

スピンドバイク MG-SB01 取扱説明書

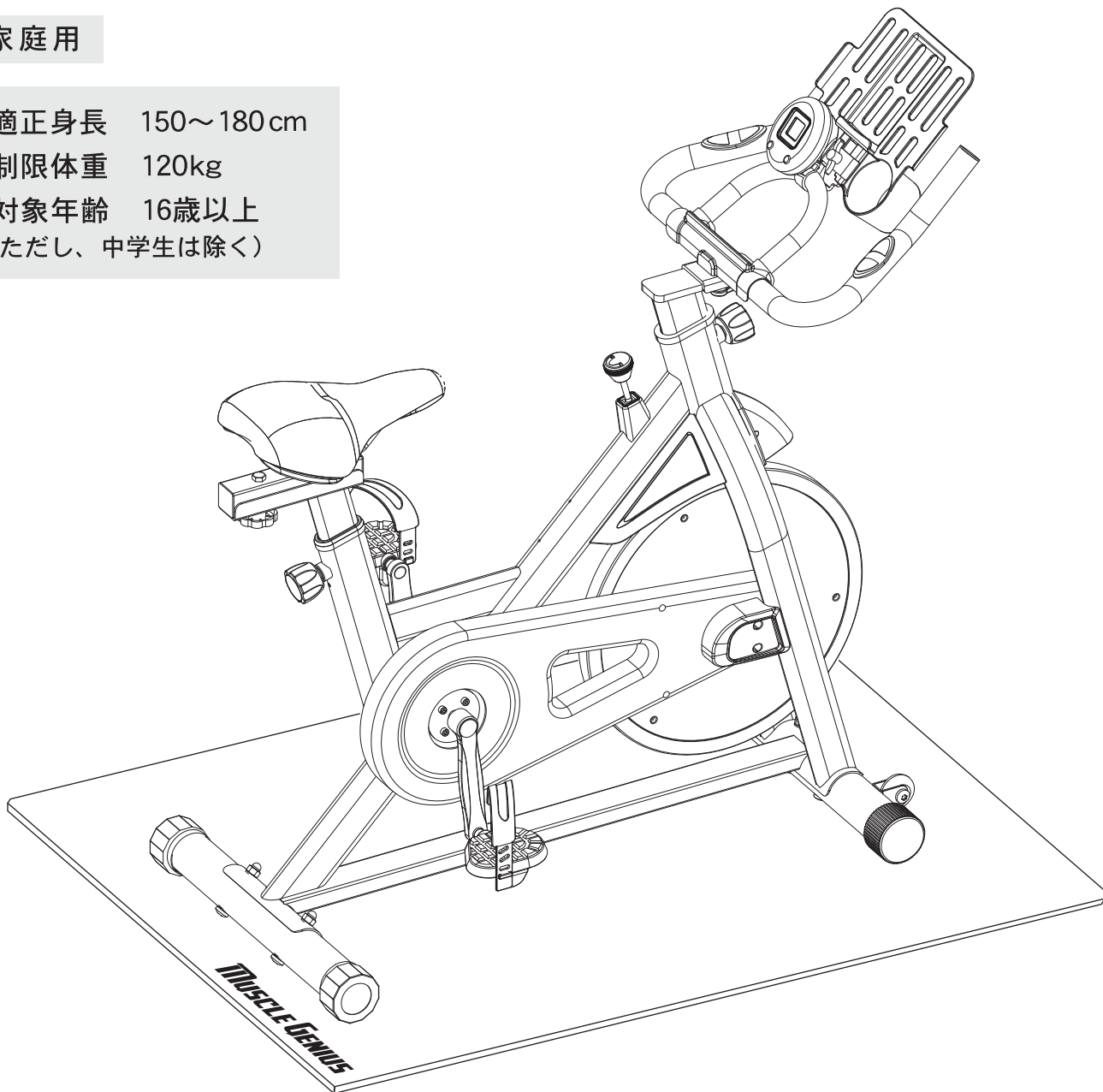
この度はお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。

家庭用

適正身長 150～180cm

制限体重 120kg

対象年齢 16歳以上
(ただし、中学生は除く)



- ・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。紛失された場合、保証対応、再発行をお受けしかねることがあります。
- ・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。
- ・本製品は業務用ではなく家庭用です。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。
- ・機器の連続使用によって熱を帯びた部品は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 ⚠

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です!

