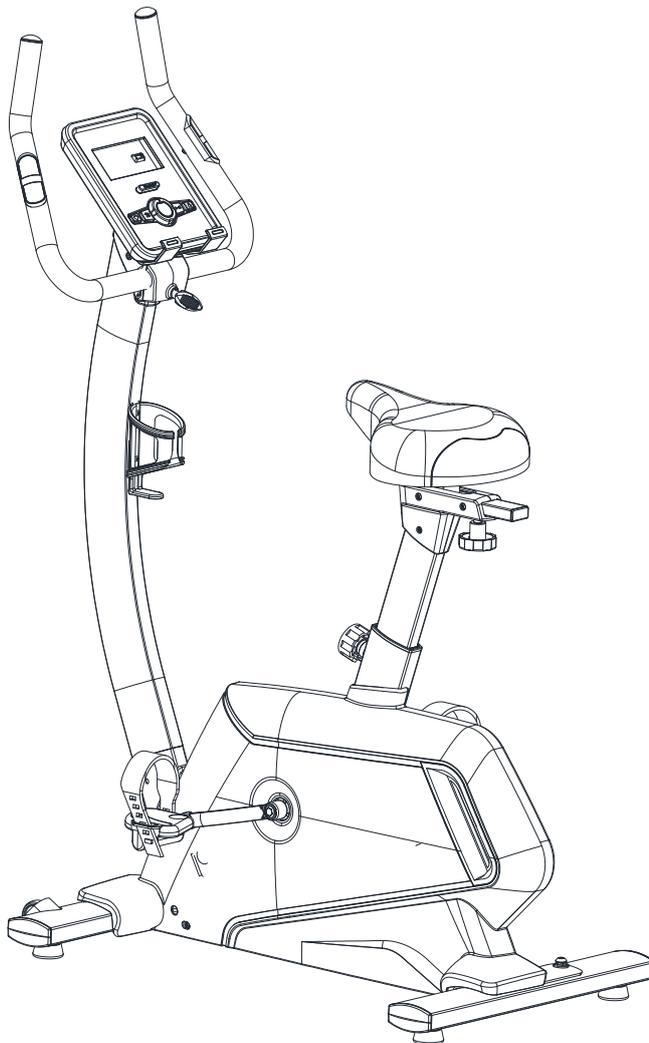




家庭用アップライトバイク DK-B30

(電動負荷式)

取扱説明書



このたびは アップライトバイク（家庭用） DK-B30 をお買い上げいただきまして誠にありがとうございます。

- ◎ まず、本説明書を最後までお読みください。運動器具は一般的な家電製品と違い、人の体重や大きな力が掛かる器具の為、若干のメンテナンスを必要とします、本説明書の内容を十分ご理解いただいた上で正しくご使用くださいますようお願い申し上げます。
- ◎ 本書の巻末に保証書がついていますので、配送業者の送り状伝票とともに大切に保管して下さい。
- ◎ 本機は家庭用です。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。ご了承下さい。
- ◎ 本機は家庭用※として軽頻度の運動向けに開発・設計しています。

※設計上、トレーニングジム・介護・福祉・教育の現場、ホテル・マンション・オフィスなどの共用設備の使用は想定していません。保証の期間・内容に影響しますので予めご理解下さいますようお願い申し上げます。

※本書に記載されている数値は、実数と多少の差異が生じる場合があります。予めご了承下さい。

安全上の注意

取扱説明書の注意及び警告内容は、危険の度合いによって 2 段階に別れております。記載されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従ってご使用ください。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。



警告 誤った取扱いをすると人が死亡又は重傷を負う可能性が想定される内容

- 1)無理をせず軽いスピードから始めて下さい。
- 2)急激な運動は体に負担が掛かりますので、少しでも異常を感じましたら運動を中止して下さい。
- 3)お子様が、本機を使用したり、遊ばないようにして下さい。また、使用中はお子様が近づかないようにして下さい。お年寄りの方が運動されるときには、必ず付添の人をつけて行って下さい。
- 4)お年寄り・体の不自由な方、病気をお持ちの方のトレーニング・リハビリ用にご使用の場合、必ずかかりつけの医師にご相談下さい。
特に次のような方(心臓病・高血圧・糖尿病・呼吸器疾患・妊娠中・ペースメーカ・人口心肺装着の方)
- 5)内部点検や修理の際は販売店の指示に従って下さい。
各部の機能が正しく作動しているかどうか、またネジ・ボルト等の緩みやガタつきがないか、使用前に必ず点検して下さい。
- 6)乗降する場合には、本機にもたれかかったり、使用中に周囲の人が製品及び使用者を押ししたり、引いたりしないで下さい。運動の妨げとなったり、安全性を損ないケガをしたりする場合があります。
- 7)同時に 2 人以上でご使用なさないで下さい。



注意 誤った取扱いをすると人が障害を負う可能性及び物的被害の発生が想定される内容

- 1)トレーニングの前後に必ずストレッチ（準備体操）を入念に行ってください。
トレーニングをするたびに、筋肉はほんの少し傷みます。そのままにしておくとも筋肉が縮み、その状態で数年間スポーツを行うと、筋肉が堅い弦の様に簡単に切れやすくなります。ストレッチは、必ずトレーニング前後に行うように習慣をつけましょう。
- 2)食後のトレーニングはやめましょう。胃に流れる血液が、体を使うことにより胃に流れにくくなって消化に影響を与えるので、食後 2 時間位あけてトレーニングをして下さい。
- 3)ご使用時は、必ず運動靴を履き、回転、駆動部に巻き込まれる恐れがある紐等のない服装でご使用下さい。
- 4)運動方法につきましては、使用方法以外での使用はおやめ下さい
- 5)本機は一般家庭用のトレーニング機として作られていますので、一般家庭以外でのご使用はおやめ下さい。（家庭用以外でのご使用の場合には無償修理交換の対象外になります。）
- 6)異物を商品内部に入れないでください。異物が入ったまま使用すると、故障の原因となります、特にお子様のおられるご家庭では注意して下さい。
- 7)体重が 150Kg 以上の方はご使用なさないようにして下さい。
- 8)速度 30km/h 以上での連続使用はおやめください。
- 9)60 分以上の連続しての使用はなさないでください。
- 10)サビの発生や負荷の調節不調、メーター等の故障の原因となりますので次の場所には設置、保管はしないで下さい。
 - ・直射日光、暖房設備、火気のために著しく温度が上昇する場所
 - ・屋外の設備（屋根付ガレージ等）や浴室付近等の湿気の多い場所
 - ・磁気や電氣的雑音の発生しやすいものの近く

