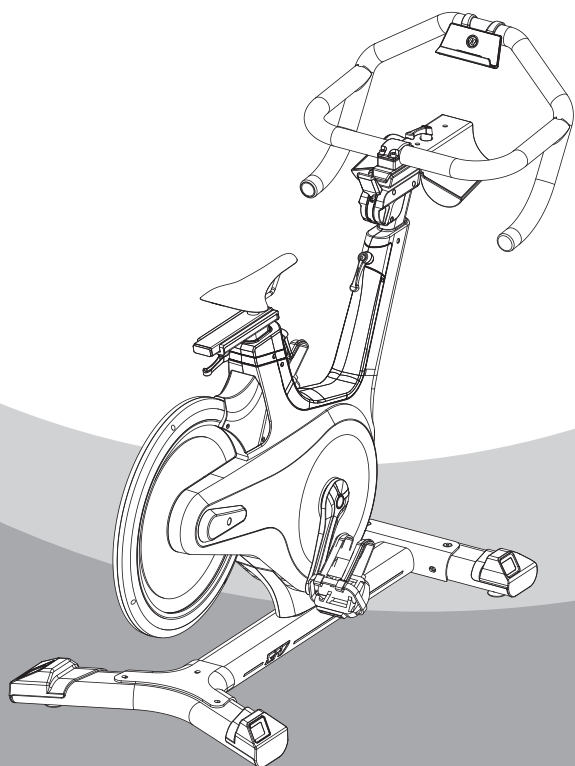


インドアサイクル

INDOOR CYCLE

GR7

取扱説明書



家庭用室内運動用具

も く じ

安全のために、必ずお守りください	2
■ 警告記号の意味	2
■ ご使用前に	2
■ ご使用時に	3
■ ご使用前の点検	3
■ ご使用場所	3
■ お手入れと保管	3
梱包内容	4
組立方法	5
■ 組立手順	5
■ コンソール(オプション) 取付方法	9
各部の名称	12
移動と保管	13
■ 移動	13
■ 保管	13
ご使用前の準備	14
■ 水平に調節	14
■ 正しい姿勢	14
■ シートの調節	15
■ ハンドルバーの調節	16
■ ペダルの調節	17
負荷調節 / 緊急停止ブレーキ	18
■ 負荷調節	18
■ 緊急停止ブレーキ	18
fitDisplay 機能	19
■ fitDisplay ログイン / 接続方法	19
■ fitDisplay 共通項目	20
■ fitDisplay プログラム	22
ViewFit 機能	28
■ ViewFit の記録を確認・共有する	28
コンソール(オプション) について	30
■ コンソールの各部名称	30
■ ディスプレイ	31
■ コンソールの各モード	32
■ チェストトランスミッター(心拍数遠隔測定器) [別売り]	35
お手入れ	36
■ 日常(毎回のご使用时)	36
■ 毎週	36
■ 毎月	36
■ コンソール(オプション) の電池交換	37
■ トランスミッターの電池交換	37
■ Bluetooth モジュールの電池交換	38
故障かな?と思ったら	39
製品詳細	40
■ 寸法図	40
■ 製品仕様	40

特 長

- マグネット負荷で素早くスムーズな調節が可能。
- 専用アプリ fitDisplay の充実したプログラムで、運動目標達成をサポート。

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。この商品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された、家庭用フィットネスバイクです。







安全に、正しくご使用いただくために、ご使用前には必ず取扱説明書をよくお読みください。

また、お読みになった後は、必要となしにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

安全のために、必ずお守りください





警告記号の意味

本取扱説明書では、安全にお使いいただくために次のような表示をしています。
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

 警告 または  警告	<p>この表示の注意事項を守らないと、火災や感電、転倒、挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながる可能性があります。</p>
 注意 または  注意	<p>この表示の注意事項を守らないと、感電や転倒、挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。</p>
 禁止	<p>禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、文章で示します。</p>
 強制	<p>強制（必ずすること）を示します。 具体的な強制内容は、文章で示します。</p>

ご使用の前に

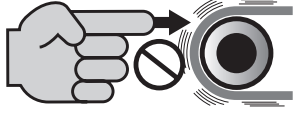


 改造禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● 本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに開けたり改造したりすると、故障の原因となるおそれがあります。
 禁止	<ul style="list-style-type: none"> ● ペットおよび 12 歳以下のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。 ● 本製品を他の用途に使用しないでください。 ● 本製品を 2 人以上で使用しないでください。本製品は 1 人用のトレーニングマシンです。 ● 体重 136kg を超える人は使用しないでください。 ● 本製品を業務用として使用しないでください。本製品は家庭用です。 ● 本製品を回転部分に巻き込まれそうな服装で使用しないでください。 
 強制	<ul style="list-style-type: none"> ● 本製品を止める場合は、徐々に速度を落とすか、緊急停止ブレーキを押してフライホイールを停止させてください。本製品は、ペダルとフライホイールが連動しているため空回転はしません。 ● 本製品は取扱説明書に従って正しくご使用ください。 ● 運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。 ● 運動は、なるべく食後 1～2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はお控えください。 ● 心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。 ● ご使用前に、組立て箇所が緩みがないか必ず確認してください。

ご使用時に



警告

<p>禁止</p>	<ul style="list-style-type: none">● <u>車輪やベルトなどの駆動部・回転部に物や指を近づけない</u> <u>ください。</u>● 本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。● 本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。● 運動量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。● 本製品は手で漕がないでください。● ペダルを逆回転させる使用はしないでください。 
<p>強制</p>	<ul style="list-style-type: none">● 運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。駆動部・回転部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。● 乗り降り、運動するときはハンドルバー（12ページ参照）を握ってください。● 運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。

ご使用前の点検



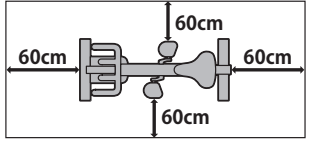
警告

<p>強制</p>	<ul style="list-style-type: none">● ご使用前に必ず接地部のがたや組立部の緩みがないか確認し、調節してください。● ご使用前に必ず各調節レバーの締付けを確認してください。
-----------	---

ご使用場所



注意

<p>禁止</p>	<ul style="list-style-type: none">● 本製品を屋外では使用しないでください。本製品は室内用です。● 直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。本体の温度が上がり、故障の原因となるおそれがあります。● 湿気の多い場所や、水滴などが本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴などが浸入し、故障の原因となるおそれがあります。
<p>強制</p>	<ul style="list-style-type: none">● 本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。● 周囲に燃えやすい物、濡れたりする物がないか確認してください。● 安全のため、右図の設置スペースを確保してください。 

お手入れと保管

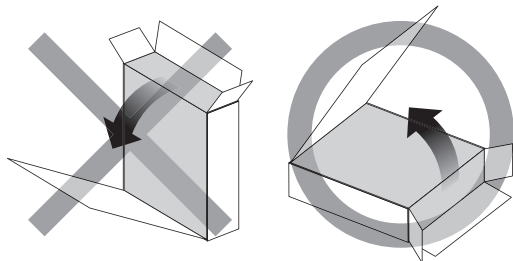


注意

<p>禁止</p>	<ul style="list-style-type: none">● 屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。● 転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。● お手入れにアルコールや中性洗剤などを使用しないでください。水を浸した布をご使用ください。
<p>強制</p>	<ul style="list-style-type: none">● 一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。

梱包内容

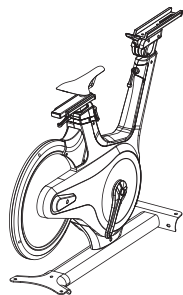
本製品をご購入時は、分解された状態で箱に梱包されています。
 本製品は重量が 51kg あるため、開梱および組立ての際は 2 人以上で行うことをお勧めします。
 以下に梱包内容を示します。
 梱包内容がすべて揃っていることを確認してください。



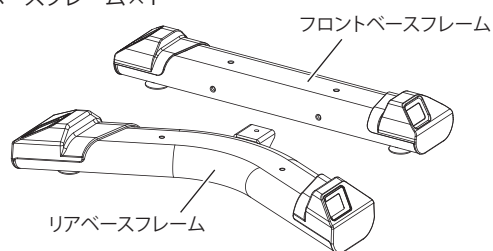
開封時の注意

切り込み用の点線を上にして、必ず箱を寝かせて開封してください。(5ページ参照)
 箱を立てた状態で開梱すると、部品が落下し、怪我をするおそれがあります。

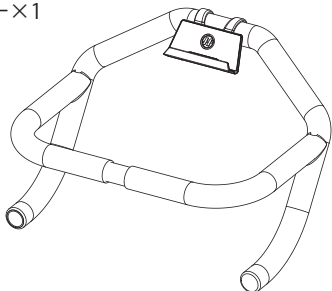
本体×1



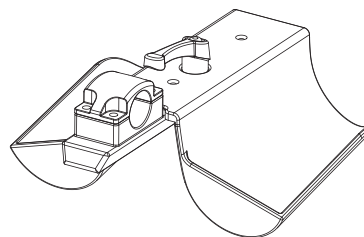
フロントベースフレーム×1
 リアベースフレーム×1



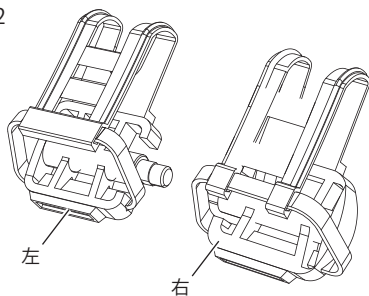
ハンドルバー×1



ドリンクボトルホルダー×1

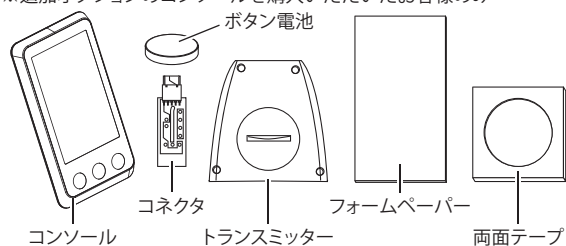


ペダル×2

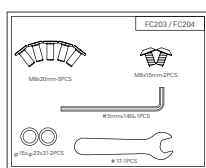


コンソールセット(オプション)×1

※追加オプションのコンソールを購入いただいたお客様のみ



組立用部品×1式(組立キット)



取扱説明書×1



※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。
 ※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。

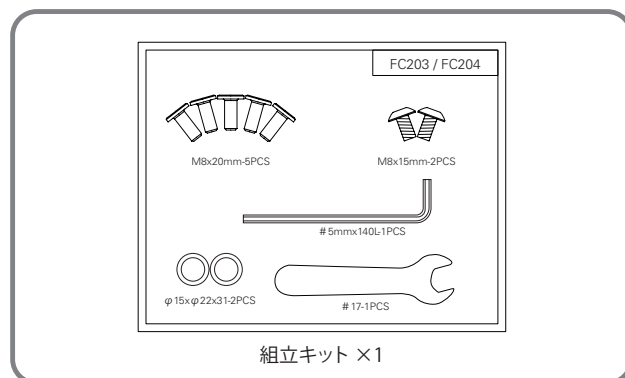
組立方法



注意

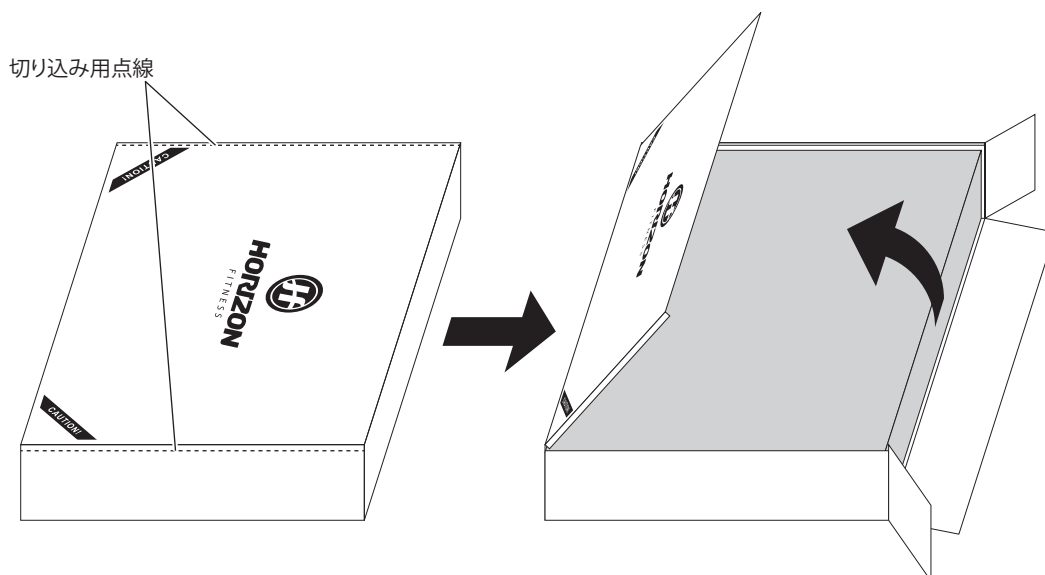
- 組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、機械の故障につながります。また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 組立ては2人以上で行うことをお勧めします。
- 組立部品で指などを挟まないようにご注意ください。

本製品は、右図のようにキットを付属しています。ボルトおよびねじの締付けにはLレンチを、ペダルの取付けにはレンチをご使用ください。ご不明な点がある場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。



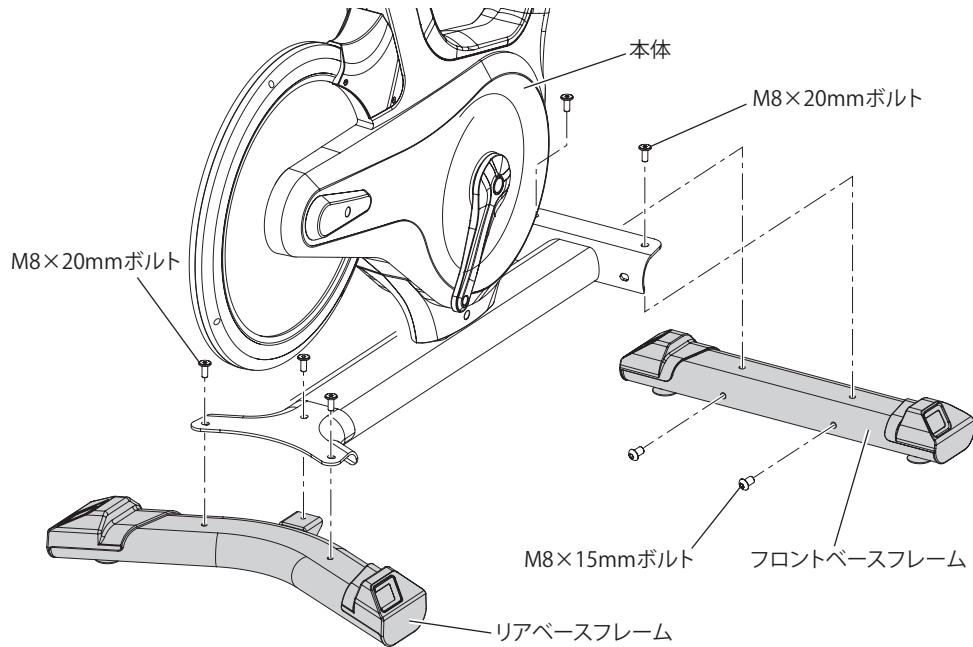
組立手順

1. ダンボールを開梱する前に、両サイドの切り込み用の点線が入っている面を「必ず」上にして床に置きます。
2. ダンボールの切り込み用の点線に沿ってカッターなどで切り込みを入れます。点線部以外に切り込みを入れないようご注意ください。
3. ダンボールを開いて、本体、部品、組み立てキットを取り出します。