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

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。

使用中の警告・注意事項

⚠ 警告

- 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スピンバイクに乗ることは絶対に避けてください。
- 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。
- 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。駆動部分が出ている間は、駆動部分には絶対に手を触れないでください。
- 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。
- ハンドルバーに全体重でもたれかかるような動きをしないでください。
- バイクは安定した、水平な床で使用してください。
- 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。
- 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。異常が見られた部品がある場合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が短くなる可能性もあります。
- 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用し、（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください。）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。
- 当製品のベアリング部分は、非常にデリケートで精密にできています。
立ち上がったままのペダリング、本体が左右に激しく揺れる位のアンバランスなペダリングは絶対にお避けください。過激な走行は故障の原因となります。
- 安全のため、ピンやボールペン等をポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
- 健康のため、食事直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
- 各部を操作する時には、手指を挟まないように注意してください。
- 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやホコリ、砂などの多い場所では使用しないでください。サビや傷み・故障の原因になります。
- 本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承下さい。本書の記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は、本製品の組立て及びご使用せずただちにサービスセンターへお問い合わせください。

組立時の警告・注意事項

⚠ 警告

- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締め、ピンの差し込み、金属バリ等の有無、変形、また、全ての溶接箇所にはひび割れ等がないかご確認ください。
- 本製品をご自分で改造もしくは、付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こす恐れがありますので絶対にしないでください。

⚠ 注意

- 組立完了後、大きなグラつきやガタがないか十分にご確認ください。

お手入れについての注意事項

⚠ 注意

- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的な汚れ等を拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
- 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。

