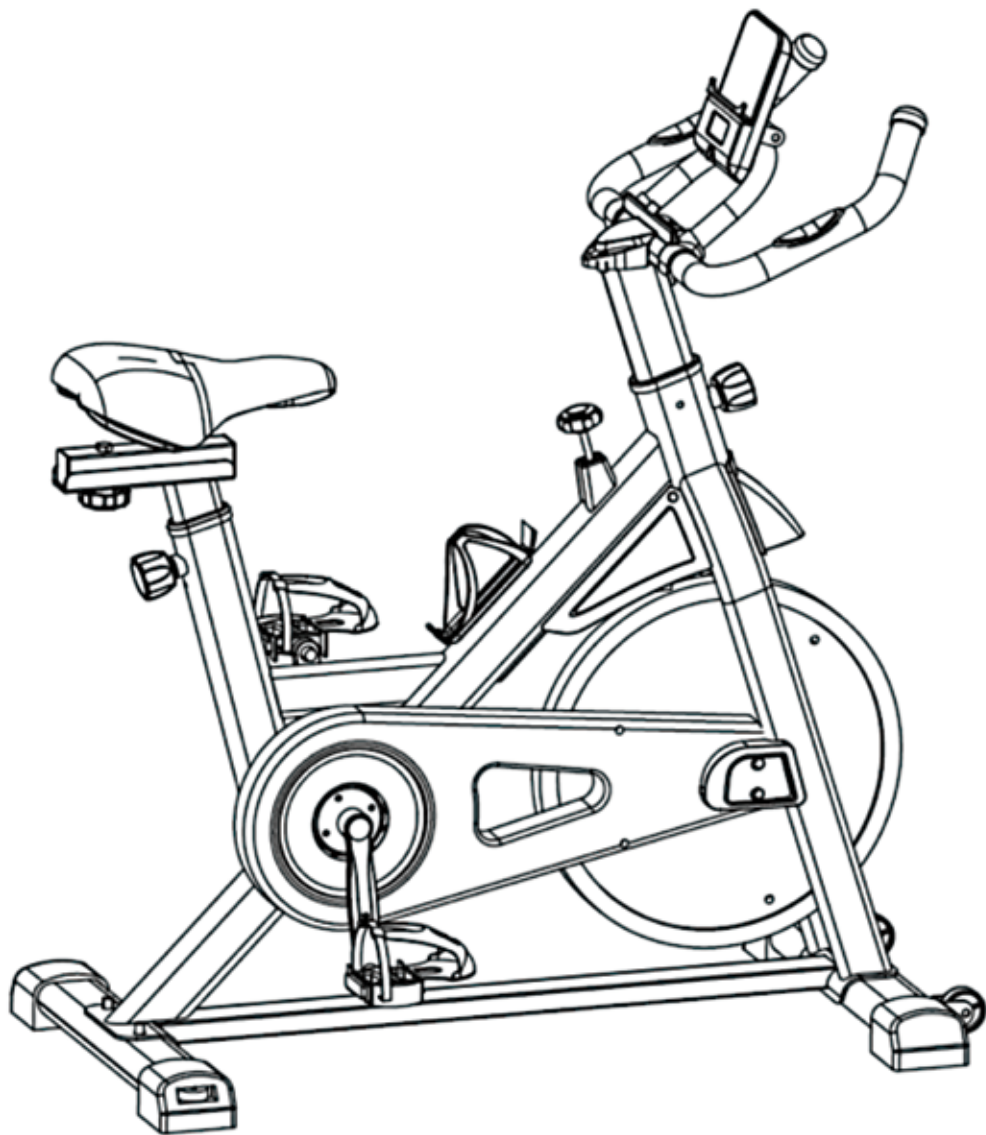


FIGHTING ROAD

スピンバイク-500F

SPIN BIKE-500F

取扱説明書



⚠ 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、些細な不注意で大きな事故につながります。安全にご使用いただくため、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。

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡や障害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注意

記載されている内容を守らなければ、ケガや製品が破損する恐れのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、障害事故の原因になります。

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ください。また、本書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み立て及びご使用はしないでください。

●また、各ページには安全にご使用いただくための注意点も記載しております。よくお読みいただき、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意

