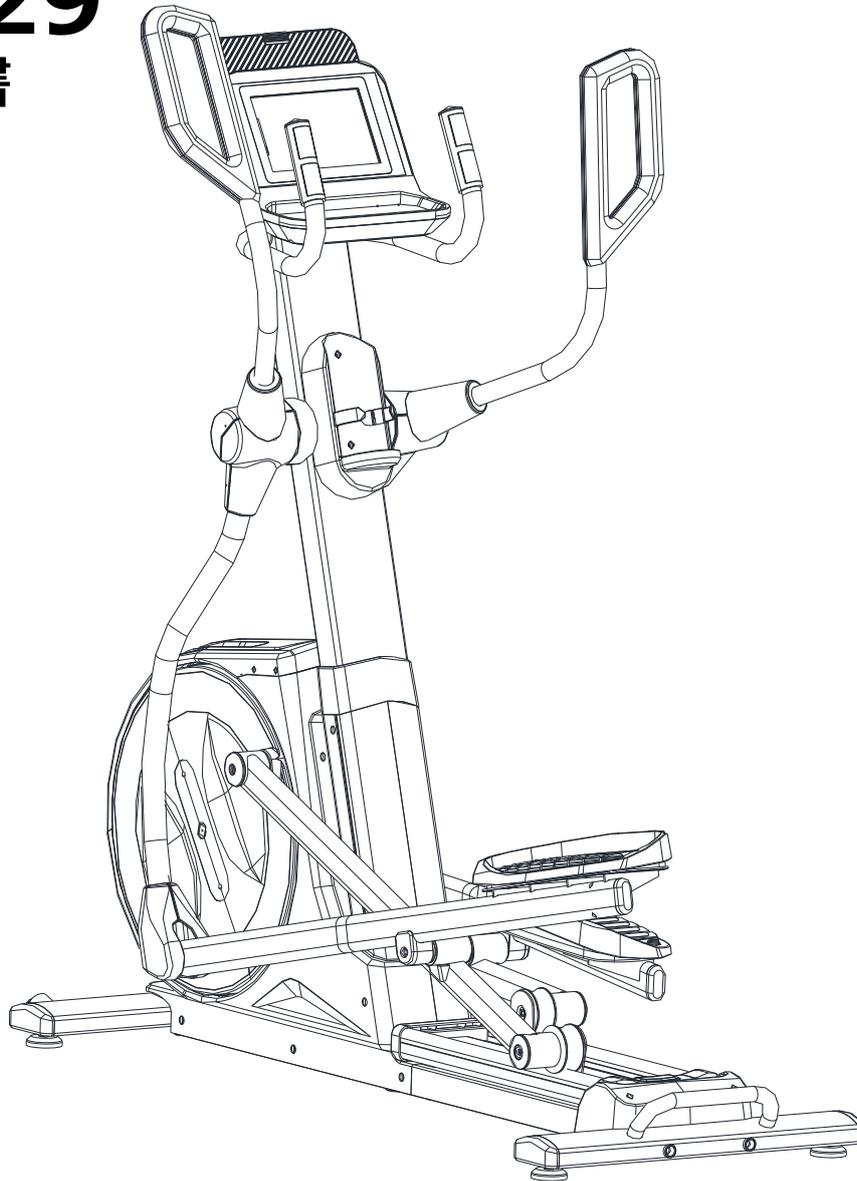




クロスレーナー（準業務用）

**DK-E29**

取扱説明書



**この度は【クロスレーナー(準業務用)DK-E29】をお買い上げいただきまして、誠に有難うございます。**

- ◎ 本説明書を最後までお読み頂き、内容を理解した上で組立作業や運動を行うようにして下さい。
- ◎ 本書の巻末に「保証書」がついています、送り状の控えまたは購入日が証明できる書類等とともに大切に保管して下さい。
- ◎ ご不明な点がある場合その都度読み直して頂き、正しくご使用下さい。
- ◎ 本機は準業務用です。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として、また家庭用として軽頻度の運動向けに設計しています。利用目的は保証内容に影響しますので、予め用途をご確認くださいようお願い申し上げます。改良のため、デザイン・仕様を通知なしで変更する場合があります。
- ◎ 計測数値等に関しましては、誤差がございますので御了承ください。
- ◎ 検品等のための組み傷や大型商品のため多少の小傷等が発生することがございますのでご了承ください。

## 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



**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



**警告**

### ☆使用上の警告

- 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医者にご相談下さい。
- 2) お子様、本機で遊ばないようにして下さい。また、使用中はお子様近づかないようにして下さい。お子様、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。
- 3) 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・ペースメーカー・人口心肺装着の方)
- 4) 分解・改造は行わないで下さい。内部点検や修理の際は販売店までお申し付け下さい。
- 5) 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、ハンドルや手すり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。
- 8) ジェネレーターを使用しているためノイズが発生することがございますので、ご了承ください。

### ☆電気器具の警告事項

稼働部品保護のため160分以上の連続使用はおやめ下さい。

万一、異常な音、におい、煙が出たときには、販売店もしくは当社までご連絡下さい。

(最終ページの保証書欄をご参考にご連絡下さい。)



## 注意

### ☆使用上の注意事項

- 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う筋肉が縮み、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、体を使うことによって胃に流れにくくなり消化に影響を与えます、食後2時間位あけてトレーニングをして下さい。
- 3) 本機ご使用の時は、必ず運動靴を履き、回転、駆動部に巻き込まれる恐れのない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) 本機は軽頻度のトレーニング機（準業務用）として作られていますので、本格的にトレーニングを行う施設等でのご使用はおやめ下さい。
- 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、身長2m以上の方はご使用なされないようにして下さい。
- 8) サビの発生や調節不調、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（屋根付きのガレージ等を含む）の設備や浴室付近等の湿気の多い場所
  - ・砂ぼこり、磁気や電氣的雑音の発生しやすいものの近く
  - ・室温差が著しく変化するところや床面がコンクリートの打ちっ放しのところ\*本機の下だけにマット等を敷いている場合も含まれます。
- 9) 使用しない場合には、作動しない状況にし、特に幼児が触らない様注意して下さい。

### ☆保管上の注意事項

- ご使用前にはハンドル・手すり・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。
- 本機の本体部分に、電気機器等は絶対に置かないで下さい。
- 本体カバー部は樹脂製です。カバー部・ハンドルには絶対に寄りかかったり、乗らないで下さい。
- カバー類（エンド、本体カバー、柱類）、ハンドル部ラバー、本体、支柱等のへこみ、傷等に関しては、初期不良以外すべて有償になります。
- 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。

