dyaco

SR145S-40
リカンベントバイク

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
ご使用後（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	6
工具	7
付属品	7
組立方法	**8**
ステップ 1	8
ステップ 2	10
ステップ 3	11
コントロールパネル	**12**
ディスプレイの表示	**13**
基本的な使い方	**15**
プログラムの選択	**16**
マニュアル	17
プレプログラム	17
ワットコントロール	19
体脂肪測定	19
目標心拍数	21
心拍数コントロール	22
ユーザープログラムの登録	23
目標値の設定	**24**
故障かな？と思ったら	**26**

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。

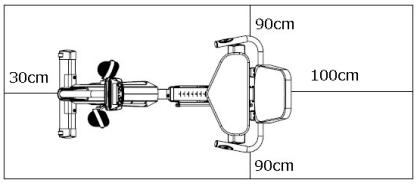
安全のための重要事項

✧ 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】	● 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】	● 本製品は、安定した平坦で丈夫な床に設置し、水平に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

【禁止】	● 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。 ● 感電のおそれがあるため、濡れた手で電源プラグに触れないでください。 ● 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 130kg 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。 ● 延長コードや変圧器などは使用しないでください。 ● 飲酒後のご使用は絶対におやめください。
【強制】	● 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。 ● 本製品は、適正なコンセントにつないでください。（100VAC） ● 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。

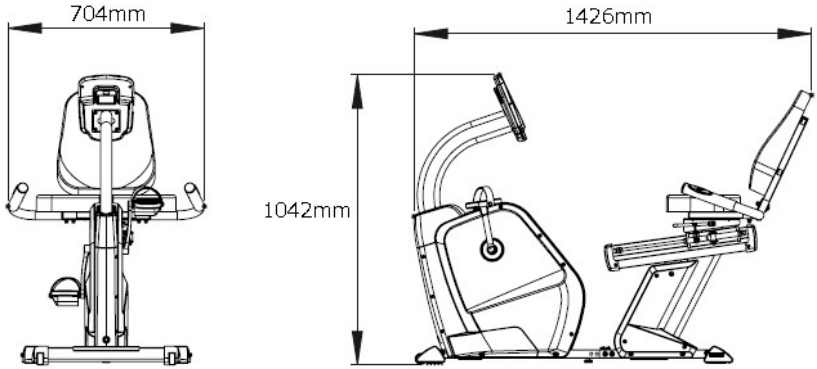
✧ ご使用中

【禁止】	● 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。
【強制】	● 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。 ● 電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、電源プラグを持って抜いてください。

✧ ご使用後（お手入れと保管・廃棄）

【禁止】	● 長時間使用しないときは、安全のため電源プラグを抜いてください。 ● お手入れの際は、電源プラグを抜いてください。 ● 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。
【強制】	● 移動するときは、必ず電源プラグを抜いてから移動してください。接続したまま移動すると、電源コードが破損し、故障の原因となるおそれがあります。 ● 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。