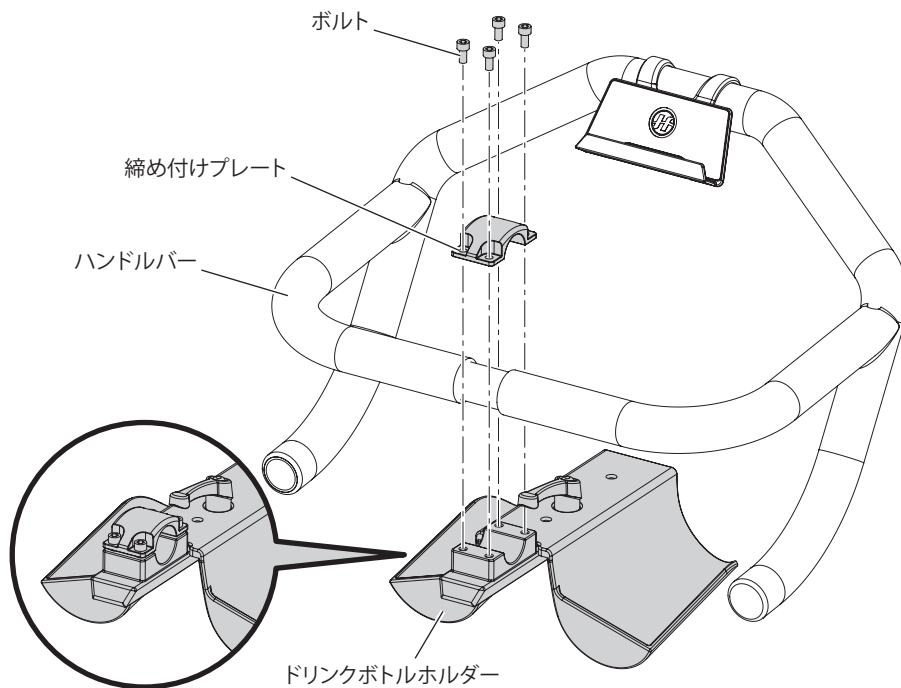


2

1. 組立キットを開封し、組立部品を取り出します。
2. 本体にフロントベースフレームを取り付け、M8×20mmボルト・M8×15mmボルト（各2個）で固定します。
3. 本体にリアベースフレームを取り付け、M8×20mmボルト（3個）で固定します。

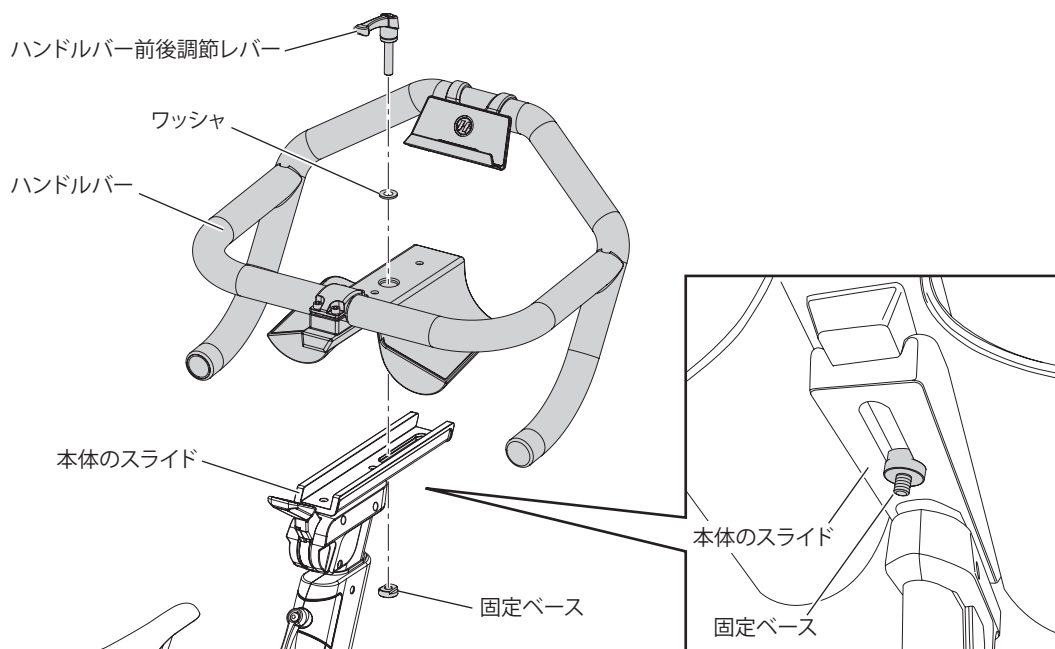
**使用部品**M8×20mm
ボルト×5M8×15mm
ボルト×2**3**

1. ドリンクボトルホルダーのボルト（4個）と締め付けプレートを取り外します。
2. ハンドルバーにドリンクボトルホルダーと締め付けプレートを取り付け、取り外したボルト（4個）で固定します。※ボルトは均等に締め付けてください。



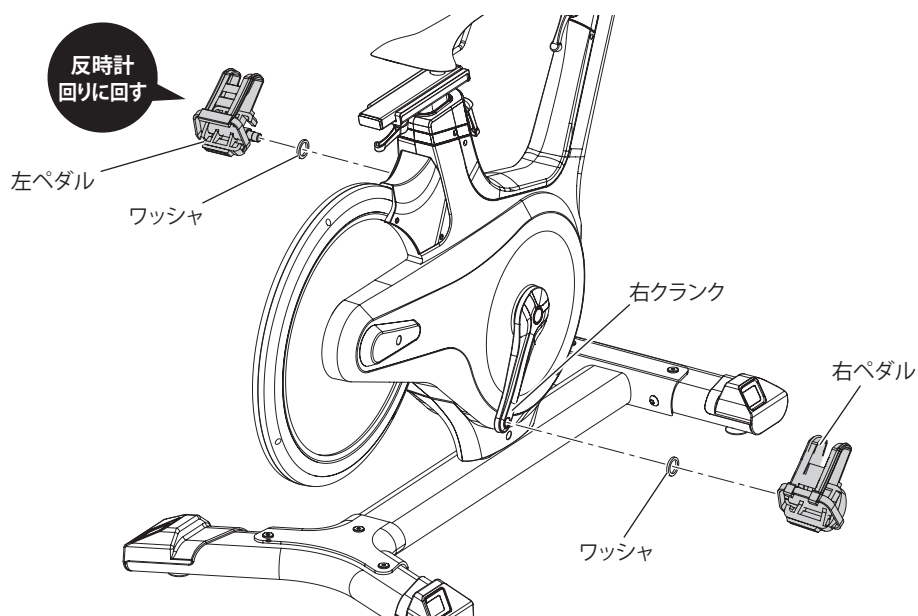
4

1. ハンドルバー前後調節レバー、ワッシャ、固定ベースを取り外します。
2. ハンドルバーを本体に取り付け、ハンドルバー前後調節レバー、ワッシャ、固定ベース*で固定します。
※ 固定する際、固定ベースが本体のスライド裏側の溝にしっかりはまる向きになっていることを確認してください。



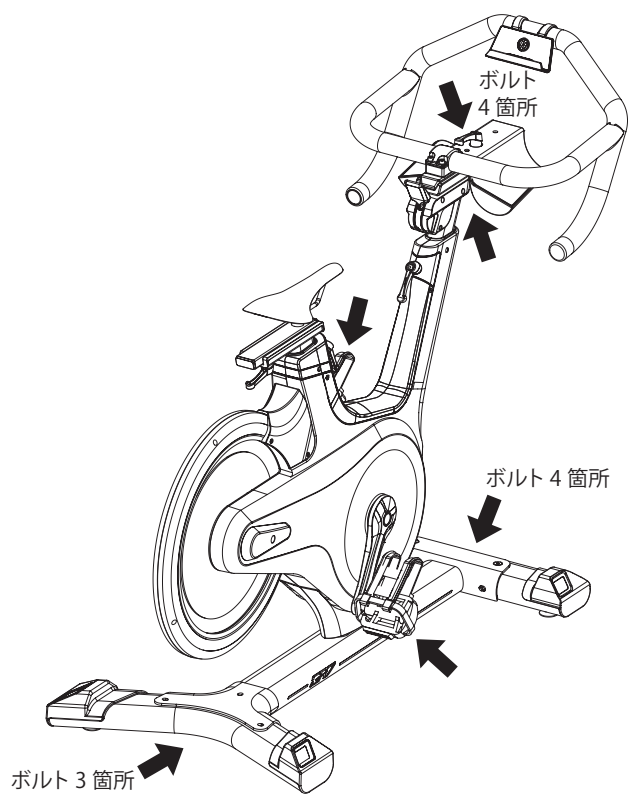
5

1. 左ペダル (「L」シール貼付) とワッシャを左クランクに取り付け、レンチでしっかりと締め付けます。レンチは反時計回りに回してください。
2. 右ペダル (「R」シール貼付) とワッシャを右クランクに取り付け、レンチでしっかりと締め付けます。レンチは時計回りに回してください。



6

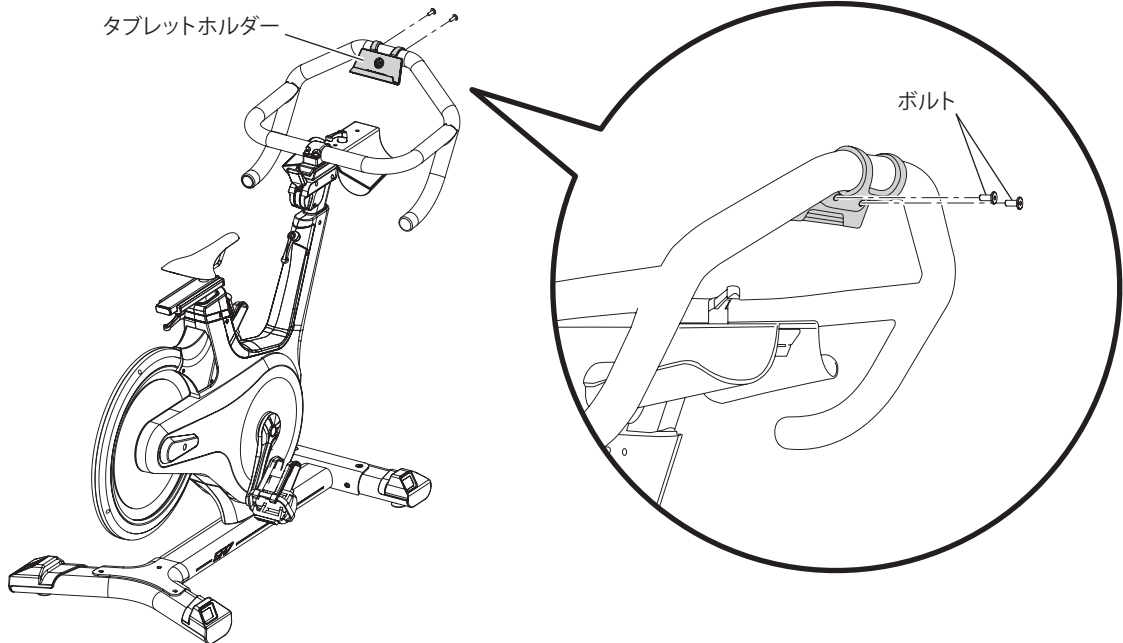
1. すべての取り付けが完了したら、各取付部にぐらつきがないか確認します。以上で完成です。



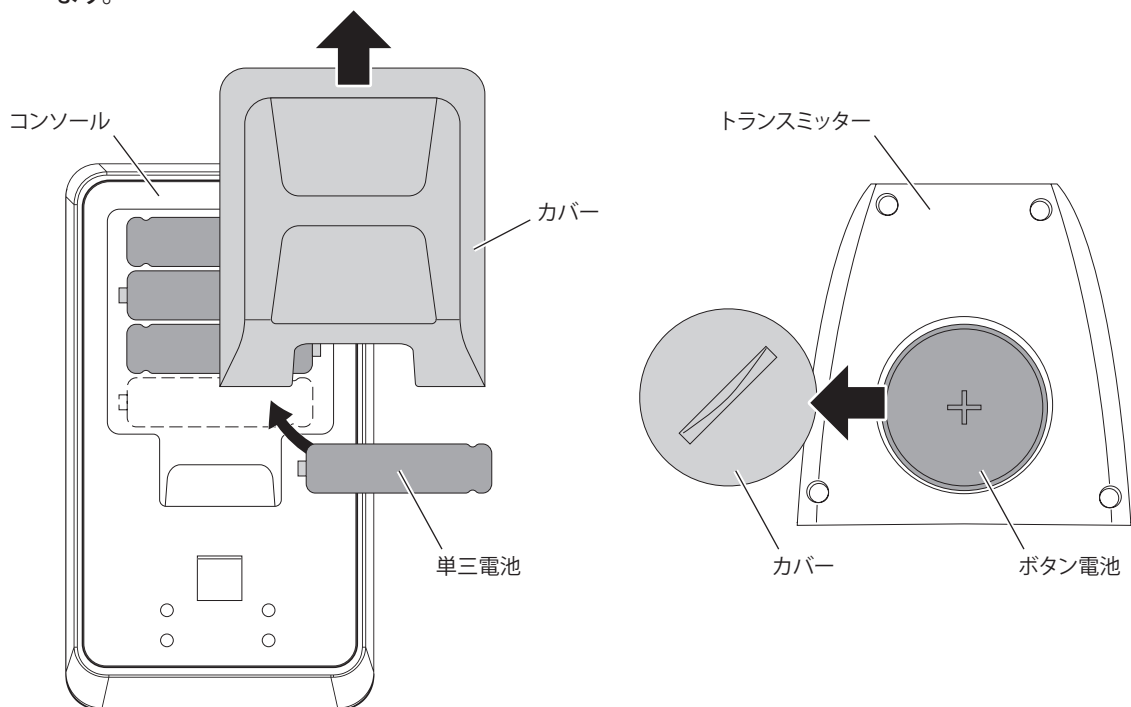
■ コンソール (オプション) 取付方法

ここからは、追加オプションのコンソールを購入されたお客様の手順となります。

- 1** 1. ハンドルバーに取り付けられているタブレットホルダーを取り外します。

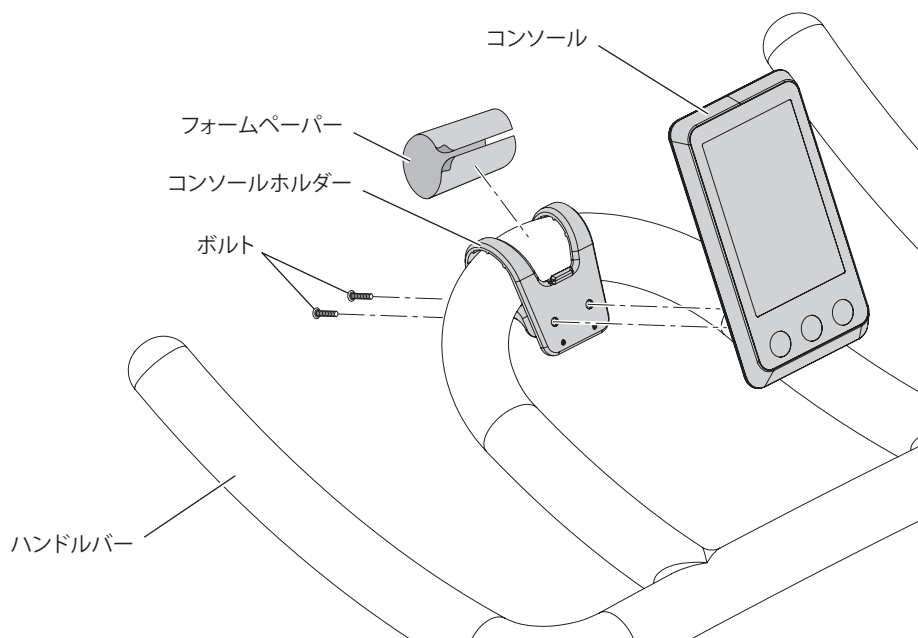


- 2** 1. コンソール裏側のカバーを矢印の方向へスライドさせて取り外し、単三電池 (4個) をセットして、カバーを取り付けます。
2. トランスミッターのカバーをコインで取り外し、ボタン電池 (1個) をセットして、カバーを取り付けます。



