

dyaco

SE205-43 エリプティカルクロス 트레이ナー

取扱説明書



もくじ



安全のための重要事項	1
警告記号について	1
ご使用場所	1
ご使用前	2
ご使用中	3
ご使用后（お手入れと保管廃棄）	3
製品仕様	4
各部の名称	5
組立部品チェックリスト	6
ステップ 1	6
ステップ 2	6
ステップ 3	7
ステップ 4	7
工具	8
付属品	8
組立方法	9
ステップ 1	9
ステップ 2	10
ステップ 3	11
ステップ 4	12
コントロールパネルのボタン	13
ディスプレイの表示	14
基本的な使い方	16
プログラムの選択	17
マニュアル	18
プレプログラム	18
ワットコントロール	20
体脂肪測定	20
目標心拍数	22
心拍数コントロール	23
ユーザープログラムの登録	24
目標値の設定	25
故障かな？と思ったら	27

安全に、正しくご使用いただくため、ご使用前に必ず本書をよくお読みください。
読み終えた後も、必要な時にご覧いただけるよう大切に保管してください。
改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

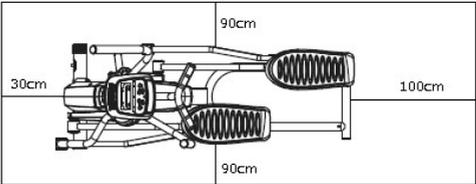
安全のための重要事項

◇ 警告記号について

本書では、安全にご使用いただくため以下の記号で表示しています。
内容と意味をよく理解してから、本書をお読みください。

【禁止】 	禁止事項を示します。この記号がある事項は、固く禁止します。
【警告】 	警告事項を示します。この記号がある事項を守らないと、感電や転倒などにより死亡や大けがなどの人身事故につながるおそれがあります。
【注意】 	注意事項を示します。この記号がある事項を守らないと、感電や転倒などによりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりするおそれがあります。
【強制】 	強制事項を示します。この記号がある事項は、必ず行ってください。

◇ ご使用場所

【禁止】 	<ul style="list-style-type: none">● 本製品は室内用です。屋外で使用しないでください。● 以下のような場所では、使用・保管をしないでください。 直射日光が当たる、湿気が多い、水滴が本体にかかるなど故障の原因となるおそれがある場所
【強制】 	<ul style="list-style-type: none">● 本製品は、安定した平坦で丈夫な床に設置し、水平を保つようにしてください。水平が保たれない状態で設置・使用すると、本体のゆがみや転倒の原因になります。● 安全のため以下のような設置スペースを確保し、周囲には物を置かないでください。 

◇ ご使用前

<p>【禁止】</p> 	<ul style="list-style-type: none">● 本製品をご自身で改造、修理しないでください。むやみに開けたり改造したりすると、火災や感電につながり、大変危険です。● 12歳以下のお子様およびペットを本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。● 本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。● 本製品を他の用途で使用しないでください。● 本製品は1人用のトレーニング器具です。複数人では使用しないでください。● 体重が120kgを超える人は使用しないでください。● 駆動部や回転部に巻き込まれそうな服や靴は避け、運動に適した服装でご使用ください。● 飲酒後のご使用は絶対におやめください。
<p>【強制】</p> 	<ul style="list-style-type: none">● 本書に従って正しくご使用ください。● ご使用前に必ずストレッチや準備体操を行ってください。● ご使用は食後1～2時間後に行ってください。食後すぐのご使用およびご使用後30分以内の食事はお控えください。● 心臓病、高血圧、呼吸器障害などの持病や障害のある方は、医師から適切な健康診断結果を受け取り、健康状態に適したエクササイズプログラムを構築するために、専門家のアドバイスを受けてください。● 持病がない方でも、初めて使用する場合は無理をせず、慎重に使用してください。急な運動や過度の運動により、重篤な健康問題やけがにつながるおそれがあります。● 本製品の隙間や穴に物が落ちていないか、ご確認ください。● 接地部のがたや、組立箇所に緩みがないか、ご確認・調整ください。

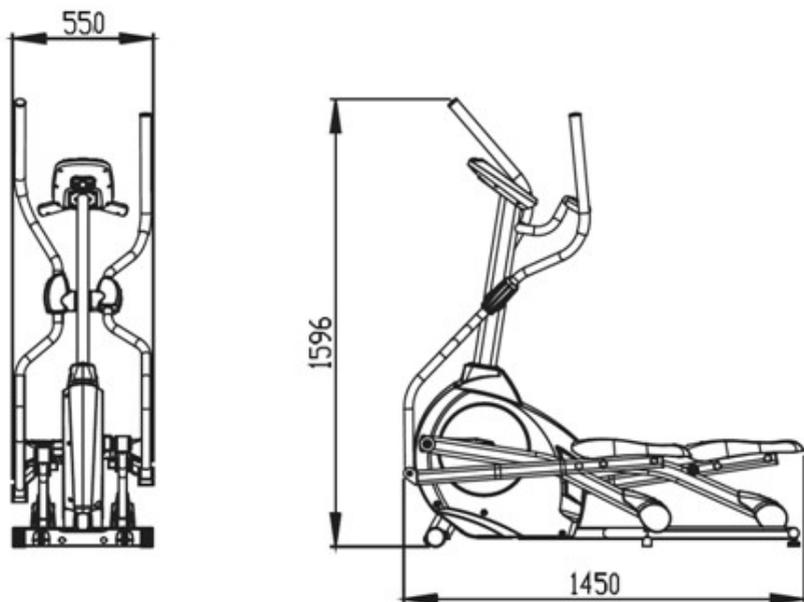
◇ ご使用中

<p>【禁止】</p> 	<ul style="list-style-type: none">● 駆動部や回転部に指や物を近づけないでください。● 本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。● 本製品の隙間や穴に物を詰めたり、落としたりしないでください。● 初めて使用する場合は、ゆっくり始め、最低でも 5 分間はそのペースを維持してください。その後筋肉が温まってきたら、徐々に速度や負荷を調整してください。● 手で漕ぐのはおやめください。
<p>【強制】</p> 	<ul style="list-style-type: none">● ご使用中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。

◇ ご使用後（お手入れと保管・廃棄）

<p>【禁止】</p> 	<ul style="list-style-type: none">● 一週間に一回程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう、掃除してください。● 屋外や湿気の多い場所や、直射日光が当たって高温になる場所で保管しないでください。● 本製品が転倒するおそれがある場所や、お子様が触れる場所で保管しないでください。● お手入れには、乾いた布または水を浸した布をご使用ください。アルコールや中性洗剤は使用しないでください。
<p>【強制】</p> 	<ul style="list-style-type: none">● 部品・本体の廃棄は各自治体の回収ルールに従い、正しく処分してください。