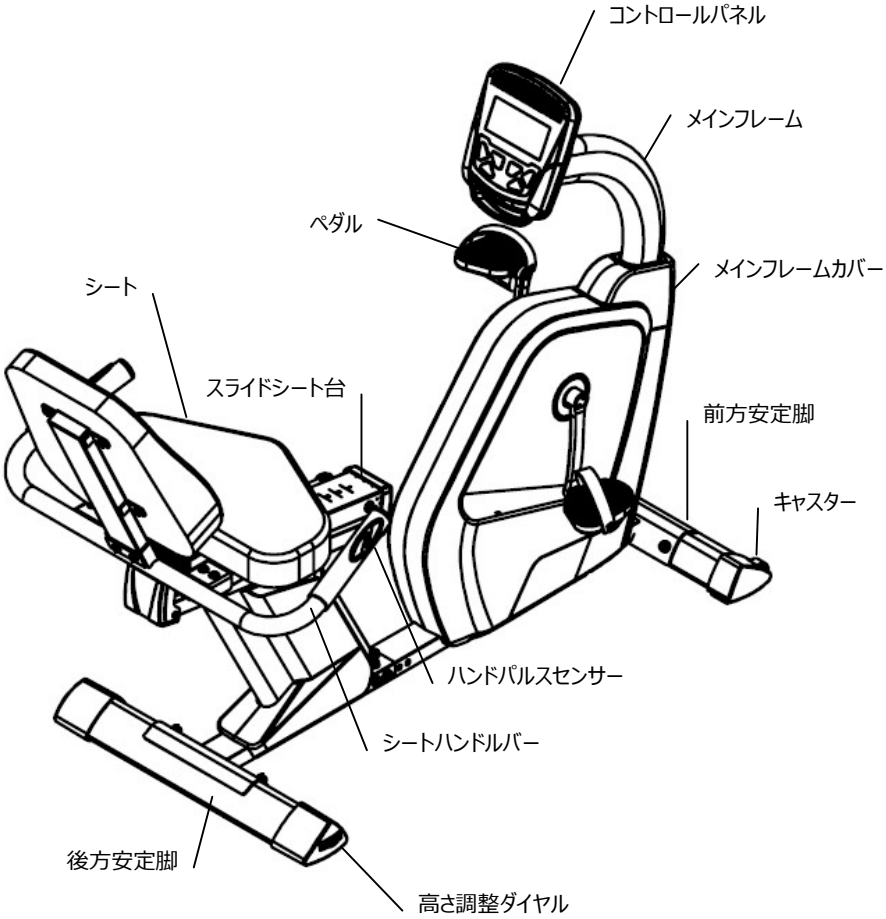
製品仕様



名称	SR145S-40
最大使用者体重	130kg
本体重量	48.2kg
本体サイズ	70.4cm×104.2cm×142.6cm
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	10kg
保証期間	1 年
製造国	台湾

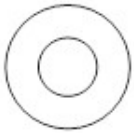
※改良のため、製品のデザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

各部の名称


コントロールパネル
メインフレーム
ペダル
メインフレームカバー
シート
スライドシート台
前方安定脚
キャスター
ハンドパルスセンサー
シートハンドルバー
後方安定脚
高さ調整ダイヤル

