



**Cybex 625C/625R サイクル**  
**取扱説明書**  
心臓血管系  
パート番号 LT-23688-6 E

# 目次

## 安全性

トレーニング安全ガイドライン	4
電源コード情報	4
重要な安全上の指示	5
警告および注意	6

## 組立

仕様	11
設置場所の選択と準備	12
環境	13
電源要件	13
必要なツール	13
組立手順	13
セットアップ	27
A/V設定とFMラジオプリセット	29
E3ビューモニターのコントロール	34
E3ビューモニターのセットアップ	35
稼働テスト	45

## 操作

使用目的	46
使用される用語	46
ユーザーコントロールシンボルは使用されま した。	46
コンソールディスプレイ	48
ユーザーコントロール	49
乗降	49
緊急時に降りる場合	50
クイック操作ガイド	50
詳細操作ガイド	50
トレーニング選択	52
データリードアウト	52
心拍数インジケーター	53
E3ビューモニタースクリーンオプション	54
iPod/iPhoneの機能	55
バッテリー管理	55

## 保守

警告	56
クリーニングセット	56
充電式バッテリー	57

E3 ビューモニター	58
環境	58

## カスタマーサービス

製品登録	60
サービスへのお問い合わせ	60
部品の注文	60
障害機器の交換保証(RMA)	61
損傷部品	61

## 付録 - ワークアウト概要

1 - Weight Loss(ウェイトロス)	62
2 - Rolling Hills(ローリングヒルズ)	64
3 - Hills(ヒルズ)	66
4 - Pike's Peak(パイクスピーク)	68
5 - Ramps(傾斜コース)	70
6 - Interval(インターバル)	72
7 - Strength(強化)	74
8 - Cardio(カーディオ)	76
9 - 心拍数コントロール	78

Cybex® および Cybex のロゴマークは Cybex International, Inc. の登録商標です。Polar® は Polar Electro Inc. の登録商標です。iPod と iPhone はアメリカおよびその他の国での Apple Inc. の登録商標です。

**免責：**1Cybex 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。

© 著作権 2015, Cybex International, Inc.

10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • 508-533-4300 • ファックス 508-533-5183

[www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com) • LT-23688-6 E • 9月 2015

## FCCコンプライアンス情報

---


コンプライアンス責任を負う関係者による明確な許可なく本体に変更または改変を加えた場合、ユーザーは機器操作権限を失う危険がありますのでご注意ください。

テストの結果、本機器はFCC規則パート15に準拠し、クラスBデジタル機器の制限に準じていることが判明しています。これらの制限は住宅への設置に際し、有害な干渉に対する適切な防御策を施すように立案されています。本機器は電磁波を発生、使用し、外部に放射することがあり、指示に従って設置・使用されない場合には無線通信に有害な電波障害を引き起こす可能性があります。そうであっても、特定の設置により電波障害を引き起こさないという保証はありません。器具のスイッチを切ったり付けたりすることで本機器がラジオやテレビの受信に有害な電波障害を与えることが判定される場合、以下のいずれかの対策を講じて電波障害を是正することをお勧めします。

- 受信アンテナの向き変更または設置場所の移動。
- 器具と受信器の距離を離す。
- 受信器が接続されている回路とは異なった回路にあるコンセントに器具を接続する。
- 販売店または熟練のラジオ／TV技師に相談する。

# 安全性

## トレーニング安全ガイドライン

 ユニットを組み立て、補修、使用する前には、使用書を注意深く読んでください。オーナーはこのマニュアルにあるすべての安全ガイドラインにしたがう必要があります。ユーザーに装置の安全で正しい使用方法を示し、すべての警告ラベルと説明プラカードを提示することはオーナーの責任となります。すべてのユーザーは使用前にこのラベルとプラカードを読む必要があります。

### 警告

次の安全に対する注意と手続きが守られない場合、大けがもしくは死亡事故を引き起こす可能性があります。

## 電源コード情報

AC電源アダプターはオプション品です。

### 警告

感電の危険性があります。


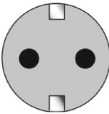
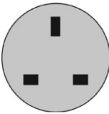


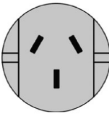
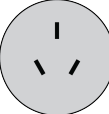


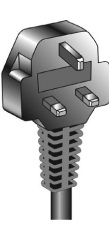

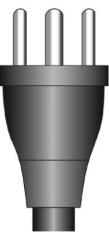


- 接地されたコンセントに本体を接続してください。
- 電圧アダプターや延長コードを使用しないでください。

### 注意

Cybexは、コードやプラグの改造の結果により生じた怪我や損傷に対し責任を負いません。

- 本体の電圧要件が使用場所の電圧要件と合致していることを確認してください。
- 本体を使用するコンセントの形状がプラグの側と同じであることを確認してください。

## 電源コード設定

						
						
115 VAC	ユーロプラグ	UK 230 VAC	日本語	デンマーク	オーストラリア	中国語

NEMA 5-15	CEE 7/7	BS 1363	JIS 8303	107-2-D1	AS/NZS 3112	GB 2099-1およびGB 1002-1
-----------	---------	---------	----------	----------	-------------	-----------------------

## 重要な安全上の指示

(以下の指示を保管しておくこと)