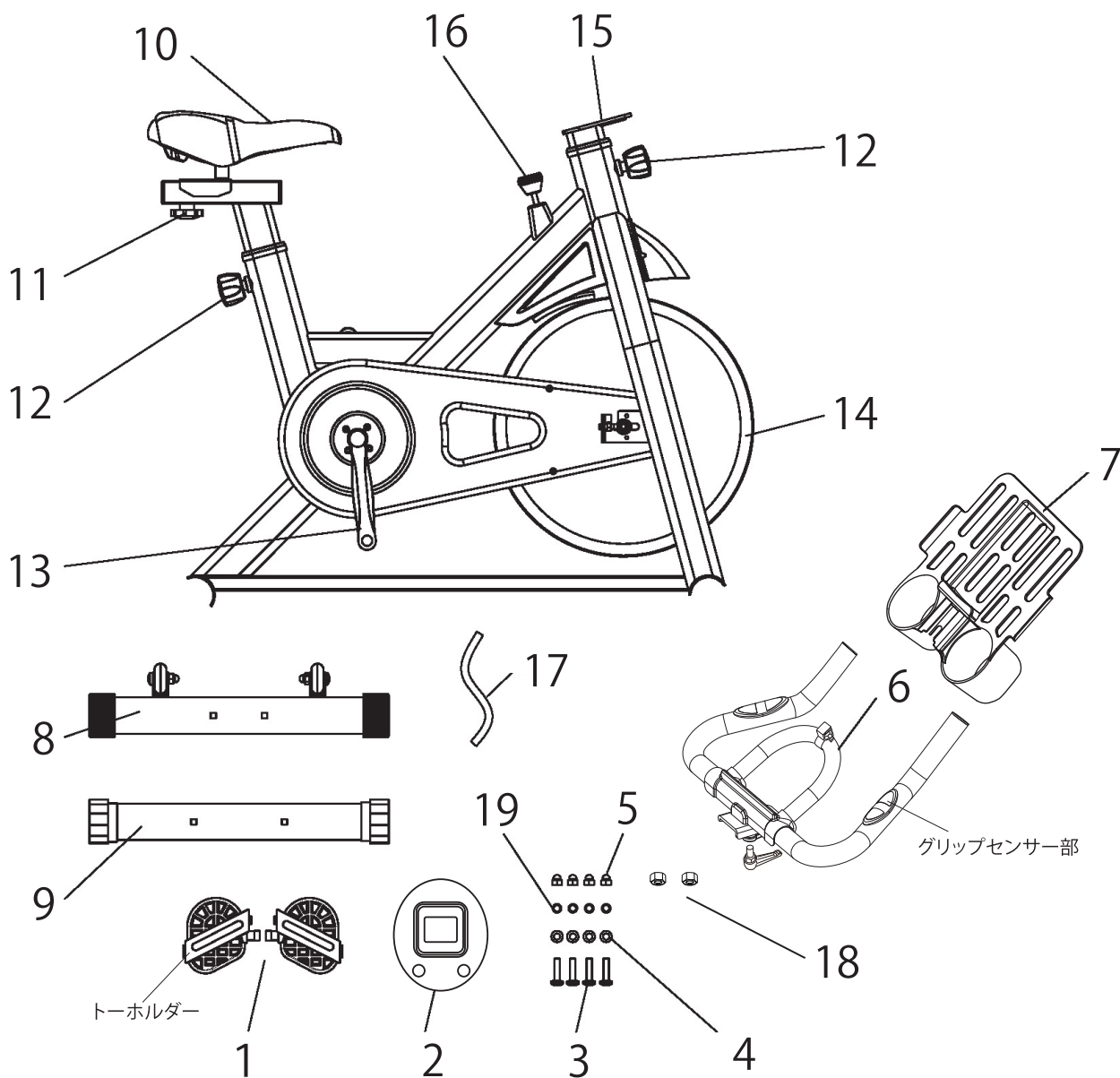
保管についての警告・注意事項

⚠ 注意

- ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。
- 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されなくとも、部品の油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がない事を確かめてから、ご使用ください。

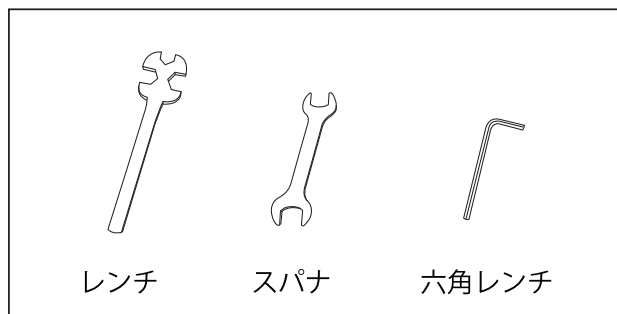
各部名称

※組立前には、部品が全て揃っていることを確認ください。

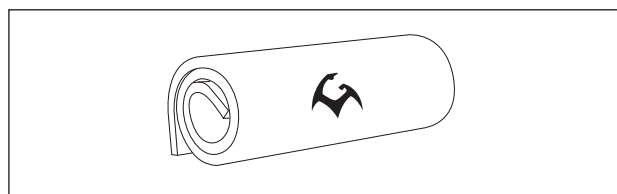


No.	パーツ名称	サイズ	個数
1	ペダル		2
2	モニター		1
3	根角ボルト	M8	4
4	曲げワッシャー	Φ8	4
5	袋ナット	M8	4
6	ハンドル		1
7	タブレット置き(ボトルケージ付)		1
8	前用 脚パイプ		1
9	後用 脚パイプ		1
10	サドル		1
11	ネジハンドル		1
12	ノブ		2
13	クランク		2
14	フライホイール		1
15	ハンドルポスト		1
16	ブレーキ負荷ノブ		1
17	保護パイプ		1
18	ペダル用ナット		2
19	バネワッシャー	M8	4

