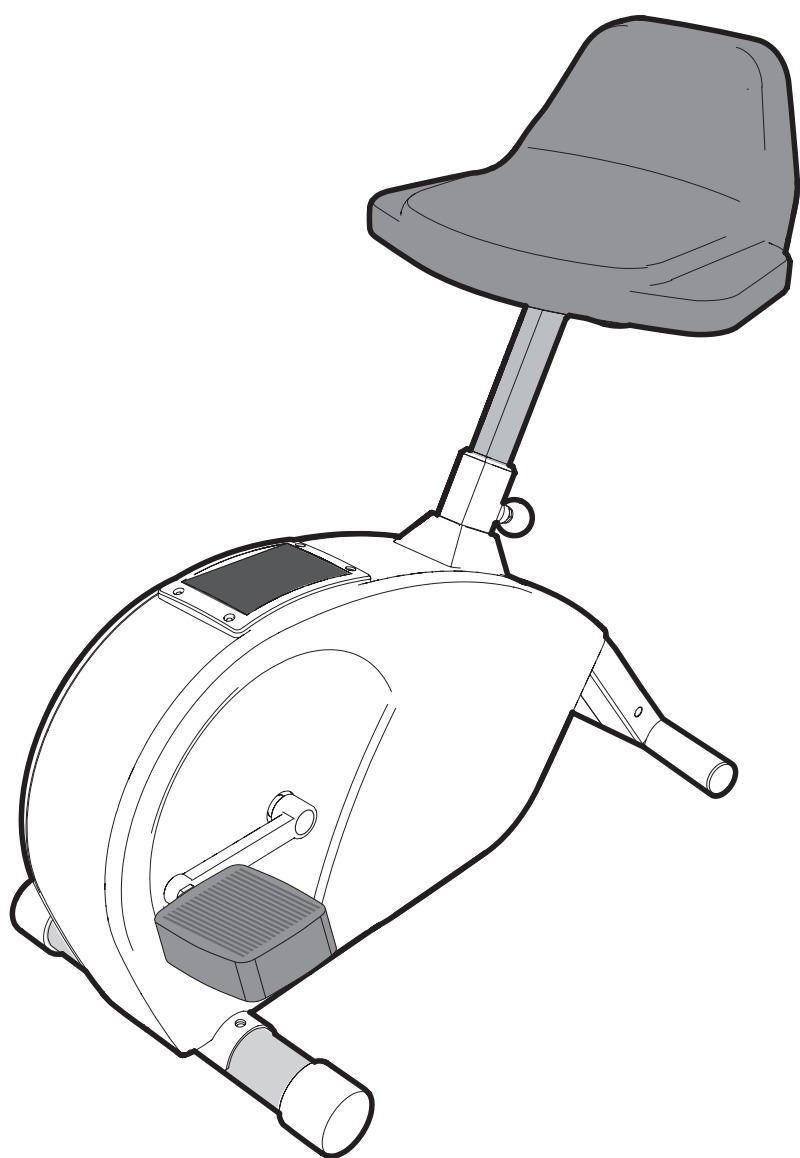


S-BODY

AEROBIKE series

エアロバイクシリーズ
エス - ボディ

取扱説明書



目次	ページ
安全にお使いいただくために	2
S-BODYの特長	4
各部の名称と部品の確認	5
本体の準備	6
脈拍センサーの使いかた	8
動作確認、動作時の音について	9
コントロールパネルのはたらき	10
基本操作手順	11
電源を入れる、トレーニングプログラムを選ぶ	12
トレーニング条件を設定する	13
トレーニングを開始する/終了する	14
メモリーを設定する	15
メモリーを呼び出す、ブザー音の有無の設定	16
お手入れ、本体の移動のしかた	17
トラブルシューティング	18
資料（消費カロリー目安、製品仕様）	19
保証書	20



※本製品は家庭用です。

※「S-BODY」「エス - ボディ」「エアロバイク」「AEROBIKE」は、株式会社コナミスポーツライフの登録商標です。

ご使用前にこの取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。また本書は大切に保管してください。取りはずしてある部品は、本書をよく読んで組立ててください。本品を他のお客様にお譲りになるときは、必ず本書もあわせてお渡してください。




このたびはエアロバイクシリーズ S-BODY をお買い求めいただきありがとうございました。

- ご使用前に、この「安全にお使いいただくために」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
- ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いを生じることが想定される内容を「警告」「注意」の2つに区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

表示	表示の意味
	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容が記載されています。
	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う可能性および物的損害の発生が想定される内容が記載されています。

- お読みになった後は、お使いになるかたがいつでも見られるところに必ず保管してください。
- 本製品は一般のご家庭でお使いいただくためのもので、健康な方を対象とした有酸素運動のトレーニングマシンです。業務用としてのご使用はおやめください。

絵表示の例

表示	表示の意味
	△記号は、警告・注意を促す内容があることを告げるものです。
	⊘記号は、禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容(左図の場合は分解禁止)が描かれています。
	●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容(左図の場合は脈拍センサープラグをジャックから抜く)が描かれています。



警告

■ 身体に病気や障害のあるかた

トレーニングを始める前に必ず専門医、またはスポーツトレーナーに相談してください。特に、次のようなかたが運動療法としてご使用になる場合は必ず専門医にご相談ください。

- 心臓病（狭心症・心筋梗塞など）
- 糖尿病
- 高血圧症（降圧剤を服用中のかたなど）
- 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・リウマチ・痛風
- その他、身体症状で不安のあるかた



相談



■ トレーニング中またはトレーニング後の異常

トレーニング中に、めまいやほげきなど、身体の異常を感じた場合や、トレーニングが非常にきつく感じられた場合は、無理をしないでただちにトレーニングを中止してください。また、トレーニング後に身体の異常を感じた場合は、いったん使用を中止して、専門医かスポーツトレーナーにご相談ください。



相談



■ ご年配のかたや、日ごろ運動習慣のないかたに

初めてお使いになるときは、念のため専門医またはスポーツトレーナーにご相談のうえ、メディカルチェック（運動することが差しつかえないかの健康診断）を受けてください。



相談



■ 脈拍センサーはていねいに扱ってください

P.8の「脈拍センサーの使いかた」をよく読んで、必ず正しくお使いください。また、コードやプラグ類はていねいに扱ってください。正確でない脈拍を基に無理な運動を続けると、身体に過大な負荷がかかり、非常に危険な場合があります。もし傷んでしまったら、使用上は支障がなくても、新しいものをお買い求めください。



警告

■ お子様のいるご家庭での利用について

お子さまだけで使わせたり、幼児の手の届くところで使用しないでください。

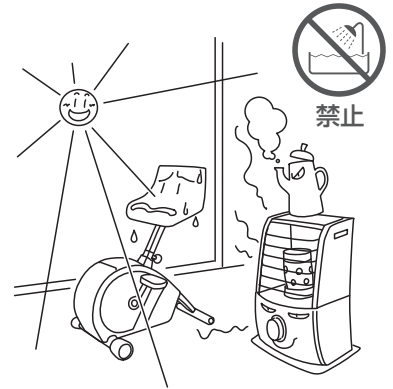
また、本体に乗ったり、傾けたりしないでください。転倒したり、指を挟んだり、けがをする恐れがあります。



■ ご利用環境について

直射日光の当たる場所や、浴室や風雨にさらされる場所など湿気やほこりの多い場所、熱器具の近くには据え付けしないでください。

火災や変形の恐れがあります。



注意

■ 分解・改造の禁止

本機の分解・修理・改造は絶対に行わないでください。発火したり、異常動作して事故を起こす恐れがあります。



■ 精密部品のお取り扱いについて

コントロールパネルは精密電子機器です。衝撃を与えたり、荷重をかけたりしないでください。故障の原因になります。

また、脈拍センサーやケーブルを傷つけたり、破損したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたりしないでください。



■ 設置場所について

不安定な場所で使用しないでください。転倒する恐れがあり、けがの原因になります。



■ 洗剤・溶剤について

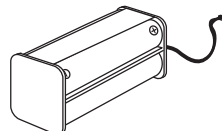
水をかけたり、ベンジン、シンナー、ガソリン、磨き粉等で拭いたり、殺虫剤をかけないでください。ひび割れ、感電、引火の恐れがあります。



■ 使用済みの充電電池のリサイクルのお願い

使用済み充電電池はゴミとして捨てず、端子にテープを貼り付け絶縁し、お近くの充電式電池リサイクル店にお持ちください。

また、S-BODY 本体を廃棄される際も、本体と充電電池を分けて、充電電池はリサイクル協力店へお持ちください。



簡単・気軽にコンパクト、でもしっかり運動できる『S-BODY』

1. 簡単スタート、あなたの好みをしっかり記録

ボタン操作なしでも、ペダルをこぐだけで自動で運動プログラムがスタート。細かなトレーニングメニューも1度設定すれば、その内容が保存されて次回からすぐにご利用になれます。毎日の運動がより気軽に、簡単に続けられます。

