

# Cybex - R Series アップライトバイク

## 組立説明書

---



部番号  
1008126-0009 AC

**CYBEX®**



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 米国。  
847.288.3300 • ファックス: (+1) 847.288.3703  
サービス部門電話番号: 800.351.3737 (米国・カナダ国内フリーダイヤル)  
グローバル ウェブサイト: [www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com)

## 世界の事業所

### 南北アメリカ

#### 北米

##### サイベックス・インターナショナル

10601 W Belmont Ave  
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.  
電話: (847) 288 3300  
E メール(サービスに関するお問い合わせ):  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E メール(販売/マーケティングに関するお問い合わせ): [commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

#### ブラジル

##### Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315  
Pinheiros  
São Paulo, SP 05401-300  
BRAZIL  
SAC: 0800 773 8282 オプション 2  
電話: +55 (11) 3095 5200 オプション 2  
E メール: [suportebr@lifefitness.com](mailto:suportebr@lifefitness.com)  
E メール(販売/マーケティングに関するお問い合わせ): [vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

### 南米およびカリブ海諸国\*

#### Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave  
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.  
電話: (847) 288 3300  
E メール(サービスに関するお問い合わせ):  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E メール(販売/マーケティングに関するお問い合わせ): [commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### 欧州、中東 & アフリカ (EMEA)

#### オランダおよびルクセンブルク

##### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS  
電話: (+31) 180 646 666  
E メール(サービスに関するお問い合わせ):  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E メール(販売/マーケティングに関するお問い合わせ): [marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

### 英国

#### Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide  
Ely, Cambs, CB7 4UB  
電話: 代表 (+44) 1353.666017  
カスタマーサポート (+44) 1353.665507  
E メール(サービスに関するお問い合わせ):  
[uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
E メール(販売/マーケティングに関するお問い合わせ): [life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

### ドイツ、オーストリア、スイス

#### Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9  
85716 Unterschleißheim  
GERMANY  
電話:  
+49 (0) 89 / 31775166 (ドイツ)  
+43 (0) 1 / 6157198 (オーストリア)  
+41 (0) 848 / 000901 (スイス)  
E メール(サービスに関するお問い合わせ): [kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E メール(販売/マーケティングに関するお問い合わせ): [vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

### スペイン

#### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ªª  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPAIN  
電話: (+34) 93.672.4660  
E メール(サービスに関するお問い合わせ):  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
E メール(販売/マーケティングに関するお問い合わせ): [info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

### ベルギー

#### Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain  
4800 Verviers  
ベルギー  
電話: (+32) 87 300 942  
E メール(サービスに関するお問い合わせ):  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E メール(販売/マーケティングに関するお問い合わせ): [marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

### その他の全 EMEA 諸国 & 販売代理店 (EMEA\*)

#### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS  
電話: (+31) 180 646 644  
E メール(サービス):  
[EMEAServiceSupport@lifefitness.com](mailto:EMEAServiceSupport@lifefitness.com)

### アジア太平洋地域 (AP)

#### 日本

##### Life Fitness ジャパン株式会社

107-0062 東京都港区南青山  
4-17-33 1F/B1F  
日本  
電話: (+81) 0120.114.482  
ファックス: (+81) 03-5770-5059  
E メール: [service.lfj@lifefitness.com](mailto:service.lfj@lifefitness.com)  
E メール(販売/マーケティングに関するお問い合わせ): [sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

### 香港

#### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang (ウォン・チャック・ハン)  
香港  
電話: (+852) 25756262  
ファックス: (+852) 25756894  
サービス部 Email: [service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
営業/マーケティング部 Email:  
[hongkong.sales@lifefitness.com](mailto:hongkong.sales@lifefitness.com)

### その他の全アジア太平洋諸国 / アジア太平洋地域の販売代理店\*

#### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang (ウォン・チャック・ハン)  
香港  
電話: (+852) 25756262  
ファックス: (+852) 25756894  
サービス部 Email: [service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
営業/マーケティング部 Email:  
[hongkong.sales@lifefitness.com](mailto:hongkong.sales@lifefitness.com)

\*地域の代理店または販売代理店/販売業者については、[www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com) もご覧ください

# ユーザー向けおよびサービス用マニュアルのリンク

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://lfworld.lifefitness.com>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käytämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wo websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες ονλάιν χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף ניתן לשפוט בקל לבאיטניט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

# 目次

## 安全性

安全上の指示.....	4
-------------	---

## はじめに

アップライトバイクの設置場所と安定させる方法.....	6
電源要件 (外部電源を使用するユニット用).....	7
オプションの外部電源.....	7
コンソールの電源を確認 - 50 L コンソール.....	8
仕様.....	8

## 概要

製品特徴.....	9
接続.....	9
ペダルストラップの調整方法.....	10
シートの調整方法.....	11

## サービスおよび技術仕様

予防メンテナンススケジュール.....	12
予防保守項目.....	12
承認された準拠した洗浄剤.....	12
Polar® 心拍チェストストラップトラブルシューティング.....	13
Lifepulse™ センサートラブルシューティング.....	14
製品サービスを受ける方法.....	14
バッテリーのリサイクル.....	14

## 組立

ハードウェアと必要な工具.....	15
開始前に.....	16
コラムのベースへの取り付け.....	17
左側のコラム シュラウドをコラムに取り付ける.....	17
右側のモノコラムシュラウドを左側のモノコラムシュラウドに取り付けます.....	18
ハンドルバーカバーの取り付け.....	19
コンソールケーブル接続のベース - 50 L.....	20
コンソールケーブル接続のベース - 70T.....	20
コンソールとコンソールリアカバーの取り付け.....	20

Cybox®および Cybex のロゴマークは Cybex International, Inc. の登録商標です。

**免責：** Cybex International, Inc. は、このマニュアルの内容に関して、一切の責任または保証を負うものではありません。当社はいかなる場合においても通知または通告する義務なしに、本文書をいかなる時でも改正したり、説明書内で説明されている製品に変更を加えたりする権利を留保します。


© Copyright 2022, Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.