組立前の警告事項

⚠ 警告

1. 本製品は家庭用のトレーニング機器です。学校・スポーツジム等、不特定多数の利用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の使用はしないでください。
2. 本製品は日本国内でのみお使いください。
3. 本製品の使用は健康な方を対象としています。次に該当する方は本製品を使用しないでください。
 - 医師が使用を不適当と認めた方次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
 - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方。
 - 知覚障害のある方
 - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
 - 内臓疾患(胃炎、肝炎、腸炎)等の急性症状のある方
 - 悪性の腫瘍のある方
 - リウマチ症、痛風、変形性関節炎等の方
 - 過去の事故や疾病等により背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
 - 腰痛(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症等)のある方
 - 脚、腰、首、手にしびれのある方
 - 皮膚疾患のある方
 - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
 - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
 - 心臓に障害のある方
 - ペースメーカー等の体内植込型医療電子機器を使用している方
 - 呼吸器障害をお持ちの方
 - 高血圧症の方
 - 脚部に静脈りゅう等の重度の血行障害や血栓症等のある方
 - リハビリテーション目的で使用される方上記以外に身体に異常を感じている時
4. 小学生以下及び一人で運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人(健常者)の方の介添えの上で使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所でのトレーニングはおやめください。

5. この取扱説明書は、大切に保管されますようお願いいたします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

⚠ 警告

1. 本製品の「組立時」及び「ご使用中」の際には、ボルト、ナット、ホイール部分に手、指などを挟まれないようご注意ください。また、床面を保護するマット等をご使用ください。
2. ご使用される前に、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必ずご確認ください。
3. 安全のため、組立の際は必ず、軍手等を着用して、大人2人以上で行ってください。
4. 小さなお子様はパーツを誤飲してしまう恐れがあるため、扱いには十分ご注意ください。
5. 本体に付属してるパーツ以外は使用しないでください。また、改造は行わないでください。想定しない事故が発生する恐れがあります。

警告・注意

▲ 注意

1. 組立前に部品が全て揃っているか、必ずご確認ください。もし揃っていない場合は決して組み立てはしないでください。
2. 設置作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分ご注意ください。
3. 設置の際は十分な場所を確保し、敷物を敷くなどして床や既存の家具に傷がつかないように、注意して行ってください。
4. 組立完了後、大きなぐらつきやガタがないか十分にご確認ください。

使用中の警告事項

▲ 警告

1. ご使用になられる前には、その都度、各部の部品が完全に固定されているか、必ず確認してください。ボルトがゆるんでいきますと、ご使用中にパーツがはずれたりすることもあり、重大な事故を起こす恐れがあります。
2. 使用中に前後左右に激しくゆする運動、また周囲の人が使用者、および本製品を押ししたり引いたりする行為は、安全性を損ない重大な事故を起こす恐れがありますのでやめて下さい。
3. 運動中は身体のサイズにあ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)ソックスとゴム底またはスポンジゴム底の運動靴(ランニングシューズ、トレーニングシューズ)をはいてご使用ください。
4. ご使用前に、各部がしっかりと固定されており、また運動しやすいように調整されているかどうかをご確認ください。
5. 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。
6. 安全のため、本製品を脚立や踏台等のかわりに使用しないでください。
7. ご使用になる前には十分な準備運動を行い、体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉等に損傷を及ぼす原因になります。
8. 本製品は1人用です。2人以上でご使用にならないでください。耐荷重は120kgです。
9. 下記のような症状が出た時は、運動を中止してください。(めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、脛・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常)
10. 運動は少し疲れる程度の運動を毎日継続して行うのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなりますのでご注意ください。
11. 安全のため、使用中以外でも機器のすき間や可動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に乳幼児が本製品に近づかないように十分注意してください。
12. 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
13. 保護者の方は乳児などが本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

▲ 注意

1. 本製品は、トレーニング機器です。それ以外の用途には使用しないでください。
2. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外で使用されますと、サビや傷み・故障の原因になります。
3. 本製品は水平な床の上に設置し、使用中及び製品の移動の際にも必ず床面を保護するマット等をご使用ください。特にたたみの上ではご使用にならないでください。たたみに損傷を与えます。
4. 運動中に体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所でお使いください。
5. 連続使用可能時間は120分をおすすめします。60分程度を目安に間を空けてください。

お手入れについての注意事項

▲ 注意

1. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れ等を拭き取ってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤の薄め液で拭き取ってください。
2. 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