組立部品チェックリスト

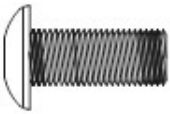
ステップ 1：本体またはコントロールパネルに取り付けられています



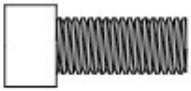
（33）5/16″×18×1.5T
平ワッシャー（10 個）

（41）M5×12mm
プラスネジ（4 個）

（34）5/16″×19×1.5T
湾曲ワッシャー（1 個）



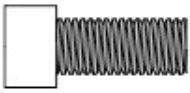
（32）5/16″×19mm
六角穴付ボルト（6 個）



（109）5/16"×3/4"
六角穴ボルト（5 個）

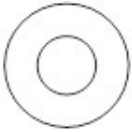
（35）5/16″×1.5T
スプリングワッシャー（11 個）

ステップ 2：前後の安定脚に取り付けられています



（109）5/16"×3/4"
六角穴ボルト（4 個）

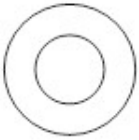
（35）5/16″×1.5T
スプリングワッシャー（4 個）



（33）5/16″×18×1.5T
平ワッシャー（4 個）

ステップ 3

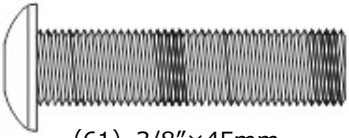
（63）3/8″×7T
ナイロックナット（6 個）



（62）3/8″×19×1.5T
平ワッシャー（6 個）

（54）84mm×30mm
シートバック取付板（1 枚）

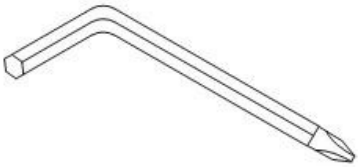
（55）M6×35mm
プラスネジ（4 個）



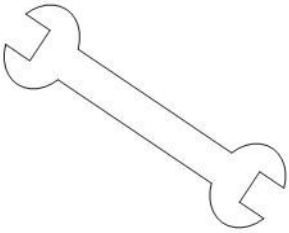
（61）3/8″×45mm
六角穴付ボルト（6 個）

組立部品チェックリスト

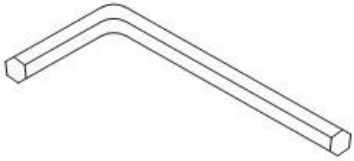
工具



（68）コンビネーション M5 六角レンチ＋プラスドライバー（1 個）

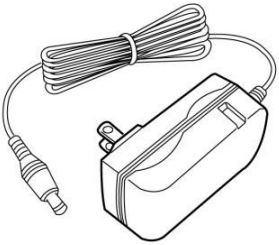


（69）14mm/15mm レンチ（1 個）

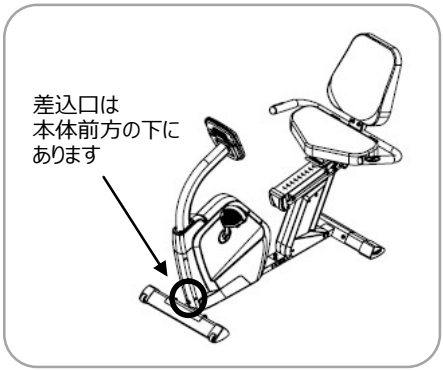


（92）M6_L 型六角レンチ（1 個）

付属品



電源アダプター



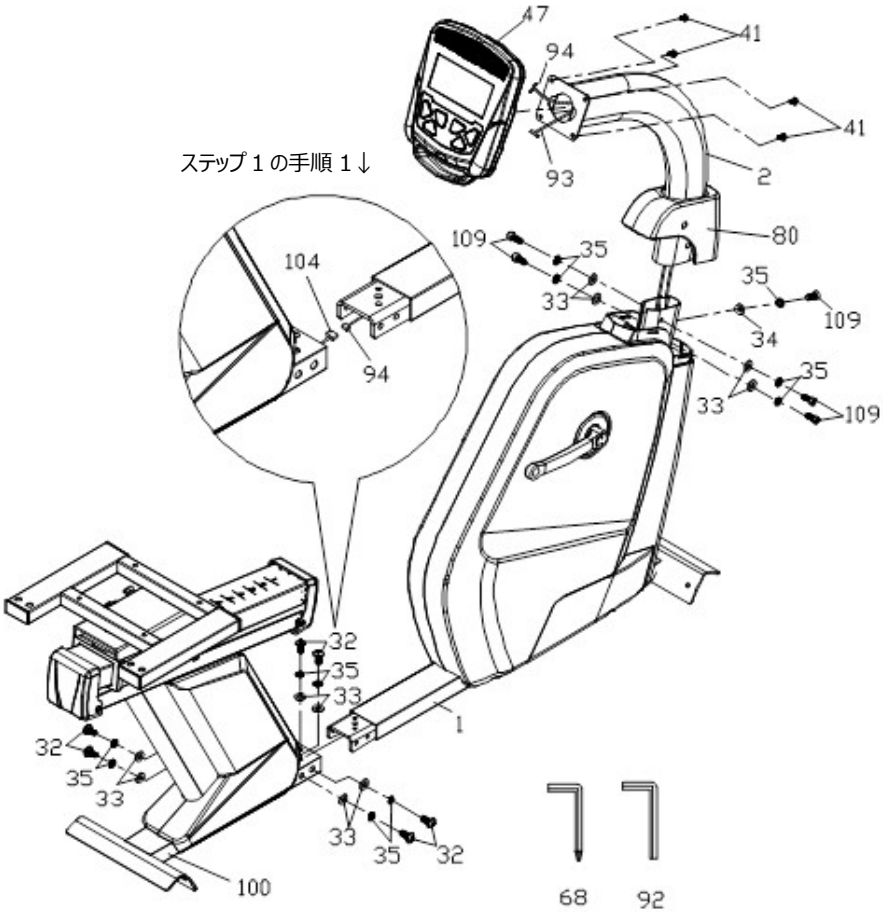
※ナイロックナットは運動時の振動による緩みを防止するため、ナット内側に緩み防止加工がされています。ナットを指で締めるとボルト先端が緩み防止加工箇所で回せなくなり、仮留めの状態になります。その後、工具を使って本締めをしてください。