10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 800-351-3737 • 847-288-3700 •

[www.cyboxintl.com](http://www.cyboxintl.com) • 1008126-0009 AC • 2022

# 安全性

## 安全上の指示

 使用する前に、すべての説明をお読みください。

-  **注意:** 本機器に何らかの変更または修正を加えると、製品保証が無効になることがあります。
-  **警告:** エクササイズ機器の不適切または過度な使用は、健康上の問題やケガにつながる恐れがあります。Life Fitness Family of Brands 高血圧または心疾患の家族歴、45歳以上、高コレステロール値、肥満、または過去1年間に定期的なエクササイズを行っていないユーザーには特に、エクササイズプログラムを実行する前に医師による健康診断を受けておくことを強く推奨します。エクササイズ中に立ちくらみやめまい、痛み、息切れを感じた場合は、すぐにエクササイズを中止してください。
-  **警告:** 火傷、火災、感電、ケガのリスクを抑えるため、各製品は必ず適切にアースされたコンセントに接続してください。
-  **警告:** 心拍数モニタリングシステムは、正確でない場合があります。過度の運動は、大けがや死亡につながる恐れがあります。めまいを感じた場合は、すぐに運動を中止してください。
-  **警告:** ストレッチ運動はしないでください。本機にストラップや他の機器を取り付けしないでください。
-  **警告:** バッテリーはお子様手の届かない場所に保管してください。  
チェストストラップには、取り外し可能なバッテリーが入っている場合もあります。
  - 飲みこんだ場合、化学的熱傷や食道穿孔が生じる可能性があり、わずか2時間で重症に陥ったり死亡したりする恐れがあります。
  - お子様バッテリーを飲み込んだ疑いがある場合は、直ちに近くの中毒事故管理センターに連絡し、迅速に専門的なアドバイスを受けてください。
  - デバイスを調べ、バッテリー部品が正しく取り付けられていることを確認します。例: ネジや他の機器留め具が締められているか確認。部品がしっかり取り付けられていない場合は使用しないでください。
  - 使用済みのボタンバッテリーは、すぐに安全に廃棄してください。バッテリー上がりもやはり危険です。
  - ボタンバッテリーに関連する危険性、お子様方を安全に保つ方法について周りの方に注意喚起をお願いします。
-  **警告:** バイクの最も幅の広い部分と、両側の他の物体の間に16インチ(41 cm)の距離を取ってください。バイクの前部または後部と他の物体との間に、少なくとも3フィート(0.9 m)の距離を確保してください。また機器の使用のために人が接近する側には2フィート(0.6 m)の距離を確保してください。
-  **危険:** 感電や可動部品による怪我の危険性を軽減させるため、製品の清掃またはメンテナンス作業を行う場合は、必ず作業前に電源プラグをコンセントから抜いてください。
  - 製品の電源コードや電気プラグが損傷している場合、または製品が落下したり損傷したり、一部でも水没したりした場合は、絶対に作動させないでください。カスタマーサポートサービスまでご連絡ください。
  - 本製品は、ユーザーが壁コンセントに電源コードプラグを挿入できる位置に配置してください。電源コードにもつれやねじれがなく、他の機器や物の下敷きになっていないことを確認してください。
  - 電源コードが損傷している場合は、危険を避けるため、メーカーか正規サービス代理店、または同等の資格を有する担当者が交換作業を行う必要があります。
  - 本装置を適切に操作するため、必ずコンソールの指示に従ってください。
  - この機器は、安全に対して責任を負う人による監督の下で使用する場合、あるいは機器使用に関する指示が与えられている場合を除き、肉体的、感覚的、または精神的な能力に制限のある方、あるいは経験または知識が乏しい方(お子様を含む)が使用することを想定して設計されていません。
  - 本製品を屋外、水泳プールの近く、または湿度の高い場所で使用しないでください。
  - 通気孔を塞いだ状態で、製品を決して作動させないでください。埃や髪の毛などの異物で通気孔が塞がれている場合は、取り除いてください。
  - 製品の開口部には決して異物を挿入しないでください。異物が内部に落ちた場合は電源を切り、電源コードを外してから注意して取り除いてください。異物に手が届かない場合は、カスタマーサポートサービスまでご連絡ください。
  - アクセサリートレイやホルダー以外の場所には決して液体を直接置かないでください。ふたの付いた容器を使用するようお勧めします。
  - 本製品は裸足で使用しないでください。必ず靴を履いてください。靴は底がゴム製かすべりにくいものを着用してください。ヒールのある靴や底が皮製のもの、クリートやスパイクの付いた靴は使用しないでください。靴底に石が入り込んでいないことを確認してください。
  - ゆったりとした服や靴ひも、タオルなどは、機器の可動部分に近づけないでください。

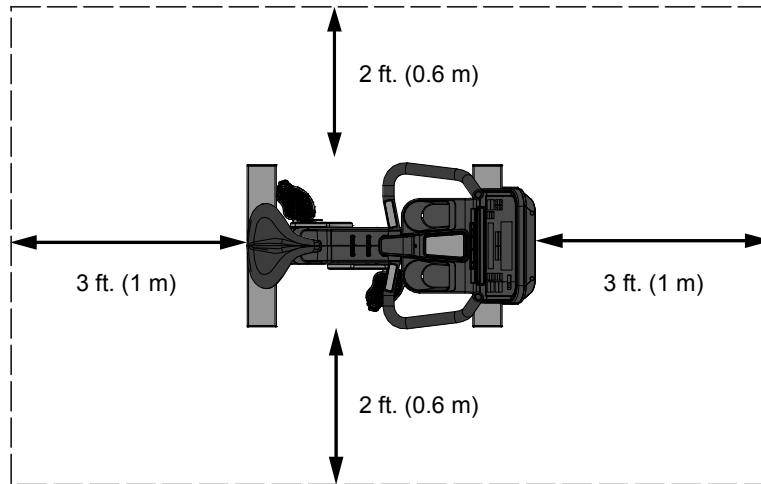
- 操作中は装置の内部や下に手を入れたり、装置を横に傾けたりしないでください。
- 本機はお子様の使用を想定していません。本マシンには14歳未満のお子様を近づけないよう十分にご注意ください。
- トレーニング中、他の人がユーザーまたは機器の動きを妨げないようにしてください。
- ユニットの電源プラグを挿入して使用する前に、LCDコンソールの温度が「正常になる」まで1時間ほど待ってください。
- 使用しないときは、Life Fitness製品のプラグを抜くことを推奨します。使用していないときや部品の交換時には、電気コンセントから抜いておいてください。
- 本製品は、本説明書に記載されている用途以外では絶対に使用しないでください。アタッチメントはメーカーが推奨した製品以外は使用しないでください。
- 支柱なしで立っている機器は安定した水平面上に設置することとします。
- プラスチック製カバーの上に立ったり座ったりしないでください。
- バイクに乗り降りする際は、十分注意してください。さらに安定性が必要な場合は固定ハンドルバーを使用してください。
- ワークアウト開始前に、各製品に関する全ての警告をお読みください。
- 警告が存在しないか破損している場合は、すぐにカスタマーサポートサービスに連絡し、交換用の警告ラベルをご請求ください。警告ラベルは、全ての製品に同梱されており、製品が使用される前に張り付ける必要があります。Life Fitness Family of Brandsは警告ラベルの損失または損傷に責任を負いません。