### 警告

感電の危険性があります。

- 本体のプラグを抜き、10分間待ってから掃除や保守を実施してください。
- プラグを抜いた後に、電荷が本体に残っていることがあります。
- 電気部品から水や液体を遠ざけておいてください。

## ユーザーの安全のための注意事項

使用前の注意事項：

- 運動プログラムを開始する前に健康診断を受けましょう。
- 使用前に使用上の指示をご覧ください。
-  警告ラベルを読み、理解します。
- ユーザーの最大体重は400 lbs. (180kg) までです。
- 本機をチェックします。損傷部分がありましたらフロアスタッフに知らせます。絶対に使用しないでください。
- このラベルをはがさないでください。破損または文字が読めなくなっていましたら交換します。

ご使用に際して

- 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。
- 12歳以下の子供を本機の上に乗せたり、近づけたりしないようにします。
- 気を失いそうになる、めまいを感じる、痛みを感じるなどの症状がありましたら運動を中止してください。
- ハンドレールは体をサポートし、バランスを維持する為に使用してください。
- 体の全部分、衣服、アクセサリを本機の動いている部分に近づけないでください。

## 施設の安全のための注意事項

定期保守の実施に際して、ユーザー／オーナー、または施設運営者は全責任を負うものとします。

- ユーザーの安全のための注意事項はすべて守らせてください。
- 本体の組立、整備、使用前に、取扱説明書を熟読してください。
- 器具の使用に際して全てのユーザーが適切に訓練を受けていることを確認しましょう。
- 本体は屋外では使用できません。
- 堅く水平な地面の上に本体が設置され、水平にされ、使用されていることを確認してください。平らでない場所に設置しないでください。
- 本体に安全にアクセスでき、使用するのに十分なスペースを確保してください。
- Cybex AC電源アダプターのみをご使用ください。
- 湿度の高い場所や水気の多い場所でオプションの電源アダプターを使用しないでください。

- 次のような場合は本体使用をお控えください：(1) コードが損傷しているオプションの電源アダプターに本体が繋がっている場合。(2) 本体が適切に機能していない場合。(3) 本体を倒したり、損傷した場合。有資格の技術者に修理を依頼してください。
- エアゾール（スプレー）、空気／酸素との混合可燃性麻酔剤や亜酸化窒素が存在する場所での機器の使用は適していません。
- 本体の定期保守を実施してください。定期点検を実施していれば性能を維持できます。ケーブル、プーリー、ベルト、グリップ（その他）摩耗による影響を最も受けやすい全ての部分に注意を払って下さい。
- 警告ラベルが損傷している、はがれている、判読不能になった場合は交換してください。
- 摩耗／損傷部品は直ちに交換してください。摩耗／損傷部品を直ちに交換できない場合は、修繕されるまで本体を使用しないでください。
- 電氣的または機械的な不具合を修繕しようとししないでください。必ず資格を有する技術者に依頼してください。この指示に従わないと重大なケガにつながる事故を引き起こす危険があります。連絡先についてはカスタマーサービスにお問い合わせください。
- 本体の保守/修繕を実施する場合はCybexが提供する部品のみをご使用ください。
- 全ての保守作業の記録を付けてください。
- 本体の修繕前にオプションの電源アダプターを外してください。
- Cybexが推奨しない限り、本体に付属品を使用しないでください。
- 本体は電磁波などの干渉を発生させたり、近辺にある他の器具からの電波障害を受ける場合があります。そのような状況が疑われる場合、電波障害を避けるために、器具を離したり、保護する等の予防策を講じてください。



## 警告および注意

警告ステッカーは注意事項に従わない場合、使用者が死亡または大けがを負うことが想定される危険を表わしています。

注意ステッカーは注意事項に従わない場合、使用者がけがを負うことが想定されるか、物的損害の発生が想定される危険、損害を表しています。

擦り切れたり破れたラベルの交換はコンタクトサービスまでご連絡ください。

## 警告および注意書きステッカー - 625C

 <b>警告</b>	これらの注意事項が守られないと、大ケガになる可能性があります
<p>心拍数モニタリングシステムは精密ではありません。過剰な運動は重症もしくは死亡事故につながる危険があります。意識を失いそうになったら、直ちに運動をやめてください。</p>	
<p><b>使用前の注意事項：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 運動プログラムを開始する前に健康診断を受けましょう。</li> <li>• 使用前に使用上の指示をご覧ください。 </li> <li>• 警告ラベルを読み、理解します。</li> <li>• ユーザーの最大許容体重は 400 lbs. (180 kg)。</li> <li>• 本機をチェックします。損傷部分がありましたらフロアスタッフに知らせます。絶対に使用しないでください。</li> <li>• このラベルをはがさないでください。破損または文字が読めなくなりましたら交換します。</li> </ul>	
<p><b>使用中の注意事項：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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。</li> <li>• 12歳以下の子供を本機の上に乗せたり、近づけたりしないようにします。</li> <li>• 気を失いそうになる、めまいを感じる、痛みを感じるなどの症状がありましたら運動を中止してください。</li> <li>• ハンドレールは体をサポートし、バランスを維持する為に使用してください。</li> <li>• 体の全部分、衣服、アクセサリーを本機の動いている部分に近づけないでください。</li> </ul>	
DE-23739-6 B	