## 製品仕様

型番/DK-E29

品名/クロストレーナー（準業務用）

材質・構造/スチールパイプ

ウレタン・ABS樹脂

生産国/中国

電源方式/ AC100V（電源コード2m）

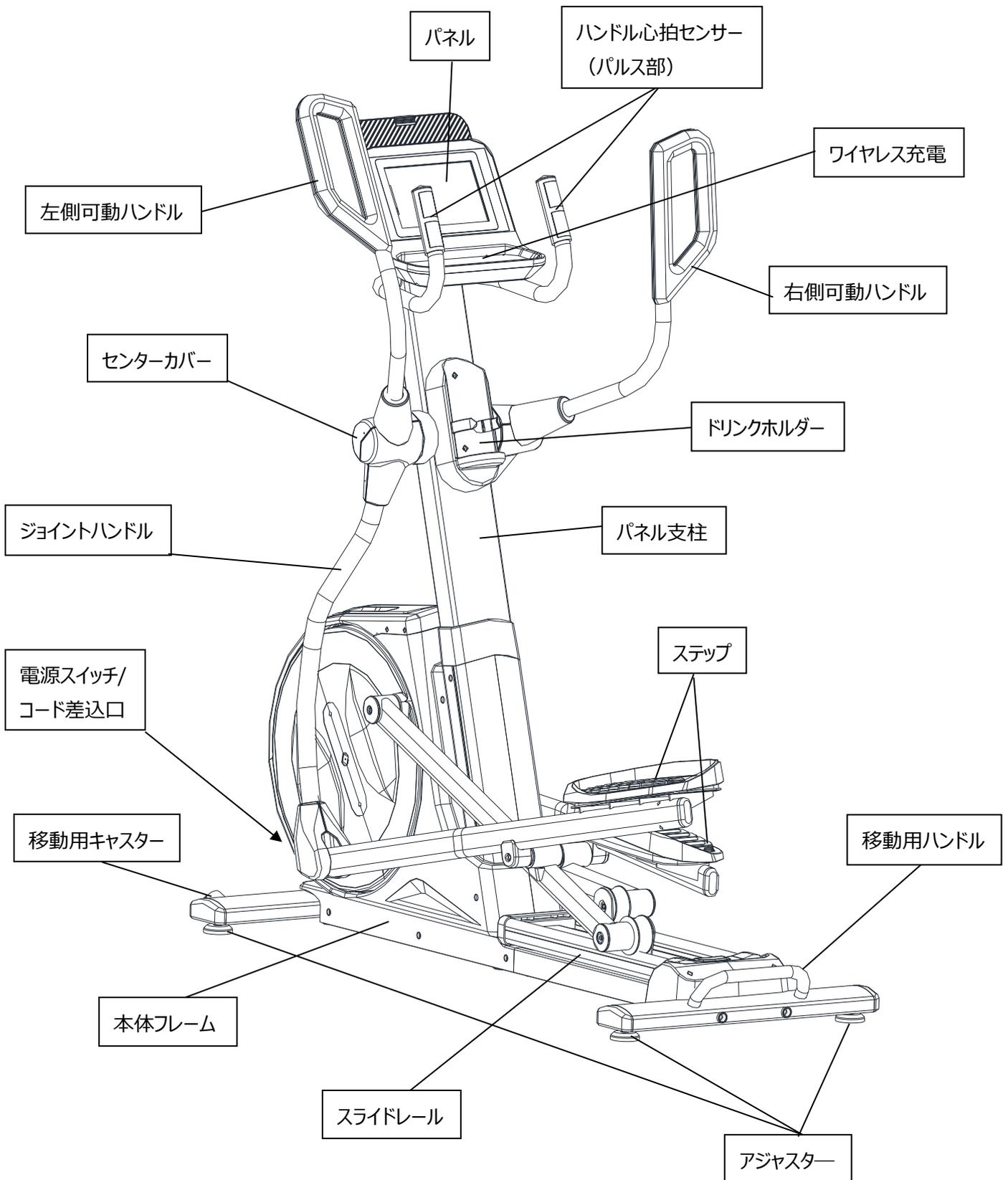
負荷調整/電動マグネット式

本体重量/94kg

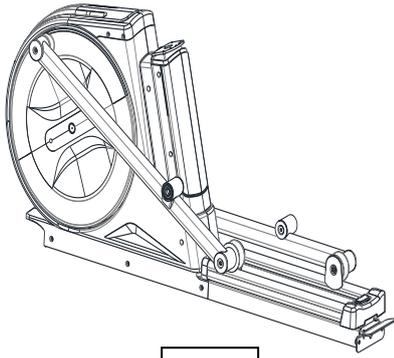
本体サイズ/W63×L158×H170（cm）

通信機能/Bluetooth対応

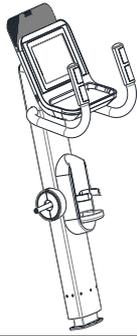
# 各部名称



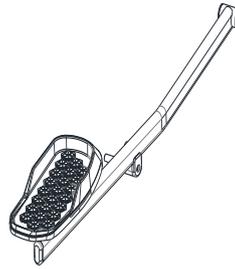
# 主要なパーツ



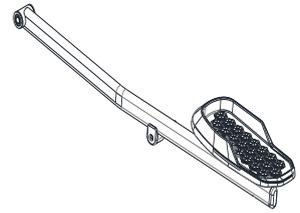
本体



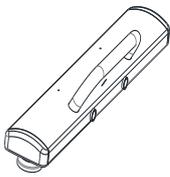
パネル支柱



右側ステップ



左側ステップ



リアスタンド



フロントスタンド



左側ジョイントハンドル



右側ジョイントハンドル



左側可動ハンドル



右側可動ハンドル



左側センターカバー（前）



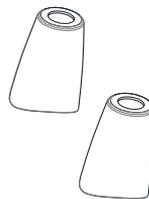
左側センターカバー（後）



右側センターカバー（前）



右側センターカバー（後）



ハンドルカバー



パネル支柱カバー



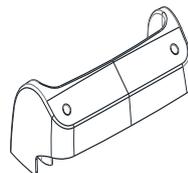
ネジパック



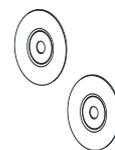
左側ボトムカバー



右側ボトムカバー



リアスタンドカバー



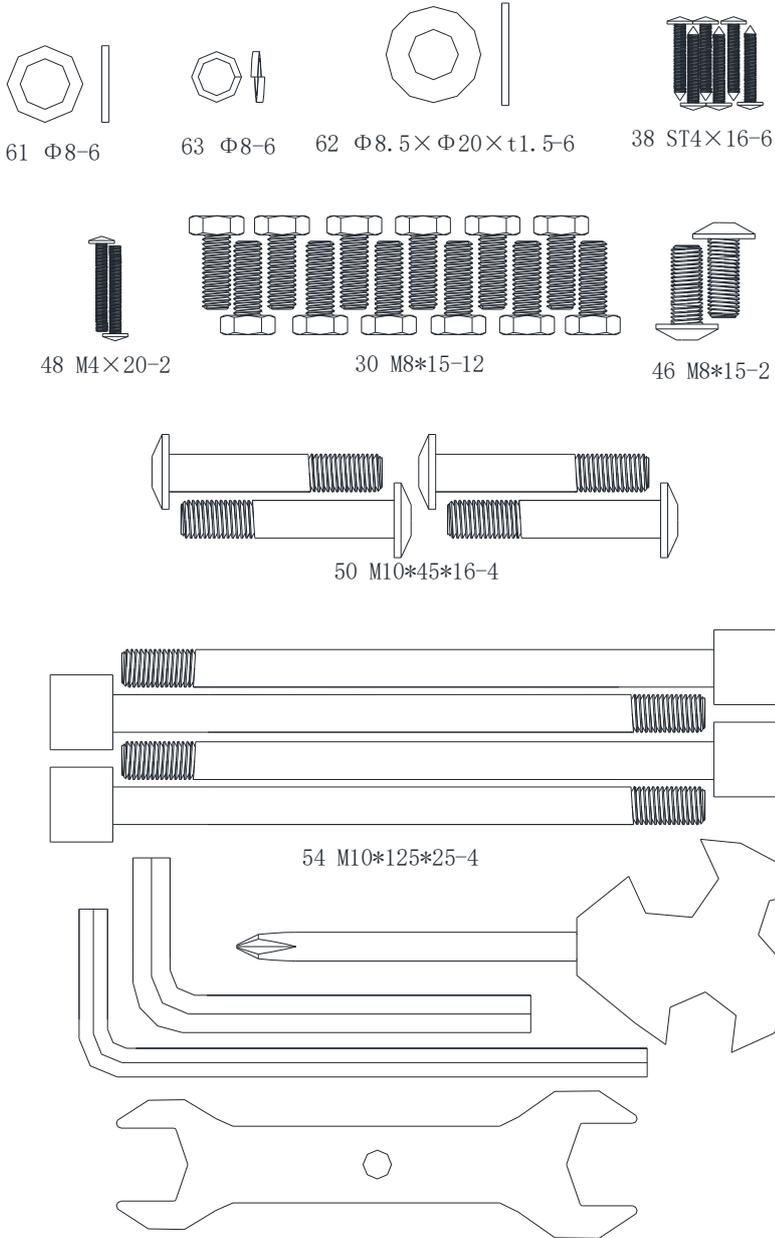
ワッシャー



取扱説明書

# ツールパクリスト

E29



No.	名称	規格	数量	No.	名称	規格	数量
30	ボルト	M8×15	12	61	フラットワッシャー	$\Phi 8.0$	6
38	ネジ	ST4×16	6	62	フラットワッシャー	$\Phi 8.5 * \Phi 20 * t1.5$	6
46	ボルト	M8×15	2	63	バネワッシャー	$\Phi 8$	6
48	ボルト	M4×20	2		ドライバ付きスパナ		1
50	ボルト	M10×45×16	4		L型六角レンチ	8×35×85	1
54	ボルト	M10×125×25	4		スパナ		1
	L型六角レンチ	6×40×120	1				

