

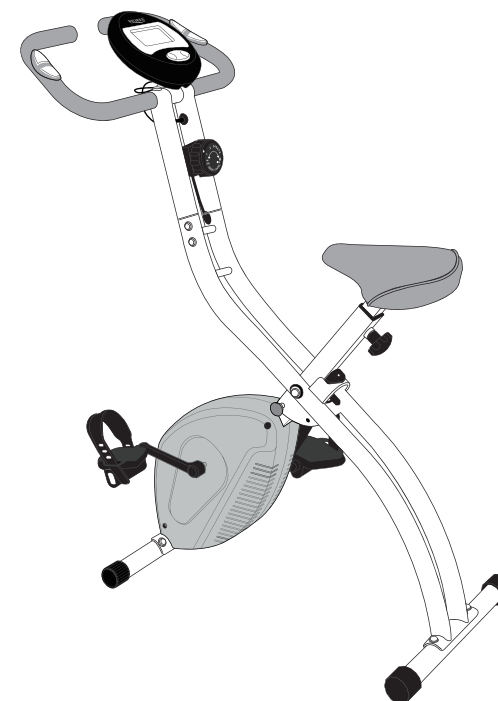
RIORES®

品番：fit-bike-x2-black
品番：fit-bike-x2-white
品番：fit-bike-x2-red
品番：fit-bike-x2-pink

FITNESS BIKE X2

フィットネスバイク エックス2

取扱説明書



この度は、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございました。
安全にご使用いただく為にも、必ずこの取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
また、読み終えました取扱説明書は大切に保管してください。

 SOMA FACTORY

発売元:株式会社そうまファクトリー

〒210-0024 神奈川県川崎市川崎区日進町7-1 川崎日進町ビルディング10F

安全にお使いいただくために。

取扱説明書及び警告・危険・注意に関する全ての内容をお読みになりご使用ください。

警告 お取扱いを誤った場合、使用者又は周囲が巻き込まれ**重症**または**死亡**する恐れが想定される事を指します。

- 本製品は健康な方を対象とした製品です。
- 以下の病気や身体的不安のある方は必ずかかりつけ医の指導のもと運動を行うか、使用をお控えください。

現在医師の治療を受けている方・妊娠中/生理中/出産直後の方・視覚、聴覚障害を含めた認知/知覚的障がいのある方・血行/血管/血栓/心臓などの循環器系又はその他内臓疾患等を患っている方・ペースメーカー等の医療機器を体内に埋め込まれている方・骨粗鬆症、腰痛、首痛など骨に異常がある方、又は不安をお持ちの方・四肢に痺痺やしびれ等の症状をお持ちの方・リハビリ目的でご使用になる方・体調がすぐれない方等

- 本製品を本来の目的以外で使用しないでください。
- 本製品は家庭内での使用を想定した製品ですので、スポーツジムや教育機関、公共の場などの大人数での使用には適しておりません。ご家庭以外の場でご使用にならないでください。
- 本製品は屋内用です。屋外では使用しないでください。
- 本製品の耐荷重は90kgです。
- 本製品を掃除・点検以外の目的で分解または改造をしないでください。誤作動が起こる恐れがあります。
- 使用後は安全な場所に保管してください。
- 作動中に異音・異臭・本体への傷が見られた場合はすぐに使用を中止してください。
- 長期間使用しない場合は、高温・多湿な場所を避け、日の当たらない場所に保管してください。
- 本製品において発生した事故、怪我、損害などの責任は一切負いかねます。ご了承ください。

危険 お取扱いを誤った場合、使用者又は周囲が巻き込まれ**重症**または**死亡**する恐れがあり、かつその度合いが高い場合の事を指します。

- 本製品は定員1名です。危険ですので絶対に1名以上で使用しないでください。
- 作動中、使用者以外の方は本体や操作パネルに手を触れないでください。
- 漕ぎ以外の本来の目的にそぐわない、無理な体勢や動きで機器本体に負荷をかけないでください。
- 運動をする際は髪は長い方は結び、運動に適した服装で行ってください。動きやすいシューズ等を履き、靴紐が巻き込まれないよう靴紐を固く結んで解けないようにし、ご使用ください。
- 製品を使用する際は、アクセサリなどを外し運動に適した服装で行ってください。巻き込み事故の原因となります。
- 使用する際は、周囲1メートル以内に人や障害物などがないか、必ず確認してください。
- ハンドル部分に過度に集中して体重をかけないでください。ネジの緩みや変形の原因となります。

