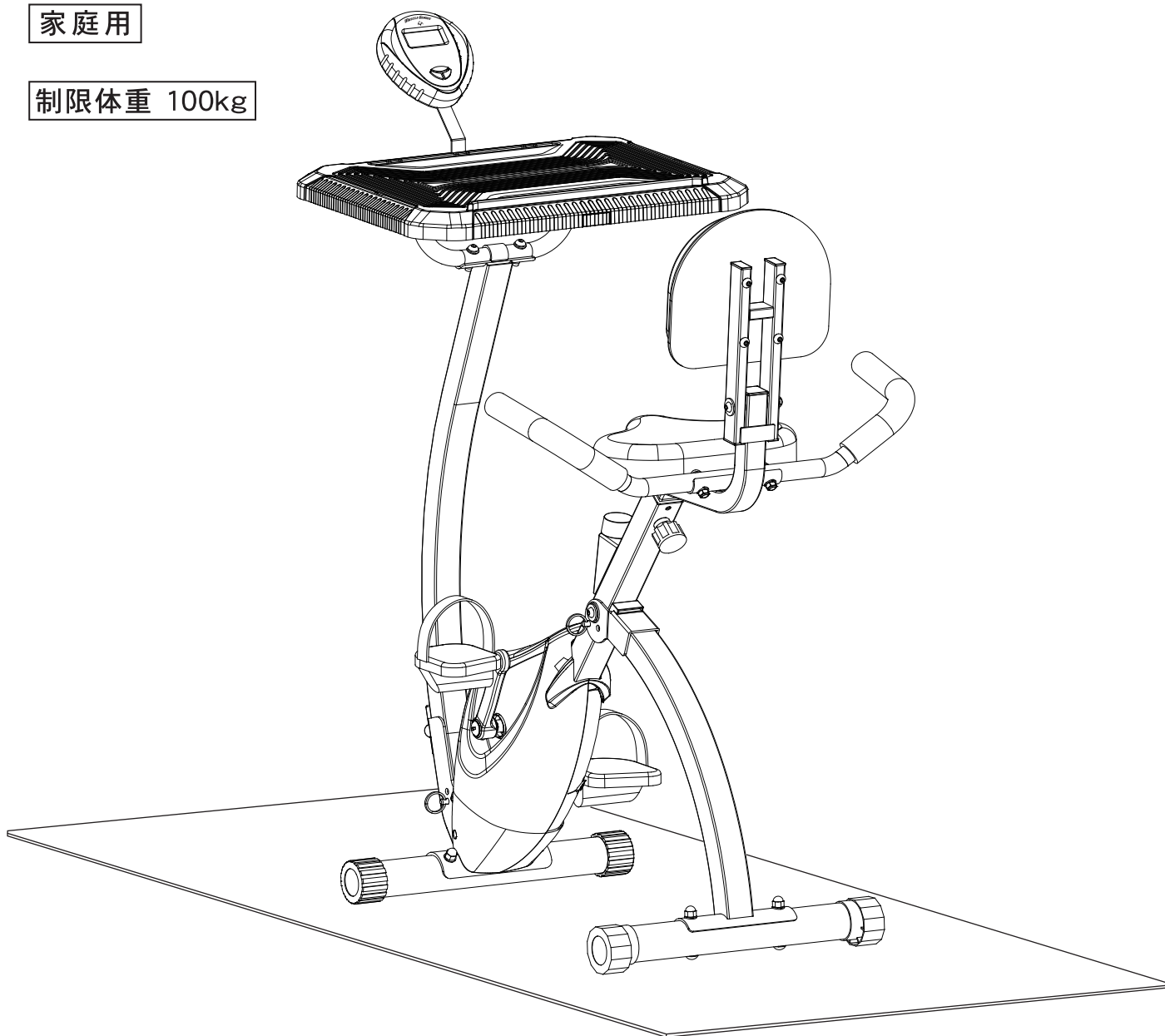


デスク付エアロバイク MG-DAB01 取扱説明書

この度はお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。

家庭用

制限体重 100kg



- ・この取扱説明書には操作方法、使用上の注意などが記載されています。ご使用前に必ずお読みになり、正しくお取り扱いください。警告を必ず守り、お読みになった後は大切に保管してください。
- ・本製品は業務用ではありません。不特定多数の方による使用はしないでください。また、運動以外の目的では使用しないでください。
- ・ご使用前には必ず各部の部品が完全に固定されていることを確認してください。ボルト・ナットが緩んだまま使用すると部品が外れたり破損する可能性があり重大な事故を引き起こす恐れがあります。
- ・機器の連続使用によって熱を帯びた部品は冷却し、故障を防止するため連続使用後、約一時間は機械を休ませてください。
- ・本機の連続使用耐久時間は30分です。30分以上の連続作動はお止め下さい。
- ・保護マットが付属しております。機器本体を直接床に置かないようにしてください。