## 警告

ショックと感電死の危険性。

- 本体のプラグを抜き、10分間待ってから掃除や保守を実施してください。
- プラグを抜いた後に、電気が本体に残っていることがあります。
- 電気部品から水や液体を遠ざけておいてください。

DE-21749-6 C

## 注意

動いている機器の危険性。

ケガをしないよう、使用中は手や指を本機に近づけないでください。

DE-18362-6 B

## 警告

火傷の危険性

フライホイールは冷めるまで触らないでください。

DE-18363-6 B

## AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.

Conseils d'utilisation :

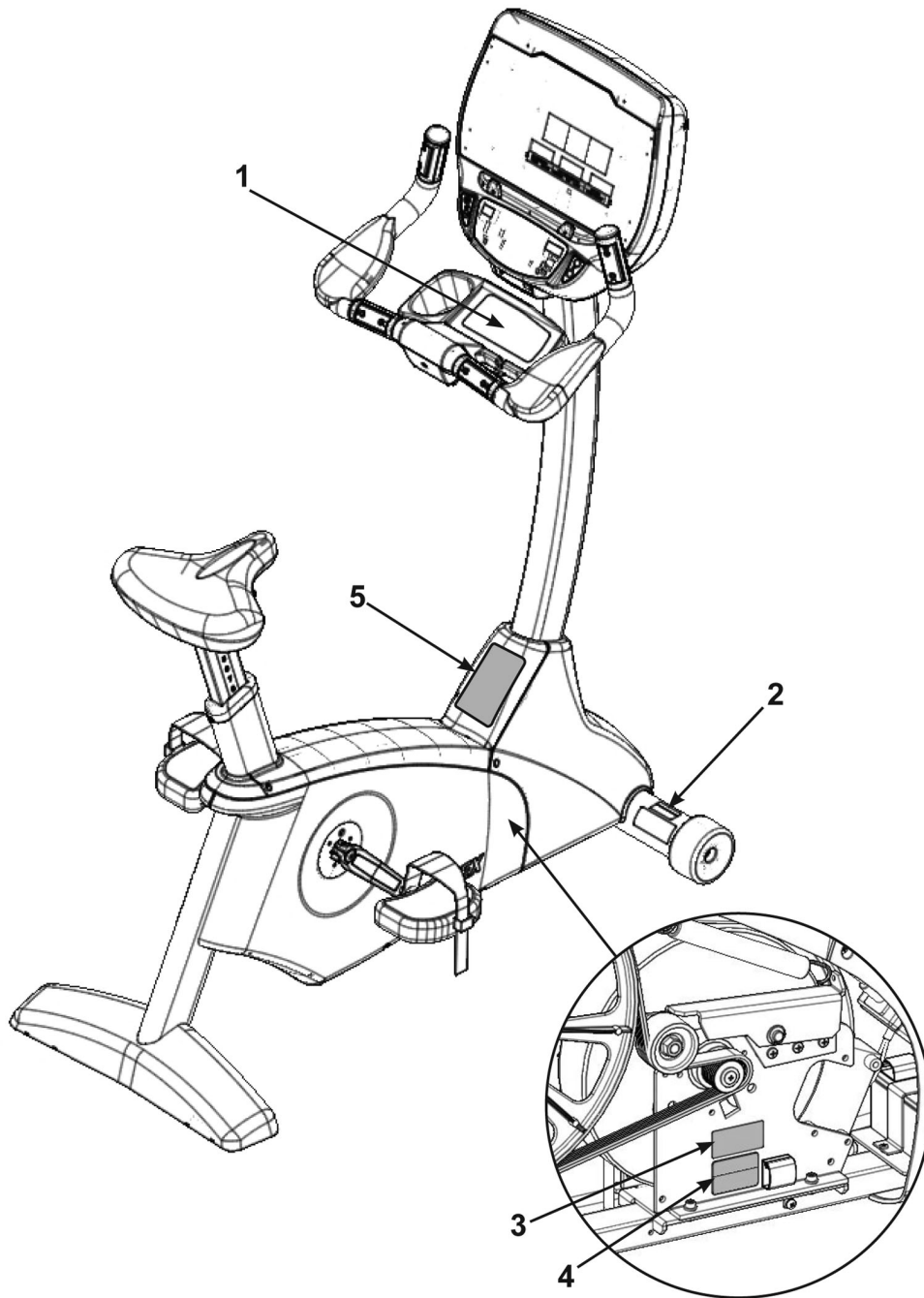
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement.
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. NE PAS UTILISER.
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lanière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

Pendant l'utilisation :

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

ラベル交換 - 625C



1	DE-23739-X	ラベル、警告、アクセストレー
2	DE-21749-X	ラベル、警告、電源を外す
3	DE-18363-X	ラベル、警告、熱いフライホイール
4	DE-18362-X	ステッカー、注意すべき可動部
5	DE-24016-2	ラベル、警告、カナダ

警告および注意書きステッカー - 625R

## 警告

これらの注意事項が守られないと、大ケガになる可能性があります

心拍数モニタリングシステムは精密ではありません。過剰な運動は重症もしくは死亡事故につながる危険があります。意識を失いそうになったら、直ちに運動をやめてください。

**使用前の注意事項:**

- 運動プログラムを開始する前に健康診断を受けましょう。
- 使用前に使用上の指示をご覧ください。
- 警告ラベルを読み、理解します。
- ユーザーの最大許容体重は 400 lbs. (180 kg)。
- 本機をチェックします。損傷部分がありましたらフロアスタッフに知らせます。絶対に使用しないでください。
- このラベルをはがさないでください。破損または文字が読めなくなっていましたら交換します。