注意 お取扱いを誤った場合、使用者又は周囲が怪我等をする恐れがあり、さらに物的損害の発生が想定される事を指します。

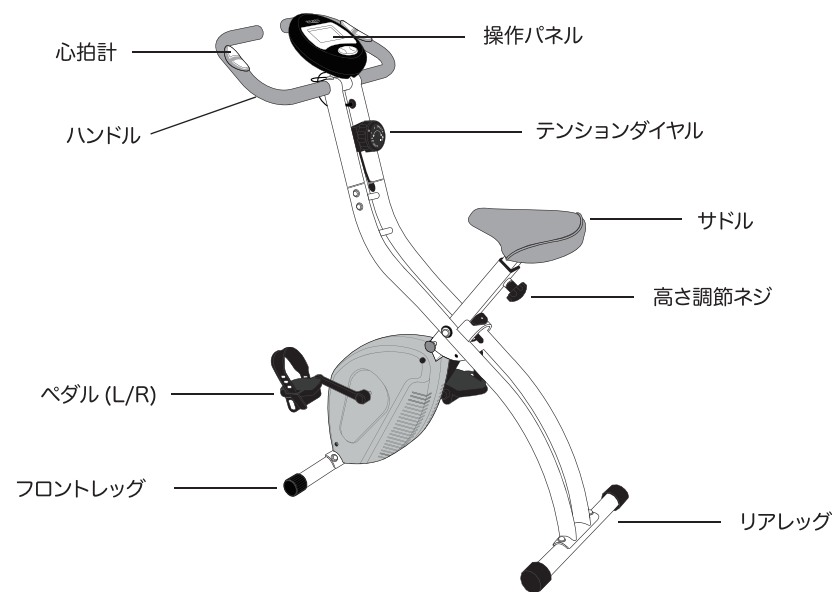
- 小さなお子様一人では絶対に使用させないで下さい。また、お子様のいる環境での設置には充分にご配慮ください。
- ご高齢の方がご使用になる際は、必ず誰かが付き添い運動を行ってください。
- 製品を使用する際は準備体操をよく行い、ご自身の体調・体力に合わせ、無理のない運動を行ってください。(※体がまだ慣れていない状態で激しいスピードで漕ぐと、足がもつれ大きな怪我に繋がる恐れがございます。)
- 本体を設置する床の素材によっては傷や凹みが発生する事がございます。下にマットなどを敷いてご使用ください。
- 製品を使用する際は必ず平らな床面に設置してください。
- 運動するときは食前・食後十分に時間を空けて行ってください。
- 不要になった際はお住まいの各自治体のゴミ処理方法に従い、正しく処分してください。
- 走行中、体の向きはパネルを正面にし、ご使用ください。

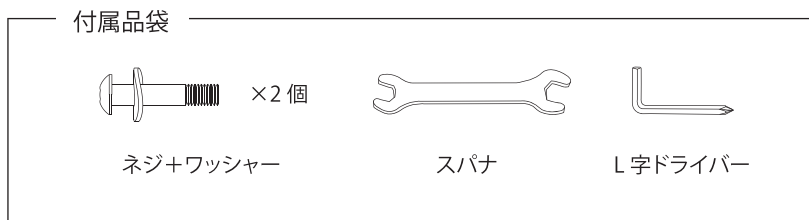
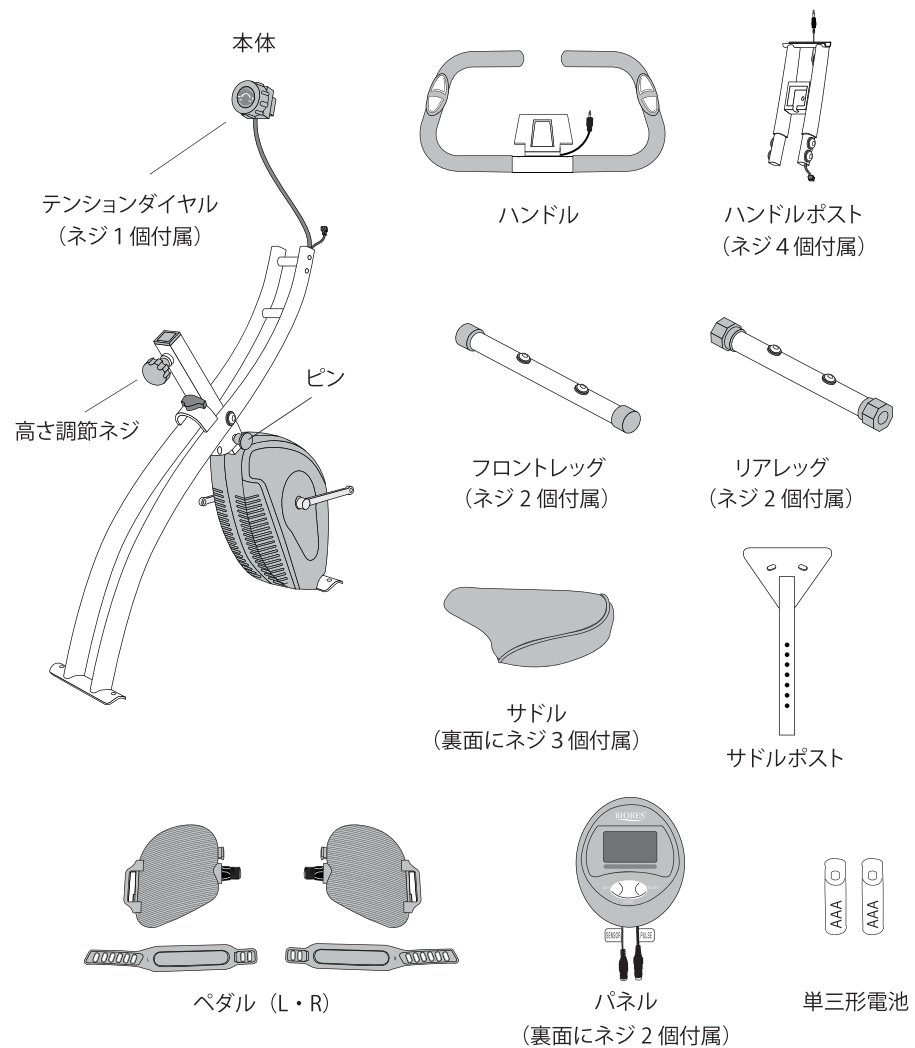
商品仕様