<付属工具>



<保護マット付>



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

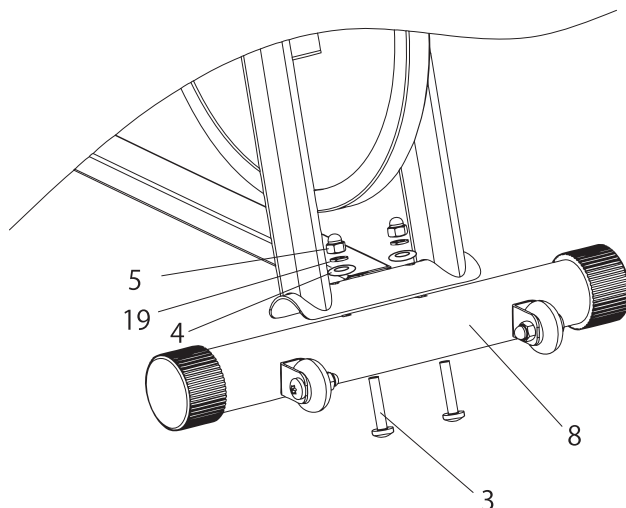
はじめに前用脚パイプ(8)と後用脚パイプ(9)を本体に取り付けます。

下から根角ボルト(3)を通し、上から袋ナット(5)、バネワッシャー(19)、曲げワッシャー(4)の順番でレンチを使い固く締め付けます。

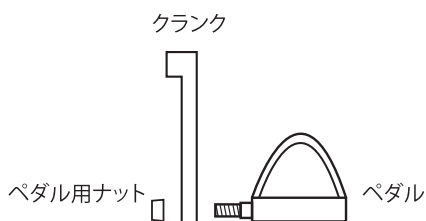
後用も同様に取り付けます。

(※図のローラーの付いた脚パイプが前用になります。

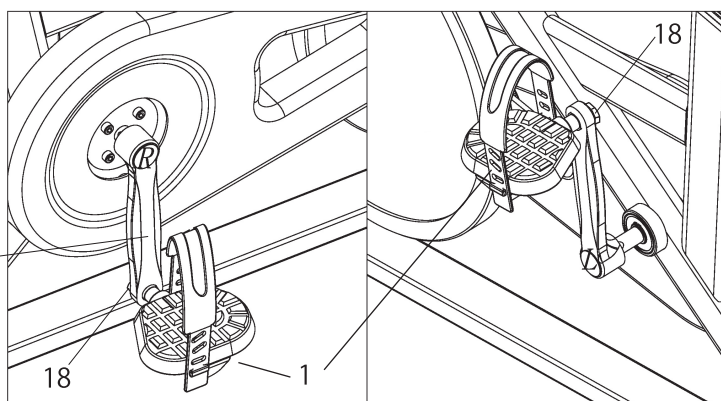
間違えないようにご注意ください。)



Step 2



※左ペダルは逆ネジとなっております。
ご注意ください。



左ペダルと右ペダルにはそれぞれ「L」、「R」のマークのシールが貼付されています。

座った時の進行方向に対して右側に、右ペダル「R」を取り付けます。

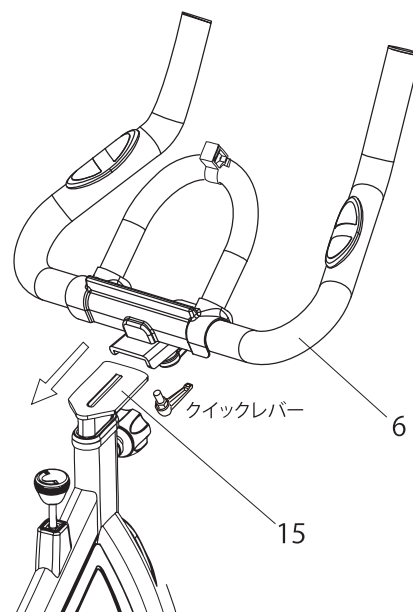
右ペダルのネジは時計回り、左ペダル「L」は反時計回りで締め付けられます。

そのあとクランクの裏側からペダル用ナット(18)をスパナで締め付けます。

(※しっかり止まっていないと、ペダルが外れたりケガをするおそれがあるので
ご注意ください。)