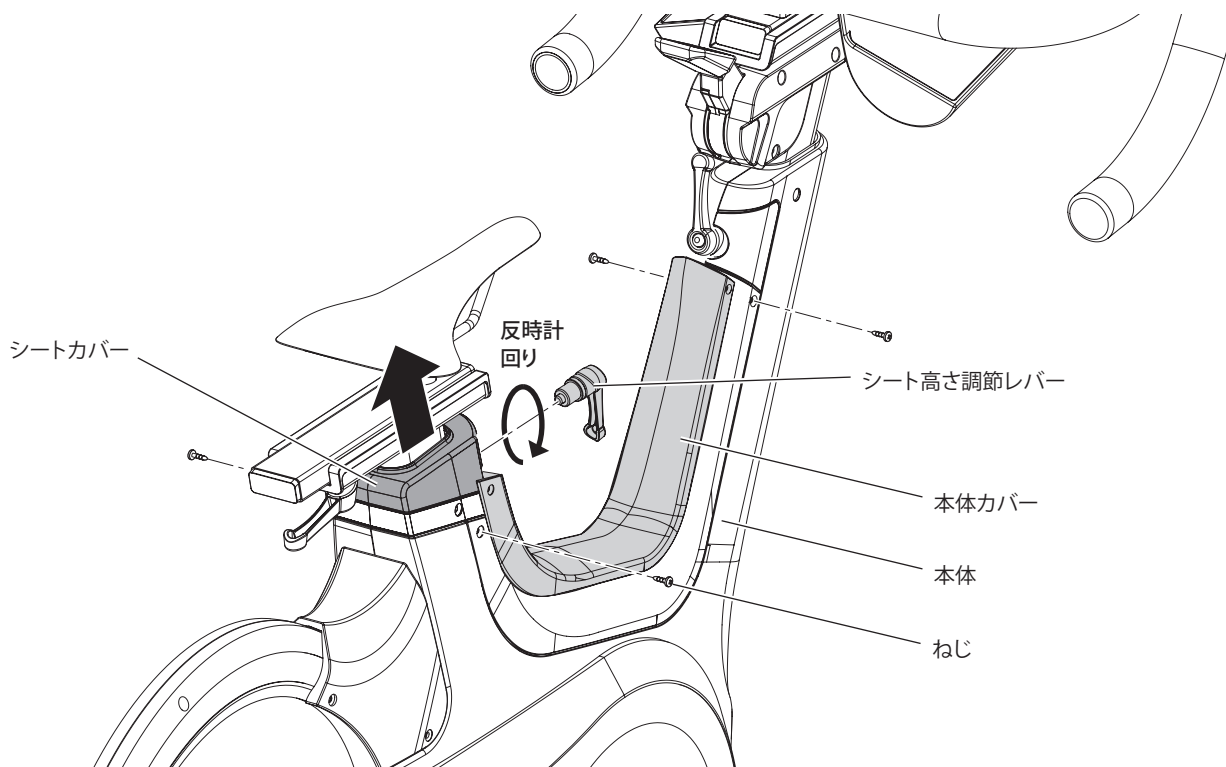
3

1. コンソールとコンソールホルダーをハンドルバーに取り付け、ボルト（2個）で固定します。コンソールホルダーをハンドルバーに取り付けた際、遊びがある場合は、フォームペーパーを間にはさんで調節してください。



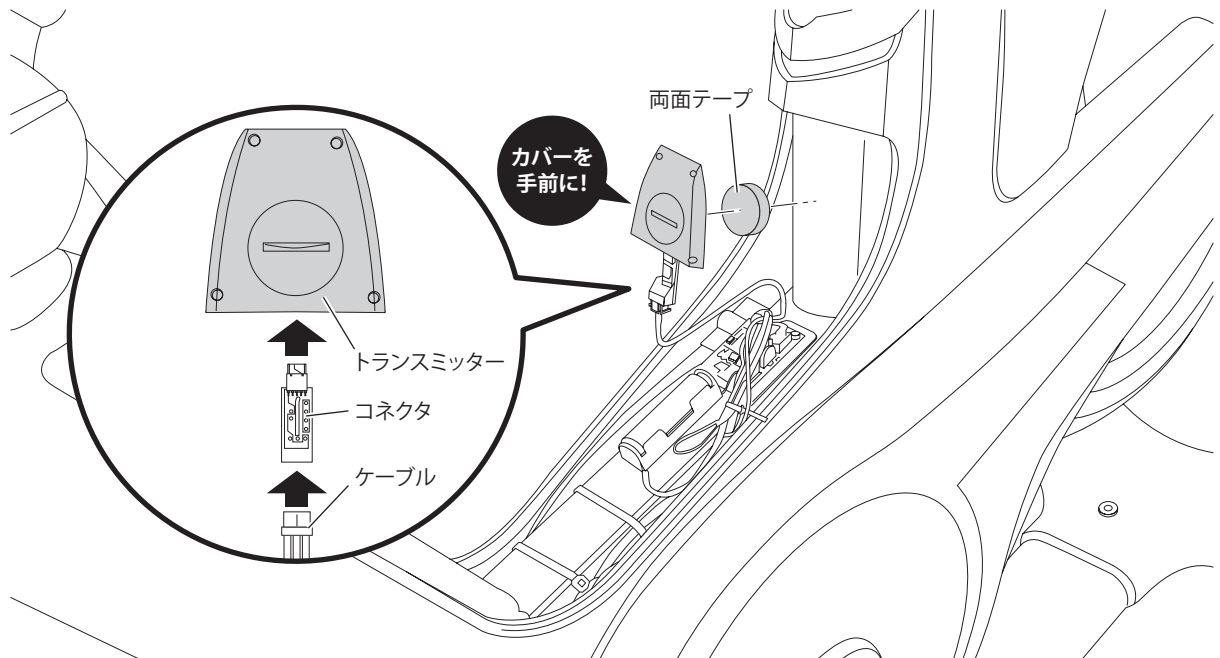
4

1. 本体カバーのねじ（4個）と、シート高さ調節レバーを取り外します。
2. シートカバーを上にはずらし、本体カバーを取り外します。



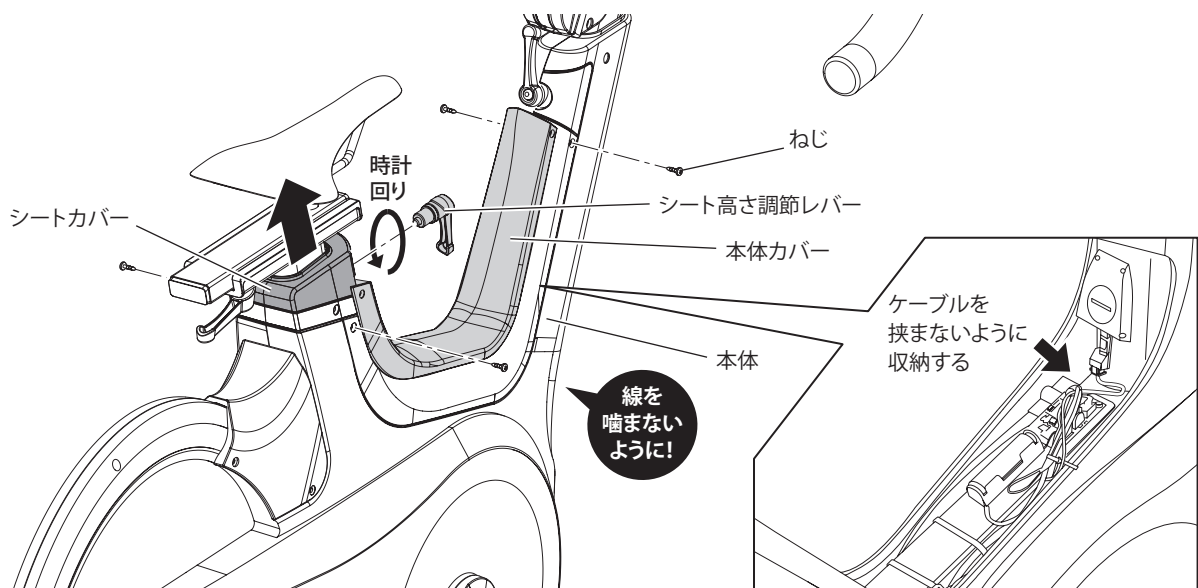
5

1. 本体から出ているケーブルにコネクタを取り付けます。
2. コネクタにトランスミッターを取り付けます。
3. 図の位置に両面テープを貼り、トランスミッターを固定します。固定する前にカバーが手前になっていることを必ず確認してください。



6

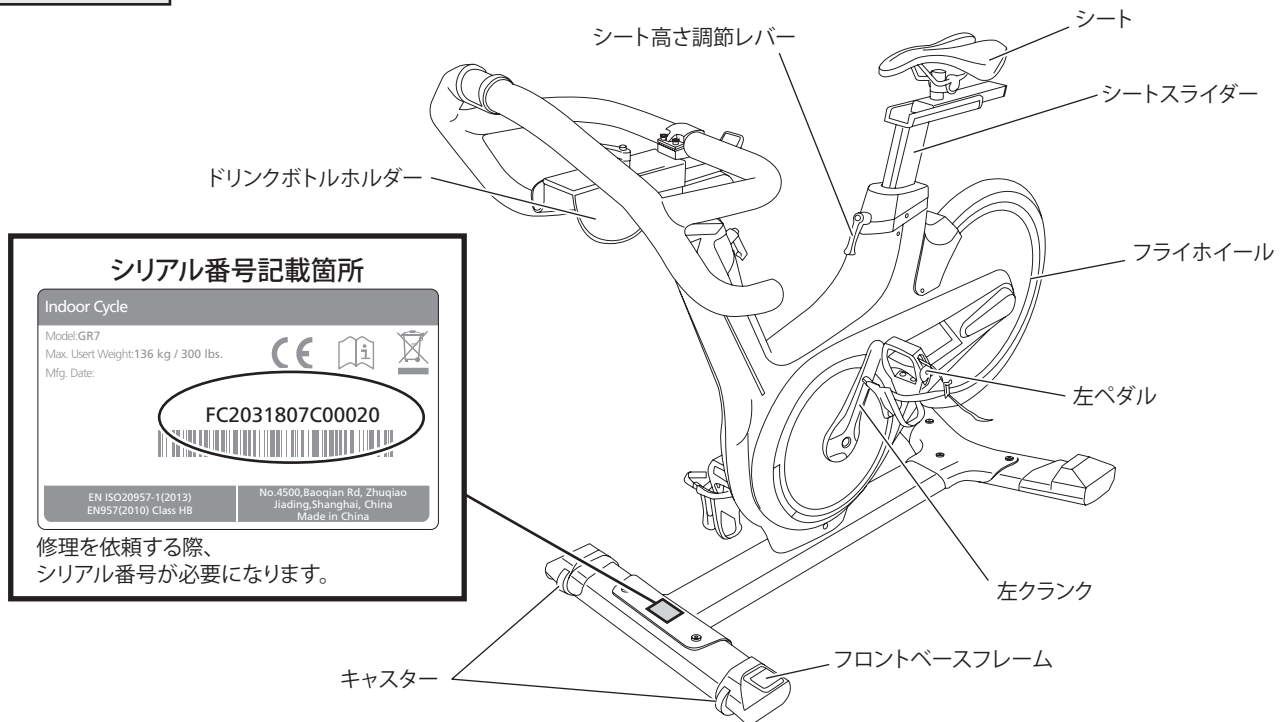
1. シートカバーを上にはずらし、配線を挟まないように細心の注意を払いながら、本体にカバーを取り付け、手順4で取り外したねじ (4個) で固定します。
2. 手順4で取り外したシート高さ調節レバーを取り付けます。
3. 各取付部にぐらつきがないか確認します。以上でコンソールの取り付けは完了です。コンソールとトランスミッターのペアリング (同期) を行ってください。(33ページ参照)



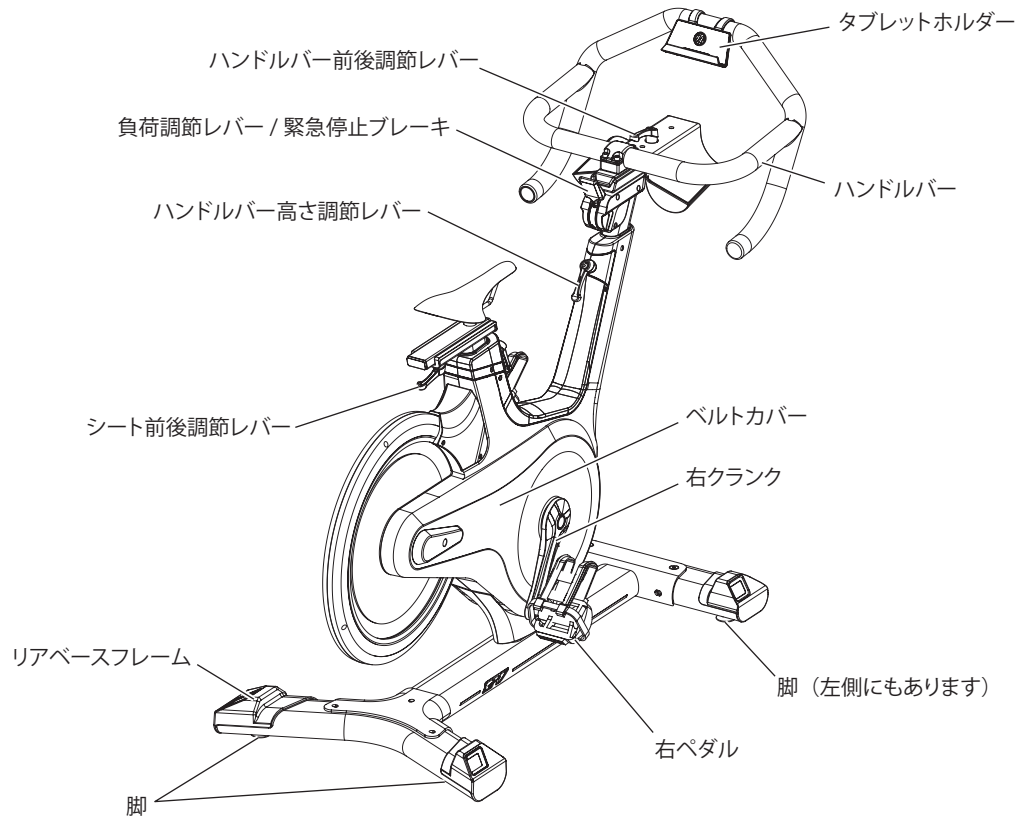
各部の名称

以下に各部の名称を示します。

正面側



後面側



移動と保管

移動

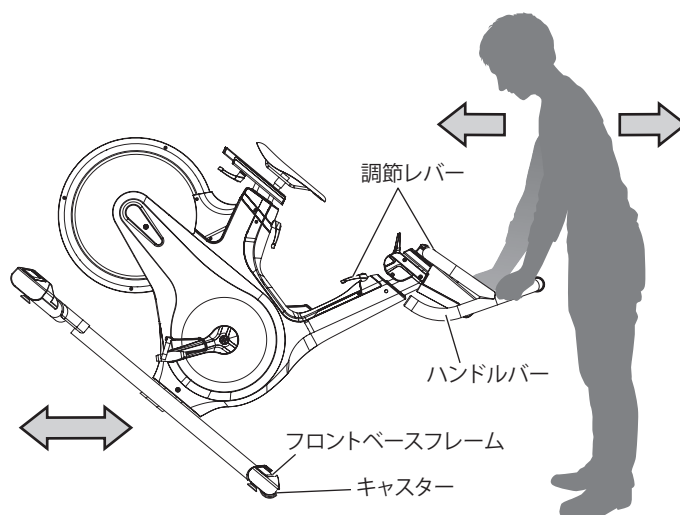
本製品に取り付けているキャスターを使用して移動します。

1. ハンドルバーをしっかりと持ちます。
2. フロントベースフレームを足で踏んで軸にし、ゆっくりと自身の方に傾けます。
3. 後ろ側を浮かせた状態で移動します。



警告

- 移動する前にハンドルバー調節レバーの締付けを必ず確認してください。確認なしに移動すると、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 本製品を無理な体勢で持ち上げると、けがをするおそれがあります。1人で移動させる自信のない方は、必要に応じて手助けを求めてください。



保管

本製品を保管する際は、下記事項にご注意ください。



注意

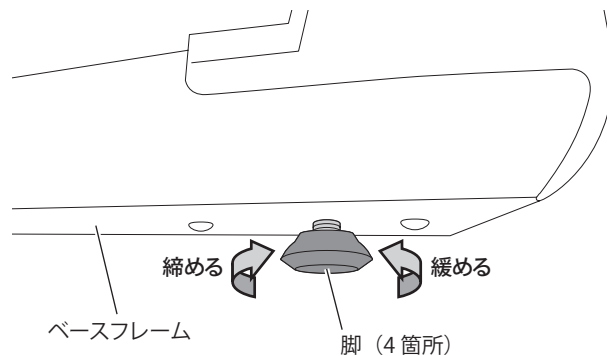
- 長時間使用しない場合は、安全な場所に保管してください。特にお子様やペットが触れないようにご注意ください。
- 保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。