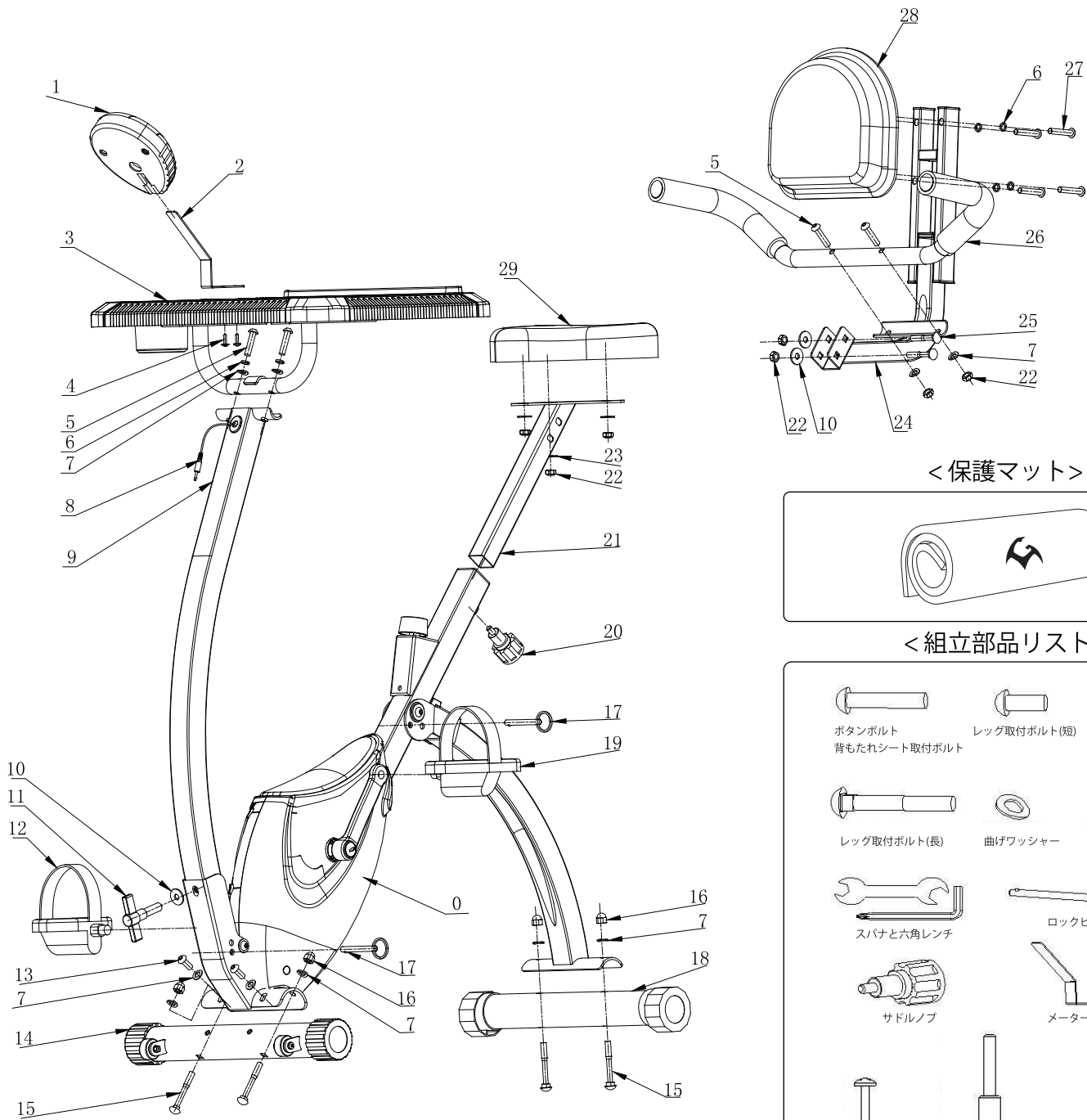
⚠ 安全のための注意事項 警告 ⚠

この運動器具を使用する前に、すべての記載事項をお読みください。

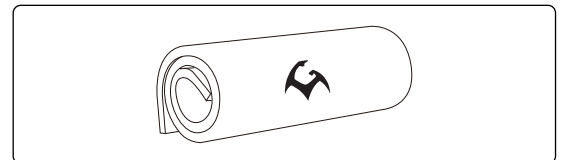
1. このマニュアルに記載されている使用目的以外でこの装置を使用しないでください。
このバイクの使用に慣れるまで十分に遅いスピードで使用してください。十分に慣れるまで高速なスピードでこのデスク付エアロバイクに乗ることは絶対に避けてください。
2. 心臓病（狭心症、心筋硬塞など）、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患（ぜんそく、慢性気管支炎、肺気腫など）、変形性関節症、リュウマチ、痛風、妊娠中の方、その他病気や障害のある方はエクササイズを始める前に、必ず専門医師にご相談ください。日頃運動していない方が急に強い運動をすることは危険な場合がありますので、徐々に運動強度を上げるようにしてください。トレーニング中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた時は、直ちに運動をおやめください。
3. 怪我をするおそれがありますので、手でペダルクランクを回さないでください。駆動部分が動いている間は、駆動部分には絶対に手を触れないでください。
4. 家庭でのご使用の場合は、未使用時のバイクにお子様近づかないようにしてください。また、バイク使用時には、お子様、ペットが本体に近づかないようにしてください。