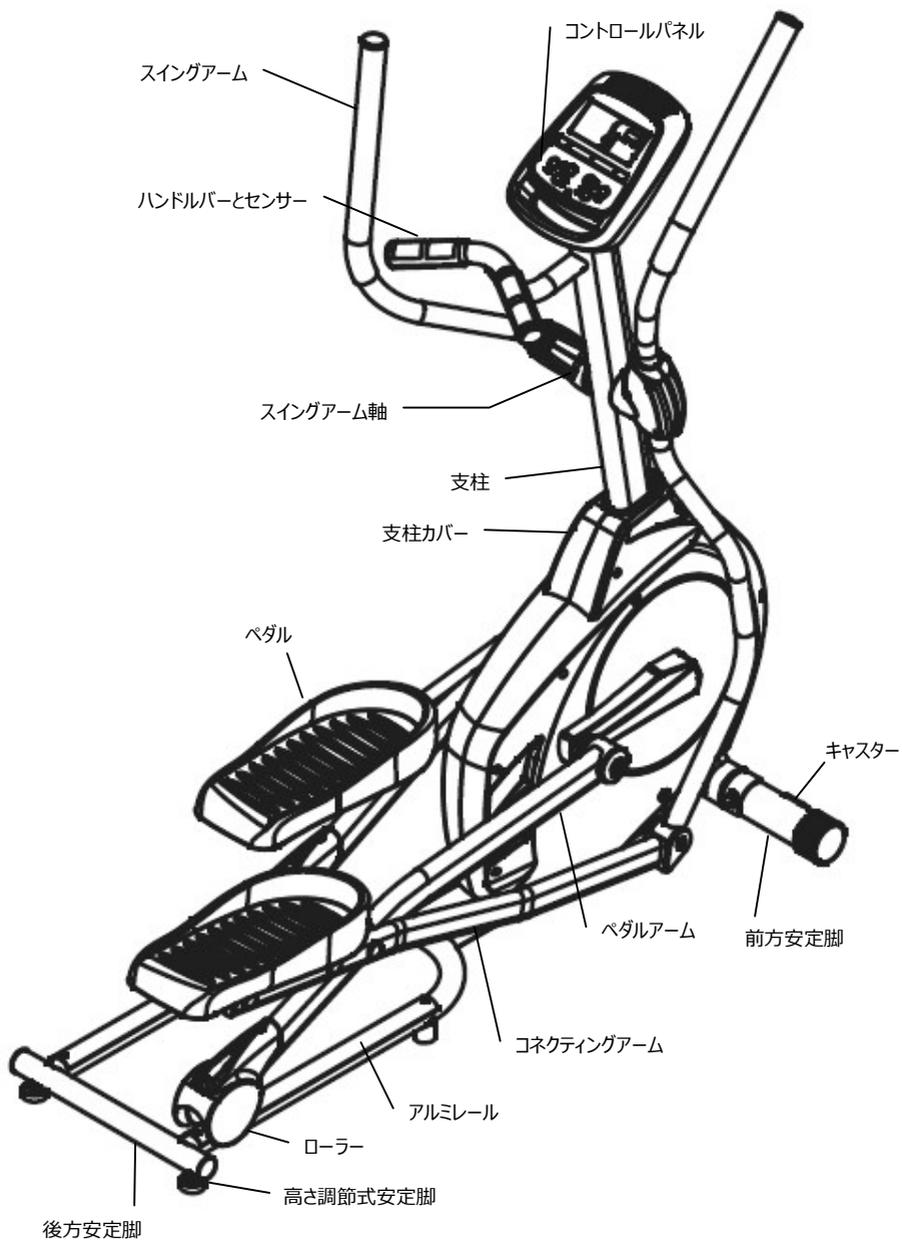
製品仕様



名称	SE205-43
最大使用者体重	120kg
本体重量	47kg
本体サイズ	55.0cm×159.6cm×145.0cm
電源	AC アダプター 100VCA
負荷コントロール	電動/1～24 段階
心拍計	接触式・無線式対応
フライホイール重量	5.6kg
保証期間	1 年
製造国	台湾

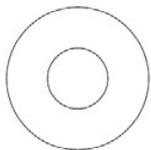
※改良のため、製品のデザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

各部の名称

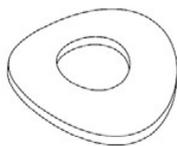


組立部品チェックリスト

ステップ 1



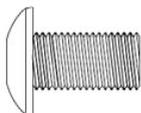
(104-1) $\phi 8.7 \times 20 \times 1.5T$
平ワッシャー (2 個)



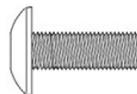
(112) $3/8'' \times 23 \times 1.5T$
波型ワッシャー (2 個)



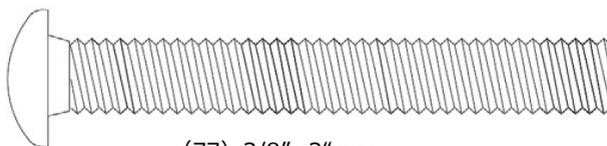
(96) $3/8''$
袋ナット (2 個)



(80-1) $5/16'' \times 15mm$
穴付ボタンボルト (2 個)

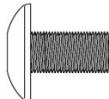


(82) $M5 \times 15mm$
プラスチック (4 個)



(77) $3/8'' \times 3''mm$
根角ボルト (2 個)

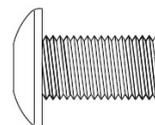
ステップ 2



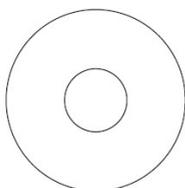
(84) $M5 \times 10mm$
プラスチック (4 個)



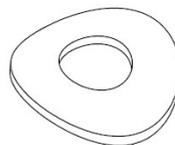
(111) $5/16'' \times 1.5T$
スプリングワッシャー (6 個)



(80) $5/16'' \times 15mm$
穴付ボタンボルト (6 個)



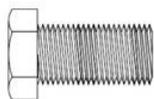
(105) $5/16'' \times 23 \times 1.5T$
平ワッシャー (4 個)



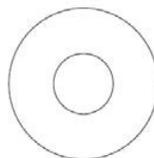
(113) $5/16'' \times 23 \times 1.5T$
波型ワッシャー (2 個)

組立部品チェックリスト

ステップ 3

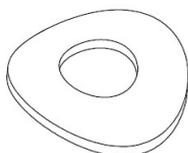


(74) 5/16"×15mm
六角ボルト (2 個)



(102) φ8.7×20×1.5T
平ワッシャー (2 個)