※商品の仕様や外見は予告なく変更となる場合がございます。

使用時サイズ	約 830*460*1140mm		
重量	約14kg		
素材	フレーム：鉄 サドル：EVA	パネル：ABS ペダル：PP	ハンドル：EVA+ 鉄 心拍計：ステンレス
ホイールの重量	1.3kg		
動力伝達方式	マグネット		
負荷方式	磁力式		
ペダルの種類	ベルト式		
ハンドルタイプ	ブルホーンバー型		
耐荷重	90kg		
対象年齢	18歳～		
生産国	中国		

主要パーツ名称

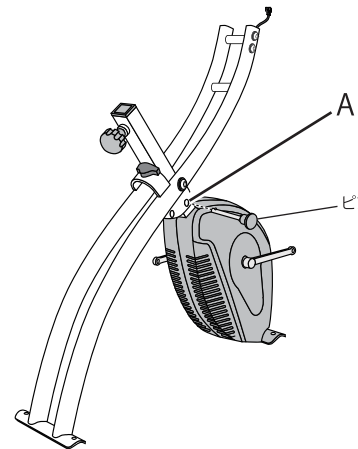




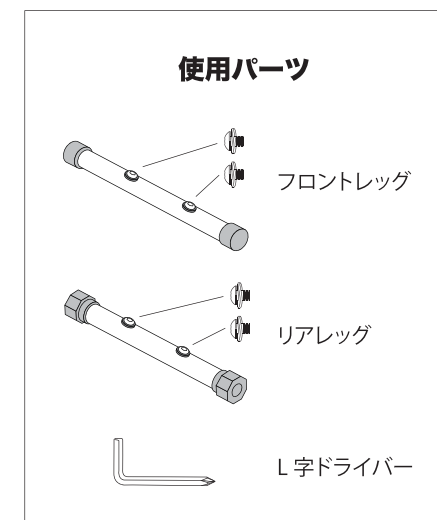
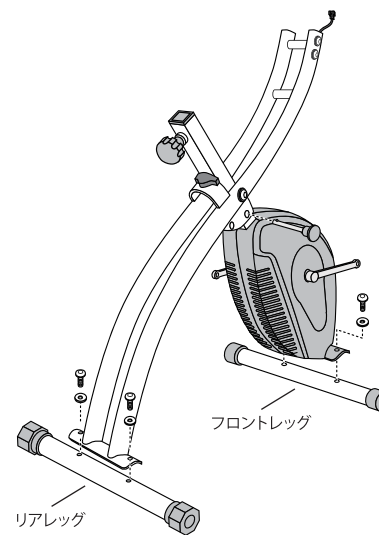
大人2人以上での組み立てを推奨します。