2. ハンズフリーで「ながら」運動

S-BODYには、ハンドルがありません。幅広の専用シートで、ハンズフリーでも安心して運動できます。雑誌を読みながら、スマートフォンをチェックしながら、といった「ながら」運動にぴったりです。

3. 電源いらず、運動後も手間いらず

S-BODYは自家発電、充電池を使ったエコマシンです。コンセント不要でコンパクトなデザインは、置く場所を選びません。運動後は何も操作しなくても自動的にパワーオフ。あなたの運動エネルギーを電気に変換します。手間もエネルギーもかかりません。

4. 自動制御でしっかりトレーニング

S-BODYには2種類の自動制御トレーニングプログラムがあります。どちらも簡単な目標設定操作だけで、あなたの脈拍をもとにS-BODYが自動で運動の強さを加減します。マシンにあわせて運動するだけで、効果的なトレーニングメニューが実施できます。

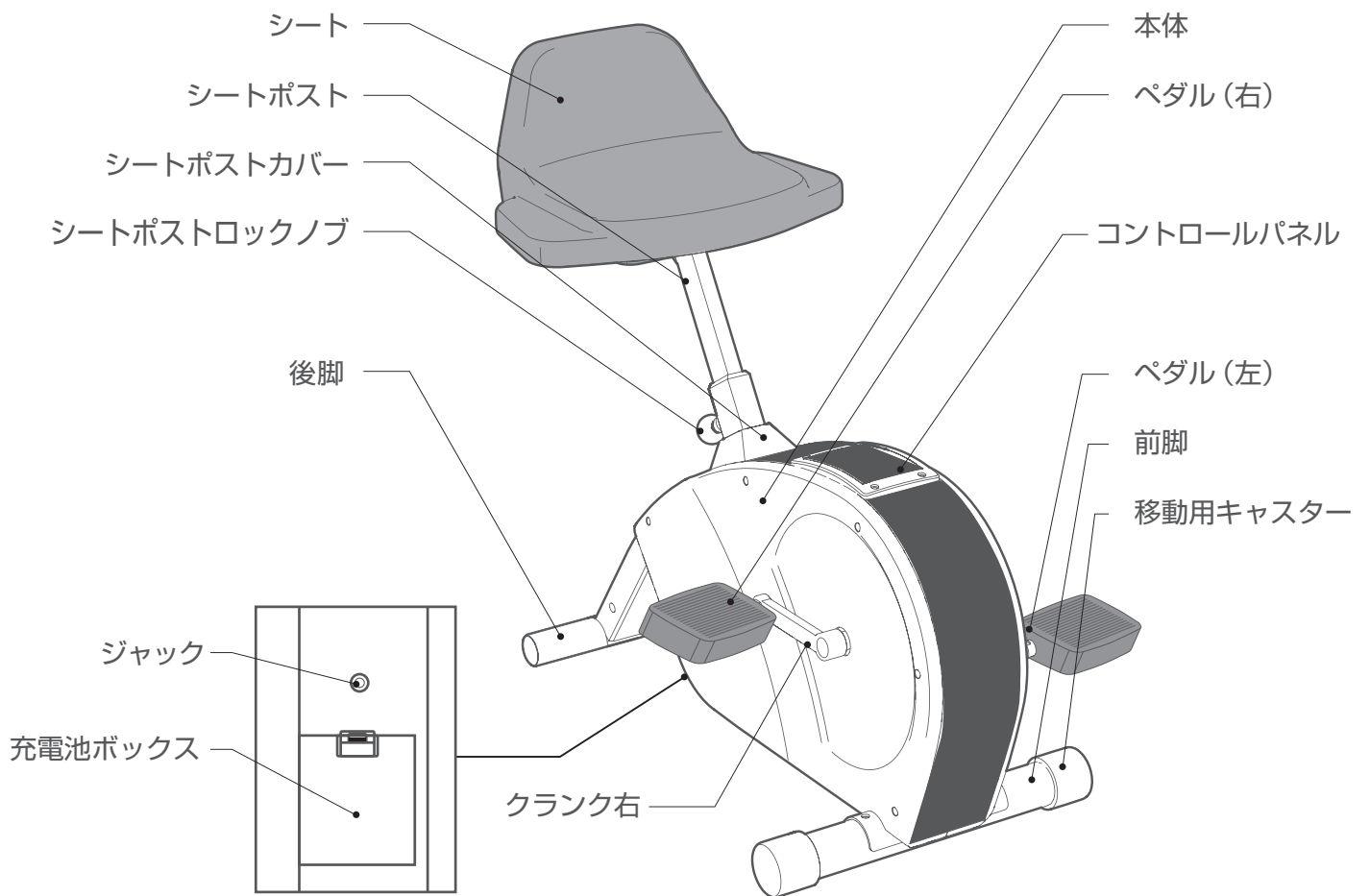
運動と脈拍の関係「目安は最高脈拍の65%」

運動の強さと脈拍の関係は、さまざまな算出方法が提唱されています。S-BODYではシンプルでポピュラーな計算方法を採用しています。

最大心拍数を「 $220 - \text{年齢}$ 」とし、その65%の強さを保って運動できるように「ダイエット」プログラムは設定されています。もし、「ダイエット」プログラムの運動レベルが強すぎたり弱すぎたりする場合は、「HRコントロール」プログラムで直接目標脈拍を設定して調整してみましょう。自分に合った目標脈拍は、専門医やスポーツトレーナーのアドバイスを受けて、決定することをお勧めします。

■年齢別の運動強度別の脈拍数目安

運動強度	25歳	30歳	35歳	40歳	45歳	50歳	55歳	60歳	65歳	
非常にきつい	100%	195	190	185	180	175	170	165	160	155
かなりきつい	95%	185	181	176	171	166	162	157	152	147
	90%	176	171	167	162	158	153	149	144	140
きつい	85%	166	162	157	153	149	145	140	136	132
	80%	156	152	148	144	140	136	132	128	124
ややきつい	75%	146	143	139	135	131	128	124	120	116
	70%	137	133	130	126	123	119	116	112	109
「ダイエット」の設定	65%	127	124	120	117	114	111	107	104	101
楽である	60%	117	114	111	108	105	102	99	96	93
	55%	107	105	102	99	96	94	91	88	85
かなり楽である	50%	98	95	93	90	88	85	83	80	78
	45%	88	86	83	81	79	77	74	72	70
非常に楽である	40%	78	76	74	72	70	68	66	64	62



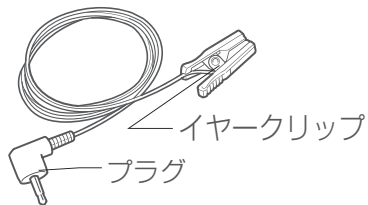
付属部品

ご購入時に付属部品をお確かめください。

充電電池4本(試供品)

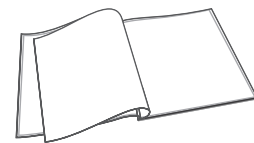


脈拍センサー



プラグの形状が本書と異なる場合があります。

取扱説明書



※本書です

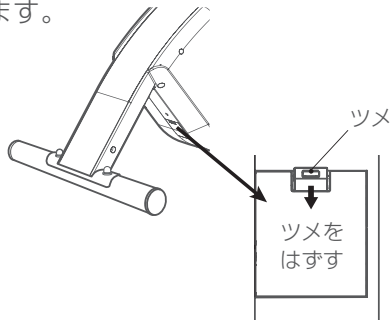
充電電池の取り付け



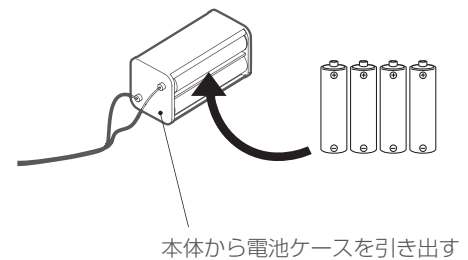
注意

- 本機で使用する充電電池は充電式ニッケル水素電池(単4型 ×4本)です。
- 上記方式と異なる電池(アルカリ、マンガン etc)はご使用できません。危険ですので絶対におやめください。
- 種類の違う電池を混ぜて使用しないでください。また、充電電池を交換するときは4本同時に交換してください。
- 長期間ご使用しないときは、充電電池を取り外してください。
- 電池の向きが正しいか取付前に確認してください。
- 充電電池は廃棄せずリサイクルしてください。本体廃棄の際は必ず充電電池を取り出してください。