Step 3

ハンドルポスト(15)にハンドル(6)の下部をスライドさせ取り付け
下からハンドル付属のクイックレバーを回し、しっかりと固定します。



組立手順

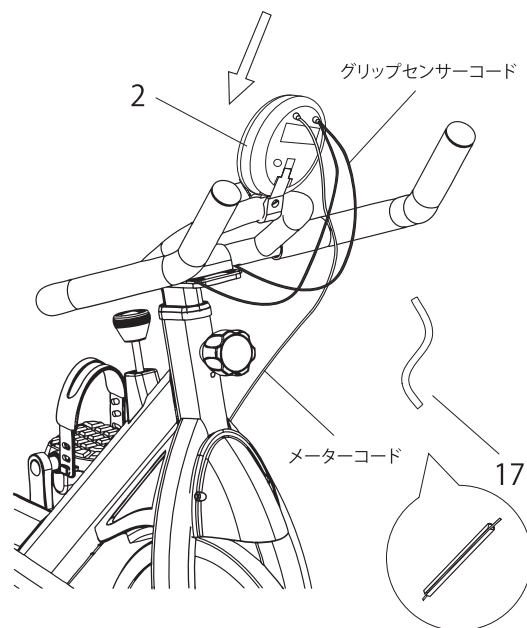
Step 4

ハンドルにモニター(2)を図の矢印の方向で差し込みます。

本体から出ているメーターコードをモニター(2)の裏面“左”のジャックの穴に接続します。

ハンドルから二手に分かれて出ているグリップセンサーコード(心拍用)をモニター(2)の裏面“右”のジャックの穴に接続します。

最後に保護パイプ(17)をメーターコードに巻きつけて保護します。



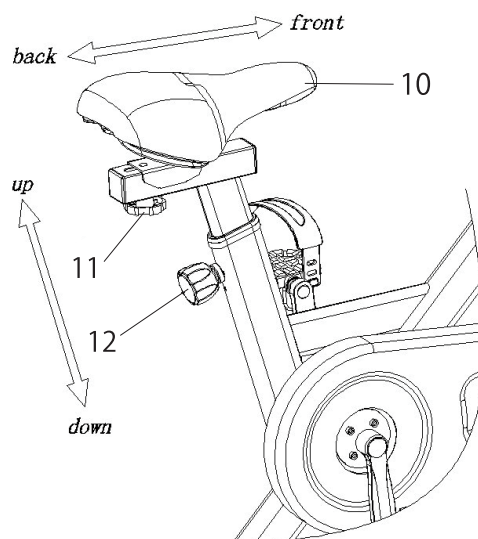
Step 5

サドルの高さ調整は、ノブ(12)を反時計回しにして緩めたあとノブを引っ張りながらサドルを上げ下げし、適正な高さの穴で固定します。穴にカチッと入るのを確認したら、ノブを時計回しにしてしっかりと締め付けます。

(ハンドルの上げ下げも同様の作業です。)

サドルの前後調整は、ネジハンドル(11)を反時計回しにして緩めたあとサドルを持ち、前後にスライドさせ適正な位置を決めます。最後にしっかりとネジハンドル(11)を締め直します。

シートポストに記載されているSTOPのマークが高さの限界位置となります。最長でもそのマークの位置までサドルを差し込んでください。

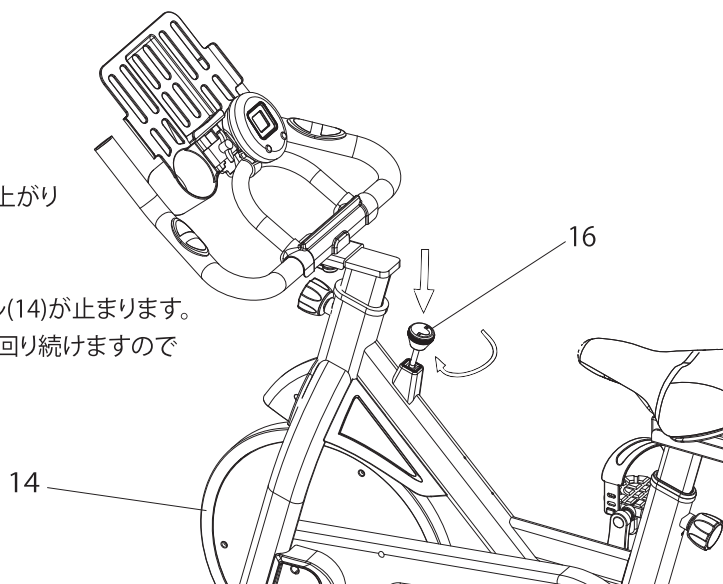


Step 6

ブレーキ負荷ノブ(16)を、図のように時計回しにすると抵抗が上がり反時計回しにすると抵抗が下がります。

緊急停止はブレーキ負荷ノブ(16)を押し込むとフライホイール(14)が止まります。(※ペダルは固定式駆動ですので、回転が止まるまでペダルも回り続けますので注意してください。)