5. ハンドルバーに前かがみになるような動きをしないでください。
6. バイクは安定した、水平な床で使用してください。
7. 適切な体勢、シート位置、ハンドル位置、ペダルのトーストラップの使用を含めてバイクの安全使用上の注意に従ってください。ハンドルポストとシートポストの高さを最高位置を越えて使用しないでください。
8. 安全のためにバイクの左右に最低30cm、後方に最低60cmのスペースを空けてください。定期的に損傷や磨耗が無いかわバイクを点検してください。使用できないパーツはすぐに交換するか、交換するまでバイクの使用を控えてください。すべての安全と使用ガイドラインに従わない場合は、バイクの有効性を損なったり、自身（または他の方）が怪我をする可能性があります。バイクの寿命を縮める可能性があります。怪我の保証は致しかねます。
9. 定期的にバイクに破損や磨耗がないか確認してください。異常が見られたコンポーネントは直ちに交換してください。交換できない場合は、修理が施されるまで、バイクの使用は控えてください。この冊子に書かれているガイドラインに従わない場合、バイクでのトレーニングの有効性を損なう可能性があります。また、ご自身（そして他の人達にも）が怪我を負う可能性があります。さらにバイクの寿命を減らす可能性もあります。怪我の保証は致しかねます。
10. 裸足、靴下、ストッキング等で本製品を使用するのは危険ですのでおやめください。必ずゴム底の付いた室内用の運動靴等を使用してください。