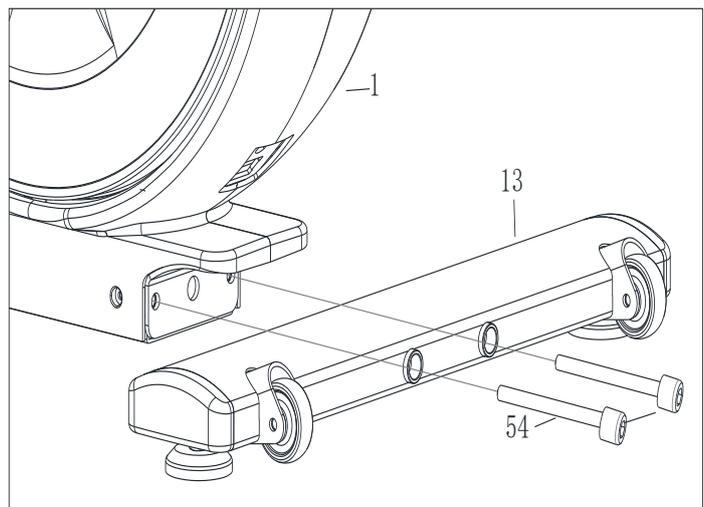
## 組立手順

### ■組立を始める前のご注意

- ・作業をする前に、部品と必要な道具が全部揃っているかを確認して下さい。(本体などに仮止めしている場合もございます。ご注意ください。)
  - ・本機を箱から出す場合、天地(上下)に注意して開梱し本体が床面と水平になる状態で組立を行って下さい。
  - ・組立時、ボルトは必ず一旦仮締めにして、全体が組み上がってから増し締めして下さい。
  - ・Step 1 から順番に組み立てて下さい。各パーツに、ボルト類が仮止めされている場合があります。尚、出荷時点で仮止めたボルト類が、脱落している場合があります。梱包の内側や緩衝材の間にパーツが残っていないかご確認下さい。
  - ・本体に仮止めしてあるネジ類を外す必要がある場合はその部位の作業工程の直前に外して下さい。先に外してしまうと、どの部分のネジなのか判別がつきにくい場合がありますのでご注意ください。
- ※後々の異音対策の為、お組立時に関節部分等のグリスの塗布を推奨いたします。