ご使用前の準備

■ 水平に調節

本製品を平らな床に設置しても、本機ががたつく場合は、本体裏面の脚を調節して水平にする必要があります。

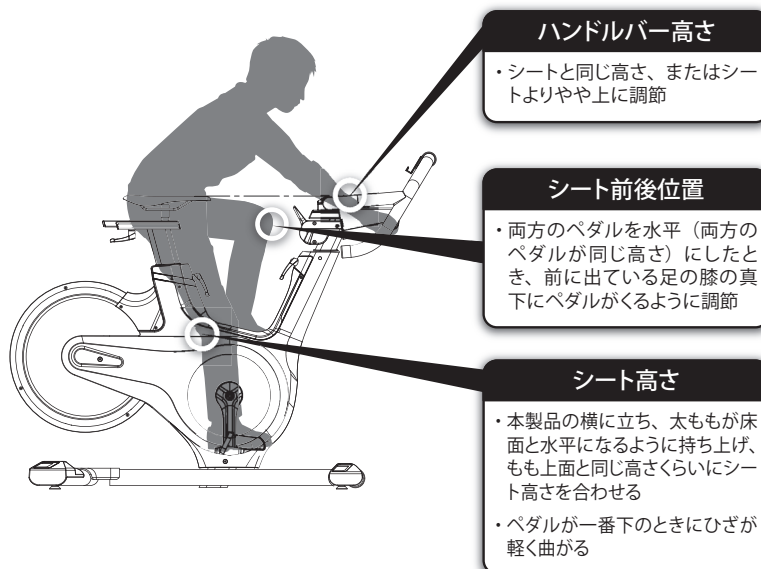
1. 本製品を使用場所に設置します。
2. ベースフレームに取り付けた脚（4箇所）を回して上げ下げします。



■ 正しい姿勢

正しい姿勢で運動することは、快適で効果的な運動が行えると同時に、けがの予防にもつながります。

右図のような姿勢で使用できるよう、次ページ以降を参照し、調節してください。

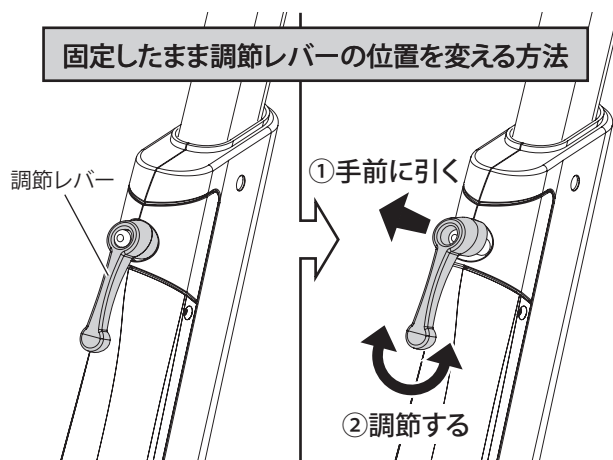


シートの調節



- ご使用前に必ず各調節レバーの締付けを確認してください。各調節レバーに緩みがあると、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 各部の調節が完了したあとは、必ず各調節レバーの締付けを確認してください。
- 運動の際、調節レバーが邪魔にならないように位置を調節してください。各調節レバーを手前に引くことで、固定を緩めることなく位置を調節できます。

固定したまま調節レバーの位置を変える方法

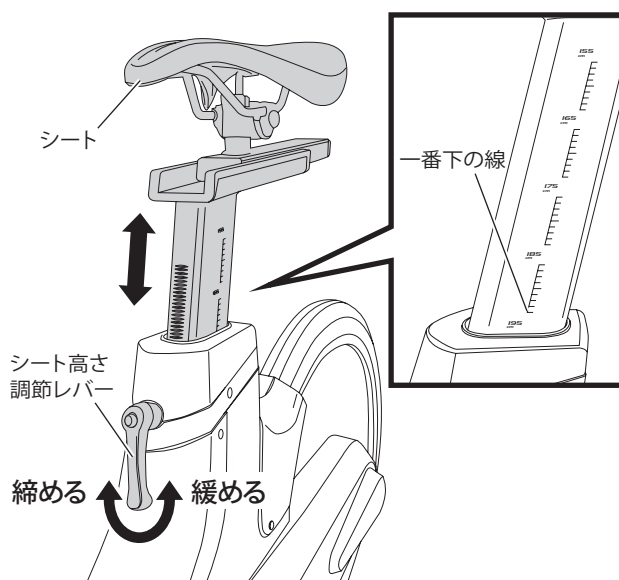


●シート高さの調節



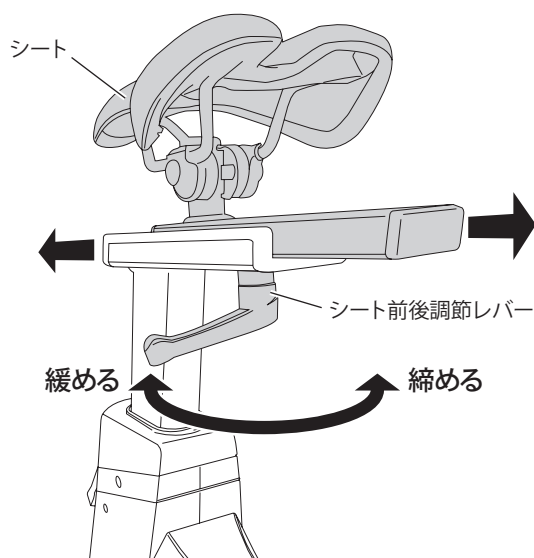
シート高さを支柱の一番下の線を超えて調節しないでください。運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

1. シートをしっかりと持ちながら、右図のシート高さ調節レバーを反時計回りに回して緩めます。
2. 適切なシート高さに調節します。
3. 調節が完了したら、シート高さ調節レバーを時計回りに回して締め付けます。
4. シート高さ調節レバーが完全に締め付けられているか確認します。



●シート前後位置の調節

1. 右図のシート前後調節レバーを時計回りに回して緩めます。
2. シートを前後にスライドさせ、適切な位置に調節します。
3. 調節が完了したら、シート前後調節レバーを反時計回りに回して締め付けます。
4. シート前後調節レバーが完全に締め付けられているか確認します。

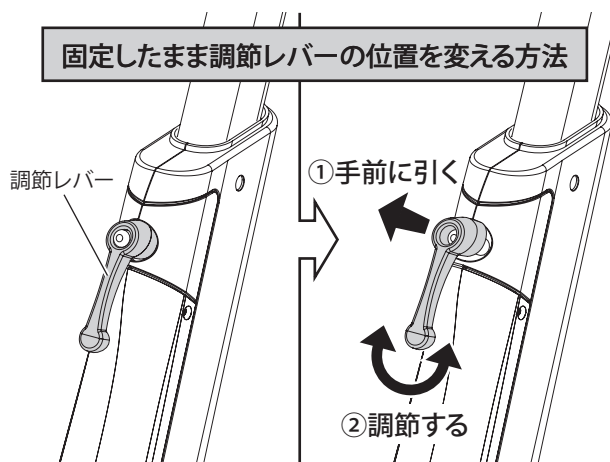


■ ハンドルバーの調節



- ご使用前に必ず各調節レバーの締付けを確認してください。各調節レバーに緩みがあると、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 各部の調節が完了したあとは、必ず各調節レバーの締付けを確認してください。
- 運動の際、調節レバーが邪魔にならないように位置を調節してください。各調節レバーを手前に引くことで、固定を緩めることなく位置を調節できます。

固定したまま調節レバーの位置を変える方法

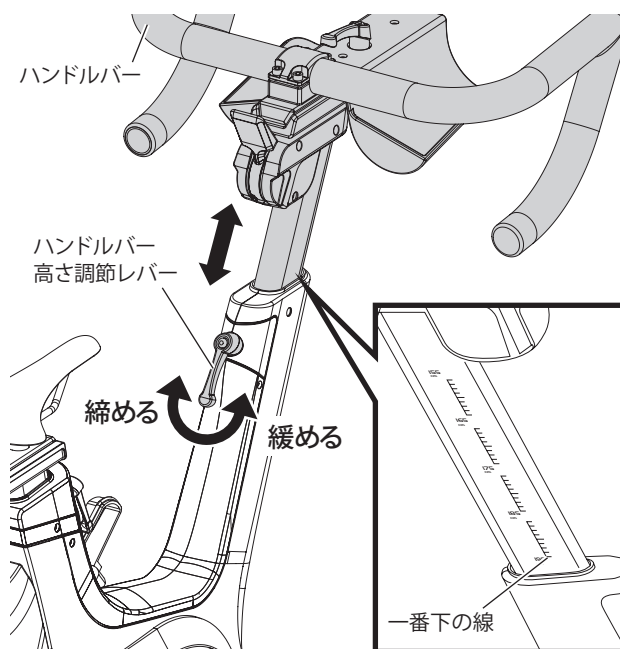


● ハンドルバー高さの調節



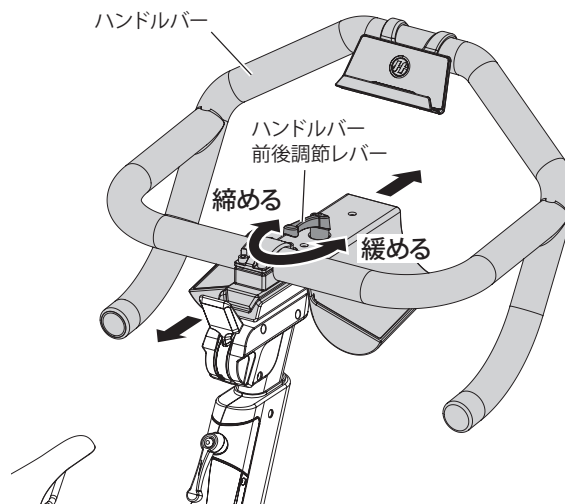
ハンドルバー高さを支柱の一番下の線を超えて調節しないでください。運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

1. ハンドルバーをしっかりと持ちながら、右図のハンドルバー高さ調節レバーを反時計回りに回して緩めます。
2. ハンドルバーの高さを適切な位置に調節します。
3. 調節が完了したら、ハンドルバー高さ調節レバーを時計回りに回して締め付けます。
4. ハンドルバー高さ調節レバーが完全に締め付けられているか確認します。



● ハンドルバー前後位置の調節

1. 右図のハンドルバー前後調節レバーを反時計回りに回して緩めます。
2. ハンドルバーを前後にスライドさせ、適切な位置に調節します。
3. 調節が完了したら、ハンドルバー前後調節レバーを時計回りに回して締め付けます。
4. ハンドルバー前後調節レバーが完全に締め付けられているか確認します。



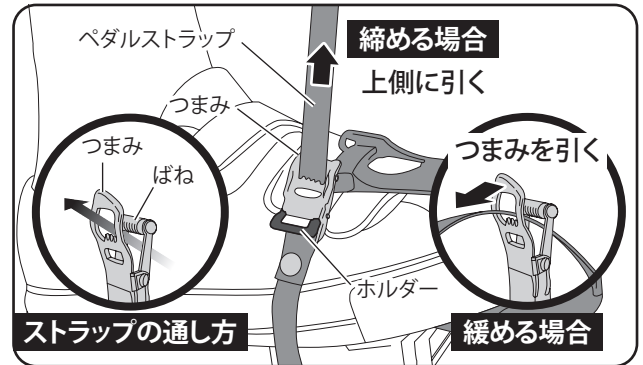
ペダルの調節

●ペダルストラップの調節



ペダルストラップは、ペダルに足先がしっかりと固定されるように調節してください。ペダルストラップに緩みがあると、運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

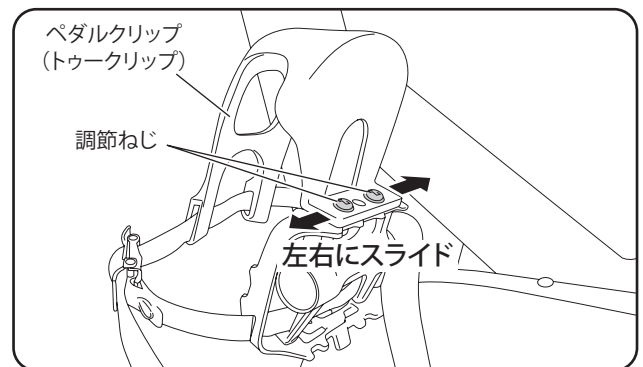
1. 足先をペダルに差し込み、ペダルストラップを右図のホルダー部分から抜いて外します。
2. ペダルストラップを上側に引き、足先を固定します。ペダルストラップを緩める場合は、つまみを外側に引きます。ペダルストラップがつまみから抜けてしまった場合は、図の位置から通します。
3. 調節が完了したら、ペダルストラップをホルダーに戻します。
4. 足先がペダルに確実に固定できているか確認します。



●ペダルクリップ（トゥークリップ） 左右位置の調節

ペダルクリップ（トゥークリップ）の左右位置に違和感がある場合は、右図のねじで微調節します。

1. 調節ねじを緩めて、ペダルクリップ（トゥークリップ）を左または右にスライドします。
2. 左右位置の調節が完了したら、調節ねじを締め付けます。
3. 調節ねじを増締めし、確実に固定できているか確認します。

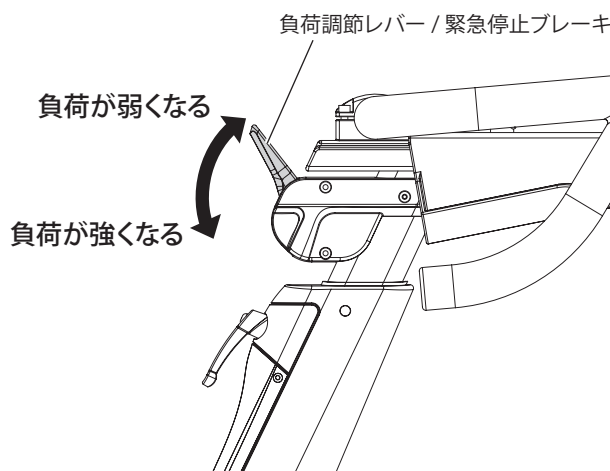


負荷調節 / 緊急停止ブレーキ

負荷調節

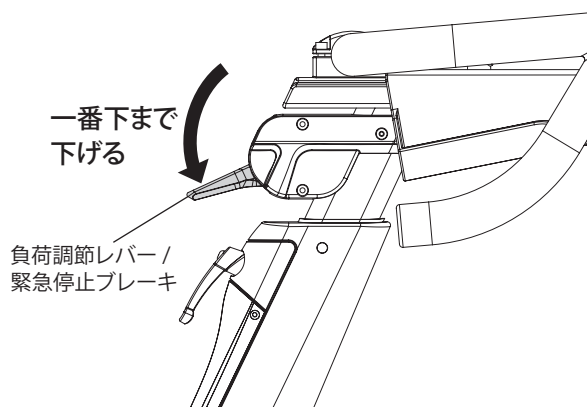
負荷調節レバー / 緊急停止ブレーキを下げると負荷が強くなり、上げると負荷が弱くなります。負荷レベル1（低負荷）～11（高負荷）の11段階^{*}で調節が可能です。

※ 負荷レベル11を超えて負荷調節レバー / 緊急停止ブレーキを下げると、緊急停止ブレーキが作動します。



緊急停止ブレーキ

運動中に体調が悪くなったり、急遽運動を止める必要がある場合は、右図のように負荷調節レバー / 緊急停止ブレーキを一番下まで下げます。緊急停止ブレーキを使用すると、フライホイールの動きが瞬時に停止します。



fitDisplay 機能

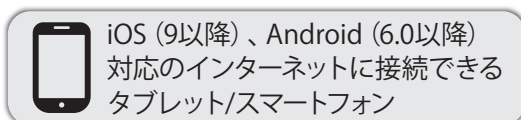
●fitDisplay とは

無料のモバイルアプリ (fitDisplay) を使用すると、お持ちのスマートフォン・タブレットとバイクを Bluetooth 経由で接続できます。複数の充実プログラムで、目標達成をサポートします。

[モバイルアプリのダウンロード]

App store (iOS9 以降) または Google Play (Android6.0 以降) で「fitDisplay」を検索し、モバイルアプリ (無料) をダウンロードします。