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：

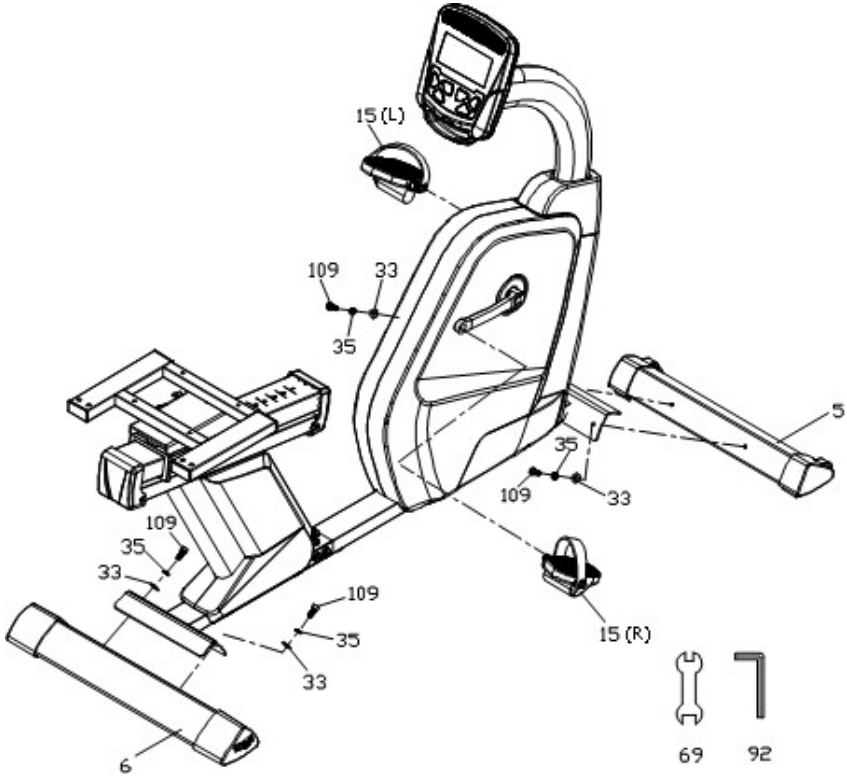
1. まず、次頁の図（円内）に示されているように、ハンドパルスセンサーケーブル（前 94、後 104）を接続します。その後、本体後部（100）と本体前部（1）を連結させて、コンビネーション M5 六角レンチ＋プラスドライバー（68）を使って 6 個の 5/16″×19mm 六角穴ボルト（32）、6 個の 5/16″ スプリングワッシャー（35）、6 個の 5/16″ 平ワッシャー（33）で前後の本体を固定します。
   その際、接続したハンドパルスセンサーケーブルを挟まないように注意してください。
2. フレーム（2）をフレームカバー（80）の穴に入れます。フレーム（2）を挿入する前に、フレームカバー(80）が正しい方向を向いていることを次頁図で確認してください。配線ケーブル（93）と（94）をフレーム（2）の下から通して上の穴から出してください。フレーム（2）を本体に取付ける際に配線ケーブルを挟んだり、断線したりしないように注意してください。コントロールパネルに障害を与える可能性があります。
3. 支柱（2）を本体に 5 個の 5/16″六角穴付ボルト（109）と 4 個の 5/16″平ワッシャー（33）と 5 個の 5 / 1 6 ″スプリングワッシャー（35）と 1 個の 5/16″湾曲ワッシャー（34）を 6 mm 六角レンチ（92）で取り付けてください。フレームカバー（80）をパチンと音がするまで本体にはめ込んで取り付けてください。
4. コントロールパネル（47）にケーブル（93）と（94） を接続してください。その後、コントロールパネル（47）をフレーム（2）にプラスドライバー（68）を使って 4 個の M5×12L プラスねじ（41）で取り付けてください。



※お届け時、部品（32）（33）（34）（35）（109）は本体に、部品（41）はコントロールパネル（47）に取り付けられています。組立時は、一度外してから再度取り付けてください。