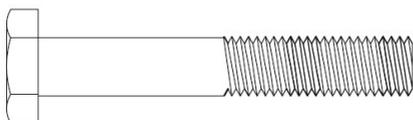
ステップ 4



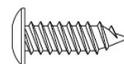
(113) 5/16"×23×1.5T
波型ワッシャー (4 個)



(91) 5/16"×7T
ナイロックナット (6 個)



(76) 5/16"×1-3/4"
六角ボルト (6 個)



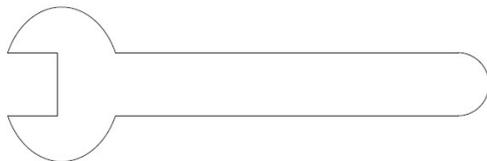
(87) φ3.5×12mm
タッピンネジ (8 個)

※ナイロックナットは運動時の振動による緩みを防止するため、ナット内側に緩み防止加工がされています。ナットを指で締めるとボルト先端が緩み防止加工箇所で見えなくなり、仮留めになります。その後、工具を使って本締めをしてください。

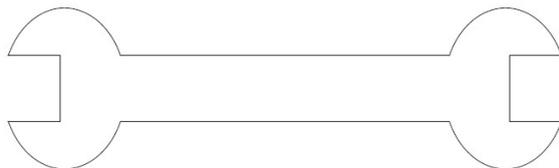


組立部品チェックリスト

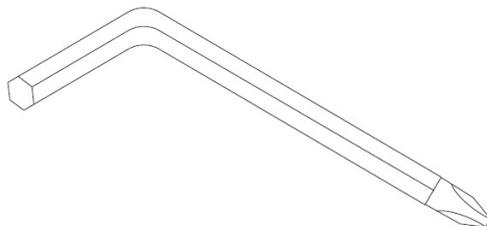
工具



(116) 12mm スパナ (1 個)

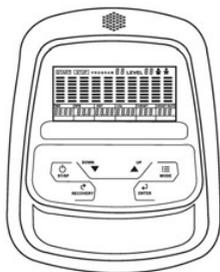


(115) 13&14mm スパナ (1 個)

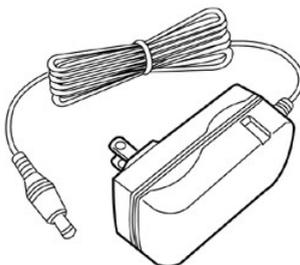


(118) 5mm 六角レンチ+プラスドライバー (1 個)

付属品



コントロールパネル (1 個)



電源アダプター (1 個)



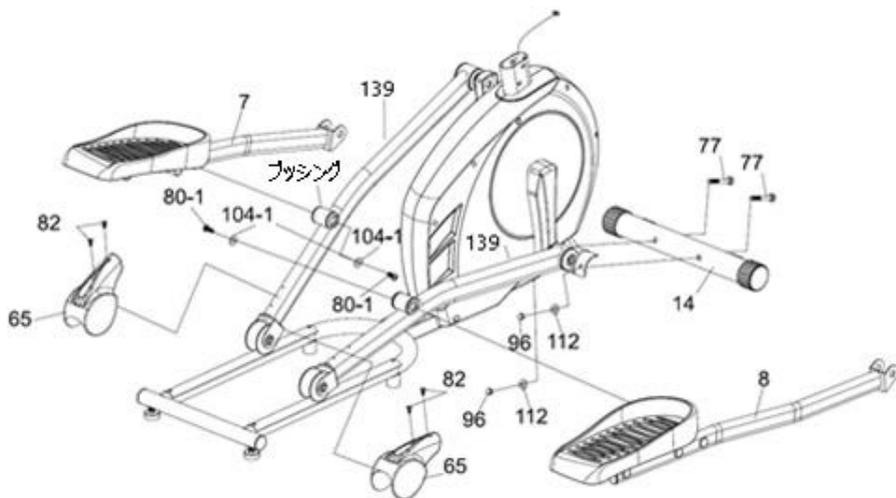
シリコンオイル (1 個)

組立方法

箱の開封と組立は 2 名以上で行うことをお勧めします

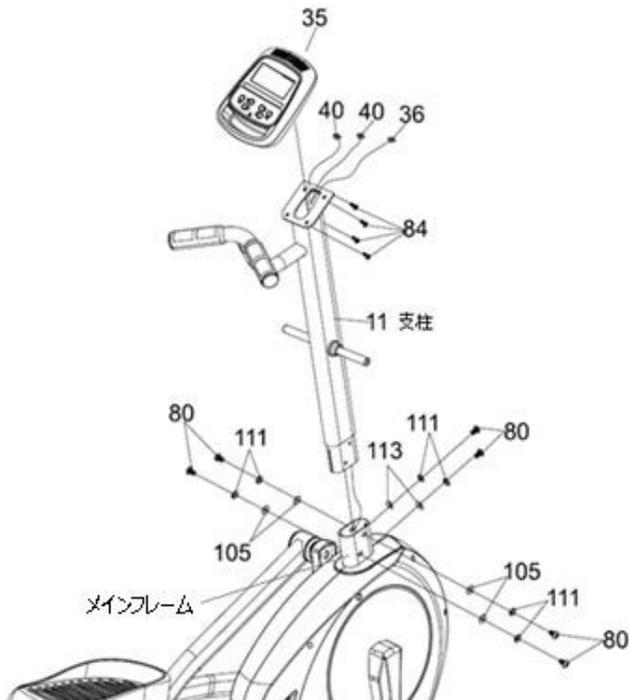
ステップ 1 :

1. 前方安定脚 (14) を、本体前方下部にある、前方安定脚保持プレートに取り付け、13/14mmスパナ (115) を使用して、2 個の 3/8"×3"根角ボルト (77) 、2 個の 3/8"×23×1.5T 波型ワッシャー (112) 、2 個の 3/8"袋ナット (96) で取り付けます。
2. 2 個のスライドホイールカバー (65) を、M5 六角レンチ+プラスドライバー (118) を使用して、4 個の M5×15mm プラスネジ (82) で、左右のペダルアーム (139) の上に取り付けます。
3. 左のコネクティングアーム (7) のペダルの下のシャフトを、左のペダルアーム (139) のブッシングに差し込み、コンビネーション M5 六角レンチ+プラスドライバー (118) を使用して、1 個の 5/16"×15mm 穴付ボタンボルト (80-1) と 1 個のφ8.7×20×1.5T 平ワッシャー (104-1) で取り付けます。右のコネクティングアーム (8) と右のペダルアーム (139) についても同じように取り付けます。