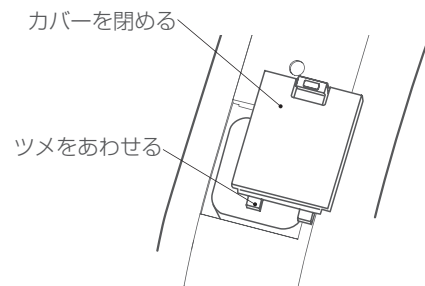
1. 本体後方下部の充電電池ボックスのカバーのツメを下にしてカバーを開けます。



2. 充電電池ボックスの中から電池ケースを引き出し、充電電池を取り付けます。充電電池は正しい向きで取り付けてください。



3. 充電電池ボックスの中に、電池ケースを戻しカバーを閉めます。閉める時にケーブルをはさみ込まないようにご注意ください。

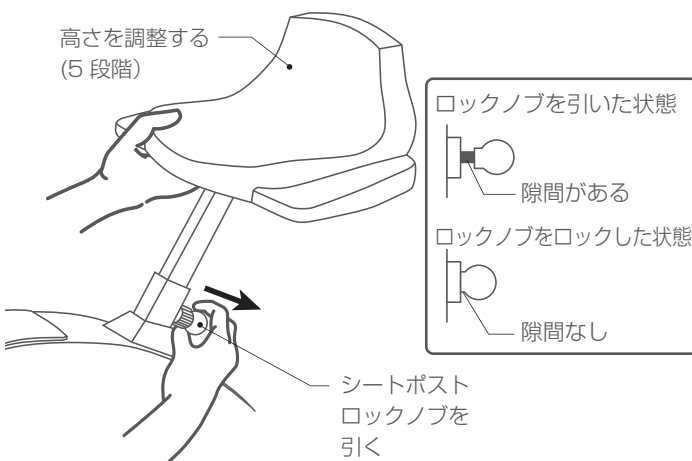


シートの高さ調節



注意

- ご使用前にシートポストロックノブがシートポストの穴にしっかりロックされているかシートを上下に動かして確認してください。ロックされていないとシートが落下する恐れがあり危険です。
- すわった状態で高さ調整を行わないでください。シートが落下する恐れがあり危険です。



開封時のシートは一番低い位置になっています。シートポストロックノブを引きながら、シートポストを引き上げ、お好みの高さに合わせてノブを戻してください。

シートポストの調整穴にロックノブのピンが入ることで、高さが固定されます。

※シートポストに刻印された「上限」の文字が見えたら、それ以上高くは設定できません。

※ノブが引きにくい時はシートを少し持ち上げるようにすると引き出せる場合があります。

正しい姿勢の確認

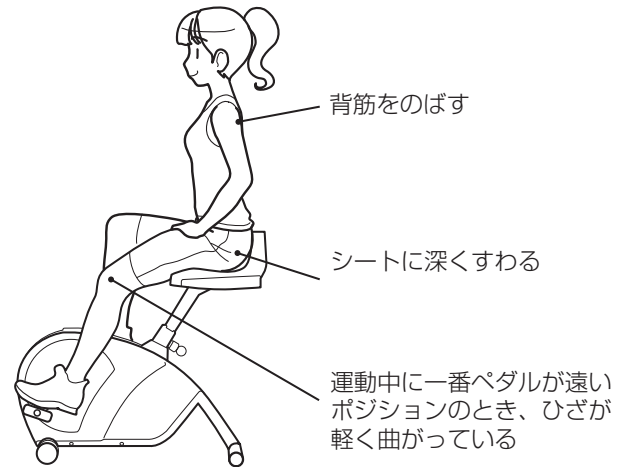


注意

シートの背もたれに寄りかからないように注意してください。転倒などの恐れがあります。

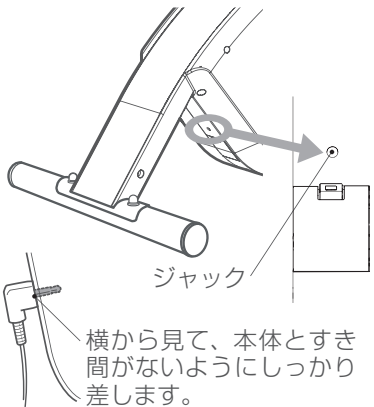
右のイラストのように、自然で疲れにくい姿勢になるよう、シートの高さを調整してトレーニングを行ってください。

▼正しい姿勢



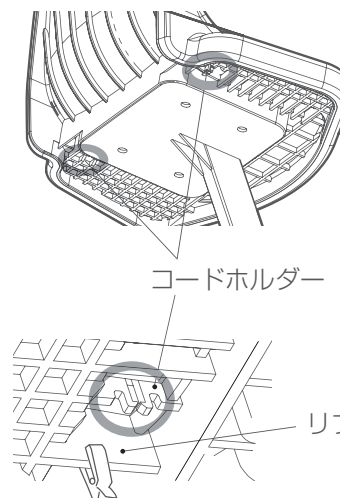
脈拍センサーの取り付け

本体とつなぐ



本体後方下部（電池ボックスの上）にある専用ジャックに脈拍センサーのプラグを“カチッ”と音がするまで差し込みます。

コードの取り回し

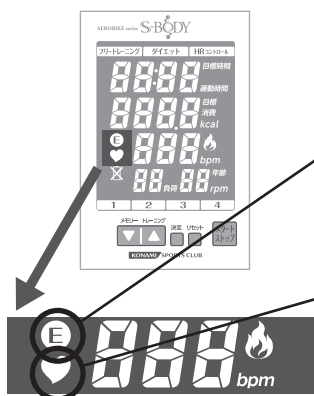


脈拍センサーのコードはシート裏側の背もたれ付け根（左右）にあるコードホルダーに通してください。

ホルダーに通すことで、運動中にケーブルが大きく揺れて発生するノイズを軽減する効果があります。

使用しない時は、シート裏側の格子（リブ）をクリップ部分ではさんで収納します。

脈拍センサーの表示確認



・脈拍エラーマーク

測定エラーを検知した時に表示されます。

※瞬間的に表示される時がありますが、これは信号ノイズに反応したもので、そのままご使用になれます。（表示が消えない場合 → P.18）

・脈拍同期マーク

測定した脈拍の動き（脈動）に合わせて点滅します。

脈拍センサーの使いかた

1. 耳たぶをよくもむ

耳たぶをよくもんで、血行をよくしてからはさんでください。(クーラーや扇風機などの風に当たっていると、検出しにくいときがあります) また室温が低すぎるときは、部屋を暖めてお使いください。



2. 脈拍センサーを装着する

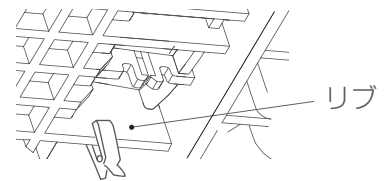
脈拍センサーのクリップを耳たぶのできるだけ中央部分にはさみます。(耳たぶは左右どちらでもかまいませんが、使用中コードが強く引っ張られたり、ゆれたりしない状態でご使用ください)



脈拍を検出しやすい部分は個人差があります。検出しにくいときには、耳たぶにあまり深くはさまないようにして少しずらすか、はさむ耳(左右)を変えてみてください。

3. トレーニングが終わったら

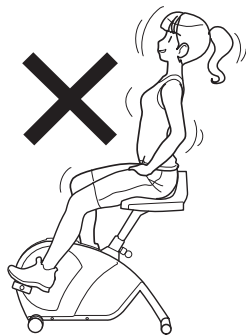
脈拍センサーを耳たぶからはずすときはコードを引っ張らないようにしてください。コード断線の原因になります。脈拍センサーのイヤークリップはブラブラさせておくとコードが切れやすくなったり故障の原因になりますので、ご使用後はシート裏側のリブにはさんでください。



⚠ 注意

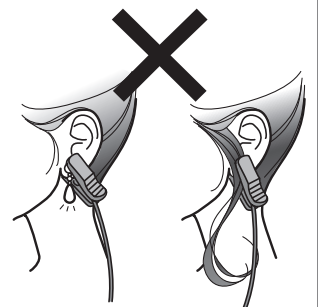
脈拍センサーやコードをゆらさない

脈拍センサーは激しく動かさないでください。(首を振ったり、コードを振ったりなど)