# はじめに

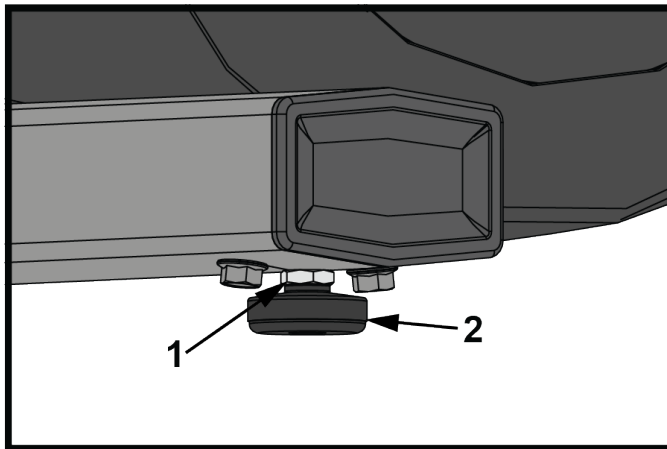
## アップライトバイクの設置場所と安定させる方法

バイクを設定する前に説明書全体をお読みください。「重要な安全関連情報」の全項目に従い、バイクを使用場所に移動します。バイクに乗る方の側面と他の物体との間に、少なくとも2ft.(フィート)(0.6 m)の距離を確保してください。また、バイクの前部または後部と他の物体との間に、少なくとも3ft.(フィート)(1 m)の距離を確保してください。

### フリーエリア




本機を設置したら、安定性を確認するために全体を左右に揺らしてみてください。がたつきが少しでもある場合は、本機を水平にする必要があります。どの脚が完全に床についていないかを確認してください。M17 オープンエンドレンチを使用して、ジャムナットを緩めて安定脚を回して低くします。バイクが安定しているかどうかを確認し、全く揺れなくなるまで繰り返し調整してください。ジャムナットを安定バーに締め付けて、調整をロックします。



項目	説明	数量
1	ジャムナット	4
2	安定脚	4

## 電源要件 (外部電源を使用するユニット用)

- 50L コンソールのみが搭載されたユニットはセルフパワー方式を採用しています。
- 50L コンソールが搭載されたユニットはオプションの 12VDC の外部電源で使用できます。取付型 TV を使用する場合は、12VDC の外部電源が必要となります。
- 70T コンソールが搭載されたユニットは 24VDC の外部電源を使用する必要があります。

 **警告:** パワーブリックと電源コードは、付属品のみをご使用ください。2 芯コンセントに接続するために改造したりしないでください。この製品は、正規の定格 3 芯コンセントに接続する必要があります。

コンソール	供給電圧	周波数	出力電圧	出力電流
50L	95~264 VAC	47 - 63 Hz	12 VDC	3 A
50 L のアタッチャブル TV	95~264 VAC	47 - 63 Hz	12 VDC	5 A
70T	95~264 VAC	47 - 63 Hz	24 VDC	3.5 A

コンセント電圧	業務用ユニットのコンセントとブレーカー (アンペア)
120 VAC	20 (1 つのブレーカーにつきバイクは 10 台まで)
230 VAC	12 (1 つのブレーカーにつきバイクは 10 台まで)

**注:** 本製品に付属の電源プラグは改造しないでください。電源プラグが使用するコンセントに合わない場合は、資格を持つ電気技師に適切なコンセントの取り付けを依頼してください。

**注:** パワーブリックのコードが、本体にきちんと接続されていることを確認してください。接続がゆるんでいると、外部電源から本体に電気が供給されない場合があります。


## オプションの外部電源

バイクのオプションである外部電源機能を使用すれば、コンソールは外部電源で起動可能になり、コンソールに一定の電力が供給されるため、最小限の速度でペダルを漕ぎ続ける必要はありません。つまり、コンソールへの電源供給を心配する必要がないため、リハビリ目的のユーザーは最小限の速度よりもゆっくりした速さでバイクを漕ぐことができます。

- バイクの前端にある外部電源コネクタに電源を差込みます。
- しっかりと所定の位置まで、コネクタをユニットに差し込みます。
- コードを AC コンセントに差し込みます。

危険な作動を防止するため、Cybex が提供する電源だけを使用してください。

**注:** 50L コンソールを搭載したユニットは 12VDC の電源を使用します。70T コンソールは 24VDC の電源を使用します。ベースの電子装置は、コンソールの電源を切る前にコンソールの種類を識別するように設計されており、コンソールに誤った電圧を印加することはありません。

 **注意:** コネクタはコンセントに簡単に差し込めるはずですが、コネクタを無理に差し込むと、バレルコネクタおよびソケットまたはそのいずれかが壊れることがあり、製品の保証が無効になる場合があります。電源バレルが簡単にコンセントに差し込めないなら、使用している電源が不適切です。

このオプションには、オプションキットが必要です。キットのご注文は、カスタマーサービスまでご連絡ください。

## コンソールの電源を確認 - 50 L コンソール

50 L コンソールは、6 ボルトの充電式バッテリーまたはオプションの 12 VDC の電源で駆動します。70T コンソールは 24 VDC の電源のみが利用可能なプラグイン式です。

[GO]/緑の矢印ボタンを押して、バッテリーを確認します。ビープ音が鳴り、コンソールが点灯します。プロンプトが表示されない場合、本体に乗ってペダルを漕いでみてください。コンソールが点灯し、ワークアウトをプログラミングできるようになるはずです。バッテリーを最適に充電するには、ワークアウト中に 50 RPM 以上の速度で 10~20 分間ペダルを漕いでください。バッテリーは、ワークアウト中のペダル動作によって充電されます。オプションの外部電源も使用できます。本体が外部電源で稼動している場合、バッテリーは自動的に充電されるため、充電の目的でペダルを漕ぐ必要はありません。危険な作動を防止するため、Cybex が提供する電源だけを使用してください。