▲ 警告

1. 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。
2. 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。

▲ 注意

1. ほこりや湿気のある場所、また、直射日光が当たる場所や高温な所は避け、乾燥した場所に保管してください。
2. 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、液漏れを防ぐため、長時間使用しない時は、モニターから乾電池を取り出して保管してください。

トレーニングガイド

本製品の安全適切な使用方法について説明します。

(1) 本製品ご使用前のウォームアップ

ご使用になる前に必ずウォームアップをしっかりと行ってください。ジョギング・スクワット・脚上げ・脚部マッサージ・発声・腰回し・腕振りなどを5～10分、汗がにじんでくるまで行います。

(2) 本製品サドルの高さ・前後位置とハンドルの高さの調整

1. サドルの高さの調整: サドルに座り、親指の付け根がペダル軸の上に来るようにペダルを踏みます。ペダルが最も下にあるときに、ひざが約160～170度に曲がっているようにしてください。ペダルはこの位置の力が最も大きく、最も快適にこぐことができます。臀部がサドルの上で動く場合、サドルが高すぎる可能性があります。この場合、サドルを下げてください。
2. サドル前後位置の調整: サドルに座り、2つのペダルの床からの高さが同じときに、前にあるひざがつま先より前に来ないようにしてください。ただ、あまり後ろに座りすぎないように注意してください。前にある足のすねと甲との角度が90度を超えないようにしてください。
3. ハンドルの高さの調整: サドルを調整した後、ハンドルをサドルよりやや高い位置に調整してください。腰を痛める可能性がありますので、出来るだけ腰をまっすぐ立ててください。
4. 靴ひもは必ずしっかりと結び、足をペダルベルトに差し入れ、ペダルベルトを締めます。ペダルベルトは運動中に足がペダルから外れないようにするためのものです。ペダルをしっかりと踏んだほうがより効果的に運動できます。

(3) 正しいフォーム

誤ったフォームは運動の効果を損なうだけでなく、身体も痛める可能性があります。誤ったフォームとは、腰や脚の曲げ方、ペダルの踏み方が正しくない状態をいいます。

正しいフォーム:

前にかがみ、両腕を伸ばし、腹部を引っ込め、腹式呼吸法で両脚を車体側面と平行にし、ひざ、股関節が連動し、こぐリズムに合っている状態です。

正しいペダルの踏み方:

「踏む」「引っ張る」「引き上げる」「押す」の一連の動作がスムーズにつながっていることです。まず足を踏み込み、すねを後ろに引いてから上に持ち上げ、最後に前に押していきます。これが1サイクルとします。こぐリズムがとれていると、体力の消耗を抑え、速度を上げることができます。

(4) 適切な時間・運動量

運動の基本原則は時間と強度です。適切な時間を把握したうえで、運動量を増やしていきましょう。一般には1分当たりペダル回転数60～80回が適切とされています。最初は低速でウォームアップしましょう。20分を超える中・長時間運動でやや汗ばんできます。

(5) 目的別の運動方法(運動量・負荷は自分の体力に合わせてください。身体の不調を感じたら運動を中止してください)