☆保管上の注意事項

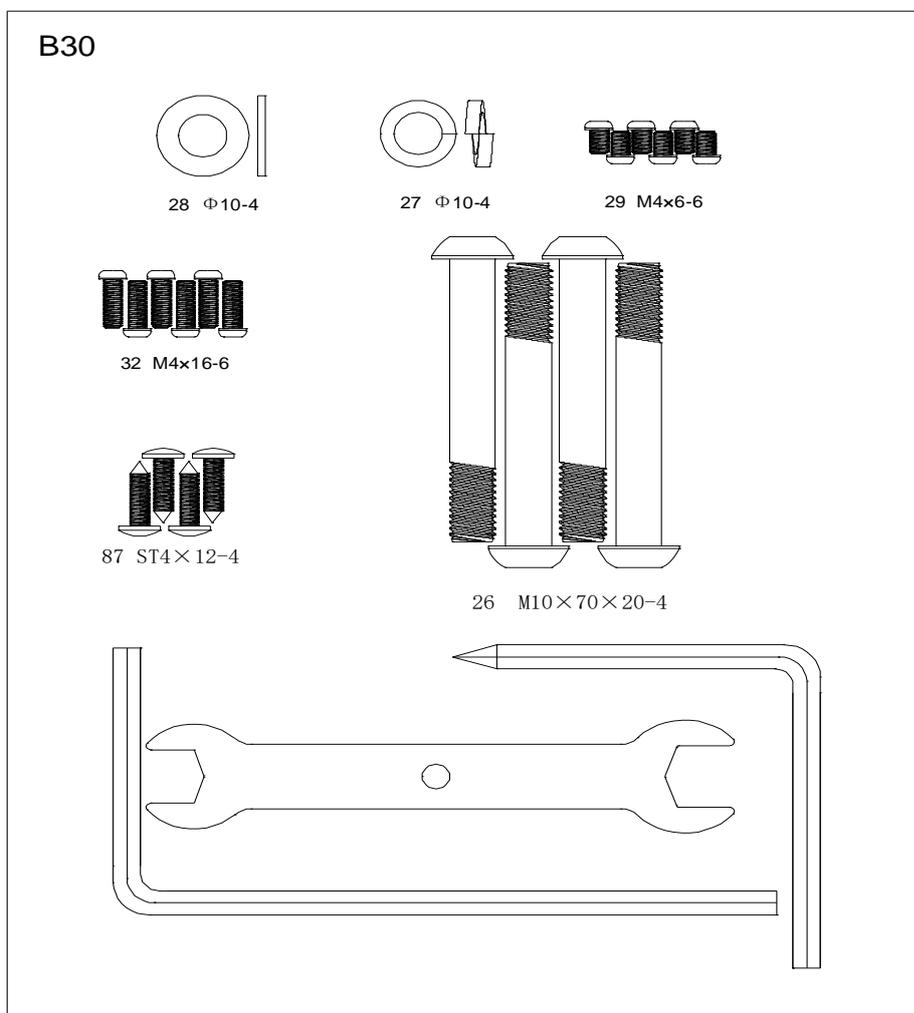
- ご使用前にはハンドル・接合部分のガタや、緩み等がないよう確認して下さい。
- 本機は使用中の運動が十分確保できる水平な床面に設置して下さい。
- 使用場所の周囲に物を置くと、思いがけないケガや事故につながりますので、必ず整理整頓してからご使用下さい。
- 本機は必ず平らな場所に設置して下さい。
- 廊下やフローリングまたは畳の部屋で組立てやご使用になると、床を傷つける場合があります。必ず、布やカーペットを敷いて傷を付けないようにして下さい。
- 本機を廃棄する場合は、粗大ごみとして各自治体の方法に従って処理してください。
- ペダル及びペダルバンド、サドル、ノブボルト、ハンドル等のラバーは消耗品のため、ご購入日より3ヶ月以上経過したものについては有償となります。（家庭用使用の場合に限ります。）

<仕様表>

品名：アップライトバイク(家庭用)	材質構造 スチールパイプ・ウレタン・ABS樹脂
型番：DK-B30	負荷方式 電動負荷マグネット式(32段階)
本体重量：40kg	使用電源 ACアダプター
本体サイズ：W56×L109×H149(cm)	脈拍検知方式：ハンドグリップ式
使用者体重制限：150kg	生産国：中国

ネジパックリスト

ネジパックにあるものはすべて組立の際に使う部品です。全てのパーツが揃っているかご確認をお願いいたします。（内容が合っていない場合でも本体側に装着されている部品もございます、本体側でご確認ください。）

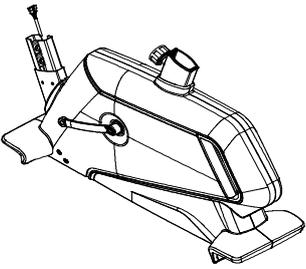
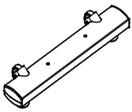
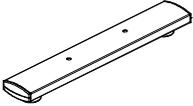
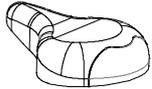
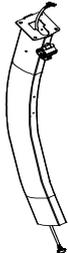
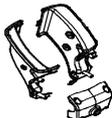
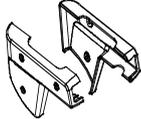
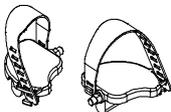
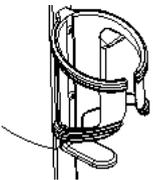


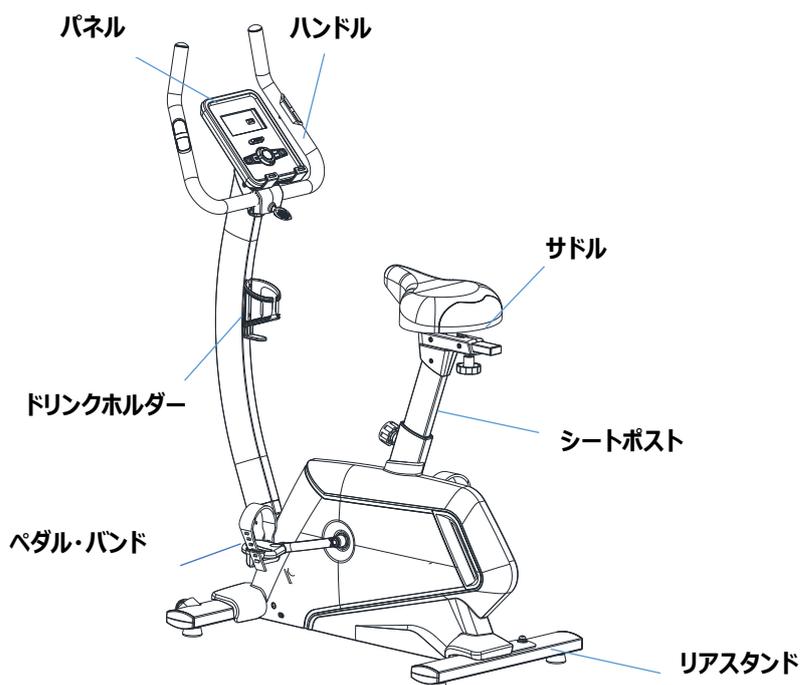
番号	名称	規格	数量	番号	名称	規格	数量
26	ボルト	M10×70×20	4	27	ワッシャー	Φ10	4
28	ワッシャー	Φ10	4	29	ボルト	M4×6	6
32	ボルト	M4×16	6	87	ネジ	ST4×12	4
	L型六角レンチ	5×80×80S	1		L型六角レンチ	6×66×140	1
	スパナ	t4.0×38×145	1				