完成



表示メーター機能

この表示メーターは時間・速度・距離・心拍数・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。
心拍数 → 時間 → 距離 → カロリー
(速度は常に表示されます。)

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。

心拍数

拍/分
測定した心拍数を表示します。

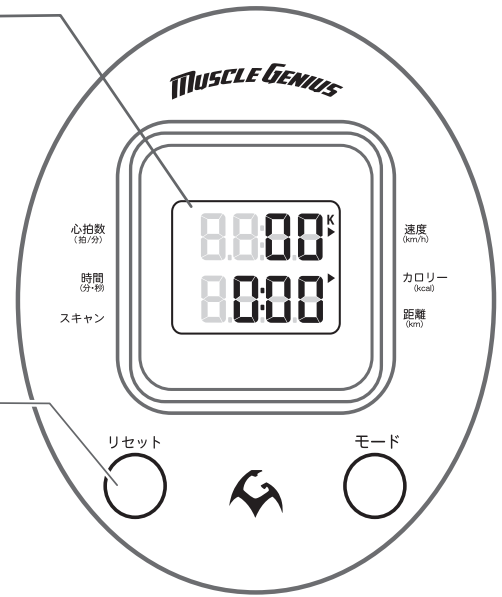
※左右ともにグリップセンサーを握ってください。
手に油分、汚れ等が付着していると計測が困難な場合があります。
手が清潔な状態でご使用ください。

カロリー

kcal
運動中の消費カロリーを表示します。

表示部

操作部



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。

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。

心拍数 → 時間 → スキャン → 距離 → カロリー

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に戻る)を行います。

●オールリセット

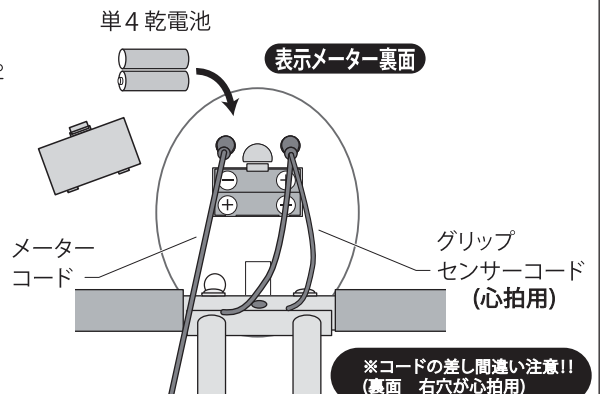
リセットボタンを長押し(3秒以上)すると、累積距離以外の項目が全てリセット(0に戻る)されます。