※組み立て時に床が傷つく恐れがございますので、必ずマット等を敷いて作業を行なってください。

- ① 本体中心部に挿し込まれているピンを引き抜き、本体を開きます。Aの位置にピンを挿し込み、本体を固定します。

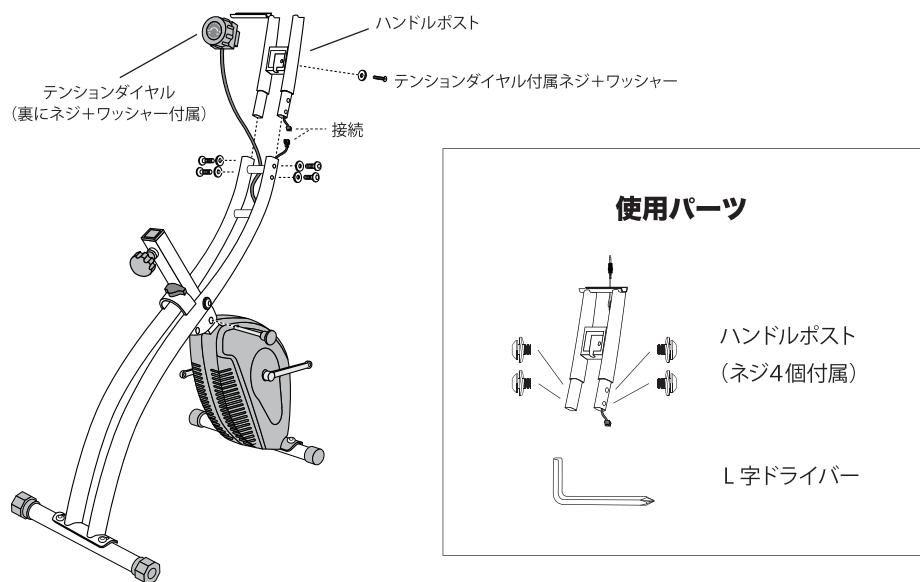


- ② フロントレグとリアレグを取り付けます。両レグに取り付けられているネジ4箇所を六角レンチで外し、それぞれ本体へ取り付けます。ワッシャーの向きにご確認ください。

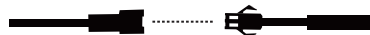


③ ハンドルポストに取り付けられているネジを取り外し、ハンドルポストと本体から出ているケーブルを凹凸に合わせて接続します。テンションダイヤルをサドルポスト側へ引き出し、ハンドルポストを本体に取り付けます。

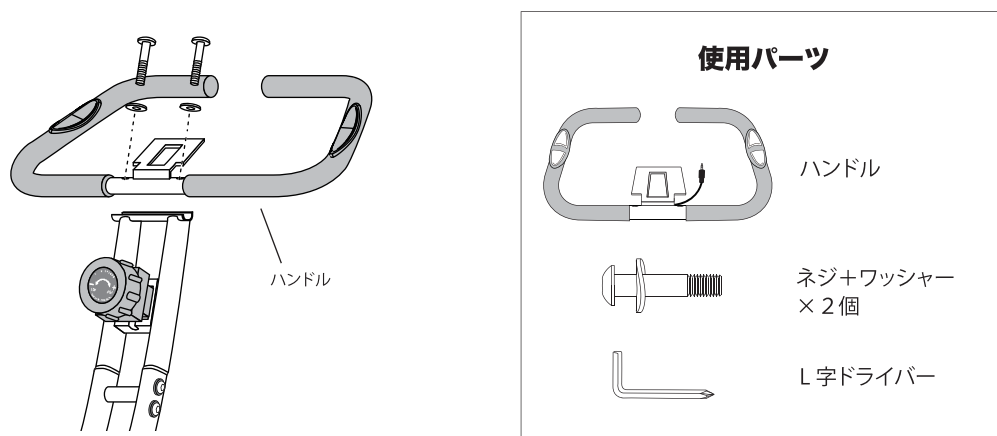
テンションダイヤル裏に取り付けられているネジとワッシャーを取り外し、ハンドルポストのテンションダイヤル設置パーツへ嵌め込み、パーツ裏側からネジで取り付けます。