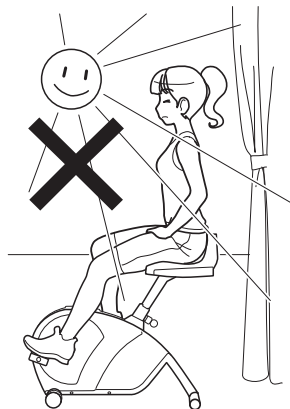
脈拍センサーに異物をはさまない

イヤリングをはずしてください。ピアスをしているかたは穴を避けてください。また、髪などがはさまらないように注意してください。



直射日光を避ける

直射日光の当たる場所やライトが点滅している場所などでは使わないでください。外乱光の影響により脈拍の検出が不安定になります。



はずしかたにご注意

センサーを耳たぶからはずすときは、コードを引っ張らないでください。コード断線の原因になります。



ご使用前の動作確認

1. 脈拍センサーの使いかた (P.8) を見て、脈拍センサーを正しく耳たぶに装着してください。
2. シートに座り、ペダルを1~2回転させてください。ピッと音がして画面が点灯しましたか？
 - ・「はい」点灯しました。
→ 3に進んでください。
 - ・「いいえ」点灯しません。または、一瞬点灯しましたが、すぐ消えてしまいました。
→ 充電電池の向き、電池ケースにつながるケーブルの断線を確認してください。
→ 異常が見られない場合は、充電電池をケースから出し入れしてもう一度確認してください。
3. 脈拍同期マーク♥が点灯して、ご自身の脈拍に合わせて点滅していますか？

- ・「はい」脈拍と同じリズムで点滅しています。
→ 動作確認終了です。
本書をよく読んでトレーニングを始めてください。
- ・「いいえ」マークが点灯しません。
→ 脈拍センサーの取り付け (→ P.7) をもう一度確認してください。
改善しない場合は、お客様サポートセンターまでご連絡ください。
- ・「いいえ」マークは点滅していますが、脈拍と大きく異なります。
→ 脈拍センサーの使いかた (→ P.8) をもう一度確認してください。
改善しない場合は、お客様サポートセンターまでご連絡ください。

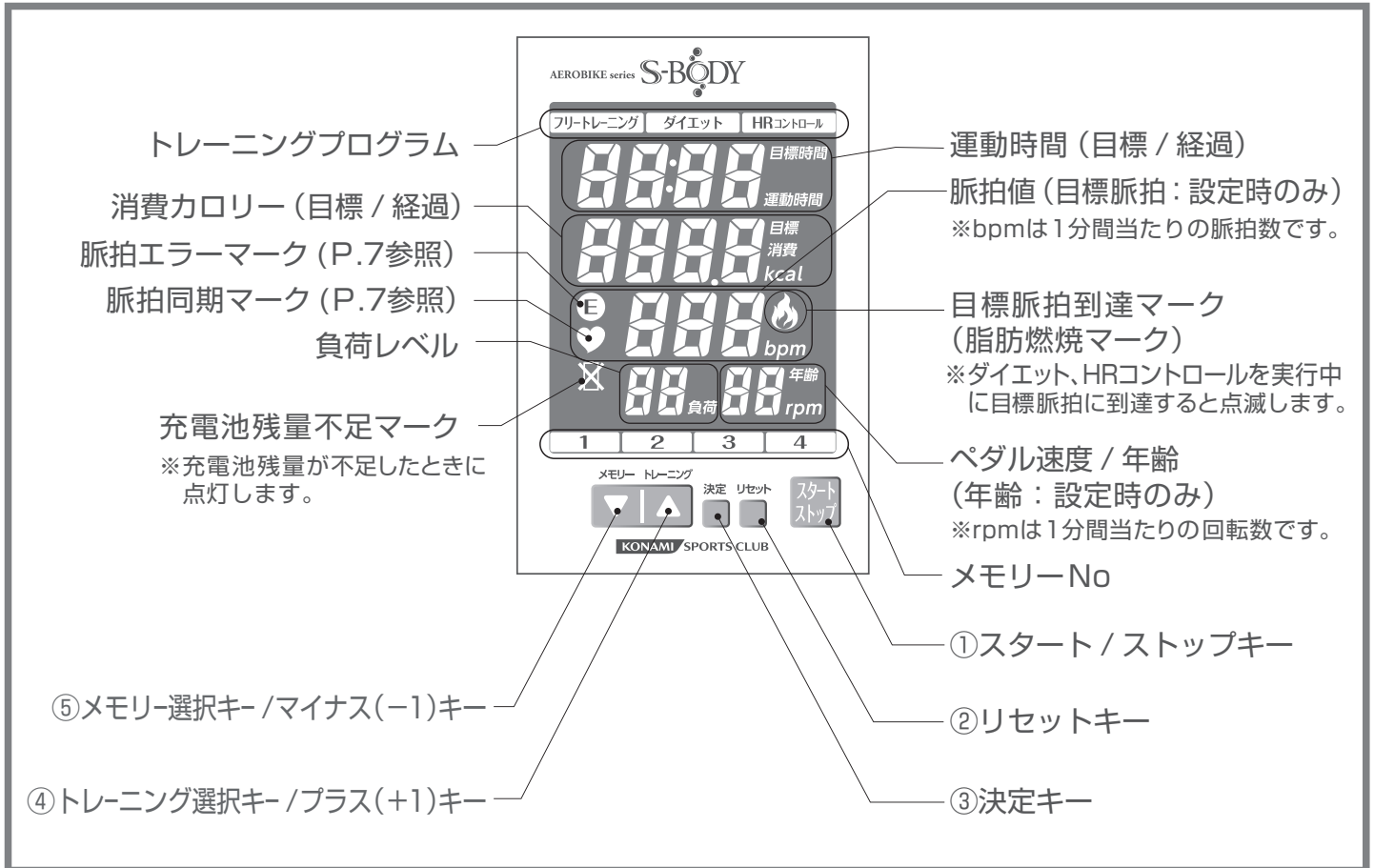


※ S-BODY が動作しはじめて直後の脈拍表示は、計算途中の数値になります。
実数値に近づけるため、20秒程度動かしてからご確認ください。

ご使用中の動作音について

以下の音は通常動作音です。安心してご使用ください。

- ・ペダルをこぐと「ウオーン」という音がする。 ⇒ 発電機の動作音です。
- ・ペダルをこぐと「ゴトゴト」という振動音がする。 ⇒ ベルトによる振動音です。
- ・ペダルをこぐと「ゴーゴー」という鈍い音がする。 ⇒ ベルトの摩擦音です。



① スタート/ストップキー

画面消灯時はこのキーを押すとパネルが点灯します。プログラムを実行しているときに押すと、プログラムを中止してクールダウンに入ります。

② リセットキー

現在の状態をリセットし、初期状態に戻ります。3秒以上長押しすると、パワーオフになります。プログラムを実行しているときは無効です。

③ 決定キー

現在の状態をメモリーに登録して、次の設定に進みます。

④ トレーニング選択キー/プラス(+1)キー

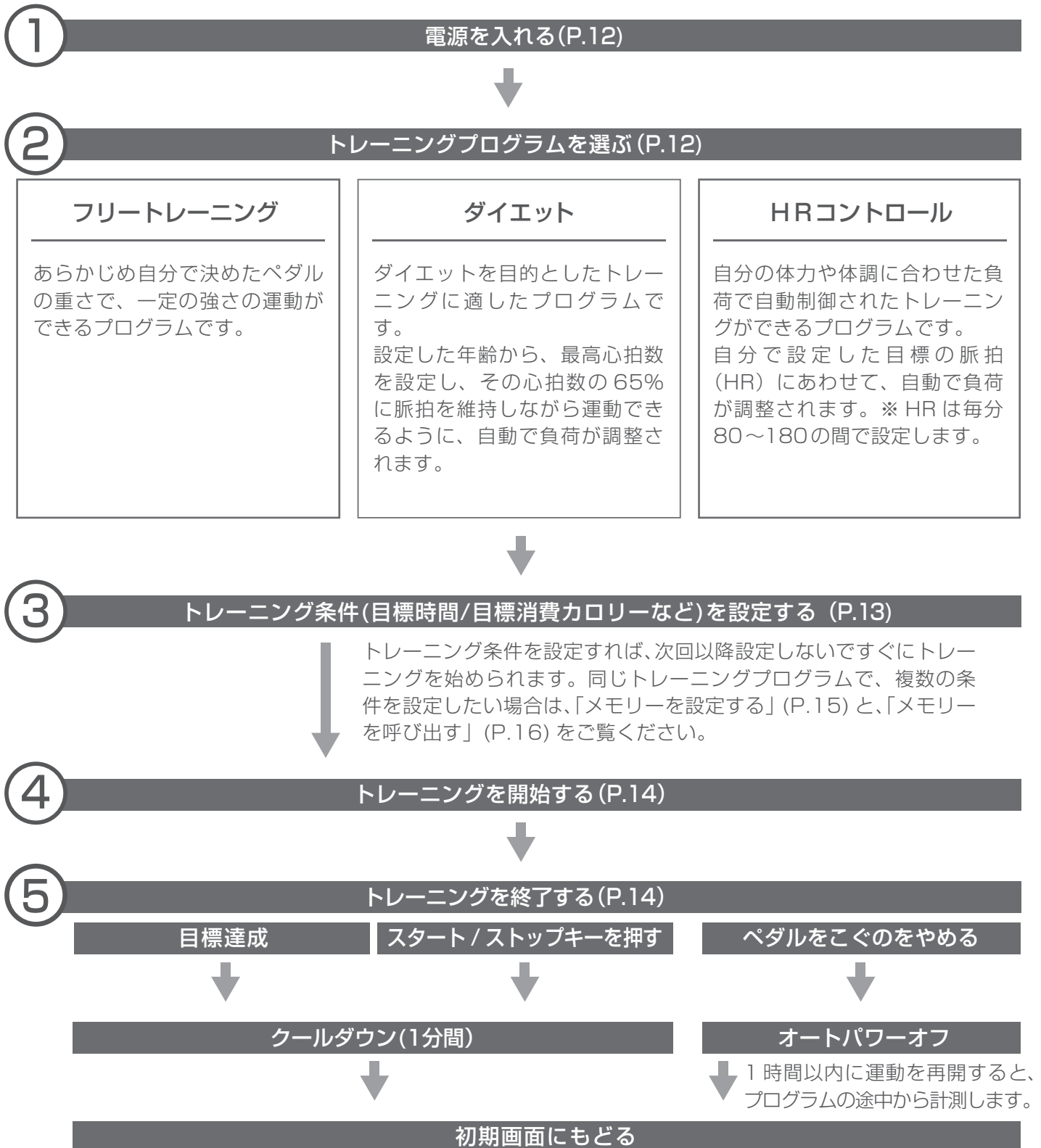
電源投入時はトレーニングプログラムを選択する場合に使用します。トレーニングプログラム確定後はデータ設定時のプラス(+1)キーとして働きます。プログラム実行中は負荷レベルをプラス(+1)します。