パーツ早見表

パーツ表の中には本体に装着されているものがあります。

ステップごとに必ず確認してから組立てを行ってください。

<p>(1):本体</p> 	<p>(2):フロントスタンド (キャスター機能付)</p>  <p>(3):リアスタンド</p> 	<p>(4): シートポスト</p> 	<p>(5):サドル</p> 	<p>(6)パネルポスト</p> 
<p>(7):ハンドル</p> 	<p>(8):パネル</p> 	<p>(13,14,15): ハンドルカバー</p> 	<p>(16,17):シートカバー左右</p> 	
<p>(18,19):ペダル左右</p> 	<p>(20):ドリンクホルダー</p> 	<p>(21):ノブボルト</p> 	<p>AC アダプター</p> 	



組立方法

*組み立てる前にすべての部品が揃っているかを確認した後、ステップ1から順番に組み立てて下さい。

1・本体についているネジが欠落している場合がありますので、梱包されていた箱の中も確認してください。

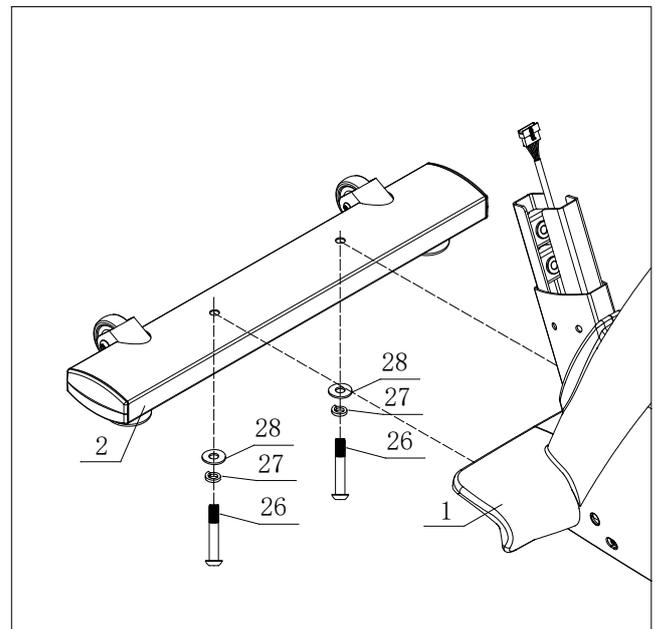
2・本体についているネジは必ず作業を行う直前にはずしてください。

*先に外してしまうと、どの部分のボルトか分かりかねますので必ずお守りください。)

*本体重量がありますので、必ず2名以上の大人の方で作業を行ってください。

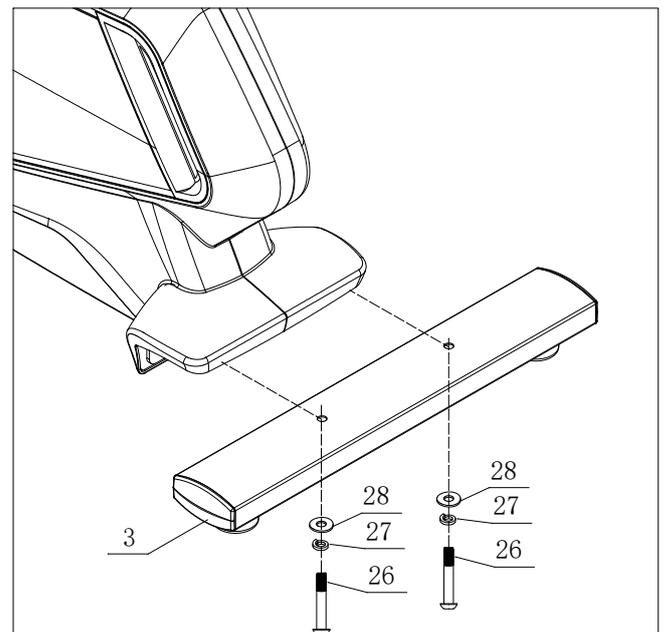
ステップ1 :

本体(1)前方にフロントスタンド(2)をボルト(26)、スプリングワッシャ(27)とワッシャー(28)各2つで固定します。



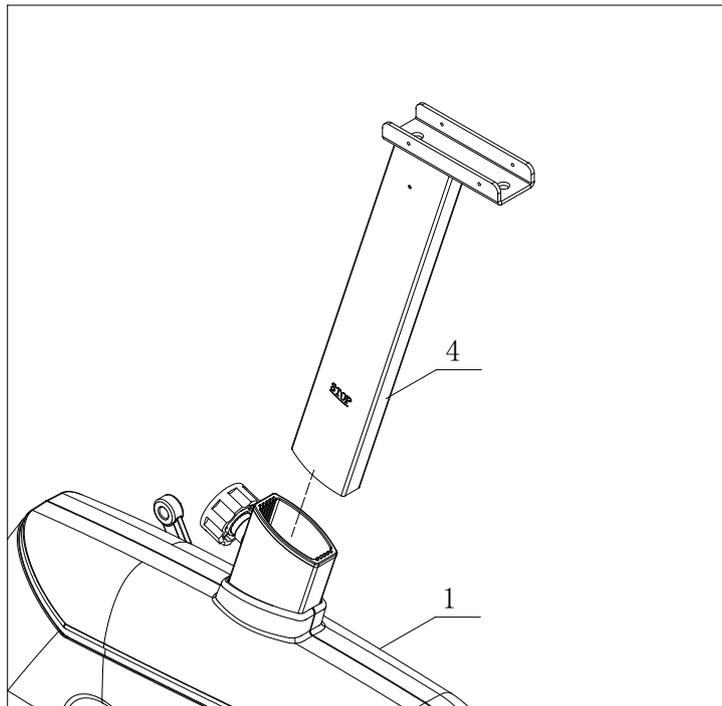
ステップ2 :

本体(1)後方にリアスタンド(3)をボルト(26)、スプリングワッシャ(27)とワッシャー(28)各2つで固定します。



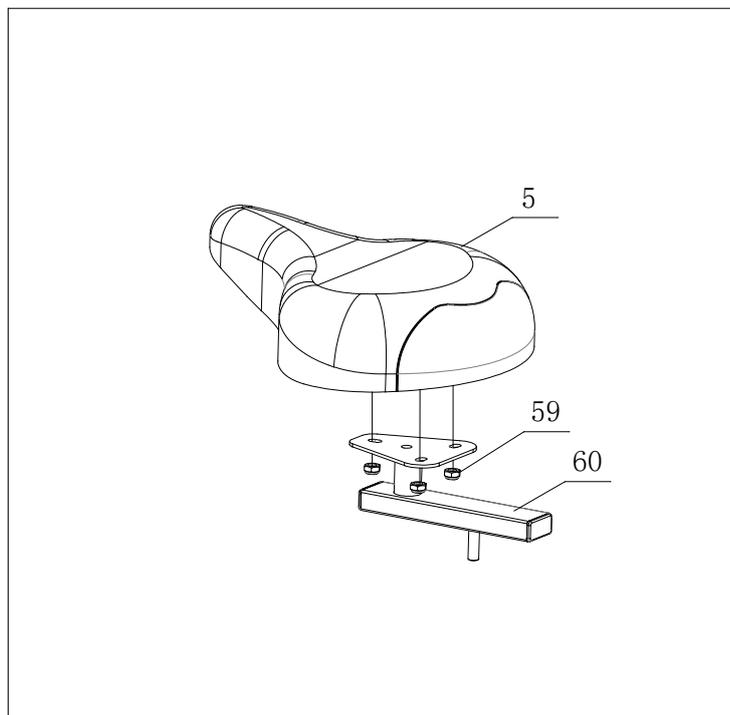
ステップ 3 :