ステップ 2：

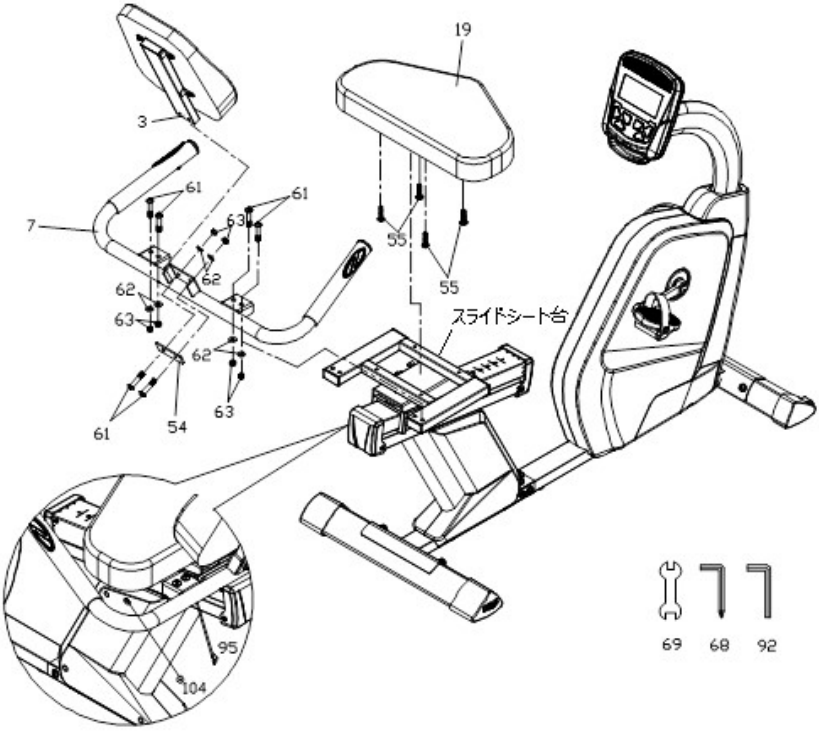
1. 6 mm 六角レンチ（92）を使って、前後のスタビライザー（5、6）を 4 個ずつの 5/16″ 六角穴付ボルト（109）、5/16″ スプリングワッシャー（35）、5/16″ 平ワッシャー（33）で取り付けます。
2. 14mm/15mm レンチ（69）を使ってペダル（15 R、L）をクランクに取付けます。**ペダルのねじ側に R（右）、L（左）と刻印されています。左ペダルは逆ねじのため、反時計方向に回して締めます。**ペダルが完全に締まっているか確認してください。締まっていない場合、バイクを漕いだ時にペダルから異音が出る場合があります。その場合にはペダルを再度締めてください。



※お届け時、部品（33）（35）（109）は本体に取り付けられています。
組立時は、一度外してから再度取り付けてください。

ステップ 3：

1. シート（19）をスライドシート台に 4 個の M6×35L プラスネジ（55）をコンビネーション M5 六角レンチ＋プラスドライバー（68）を使ってしっかり取り付けます。
2. シートハンドルバー（7）を 6 mm 六角レンチ（92）で 4 個の 3/8″×45mm 六角穴付ボルト（61）を上からハンドルバー（7）の穴を通して、スライドシート台に 4 個の 3/18″×19×1.5T 平ワッシャー（62）と 4 個の 3/8″×7T ナイロックナット（63）で取り付けます。
3. シートバック（3）をシートハンドルバー（7）に取り付けます。6 mm 六角レンチ（92）と 14mm/15mm レンチ（69）を使って 2 個の 3/8″×45mm 六角穴付ボルト（61）、シートバック取付板（54）と 2 個の 3/8″×19×1.5T 平ワッシャー（62）、2 個の 3/8″×7T ナイロックナット（63）で取り付けます。
4. ハンドパルスセンサーコード（のプラグ）（95）を本体後部左側にあるジャック（104）に差し込んで接続します。



↑ステップ 3 の手順 4

コントロールパネル

⌘ **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。

⌘ **UP ボタン**

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。

⌘ **DOWN ボタン**

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。

⌘ **START/STOP ボタン**

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。

⌘ **MODE ボタン**

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。

⌘ **REVOVERY ボタン**

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。ハンドパ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 12 段階で表示します（最良 1、最低 6）。