⑤ メモリー選択キー/マイナス(-1)キー

電源投入時はメモリー番号を選択する場合に使用します。メモリー番号確定後はデータ設定時のマイナス(-1)として働きます。プログラム実行中は負荷レベルをマイナス(-1)します。

基本操作の流れ

おおまかな操作手順を説明します。詳しくは各ページをご覧ください。



1 電源を入れる（パネルを点灯させる）

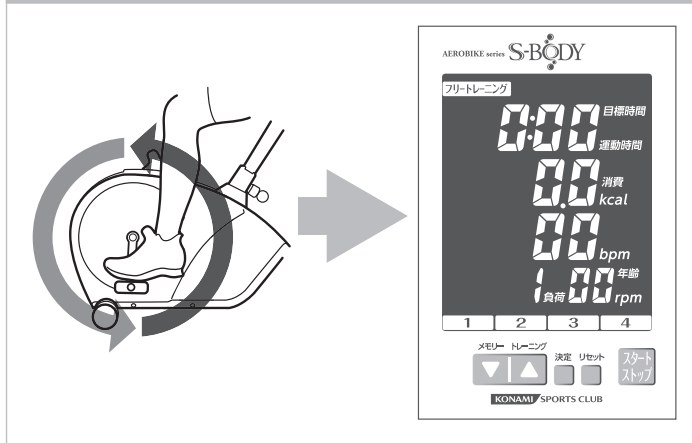


注意

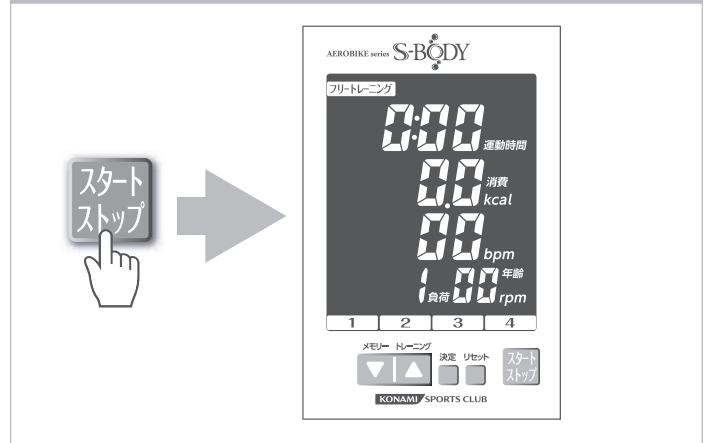
コントロールパネルの操作をするときはS-BODYから必ず降りて操作してください。
転倒などの恐れがあります。

電源を入れるには2つの方法があります。※充電電池を入れた直後はペダルをこいで電源を入れてください。

A. ペダルをこぐ



B. スタート/ストップキーを押す



どちらの場合も1時間以内にオートパワーオフ「POFF」で中断して消灯した場合は、消灯する直前の画面で立ち上がります。
そのまま継続したい場合はペダルをこぐと途中から続けられます。

2 トレーニングプログラムを選ぶ

各トレーニングプログラムは前回設定されたトレーニング条件が表示されます。（目標時間、目標消費カロリー、目標脈拍等）それらの条件に変更がない場合、決定キーを押さずにペダルをこぎ始めるだけで、選択中のプログラムが開始します。

お好みのトレーニングプログラムを選択します。

選択状態のプログラムが点滅します。トレーニング選択キーを押してプログラムを切り替え、お好みのプログラムを選択してください。

フリートレーニング

ダイエット

HRコントロール

トレーニング

トレーニング選択キーを押すたびに、プログラムが切り替わります。

決定

お好みのプログラムが点滅している状態で、決定ボタンを押すとトレーニング条件の設定に進みます。 ③へ

お好みのプログラムが点滅している状態で、ペダルをこぎ始めると、条件を変更せずにプログラムを始めます。

決定キー

トレーニング選択キー

③ トレーニング条件を設定する(目標時間、目標消費カロリー、目標脈拍等)

それぞれのプログラムで設定できる目標数値を登録します。決定キーを押すたびに、次の入力項目に移動します。登録内容はプログラムごとに記録されるので、次に同じトレーニングをする場合は新たに設定する必要はありません。いろいろなパターンでプログラム設定する場合は「メモリーを設定する」(P.15)をご覧ください。

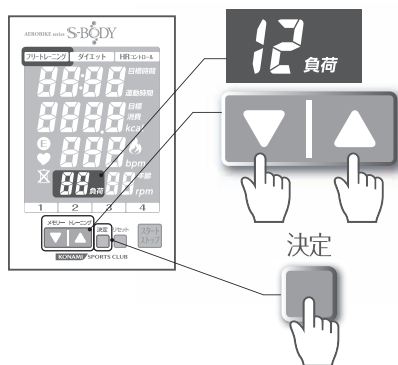
1. トレーニングプログラムを選ぶ

フリートレーニング

の場合

目標負荷を設定する(例:12負荷)

選択キーで12と設定し決定キーを押す。負荷は1(弱)~16(強)までです。
※初めて使用するとき、5以下で始めてください。

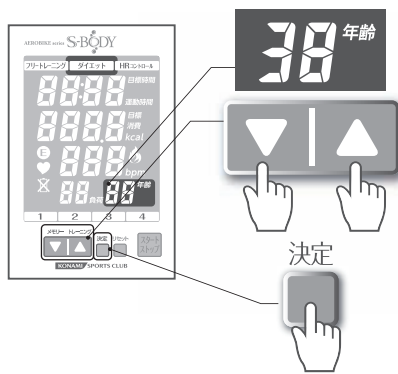


ダイエット

の場合

年齢を設定する(例:38歳)

選択キーで38と設定し、決定キーを押す。

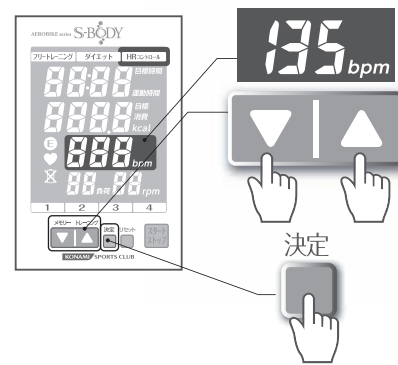


HRコントロール

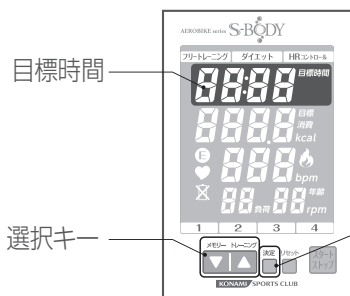
の場合

目標脈拍を設定する(例:135)