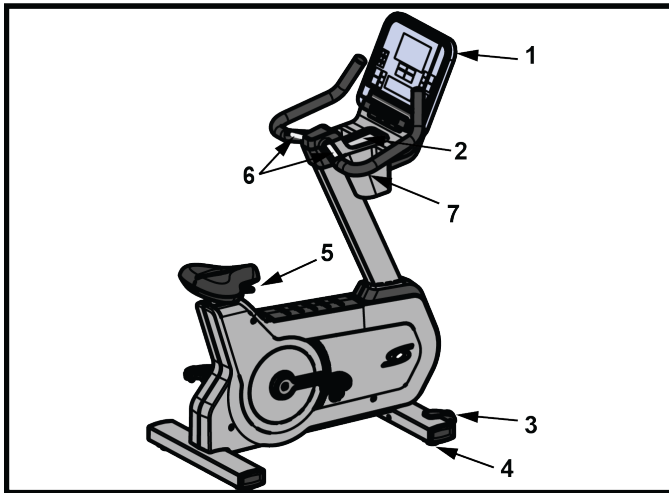
## 仕様

用途	頻繁な使用 / 業務用 EN ISO 20957 クラス SA
最大許容使用者体重	400 ポンド / 181 kg
ペダルサイズ	5 in. x 5.5 in. / 12.7 cm x 14 cm
駆動タイプ	ベルト
電力要件	<ul style="list-style-type: none"><li>50L コンソールのみが搭載されたユニットはセルフパワー方式を採用しています。</li><li>50L コンソールが搭載されたユニットはオプションの 12 VDC の外部電源で使用できます。取付型 TV を使用する場合は、12 VDC の外部電源が必要となります。</li><li>70T コンソールが搭載されたユニットは 24 VDC の外部電源を使用する必要があります。</li></ul>
心拍数監視システム	特許取得済み Lifepulse™ デジタル コンタクト心拍数および Polar® テレメトリー方式準拠の心拍数監視システム

	物理的な寸法 (コンソールを含む)	発送時の寸法 (コンソールを含まない)
長さ	41.7 in. / 106 cm	48 in. / 122 cm
幅	24 in. / 61 cm	27.5 in. / 70 cm
高さ	59.5 in. / 151.3 cm	52 in. / 132 cm
重量	174 lbs. / 78.9 kg (コンソールを含まない)	194 lbs. / 88 kg

# 概要

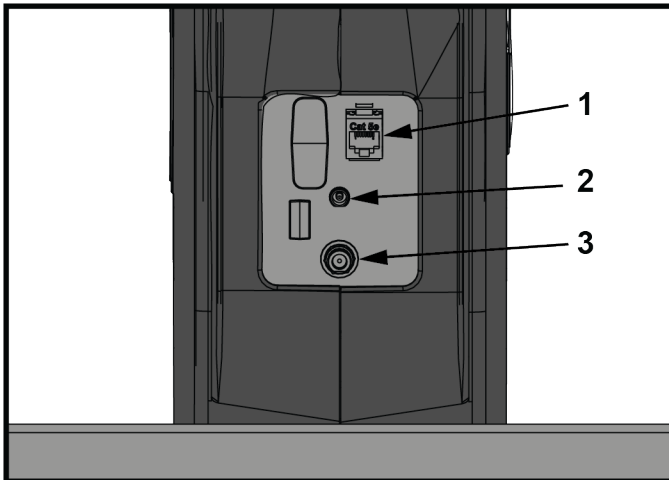
## 製品特徴



項目	説明	数量
1	コンソール	1
2	アクセサリトレイ	1
3	ホイール	2
4	レッグレベラー	4
5	シート調整レバー	1
6	接触型心拍数センサー	2
7	カップホルダー	2

## 接続

バイクの前面には、接続ソケットが下図のように配置されています。

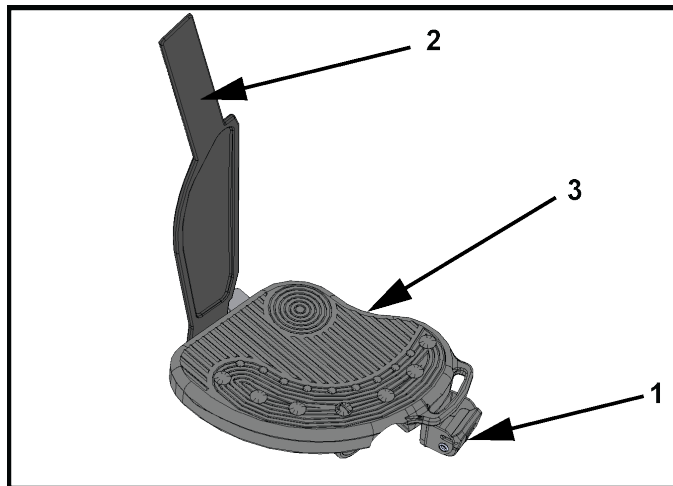


項目	説明	数量
1	CAT5e ネットワーク / イーサネット (70T コンソールのみ)	1
2	電源入力	1
3	同軸ケーブルの接続	1

## ペダルストラップの調整方法

バイクのペダルストラップは、ワークアウト中に靴をペダルに固定するために使用します。ストラップは、快適にフィットし、ペダルを漕ぐ回転運動中に靴がすべらない程度に締めます。ワークアウトを始める前に、ストラップの締め具合を確認し、調整してください。

片手でストラップのラッチを押し上げ、波状のストラップを緩めます。もう一方の手で、ストラップのラッチの下から波状ストラップを引き出します。片足をペダルに乗せます。波状のストラップを足の周りに巻きつけて足に合う位置を確認します。ストラップのラッチを押し上げ、ストラップラッチに波状ストラップを通して適切な位置までスライドさせます。ストラップのラッチを離し、この位置で固定します。



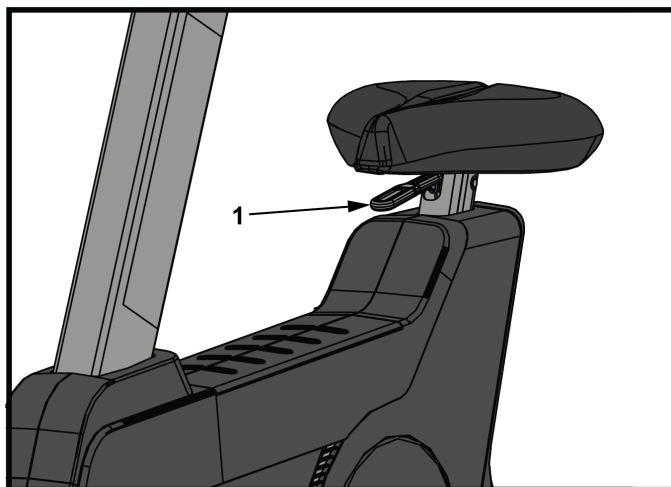
項目	説明	数量
1	ストラップのラッチ	2
2	ストラップ	2
3	ペダル	2

## シートの調整方法

バイクを使用するエクササイズでは、シートの調整が極めて重要です。シートが近すぎると余分な力が膝と大腿四頭筋にかかります。シートが遠すぎると足を伸ばす動作によって足、足首、臀部や膝が炎症を起こす可能性があります。

シートに座り、それぞれの足の母指球をペダルに乗せます。最適な位置に座っていれば、膝がロックされたり、シートの上で座りなおしたり、無理に臀部を伸ばしたりすることなく、完全にペダルをひとこぎすることができます。脚を最大限に伸ばした位置では、膝がわずかに曲がらなければなりません。