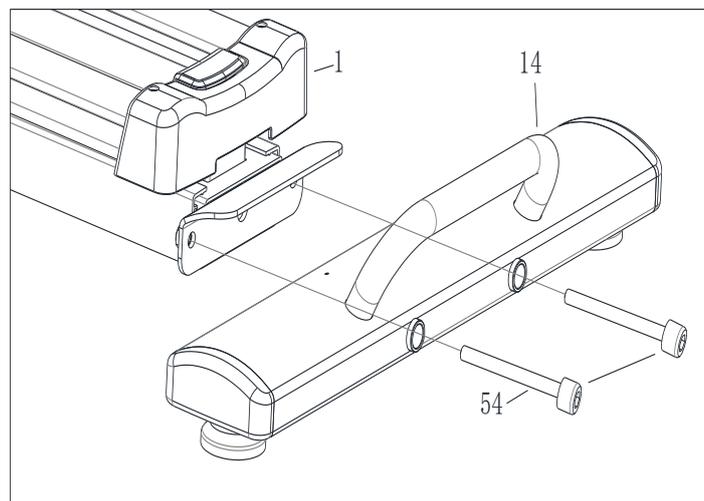
### Step 1

フロントスタンド (13) をボルト (54) により  
本体フレーム (1) に取付けます。



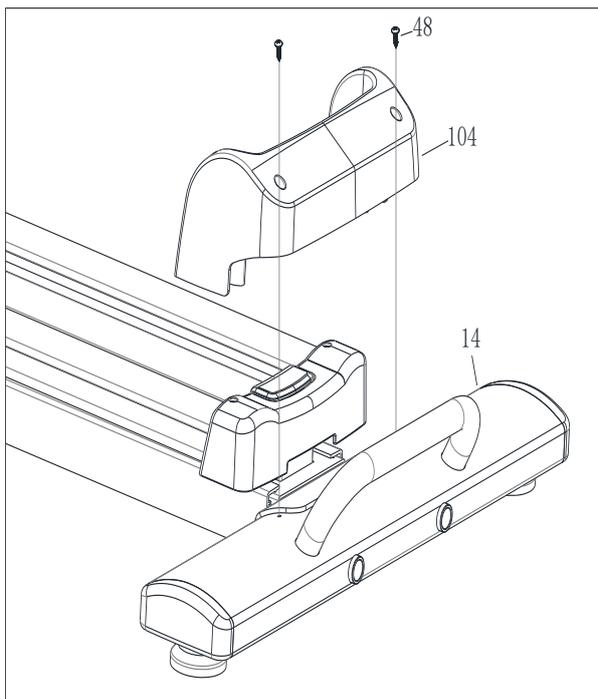
### Step 2

リアスタンド (14) をボルト (54) により、  
本体フレーム (1) に取付けます。



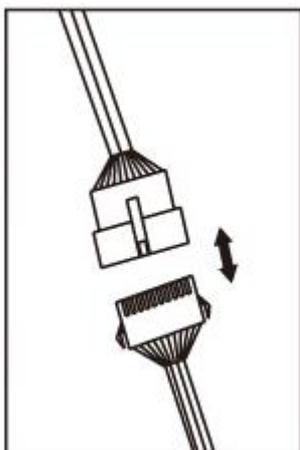
### Step 3

リアスタンドカバー（104）をボルト（48）により、リアスタンド（14）に取付けます。

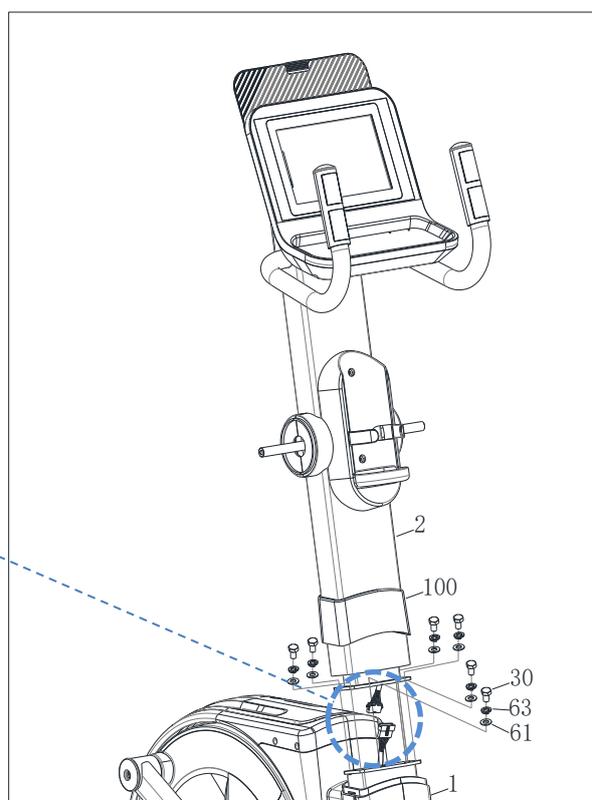


### Step 4

1. パネル支柱カバー（100）を支柱に嵌めます。
2. 支柱管と本体から出ている通信コネクタを接続します。

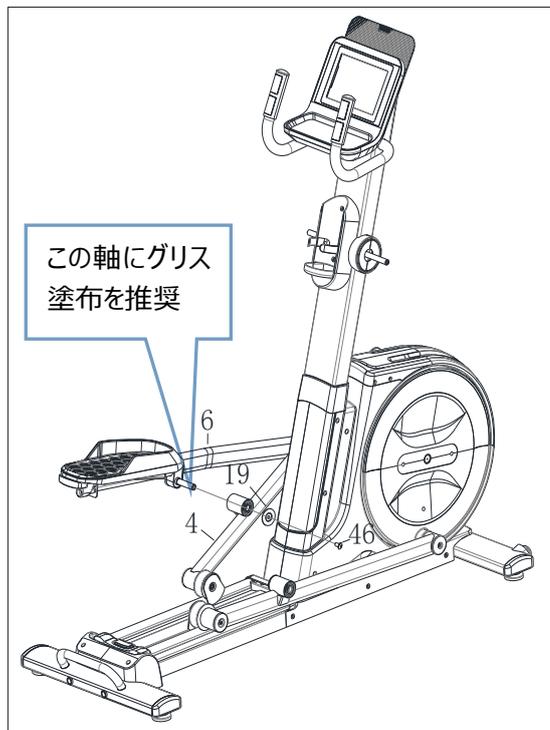


3. パネル支柱（2）を本体（1）に差し込んで、ボルト（30）、バネワッシャー（63）、フラットワッシャー（61）により固定します。



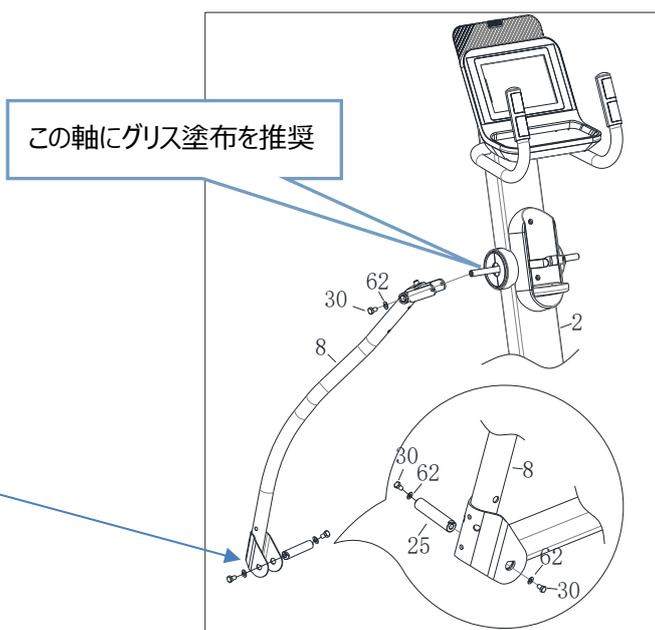
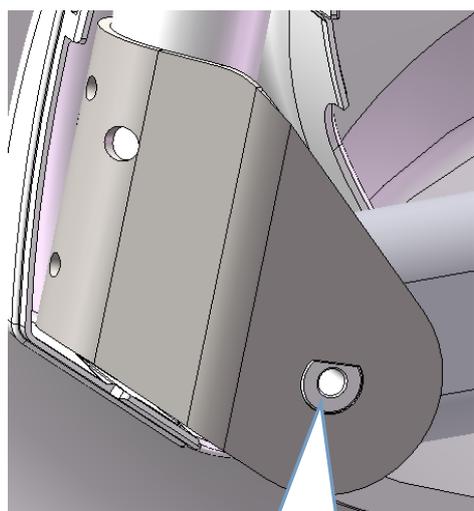
## Step 5

- 1、ボルト（46）、ワッシャー（19）により、ステップ（6）をスライドレール（4）に固定します。
- 2、右側のステップも同様方法で固定します。  
（装着前に、ステップ軸にグリスを付けると摩擦音などの発生防止になります。）



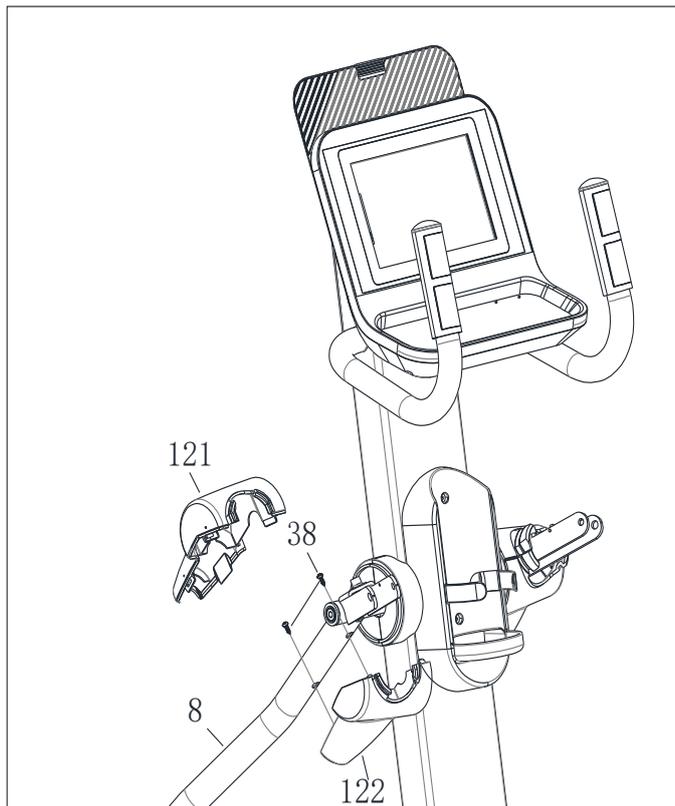
## Step 6

- 1、ボルト（30）、フラットワッシャー（62）により、左側ジョイントハンドル（8）をパネルパイプ（2）に取付けます（取付ける前にパネル支柱側の軸にグリスを付けると摩擦音などの発生防止に効果的です。）
- 2、繋ぎチューブ（25）、ボルト（30）、フラットワッシャー（62）により、ジョイントハンドル（8）をステップフレームに取付けます。（注意：繋ぎチューブの D 形状部をステップフレームの D 形状部に合わせて取付けてください）
- 3、右側も同様の方法で取付けます。



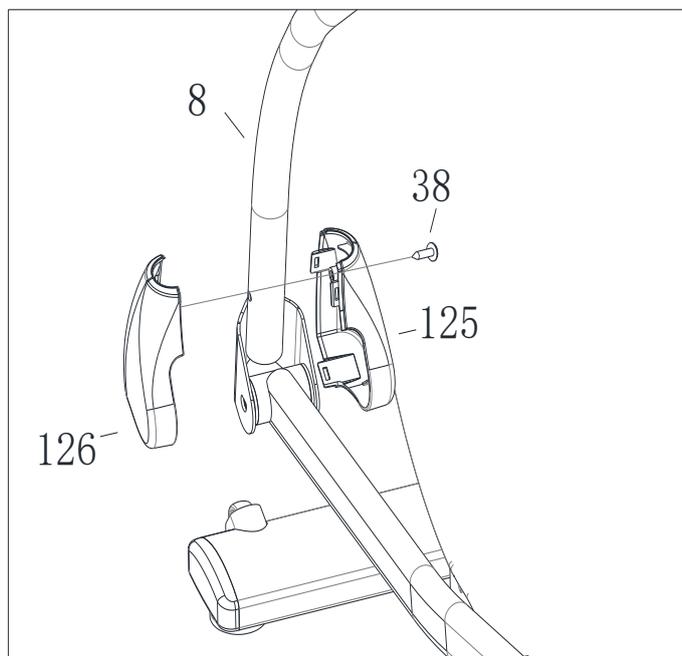
## Step 7

1. センターカバーの取付け：ネジ（38）により、左側の前カバー（122）をジョイントハンドル（8）に固定します、それから後カバー（121）を前カバー（122）に嵌め込みます。
2. 右側も同様の方法で取付けます。