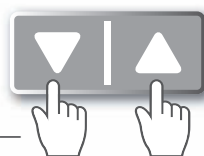
選択キーで135と設定し、決定キーを押す。
※目標脈拍はP.4の脈拍数目安表を参照ください。



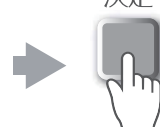
2. 目標時間を設定(例:30分の場合)



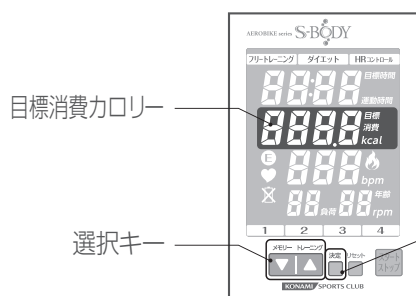
選択キーで30と設定します。
※初めて使用するとき、10分程度から始めてください。



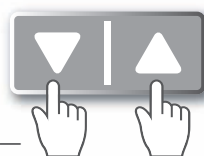
決定



3. 目標消費カロリーを設定(例:200Kcalの場合)



選択キーで200と設定します。
※目標消費カロリー設定の目安はP.19を参照ください。



設定入力をやり直す場合

決定キーを押して1へ戻る。

決定



入力内容に変更がなければペダルをこぎ出してください。

運動プログラムが自動的に開始します。

※目標時間と目標カロリーの両方を設定した場合は、先に達成した目標が優先されます。

4 トレーニングを開始する (ペダルをこぎ始める)

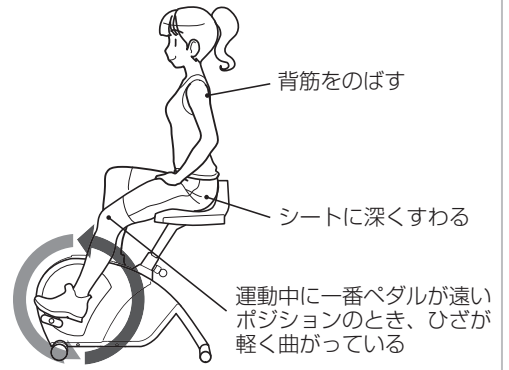
- 注意**
- コントロールパネルの操作をするときはS-BODYから必ず降りて操作してください。転倒などの恐れがあります。
 - シートの背もたれに寄りかからないように注意してください。転倒などの恐れがあります。

トレーニングを始めます。

1. 脈拍センサーを耳にはさみます。
2. シートに深く座ります。
3. ペダルをこいで運動を始めます。

※運動効果を高めるために
 負荷レベルが重くなっても
 同じペース(40rpm~60rpm)で
 こいでください。

運動時の正しい姿勢



選択したプログラムにより、コントロールパネルの表示が変わります

トレーニングプログラム	プリトレーニング	ダイエット	HRコントロール
消費カロリー (目標 / 経過)	0000	0000	0000
脈拍同期マーク	0	0	0
負荷レベル	1	2	3
運動時間 (目標 / 経過)	00:00	00:00	00:00
脈拍値 (目標脈拍: 設定時のみ) ※bpmは1分間当たりの脈拍数です。	00	00	00
目標脈拍到達マーク (脂肪燃焼マーク)	00	00	00
目標消費 kcal	0000	0000	0000
目標脈拍 bpm	00	00	00
目標 rpm	00	00	00

5 トレーニングを終了する

トレーニングを終えるときは、以下の3つの方法があります。

<h3>1. 目標数値を達成する</h3> <p>例) 目標 200kcal に設定する</p> <p>消費カロリーがカウントダウンし、ゼロになる</p>	<h3>2. スタート/ストップキーを押す</h3>	<h3>3. ペダルをこぐのを止める</h3> <p>運動終了</p>
---	----------------------------	-------------------------------------

クールダウン(1分間) 終了後、結果表示する

クールダウンは運動終了後の心臓の負担を軽くするために必要です。省略せずに必ず行ってください。

結果の見かた(例)
 トレーニングプログラム: ダイエット
 運動時間: 30分
 消費カロリー: 150.4kcal
 メモリー: 2

オートパワーオフ(3分後)

運動終了後、3分後に自動的に電源が落ちます。

初期画面への戻しかた

設定値の変更やプログラム変更をしたいとき初期画面に戻すにはリセットキーを押します。プログラム実行中にペダルを止めて回転数を0rpmにした時にも、リセットキーで初期画面に戻ります。

プログラム実行前

リセット

プログラム実行中

リセット

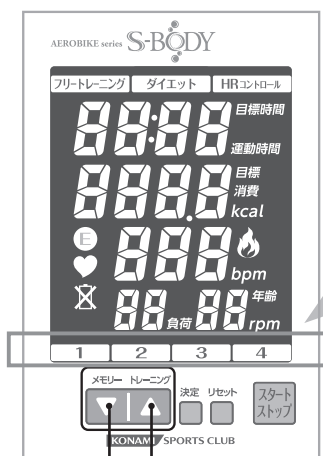
クールダウンを行わない場合は、リセットを2回押します。

メモリーを設定する

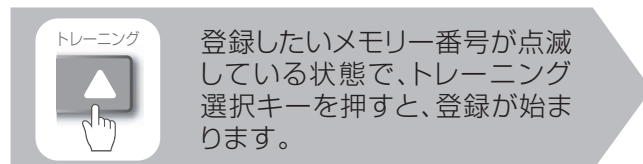
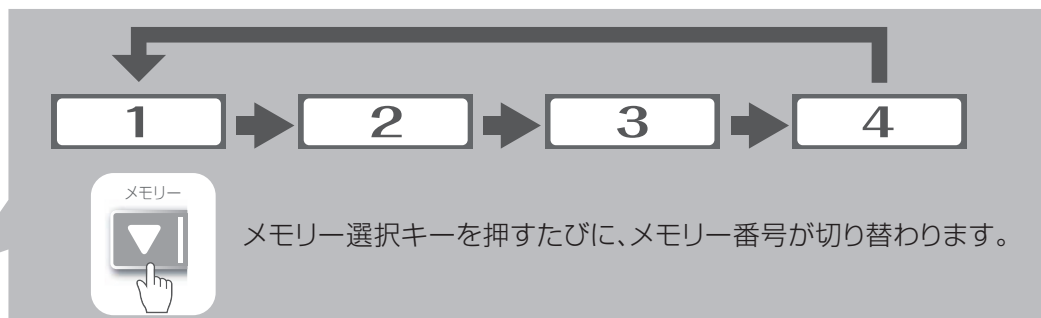
トレーニングコースや年齢、目標時間等をメモリーに4つまで登録することができます。登録されたメモリーは、電源が切れても消えることはありません。

1. 登録したいメモリー番号を選択します。

開始画面でメモリー選択キーを押すと、メモリー番号が点滅します。

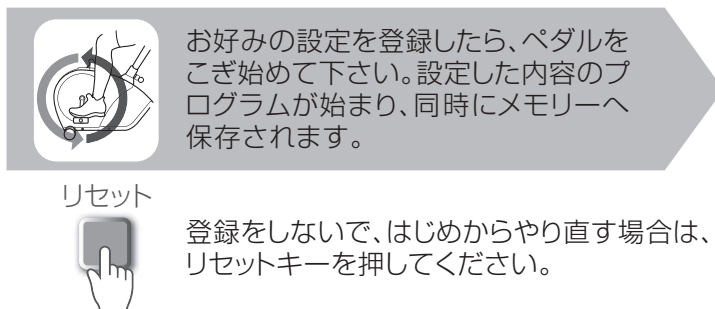
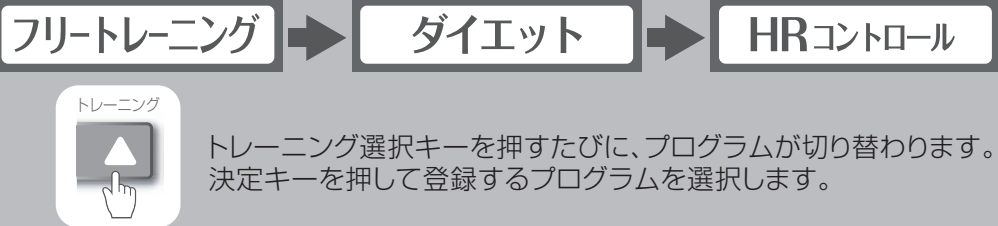
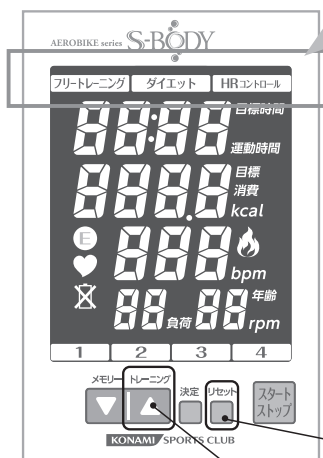