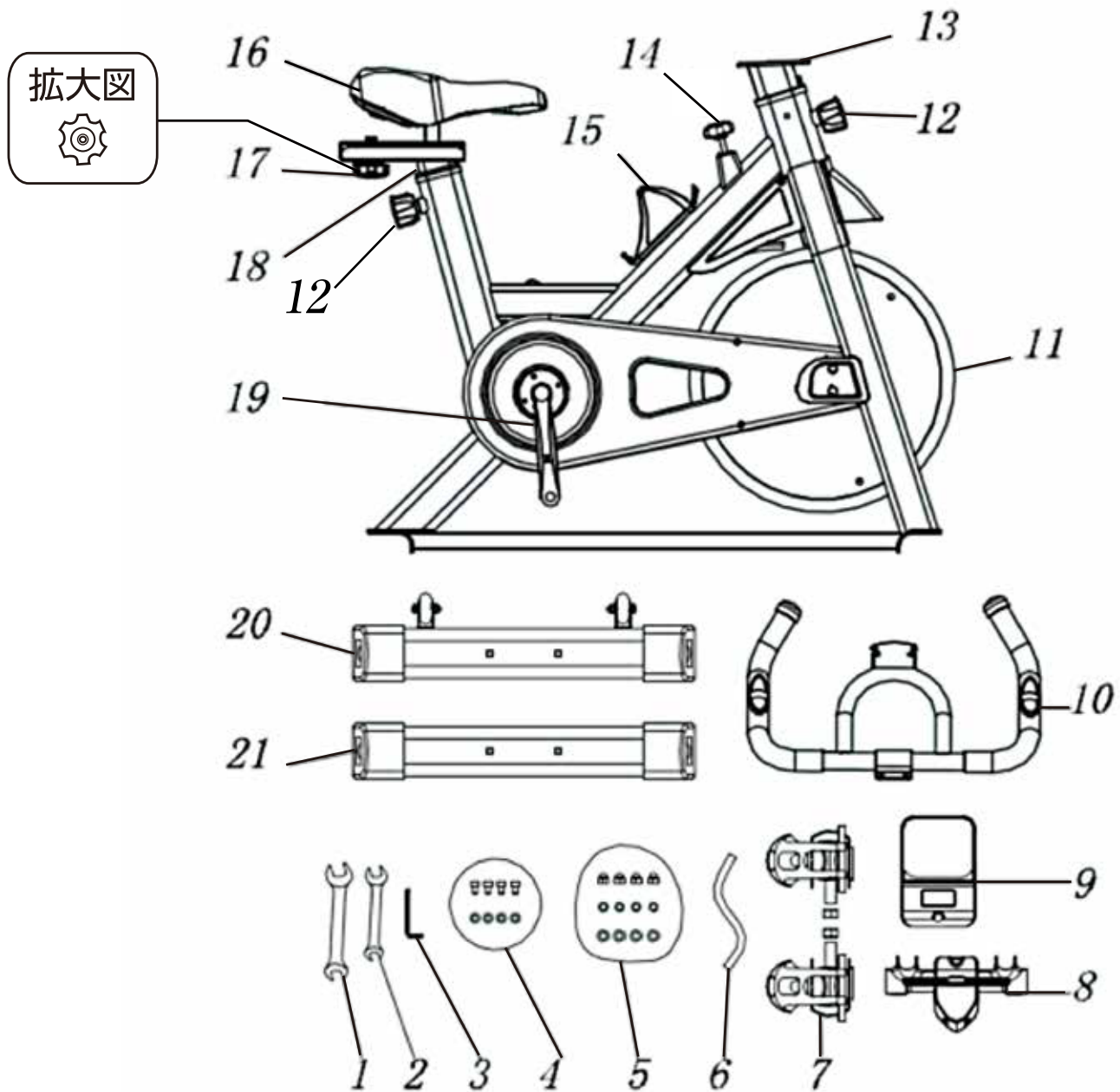
1. ダイエット

自転車ダイエットしたい方は、負荷が高すぎない有酸素運動をしましょう。運動量は少なすぎず、多すぎない程度にします。運動時間は30～40分、1分当たりの心拍数は100～110回が適切です。

2. 筋トレ

本製品は主に下腿部の筋トレの目的にも使用できます。負荷は軽くし、ゆっくりした速度で5分こいでウォームアップしてから、高速で約5分こぎます。1分当たりの心拍数が170～180回になったら、5～10分少しずつ減速しながらこぎ、1分当たりの心拍数を100回以下にします。これを1セットとします。3～5分の休憩をはさみながら数セット行うといいでしょう。

各部の名称



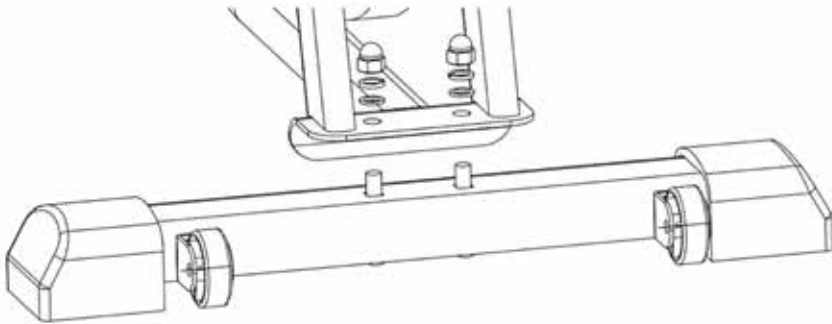
1.レンチ (大)	2.レンチ (小)	3.六角レンチ	4.ハンドル用ボルトセット
5.レッグ用ボルトセット	6.コードカバー	7.ペダル (右/左)	8.ハンドルカバー
9.表示メーター	10.ハンドル	11.ホイール	12.調節ノブ
13.ハンドルポスト	14.テンションダイヤル <small>*予め装箱済</small>	15.ドリンクホルダー	16.サドル
17.サドル前後調節ノブ	18.サドルポスト	19.クランク	20.フロントレッグ
21.リアレッグ			