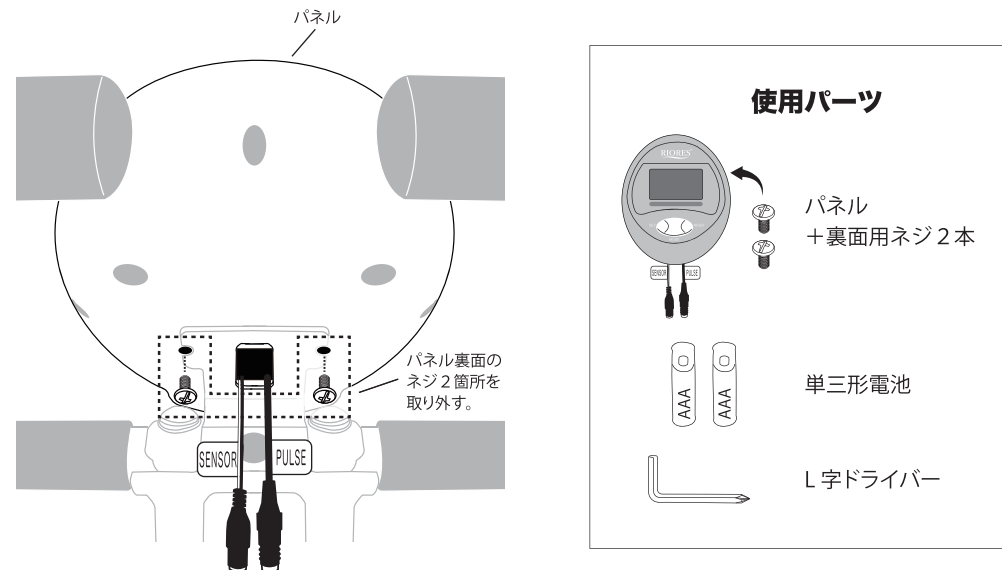
⚠️ 必ず端子の凹凸が合っているか確認し、接続してください。



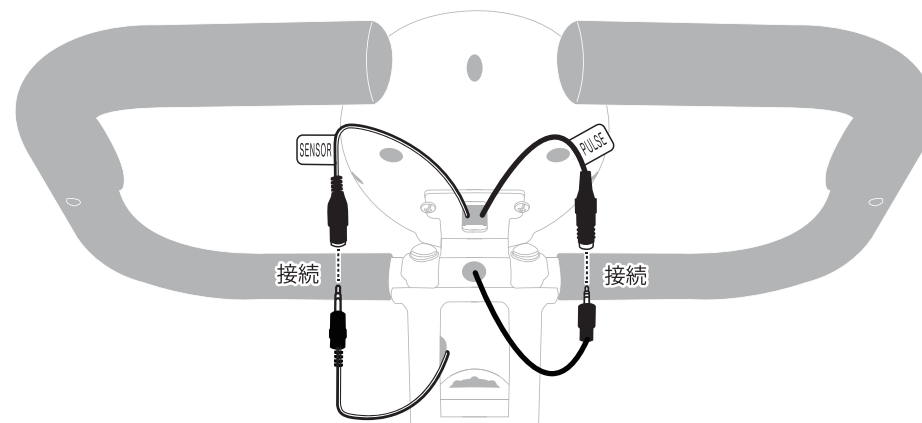
④ 付属品袋に入っているネジを2つ取り出し、ハンドルを本体に取り付けます。



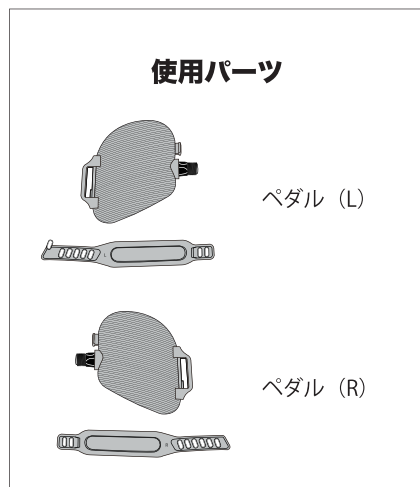
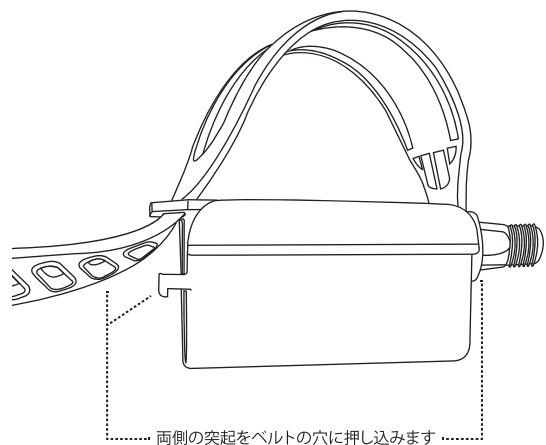
⑤ 操作パネル裏面のカバーを外し、付属の単三形電池を取り付けます。パネル裏面のネジをL字ドライバーで外します。ケーブルをパネル台の穴に通し、パネルをネジで固定します。



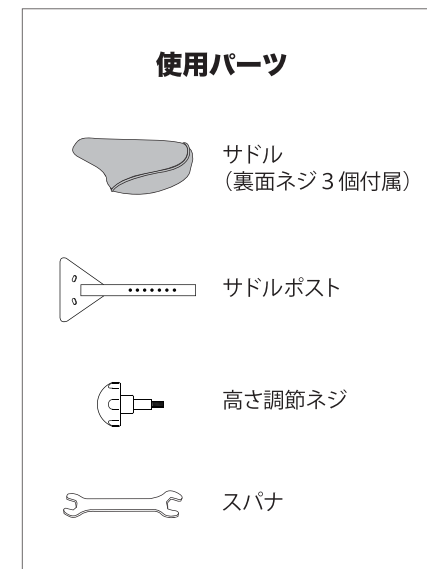
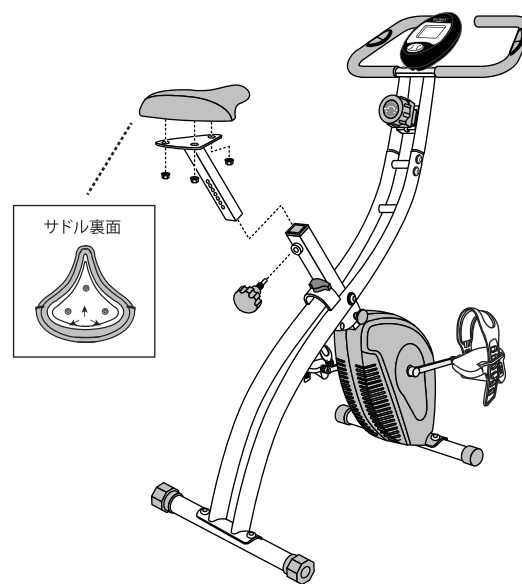
⑥ ハンドルポストからのびているケーブルとパネルの「SENSOR」ケーブルを接続します。ハンドルからのびているケーブルとパネルの「PULSE」ケーブルを接続します。それぞれ配線が違いますので、同色のケーブル同士を接続してください。