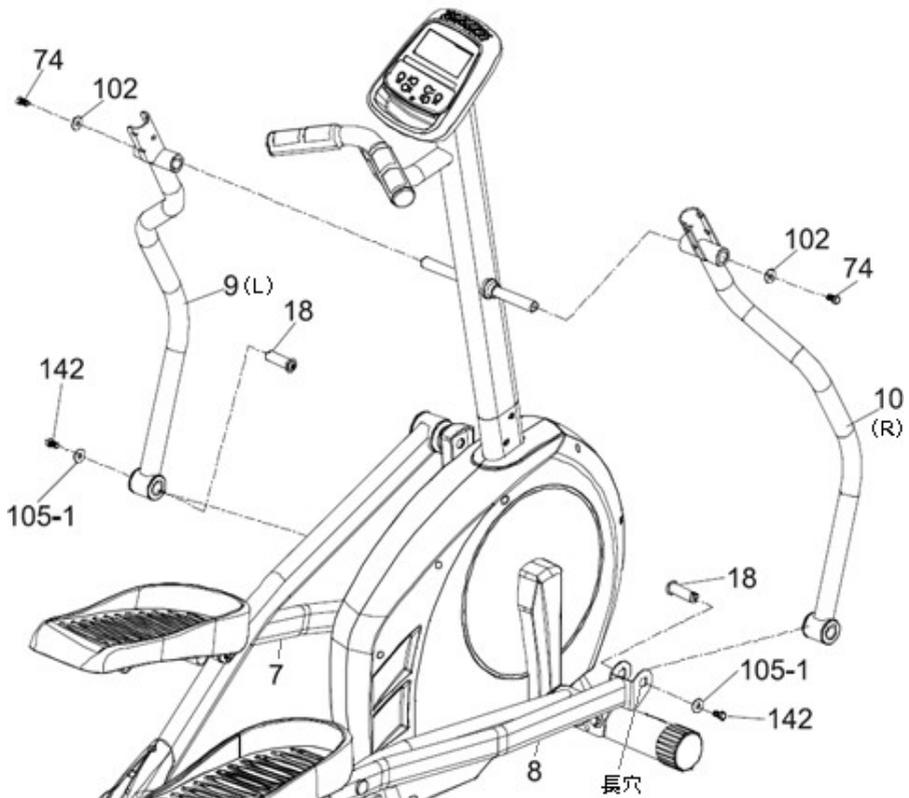
ステップ 2 :

1. 本体から出ている 1150mm コンピューターケーブル (36) を支柱 (11) の下から上に通します。ケーブルが通った状態を保持しながら、支柱 (11) をメインフレームに差し込み、M5 六角レンチ+プラスドライバー (118) を使用して、6 個の 5/16"×15mm ボタンヘッドソケットボルト (80) 、6 個の 5/16"×1.5T スプリットワッシャー (111) 、4 個の 5/16"×23×1.5T 平ワッシャー (105) 、2 個の 5/16"×23×1.5T 波型ワッシャー (113) で取り付けます。この時、ケーブルをメインフレームと支柱 (11) の間に挟まないように注意してください。
2. コンピューターケーブル (36) を結んでいたケーブルタイを外し、コンピューターケーブル (36) と 2 個のハンドパルスセンサーケーブル (40) のコネクタをコントロールパネル (35) に接続します。M5 六角レンチ+プラスドライバー (118) を使用して、4 個の M5×10mm プラスネジ (84) で、コントロールパネル (35) を取り付けます。ケーブル (36,40) は支柱 (11) の中に入れ、コントロールパネル (35) と支柱 (11) の間に挟まないように注意してください。



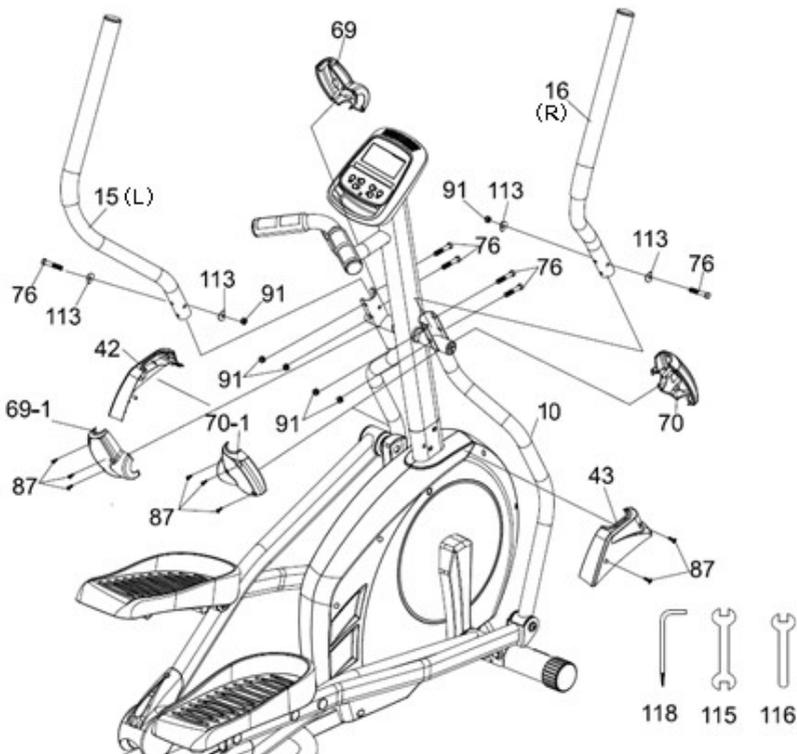
ステップ 3 :

1. 支柱 (11) の左シャフトにスイングアーム下部 (9) (L) を取り付け、支柱 (11) の右シャフトにスイングアーム下部 (10) (R) を取り付けて、12mm スパナ (116) を使用して、2個の5/16"×15mmの六角ボルト (74) と2個のφ8.7×20×1.5T 平ワッシャー (102) でそれらを取り付けます。
2. 左右のコネクティングアームに付いているロッドエンドシャフト (18) を外します。コネクティングアーム (7) (8) をスイングアーム下部 (9) (10) に接続し、12mm レンチ (116) を使用して、ロッドエンドシャフト (18) と外したボルトで再度取り付けます。この時、ロッドエンドシャフト (18) がコネクティングアーム (7) (8) の長穴に入るように取り付けてください。



ステップ 4 :