シートポスト (4) を本体 (1) に差し込んで固定します。



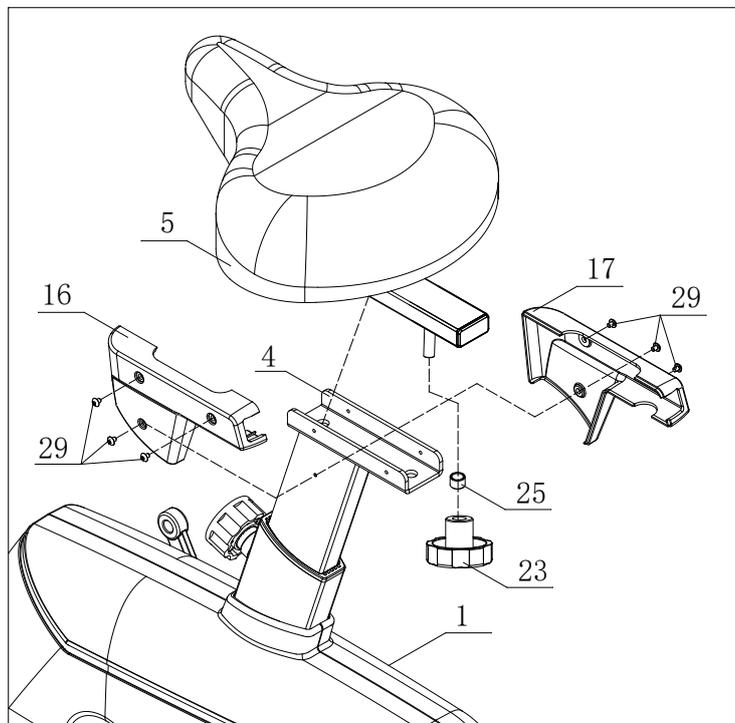
ステップ 4 :

シート (5) を M8 ボルト (59) でシートステー (60) に固定します。



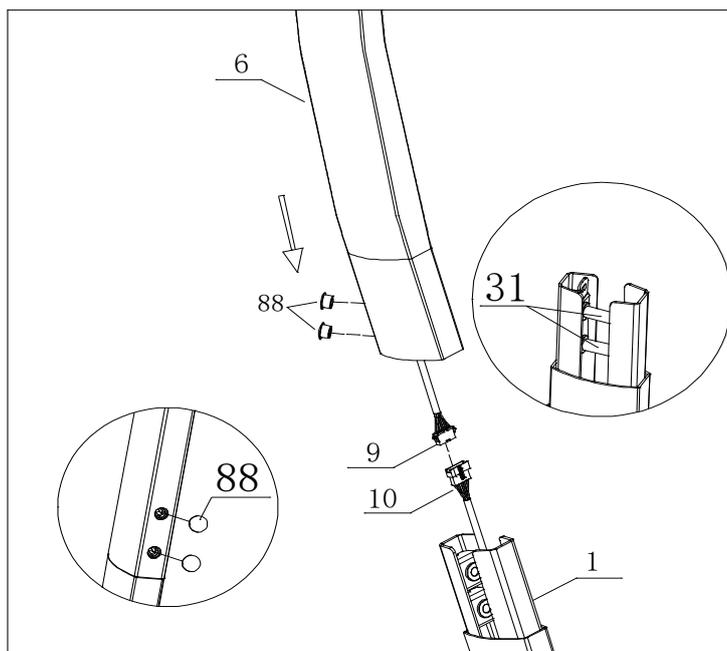
ステップ 5 :

- 1、シートセット (5) をチューブ (25) 、ノブボルト (23) でシートポスト (4) に取付けます。
- 2、シートカバー左 (16) とシートカバー右 (17) をボルト (29) でシートポスト (4) に取付けます。



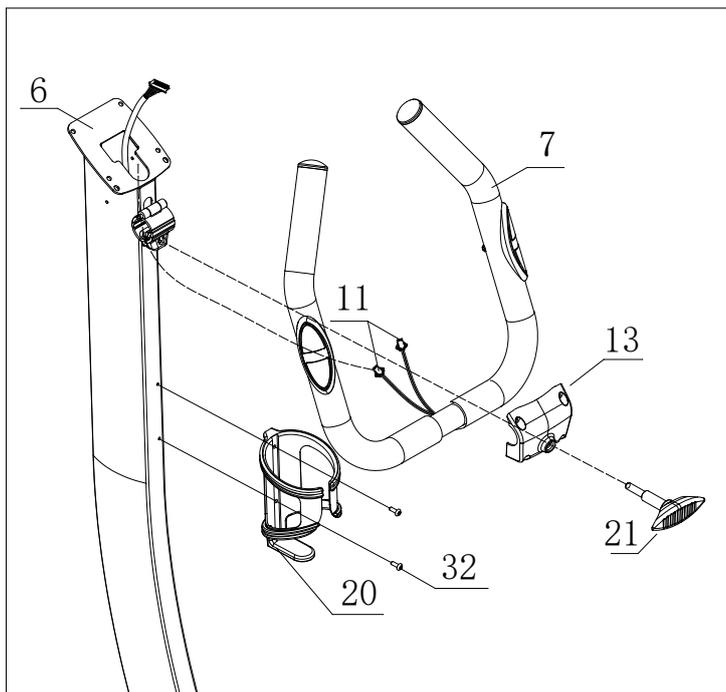
ステップ 6 :

1. 本体 (1) から出ている配線 (10) とパネルポストから出ている配線 (9) のコネクタを接続します。
2. コネクタを接続し終わったら、まずパネルポストにある二つのネジ穴キャップ (88) を取り外してから、パネルポスト (6) を本体 (1) に差し込み、前方から 2 本のボルト (31) で交代で均等に締めます、最後ネジ穴キャップ (88) を付けます。