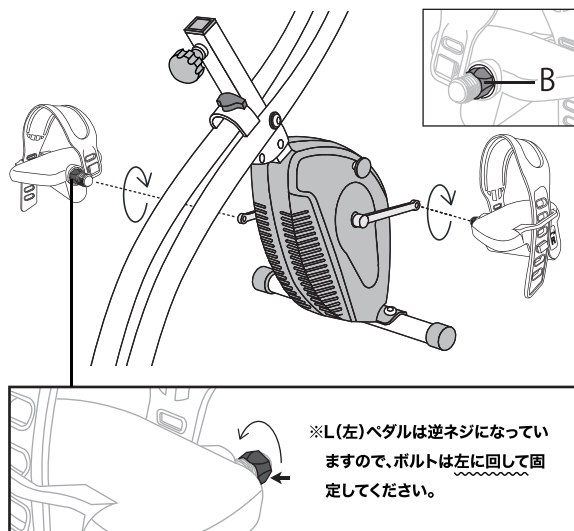
⑦ ペダルを組み立てます。踏み台の左右にある突起を、ベルトの穴に通します。L (左) / R (右) に注意してください。



⑨ サドルを取り付けます。サドル裏面に取り付けられているネジをスパナで外し、サドルにサドルポストを取り付けます。本体にサドルポストを差し込み、お好みの高さに合わせて高さ調節ネジを締めます。

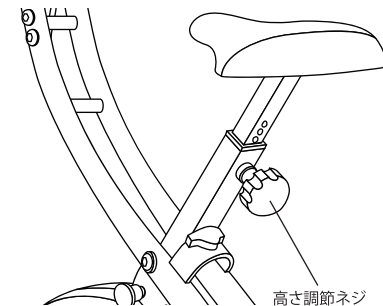


⑧ 本体にペダルを取り付けます。本体のネジ穴にペダルのネジを合わせBのボルトをスパナで締めます。L (左) / R (右) に注意してください。



高さ7段階調節

サドルポストの穴は7つ空いており、お好みの高さに調節することができます。位置が定まったら高さ調節ネジを硬く締めてください。

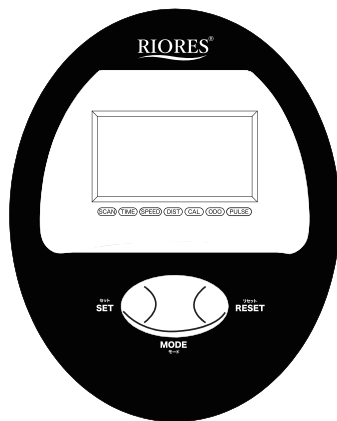


これで組み立ては完成です。

操作パネル

MODEボタンを押すことで、7つの表示が選べます。

- SCAN …6秒ごとに全項目を表示
- TIME …時間(s)を表示
- SPEED …スピード(km/h)を表示
- DIST …走った(km)距離を表示
- CAL …おおよその消費カロリーを表示
- ODO …総走行距離を表示
- PULSE …心拍を表示



RESET…約3秒長押し
リセット

「TIME」「DIST」「CAL」「PULSE」の4項目は、目標値をセットすることができます。

MODEボタンで項目を選択します。(左側にSCANが表示されていないときに数値をセットできます。)
SETボタンを押して目標値を設定し、ペダルを漕ぎだすと運動がスタートになります。

- TIME … 走行時間設定: 1~99分
- DIST … 走行距離設定: 1~99km
- CAL … 消費カロリー設定: 1~9999cal
- PULSE … 心拍設定: 70~240

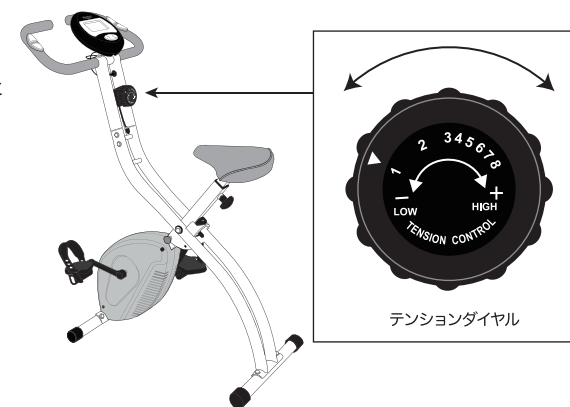
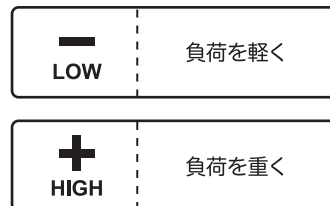
※いずれもRESETボタンで0にリセットされます。