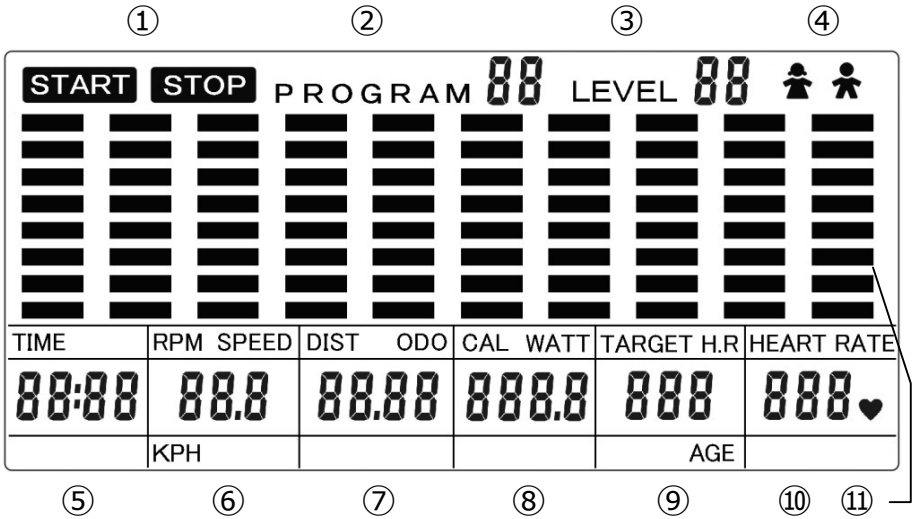
⌘ **ENTER ボタン**

入力した数値やモードを確定します。

⌘ **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）

④
選択している性別（女性/男性）を表示します。

⑤ **TIME（時間）**
運動の累積時間を分、秒で表示します。（最大 99:59）また、目標時間を 1 分単位で設定できます。

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 99.99km）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 999.0 k m）

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。

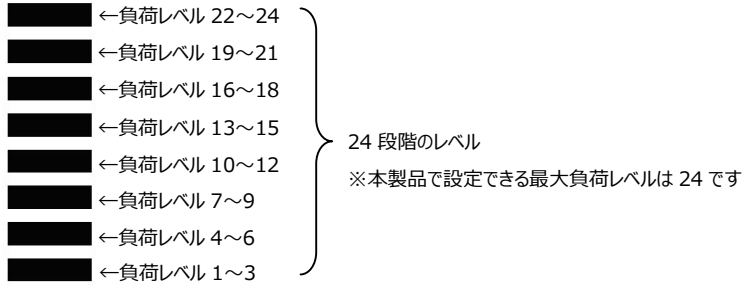
⑩ **HEART RATE（心拍数）**
毎分あたりの心拍数を表示します。

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**

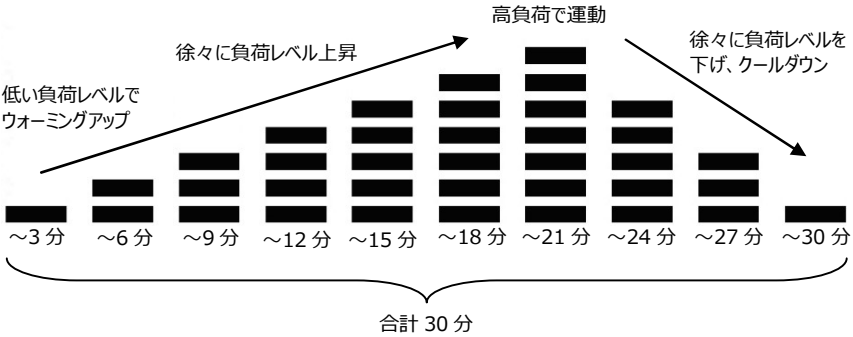
  最大 8 つのバーで表示され、1 つのバーは 3 段階の負荷レベルを示します。



- **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。
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

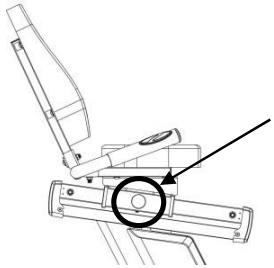
7 つの基本プログラムから 1 つを選択します。
UP ボタンまたは DOWN ボタンで選択し、ENTER ボタンで確定します。

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

START/STOP ボタンを押して開始します。ペダルが遠い、または近すぎる場合はシート位置を調整（下図参照）し、正しい姿勢で運動してください。



ダイヤルを左（反時計回り）に回すと緩みます。次にダイヤルを引っ張り、その状態でシートを前後に移動します。適当な位置でダイヤルを離し、カチッと音がするまでシートを前後に動かしてください。その後、ダイヤルを右（時計回り）に回し固定します。

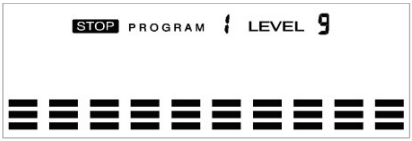
プログラムの選択

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。	17 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。	17 頁 ｜ 18 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。	19 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**	19 頁 ｜ 20 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 段階ずつ下げていきます。	21 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 段階ずつ下げていきます。	22 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。	23 頁