●fitDisplay に必要なもの



※ お客様のインターネットの接続環境や回線の混雑状況により接続できない場合があります。

fitDisplay ログイン / 接続方法

xID でログインすると、運動履歴を残したり、報酬ポイント (21 ページ参照) を貯められます。

1. xID でログインするか、ゲストでログインします。

xID でログインする場合


xID とパスワードを入力し、サインイン (ログイン) をタッチします。

xID の登録方法は 20 ページを参照してください。

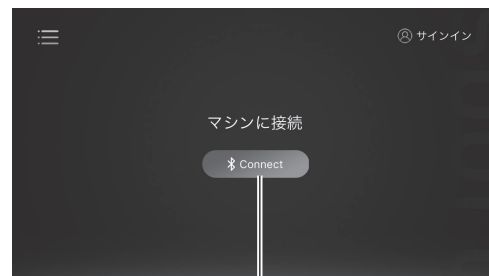
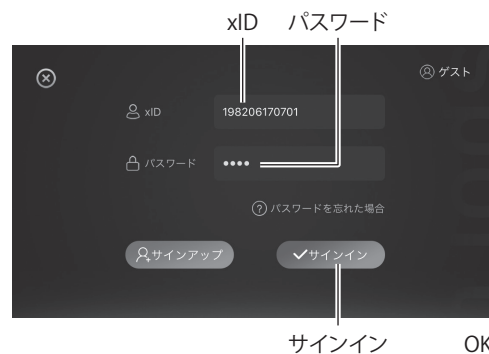
ゲストでログインする場合

年齢・体重を入力し、OK ボタンをタッチします。

※ ゲストでログインした場合は、運動履歴を残したり、報酬ポイント (21 ページ参照) を貯めたりできません。

2. Connect  Connect にタッチして、ペダルを漕ぎます。
※ バイクを漕がないと Bluetooth 接続できません。

3. 「接続する機器を選択してください」画面に表示されたお使いのマシン (GR7) をタッチします。接続が完了します。
※ fitDisplay 接続中は常にペダルを漕ぎ続けてください。



●xID 登録方法

1. サインアップ (xID 新規登録) をタッチします。
2. 使用したいxID 番号 (10 ~ 14桁の覚えやすい番号)※を入力して、OKをタッチします。
※ 他のユーザーが登録している ID は使用できません。
3. 必要事項を入力して、OKをタッチします。



サインアップ

OK



OK



OK

■ fitDisplay 共通項目

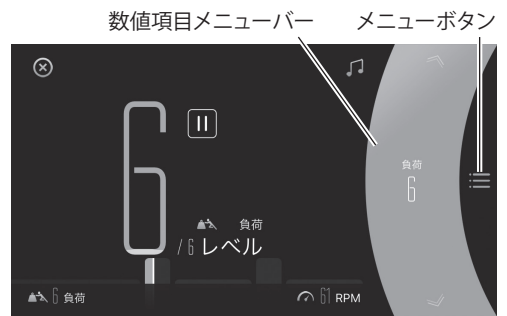
●表示項目

プログラム実行中のメイン画面に拡大表示される数値、メニューバーに初期登録されている数値項目は、選択したプログラムごとに異なります。

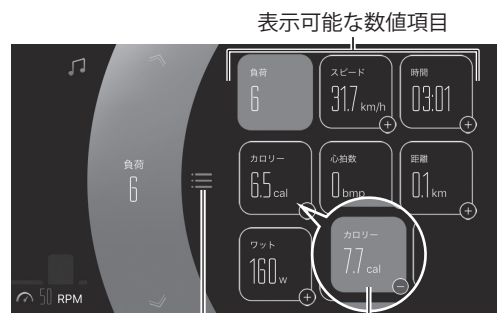
●表示項目の追加

運動プログラム実行中、画面に表示される数値項目は、必要に応じて追加できます。

1. 画面右側のメニューボタンにタッチすると、運動中に参照できる数値項目 (スピード、時間、消費カロリー、心拍数、距離、ワットなど) が表示されます。
2. 参照したい数値項目のアイコンを押すと、選択された数値項目のアイコンの色が変わり、運動中のメイン画面に追加されます。
3. 元のメイン画面に戻る場合は、画面中央左寄りのメニューボタンをタッチします。



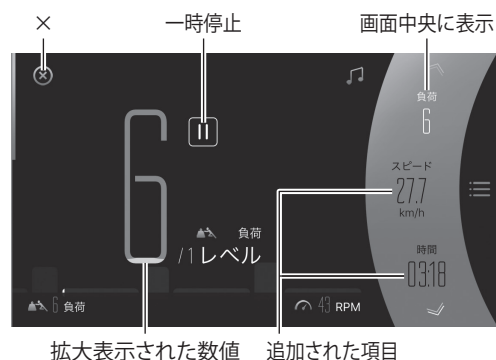
メイン画面




メニューボタン


選択すると色が変わ

4. 追加した数値項目は、画面右側に追加されます。画面中央に拡大表示したい数値項目をタッチして選択します。
5. 実行中のプログラムを終了する場合は、画面左上のXをタッチします。



●一時停止

運動プログラム実行中、一時停止ボタンを押すと、プログラムを一時停止します。

再度スタートボタンを押すとプログラムを再開します。
一時停止の状態ですら3分間経過すると、一時停止前の設定はリセットされ、プログラムは終了します。





●報酬ポイント

fitDisplay には報酬ポイントが設定されています。ポイントを貯めることでバーチャルアクティブ/コンテストプログラムに新しいコースを追加できます。報酬ポイントは以下の方法で貯めることができます。

ポイント取得方法	報酬ポイント
fitDisplay へのログイン/サインイン時 (1日1回のみ)	1
各運動プログラムのセルフチャレンジ達成時 (24 ~ 27 ページ参照)	10
各運動プログラム完了/達成時	50

※ 運動プログラムが完了する前に終了した場合は、ポイントは貯まりません。

※ ポイントに関する条件は変わる可能性があります。最新の情報は Web でダウンロードできる最新の取扱説明書を確認してください。

※ 報酬ポイントの獲得・使用状況は、プログラム選択画面左上のメニューボタンをタッチして、報酬アイコンをタッチすると確認できます。



fitDisplay プログラム

fitDisplayプログラムは10種類の運動プログラムで構成されています。
下記に各プログラムの詳細を示します。

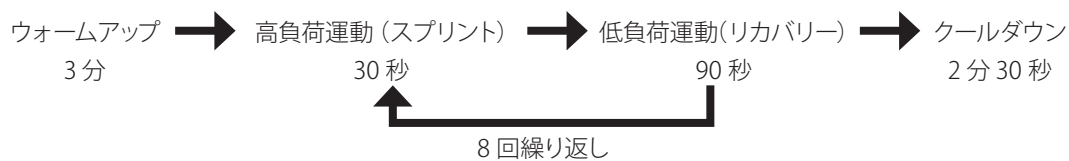
●スプリント 8

スプリント 8 は、筋力増強、脂肪燃焼、成長ホルモンの分泌促進のためにデザインされた「ハイ・インテンシ
ティ・インターバル・トレーニング (HIIT)」です。

「Ready,Set,Go! Synergy Fitness」の著者 Phil Campbell によると、本プログラム (1回 20分) を週 3 回行う
ことで、成長ホルモンの分泌促進、脂肪燃焼、筋力増強に効果がみられることが実証されています。

詳細は、www.sprint8.com (英語のみ) を参照してください。

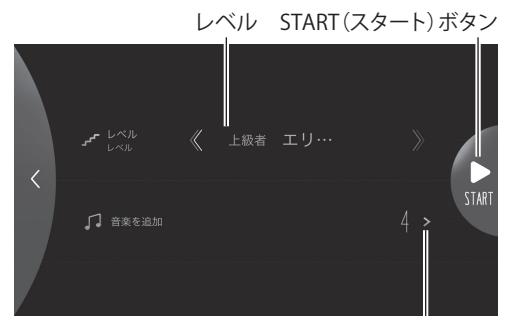
• プログラムの流れ



1. プログラム選択画面で「スプリント 8」をタッチします。
2. 「初心者」、「中級者」、「上級者」、「エリート」の中から使用者に合うレベルを選択します。

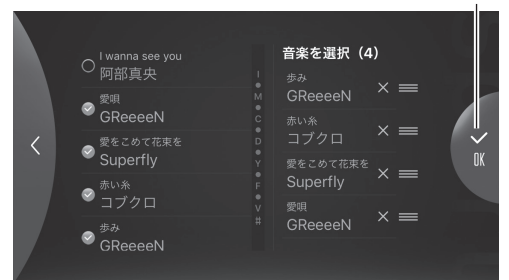
[音楽を追加したい場合]

右矢印 (>) をタッチします。



音楽の追加 OK

使用者のモバイル機器にダウンロードしている音楽一覧
より好きな音楽を選択して、OK をタッチします。



3. START (スタート) ボタンを押します。
3カウント後に運動が開始します。画面の負荷レベルの
指示に合わせて負荷レベルを調節してください。時間の
経過とともに指示される負荷レベル*が変わります。

※ 負荷レベルは運動中でも自由に変更できます。



バイク本体で実際に設定
されている負荷レベル

プログラムが指示する
目標の負荷レベル

●バーチャルアクティブ

バーチャルアクティブは、画面の美しい映像とバイクの速度が連動する次世代カーディオプログラムです。世界の街や国立公園の中等の景色を楽しみながら、時間を忘れて運動できます。

1. プログラム選択画面で「バーチャルアクティブ」をタッチします。
2. お好みのコース*をタッチして、選択します。
 - ※ 初期は2コースのみダウンロードして使用できます。
 - ※ ダウンロードしたいコースの↓をタッチするとダウンロードを開始します。
 - ※ コースのダウンロード中もペダルを漕ぎ続けてください。
3. **START(スタート) ボタン**を押して、運動を開始します。

コースの追加
新しいコースは、fitDisplayで獲得した報酬ポイント(21ページ参照)を貯めると追加できます。 新しいコースに必要な報酬ポイント*が貯まったら、ダウンロードしたいコースの↓をタッチしてダウンロードを開始してください。

※ 各コースをダウンロードするために必要な報酬ポイントは、各コース名の下に表示されています。



ダウンロードアイコン



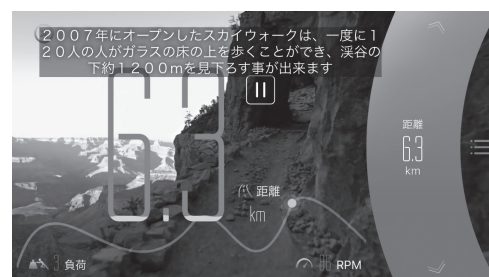
●コンテスト

コンテストは、バーチャルアクティブのコースを使用したプログラムです。世界の街や国立公園の中等の景色を楽しみながら、時間を忘れて運動できます。コースの途中経過を確認しながら、バーチャルアクティブのコースをお楽しみください。

1. プログラム選択画面で「コンテスト」をタッチします。
2. お好みのコース*をタッチして、選択します。
 - ※ 初期は2コースのみダウンロードして使用できます。
 - ※ ダウンロードしたいコースの↓をタッチするとダウンロードを開始します。
 - ※ コースのダウンロード中もペダルを漕ぎ続けてください。
3. **START(スタート) ボタン**を押して、運動を開始します。

コースの追加
新しいコースは、fitDisplayで獲得した報酬ポイント(21ページ参照)を貯めると追加できます。 新しいコースに必要な報酬ポイント*が貯まったら、ダウンロードしたいコースの↓をタッチしてダウンロードを開始してください。

※ 各コースをダウンロードするために必要な報酬ポイントは、各コース名の下に表示されています。



ダウンロードアイコン



●ビート

ビートプログラムは、使用者のスマートフォン・タブレットにダウンロードされている音楽の中から、お気に入りの曲を選択し、曲のビートに合わせて負荷変化を楽しみながら取り組むバイクプログラムです。

選択した音楽により、指示される負荷レベルが変わります。音楽によって異なる負荷レベルが指示されるため、予想できない展開に緊張感のある運動が楽しめます。

1. プログラム選択画面で「ビート」をタッチします。
2. 使用者のモバイル機器にダウンロードされている音楽が一覧表示されます。お好きな曲をタッチして選択し、OKボタンをタッチします。
3. 初期負荷レベル (1 ~ 11) を選択します。
4. START(スタート) ボタンを押します。
3カウント後に運動が開始します。

画面の負荷レベルの指示に合わせて負荷レベルを調節してください。時間の経過とともに指示される負荷レベルが変わります。



初期負荷レベル START(スタート) ボタン



バイク本体で実際に設定されている負荷レベル プログラムが指示する目標の負荷レベル

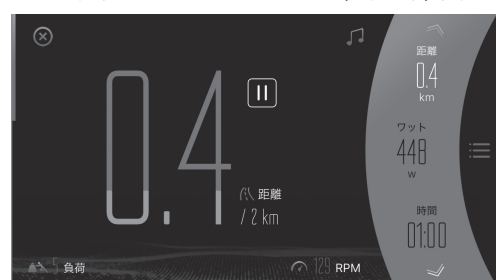
●目標距離

目標距離は、目標距離 (ゴール) を設定し、達成するプログラムです。目標を達成するとプログラムが終了します。

1. プログラム選択画面で「目標距離」をタッチします。
2. 目標距離 (2 ~ 42km)、セルフチャレンジ (ON/OFF) を選択します。
[音楽を追加したい場合]
右矢印 (>) をタッチします。
使用者のモバイル機器にダウンロードしている音楽一覧よりお好きな音楽を選択して、OKをタッチします。
3. START(スタート) ボタンを押します。
3カウント後に運動が開始します。



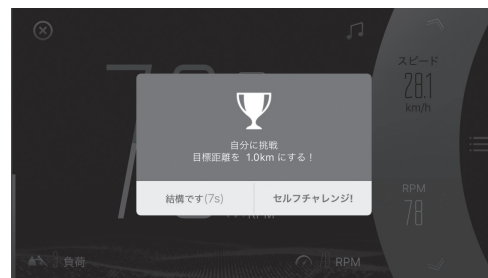
セルフチャレンジON/OFF START(スタート) ボタン



[セルフチャレンジをオンにしている場合]

目標達成に近づくと、目標レベルよりも高い目標に挑戦しようという画面が表示されます。

チャレンジする場合は「セルフチャレンジ!」ボタンをタッチして目標を再設定してください。チャレンジしない場合は、「結構です」ボタンをタッチしてください。



セルフチャレンジ継続中画面



現在の走行距離

目標距離

●スピード目標

スピード目標は、目標のスピードとインターバル数を設定し、達成するプログラムです。目標のインターバル数を達成すると、プログラムが終了します。

1. プログラム選択画面で「スピード目標」をタッチします。
2. スプリットタイム (1～10 インターバル)、運動時間 (1～20 分)、スピード目標 (0.8～20km/h)、セルフチャレンジ (ON/OFF) の各入力項目の値を選択します。運動時間とスピード目標は、最初に選択するインターバル数に応じて、それぞれ設定してください。

[音楽を追加したい場合]

右矢印(>)をタッチします。

使用者のモバイル機器にダウンロードしている音楽一覧より好きな音楽を選択して、OK をタッチします。

3. START(スタート) ボタンを押します。
3 カウント後に運動が開始します。

[セルフチャレンジをオンにしている場合]

目標達成に近づくと、目標レベルよりも高い目標に挑戦しようという画面が表示されます。

チャレンジする場合は「セルフチャレンジ!」ボタンをタッチして目標を再設定してください。チャレンジしない場合は、「結構です」ボタンをタッチしてください。



START(スタート) ボタン

●目標心拍数

目標心拍数プログラムは、心拍数と連動したプログラムです。使用者が設定した目標心拍数を維持するように、自分で負荷、速度を調節しながら取り組むプログラムです。このプログラムを使用する場合は、Bluetooth 心拍計（別売り）をご準備ください。

1. プログラム選択画面で「目標心拍数」をタッチします。
2. 目標心拍数 (50 ~ 180bpm)、運動時間 (10 ~ 180 分)、セルフチャレンジ (ON/OFF) を選択します。

[音楽を追加したい場合]