目標値まで到達するとアラームでお知らせします。
(ご自身の体調や運動レベルに合わせ、無理のない数値に設定し、運動を行なってください。)

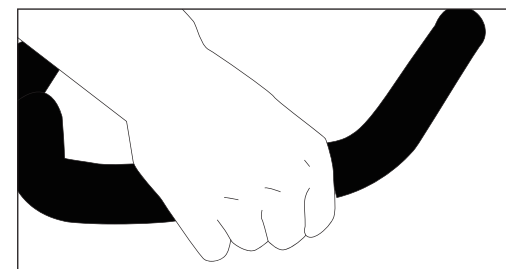
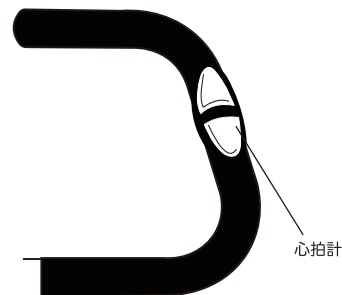
負荷調節方法

8段階調節

本体上部にあるテンションダイヤルを回すことで、ペダルにかかる負荷を自由に調節できます。



心拍(パルス)計測



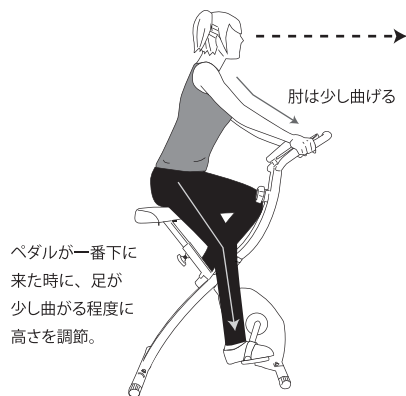
正しく計測するため、両手で軽く触れるように心拍計を握ってください。

以下のような場合には心拍計が正しく作動しない恐れがございます。

- 手汗などで濡れた状態の場合
- 手から静電気を発しやすい場合
- 手が乾燥しすぎている場合
- 血行不良の場合
- 片手だけで握っている場合

負担のない正しい姿勢

サドルやハンドルが高すぎたり低すぎたりすると、骨盤や背骨、腰に大きな負担がかかります。頭を上げ視線は正面にし、肘を軽く曲げて、ハンドルに体重をかけすぎないようにしましょう。



ペダルが一番下に
来た時に、足が
少し曲がる程度に
高さを調節。

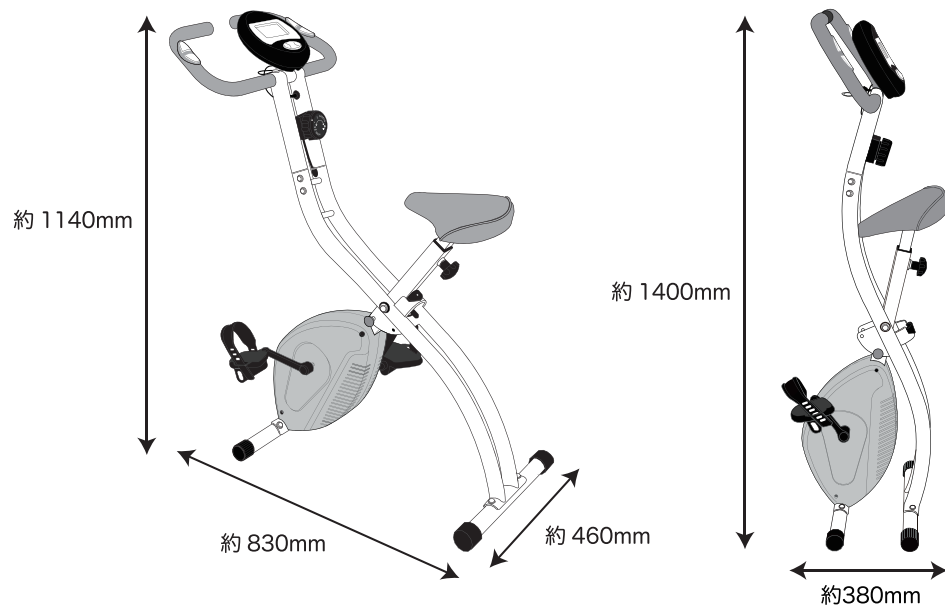


立ち漕ぎをしたり、体を横に大きく揺らさないでください。転倒の危険がございます。

- 角度や位置を調節し、ご自身の体の負担にならない姿勢で運動を行ってください。
- 普段自転車やロードバイクをお使いの方は同じような高さ調節で運動を行ってください。

折りたたんで収納

ハンドルとサドル部分を両手で中央に寄せるように押し合います。狭い室内でもスペースを取らずに隙間収納が可能です。



トレーニング

危険!