➢ MANUAL（マニュアル）--- PROGRAM1

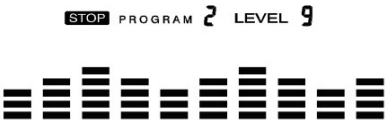
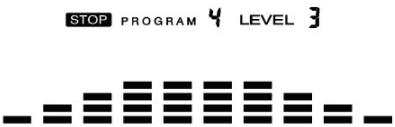
電源を入れた後、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押して「PROGRAM1」と表示されたら、ENTER ボタンで確定します。その後、各目標値の設定を行ってください。（24 頁参照）



➢ 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。（24 頁参照）

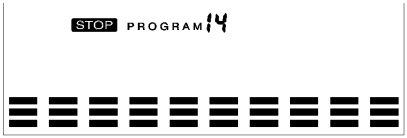
全てのプレプログラムおいて、負荷レベルは 24 段階で設定でき、運動中でも UP ボタンまたは DOWN ボタンを押すことで変更できます。

	PROGRAM2 起伏モード
	PROGRAM3 谷モード
	PROGRAM4 脂肪燃焼モード
	PROGRAM5 スロープモード
	PROGRAM6 階段モード

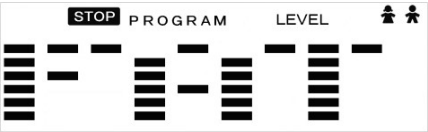
STOP PROGRAM 7 LEVEL 6	PROGRAM7 障害モード
STOP PROGRAM 8 LEVEL 9	PROGRAM8 インターバルモード
STOP PROGRAM 9 LEVEL 6	PROGRAM9 プラトーモード
STOP PROGRAM 10 LEVEL 6	PROGRAM10 クライミングモード
STOP PROGRAM 11 LEVEL 9	PROGRAM11 オフロードモード
STOP PROGRAM 12 LEVEL 9	PROGRAM12 ヒルモード
STOP PROGRAM 13 LEVEL 6	PROGRAM13 ダッシュモード

➢ 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。（24 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. 年齢が（初期値は 30 歳）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. START/STOP 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% 2：10～14% 3：15～19%	4：20～24% 5：25～29% 6：30～34%	7：35～39% 8：40～44% 9：45～50%

7. START/STOP ボタンを押して初期モードに戻ります

◆　体脂肪率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。

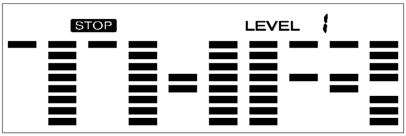
BMI 値	判定
18.5 未満	やせ
18.5～25 未満	標準
25～30 未満	肥満
30 以上	高度肥満

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。（24 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 】

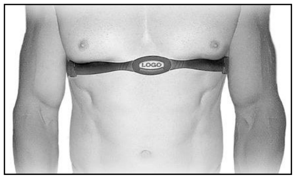
（220-年齢）の 85%を超える心拍数で運動するのは危険です。
目標心拍数は、（220-年齢）の 85%以下に設定してください。

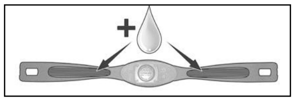
～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

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＞





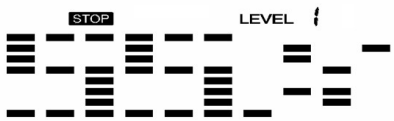
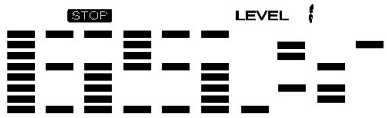
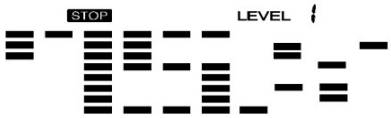
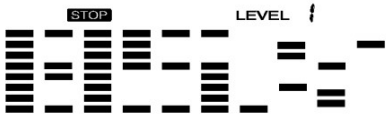
1. ロッキング部品を使ってラバーストラップにトランスミッターを固定します。
2. ストラップがしっかりと固定されるように調整してください。
3. トランスミッターのロゴが胸の中央部分に位置するように調整してください。（一部の方は正しく心拍信号を拾うために、左寄りに位置させる必要があります）
4. ラバーストラップの丸くなった端の部分をロック部分に挿入ししっかりと胸にトランスミッターを固定してください。