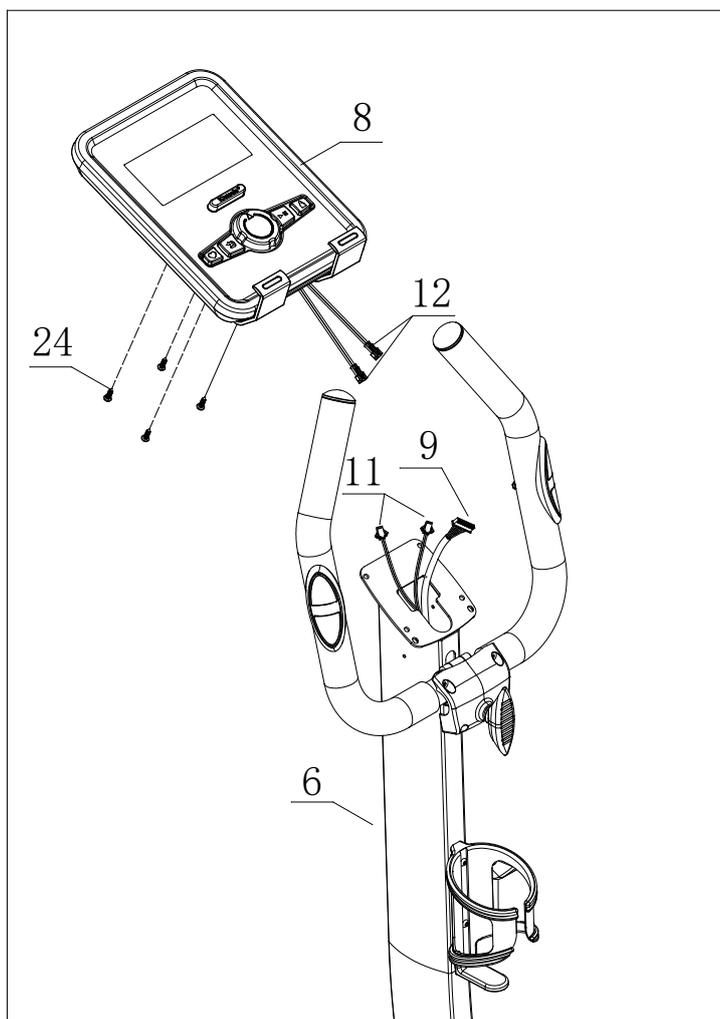
ステップ 7 :

1. ハンドル (7) の固定 : まず脈拍用コード (11) をパネルポスト (6) 上端の穴に通し、T型ノブボルト (21) でハンドル前カバー (13) を通して仮に取り付けてください。
2. その後、ドリンクホルダー (20) をネジ (32) でパネルポストに固定します。



ステップ 8 :

1. パネルポストから出ている配線コネクタ (9) をパネル裏側に接続し、脈拍用配線コネクタ (11) をパネルから出ている配線コネクタ (12) に接続し、仮止めされているネジ 4 本 (24) を取り外します。
2. ネジ (24) でパネル (8) をパネルポスト (6) に固定します

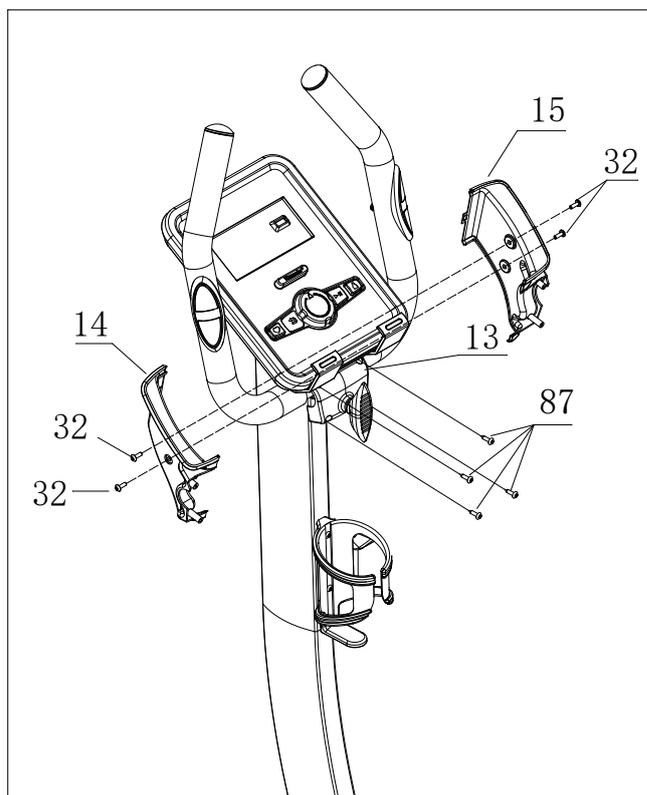


ステップ 9 :

1.ボルト (32) でハンドルカバー左(14)とハンドルカバー右(15)をパネルポスト(6)に取り付けます。

2.その後、ネジ(87)でハンドル前カバー(13)を固定します。

3.配線を挟むなどして、断線しないよう T 型ノブボルトを締めます。

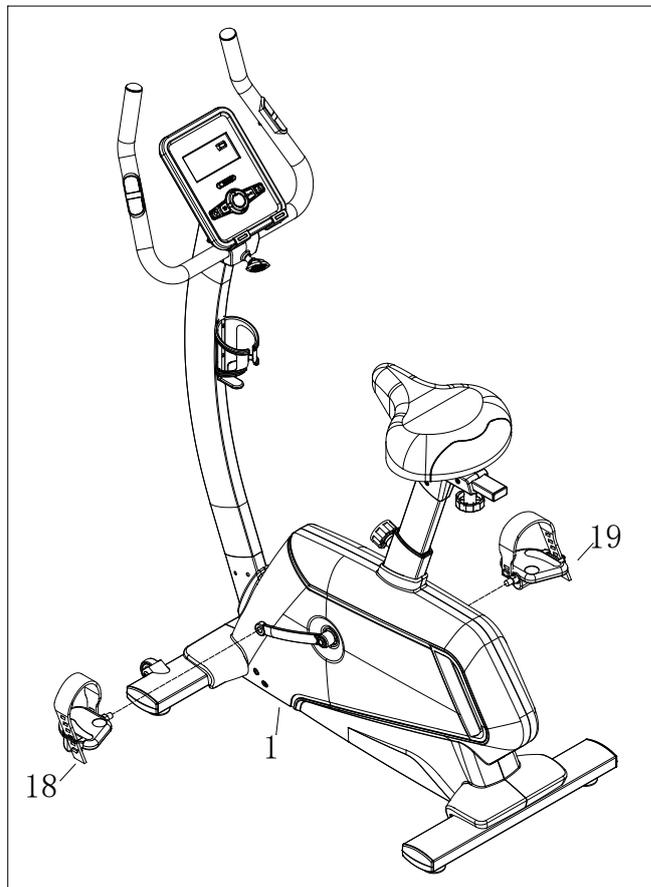


ステップ 10 :