1. スイングアーム (15) (L) を左のスイングアーム下部 (9) (L) に接続し、スイングアーム (15) (R) を右のスイングアーム下部 (10) (R) に接続して、12mm スパナ (116) と 13/14mm スパナ (115) を使用して、6 個の 5/16"×1-3/4"六角ボルト (76)、4 個の 5/16"×23×1.5T 波型ワッシャー (113)、6 個の 5/16"×7T ナイロックナット (91) で取り付けます。
2. 左ハンドルバーの上に、フロントハンドルバーカバー (69) (L) とリアハンドルバーカバー (69-1) (L) を一緒に置き、M5 六角レンチ+プラスドライバー (118) を使用して、3 個のφ3.5×12mmシートメタルスクリュー (87) で取り付けます。右側も同じ手順で取り付けます。
3. 支柱カバー (42) (L) と支柱カバー (43) (R) を一緒に支柱に接続し、M 5 六角レンチ+プラスドライバー (118) を使用して、2 個のφ3.5×12 L シートメタルスクリュー (87) で取り付けます。



コントロールパネルのボタン



⌘ ディスプレイ

プログラムや目標値、運動中の数値などを表示します。操作や運動をしない時間が4分続くと、表示が消えて、スリープモードになります。

⌘ DOWN

目標設定時、数値を減少させます。また運動中に押すと負荷（LEVEL）を減少させます。

⌘ UP

目標設定時、数値を増加させます。また運動中に押すと負荷（LEVEL）を増加させます。

⌘ ST/SP（スタート、ストップ）

運動の開始や一時停止をします。体脂肪計測モード時は、このボタンを押して体脂肪計測を開始します。また約3秒の長押しで全データをリセットします。

⌘ ENTER（エンター）

入力した数値やモードを確定します。

⌘ MODE（モード）

ディスプレイに表示される RPM（回転数）と SPEED（速度）、DIST（目標距離）と ODO（累積距離）、CAL（カロリー）と WATT（ワット）を切り替えます。

⌘ RECOVERY（リカバリー）

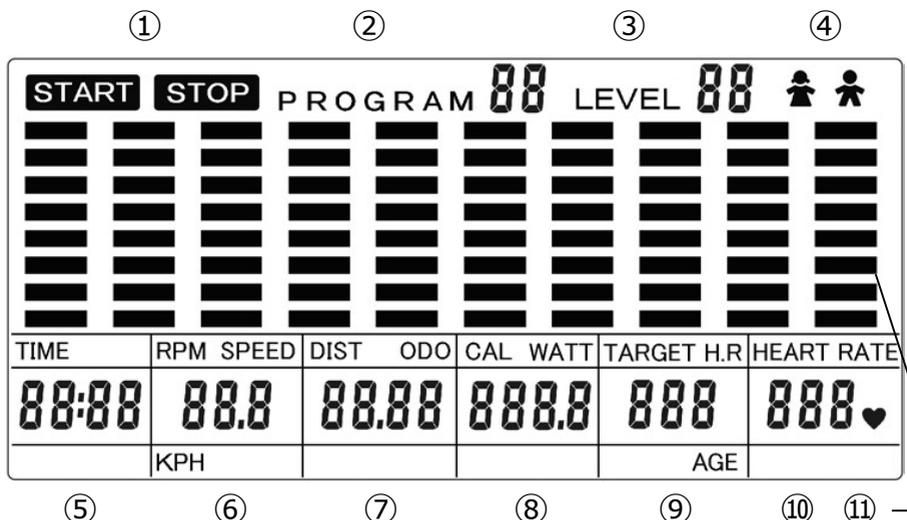
1分間でどのくらい心拍数が回復するかを測定する、リカバリーモードを選択します。ハンドバルスセンサーから心拍信号が入力されている時のみ機能し、結果は1～6で表示します（最良1、最低6）。

⌘ スピーカーとオーディオ入力ポート

デジタルオーディオプレーヤー、スマートフォンやその他のオーディオソースを接続して、お好みの音楽を聴くことができます。

※接続するケーブルは付属しません。

ディスプレイの表示



① **START/STOP**

運動中は START が点灯し、運動終了（目標値到達）時は STOP が点灯します。

② **PROGRAM**

選択しているプログラムを表示します。

③ **LEVEL**

選択している負荷レベルを表示します。（1～24）



選択している性別（女性/男性）を表示します。

⑤ **TIME（時間）**

目標時間と累積時間を設定、表示します。（最大 99:59）また、目標時間を1分単位で設定できます。体脂肪測定モードでは、身長と体重を設定します。

⑥ **RPM（回転数） / SPEED（速度）**

現在の毎分あたりのペダル回転数（回/分）の表示と、現在の運動速度を0.1km/h 単位で表示します。（最大 99.9km/h）

⑦ **DIST（距離） / ODO（積算距離）**

運動の累積距離を0.01km 単位で表示します。（最大 99.99 km）積算距離は1km 単位で表示します。また、目標距離を1km 単位で設定できます。（最大 999.0km）

⑧ **CAL（カロリー） / WATT（ワット）**

運動の累積カロリーを0.1 単位で表示します。（最大 999.9）また、目標消費カロリーを5 単位で設定できます。現在のワット（運動量）を表示します。また、目標ワット（運動量）を設定できます。