**使用中の注意事項:**

- 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。
- 12 歳以下の子供を本機の上に乗せたり、近づけたりしないようにします。
- 気を失いそうになる、めまいを感じる、痛みを感じるなどの症状がありましたら運動を中止してください。
- ハンドレールは体をサポートし、バランスを維持する為に使用してください。
- 体の全部分、衣服、アクセサリーを本機の動いている部分に近づけないでください。

DE-23740-6 B

## 警告

**ショックと感電死の危険性。**

- 本体のプラグを抜き、10 分間待ってから掃除や保守を実施してください。
- プラグを抜いた後に、電気が本体に残っていることがあります。
- 電気部品から水や液体を遠ざけておいてください。

DE-21749-6 C

## 注意

**動いている機器の危険性。**

ケガをしないよう、使用中は手や指を本機に近づけないでください。

DE-18362-6 B

## 警告

**火傷の危険性**

フライホイールは冷めるまで触らないでください。

DE-18363-6 B

## AVERTISSEMENT

Des blessures graves pourraient se produire si ces précautions ne sont pas respectées

**Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice intensif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une sensation de malaise, arrêter immédiatement l'exercice.**

**Conseils d'utilisation :**

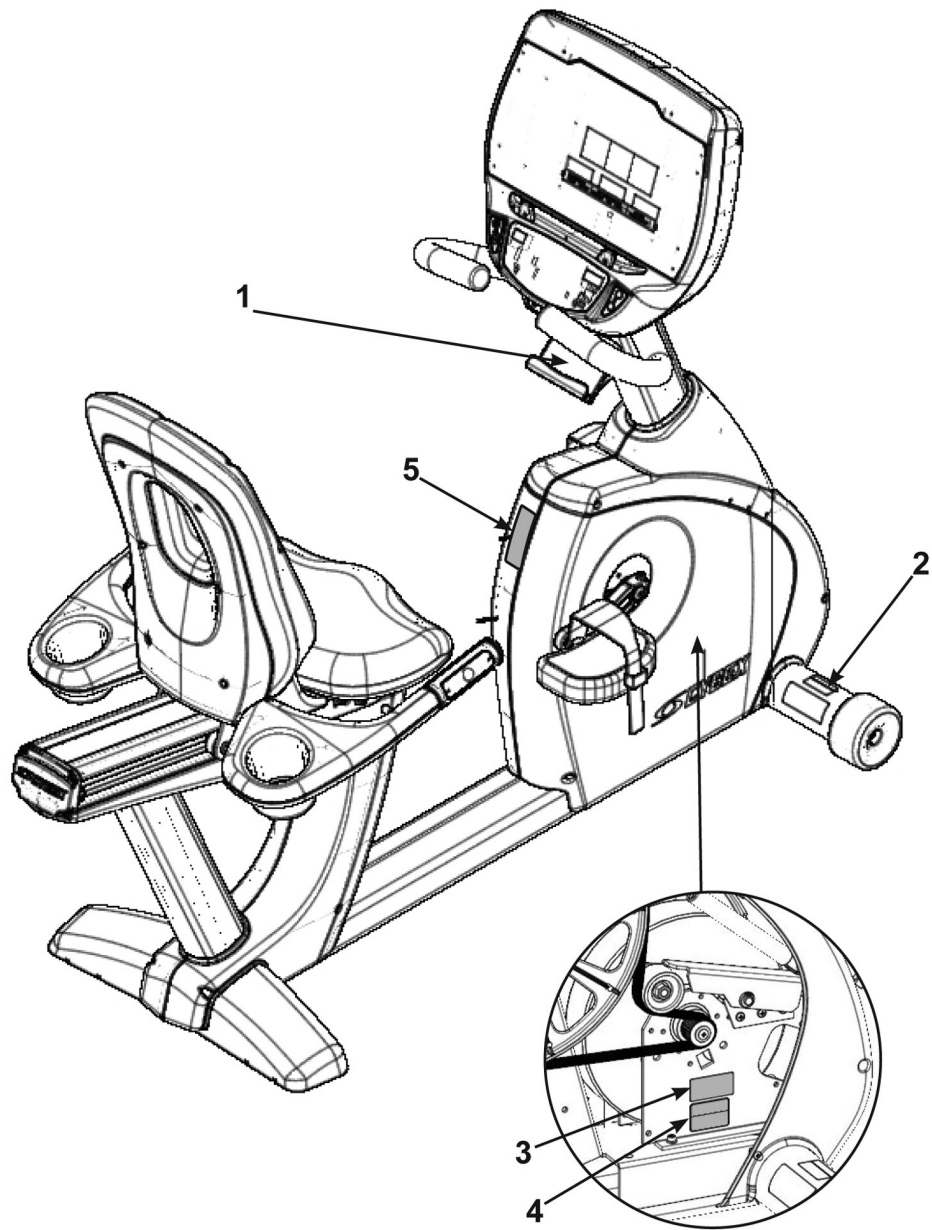
- Obtenir un examen médical avant de commencer tout programme d'exercice.
- Obtenir des instructions avant toute utilisation.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement.
- Lire et comprendre les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 180 kg (400 lb).
- Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. **NE PAS UTILISER.**
- Placer vos pieds sur les deux premières marches lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis roulant.
- Clip E-STOP lanière aux vêtements.
- Ne pas enlever cette étiquette. Remplacer si endommagé ou illisible.