シートを低くするときは、シート前の下にあるバネ式の調整ハンドルを持ち上げます。ハンドルとシート前側を片手で握って押さえ、もう一方の手でシートの後方をつかみます。ハンドルとシートを下にスライドさせて、正しいポジションに調整します。位置を固定するにはハンドルを離します。シートを上下にわずかにスライドさせてみて、所定の位置にロックされていることを確認します。シートの距離をチェックし、必要な場合は再調整してください。



項目	説明	数量
1	シート調整レバー	1

シートを高くする場合は、シートをつかんで適切な位置まで上向きにスライドさせてください。シートを高くする際は、調整ハンドルを持ち上げる必要はありません。

**⚠ 注意:** バイクを漕いでいる途中やシートに座っている状態でシートを調整しないでください。ワークアウトが妨げられたり、傷害の原因となります。

# サービスおよび技術仕様

## 予防メンテナンススケジュール

項目	毎週	毎月	年に2回
コンソール オーバーレイ	クリーニング		点検
水筒ホルダー/アクセサリートレー	クリーニング	点検	
コンソールの固定ボルト			点検
ハードウェア部品			点検
フレーム/シートポスト	クリーニング		点検
プラスチックカバー	クリーニング	点検	
Lifepulse センサー	クリーニング/点検		
レッグ レベラー		点検/調整	
ペダル/ストラップ	クリーニング	点検	

## 予防保守項目

**注:** 本製品を安全にご利用いただくには、破損や摩耗の定期点検が必要となります。不良部品がある場合は、修理あるいは交換するまで本機器を使用しないでください。以下に概要を示すとおり、磨耗しやすい部品には特に注意を払う必要があります。

以下の予防保守項目は、製品の性能を最大限に引き出すためのものです。

- ・ 涼しく乾燥した場所に製品を設置してください。
- ・ ディスプレイ コンソールおよびすべての外面を、承認済み洗浄剤または適合した洗浄剤 (適合する承認済み洗浄剤を参照) と超極細繊維の布巾でクリーニングしてください。
- ・ 長く伸ばした爪はコンソールの表面に損傷を与えたり傷をつけたりする恐れがあります。コンソール上の選択ボタンを押す場合は、指の腹で押してください。
- ・ ペダルの表面は定期的に清掃してください。

**注:** 機器の外表面をクリーニングする場合は、研磨剤を含まないクリーナーと柔らかい綿製の布を使用することを強くお勧めします。どの部分であろうと機器に直接洗剤をつけることは厳禁です。

## 承認された準拠した洗浄剤

信頼性に関わる専門職員によって PureGreen 24 と Gym Wipes の2つの推奨洗浄剤が承認されています。これら2つの洗浄剤は、機器についたホコリや汚れ、汗などを安全かつ効果的に除去します。PureGreen 24 と Gym Wipes の抗菌力成分は、メチシリン耐性黄色ブドウ球菌 (MRSA) や新型インフルエンザ (H1N1) に効果的な消毒剤です。

PureGreen 24 は、ジムのスタッフが使いやすいスプレータイプです。超極細繊維の布巾にスプレーして使います。一般的な消毒には2分以上、カビやウイルス防止には10分以上かけて機器を拭いてください。

Gym Wipes は耐久性のあるウェットタイプの大型シートで、ワークアウト開始前と終了後のお手入れに適しています。一般的な消毒には2分以上かけて機器を拭いてください。

洗浄剤のご注文はカスタマーサポートサービスまでお問い合わせください (1-800-351-3737 または E メール: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com))。

ディスプレイや外面のクリーニングには、低刺激石鹼または研磨剤の入っていない低刺激洗浄剤もご利用いただけます。必ず柔らかい超極細繊維の布巾を使用してください。洗剤は超極細繊維の布巾に含ませてから使用してください。アンモニア系洗剤や酸性洗剤、研磨剤入りの洗浄剤、ペーパータオルは使用できません。洗浄剤は機器の表面に直接つけしないでください。

## Polar® 心拍チェストストラップトラブルシューティング

### 心拍測定値に誤差があるか、または心拍がまったく表示されない

考えられる原因	修正処置
ベルトの送信機の電極が十分に湿っていないため、心拍数を正確に読み取れない。	ベルトの送信機の電極を湿らす。
ベルトの送信機の電極が肌に平らに置かれていない。	ベルトの送信機の電極を確実に肌に平らにあてる。
ベルトの送信機を洗浄する必要がある。	ベルトの送信機を低刺激性石鹸と水を使って拭き取ります。
ベルトの送信機が適切に設定されていない。	ベルトの送信機の設定は、最初、受信機から1フィート以内に設置して行います。受信機はコンソール内にあります。心拍数がコンソールに表示された後で、距離を3フィートに広げます。
チェストストラップのバッテリーが劣化している。	チェストストラップの配置の仕方についてカスタマーサポートサービスに問い合わせる。

### 心拍測定値が異常に高い

考えられる原因	修正処置
テレビセットおよび/またはアンテナからの電磁波障害がある。	心拍数が正確に読み取られる位置まで、エクササイズ機器を障害の原因と考えられる物から数インチ (3、4 cm) 離すか、原因と考えられる物をエクササイズ機器から数インチ (3、4 cm) 離す。
携帯電話からの電磁波障害がある。	
コンピュータからの電磁波障害がある。	
自動車からの電磁波障害がある。	
高圧送電線からの電磁波障害がある。	
電動のエクササイズ機器からの電磁波障害がある。	

## Lifepulse™ センサー トラブルシューティング

---

心拍測定値に誤差があるかまたは心拍表示がない場合は、以下に従ってください。

- 手がすべらないように乾かします。
- ハンドルバーに内蔵されているセンサーに手を当てます。
- センサーをしっかり握ります。
- センサー周囲に一定の圧力をかけます。

## 製品サービスを受ける方法

---

1. トラブルの症状を確認し、取扱説明書を読み直してください。製品、機能、ワークアウトに慣れていないことによって問題が起きている場合があります。
2. 前面スタビライザの右上に記載されている本体のシリアル番号をメモします。
3. <http://www.lifefitness.com> のカスタマーサポートサービスまでご連絡ください。

## バッテリーのリサイクル

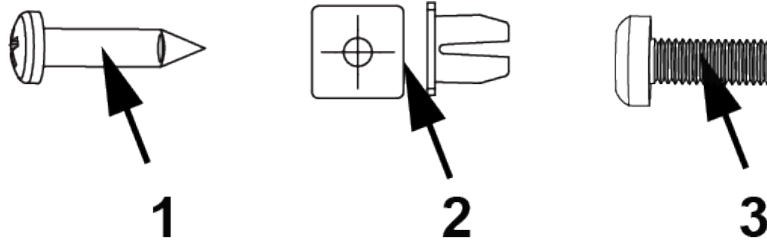
---

耐用年数に達したことを理由に本製品を廃棄する場合、充電式バッテリーは最初に必ず取り外してリサイクルしてください。バッテリーを取り外す前に (接続されている場合は) 電源を外します。バッテリーにアクセスするには、ユーザー右側のクランク、コラムカバー、およびユーザー右側のメインカバーを取り外します。バッテリーを取り外すには、ケーブルを外してから、バッテリーを固定している2つのネジを外します。