⑨ **TARGET H.R.（目標心拍数）**

/AGE（年齢）
目標心拍数と年齢を設定します。運動中は目標心拍数を表示します。

⑩ **HEART RATE（心拍数）**

毎分あたりの心拍数を表示します。

⑪ **バー**

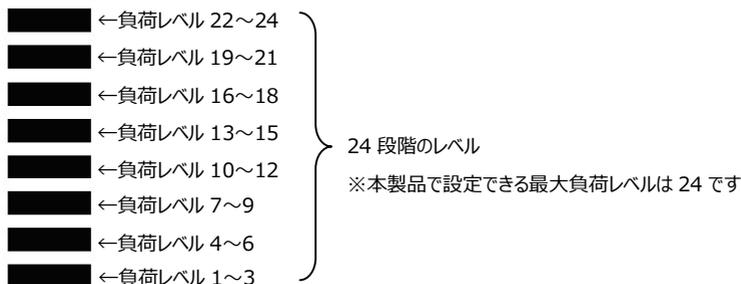
縦方向は負荷レベル、横方向は時間を示します。（次頁参照）



補足

● 負荷レベル

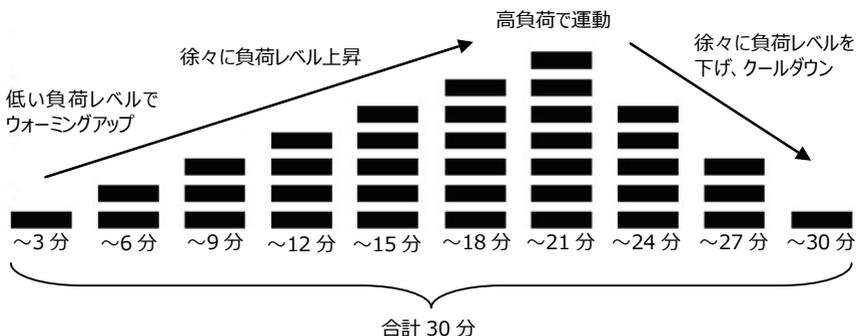
最大 8 つのバーで表示され、1 つのバーは 3 段階の負荷レベルを示します。



● 時間

横に 10 列表示され、1 列が 1 分を示します。目標時間を設定した場合、1 列の表示時間は目標時間の 10 分の 1 になります。

例) 以下の負荷レベルを目標時間 30 分で設定した場合



基本的な使い方

1. 電源を入れる

ON/OFF ボタンはないので、都度電源アダプターを抜き差しします（下図参照）。
スリープモードの時はいずれかのボタンを押すか、ペダルを漕いでください。

2. プログラムを選択

7つの基本プログラムから1つを選択します。
UP ボタンまたは DOWN ボタンで選択し、ENTER ボタンで確定します。

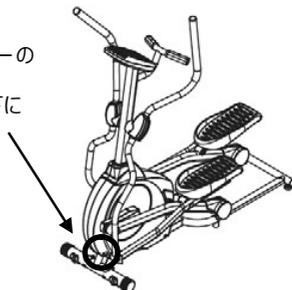
3. 目標値を設定

時間やカロリーなどを設定します。
UP ボタンまたは DOWN ボタンで選択し、ENTER ボタンで確定します。

4. 開始

ST/SP ボタンを押して開始します。

電源アダプターの
差込口は
本体前方の下に
あります



プログラムの選択

電源を入れた後、UP ボタンまたは DOWN ボタンでプログラムを選択します。

本製品には 7 つの基本プログラムが用意されています。

運動の目的に応じたプログラムを選択し、ENTER ボタンで確定してください。

基本プログラム	内容・種類	参照
MANUAL (マニュアル)	距離やカロリーなど、目標値を設定できます。	18 頁
PRE-PROGRAM (プレプログラム)	起伏モードや脂肪燃焼モードなど、12 種類のプレプログラムが用意されています。また、各プログラムで 24 段階の負荷レベルがあります。負荷レベルは運動中でも、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押すことで変更できます。	18 頁 19 頁
WATT CONTROL (ワットコントロール)	内蔵コンピュータが自動的に負荷を調節して、ワット（運動量）を一定に保ちます。ワットは運動中でも、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押すことで変更できます。	20 頁
BODY FAT (体脂肪測定)	性別、身長、体重、年齢を入力することで、体脂肪率（%）、BMR（基礎代謝量）、BMI（肥満度）、BODY TYPE（体格タイプ）を計測し、表示します。 ※表示結果はあくまでも目安としてお使いください	20 頁 21 頁
TARGET HEART RATE (目標心拍数)	約 10 秒間隔で心拍数を計測し、目標心拍数設定値の ±5 になった時点で、内蔵コンピュータが自動的に負荷を調整します。心拍数が計測できなくなると約 60 秒で負荷を 10 秒に 1 段階ずつ下げっていきます。	22 頁
HEART RATE CONTROL (心拍数コントロール)	4 つの心拍数コントロールプログラムが用意されています。約 10 秒間隔で心拍数を計測し、目標心拍設定値の ±5 になった時点で、内蔵コンピュータが自動的に負荷を調整します。心拍数が計測できなくなると約 60 秒で負荷を 10 秒に 1 段階ずつ下げっていきます。	23 頁
USER PROGRAM (ユーザープログラム設定)	4 つのユーザープログラムを登録できます。よく利用する目標値を登録しておくことで、運動をスムーズに開始できます。	24 頁

➤ **MANUAL (マニュアル) --- PROGRAM1**

電源を入れた後、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押して「PROGRAM1」と表示されたら、ENTER ボタンで確定します。その後、各目標値の設定を行ってください。(25 頁参照)



➤ **PRE-PROGRAM (プレプログラム) --- PROGRAM2~13**

電源を入れた後、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押して「PROGRAM2」~「PROGRAM13」のいずれかを選択し、ENTER ボタンで確定します。その後、各目標値の設定を行ってください。

(25 頁参照)

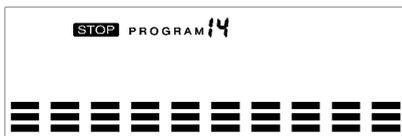
全てのプレプログラムにおいて、負荷レベルは 24 段階で設定でき、運動中でも UP ボタンまたは DOWN ボタンを押すことで変更できます。

<p>The screenshot shows a digital display with the text "STOP PROGRAM 2 LEVEL 9". Below the text is a bar chart with 10 bars of varying heights, representing a specific load profile for Program 2.</p>	PROGRAM2 起伏モード
<p>The screenshot shows a digital display with the text "STOP PROGRAM 3 LEVEL 15". Below the text is a bar chart with 10 bars of varying heights, representing a specific load profile for Program 3.</p>	PROGRAM3 谷モード
<p>The screenshot shows a digital display with the text "STOP PROGRAM 4 LEVEL 3". Below the text is a bar chart with 10 bars of varying heights, representing a specific load profile for Program 4.</p>	PROGRAM4 脂肪燃焼モード
<p>The screenshot shows a digital display with the text "STOP PROGRAM 5 LEVEL 3". Below the text is a bar chart with 10 bars of varying heights, representing a specific load profile for Program 5.</p>	PROGRAM5 スロープモード
<p>The screenshot shows a digital display with the text "STOP PROGRAM 6 LEVEL 6". Below the text is a bar chart with 10 bars of varying heights, representing a specific load profile for Program 6.</p>	PROGRAM6 階段モード

<p>STOP PROGRAM 7 LEVEL 6</p> 	<p>PROGRAM7 障害モード</p>
<p>STOP PROGRAM 8 LEVEL 9</p> 	<p>PROGRAM8 インターバルモード</p>
<p>STOP PROGRAM 9 LEVEL 6</p> 	<p>PROGRAM9 プラトモード</p>
<p>STOP PROGRAM 10 LEVEL 6</p> 	<p>PROGRAM10 クライミングモード</p>
<p>STOP PROGRAM 11 LEVEL 9</p> 	<p>PROGRAM11 オフロードモード</p>
<p>STOP PROGRAM 12 LEVEL 9</p> 	<p>PROGRAM12 ヒルモード</p>
<p>STOP PROGRAM 13 LEVEL 6</p> 	<p>PROGRAM13 ダッシュモード</p>

➤ WATT CONTROL (ワットコントロール) --- PROGRAM14

電源を入れた後、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押して「PROGRAM14」が表示されたら、ENTER ボタンで確定します。その後、各目標値の設定を行ってください。(25 頁参照)
このプログラムでは内蔵コンピュータが自動的に負荷を調節して、ワット (運動量) を一定に保ちます。ワットは運動中でも、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押すことで変更できます。