**Pendant l'utilisation :**

- Ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher des sangles ou autres dispositifs.
- Ne pas permettre aux enfants de 12 ans ou moins de rester près de la machine.
- Arrêter l'exercice si vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur.
- Utiliser des rampes de soutien pour maintenir l'équilibre.
- Garder votre corps, vos vêtements et vos accessoires éloignés des pièces mobiles.
- Attendre l'arrêt complet de la bande de roulement avant de descendre.

DE-24016-2 B

ラベル交換 - 625R



1	DE-23740-X	ラベル、警告、アクセストレー
2	DE-21749-X	ラベル、警告、電源を外す
3	DE-18363-X	ラベル、警告、熱いフライホイール
4	DE-18362-X	ステッカー、注意すべき可動部
5	DE-24016-2	ラベル、警告、カナダ

# 組立

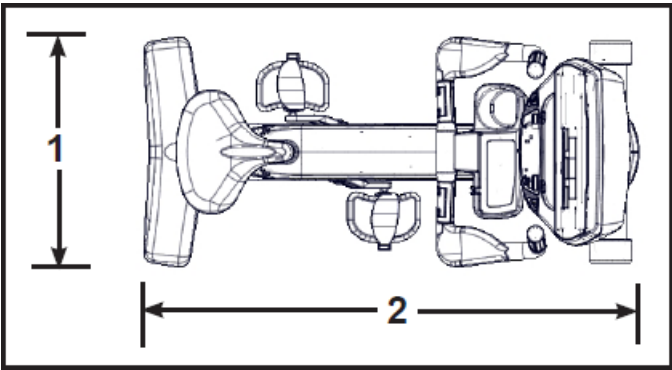
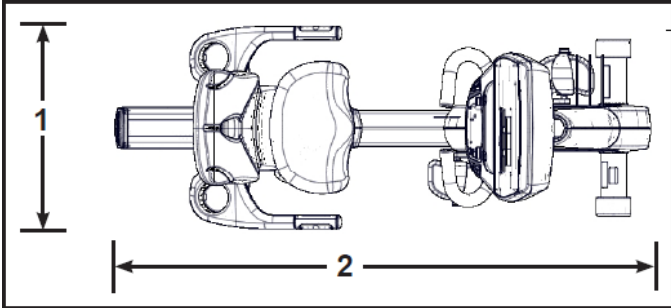
## 仕様

	625C サイクル	625R サイクル
組立て長さ	48" (122 cm)	65" (165 cm)
組立て幅	23" (58 cm)	24" (62 cm)
組み立て高さ	61" (155 cm)	49" (125 cm)
製品重量	143 lbs. (65 kg)	166 lbs. (75 kg)
配送重量	173 lbs. (78 kg)	196 lbs. (89 kg)
負荷レベル	21 (ユーザーはマニュアルもしくはバイクモードで選択)	
ワークアウト	<p>クイックスタート、8つの運動、およびE3ビューモニターオプション用の心拍数コントロール</p> <p>クイックスタートは、ファシリティで「バイク」モードまたはコンスタントパワーが選択できます。</p> <p>体重減 (ウェイトロス) とCardioは一定の力をかけるトレーニングです。</p> <p>クイックスタートとトレーニングには21種類のレベルがあります。</p>	
コンソールの特長:	<p>コンソール上部: LED またはE3ビューモニター</p> <p>ディスプレイ-時間、BBPM、体重、カロリー、RPM、カロリー/時間。</p> <p>E3ビューモニターは更にワット、MET、距離也表示。</p> <p>コンソール下部: 左の数字は、ギア、またはレベルを表示します。</p> <p>右ディスプレイには走行速度、ワット、またはターゲットRPMを数値表示。</p>	
心拍数の特徴	内蔵型 5 KHZ ワイヤレス心拍数受信機 (トランスミッターは含まれません) と接触式心拍数モニタリング。	
負荷範囲	最小 - 20ワット; 最大 - 900 ワット。	
ユーザーの最大許容体重	400 lbs. (181 kg)。	
パワー	電源内蔵式または常時表示用のオプションのACアダプター。	
パワーサプライ	100-240 V、50/60 Hz、1.0 A、AC (9V DC、1.7A)。NEMA 5-15 コンセント	
そのほか	ウォーターボトルホルダーと多目的トレイ。	
オプション	E3ビューモニター、ワイヤレス式オーディオレシーバー、iPod/iPhoneと互換性。	