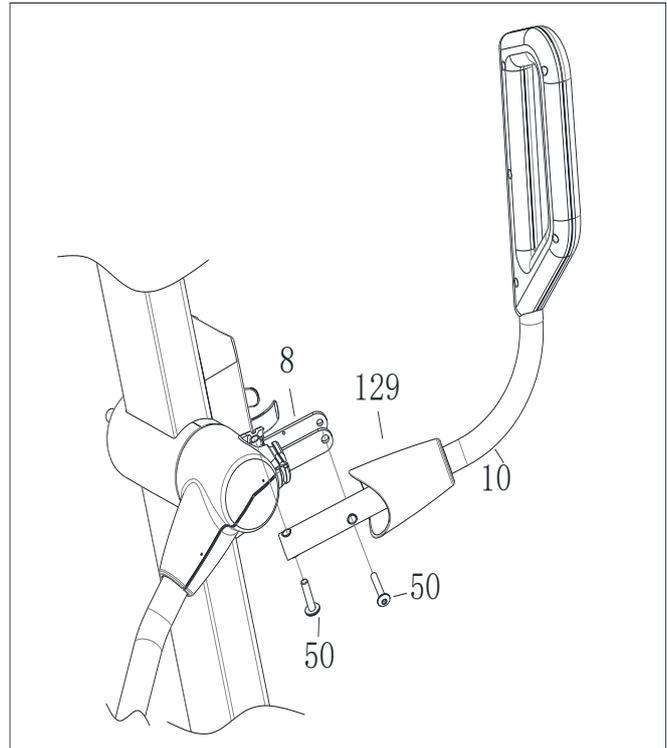
## Step 8

1. ボトムカバーの取付け：まず内カバー（125）をジョイントハンドル（8）に当てます、外カバー（126）に嵌め合わせ、ネジ（38）により固定します。
2. 右側も同様の方法で取付けます。



## Step 9

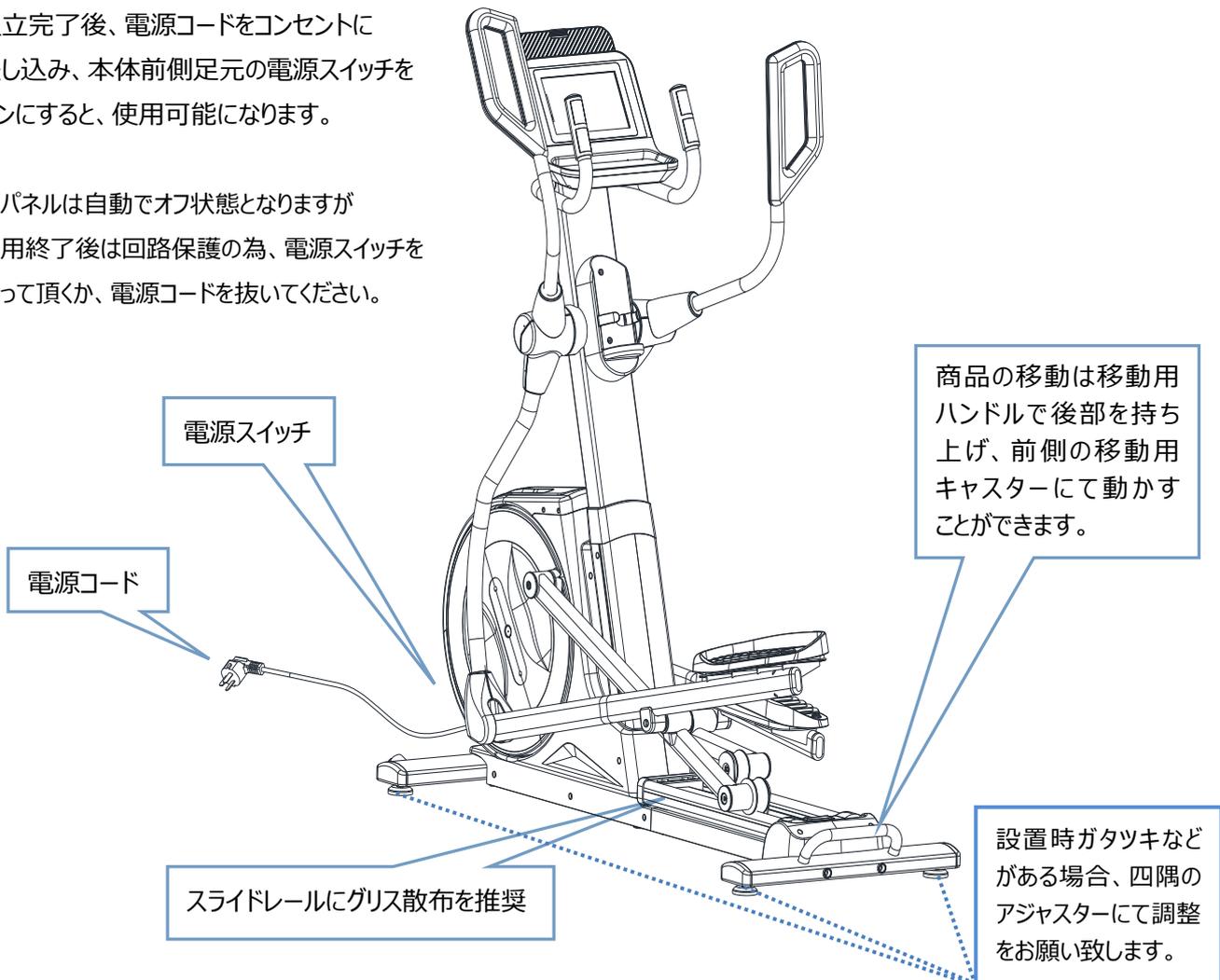
- 1、可動ハンドルの取付け：先にハンドルカバー（129）を可動ハンドル（10）に嵌めてください。ボルト（50）により可動ハンドル（10）をハンドル連結パイプ（8）に固定します。
- 2、反対側も同様の方法で取付けます。