最初から全力で漕ぐと、心拍数が急激に上昇し大変危険です。



初めて本製品をご使用になる方は10分程度の運動からスタートし、慣れてきたら時間を伸ばして運動を行ってください。また、漕ぐ力にはエネルギーを必要とするため、過度な食事制限を行った上での運動は危険です。おやめください。

ウォーミングアップ

10分程度軽く体を動かす程度にペダルを漕ぎます。

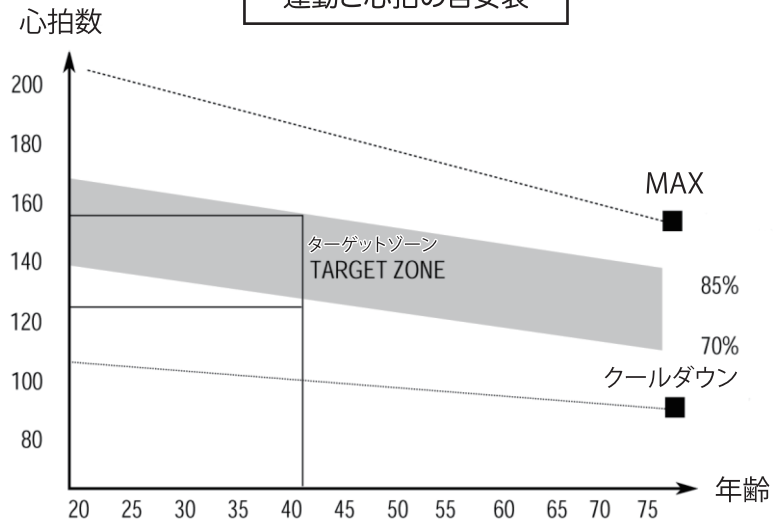
本格的にトレーニングを行う前に体温・心拍数を上げることで体内の酸素運搬量が増え、筋肉や関節の動きがスムーズになり、より良い運動効果が得られます。

クールダウン

トレーニングが終わったら、数分軽くペダルを漕ぎ続けてください。

急に運動を停止すると、血液は内臓へと戻りづらくなり、ふらつきや筋肉疲労などの不調が起こりやすくなると言われています。クールダウンはウォーミングアップと同じくらい重要で、緩やかに全身への血流循環を促し、心臓、内臓、筋肉への負担を軽減させます。

運動と心拍の目安表



※グラフはあくまで目安です。参考にお使いください。

エクササイズと水分補給

乗る前と乗った後には十分なストレッチを

体の全身の筋肉や関節部位を入念にほぐしてください。



水分補給

運動量により大量に汗をかき、脱水症状を起こす恐れがございますので、運動を行う際は喉が乾く前にこまめな水分摂取を心がけてください。



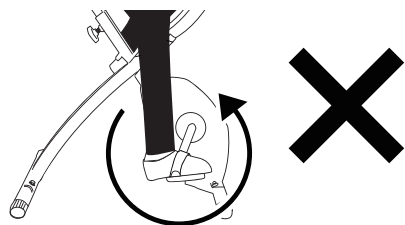
ブレーキについて

本製品に自転車の様なブレーキはございません。

無理のないスピードで運動を行なってください。

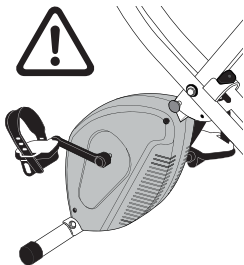
キケン!

スピードを緩めようと、ペダルを逆回転方向に漕がないでください。



本製品でお怪我をされた場合の責任は負い兼ねます。ご了承ください。

巻き込み要注意!



イヤホンや、靴紐、パーカなどの衣類の紐、アクセサリー類の巻き込みには充分にお気をつけください。



回っているペダルには絶対にお手を触れないでください。小さなお子様やペットのいるご家庭では特にご注意ください。



定期的なお手入れ方法 / 点検

本体のクリーニング

本体に汚れがついた場合、ご家庭の中性洗剤などをぬるま湯で薄め、布で優しくふき取ってください。

※シンナー・ベンジン・漂白剤等は使用しないでください。

保守・点検

- ・製品本体に破損や異常がないか定期的に点検をお願い致します。
- ・手や足が触れる場所や、サドル部分は清潔な布で拭く等し、清潔に保ってください。
- ・心拍を図る部分に汗や皮脂が多量に付着すると、正しく測れない場合がありますので、汚れが付着した際は直ちに拭ってください。

保証について

初期不良または自然故障があった場合、製品が到着してから保証期間内であれば返金・交換の保証対象となりますので、お問い合わせ先にご連絡ください。保証期間を過ぎてしまった場合は対応致しかねます。ご了承ください。

保証期間	90日間		
製品到着年月日	年	月	日
お問い合わせ先	【店舗で購入されたお客様】		【インターネット等で購入されたお客様】
	ご購入された販売店へご連絡ください。		注文番号と店舗名を控え、ご購入された販売店へご連絡ください。