※予備としてパーツが入っています。大切に保管してください。

組み立て手順

STEP1 レッグの取付

1. ⑤レッグ取付用ボルトセットを使用していきます。⑳フロントレッグにボルト2本を差し込み、本体前部の穴に通してワッシャー、ナットの順にはめ込みレンチで固定します。
2. ㉑リアレッグも同様に取付します。※先に本締めを行うとリアレッグが取り付けにくくなる場合がありますので、仮止め後、リアレッグも取付し、全体のバランスを見ながら本締めしてください。



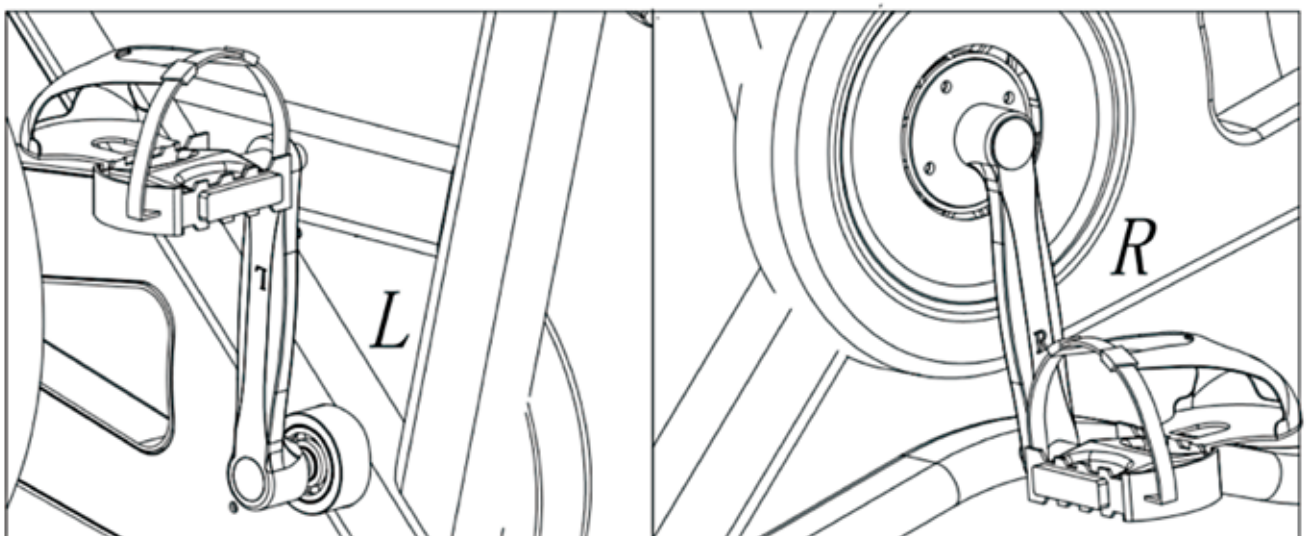
⚠ 注意

フロント・リアレッグ取付後、本体ががたついた状態になることがあります。この場合、リアレッグの黒いエンドキャップを調整してください。

STEP2 ペダルの取付

1. ⑦ペダルには左右がありますのでご注意ください。「R」のペダルは時計回りに、「L」のペダルは反時計回りに取付していきます。またがった状態から見て「R」は本体右側へ、「L」は本体左側へ、クランクボルト穴に差し込み、回らなくなるまでレンチで固定してください。