右矢印 (>) をタッチします。

使用者のモバイル機器にダウンロードしている音楽一覧より好きな音楽を選択して、OK をタッチします。

3. ご使用の Bluetooth 心拍計とモバイル機器 (fitDisplay アプリ) をペアリングして接続します。
※ 画面はペアリング時の一例です。
※ Bluetooth 心拍計とモバイル機器 (fitDisplay アプリ) の接続方法は、ご使用の Bluetooth 心拍計の取扱説明書を確認してください。

4. START(スタート) ボタンを押します。
3 カウント後に運動が開始します。

[セルフチャレンジをオンにしている場合]

目標達成に近づくと、目標レベルよりも高い目標に挑戦しようという画面が表示されます。チャレンジする場合は「セルフチャレンジ！」ボタンをタッチして目標を再設定してください。チャレンジしない場合は、「結構です」ボタンをタッチしてください。



現在の心拍数 目標心拍数

●カロリー目標

カロリー目標は、カロリー目標 (ゴール) を設定し、達成するプログラムです。目標を達成するとプログラムが終了します。

1. プログラム選択画面で「カロリー目標」をタッチします。
2. カロリー目標 (20 ~ 3,000 カロリー)、セルフチャレンジ (ON/OFF) を選択します。

[音楽を追加したい場合]

右矢印 (>) をタッチします。

使用者のモバイル機器にダウンロードしている音楽一覧より好きな音楽を選択して、OK をタッチします。

3. START(スタート) ボタンを押します。
3 カウント後に運動が開始します。

[セルフチャレンジをオンにしている場合]

目標達成に近づくと、目標レベルよりも高い目標に挑戦しようという画面が表示されます。

チャレンジする場合は「セルフチャレンジ！」ボタンをタッチして目標を再設定してください。チャレンジしない場合は、「結構です」ボタンをタッチしてください。



セルフチャレンジON/OFF START(スタート) ボタン

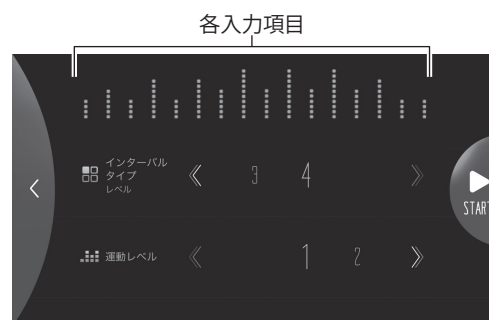


現在の消費カロリー 目標カロリー

●インターバル

インターバルでは、短い間隔で指示される負荷レベルが変化します。画面の負荷レベルの指示に従って、負荷調節レバーで指示された負荷レベルに調節します。負荷の変化および強弱をつけた運動をしたい方に、お勧めのプログラムです。

1. プログラム選択画面で「インターバル」をタッチします。
2. インターバルタイプ(レベル1～4)、運動レベル1(初級)～5(上級)、運動時間(10～180分)、セルフチャレンジ(ON/OFF)の各入力項目の値を選択します。



[音楽を追加したい場合]

右矢印(>)をタッチします。

使用者のモバイル機器にダウンロードしている音楽一覧より好きな音楽を選択して、OKをタッチします。

3. START(スタート)ボタンを押します。
3カウント後に運動が開始します。

[セルフチャレンジをオンにしている場合]

目標達成に近づくと、目標レベルよりも高い目標に挑戦しようという画面が表示されます。

チャレンジする場合は「セルフチャレンジ!」ボタンをタッチして目標を再設定してください。チャレンジしない場合は、「結構です」ボタンをタッチしてください。



セルフチャレンジON/OFF START(スタート)ボタン



バイク本体で実際に設定されている負荷レベル

プログラムが指示する目標の負荷レベル

●マニュアル

マニュアルは、運動時間を選択してクイックスタートを行うプログラムです。速度や負荷レベルなどは運動中いつでも変更可能です。

1. プログラム選択画面で「マニュアル」をタッチします。
2. 運動時間(10～180分)、セルフチャレンジ(ON/OFF)を選択します。

[音楽を追加したい場合]

右矢印(>)をタッチします。使用者のモバイル機器にダウンロードしている音楽一覧より好きな音楽を選択して、OKをタッチします。

3. START(スタート)ボタンを押して、3カウント後運動を開始します。

[セルフチャレンジをオンにしている場合]

目標達成に近づくと、目標レベルよりも高い目標に挑戦しようという画面が表示されます。チャレンジする場合は「セルフチャレンジ!」ボタンをタッチして目標を再設定してください。チャレンジしない場合は、「結構です」ボタンをタッチしてください。

ViewFit 機能

●ViewFit (ビューフィット) とは

ホライズンフィットネスのマシンで運動したデータを、自動でサーバー上に記録するシステムです。データは専用モバイルアプリ、スマートフォンでいつでも閲覧でき、自分で決めたゴールまでの達成度もわかります。

ViewFit のメリット

- 運動した時間や距離が日、週、月ごとに確認でき、運動を続けていく励みになります。
- fitbit などの人気アプリとも連動し、マシン以外の運動も取り込めます。
- 世界中の人と「チャレンジ」に参加し、ゴールに向かって共に頑張ることができます。

ViewFit に必要なもの



Wi-Fi に接続できるパソコン
またはタブレット / スマートフォン

※ お客様のインターネットの接続環境や回線の混雑状況により接続できない場合があります。

ViewFit の記録を確認・共有する

[モバイルアプリのダウンロード]

App store (iOS) または Google Play(Android) で「ViewFit」を検索し、モバイルアプリ (無料) をダウンロードします。

[モバイルアプリのサインイン]

画面下部より xID*と 4 桁のパスコードを入力し、「サインイン」をタッチします。

初回ログイン時に表示されるホームクラブで「Japan」を選択します。

※ xID の登録方法は [20 ページ](#)を参照してください

① チャレンジ

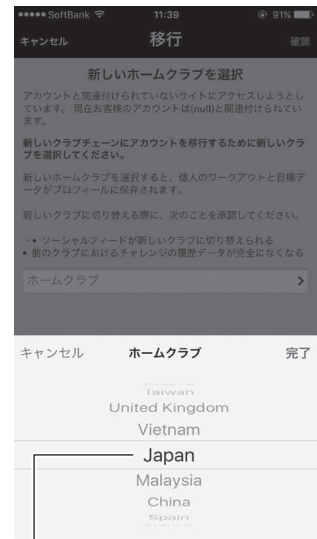
世界中のユーザを対象に開催される様々なチャレンジに参加できます。内容、対象期間はチャレンジごとに異なり、運動した距離やカロリーを他のユーザと合算したり、競い合ったりします。

② ワークアウト

直近のホライズンマシンでの運動や、携帯デバイスでのアクティビティが表示されます。週単位や月単位での表示や、手動入力による追加 (サイクリングを 10km など) も可能です。

③ ワークアウトを記録

ワークアウトを手動入力し、追加します。



ホームクラブ
「Japan」を選択



④ 接続されているアプリ

ViewFit と同期したいアプリ / デバイスを選択します。
(アプリを選択すると、それぞれの設定画面へアクセスします)

⑤ 目標センター

目標を設定し、達成度をチェックします。
目標は回数 / カロリー / 時間 / 距離から選択できます。

⑥ クラブフィード

ViewFit-japan を使って、他ユーザの運動量が確認できます。
自分の記録を非公開にしたい場合は、設定の「プライバシー」を「プライベート」にしてください。

⑦ 設定

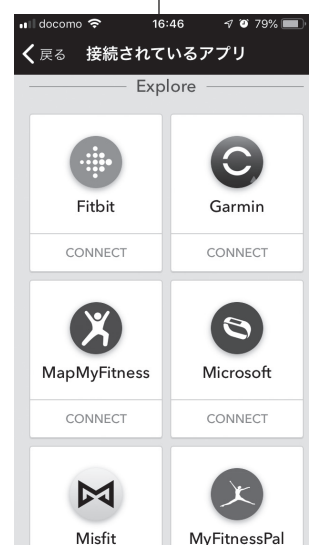
様々な設定を変更します。

[マイプロフィール] 使用者の名前や身長・体重、プロフィール写真などを変更。

[xID/ 設定] xID やパスワードを変更。

[プライバシー] 使用者の記録の公開 / 非公開を変更。
他のユーザと共有したくない場合は「プライベート」をチェックしてください。

[メール設定] 目標やシステム変更を通知するメールアドレスを登録。

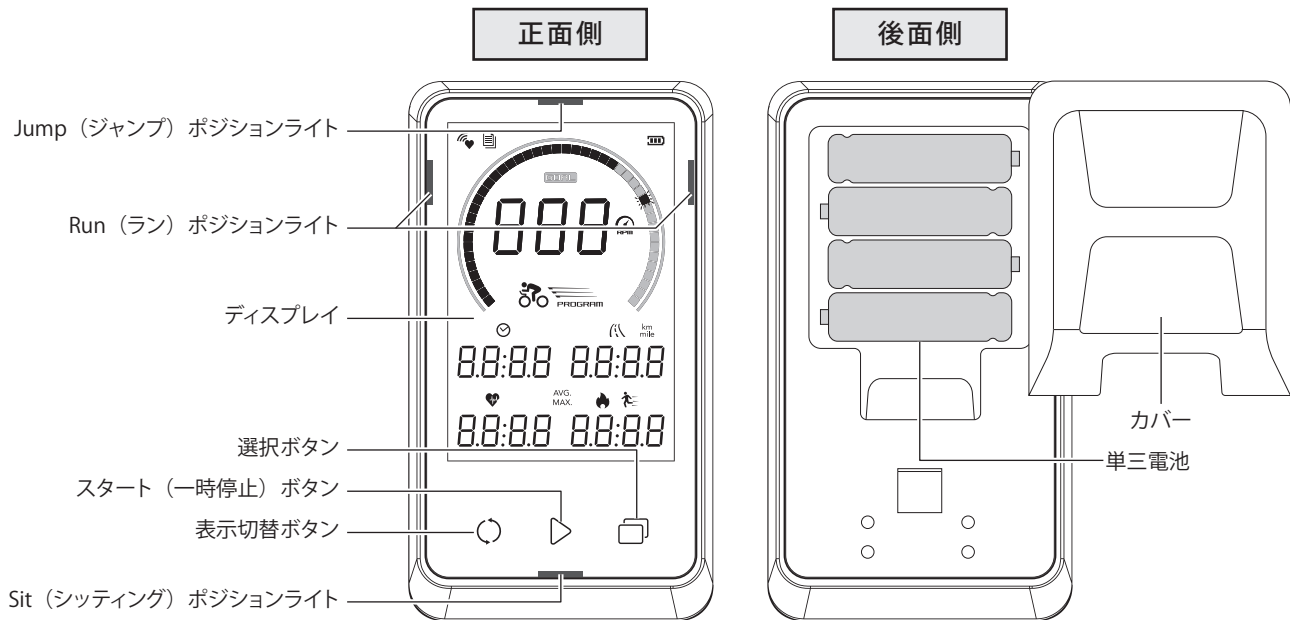


コンソール (オプション) について

30 ~ 35 ページは追加オプションのコンソールを購入されたお客様のみ参照してください。

■ コンソールの各部名称

コンソール (操作パネル) の説明を以下に示します。



○ 表示切替ボタン (◁)

一時停止中、運動中の項目の平均値と最大値の表示を切り替えます。

○ スタート (一時停止) ボタン ▷

運動またはプログラムを開始します。

運動中にボタンを押すと一時停止します。運動を再開する場合は、再度ボタンを押してください。

一時停止中に3秒間長押しするとスタンバイモード (32 ページ参照) に戻ります。

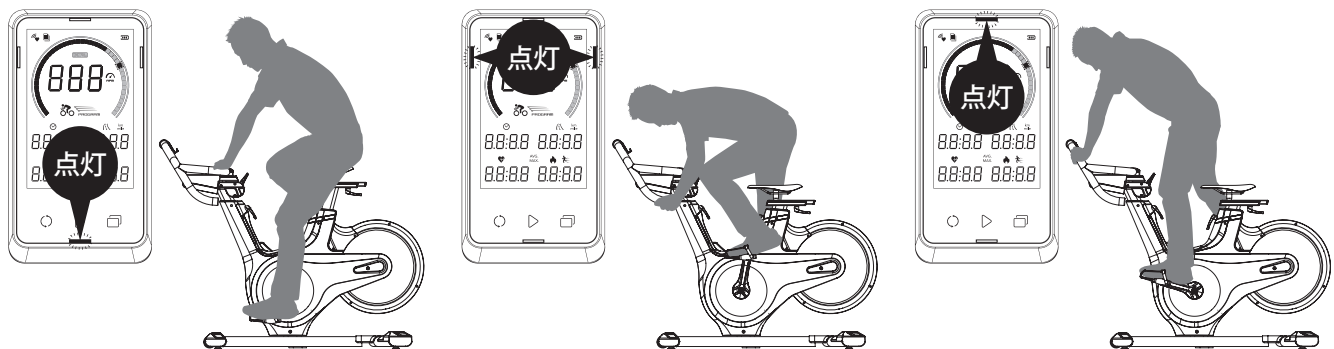
各項目の選択・設定時は、項目を確定します。

○ 選択ボタン □

各項目の選択・設定時は項目を移動します。運動中は速度とカロリー表示を切り替えます。

○ ポジションライト

点灯するライトの位置で運動中にとる姿勢を示します。



Sit (シッティング)

座りながらバイクを漕ぐポジションです。ウォームアップ時、クールダウン時、スプリントインターバルからの回復時に適しています。

Run (ラン)

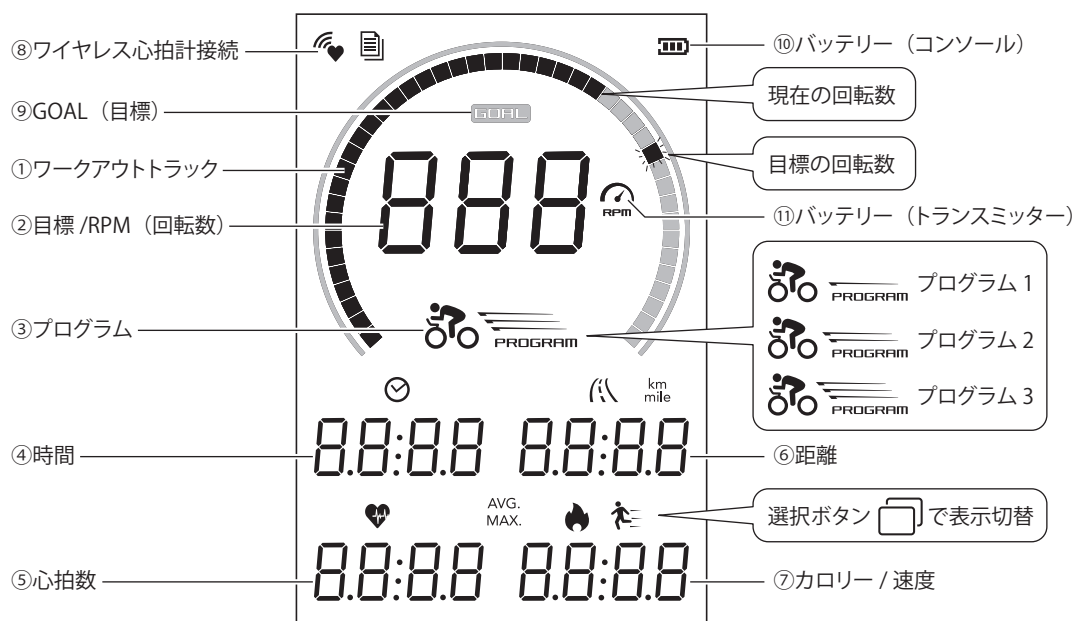
ハンドルバーの下部部分を持ちながら前傾姿勢で立ち漕ぎするポジションです。最大限の努力が要求されます。

Jump (ジャンプ)

ハンドルバー上部のカーブ部分を持ちながら立ち漕ぎするポジションです。マウンテンバイクのようなアップダウン感覚を再現します。

ディスプレイ

ディスプレイ部分の説明を以下に示します。



① ワークアウトトラック

現在の RPM (回転数) をメーターで表示します。点滅している点が目標の RPM です。(プログラム 2 実行中のみ)

② 目標 /RPM (回転数)