## トップビュー 625C, 625R

## 寸法

625C サイクル	625C Cycle
-----------	------------

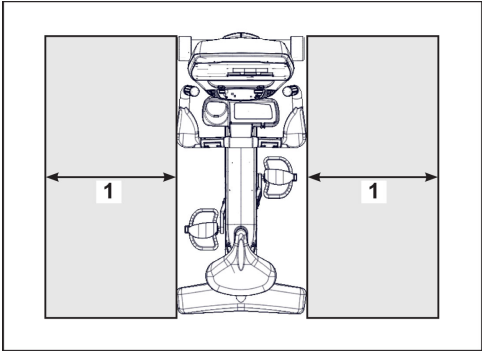
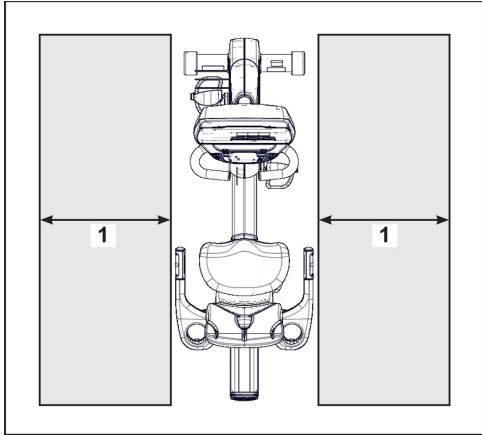
			
1	23" (58 cm)	1	24" (62 cm)
2	48" (122 cm)	2	65" (165 cm)

## 設置場所の選択と準備

本体を組み立てる前に、設置場所が次の基準を満たしていることを確認してください。

- 十分に明るく、換気されていること。
- 地面が構造上問題なく、水平であること。
- 本体へアクセスしやすく、緊急時に降りられるようなフリーエリアがあること。最低のスペース：23.6 インチ (0.6メートル)。
- 隣接する本体とフリーエリアを共有してもかまいません。

### フリーエリア

625C		625R	
			
1	23.6", 0.6m	1	23.6", 0.6m

安全な使用と通路を確保するために各機械の周りに適切なスペースを確保することは施設所有者/機器所有者の責任です。

ADA (米国障害者法) に準拠するよう、各タイプの運動器具に最低30 x 48インチ以上の床面積とアクセス経路を設けて下さい。床面積の三辺が囲まれている場合 (例えば壁や機器自体により) は、床面積は36x48インチ以上必要です。

その他の機器は全て器機のアクセス方向に23インチ四方以上の床面積を設ける必要があります。

このマニュアルの組み立て指示に記載された寸法は、最大占有領域（使用時）の寸法が記載されています。

適切なワイヤレス心拍数信号操作ができるよう、ユニット間は最低でも12インチ（30cm）の空間が必要。

## 環境

---

### 湿度と静電気

本体は相対湿度が30%～75%の環境で正常に機能するよう設計されています。本体の配送と保管には相対湿度が10%～90%の環境が必要です。

乾燥した空気により静電気が起きる場合があります。ワークアウトの最中、帯電した静電気が本体の放電経路に流れて電気ショックを感じる場合があります。静電気によるショックが感じられた場合、加湿器を使って適切なレベルまで湿度を上げてください。

スチームルーム、サウナ、屋内プールの近く、または屋外など湿度の高い場所の近くでの設置や利用は避けてください。過剰な水蒸気、塩素、臭素は機器の電子装置や本体のその他の部品に悪影響を及ぼす恐れがあります。

### 温度

本体は50° F (10° C)から104° F (40° C)の温度の環境で正常に機能するよう設計されています。本体の配送と保管には、周囲温度が32° F (0°C)から140° F (60°C)の環境が必要です。

## 電源要件

---

AC電源キットはオプション品です。

本体はプラグと同じ形状のコンセントに接続してください。

接地回路である事を確認してください。3極電源コードを接地されていないコンセントに接続しようとして接地付アダプターを使用しないでください。

Cybexが提供するAC電源キットのみをご使用ください。ご質問は電気技術者にご相談ください。

電力供給が地元の建設基準法に従っていることを確認してください。

## 必要なツール


---

- 3/16 インチ アレンスパナ (リカンベントのみに提供されます)
- プラスドライバー
- 1/2 インチ ソケットスパナ
- 9/16 インチオープンエンドスパナ

## 組立手順

---

二人の人がこの手順に必要です。

 本体を組み立てる前に全ての指示を熟読し、理解してください。すべてのアイテムを入念にチェックしてください。損傷がある場合、本取扱書の「カスタマーサービス」のセクションを参照して、返品、交換、または部品の再注文のために適切な手順をとってください。