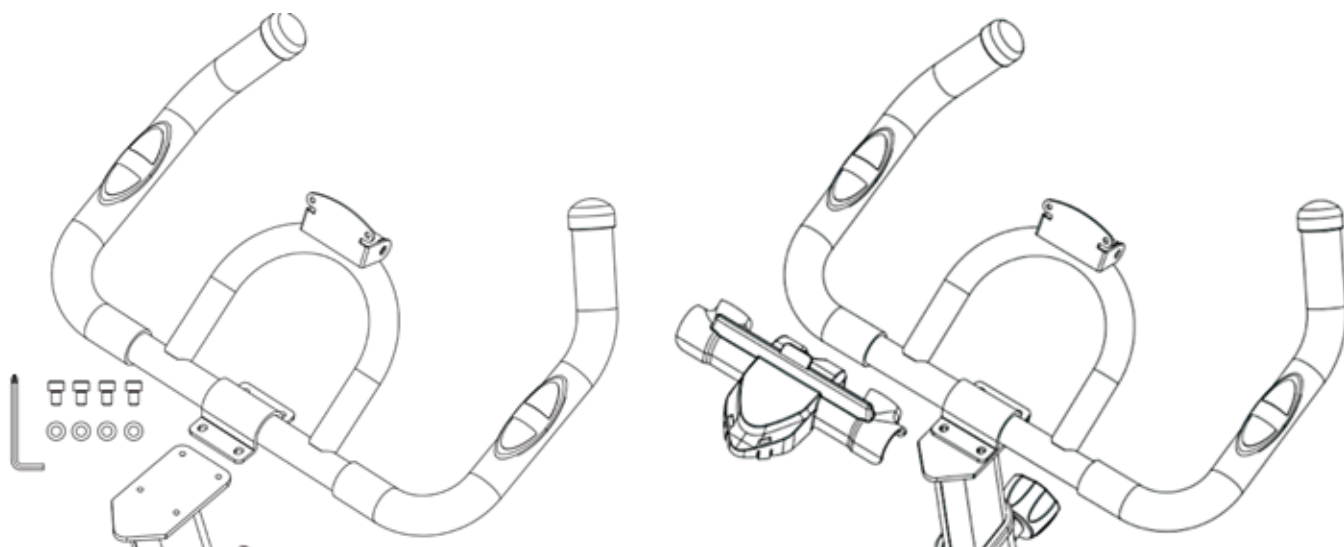
【注意】クランク部にも「L」「R」の記載があります。逆に取り付けると、ボルト山が破損して締まらなくなることがあります。またペダルは必ずしっかりと締め付けて下さい。長期間使用していると、ペダルが外れることがあります。



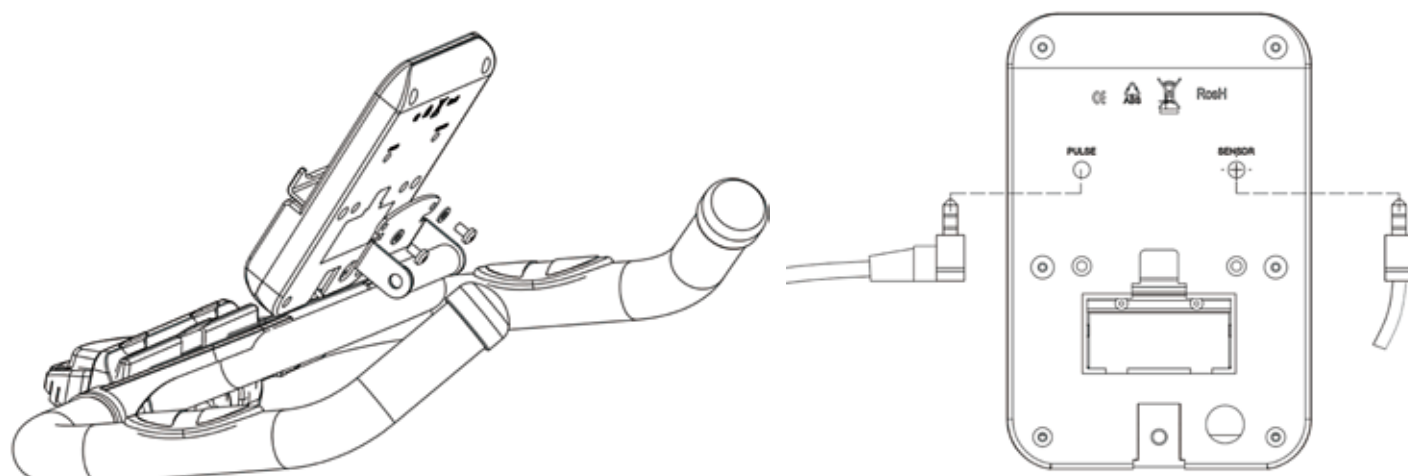
組み立て手順

STEP3 ハンドルの取付

1. ⑩ハンドルの4つの穴と⑬ハンドルポストの穴を合わせ、ワッシャーの上から④ハンドル取付用ボルトセットのボルトを差し込み、③六角レンチで固定します。
2. ⑧ハンドルカバーを図のようにかぶせ、上から軽く押すと固定されます。