各部名称

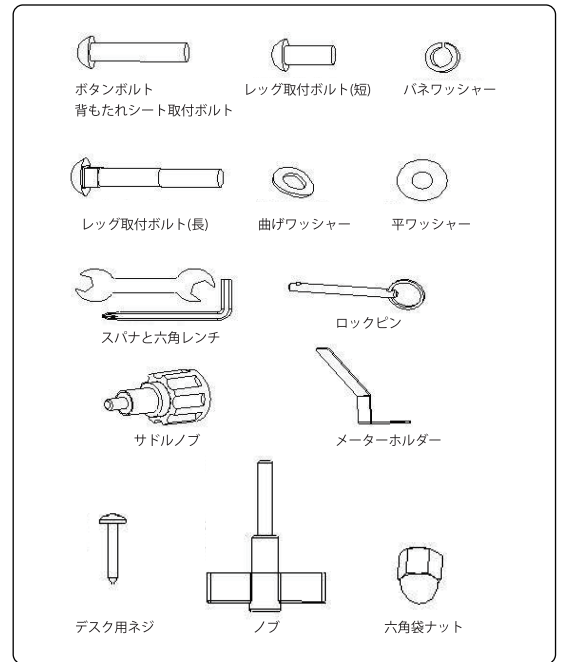
※組立前には、部品が全て揃っていることを確認ください。



<保護マット>



<組立部品リスト>



No.	パーツ名称	サイズ	個数
0	本体		1
1	表示メーター		1
2	メーターホルダー		1
3	デスク		1
4	デスク用ネジ	ST4*12	2
5	ボタンボルト	M8*35	4
6	バネワッシャー	φ14*φ8.2*2	6
7	曲げワッシャー	φ20Xφ8.5XT2.0	8
8	メーターコード		1
9	本体フレーム		1
10	平ワッシャー	φ25*φ8.5*2	3
11	ノブ		1
12	右ペダル(トーストラップ付)		1
13	レッグ取付ボルト(短)	M8*20	2
14	フロントレッグ		1
15	レッグ取付ボルト(長)	M8*65	4
16	六角袋ナット	M8	4
17	ロックピン		2
18	リアレッグ		1
19	左ペダル(トーストラップ付)		1
20	サドルノブ	M16*1.5	1
21	サドルポスト		1
22	ロックナット	M8	4
23	平ワッシャー	φ20Xφ8.2XT1.5	6
24	背もたれアーム		1
25	背もたれアーム取付ボルト	M8*50	2
26	サイドハンドル		1
27	背もたれシート取付ボルト	M8*45	4
28	背もたれシート		1
29	サドル		1

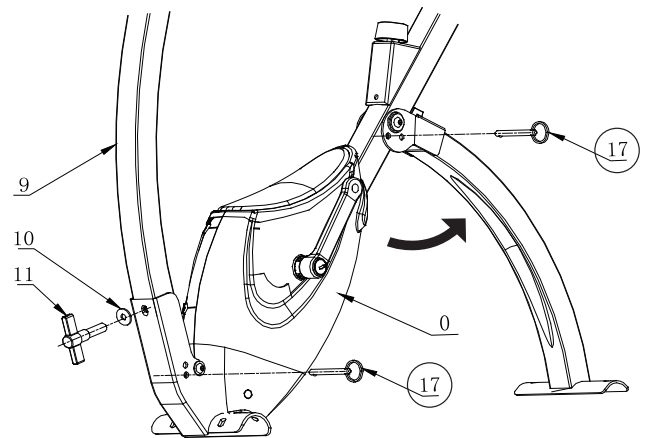
組立手順

※安全の為、組立の際は軍手などを着用して大人2人以上で行ってください。

Step 1

まずはじめに本体(0)のアームを広げ本体フレーム(9)を差し込みロックピン(17)を二箇所の穴に差し込み固定します。

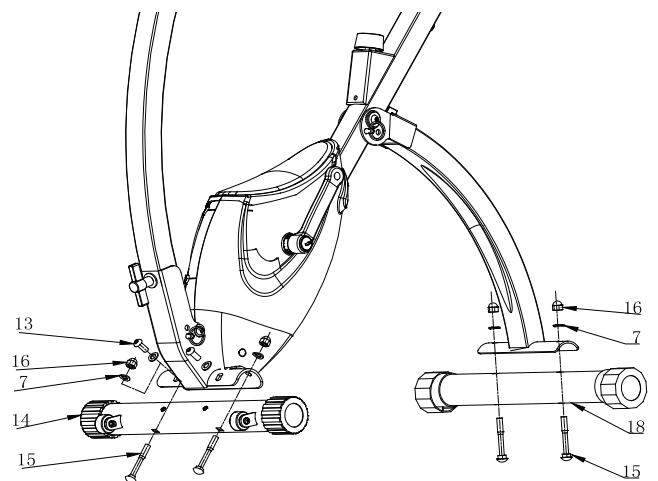
その次に、ノブ(11)と平ワッシャー(10)で本体フレーム(9)を締めつけ固定します。