電池交換 この表示メーターはアルカリ単4乾電池2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。

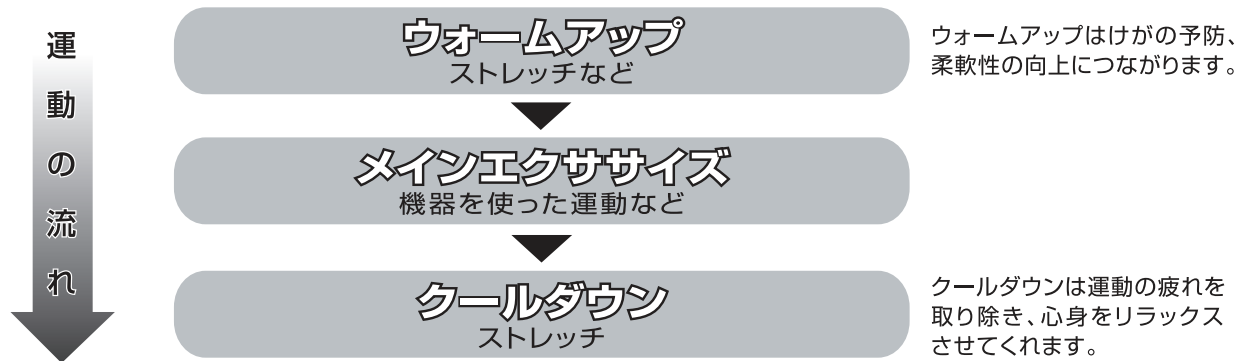
▲ 注意

- 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。



トレーニング準備

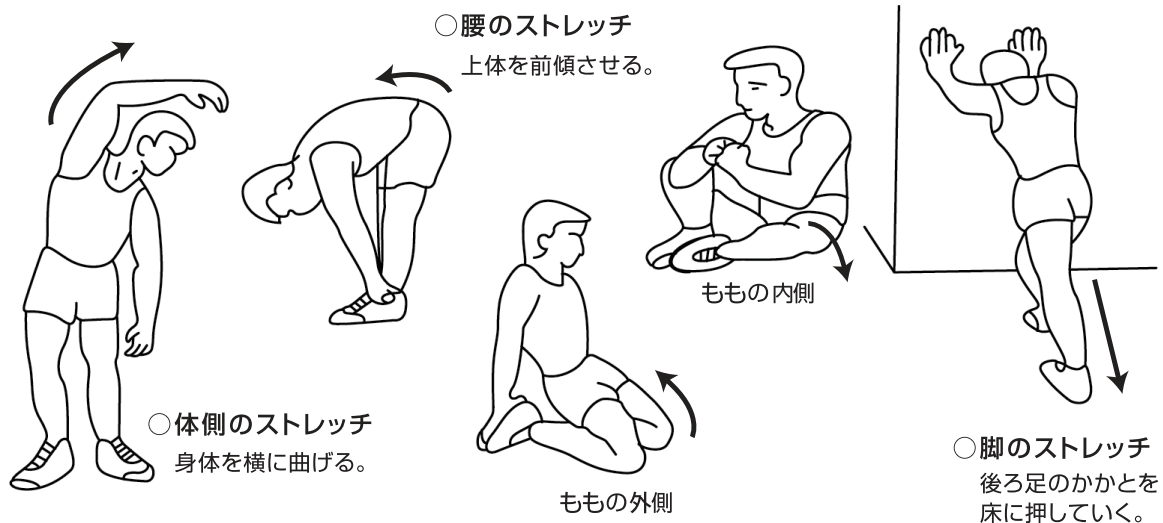
フィットネス機器をより効率良く・効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓などに負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。



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。

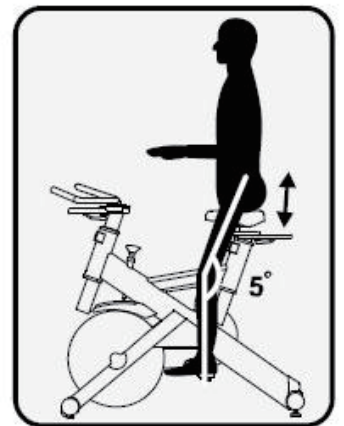
バイクの調整方法

時間をかけて自分の身体にバイクがフィットするように調整することが非常に重要です。よくフィットしているバイクはあなたのトレーニングをより快適なものにし、安全性を高めます。調整がうまくいっていないバイクでエクササイズを続けることは、あなたのトレーニングを不快なものにし、怪我等のリスクを増加させる結果となります。

サドル位置の調整：

サドル高さ調整

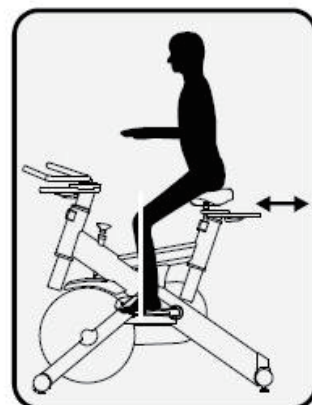
1. バイクの横に立ち、サドルがお尻の高さ程度になるまで調整してください。
2. 左右のペダルが垂直位置になるまでクランクを回してください。(ペダルが12時と6時の位置になるように)
3. 床側のペダルのトーホルダーに、つま先を奥まで入れた状態でシートにまたがってください。ペダルの中央に^{ぼしきゅう}拇指球（親指の付け根の部分）が位置していることを確認してください。その時、脚はひざの部分が5度程度曲がる状態であるか確認してください。
4. 脚がまっすぐに伸びきっている、又はペダルに脚が届かない状態の場合はサドルを下げて低くする必要があります。また逆に、ひざが5度以上曲がっている場合はサドルを上げて高くする必要があります。
5. バイクから降りて、サドルのノブを緩めて、サドルの高さを上下に調節してサドルの位置を調整します。
6. サドルが正しい位置にある場合はシートポストを固定するノブを締めます。
7. 今後のために、サドルの高さをマーキングしておくともよいかもしれません。
8. シートポストに記載されているSTOPのマークが高さの限界位置となります。最長でもそのマークの位置までサドルを差し込んでください。