左右ペダル (18,19) を左右クランクにしっかりとねじ込みます。

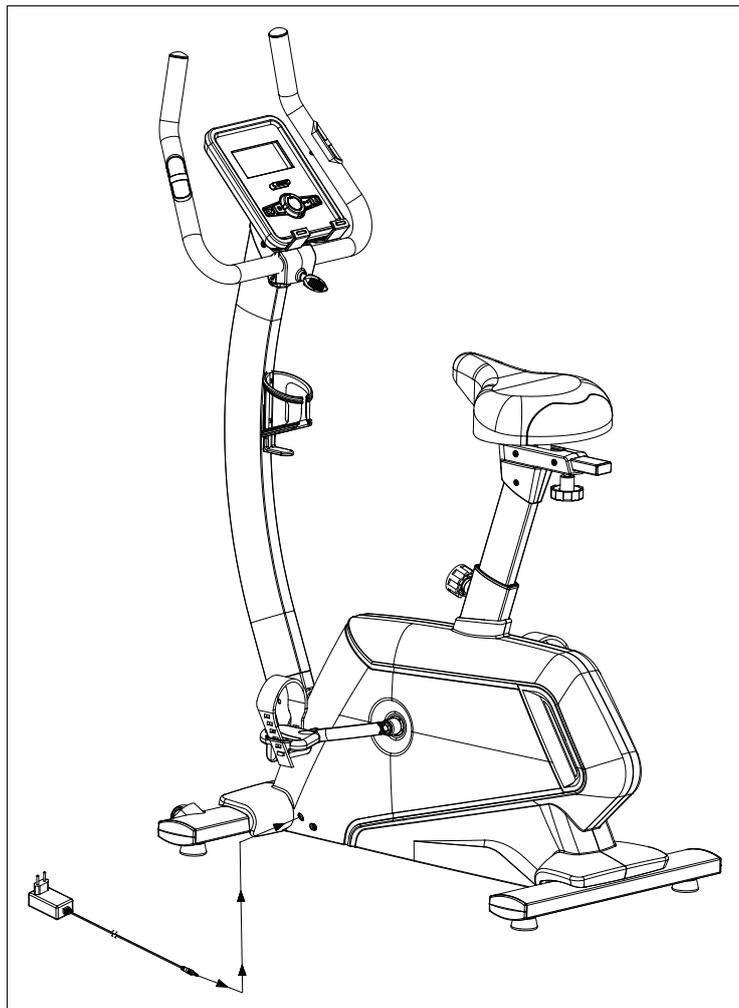
右ペダル (19) は時計回りに回して締めます、左ペダル(18)は、反時計回りに回して締めてください。

クランク及びペダルには L(左)・R(右)の印があります、必ず確認してから間違いないよう同じ印の物を取り付けて下さい。

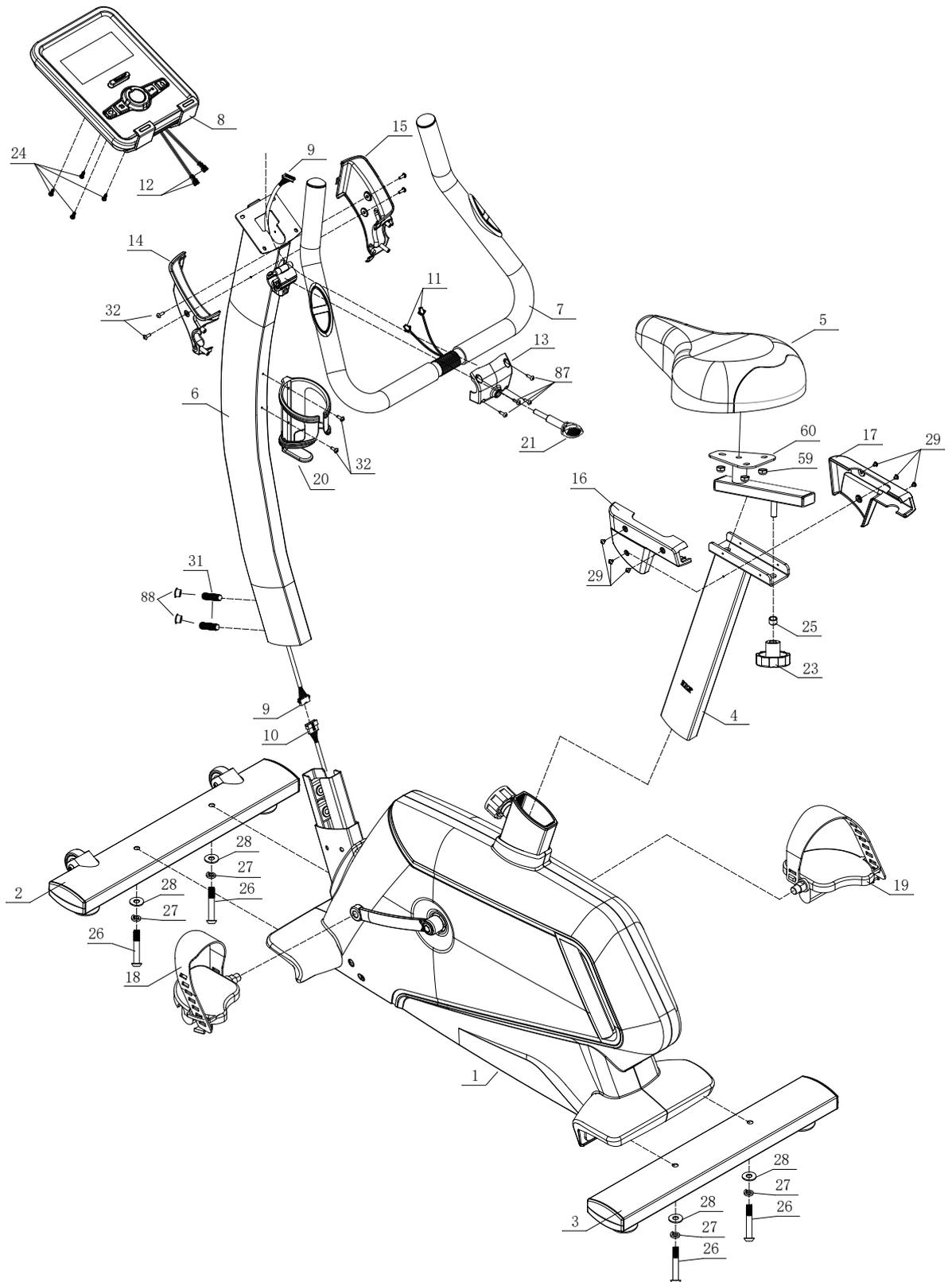


ステップ 11 :

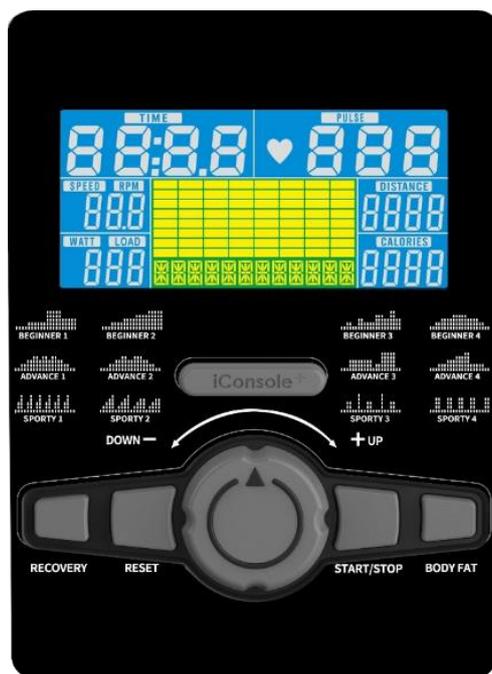
右図のように、AC アダプターを本体のジャックに差し込み、コンセントに接続し、パネルが点灯するを確認してください。