Step 2

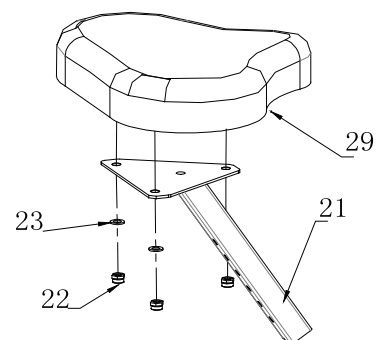
本体(0)とフロントレッグ(14)を、レッグ取付ボルト(短)(13)、レッグ取付ボルト(長)(15)、曲げワッシャー(7)六角袋ナット(16)を使い固定します。

本体(0)とリアレッグ(18)を、レッグ取付ボルト(長)(15)曲げワッシャー(7)、六角袋ナット(16)を使い固定します。



Step 3

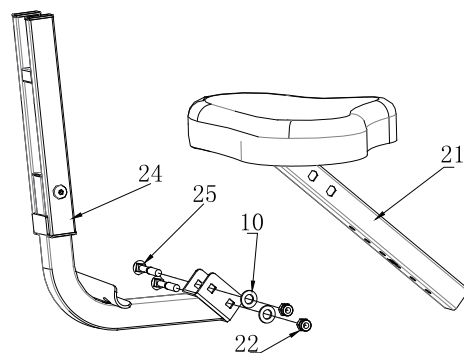
サドル(29)とサドルポスト(21)を、ロックナット(22)と平ワッシャー(23)で固定します。