プログラムによって表示項目が異なります。プログラムを選択せずにスタートした場合は、現在のペダルの1分間の回転数 (RPM) を表示します。

プログラム 1: HIIT (高強度インターバルトレーニング) 実行中
目標の負荷レベルが表示されます。負荷は手動で調節してください (18 ページ参照)。
プログラム 2: スピードインターバルトレーニング 実行中
現在のペダルの 1 分間の回転数 (RPM) を表示します。
プログラム 3: 心拍数インターバルトレーニング 実行中
目標心拍数が表示されます。

③ プログラム

現在実行中のプログラムを表示します。線の本数がプログラム No. を表します。

④ 時間

運動またはプログラム開始から経過した時間を時・分・秒単位で表示します。


⑤ 心拍数

心拍数センサー (別売り) で計測した数値を、毎分あたりの心拍数で表示します。

⑥ 距離

走行した距離を 0.1km 単位で表示します。

⑦ カロリー / スピード

使用者が走行中に燃焼したカロリー (1 キロカロリー単位) と、速度 (0.1km/h 単位) を表示します。選択ボタン  で表示を切り替えます。

⑧ ワイヤレス心拍計接続

ワイヤレス心拍計接続時に表示されます。


⑨ GOAL (目標) 達成

目標達成すると表示されます。

⑩ バッテリー (コンソール)

コンソールの電池の残量を示します。電池の交換方法は 37 ~ 38 ページを参照してください。

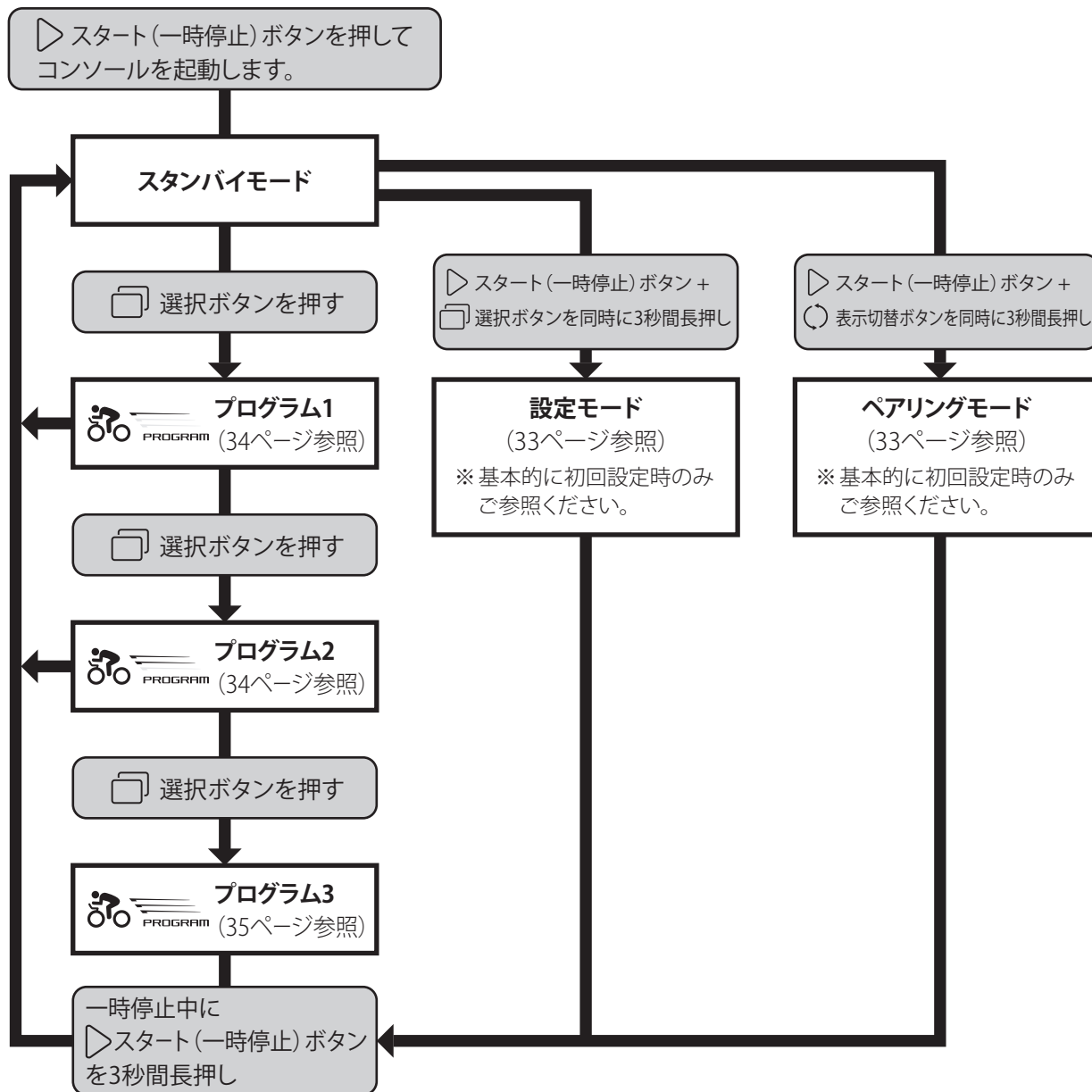
⑪ バッテリー (トランスミッター)

トランスミッターの電池の残量を表示します。 アイコンが点滅し始めたら、トランスミッターの電池を交換してください。電池の交換方法は 37 ~ 38 ページを参照してください。

■ コンソールの各モード

コンソールの各モードの説明を以下に示します。

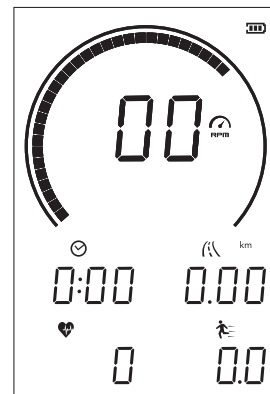
● 各モード遷移



● スタンバイモード

スタート(一時停止) ボタン▶を押してコンソールを起動させると最初に表示されるモードです。

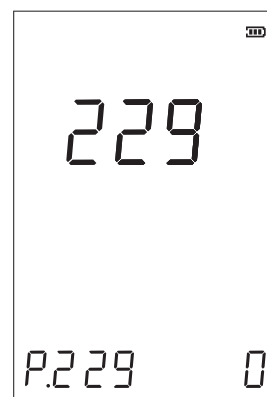
一時停止中にスタート(一時停止) ボタン▶を3秒間長押しすると、スタンバイモードに戻ります。



●ペアリングモード (同期)

運動記録を表示するためには、コンソールとトランスミッターのペアリング (同期) を行う必要があります。

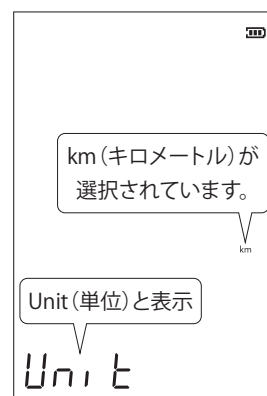
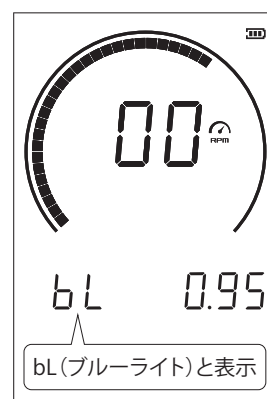
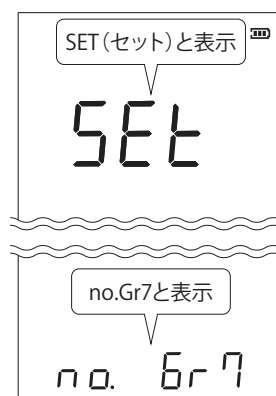
1. スタンバイモードで、スタート (一時停止) ボタン▷と表示切替ボタン○を3秒間長押しします。ペアリングモードに切り替わります。
2. スタート (一時停止) ボタン▷を押します。
3. 画面左下に数値が表示されるまでペダルを漕ぎます。
4. 画面左下に数値が表示されたら、スタート (一時停止) ボタン▷を押します。
5. 画面中央上部と画面左下に表示された数値が一致したら、スタート (一時停止) ボタン▷を3秒間長押しします。スタイバイモードに戻ったら、ペアリング完了です。



●設定モード



設定モードでは各種設定のカスタマイズができます。下記の手順に従い初期設定を行ってください。設定モードに切り替わるとSET(セット)と表示されます。

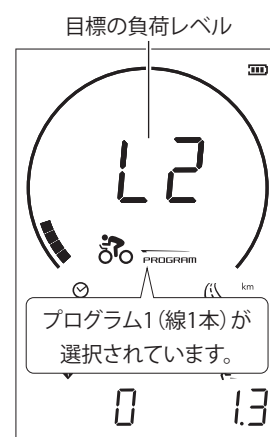
1. スタンバイモードで、スタート (一時停止) ボタン▷と選択ボタン□を3秒間長押しします。設定モードに切り替わります。
2. 選択ボタン□を1回押して機種設定画面を表示します。
3. 表示切替ボタン○を押して「no. Gr7」を選択します。
4. スタート (一時停止) ボタン▷を押して決定します。
5. 設定モードで選択ボタン□を2回押します。バックライト設定画面が表示されます。
6. 表示切替ボタン○を押して明るさ (0.1 ~ 1.0) を設定します。
7. スタート (一時停止) ボタン▷を押して決定します。
8. 設定モードで選択ボタン□を3回押して単位設定画面を表示します。
9. 表示切替ボタン○を押して距離の単位 (km) を設定します。
10. スタート (一時停止) ボタン▷を押して決定します。



●プログラム 1：HIIT (高強度インターバルトレーニング)

高強度インターバルトレーニングは、高負荷運動(スプリント)と低負荷運動(リカバリー)を複数回繰り返し、筋力増強、スピードアップを促進するためのプログラムです。

1. スタンバイモードで、選択ボタン  を1回押して、プログラム1を選択します。
2. スタート(一時停止) ボタン  を押して、トレーニングを開始します。
3. 画面中央の負荷レベル指示に合わせて負荷レベルを調節します。
時間の経過とともに、指示される負荷レベルは変わります。負荷は手動で調節*してください(18ページ参照)。
例:「L2」という指示が出たとき、「負荷レベル2」に調節。





HIIT (高強度インターバルトレーニング)																	
時間(秒)	180 (ウォームアップ)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150 (クールダウン)
負荷レベル	L2	L5	L3	L5	L3	L8	L3	L10	L3	L8	L3	L10	L3	L8	L3	L10	L2
ポジション*	-	Run	Sit	Run	Sit	Run	Sit	Run	Sit	Jump	Sit	Jump	Sit	Jump	Sit	Jump	-

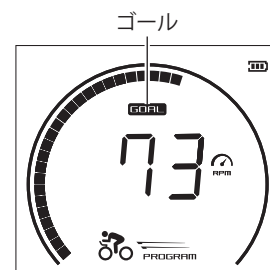
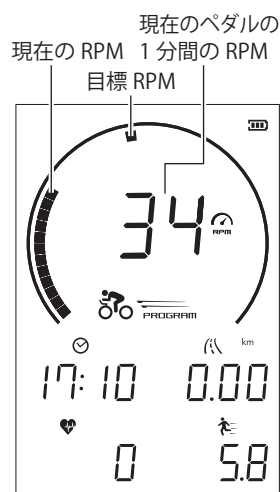
* ポジションについては 30 ページを参照してください。

●プログラム 2：スピードインターバルトレーニング

スピードインターバルプログラムは、短い間隔で回転数(RPM)を変化させて取り組むプログラムです。

90秒間の緩やかなスピードと30秒間の速いスピードを交互に繰り返します。負荷レベルは、使用者のフィットネスレベルに応じて、指示された回転数を維持できるよう調節してください。

1. スタンバイモードで選択ボタン  を2回押し、プログラム2を選択します。
2. スタート(一時停止) ボタン  を押して、トレーニングを開始します。
3. 画面中央の目標回転数(RPM)*指示を目指して、回転数、負荷レベルを調節します。
目標の回転数(RPM)は点滅ライトで表示されます。
時間の経過とともに指示される目標回転数(RPM)は変わります。
* 目標の回転数(RPM)を越えると、GOAL(ゴール)が表示されます。
次の目標が表示されるまでは、目標回転数を維持します。



スピードインターバルトレーニング																	
時間(秒)	180 (ウォームアップ)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150 (クールダウン)
目標回転数(RPM)	60	80	60	80	60	110	60	110	60	130	60	130	60	110	60	130	60
ポジション*	-	Run	Sit	Run	Sit	Run	Sit	Run	Sit	Jump	Sit	Jump	Sit	Run	Sit	Jump	-



* ポジションについては 30 ページを参照してください。

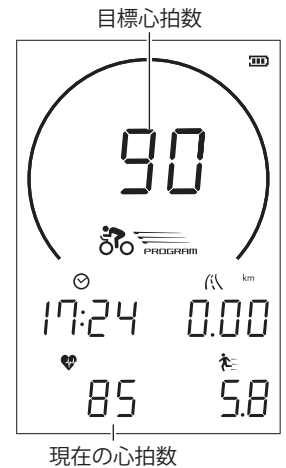
●プログラム 3：心拍数インターバルトレーニング

心拍数インターバルプログラム※は、短い間隔で目標心拍数 (BPM) を変化させて取り組むプログラムです。

90 秒間の緩やかな心拍数と、30 秒間の速い心拍数を交互に繰り返します。負荷レベルと回転数は、使用者のフィットネスレベルに応じて、指示された目標心拍数を維持できるように調節してください。

※ 心拍数センサー (別売り) が必要です。

1. スタンバイモードで、選択ボタン  を 3 回押し、プログラム 3 を選択します。
2. スタート (一時停止) ボタン  を押して、トレーニングを開始します。
3. 画面中央の目標心拍数 (BPM) 指示を指して回転数、負荷レベルを調節します。時間の経過とともに指示される目標心拍数 (BPM) は変わります。



心拍数インターバルトレーニング																	
時間 (秒)	180 (ウォームアップ)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	150 (クールダウン)	
目標心拍数 (bpm)	90	100	90	100	90	100	90	130	90	150	90	150	90	130	90	150	90
ポジション*	-	Run	Sit	Run	Sit	Run	Sit	Run	Sit	Jump	Sit	Jump	Sit	Run	Sit	Jump	-

※ ポジションについては 30 ページを参照してください。

■ チェストトランスミッター (心拍数遠隔測定器) [別売り]

心拍数インターバルトレーニングには、チェストトランスミッター (別売り) をお勧めします。

チェストトランスミッターを装着すると、両手が自由に動かせるため、自由な姿勢でエクササイズをお楽しみいただけます。

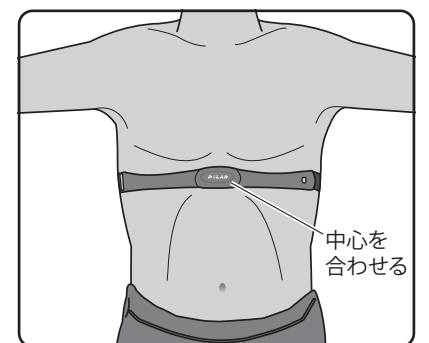
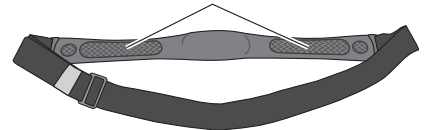
[チェストトランスミッター装着方法]

1. 装着前に、裏側の 2 個のゴム製電極 (右図参照) を水で湿らせます。
2. 胸骨のすぐ上または胸筋の真下が中心 (POLAR のロゴマーク) になるよう位置を合わせ、装着します。

▼表側



▼裏側 この部分を水で湿らせます



注意

- 正確で一定した計測値が得られるよう、チェストトランスミッターは正しく装着してください。装着が緩かったり、位置ずれていたりすると、正確に計測できなくなるおそれがあります。
- 心拍数測定機能はエクササイズ専用です。医療用の装置ではありません。
- 計測精度にはさまざまな要因が影響する可能性があります。

お手入れ

本製品をより安全に、より長くご使用いただくため、定期的なお手入れをお勧めします。
以下に、日常、毎週、毎月に分けて説明しますので、スムーズなお手入れにお役立てください。

■ 日常（毎回のご使用時）

日常のお手入れの項目を以下に示します。



- 本製品を布拭きする場合は、溶剤は使用しないでください。
 - 壊れたパーツを発見した場合は、修理・交換が完了するまで使用しないでください。
-
- 毎回ご使用前に、クランクやペダルなどの可動部分のねじなどに緩みがないか確認します。緩んでいる場合は増締めしてください。
 - 毎回ご使用後に、汗と湿気を乾いた布で拭き取ってください。