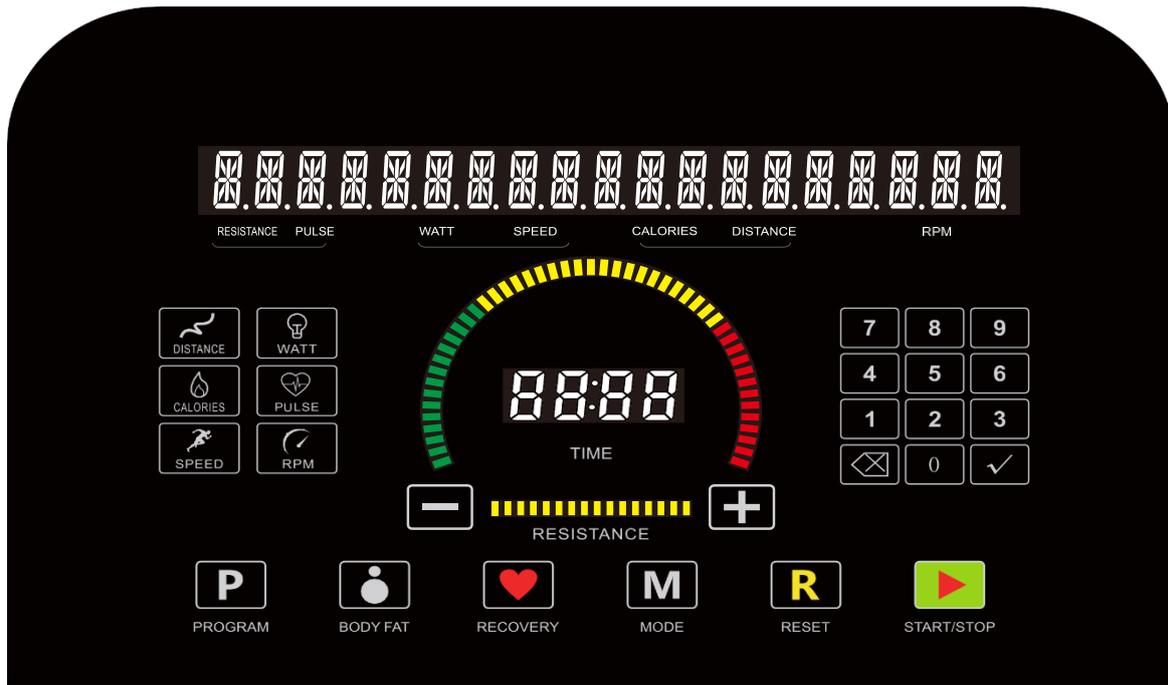
## Step 10

組立完了後、電源コードをコンセントに差し込み、本体前側足元の電源スイッチをオンにすると、使用可能になります。

※パネルは自動でオフ状態となりますが  
使用終了後は回路保護の為、電源スイッチを切ってください、電源コードを抜いてください。



## 操作パネルについて



### ボタン機能の説明：

リカバリー 	-運動終了後に、心拍数の回復状況を測定します。
モード 	-運動開始前に、パネル表示切替や目標数値の確定をします。
プログラム 	-内蔵プログラムを選択します。
体脂肪 	-簡易体脂肪と体脂肪率を測定します。
アップ 	-負荷レベルを上げる。プログラムを選択する、または設定数値を増やします。
ダウン 	-負荷レベルを下げる。プログラムを選択する、または設置数値を減らします。
リセット 	-停止状態時または設定モードのときにこのボタンを押すと、メインメニューに戻ります。 -2秒間長押しすると、コンソールを再起動し、ユーザープロフィール設定モードから開始します。
スタート/ストップ 	-運動を開始するとき/終了するときに押します。 (運動中にボタンを押して停止するとき、設定値は全て残ります。) -ボタンを長く押しと、設定値は全て消えます。
	-数値キーパッドは、値を設定するときは、1 ～ 3 桁の数字を入力します。
	-数字キーの入力を間違えたときは、×キーを押すと、前回入力した値が 1 桁ずつクリアされます。
	-√キーを押して数字キーボードで入力した最終値を確定し、選択機能としても使用可能です。
	-動作中にボタンを押すと、距離表示画面に切り替わります。
	-動作中にボタンを押すと、ワット数表示画面に切り替わります。
	-動作中にボタンを押すとカロリー表示画面に切り替わります
	-動作中にボタンを押すと、心拍数表示画面に切り替わります
	-動作中にボタンを押すと速度表示画面に切り替わります。
	-動作中にボタンを押すと、回転速度表示画面に切り替わります。

## 表示機能の説明：

時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>-運動している時間を表示します。目標設定時は、残り時間を表示します。</li> <li>- (カウントアップ)目標値を設定していない場合、0:00から時間をカウントアップします。</li> <li>- (カウントダウン)目標時間を設定すると、0になるまで時間をカウントダウンし、0になったら4秒間アラームが鳴り、システムを終了します。</li> <li>-表示範囲は0:00～99:59です。(設定範囲は0:00～99:00です。)</li> </ul>
速度	<ul style="list-style-type: none"> <li>-運動時の速度を表示します。</li> <li>-運動開始時、センサーからの入力がある場合、5秒ごとにトレーニングスピードを画面に表示します。(センサーからの入力がないと、スピードの値は0になります。)</li> <li>(表示範囲: 0.0～最大99.9 KM/H。)</li> <li>-スピードとWATTの値は交互に10秒ごとに表示されます。</li> </ul>
回転数/分	<ul style="list-style-type: none"> <li>-回転数を表示します。</li> <li>-スタートモードのときに、センサーからの入力がある場合、5秒ごとに毎秒回転数(RPMを画面に表示します。(センサーからの入力がないと、RPMの値は0になります。)</li> <li>-表示範囲は0～最大999です。</li> </ul>
カロリー	<ul style="list-style-type: none"> <li>-運動時のカロリーが表示されます。</li> <li>- (カウントアップ)目標値を設定していない場合、0.0からカロリーをカウントアップします。</li> <li>- (カウントダウン)目標カロリーを設定すると、0になるまでカロリーをカウントダウンし、0になったら4秒間アラームが鳴り、システムを終了します。</li> <li>-表示範囲は0～999カロリーです。(設定範囲は0～990カロリー。)</li> </ul>
距離	<ul style="list-style-type: none"> <li>-運動を行った距離を表示します。</li> <li>- (カウントアップ)目標値を設定していない場合、0.0から距離をカウントアップします。</li> <li>- (カウントダウン)目標距離を設定すると、0になるまで距離カウントダウンし、0になったら4秒間アラームが鳴り、システムを終了します。</li> <li>-表示範囲は0.0～99.9km(ml)です。(設定範囲は0.0～99.0km(ml)。)</li> </ul>
心拍数	<ul style="list-style-type: none"> <li>-脈拍の入力がある場合、ユーザーの心拍数を8秒ごとに表示します。脈拍の入力がない場合は、[PULSE] (心拍数) に0が表示されます。</li> <li>-表示範囲はP-30～230です。(設定範囲は0-30～230。)</li> </ul>
ワット	<ul style="list-style-type: none"> <li>-トレーニング中のパワー消費量を表示します。</li> <li>-センサーからの入力がある場合、5秒ごとにワット値を表示します。(センサーからの入力がない場合、ワット値に0が表示されます。)</li> <li>-表示範囲は0～999です。</li> </ul>
マニュアル	<ul style="list-style-type: none"> <li>-負荷レベルを手動で調整します。</li> </ul>
プログラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>-予め用意されている12種類のプログラムから選択するモードです(P1～P12)。</li> </ul>
ユーザー	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ユーザーオリジナルの負荷レベルのプログラムを作成します。</li> </ul>
ハートレート コントロールモード	<ul style="list-style-type: none"> <li>-目標の心拍数から負荷を自動変化するハートレート(心拍数)コントロールモードです。</li> <li>-「55%、75%、90%、TAG」の4つのモードから選択できます。</li> </ul>
一定ワット	<ul style="list-style-type: none"> <li>-設定された運動量を保つように、負荷レベルを自動で変化させてくれるモード。</li> </ul>

# 操作方法

## 1.電源オン

リセットボタン [RESET]を 2 秒間押し、電源を接続します、ブザー音が鳴り、2 秒間でディスプレイの LED がすべて点灯します。

負荷と速度ウィンドウの上方にホイール径及び「E」が表示されます。RPM ウィンドウに KM が表示され、次にユーザープロフィール設定モードに進みます。

## 2.ユーザープロフィール設定

**2-1** システムのデフォルトのユーザーグループは U1 です。上 [UP] または 下 [DOWN]を押して U1～U4 の範囲で選択します。モードボタン [MODE]を押して確定します。

[+]または[-]ボタンを押して、性別 [SEX]を 選択します。“MODE”ボタン或いは“√”ボタンで確定し、“+”と“-” ボタン或いは数値キーパットを押して、年齢を設定します、“MODE”ボタン或いは“√”ボタンで確定し、“+”と“-” ボタン或いは数値キーパットを押して、身長を設定します、“MODE”ボタン或いは“√”ボタンで確定し、“+”と“-” ボタン或いは数値キーパットを押して、体重を設定します、“MODE”ボタン或いは“√”ボタンで確定し、次に機能選択モードに進みます。