組立手順

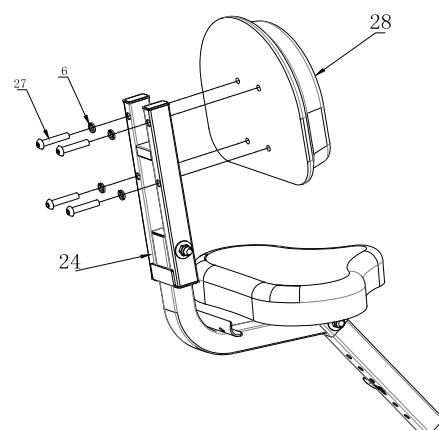
Step 4

背もたれアーム(24)とサドルポスト(21)を
背もたれアーム取付ボルト(25)、平ワッシャー(10)、ロックナット(22)で固定します。



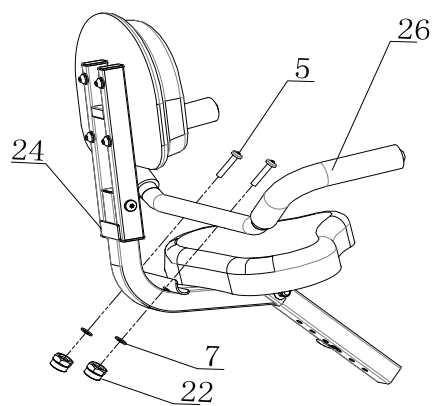
Step 5

背もたれシート(28)と背もたれアーム(24)を
背もたれシート取付ボルト(27)、バネワッシャー(6)で固定します。



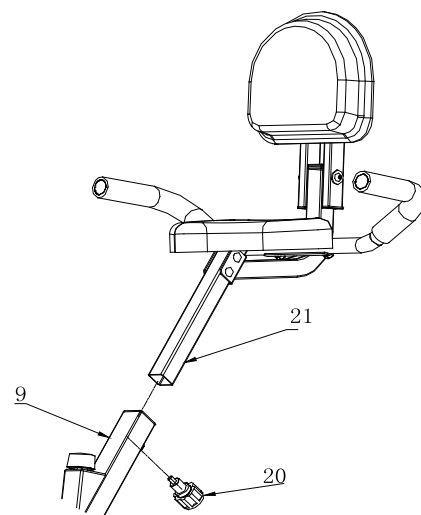
Step 6

背もたれアーム(24)とサイドハンドル(26)を
ボタンボルト(5)、曲げワッシャー(7)、ロックナット(22)で固定します。



Step 7

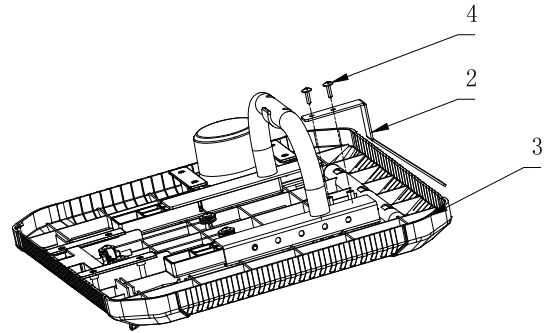
本体フレーム(9)に組み上がったサドルポスト(21)を差し込み
適正な高さに調整したあと、サドルノブ(20)で締め付け固定します。



組立手順

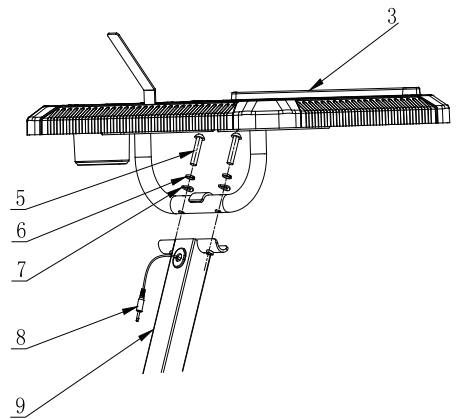
Step 8

デスク用ネジ(4)で、メーターホルダー(2)をデスク(3)に固定します。



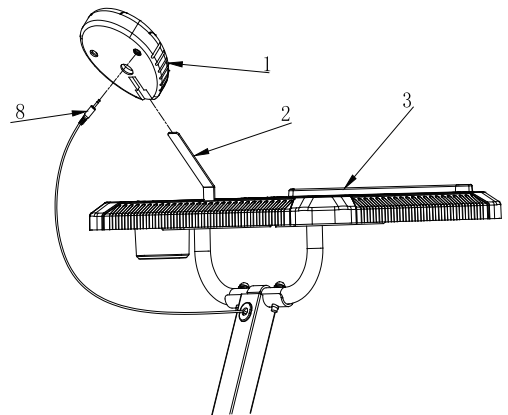
Step 9

ボタンボルト(5)、バネワッシャー(6)、曲げワッシャー(7)の順でデスク(3)を本体フレーム(9)に固定します。



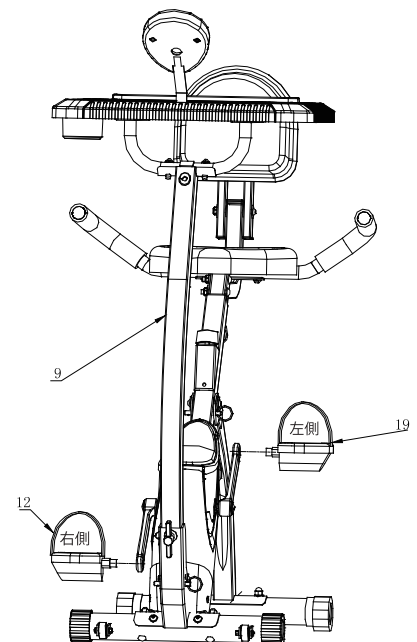
Step 10

メーターホルダー(2)にメーター(1)を固定します。
メーターコード(8)をメーター(1)に差し込みます。



Step 11

左ペダル(19)と右ペダル(12)にはそれぞれ"左","右"のマークが表記されています。
座った時の進行方向に対して右側に、右ペダル(12)を取り付けます。
右ペダル(12)のネジは時計回り、左ペダル(19)は反時計回りで締め付けられます。