「左」「右」は、ユーザーの視点からの方向を示します。

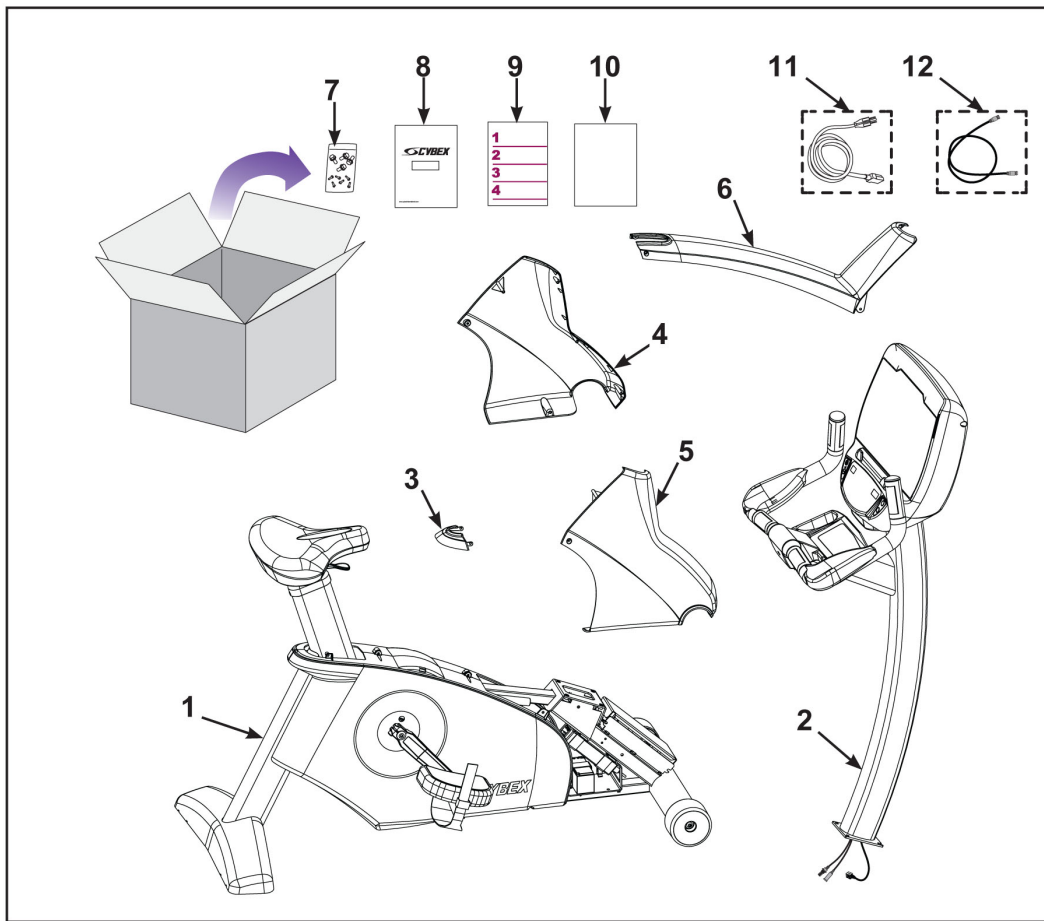
正しいパッケージを受け取ったのを確認します。

1. ボックスのラベルを読んで、注文したとおりのモデル番号と電圧（オプション）であることを確認します。
2. 注文したものと色が合致していることを確認します。

## 625C組立部品

以下のパーツリストを確認してください

品目	数量	部品番号	説明
1	1	多種多様	ベース、カバー装着済み
2	1	多種多様	コンソール組立品
3	1	PL-21584	バックキャップ
4	1	PL-21581	左前カバー
5	1	PL-21582	右前カバー
6	1	PL-21583	トップキャップ
7	1	AX-21698	ハードウェアパック
8	1	LT-23688-X	取扱説明書
9	1	LT-23690	組立部品ポスター
10	1	LT-23693	保証書、消費者向け
10	1	LT-23692	保証書、業者向け
11	1	多種多様	電源コード (E3 ビューモニター オプション)
12	1	AW-23836	ケーブル、6フィート同軸 (E3 ビューモニター オプション)



品目	数量	部品番号	説明
13	4	HS-19108	ネジ、5/16-18 x .75",HXHD,WHIZ-LOCK,GR5
14	6	HS-15706	ネジ、8-16 x .50",PNHD