**2-2** 性別- 女性/男性; 年齢- 10~99 (デフォルト値は前回の入力値) ; 身長- 100~220CM (デフォルト値は前回の入力値); 体重- 20~150KG (デフォルト値は前回の入力値) 。

## 3. 電源オフ

4 分 30 秒間 RPM 信号の入力がないと、LED とコンソールはスリープモードになります。電力供給を止めなければ、ユーザーがボタンをどれか押すかペダルをこぎはじめると、スリープから復帰します。

## 4. トレーニングモードの選択

ユーザーデータ [USER DATA]の設定後に、メインメニューに移動して、ユーザーは「P」([PROGRAM]) プログラムボタンを押すか、「+/-」を押して以下機能を選択します。MANUAL は手動で選択します。

-> PROGRAM (プログラム) ->USER (ユーザー) -> H.R.C (心拍制御) ->WATT (ワット) , 中央のウィンドウの LED が点灯し、モードボタン [MODE]を押して確定します。

メインメニューで、スタート/ストップボタン [START/STOP]を押して、マニュアルモードに入ることができます。

### 4-1 マニュアルモード

メインメニューで、「P」[PROGRAM] プログラムボタン を押すか、「+/-」を押してマニュアル「M」を選択し、モードボタン [MODE]を押してマニュアルモードに入ります。

トレーニングの前に、以下数値を調整して下さい:

時間: 時間[TIME]:点滅します。ユーザーは[+]または[-]ボタン或いは数値キーパットを押して、目標のトレーニング時間を 00:00~99:00 分の間で設定できます。モードボタン [MODE]或いは“√”ボタンを押して確定します。

距離 : 距離[DISTANCE]:点滅します。ユーザーは[+]または[-]ボタン或いは数値キーパットを押して、目標の

トレーニング距離を 0:0~99:00 の間で設定できます。モードボタン [MODE] 或いは“√”ボタンを押して確定します。

カロリー : カロリー [CALORIES]:点滅します。ユーザーは[+]または[-]ボタン或いは数値キーパットを押して、目標のトレーニングカロリーを 0~990 の間で設定できます (10 ごとにアップ/ダウンします)。

モードボタン [MODE] 或いは“√”ボタンを押して確定します。

心拍数 : 心拍数 [PULSE]:点滅します。ユーザーは[+]または[-]ボタン或いは数値キーパットを押して、目標のトレーニング心拍数を 0-30~230 の間で設定できます。モードボタン [MODE] 或いは“√”ボタンを押して確定します。

心拍数を正しく計測できるように、ハンドグリップのセンサーをしっかりと握ってください。

設定中は、時間 [TIME] ・ 距離 [DISTANCE] ・ カロリー [CALORIES] 表示が点灯します。調整する値が点滅しますので、[+]または[-]或いは数値キッパボタンを押して設定します。 [+]または[-]ボタンを長押しすると、値が増加/減少し続けます。トレーニングを開始すると、心拍数 [PULSE] の LED が点灯して心拍数を表示します。

※心拍数の計測中は、両手でハンドグリップを握っている必要があります。ハンドグリップセンサーで心拍数を読み取れないと、心拍数 [PULSE] ウィンドウに「P」が表示されます。

スタート/ストップボタン [START/STOP] ボタンを押してトレーニングを開始します。

トレーニング中に、ユーザーは[+]または[-]ボタンを押して負荷レベルを調整できます。

スタート/ストップボタン [START/STOP] ボタンを押して、トレーニングを終了することもできます。

リセット“RESET”ボタンを押すとメインメニューに戻ります。

## 4-2 プログラムモード

リセットボタン [RESET] を押しメインメニューに戻り、 [+]または[-]ボタンを押し、「 P 」を表示させてください。モードボタン [MODE] を押してプログラムモードに入ります。プログラムモードに入ると、選択できるプログラム設定が全部で 12 種類あります (P1~P12) 、 [+]または[-]ボタンを押して、希望のプログラムを 1 つ選び、モードボタン [MODE] 或いは“√”ボタンを押して確定します。

トレーニングの前に、以下の数値を設定してください :

時間 : 時間 [TIME] が点滅します、ユーザーは [+]または[-]或いは数値キーパットボタンを押して、目標のトレーニング時間を 00:00~99:00 の間で設定できます。

距離 : 距離 [DISTANCE] が点滅します。ユーザーは [+]または[-]或いは数値キーパットボタンを押して、目標のトレーニング距離を 0:0~99:0 の間で設定できます。モードボタン [MODE] 或いは“√”ボタンを押して確定します。

カロリー : カロリー [CALORIES] が点滅します。ユーザーは [+]または[-]或いは数値キーパットボタンを押して、目標のトレーニングカロリーを 0~990 の間で設定できます。(10 ごとにアップ/ダウンします)  
モードボタン [MODE] 或いは“√”ボタンを押して確定します。

心拍数 : 心拍数 [PULSE] が点滅します。ユーザーは [+]または[-]或いは数値キーパットボタンを押して、目標のトレーニング心拍数を 0-30~230 の間で設定できます。モードボタン [MODE] 或いは“√”ボタンを押して確定します。

[START/STOP] (スタート/ストップ) ボタンを押してトレーニングを開始します。

トレーニングモード中に、ユーザーが [+]または[-]ボタンを押すことでも負荷レベルを調整できます。

プリセットの目標データのカウンタダウンが 0 になると、モニターは自動的に終了します。

ユーザーが [START/STOP] (スタート/ストップ) ボタンを押すことでもトレーニングを終了できます。

[RESET] (リセット) を押してメインメニューに戻ります。

## プログラム図表：

12の自動変化プログラムがあり、1つのプログラムが20段階に分かれて作動をします、各段の時間が均等に分配されています。

プログラム	時間	設置時間/20 時間段階=各段の運行時間																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	負荷	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
P2	負荷	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6
P3	負荷	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1
P4	負荷	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
P5	負荷	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7
P6	負荷	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
P7	負荷	1	1	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	3	3	1	1
P8	負荷	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3
P9	負荷	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
P10	負荷	1	2	4	4	5	5	6	7	5	4	4	5	7	6	5	5	4	4	2	1
P11	負荷	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
P12	負荷	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6

### 4-3 ユーザーモード

リセットボタン [RESET]を押しメインメニューに戻り、“+” or “-” と” MODE”ボタンを押して、ユーザーモード(USER)に入ります、このモードでユーザーが自分自身のプログラムを作成できます。パネル負荷ウィンドウが点滅を開始し、負荷を調整できる状態になり、[+]または[-]或いは数値キーパットボタンを押して、負荷を調整し、“MODE” 或いは“√”ボタンを押して確認します。カロリーウィンドウに現在の負荷レベルを表示され、設定値が20段階です(初期設定値1)、“MODE”を2秒間ぐらい長く押しすと、設定完了します。その後以下数値を調整します：

時間：時間 [TIME]が点滅します、ユーザーは[+]または[-]或いは数値キーパットボタンを押して、目標のトレーニング時間を 00:00~99:00 の間で設定できます。“START/STOP”を押してトレーニングを開始します。

トレーニングモード中に、[+]または[-]ボタンを押すことでも 負荷レベルを調整できます。プリセットの目標データのカウンタダウンが0になると、モニターは自動的に終了します。スタート/ストップボタン [START/STOP]を押すとトレーニングを再開できます。その他の設定値は以前のデータからカウンタダウンを続けます。