■ 毎週

毎週のお手入れの項目を以下に示します。

- クランク部がきちんと固定されているか確認してください。
- すべてのパーツ（ハンドルバー・シート・ボルト・ナット・ねじなど）に調整・交換の必要がないか確認してください。
- 乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上にほこりを残さないよう掃除してください。

■ 毎月

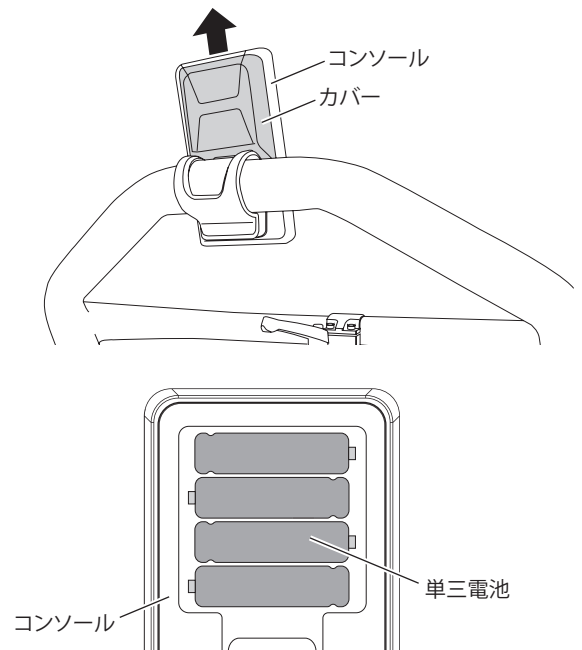
毎月のお手入れの項目を以下に示します。

- フレーム類に錆や腐食がないか確認してください。
錆や腐食が見つかった場合は、小さめの金属製ブラシで溝、脚、レバー部分、ボルト固定部分の錆を取り除いてください。
- すべての消耗パーツを確認し、調整または交換してください。特に下記の部分にご注意ください。各消耗品の交換については、カスタマーサービスまでご連絡ください。
 - a) シートの状態：
裂けている、切れている、増締めしてもぐらつく場合は交換してください。
 - b) ペダルの状態：
ペダルが緩んでいる場合はボルトを締め付けてください。
ペダルの緩みがよく起こる場合は少量のゆるみ止め接着剤を塗布してください。
- 長期間の使用は、ハンドルバーとシート調節部分の動きを悪くします。
動きが悪くなった場合は、一度本体フレームから取り外して可動部分に潤滑油を塗布してください。
組立て前にはみ出した潤滑油がないか確認し、きれいに拭き取ってください。

このページは追加オプションのコンソールを購入されたお客様のみ参照してください。

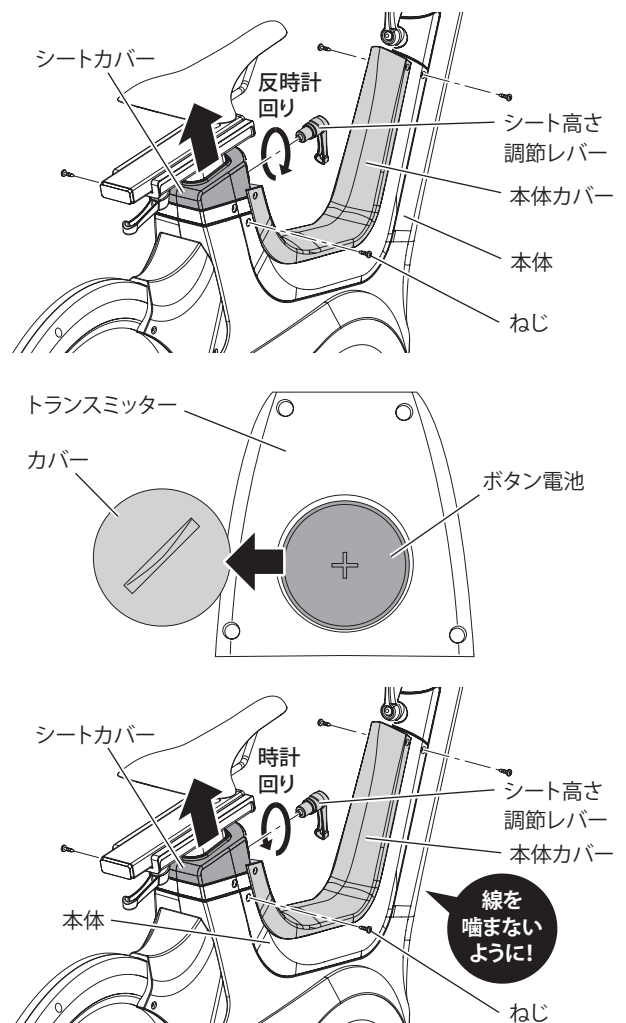
■ コンソール (オプション) の電池交換

1. コンソール裏側のカバーを矢印の方向にスライドさせ取り外します。
2. 単三電池 4 本 をセットします。
3. 取り外したカバーを取り付けます



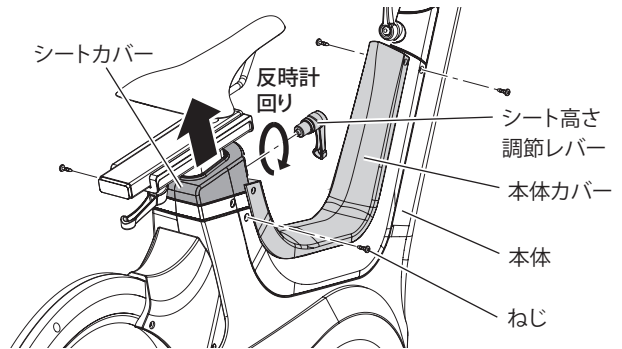
■ トランスミッターの電池交換

1. 本体カバーのねじ (4 個) と、シート高さ調節レバーを取り外します。
2. シートカバーを上にはずらし、本体カバーを取り外します。
3. トランスミッターのカバーをコインを使って取り外します。
4. ボタン電池 (CR2032) 1 個 をセットします。
5. 取り外したカバーを取り付けます。
6. シートカバーを上にはずらし、本体にカバーを取り付けます。
7. カバーを手順 1 で取り外したねじ (4 個) で固定します。その際、線を噛まないようご注意ください。
8. 取り外したシート高さレバーを取り付けます。

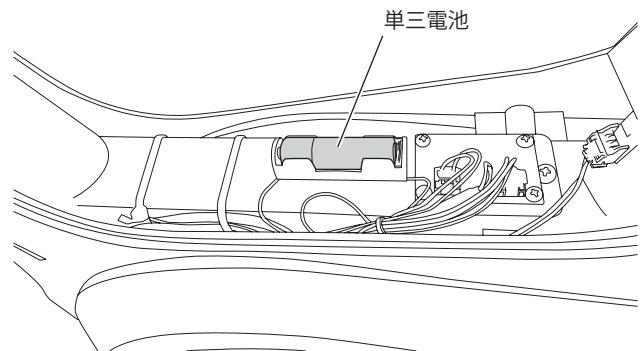


Bluetooth モジュールの電池交換

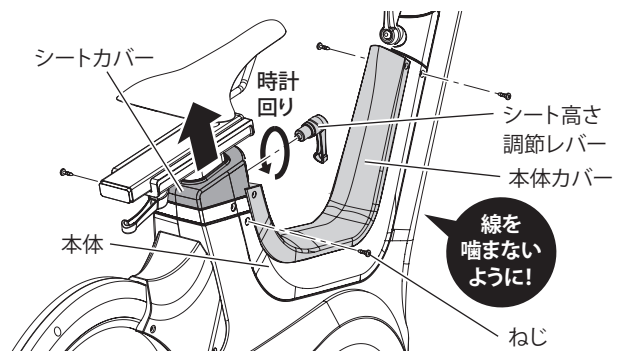
1. 本体カバーのねじ (4 個) と、シート高さ調節レバーを取り外します。
2. シートカバーを上にはずらし、本体カバーを取り外します。



3. 単三電池 1 本をセットします。



4. シートカバーを上にはずらし、本体にカバーを取り付けます。
5. カバーを手順 1 で取り外したねじ (4 個) で固定します。その際、線を噛まないようご注意ください。
6. 取り外したシート高さレバーを取り付けます。



故障かな?と思ったら

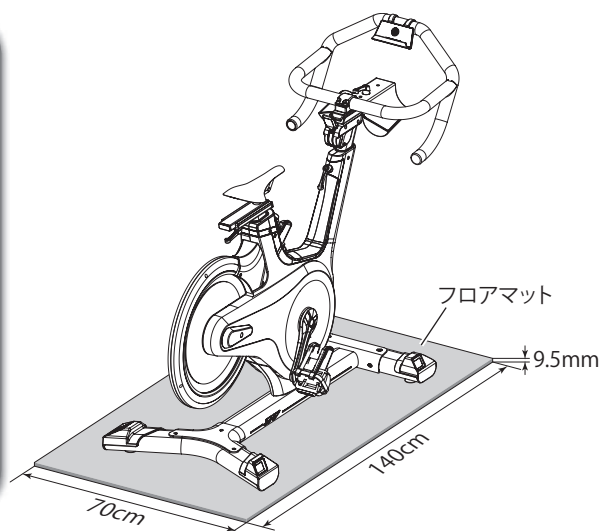
	症 状	考えられる原因	対処方法
本 体	● フライホイールの回転音以外の異音がする	・メインユニット内のベルトに緩みがある	・カスタマーサービスにご連絡ください。
	● 負荷調節レバー（緊急停止ブレーキ）の効きが悪い	・内部パーツの故障	・カスタマーサービスにご連絡ください。
	● 本体がぐらつく	・脚の高さが合っていない ・各調節レバーの締め付けが不完全	・本体を水平に調整してください。(14 ページ参照) ・各調節レバーを完全に締め付けてください。(15・16 ページ参照)
専 用 ア プ リ	● fitDisplay に つながらない	・ご使用のモバイル機器（スマートフォン、タブレット）の Bluetooth 接続がオンになっていない	・ご使用のモバイル機器の設定画面で、Bluetooth 接続をオンにしてください。設定方法はご使用のモバイル機器の取扱説明書を参照してください。
		・すでに別のモバイル機器に接続されている	・GR7 インドアサイクルは、同時に 2 台以上接続できません。使用するモバイル機器以外の Bluetooth 接続はオフに設定してください。
		・Bluetooth モジュールの電池が消耗している	・単三電池を交換してください。(38 ページ参照)
コ ン ソ ール (オ プ シ ョ ン)	● 表示される RPM (回転数) が 0 になる または 0 のまま 変化しない	・コンソールとバイクのペアリングができていない	・再度ペアリングモードから同期を行なってください。(33 ページ参照)
		・トランスミッターの電池が消耗している	・ボタン電池 (CR2032) を交換してください。(37 ページ参照)
	● コンソールとバイクが ペアリングできない	・トランスミッターの電池が消耗している	・ボタン電池 (CR2032) を交換してください。(37 ページ参照)

オリジナルフロアマット

ノイズが気になる方にお勧め!
当社オリジナルのゴムマットを敷いて振動、ノイズの軽減
や床の保護にご利用ください。
本製品専用に、下記の仕様をご用意しています。

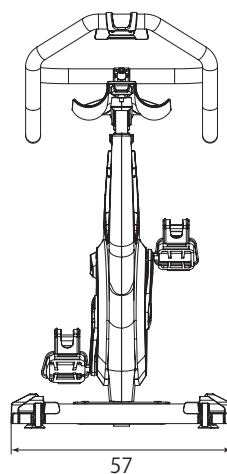
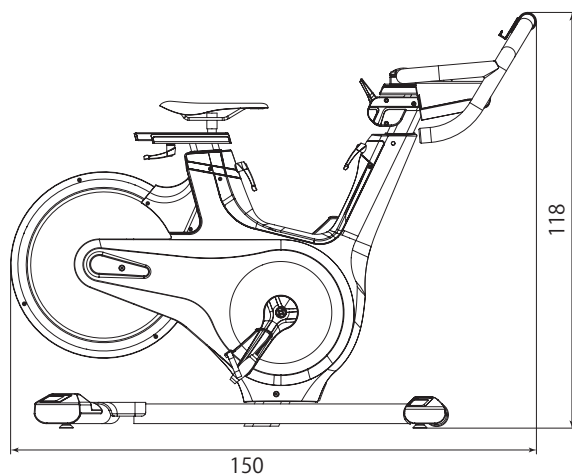
※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。
ご使用いただくうちに、特有の臭いは軽減されます。

型 式	寸法 (L × W × H)
YHZM0006	140cm × 70cm × 9.5mm



製品詳細

■ 寸法図



単位: cm

※上記の寸法は、各調節部の最大時の数値です。

■ 製品仕様

特 徴		
フライホイール	—	
運搬用キャスター	○	
ハンドルバー調整	前後 + 上下調節ハンドル	
シート調整	4方向調整シート、前後上下	
負荷システム	マグネット	
ドライブシステム	ベルトドライブ	
	fitDisplay (モバイルアプリ)	コンソール (オプション)
ディスプレイ	使用者のモバイル機器	5 インチ LCD ディスプレイ
表示項目	時間、距離、カロリー、心拍数、回転数 (RPM)、速度、ワット、負荷レベル	時間、距離、カロリー、心拍数、回転数 (RPM)、スピード、バッテリー
プログラム	ビート / コンテスト / スプリント 8 / バーチャルアクティブ / 目標距離 / スピード目標 / 目標心拍数 / カロリー目標 / インターバル / マニュアル	HIIT / スピードインターバル / 心拍数インターバル
心拍計対応	Bluetooth 心拍計	POLAR 心拍計 (5KHZ)
ViewFit 対応	○	—
パスポートプレーヤー対応	—	—
特徴	iOS (9 以降)、Android (6.0 以降) に対応	グローライド・システム
寸法 (L x W x H)	150 x 57 x 118 cm	
梱包寸法 (L x W x H)	123 x 26 x 100 cm	
使用者身長 (目安)	155 cm 以上	
本体重量	51 kg	
梱包重量	58 kg	
最大使用者重量	136 kg	
電源	不要*	

※ 製品仕様・外観などは改良のため予告なしに変更することがあります。ご了承ください。

※ Bluetooth モジュールおよびオプションのコンソールとトランスミッターには電池が必要です。

Title: _____

Note

Dotted lines for writing notes.

保証規定

- 保証期間内において、取扱説明書に従った正常な使用により万一故障等が発生した場合は、無償で修理いたしますので当社カスタマーサービスへご連絡ください。
ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。
 - 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
 - 天災、火災、地震等による故障
 - 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
 - お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
 - 保管上の不備
 - 当社指定のサービスマン以外が行った修理・改造による故障
 - 本製品本来の使用目的以外の使用
 - 本保証書の添付がない場合
- 保証期間後の修理品についての運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
- 保証期間は、ご購入から1年間です。
- 保証の適用されない故障、および保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。
- 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。また、販売店の印のないものや、お買い上げ日の記載のないものは無効です。お買い上げ時のレシートまたは配達した運送会社の送り状も合わせて保管ください。
- 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 保証は日本国でのみ有効です。

保証書

本保証書は、明示した期間・条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。

保証を受けるためには、本保証書およびご購入されたお店・ご購入日がわかるもの（レシート、注文明細書、納品書など）が必要になります。紛失された場合は、カスタマーサービスまでお問い合わせください。

本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。

名 称	GR7
シリアル番号 フロントベースフレーム に記載(12ページ参照)	
保証期間	本体お買い上げ日より1年間
お買い上げ日	年 月 日
お 客 様	お名前
	〒 ご住所
	電 話 ()

修理・使用方法に関するお問い合わせ

(お問い合わせの際、シリアル番号をお伝えいただくとスムーズです)



24時間いつでも「修理受付フォーム」
左記QRコードまたは下記Webよりお問い合わせください。
<https://johnsonjapan.com/repair-request>



カスタマーサービス フリーダイヤル 営業時間
9:00~17:00
(土日祝休み)
0120-557-379

●お問い合わせ・発売元

ジョンソンヘルステックジャパン株式会社

〒108-8435 東京都港区海岸3-3-8安田ビル2F

TEL: 03-5419-3560 FAX: 03-5419-3562

<https://johnsonjapan.com>