- ✓ 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。（24 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）

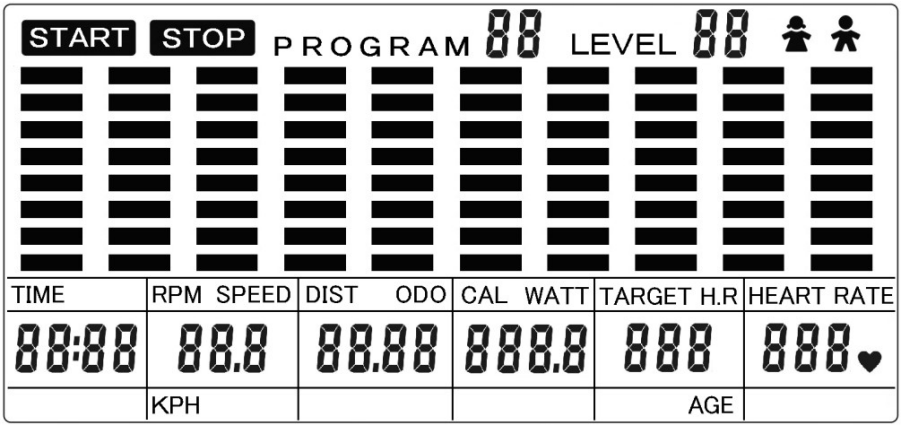
電源を入れた後、UP ボタンまたは DOWN ボタンを押して「U1」「U2」「U3」「U4」のいずれかを選択し、ENTER ボタンで確定します。その後、各目標値の設定を行ってください。（24 頁参照）

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 START/STOP 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

目標値の設定

電源を入れてプログラムを選択し、ENTER ボタンを押すと、目標値の設定可能な項目が点滅します。
ディスプレイ下部にある各値を、左から順に設定していきます。
プログラムを確定すると、まず左の「TIME」の数値が点滅するので、UP ボタンまたは DOWN ボタンで時間を設定します。設定後、ENTER ボタンを押すと、次の項目が点滅するので、同様に UP ボタンまたは DOWN ボタンで速度を設定し、ENTER ボタンを押します。
これを繰り返し、最初の項目に戻ったら目標値の設定が完了です。
選択しているプログラムが点滅するので、START/STOP ボタンを押して運動を開始してください。



① TIME　運動する時間を設定します。最大 99:00 まで設定できます。
※時間を設定した場合、②の距離は設定できません。距離を設定する場合は、時間の設定を行わず、ENTER ボタンを押してください。

② DIST　運動する距離を設定します。最大 999.0km まで設定できます。
※①の時間を設定した場合、距離は設定できません。

③ CAL　運動で消費するカロリーを設定します。最大 9995 まで設定できます。
※消費カロリーはあくまでも目安としてお使いください。

④ WATT　運動時のワット（運動量）を設定します。40～250 の範囲で設定できます。
（PROGRAM14 のワットコントロール選択時のみ）

⑤ TARGET H.R　運動時の目標心拍数を設定します。60～220 回/分の範囲で設定できます。
（THR プログラム選択時のみ）

⑥ AGE　年齢を設定します。10～99 歳の範囲で設定できます。

目標値を設定しない場合は、値をゼロにして ENTER ボタンを押し、次の値の設定に移ります。

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、ビープ音がなり、プログラムが点滅します。
  再度、START/STOP 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、再びビープ音が鳴り、プログラムが点滅します。
  この状態で再度 START/STOP 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、ビープ音が鳴ります。

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

↓

START/STOP 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、再びビープ音が鳴ります。

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

↓

再びSTART/STOP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（93）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（47）とケーブル（93）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（94）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。 ・ケーブル（94）と（104）、コントロールパネル（47）とケーブル（94）の接続を確認してください。また、ケーブル（93）（94）がフレームに差し込まれていない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。
対処方法	・ボルト、ナットを増し締めしてください。

●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、後方安定脚の高さ調節ダイヤル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、所有者に全責任があります。

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**
当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】

０８００－８００－６９０６

【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

ＴＥＬ：03-6808-3385　　ＦＡＸ：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、当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。