ストップモードのときはリセットボタン [RESET]を押すとメインメニューに戻ります。

### 4-4 H・R・Cモード

リセットボタン [RESET]を押しメインメニューに戻り、[+]または[-]とモードボタンを押し、「HRCモード」を表示させてください。モードボタン[MODE]を押してH.R.C.モードに入ります。H.R.C.モードで、[+]または[-]ボタンを押して55%,75%,90%、TAGの4種類から選択します。入力した年齢からシステムが自動算出した目標心拍数が、心拍数 [PULSE]ウィンドウに表示されます。[MODE]を押して確定します。ユーザーがH.R.C.にTAGを選択した場合は、目標心拍数を手動で設定することもできます。画面にプリセットの100が表示されます。[+]または[-]ボタンを押して、目標心拍数を30~230の間で調整します。入力には[MODE] (モード) 或いは“√”ボタンを押して確定します。

次に以下の値を調整します：

時間：時間[TIME]:点減します。[+]または[-]或いは数値キーパットボタンを押して、目標トレーニング時間を 00:00～99:00 の間で設定できます。

スタート/ストップボタン [START/STOP]を押してトレーニングを開始します。

トレーニング中は、現在の心拍数を基に負荷レベルが自動的に調整されます。

トレーニングを中断するには ストップ [STOP]ボタンを押し、リセットボタン [RESET]を押してメインメニューに戻ります。

※H.R.C.モード使用中は、両手でハンドグリップを握っている必要があります。

H.R.Cモードトレーニングメニュー運動レベル：H.R.C 55%【弱】ダイエット向けプログラム、  
H.R.C 75%【中】健康維持向けプログラム、  
H.R.C 90%【強】スポーツ向けプログラム。

**動作中、ユーザーの心拍数が目標心拍数より低い場合、最大負荷が 32 になるまで、システムは 30 秒ごとに 1 段階ずつ負荷を自動的に増加させます。**

**ユーザーの心拍数が目標心拍数より高い場合、システムは、15 秒ごとに 1 段階ずつ抵抗を自動的に減らします。**

#### 4-5 ワット管理モード

リセットボタン [RESET]を押してメインメニューに戻ります。 [+]または[-]ボタンとモードボタン [MODE]を押してワットトレーニングモードに入ります。ワット[WATT]モードに入ると、ワット設定値の 120 が点減します、 [+]または[-]ボタンを押して、10～350 の間で 5W 刻みにワット値を調整できます。モードボタン [MODE]或いは“√”を押して確定します。

次に以下の値を調整します：

時間 [TIME]:点減します。 [+]または[-]ボタンを押して、目標トレーニング時間を 00:00～99:00 の間で設定できます。

スタート/ストップボタン [START/STOP]を押して トレーニングを開始します。

システムが、プリセットの目標ワットデータ、現在の RPM、 トレーニングスピードを基にワットレベルを自動的に調整します。トレーニングスピードが速い場合は負荷レベルが下がります。そうでない場合は負荷レベルが上がります。

トレーニング終了時、ユーザーは リセットボタン [RESET] を押すとメインメニューに戻ります。

**動作中、ユーザーのワット数が目標ワット数より低い場合、システムは 30 秒ごとに 1 段階ずつ負荷を自動的に増加させます。ユーザーのワット数が目標ワット数より高い場合、システムは 30 秒ごとに 1 段階ずつ負荷を自動的に減らします。ワットモードの動作中は負荷値が自動調整され手動で調整することはできません。**

#### 5.リカバリーモード

リカバリーモードは運動後のリカバリー状態を把握する機能です。

運動後にリカバリーボタン [RECOVERY]を押してください、ハンドグリップセンサーを握り続けるとリカバリー状態を F 1 ～ F 6 で表示します。

ハンドグリップセンサーで心拍数を読み取れない場合は、リカバリーボタン [RECOVERY]を押しても無効です。

心拍数の値が画面に表示されているときにリカバリーボタン [RECOVERY] を押すと検査を開始します。

両手でハンドグリップを握ったままにしてください。すべての機能表示がストップします。

■時間[TIME]は 00:60 から秒単位のカウントダウンを開始します、時間[TIME]のカウントダウンが 00:00 になると、画面に心拍数のリカバリー状況が「FX」(X=1～6) の形で表示されます、最高が F1 、最小が F6 がです。再度リカバリーボタン[RECOVERY]を押すと、前のワークアウト状態に移動します。時間[TIME]のカウントダウンが 00:00 になる前にリカバリーボタン [RECOVERY]を押すと、リカバリーモードは 無効になり、メインメニューに戻ります。

F1	非常に良い
F2	良い
F3	普通+
F4	普通-
F5	悪い
F6	非常に悪い

## 6.体脂肪モード

ストップモードのときに 体脂肪ボタン [BODY FAT]を押すと体脂肪測定を開始します、測定中は両手でハンドグリップを握ってください。計測が完了すると、画面に体脂肪率-Fと-B(ボディマス指数)と体脂肪のアドバイスが表示されます、再度体脂肪ボタン [BODY FAT]を押すと、前のワークアウト状態に戻ります。

※計測中のエラーコード表示： E-1---ハンドグリップが正しく握られていません

**注意事項:**リセットボタン [RESET]を 2 秒間長押しすると、アラームのブザー音が 1 秒鳴り、データはリセットされます。すべての LED が 2 秒間表示されてから、設定モードに移動します。その際、負荷レベルは 1 になります。

## 7.エラーコード（時間の窓口に表示）

E1—基盤通信異常（電源を入れ直して再起動をお試し下さい、又は組立 step 4 のコード接続をご確認ください。）

## 8. Bluetooth 機能

Bluetooth の機能を内蔵しています。KINOMAP、ZWIFT のアプリに連携可能です。

※クロストレーナー 1 台に対して 1 台のスマートフォンのみ使用する事ができます。

※Bluetooth 使用の APP に関してのご質問は各 APP 提供会社へお問い合わせください。

## 9. ワイヤレス充電機能

スマートフォンをパネルスタンドの定位置に置くことで、ワイヤレス充電を行うことができます。

※対応機種に関しましては個別スマートフォン販売店などご確認ください。



## 故障かなとおもったら…

症状	原因	処置
パネルが表示されない	・電源が入っていない ・接続コネクタがつながっていない	・コンセント・メインスイッチをご確認ください。 ・組立 step 4 を参照に接続し直してください。
脈拍が出ない	・パルス部をそれぞれ同時に握っていない。 ・手の乾燥によりパルスが反応しない。	・パルス部を同時に数秒間握ってください。 ・手肌を湿らせてお試してください。
コトコト音がする	・ボルト等が緩んでいる。	・組立部分の増し締めを行ってください。
グラグラする	・床面が平らでない	・アジャスターを調整する。 ・設置場所をかえる。
ギシギシ音がする	・各ボルト等が緩んでいる。	・緩んでいるボルト等を一旦外しつけ直す。 ・アジャスターを調整する。

### お手入れ上の注意

- 汚れや使用後の汗等は、中性洗剤を薄めて含ませ固く絞った布で拭き、その後乾いた布でふき取ってください。
- 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。

## 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-E29 準業務用クロストレーナー
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、輸入販売元にご依頼ください。その際、本書の有無をご連絡ください。
- (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
  - 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
  - 本保証書の提示がない場合
  - 屋外にて修理を行う場合（建物の外、軒下、集合住宅の共用部等を含む）
- (4) 使用に伴う消耗品および外装は、無償修理交換の対象になりません。
- (5) 準業務用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の対応になります。
- (8) 本保証書は日本国内のみ有効です。
- (9) 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様負担でお願いします。
- (10) 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や購入日が証明できるものがある場合にはその限りではありません。
- (11) 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電話からは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 3-41-4 旭光ビル 2F

TEL：03-5652-5056 FAX：03-5652-5078

受付 平日 AM10：00～12：00 PM1：00～5：00 土・日・祝日