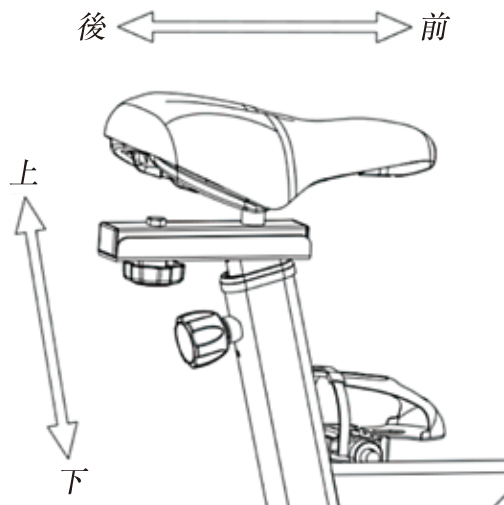
3. ⑨表示メーターの取付(まず表示メーターのボルトを取り外してください)
⑨表示メーターに乾電池を入れた後、表示メーターの穴を表示メーターステイの穴にあわせてから、ボルトを穴に差し込み、固定します。その後、コードを接続します。



組み立て手順

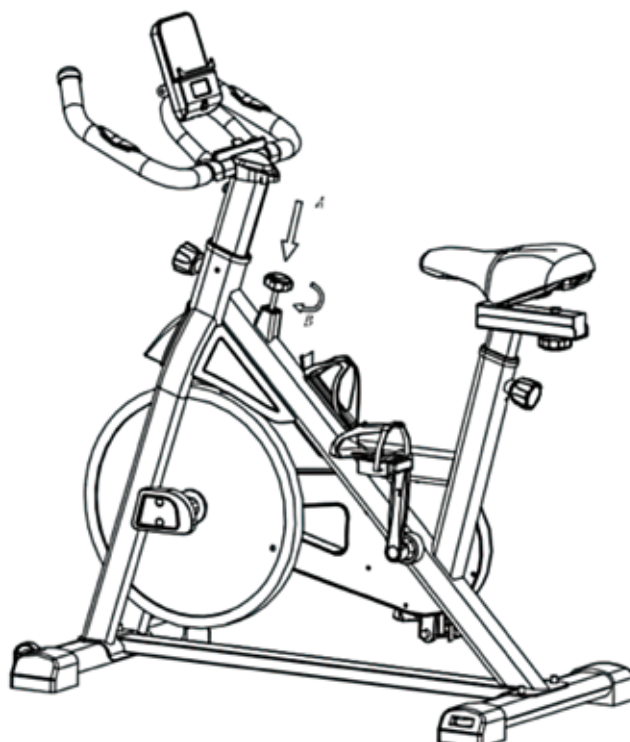
STEP4 サドルの調整

1. サドルの高さと位置を調整します。⑫調節ノブを左に回してゆるめ、⑫調節ノブを引いたまま⑩サドルを引き上げるか、引き下げて高さを調整し、⑬サドルポストに差し込み、⑫調節ノブを締め付けます。
(ハンドルの高さの調整も同様です)
2. サドル前後位置を調整します。⑭サドル前後調節ノブをゆるめ、⑬サドルポストを前後に動かして適切な位置に調整してから、⑭サドル前後調節ノブを締め付けます。



STEP5 負荷の調整

1. 図のように、⑭テンションダイヤルを時計回りに締め付けると負荷が大きく、反時計回りにゆるめると負荷が小さくなります。非常時には⑭テンションダイヤルを手で強く押すと、機器が急停止します。