➤ BODY FAT (体脂肪計測)



1. 電源を入れた後、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押して「FAT」を表示し、ENTER ボタンで確定します。
2.   (性別) が点滅するので、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押して性別を選択し、ENTER ボタンで確定します。
3. 身長 (初期値は 175cm) が点滅するので、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押して身長を入力し、ENTER ボタンで確定します。
4. 体重 (初期値は 75kg) が点滅するので、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押して体重を入力し、ENTER ボタンで確定します。
5. 年齢 (初期値は 30 歳) が点滅するので、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押して年齢を入力し、ENTER ボタンで確定します。
6. ST/SP ボタンを押して計測を開始します。左右の手でハンドパルスセンサーを軽く握ってください。約 15 秒で計測が終了し、下記の計測値が表示されます。

表示項目	内容		
FAT	体脂肪率 (%)		
BMR	基礎代謝量：1 日に最低限必要なエネルギー		
BMI	肥満度：身長と体重から計算される肥満度		
BODY TYPE	体格タイプ：体脂肪率の割合から計算される 9 つのタイプ		
	1：5～9%	4：20～24%	7：35～39%
	2：10～14%	5：25～29%	8：40～44%
	3：15～19%	6：30～34%	9：45～50%

7. ST/SP ボタンを押して初期モードに戻ります

- ◆ 体脂肪率（FAT）については一般的に以下のように言われています。
※諸説あるため、この限りではありません。また年齢により適正範囲が異なることもあります。

男性	女性	判定
15%未満	20%未満	低い
15%～20%未満	20%～25%未満	適正
20%～25%未満	25%～30%未満	やや高い
25%以上	30%以上	高い

- ◆ 基礎代謝量（BMR）が多い人は、脂肪が燃えやすい体で肥満になりにくく、少ない人は脂肪が燃えにくい体で太りやすいと言われます。同じ体重でも筋肉量の多い人の方が基礎代謝は高くなります。

※諸説あるため、この限りではありません。

年齢（歳）	男性	女性
18～29	1550	1210
30～49	1500	1170
50～69	1350	1110
70以上	1220	1010

- ◆ 本製品では、入力された身長と体重から計算して BMI 値を表示します。
BMI 値については一般的に以下のように言われています。

※諸説あるため、この限りではありません。また年齢により適正範囲が異なることもあります。

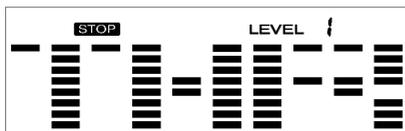
BMI 値	判定
18.5 未満	やせ
18.5～25 未満	標準
25～30 未満	肥満
30 以上	高度肥満

本製品で表示される測定結果はあくまでも目安とされる数値です。
運動時の参考にご活用ください。

➤ TARGET HEART RATE (目標心拍数)

電源を入れた後、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押して「THR」と表示されたら、ENTER ボタンで確定します。その後、各目標値の設定を行ってください。(25 頁参照)

このプログラムでは約 10 秒間隔で心拍数を計測し、目標心拍数設定値の±5 になった時点で、内蔵コンピュータが自動的に負荷を調整します。心拍数が計測できなくなると約 60 秒で負荷を 10 秒に 1 段階ずつ下げしていきます。