組立全体図



パネルについて



操作ボタン:

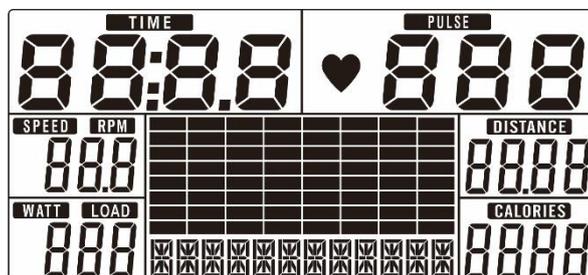
START/STOP	「スタート/ストップ」運動を始める時／ 停止する時に押します。
RESET	「リセット」 停止状態で押すと、通常画面に戻ります。
UP	「アップ」プログラムの選択と負荷など数値を上げる時に右に回します。
MODE/ENTER	「モード/エンター」中央のダイヤルを左右に回しモード選択し、押して確定します。
DOWN	「ダウン」プログラムの選択と負荷など数値を下げる時に左に回します。
RECOVERY	「リカバリー」運動後の心拍回復度合いを測定する時に押します。
BODY FAT	「体脂肪測定」運動を行っていない時に簡易体脂肪を測るときに押します。

パネル表示 :

TIME	「時間」経過時間を表示します、表示範囲 0:00~99:99 ; 目標設定範囲 0:00~99:00
DISTANCE	「距離」運動距離を累積して表示します、表示範囲 0~99.99 ; 目標設定範囲 0~99.90
CALORIES	「カロリー」運動中に消費したカロリーを表示します、表示範囲 0~9999 ; 目標設定範囲 0~9990
PULSE	「心拍数」運動中の心拍数を表示します、表示範囲 P-30~230 ; 目標設定範囲 0-30~230
WATT	「ワット」表示範囲 0~999 ; 設定範囲 10~350
SPEED	「スピード」運動中の速度を表示します、表示範囲 0.0~99.99km/H
RPM	「回転数」ペダルの回転数を表示します、表示範囲 0~999

操作：

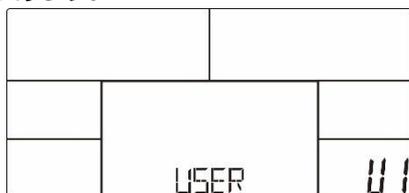
1.本体にA Cアダプターをさし、コンセントにプラグをさします。パネルは下記図 A の場面になり、約 2 秒間ほどが表示された後、メインメニューに変わります。



(図 A)

2.ユーザープロフィール設定

アップ/ダウンのダイヤルで U1~U4 (図 1) を選択し、そして性別、年齢、身長と体重 (図 2) を設定し、アップ/ダウンのダイヤルを押して確定します。入力したデータは全てユーザープロフィールに保存されます。設定完了後、パネルはメインメニューに戻ります。



(図 1)



(図 2)

3.プログラム選択

アップ/ダウンのダイヤルで、マニュアルプログラム (Manual 図 3) → 12 種類プログラム (Program 図 4) → ユーザープログラム (User Program 図 5) → 目標心拍プログラム (H.R.C. 図 6) → ワット制御プログラム (WATT 図 7) を選択し、各選択したプログラムをアップ/ダウンのダイヤルを押して確定します。



(図 3)



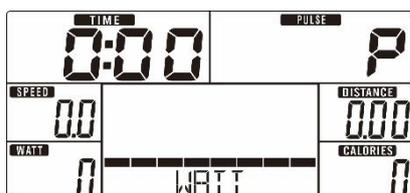
(図 4)



(図 5)



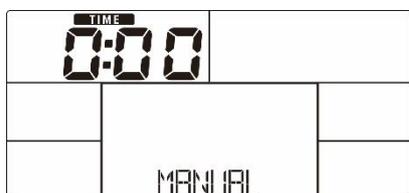
(図 6)



(図 7)

3.1. マニュアルモード :

- (1) メインメニュー画面で、スタートボタンを押して、アップ/ダウンのダイヤルで マニュアルモードを選んで、アップ/ダウンのダイヤルを押して確定します。
- (2) アップ/ダウンのダイヤルで TIME (時間 8) 、 DISTANCE(距離 9) 、 CALORIES(カロリー10)、 PULSE(心拍数図 11) を設定して、アップ/ダウンのダイヤルを押して確定します。
- (3) スタート/ストップのボタンを押して運動を始めます。アップ/ダウンのダイヤルで負荷を設定します。負荷の設定数は画面に表示されます (図 12) 。
- (4) スタート/ストップのボタンを押して、運動を停止します。リセットのボタンを押して、メインメニューに戻します。



(図 8)



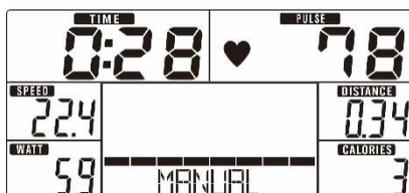
(図 9)



(図 10)



(図 11)



(図 12)

3.2. 12 種類プログラム :

- (1) アップ/ダウンのダイヤルでモードを選んで、アップ/ダウンのダイヤルを押して確定します。
- (2) アップ/ダウンのダイヤルで 1~12(図 13)プログラムを選択してアップ/ダウンのダイヤルを押して確定します。
- (3) アップ/ダウンのダイヤルで TIME (時間) を設定します。
- (4) スタート/ストップのボタンを押して運動し始めます。アップ/ダウンのダイヤルで負荷を設定します。
- (5) スタート/ストップのボタンを押して運動を停止します。

リセットのボタンを押して、メインメニューに戻します。



(図 13)

3.3. ユーザープログラム :

- (1) アップ/ダウンのダイヤルで ユーザープログラムを選んで、アップ/ダウンのダイヤルを押して確定します。
- (2) アップ/ダウンのダイヤルでユーザーデータ (図 14) を作成します、20 項目があります。

毎項目の負荷値を設定できます、アップ/ダウンのダイヤルを約 2 秒押し続けると、設定終了します。
- (3) アップ/ダウンのダイヤルで TIME (時間) を設定します。
- (4) スタート/ストップのボタンを押して運動し始めます。アップ/ダウンのダイヤルで負荷を設定します。
- (5) スタート/ストップのボタンを押して運動を停止します。

リセットのボタンを押して、メインメニューに戻します。



(図 14)

3.4. 目標心拍プログラム :

- (1) アップ/ダウンのダイヤルで 目標心拍プログラム (H.R.C) を選択して、アップ/ダウンのダイヤルを押して確定します。
- (2) アップ/ダウンのダイヤルで 55% (図15) 、75%、90%あるいは TAG (目標H.R) を選択します。TAGの基準値は100 (図16) です。
- (3) アップ/ダウンのダイヤルで TIME (時間) を設定します。
- (4) スタート/ストップのボタンを押して、運動を開始/停止します。リセットのボタンを押して、メインメニューに戻します。



(図15)



(図16)