バイクの調整方法

サドル前後位置調整

1. ペダルクランクを水平位置（ペダルを9時と3時の位置）にして、サドルにまたがる。ロードバイクのトレーニング用には後ろ足の脛の上の飛び出ている部分がペダル軸の真上に来る位置に調整します。
2. サドル下のネジハンドルを緩め、前後にサドルをスライドさせて適正な位置で締めて固定します。



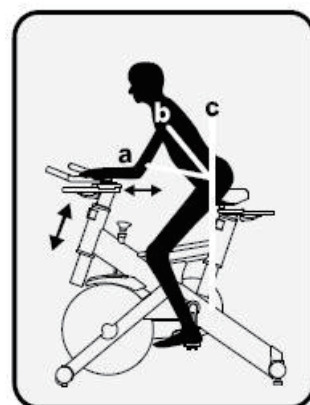
ハンドルバー調整：

ハンドル高さ調整

1. ハンドルバーの高さは、使用するユーザーの好みの高さに調整してください。目安として、ハンドルバーの高さはシートと同じ高さを基準とするとよいでしょう。サドルの高さより高く設定すると上体が起きた姿勢になり、低いと前傾姿勢になります。
2. ハンドルバーを上下に調整するには、ハンドルバーのポストにあるノブを緩めてハンドルを上下に動かし、適正な高さに調整してください。調整がすみましたら、ノブを締めて固定してください。最終的なポジションをマーキングしておくとう便利です。
3. シートポストに記載されているSTOPのマークが高さの限界位置となります。最長でもそのマークの位置までサドルを差し込んでください。

ハンドルバーの前後位置の調節

1. ハンドルバーの前後位置の調整にはハンドルバー下のクイックレバーを緩めて、ハンドルバーを前後にスライドさせて調整します。ハンドルバーの前後位置の適切位置は、使用者が力を入れずにハンドルバーをつかんだ時に、ひじが軽く曲がる位置です。
2. ハンドルバーの位置が決まったら、クイックレバーを締めて固定します。



保証書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございました。品質には万全を期しておりますが通常の使用において、万一故障が発生しましたときは保証規定により無償修理をいたします。

※修理時は箱に入れて送付して頂く必要があるため、商品を分解して頂く必要がございます。

保証規定

- 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは弊社のサービス機関にお申し出ください。
以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障などについては本保証は適用されません。
 - 取扱説明書記載以外の誤操作、取扱上の不注意
 - 天災、火災、地震などによる外部要因による故障及び損傷
 - 砂、泥、水かぶりなどが原因で生じた故障
 - お買い上げ後のお客様による輸送、移動、落下など
 - 保管上の不備
 - 弊社既定の修理取扱所以外で行われた修理などによる故障
 - 本製品本来の使用目的以外の使用
 - 学校・スポーツジム・業務用などの不特定多数による使用
 - 日本国外でのご使用の場合
 - 本保証書をご提示いただけない場合
- 保証の対象となるのは本体のみで、使用に伴う消耗部品は、保証の対象とはなりません。
- 保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で対応となります。
- 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
- 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。
但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえないことがあります。
その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。
- 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。
- 出張修理、代替機対応等は行っておりません。

ご購入店名 	おなまえ	
	おところ	〒
ご購入年月日	電話番号	() -

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理、サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

修理・ アフターサービスのご案内

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償修理をお約束するものです。したがってこの保証書によって保証書を発行しているもの（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の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、お買上の販売店または弊社サポートセンターまでお問い合わせください。

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。