完成

※左ペダルは逆ネジとなっております。
ご注意ください。

トレーニング準備

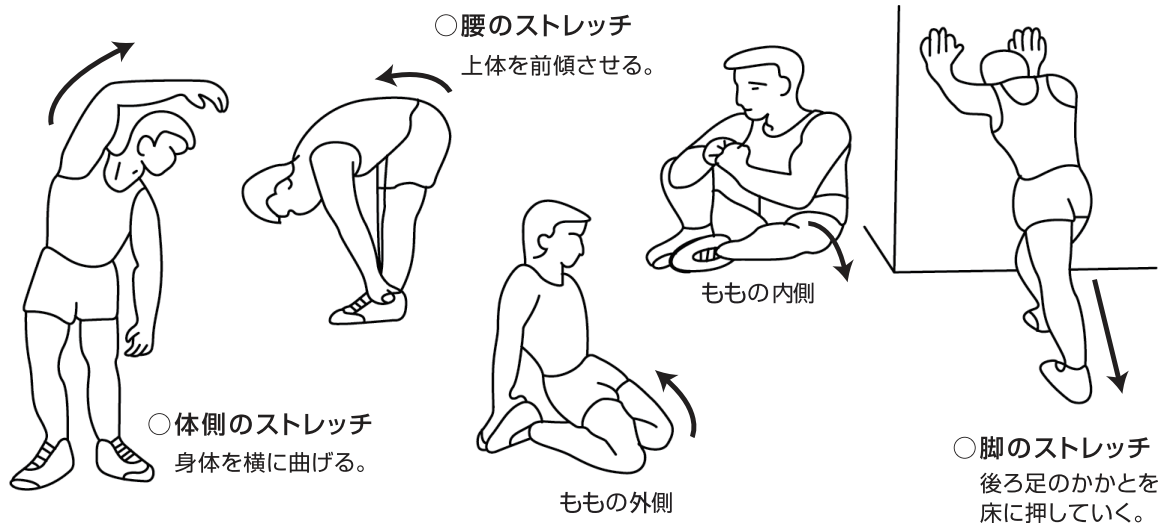
フィットネス機器をより効率良く・効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓などに負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。



これから運動を始める方・久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20~40分を目標にしましょう。

ウォームアップとクールダウン

〈ストレッチ例〉 運動前後に必ず行ってください。



クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5~10分間の走行を続けてください。

メインエクササイズ

有酸素運動=しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼(ダイエット)

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法(心拍数チェック)を覚え、実践することです。運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかに分かれます。

運動強度

目的① 体脂肪燃焼(ダイエット)のための運動

年齢	最大心拍数 (1分間)	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	133~113	22~19
20	200	130~110	22~18
30	190	124~105	21~18
40	180	117~ 99	20~17
50	170	111~ 94	19~16
60	160	104~ 88	17~15
70	150	98~ 83	16~14

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数(最大心拍数)は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の55~65%を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

目的② 心肺機能向上のための運動

年齢	最大心拍数 (1分間)	運動中の心拍数	
		1分間	10秒間
15	205	174~133	29~22
20	200	170~130	28~22
30	190	162~124	27~21
40	180	153~117	26~20
50	170	145~111	24~19
60	160	136~104	23~17
70	150	128~ 98	21~16

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数(最大心拍数の65~85%を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の心拍数を測ることで計算していただけます。

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times \begin{cases} 0.55 (\text{体脂肪の燃焼が目的}) \\ 0.65 (\text{心肺機能向上が目的}) \end{cases} + \text{安静時心拍数} = \text{運動の目標心拍数}$$

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。



運動は20~30分を目標にしましょう。

また、1週間に2回を目安に始め、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。



運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量(ダイエット)するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。

とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。

ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも心拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。

表示メーター機能

この表示メーターは時間・速度・距離・累積距離・カロリーを選択式で表示します。

オートスタート 運動を始めると自動的に表示を開始します。

オートパワーオフ 運動を中止してから数分後に自動的に表示が消えます。(電池の消耗を防ぎます。)

※本製品は医療機器ではありません。
メーター上の数値はあくまで目安となります。

スキャン

数秒ごとに表示を自動切替します。
時間 → 速度 → 距離 → 累積距離 → カロリー

時間 分：秒

運動経過時間を表示します。

速度 km/h

運動中の速度を表示します。

距離 km

走行距離を表示します。

累積距離 km

累積走行距離を表示します。
(電池を抜かなければ0に戻りません)