3.5. ワット制御プログラム

- (1) アップ/ダウンのダイヤルで ワット制御プログラムを選択して、アップ/ダウンのダイヤル押して確定します。
- (2) アップ/ダウンのダイヤルで WATT の目標数値を設定します。基準値は 120 です (図 17) 。
- (3) アップ/ダウンのダイヤルで TIME (時間) を設定します。
- (4) スタート/ストップのボタンを押して、運動し始めます。アップ/ダウンのダイヤルで WATT 数値を設定します。
- (5) スタート/ストップのボタンを押して、運動を停止します。リセットのボタンを押して、メインメニューに戻します。



(図 17)

3.6 BODY FAT(体脂肪測定) :

(1) ストップモードで、体脂肪測定 (図 18) のボタンを押します。

(2) 測定している時には手でハンドルパルス部分を握ります。測定完成までに LCD に (図 19) の“=” が 8 秒ほど表示します。

(3) LCD に (図 20) の体脂肪率、(図 21) の BMI の数値を 30 秒ほど表示します。

(4) エラー表示 について :

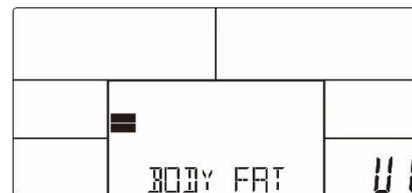
1、ハンドルパルスを握っていない時に LCD に (図 22) の“= = ”が表示します。

2、心拍数が検出されない時に LCD に E-1 が表示します。

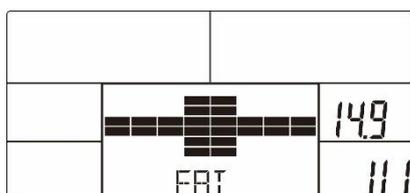
3、体脂肪率/BMI の結果が 5 以下あるいは 50 を超えると LCD に (図 3) の E-4 を表示します。



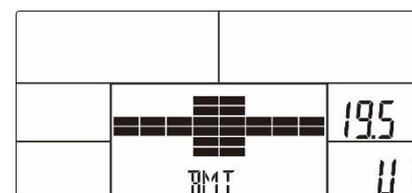
(図 18)



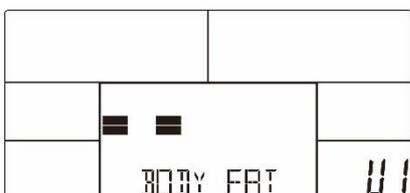
(図 19)



(図 20)



(図 21)



(図 22)

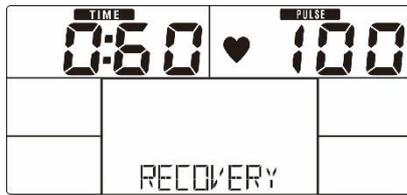


(図 23)

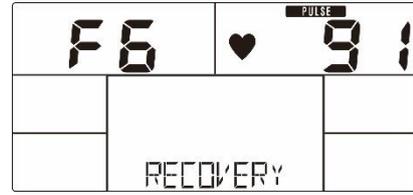
3.7 .RECOVERY(回復) :

運動を行わない状態でハンドルパルス部分を握り、回復ボタンを押します。TIME (時間) 以外の各表示がストップし

まず、LCD の TIME に (図 24) の 00:60 から 00:00 にカウントダウンしていきます。00:00 になった時に LCD に F1～F6 の 6 段階が表示します。F1 は非常に良く、(図 25) の F6 は良くないことを表します。



(図 24)



(図 25)

故障かなとおもったら

下記のような症状が起こった場合に、故障と判断される前に下記の点をお調べください。

症状	原因	処置
パネルが表示されない	<ul style="list-style-type: none"> ・AC アダプターが本機・コンセントにささっていない ・接続コネクタがつながっていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・AC アダプターさしてください。 ・コネクタの接続を確認してください。(組立方法ステップ 3,4 を参照してください。)
ペダルの取り付けができない	<ul style="list-style-type: none"> ・ペダルの左右を間違えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ペダルの刻印「L」・「R」を確認し、組立方法のステップ 7 を参照して行ってください。
脈拍が出ない	<ul style="list-style-type: none"> ・接続コネクタがつながっていない ・パルス部をそれぞれ同時に握っていない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・組立方法ステップ 10 を参照に接続し直してください。 ・パルス部を同時に数秒間握ってください。
コトコト音がする	<ul style="list-style-type: none"> ペダルが緩んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・左右のペダルを一旦外し、片方ずつつけ直す。
グラグラする	<ul style="list-style-type: none"> 床面が平らでない 	<ul style="list-style-type: none"> ・設置場所をかえる。 ・アジャスターを調整する。
ギンギン音がする	<ul style="list-style-type: none"> 各ボルト等が緩んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・緩んでいるボルト等を一旦外しつけ直す。 ・アジャスターで調整する。

★お手入れ上の注意

- 汚れや使用後の汗等は、乾いた布等で必ず、ふき取ってください。(そのまま放置した場合、サビ・腐食・故障等の原因になります。)
- 水をかけたり、シンナー・ベンジンなどで拭かないでください。
- パネルの汚れや汗、水分等は乾いた布で拭いてください。(パネルの誤動作・故障の原因になります。)

使用する前に各ボルトに緩みがないかを必ず点検してください。

緩みがある状態で使用した場合、破損する可能性があります。

保証書

本保証書は下記の保証期間ならびに保証条件にしたがって、無償修理することをお約束するものです。この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

品名	DK-B30 家庭用 アップライトバイク(電動負荷方式)
保証期間	お買い上より1年間
お買上げ日	年 月 日
お名前	
ご住所	
TEL	- -

販売店：

- (1) 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は、無料保証いたします。
- (2) 保証期間内に故障した場合は、お買上げの販売店・輸入販売元にご依頼下さい。
その際には本書をご提示ください。
- (3) 保証期間内でも次の場合には保証は受けられません。
 - お買上げ後の移動、落下、転倒等の故障及び損傷
 - 本来の使用目的以外による故障及び損傷
 - 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変・公害・塩害等による故障及び損傷
 - 保管上の不備による故障及び損傷（本書1ページ注意の第10項）参照
 - 不当な修理、改造による故障及び損傷
 - 設置場所等の床面などの損傷
 - 本保証書の添付のないもの
- (4) 使用に伴う消耗品は、無償修理交換の対象になりません。
- (5) 一般家庭以外に使用された場合は、無償修理交換の対象になりません。
- (6) 本保証書は再発行いたしませんので大切に保管してください。
- (7) 保証期間が過ぎた後の故障については有償にて修理いたします。
- (8) 本保証書は日本国内のみ有効です。
- (9) 本保証書は、お買上げ年月日、販売店名、販売店印が記載されていないと無効です。
ただし、商品をお届けした際の配送伝票がある場合はその限りではありません。
- (10) 出張修理に関しては、保証期間内でも有償になる場合があります。

フリーダイヤル：0120-25-1622

* 携帯電話、PHS、IP電話からご利用になれません。

受付時間：平日AM10～PM12時、PM1～5時までになります。

輸入販売元 大広 株式会社

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町3-41-4 2F

TEL：03-5652-5056 FAX：03-5652-5078

受付時間（平日AM10：00～12：00 PM1：00～5：00）土・日・祝日休み