# 組立

## ハードウェアと必要な工具

### ハードウェア部品



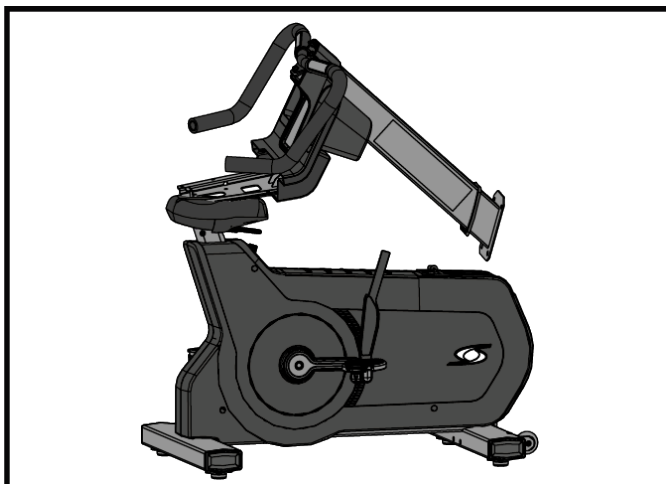
項目	説明	数量
1	M4.2 X 19 Phillips なべ小ネジ	3
2	グロメット	2
3	M5 X 14 Phillips なべ小ネジ	5

### 必要な工具：

- 13 mm ソケット
- プラスドライバー

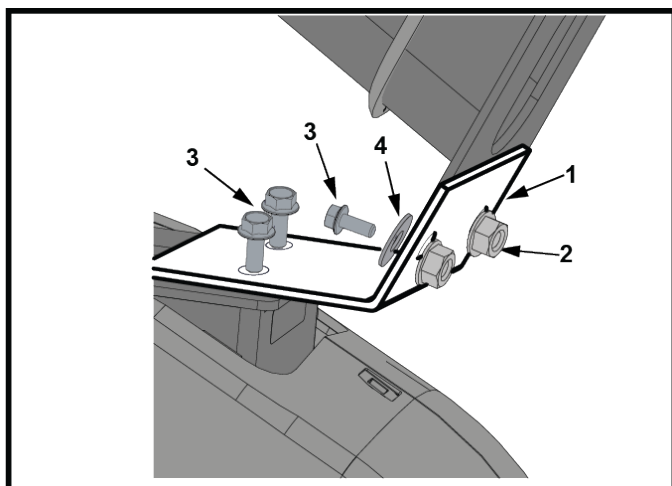
## 開始前に

コラムは、コンソールサポート溶接部がバイクシートの上に乗るように配置されています。シートが一番低い位置にセットされています。



1. コラムをベースに保持している金属ブラケットを取り外して破棄してください。13mm ソケットを使用して、モノコラムをブラケットに固定している4本のM8ねじ、2個のプラスチックワッシャー、2個のM8六角ロックナットを取り外します。13mm ソケットレンチを使用し、金属ブラケットをベースに固定しているM8六角ナットも取り外します。

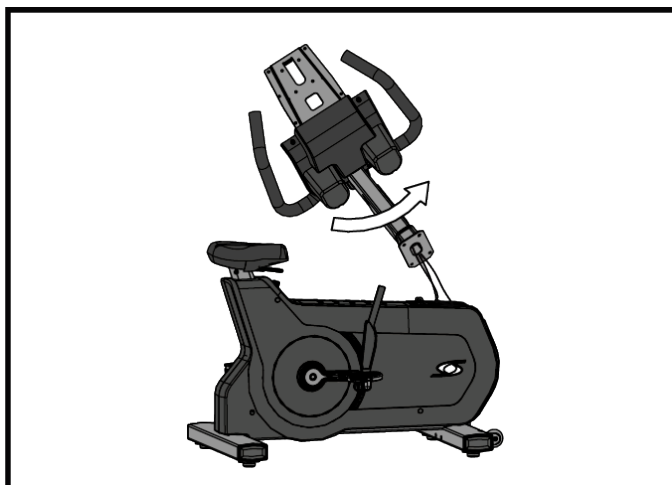
注：4個のM8六角ロックナットと2個のプラスチックワッシャーを処分します。M8ねじは再利用しますので、保管します。