【警告】



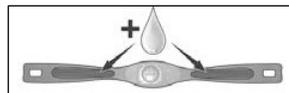
(220-年齢) の 85%を超える心拍数で運動するのは危険です。
目標心拍数は、(220-年齢) の 85%以下に設定してください。

~~~~~ チェストトランスミッター (別売)

より正確な心拍数の計測をご希望される場合は、チェストトランスミッターの着用をお勧めします。

<装着方法>

1. ロッキング部品を使ってラバーストラップにトランスミッターを固定します。
2. ストラップがしっかりと固定されるように調整してください。
3. トランスミッターのロゴが胸の中央部分に位置するように調整してください。(一部の方は新しく心拍信号を拾うために、左寄りに位置させる必要があります)
4. ラバーストラップの丸くなった端の部分をロック部分に挿入ししっかりと胸にトランスミッターを固定してください。

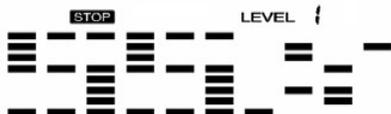


- ✓ トランスミッターは胸筋の下に位置させます。
- ✓ 汗は微弱な心拍信号を計測するための最適な伝導体です。しかし、水を使ってストラップ裏側の電極部分 (ストラップベルト裏側のトランスミッター本体に接続しているストラップの部分) を装着前に濡らして使用することも可能です。最初は心拍信号を検知できない場合もありますが、身体が温まると心拍信号を検知できるようになります。
- ✓ トレーニング中は安定した信号の送受信のため、トランスミッターと受信機 (コントロールパネル) を約 1m 以内に置いて使用してください。約 1m 以内の距離にない場合正しい計測ができない場合があります。
- ✓ 最善の結果を得るためには、地肌に直接トランスミッターを装着してください。ウェアの上からトランスミッターを装着することも可能ですが、電極部分に当たるシャツを濡らす事、トランスミッターが運動中に動かない事等の注意が必要です。

➤ HEART RATE CONTROL (心拍数コントロール)

電源を入れた後、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押して「55%」「65%」「75%」「85%」のいずれかを選択し、ENTER ボタンで確定します。その後、各目標値の設定を行ってください。(25頁参照)

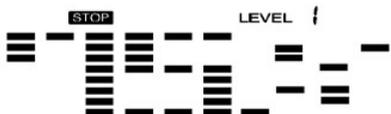
このプログラムでは約 10 秒間隔で心拍数を計測し、目標心拍数設定値の±5 になった時点で、内蔵コンピュータが自動的に負荷を調整します。心拍数が計測できなくなると約 60 秒で負荷を 10 秒に 1 段階ずつ上げていきます。



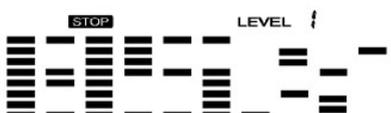
心拍数が (220 - 年齢) の 55% を維持するよう、自動で負荷調整します。



心拍数が (220 - 年齢) の 65% を維持するよう、自動で負荷調整します。



心拍数が (220 - 年齢) の 75% を維持するよう、自動で負荷調整します。



心拍数が (220 - 年齢) の 85% を維持するよう、自動で負荷調整します。
体力に自信のない方は、この設定でのご使用をお控えください。

◆ 運動時の心拍数については一般的に以下のように言われています。

※諸説あるため、この限りではありません。また性別により適正範囲が異なることもあります。

目的	適正心拍数
体脂肪燃焼	(220-年齢) の 55~65%
心肺機能向上	(220-年齢) の 65~80%

【警告】



(220-年齢) の 85% を超える心拍数で運動するのは危険です。
目標心拍数は、(220-年齢) の 85% 以下に設定してください。

本製品で表示される測定結果はあくまでも目安とされる数値です。
運動時の参考にご活用ください。

➤ **USER PROGRAM (ユーザープログラムの登録)**

電源を入れた後、UPボタンまたはDOWNボタンを押して「U1」「U2」「U3」「U4」のいずれかを選択し、ENTERボタンで確定します。その後、各目標値の設定を行ってください。(25頁参照)
目標値の設定が完了したら、一番左のバーが点滅するので、UPボタンまたはDOWNボタンを押してレベル(負荷)を調節し、ENTERボタンで確定します。これを一番右のバーまで、10列分設定し、最後にST/SPボタンを押すと、運動を開始します。

	ユーザープログラム 1
	ユーザープログラム 2
	ユーザープログラム 3
	ユーザープログラム 4



補足

- 複数の目標値を設定した場合、いずれか 1 つの値が目標に到達した時点で、ピープ音となり、プログラムが点滅します。
再度、ST/SP ボタンを押すと、残りの目標値到達まで運動を続けることができます。
- 全ての値が目標に到達すると、再びピープ音が鳴り、プログラムが点滅します。
この状態で再度 ST/SP ボタンを押すと、時間・距離・カロリーはゼロからの累積値が表示されます。

(例)

時間を 5 分、カロリーを 10 で設定し、運動を開始します。

TIME	SPEED	DIST	CAL	TARGET H.R	HEART RATE
5:00	00.0	00.00	10.0	888	888♥
	KPH			AGE	

↓

1 分 30 秒を残してカロリーが目標値に到達すると、ピープ音が鳴ります。🔊

TIME	SPEED	DIST	CAL	TARGET H.R	HEART RATE
1:30	00.0	00.38	000.0	888	888♥
	KPH			AGE	

↓

ST/SP ボタンを押して運動を続けると、時間が減っていき、すでに目標値に到達したカロリーはゼロからの累積値を表示します。

時間も目標値に到達すると、再びピープ音が鳴ります。🔊

TIME	SPEED	DIST	CAL	TARGET H.R	HEART RATE
0:00	00.0	00.64	28.7	888	888♥
	KPH			AGE	

↓

再び ST/SP ボタンを押して運動を続けると、時間も累積値を表示します。

故障かな？と思ったら

●電源が入らない

主な原因	・電源アダプターが電源（コンセント）または本体に正しく接続されていない。 ・電源アダプターが不良（断線している）。
対処方法	・電源アダプターを電源（コンセント）または本体にしっかりと差し込んでください。 ・電源アダプターを交換してください（当社にご連絡ください）。

●ディスプレイの表示がぼやける、または映らない

主な原因	・電源アダプターが電源（コンセント）または本体に正しく接続されていない。 ・電源アダプターが不良（断線している）。 ・ケーブル（36）の接続不良。
対処方法	・電源アダプターを電源（コンセント）または本体にしっかりと差し込んでください。 ・電源アダプターを交換してください（当社にご連絡ください）。 ・コントロールパネル（35）とケーブル（36）の接続を確認してください。

●心拍数が表示されない

主な原因	・ハンドパルスセンサーを正しく握っていない。 ・手のひらの乾燥。 ・ケーブル（40）の断線または接触不良。
対処方法	・ハンドパルスセンサーを正しく握ってください。 ・手のひらを少し湿らせてから握ってください。 ・コントロールパネル（35）とケーブル（40）（2本）の接続を確認してください。また、ケーブル（40）が支柱（11）とコントロールパネル（35）に挟まれているか確認してください。

●回転音以外の異音がする

主な原因	・本体に取り付けられているボルト、ナットの緩み。 ・アルミレールとローラーの滑りが悪い。
対処方法	・ボルト、ナットを増し締めしてください。 ・シリコンオイルを布に染み込ませ、アルミレールとローラーの上を掃除してから薄く塗り伸ばしてください。

●本体がぐらつき、安定しない

主な原因	・本体に取り付けられているボルト、ナットの緩み。 ・設置場所が水平でない。
対処方法	・ボルト、ナットを増し締めしてください。 ・水平な設置場所へ移動するか、高さ調節式安定脚で本体を水平にしてください。

以上の対処方法をお試しいただき、症状が改善しない場合は、販売店もしくは弊社お客様相談窓口までご連絡ください。

また、お客様ご自身での分解・修理は絶対におやめください。
けがの原因になるとともに、弊社での保証ができなくなります。

適切な設置と定期的なメンテナンスは、安全を確保するために必要です。

また機器のメンテナンスは、所有者の責任で行ってください。

Note

A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.

保証とアフターサービス 必ずお読みください

(1) 保証書（次頁）

保証書は所定事項の記入および記載内容をご確認いただき大切に保管してください。

(2) 保証期間中に修理を依頼される場合

保証書の記載内容に従って修理いたします。（ただし縫製部品は除きます。）

(3) 保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理いたします。

(4) 補修用部品の最低保有期間

弊社はこの製品の補修用部品を製造打ち切り後最低 3 年間保有しております。

*ただし、需要具合によってはこの限りで無い場合もありますので、ご了承ください。

(5) ご使用中に普段と異なる状態になりましたら、直ちに使用を中止し、お買い上げ販売店に点検・修理をご依頼ください。

*お客様ご自身での分解・修理は危険です。絶対におやめください。

(6) 修理・アフターサービスについてのご相談

修理に関するご相談ならびに、ご不明な点は、お買い上げ販売店にお問い合わせください。

▶ご転居または、ご贈答品などで販売店に修理などのご相談ができないときは、下記のダイヤコジャパン「お客様ご相談窓口」にお問い合わせください。

ダイヤコジャパン【お客様相談窓口】

0 8 0 0 - 8 0 0 - 6 9 0 6

【受付時間】祝日を除く月～金 10:00 ～ 17:00
(都合によりお休みさせていただく場合がございます)

株式会社ダイヤコジャパン

T E L : 03-6808-3385 F A X : 03-6808-3386
〒134-0088 東京都江戸川区西葛西 6-24-7 西葛西メディカルプラザ 3F

お客様の個人情報のお取り扱いについて

お客様よりお知らせいただいた氏名・住所などの個人情報は、弊社製品のご相談への対応や修理及びその確認などに利用し、その記録を残すことがあります。

なお、お客様の個人情報は弊社で適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供いたしません。