組み立て手順

表示メーターについて

1.表示メーターの機能

- TMR/タイマー---運動経過時間を表示します。表示範囲 0~99: 59分:秒
SPD/スピード---運動中の速度を表示します。表示範囲 0~999.9km/h
DIS/距離---走行距離を表示します。表示範囲 0~99.99km
CAL/カロリー---運動中の消費カロリーを表示します。表示範囲 0~999.9kcal
ODO/累計距離---これまでの累計走行距離を表示します。表示範囲 0~999.9km
SCAN/スキャン表示---「SCAN」が点滅しているときは、表示項目が自動で切り替わります。
「SCAN」が出ていないときは、特定の項目が表示され続けます。
PALSE/心拍数---運動中の心拍数を表示します。

2.ボタンの機能

- ◆ボタンを押すと、表示メーターがオンになります。
- ◆「SCAN」が点滅しているときは、表示項目が自動で切り替わります。このときにボタンを押すと、「SCAN」が消え、表示項目が自動で切り替わらず、特定の項目が表示され続けるようになります。ボタンを押して表示させたい項目を選択してください。
- ◆ボタンを2秒押し続けると、その表示をリセットできます(ODO/累計距離はリセットできません)。ODO/累計距離は乾電池が使用可能で交換しない限り、リセットされることはありません。

3.注意事項

- ◆運動を中止して4分以内にボタンを押さないと、表示メーターは自動的にオフになります。
- ◆運動を始めるか、ボタンを押すと、表示メーターは自動的にオンになります

日常のお手入れと故障を避けるために

柔らかい布で本体の汚れをふきとってください。プラスチック製部材には研磨剤や溶剤を使用しないでください。使用後には汗をふきとってください。直射日光が当たらないようにしてください。表示メーターが故障してしまいます。機器のボルトがゆるんでいないか、毎週適宜点検してください。本製品は子どもの近づかない清潔で乾燥した場所で保管してください。

故障を避けるために

1. 本製品使用中にガタつく場合、リアレグのエンドキャップを調整し、本体がガタつかないようにしてください。
2. 表示メーターに表示されない場合、ハンドルと表示メーターとの間のコードが正しく接続されているか、乾電池が入っているか、乾電池容量がなくなっていないかを確認してください。
3. 心拍数が表示されない/表示内容がおかしい場合、ハンドルとの間のコードが正しく接続されているか、両手がしっかりグリップセンサーを握っているかを確認してください(両手でグリップセンサーを握る際には強く握りすぎないように注意してください)。
4. 使用中にギシギシという音がする場合、ボルトがゆるんでいないか確認し、ゆるんでいた場合にはしっかり締め付けてください。

製品保証書

本書は、本書記載内容で無料修理をお約束するものです。
お買上の日から下記期間中に故障が発生した場合は、下記弊社サービスセンターまでご連絡ください。

1, 通常のご使用により、万が一材質上または構造上の欠陥が生じた場合、弊社サービスセンターまでお申し出ください。無償で新品と交換または修理させていただきます。但し、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた故障等については本保証は適用されません。

- A) 説明書以外の誤操作、取扱い上の不注意
- B) 天災、火災、地震等による故障
- C) 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
- D) お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
- E) 保存上の不備
- F) 当社規定の修理取扱い所以外で行われた修理、改造による故障
- G) 本製品本来の使用目的以外の使用
- H) 本保証書の添付のない場合

2, 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。

3, 修理品については、運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。

4, 保証期間は、ご購入から1年間です。

5, 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、有償で修理いたします。

6, 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。

7, 本保証書購入日が証明できるものを添付してください。添付書類が無い場合は無効です。

【最低保有期間について】

この商品の補修用部品の最低保有期間は、製造打ち切り後約2年です。

詳しくは、弊社サービスセンターまでお問い合わせください。

保証期間	お買上日より 1 年間
お買上日	年 月 日
ご住所	〒 電話
ご氏名	様
販売店	
品番	FR21KYV001
JAN	4571526752903

商品仕様

品名	スピンバイク-500F
本体サイズ(約)	D:970×W:530×H:1050mm
重量	25.6kg(フライホイール8kg)
耐荷重	120kg
品番	FR21KYV001
JAN	4571526752903

改良のため、デザインや仕様の一部を予告なく変更している場合があります。ご了承ください。

クロステックスポーツ株式会社
ファイティングロード事業部

TEL 0570-550-235

必ず取扱説明書をよく読んでからご使用ください。
到着後、欠品がないか・組立後作動するかをご確認ください。
万が一、欠品・初期不良があった場合はご連絡ください。

MADE IN CHINA