項目	説明	数量
1	金属ブラケット破棄	1
2	M8六角ロックナットの処分	2
3	M8ねじ	4
4	プラスチックワッシャー破棄	2

2. ハンドルバーを握ります。コラムを持ち上げ、反時計回りに回します。

注：コラムを時計回りに回さないでください！ケーブルがねじれてしまう恐れがあります。



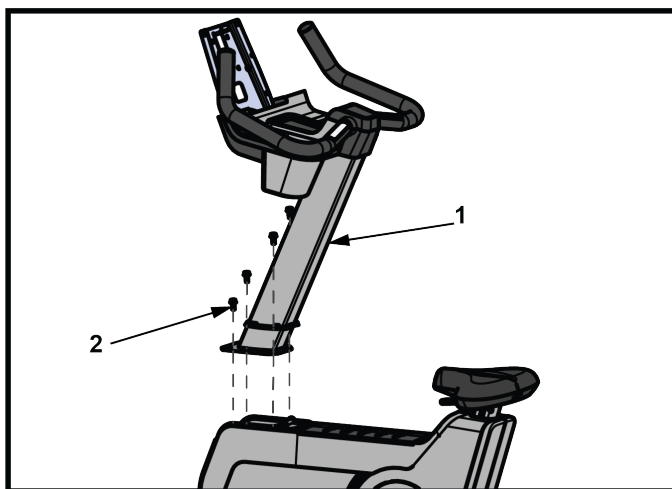
## コラムのベースへの取り付け

**⚠ 注意:** ベースに取り付ける前に、コラムから保護カバーやテープ、コンソール溶接部を外してください！保護カバーを外さない場合、きちんとアースされない場合があります！

1. 余分なハーネスは、コラムチューブに押し込んでください。

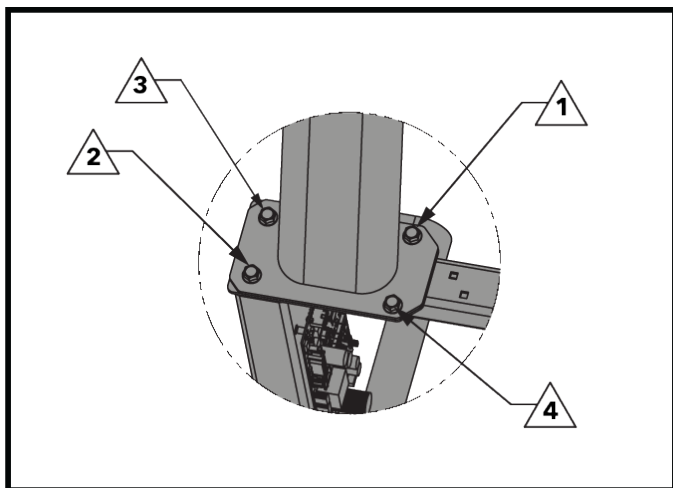
**注:** ボルト留めする間、ハーネスを挟まないよう注意してください。

2. 4本のネジを使ってコラムをベースに設置してください。

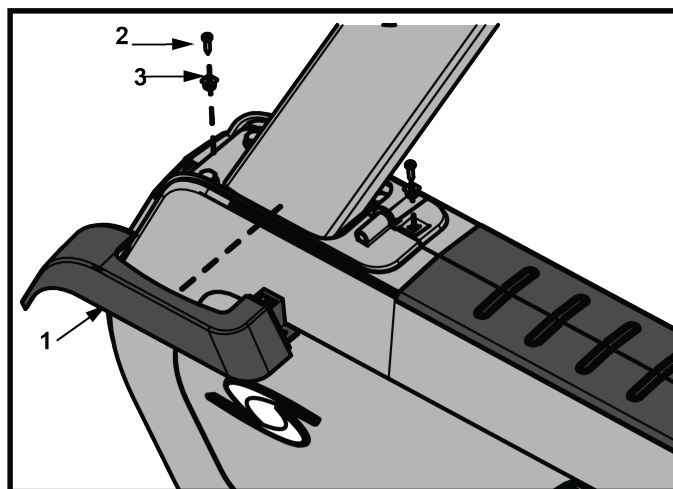



項目	説明	数量
1	コラム	1
2	M8 X 20 フランジ付きキャップネジ 以前に取り外したねじを再利用します。	4

3. ネジを、番号の順番に絞めていきます。37 Nm (27 ft. lbs.)までのトルク



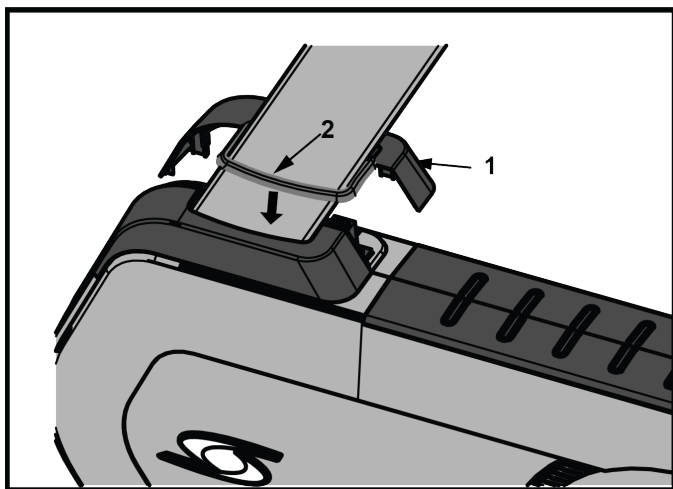
## 左側のコラム シュラウドをコラムに取り付ける



項目	説明	数量
1	コラムカバー、左	1
2	M4.2 X 19 Phillips なべ小ネジ	2
3	グロメット	2
	1.5 Nm (1.1 フィートポンド)	

## 右側のモノカラムシュラウドを左側のモノカラムシュラウドに取り付けます

右側のコラムカバーのクリップを、左側のコラムカバーの位置に合わせてはめこみます。

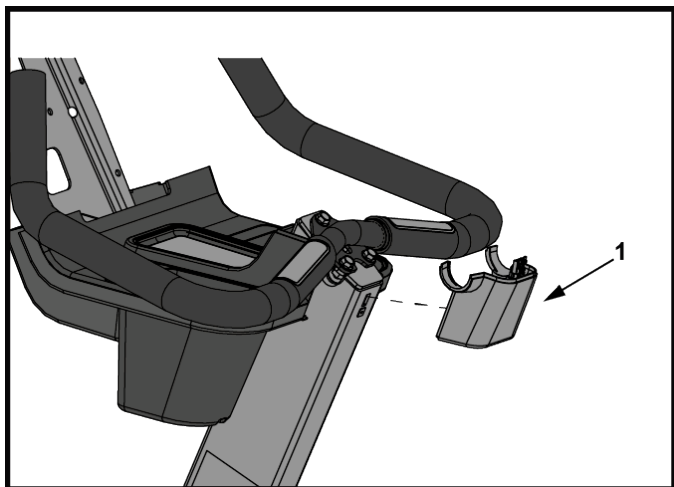


注：ガスケットをシュラウドまで押し下げます。

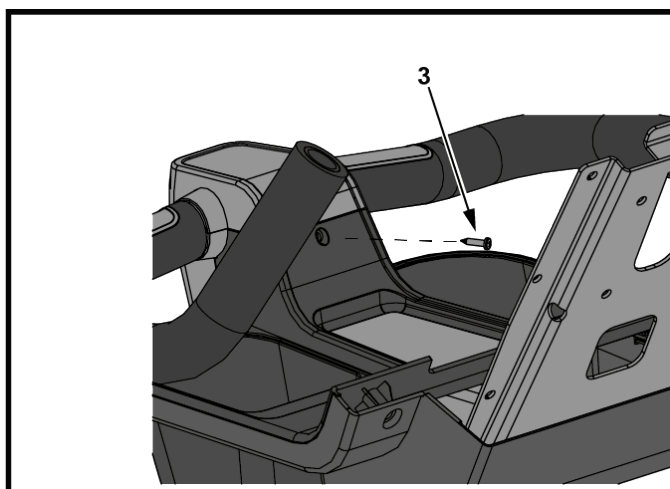
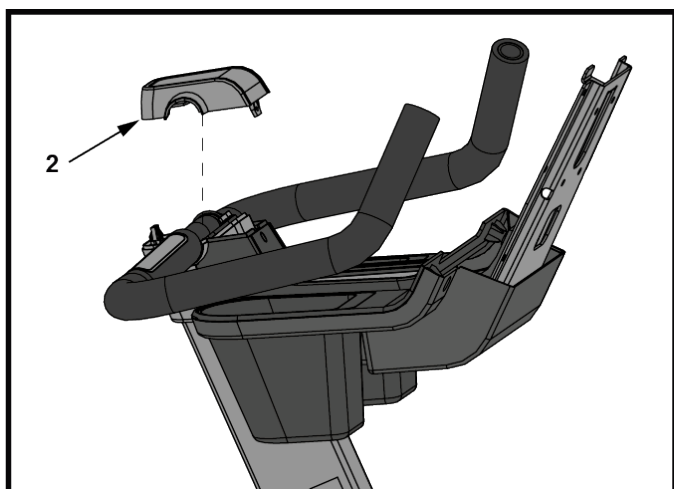
項目	説明	数量
1	コラムカバー、右	1
2	ガスケット(コラムに装備されています)	1