トレーニング選択キー
メモリー選択キー



2. メモリーに登録するトレーニングプログラムを選択します。

トレーニング選択キーを押して、登録するプログラムを選びます。トレーニングプログラムの設定はP.12～13をご参照ください。

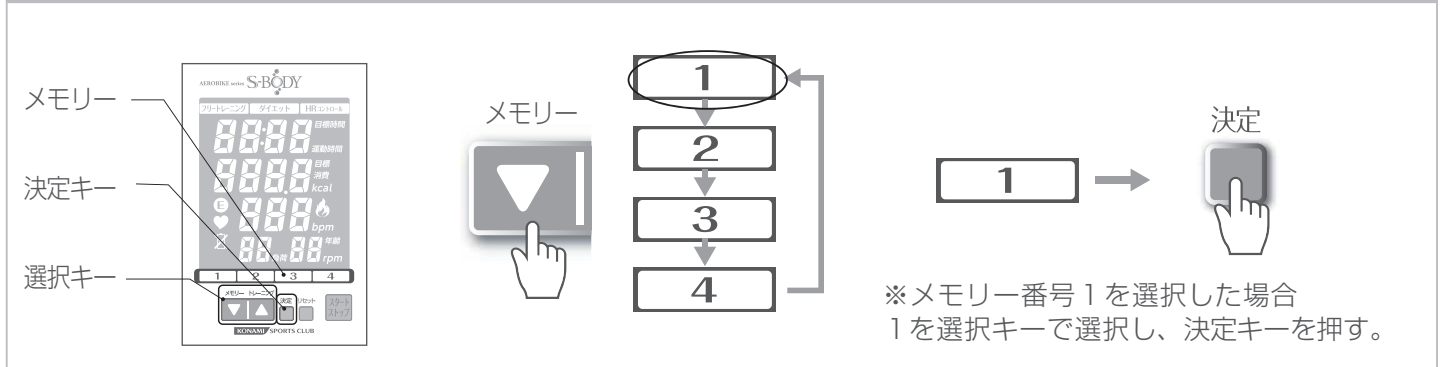


リセットキー
トレーニング選択キー

メモリーを呼び出す

電源をいれてからすぐに、トレーニングしたいメモリー番号を選択し、こぎ始めます。

メモリー番号を選択します。(例：メモリー番号1を選択するとき)



目標時間や目標消費カロリーなど数値を変更したい場合は、変更したいメモリー番号を選んで決定キーを押し、P.15の手順で設定しなおしてください。

ブザー音の有無の設定

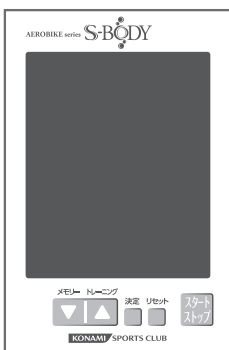
電源投入時の起動音やキー設定音、クールダウン起動音、プログラム終了音などのすべてのブザー音をまとめてON-OFFすることができます。(特定の音だけを出したり、無くすことはできません。)

1. パワーオフする

リセット

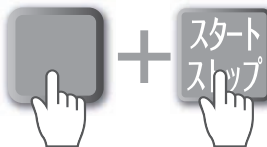


3秒以上長押しする



2. キーを2つ押す

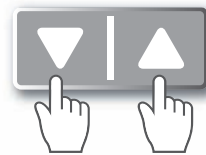
リセット



リセットを押しながら、スタート/ストップキーを押します。



3. ブザー音の有無を選択する

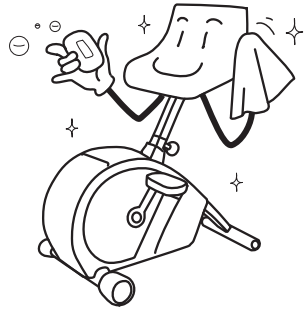


ブザー音の有無を選択



お手入れのしかた

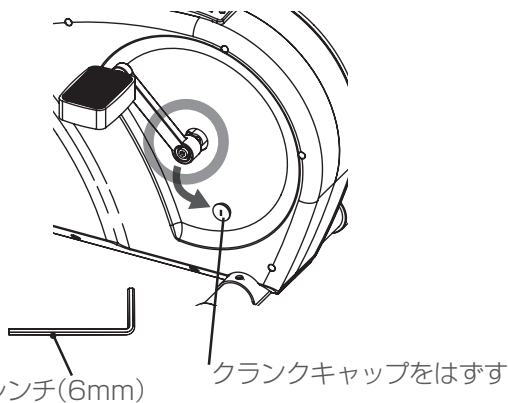
本体、コントロールパネル、シート汚れは、布にせっけん水を含ませ、よく絞ってふきとってください。その後は乾いた布でよくふきとってください。



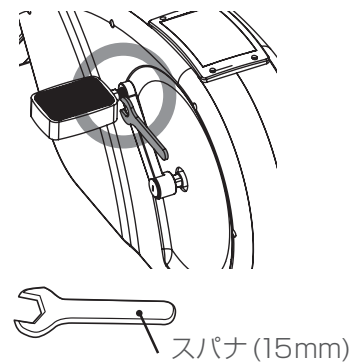
本体(特に金属部分)やイヤーセンサーに多量の汗がかかった時には、乾いた布でよくふきとってください。サビが出たり塗装がはがれる原因となります。脈拍センサーは、イヤークリップの内側にほこりがつくと、脈拍の検出が不安定になりますので、時々綿棒などで軽くふきとってください。



クランクは消耗が進むと、きしむような音が出る場合があります。クランク軸のキャップを開け、内部ボルトを締め込むことで解消する場合があります。対辺6mmの六角レンチをご使用ください。



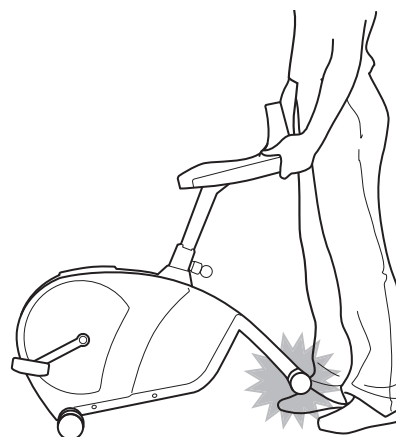
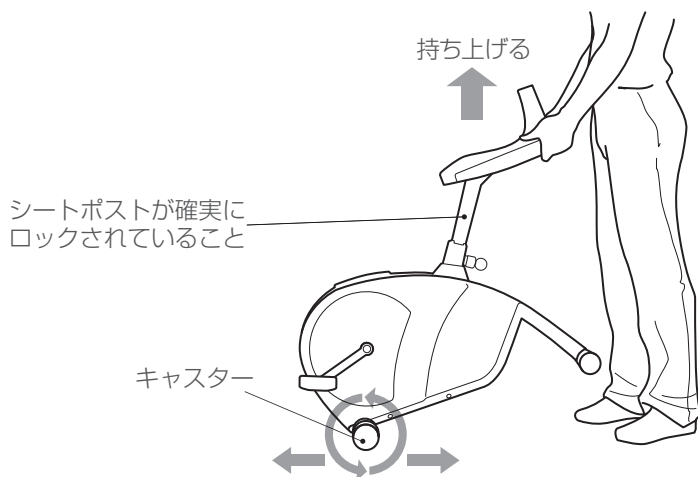
使用状況によっては、ペダルの根元の固定が緩んでくる場合があります。トレーニング時に、がたつきを感じられるようになった際は、スパナ(15mm)で締め込んで緩みを解消します。ペダルは左右で締める方向が異なるのでご注意ください。



本体の移動のさせかた

本体を室内で移動させる時は、次の手順で移動させてください。

1. シートポストが確実にロックされていることを確認してください。
2. 本体のうしろに回り、両手でシートを持ち上げてください。
3. 前脚のキャスターを利用して移動させてください。