カロリー kcal

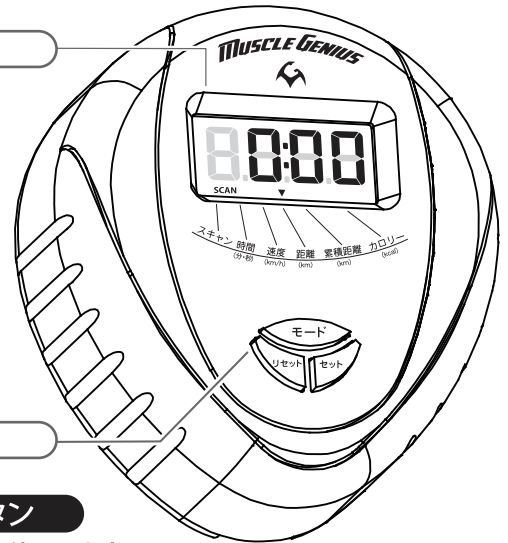
運動中の消費カロリーを表示します。

注) 同じ運動をしてもペダル負荷やスピード、個人差によって消費するカロリーは違います。

本製品の表示メーターではそれらを考慮した表示はできませんので、あくまで一般的な目安としてください。

- 運動を開始しても表示されない場合には、再度組立手順の **Step10** のコードの接続をご確認ください。
- 表示メーターの表示が薄くなってきた場合は、電池の容量不足ですので新しい電池と交換してください。
- ボタン操作の際は強く押さないでください。破損の原因になります。

表示部



操作部

モードボタン

表示の切り替えに使用します。

- 表示項目切替
モードボタンを短押しすると、表示項目が切り替わります。
スキャン → 時間 → 速度 → 距離 → 累積距離 → カロリー

セットボタン

モードボタンで選択した項目の目標値入力を行います。
※セットボタンでは数値を下げることはできません。数値を上げすぎた時には、リセットボタンで0に戻してから再度入力してください。

リセットボタン

モードボタンで選択した項目のリセット(0に戻す)を行います。

- オールリセット
リセットボタンを長押し(3秒以上)すると、累積距離以外の項目が全てリセット(0に戻る)されます。

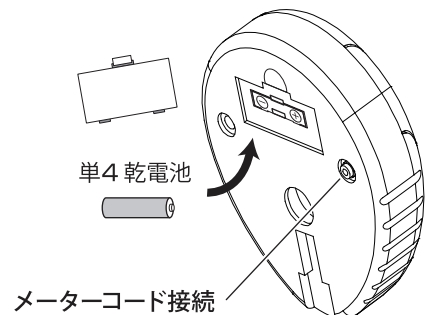
電池交換 この表示メーターはアルカリ単4乾電池1本を使用します。

表示メーターが正しく作動しなくなったときには、表示メーター裏に入っている乾電池を新しいものに交換してください。

注意

- 電池の極性(+・-)を正しく入れてください。間違えると表示メーターが故障するおそれがあります。
- 乾電池を入れ替える際は古い乾電池を抜いて、しばらく(約10秒)してから新しい電池を入れてください。すぐに入れ替えると異常な数値が表示されることがあります。

表示メーター裏面



保証規定

初期不良の保証は7日間となります。到着後7日間以内に不具合が無いかをご確認お願い致します。御購入後6ヶ月以内で通常使用による破損、不具合については内容により保証についての対応させていただきます。お買い上げ日時が分かるレシートや領収書をご用意の上、下記宛にご連絡ください。

発売元

OTOMO 株式会社オオトモ

大阪府大阪市住之江区平林南1丁目5-15

受付時間 / 10:00~12:00(土日、祝祭日及び当社指定日を除く)
13:00~16:00

お問い合わせ先: 株式会社オオトモ「サポートセンター」

TEL: 06-6654-3169 FAX: 06-6654-3309 E-mail: support@e-otomo.co.jp

メールでのお問い合わせの受付は24時間実施しておりますので、お電話での連絡が難しい場合にはメールでのご連絡をお願い致します。