## ハンドルバーカバーの取り付け

1. リアハンドルカバーのスプリンググリップをモノコラムに固定します。

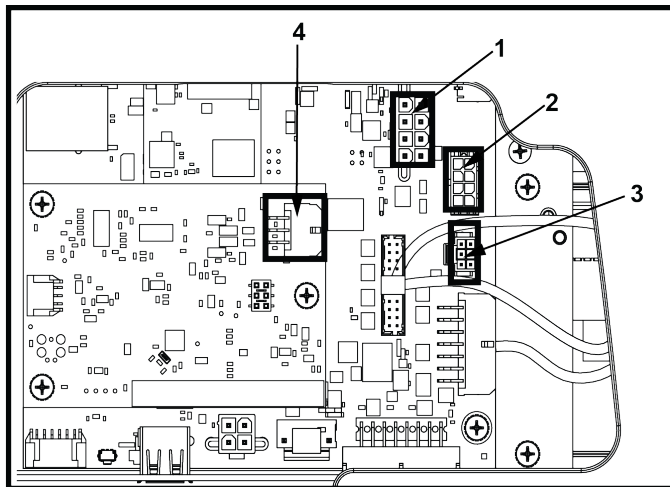


2. 上部ハンドルバーカバーを後部ハンドルバーカバーに入れ込みます。
3. 1本のねじで上部ハンドルバーカバーをモノコラムに固定します。



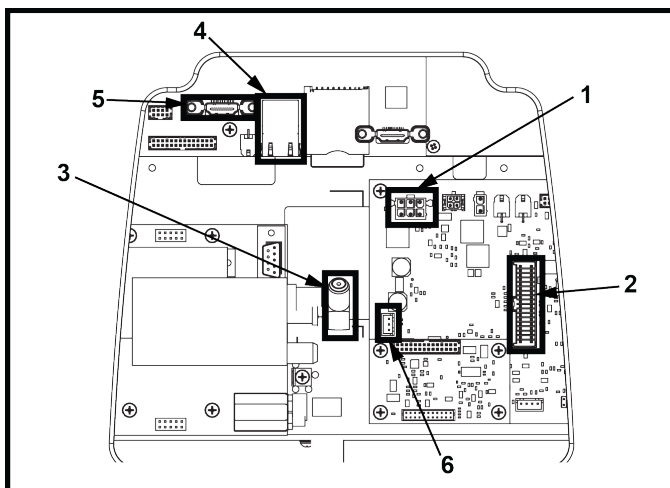
項目	説明	数量
1	後部ハンドルバーカバー	1
2	上部ハンドルバーカバー	1
3	M4.2 X 19 Phillips なべ小ネジ	1
	1.5 Nm (1.1 フィートポンド)	

## コンソール ケーブル接続のベース - 50 L



項目	説明	数量
1	ベース電源へのコンソール	1
2	ベース信号	1
3	ハンドルバー キーパッドスイッチ (抵抗)	1
4	Lifepulse	1

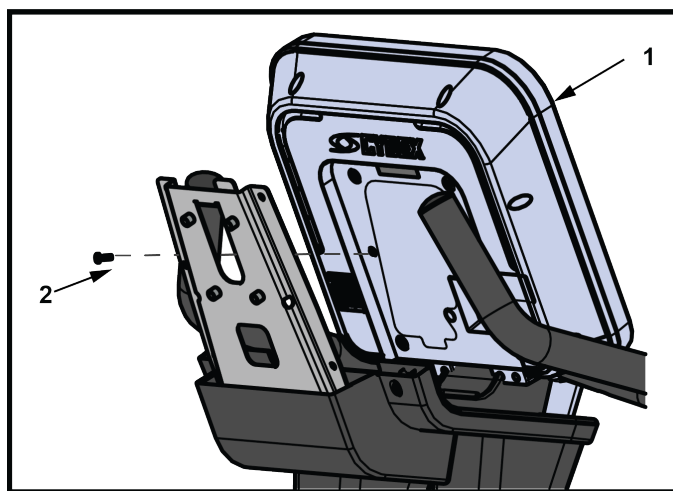
## コンソール ケーブル接続のベース - 70T




項目	説明	数量
1	外部電源ケーブル	1
2	PCB からコンソールケーブル	1
3	同軸ケーブル	1
4	CAT5e	1
5	HDMI (オプション)	1
6	IR (オプション)	1

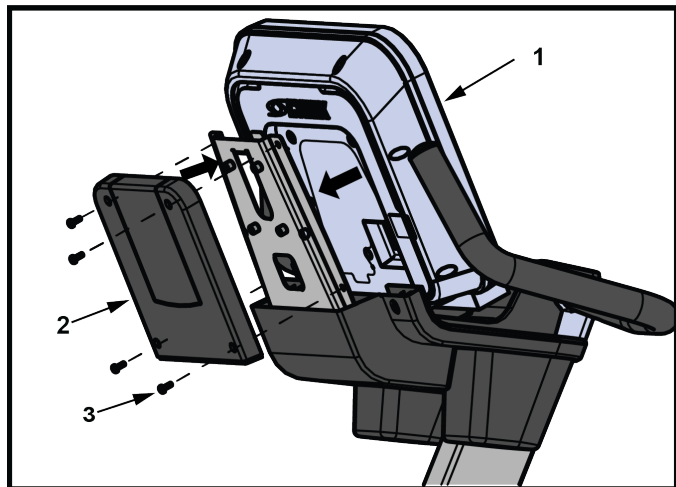
## コンソールとコンソール リア カバーの取り付け


1. アース取りネジ (M5 X 14 Phillips 小なベネジ) をコンソールに固定します。



項目	説明	数量
1	コンソール	1
2	M5 X 14 Phillips 小なベネジ	1
	1.5 Nm (1.1 フィートポンド)	

2. 残りの4本の M5 X 14 Phillips なべ小ネジで、コンソールとリア コンソールカバーをコンソールサポートマウントに固定します。



項目	説明	数量
1	コンソール	1
2	リア コンソールカバー	1
3	M5 X 14 Phillips なべ小ネジ	4
	1.5 Nm (1.1 フィートポンド)	



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 800-351-3737 • 847-288-3700 •

[www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com)