移動のとき、足の上に本体を落とさないように注意してください。

ご不審な点や、ご使用中に異常が生じたときは、まず次の点をご確認ください。

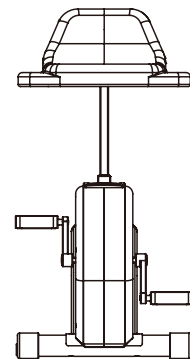
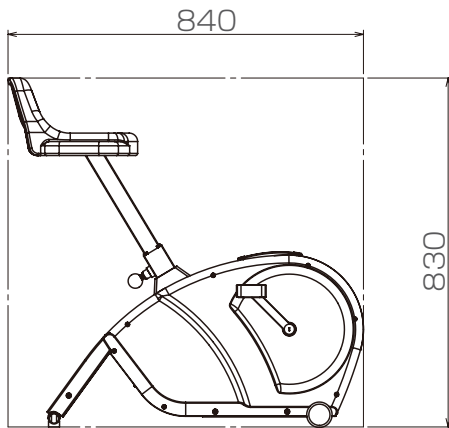
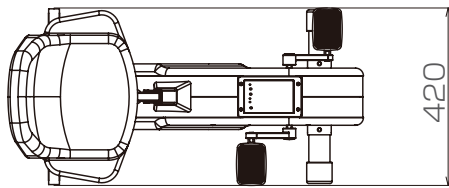
こんなとき	ここをご確認ください
<p>コントロールパネルのスタート/ストップキーを押しても、表示画面が消えたままになっている。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 充電は正しく接続されていますか？ + / - の向きを確認して、もう一度操作を試してください。 ・ 充電の充電が不足していませんか？ 20分ほどペダルをこぐか、単四型 Ni 水素充電機に対応した充電器で充電してください。 ・ 充電が進まない、または満充電してもすぐに不足になるような場合 新しい充電機に交換してください。
<p>キーを押しても、次の操作に進まない。コントロールパネルが受け付けない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本書の操作説明 (P.11 ~) を参照し、順を追って操作してください。 設定途中だと有効ではない操作があるので、ご注意ください。 ・ 操作した時にブザー音はありますか？ 音が無い場合は、ブザー音設定 (P.16) が OFF になっていないかご確認ください。 ・ 設定中に意図せず停止した場合 いったんリセットキー (P.10) を押して初期画面に戻してください。
<p>脈拍数の表示が“0”のまま止まっている。あるいは、でたらめの表示をする。 または脈拍の検出が正確にとれにくい。E マークが出る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 脈拍センサーのプラグが正しくジャックに差し込まれていますか？ 「脈拍センサーの取り付けかた」(P.7) をよく読んで正しくセットしてください ・ 脈拍センサーは正しく装着されていますか？ 「脈拍センサーの使いかた」(P.8) をよく読んで正しく装着してください ・ 脈拍センサーに痛んでいる部分はありませんか？ センサーが破損またはひどく劣化しているときは、新しいものをお買い求めください。
<p>何も操作していないのに負荷レベルが、どんどん上昇してしまいます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ トレーニングプログラムで「ダイエット」または「HR コントロール」を選択していませんか？ (トレーニングプログラムを選ぶ → P.12)
<p>運動中に何も操作していないのに途中でクールダウンになって終了してしまっただ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標時間もしくは目標消費カロリーをセットしていませんか？ 目標設定をすると、設定した値からカウントダウンをおこないます。目標時間もしくは目標消費カロリーの表示が 0 になった時点で、目標達成となり、クールダウンに入ります。目標時間、目標消費カロリーの設定を解除する時は、設定画面で 0 に設定してください。(トレーニング条件を設定する → P.13)
<p>キー設定音やトレーニング終了音が出ません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ブザー音の設定で、ブザー音を OFF にしていませんか？ ブザー音設定 (P.16) で ON に設定してください。

目標消費カロリー設定の目安

主な食べ物の摂取カロリー一覧です。目標消費カロリーの目安にしてください。

ごはん・麺類・パン				肉類				魚介類			
ごはん	1杯	150g	252 kcal	牛肉 国産	かたろース	100g	318 kcal	まぐろの刺身	1人前	82g	86 kcal
かけうどん	1杯	571.1g	347 kcal	牛肉 輸入	かたろース	100g	240 kcal	焼き魚(さんま)	1人前	178.7g	441 kcal
食パン(6枚切)	1枚	60g	158 kcal	鶏肉	むね	100g	191 kcal	牡蠣		100g	60 kcal
ミックスピザ	1人前	237.1g	300 kcal	豚肉	ばら	100g	386 kcal	するめいか		100g	88 kcal
卵・牛乳				豆類				野菜			
生卵	1個	53g	78 kcal	絹ごし豆腐		100g	56 kcal	トマト	1個	160g	30 kcal
厚焼き卵	1人前	122g	184 kcal	納豆	1人前	61g	111 kcal	じゃがいも		100g	76 kcal
牛乳(グラス)	1杯	189g	127 kcal	厚揚げ		100g	150 kcal	ほうれん草		100g	25 kcal
プレーンヨーグルト		100g	62 kcal	えだまめ	1人前	25.2g	34 kcal	青ピーマン		100g	22 kcal
プロセスチーズ	1ピース(1/6)	25g	85 kcal					ゴーヤ		100g	17 kcal
果物				菓子・ソフトドリンク							
りんご	1個	210g	113 kcal	フルーツケーキ	1切れ	56.2g	215 kcal				
バナナ	1本	100g	86 kcal	ミルクチョコレート(板)	1枚	70g	391 kcal				
いちご		100g	34 kcal	大福もち	1個	70g	165 kcal				
もも缶詰		100g	85 kcal	コーラ	1杯(グラス)	189g	87 kcal				
				缶コーヒー	1缶	190g	47 kcal				

製品仕様



- プログラム : フリートレーニング
: ダイエット
: HR コントロール
- ディスプレイ : 磁気式ブレーキ
: 最大 70W 相当
- 定格回転数 : 40rpm
- 表示画面仕様 : LCD (液晶)
- 脈拍計測 : イヤーセンサー
- 脈拍測定範囲 : 40~199BPM

- 本体質量 : 約 21kg
- 材料 : ボディカバー / ABS 樹脂
シートポスト、前後脚 / 鋼管
シート / ウレタン樹脂
- プログラム有効年齢 : 10~99 歳
- 使用者重量 : 100kg 以下
- 使用環境温度 : 15 ~ 35℃

エアロバイクシリーズ S-BODY 保証書

保証期間	対象部品	期間 (お買い上げ日より)
	本体	1年間
	脈拍センサー、充電池	対象外 (消耗品)
お買い上げ日	年 月 日	
お客様	ご芳名	
	ご住所	
	電話 ()	

本書は、本書記載内容(下記記載)で無償修理を行なうことをお約束するものです。
お買い上げの日から左記期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、お買い上げの販売店、販売代理店または当社お客様サポートセンターにお問い合わせください。

販売店	住所・店名
	電話 ()

※お客様名は、ご本人がご記入ください。

保証規定

保証期間の起算日は、お買い上げ日といたします。保証を受ける際には、本書と合わせて『お買い上げ日・販売店』を確認できる書類(納品書、領収書など)が必要です。『お買い上げ日・販売店』を確認できる書類(納品書、領収書など)がない場合は、弊社出荷日を起算日といたします。

- 保証期間内に、取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書きに従った正常な使用状態において故障した場合には無料で修理いたします。
- 保証期間内に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、お買い上げの販売店、販売代理店または当社相談窓口にお問い合わせください。
- 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
(イ)使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
(ロ)お買い上げ後の移設・輸送・落下などによる故障及び損傷。
(ハ)火災、地震、風水害、落雷、その他の天災地変、及び公害、塩害、ガス害による故障及び損傷。
(ニ)本書のご提示がない場合。
(ホ)一般家庭用以外(例えば学校やジムのような業務用などへの長時間使用)に使用された場合の故障及び損傷。

- 離島及び離島に準ずる遠隔地への出張を行った場合は、出張に要する実費を申し受けます。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
- 本書は再発行いたしません。紛失しないように大切に保管してください。

【その他注意事項】

- 本書にご記入いただいた個人情報、保証期間内の無料修理対応及びその後の安全点検活動のため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。
- 本書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがって本書によって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、お買い上げの販売店、販売代理店、または当社相談窓口にお問い合わせください。
- 保証期間経過後の修理について詳しくは下記「修理サービス」と「保証(保証書)について」をご覧ください。

株式会社コナミススポーツライフ

本社 / 〒252-0004 神奈川県座間市東原5-1-1

■修理サービス

ご使用になって、ご不審な点や、万一、製品に故障や異常を感じたときは、まず「トラブルシューティング」(P.18)の項目や取扱説明書の記載内容をよくお読みの上、再度確認をお願いします。それでも異常があるときは、お買い上げ販売店、販売代理店、または当社お客様サポートセンターにお知らせください。

◆保証(保証書)について

- 保証内容をよくお読みの上、大切に保管してください。
- 保証内容の詳細については保証書をご覧ください。

◆保証期間経過後、修理を依頼される時

- お買い上げ販売店、販売代理店または当社お客様サポートセンターにご相談ください。

お客様サポートセンター

フリーダイヤル  0120-026-573

(受付時間) 平日 / 10:00~18:00 (土・日・祝日を除く)

PN.116640680000

16.03