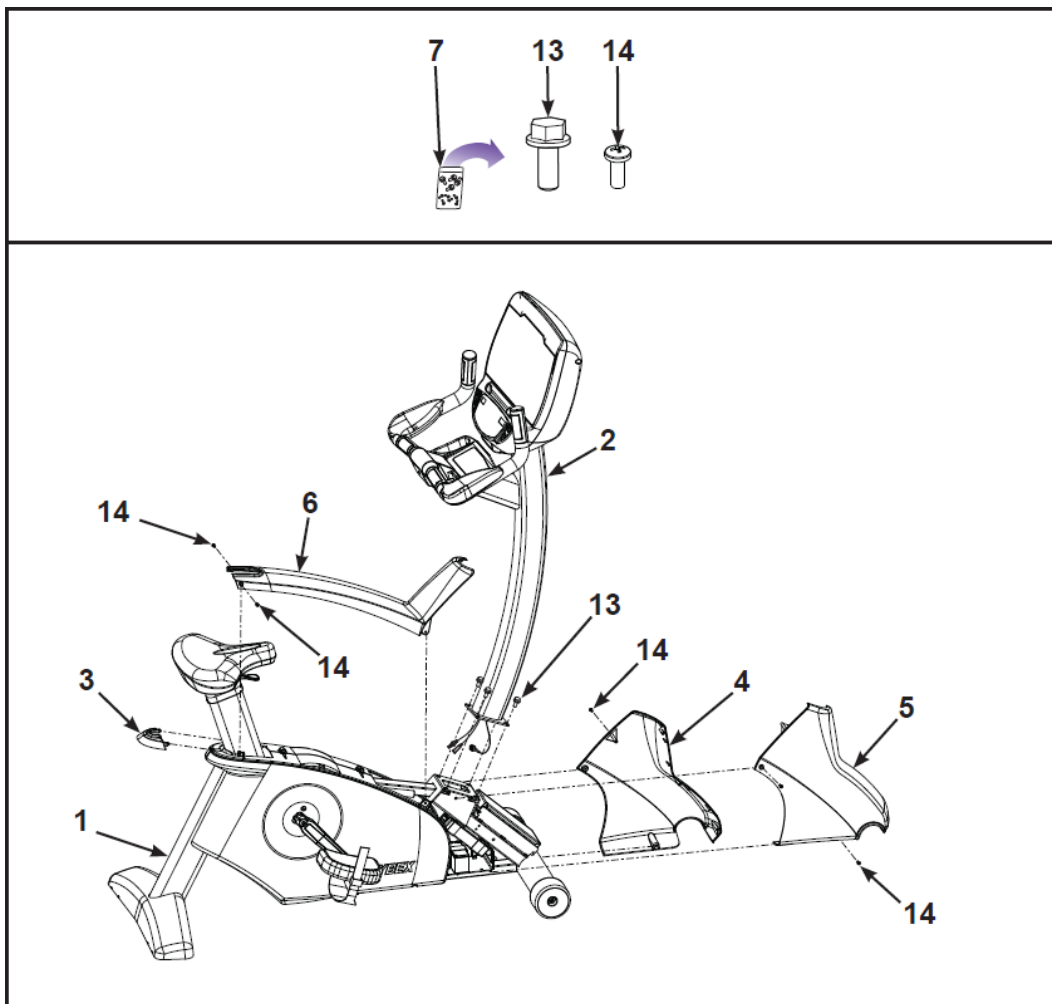


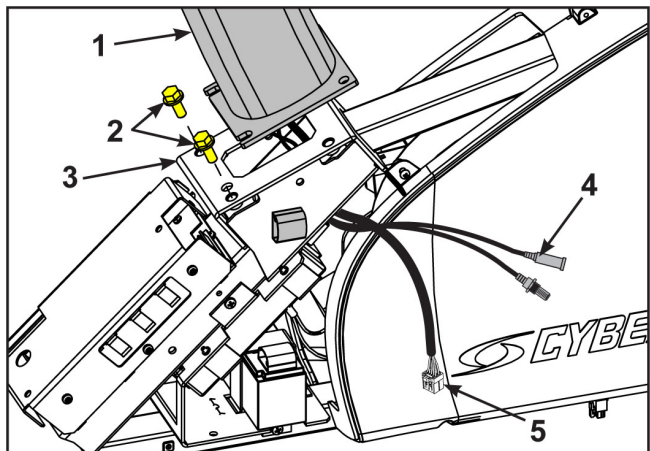
図1: ハードウェア部品

本体を持ち上げて動かす。

1. 後方の脚を持ちます。
2. 前方の移動用タイヤが転がるように、後方の脚を持ち上げます。  
適切な引き上げ技術を用いてください。
3. 任意の場所に本体を動かして移動させます。
4. 後方の脚を地面に降ろし、任意の場所に本体を置きます。

## コンソールの組立部を設置

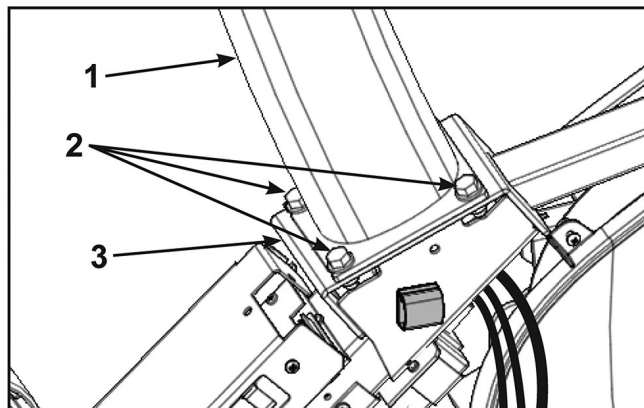
1. 2本のネジをベースに取り付けて、手で締めます。



	説明	数量
1	コンソール組立品	1
2	ネジ	2
3	ベース組立品	1
4	オプションのAVケーブル	1
5	ディスプレイケーブル	1

ステップ2からステップ5の間、コンソールを支えておく必要があります。

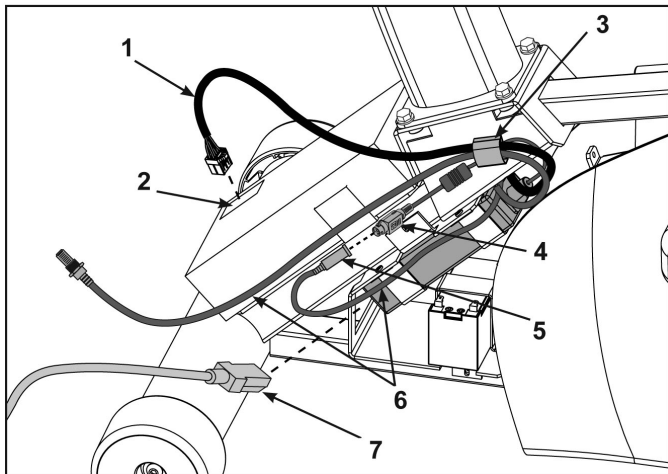
2. ディスプレイケーブルとオプションのAVケーブルを左側へとフレームに通します。組立の際にケーブルを挟み込んだり、損傷したりしないように注意してください。
3. コンソールに2本の取り付け用ネジを通し、コンソールをベース上の定位置に設置します。
4. 他の2本のネジを手で締めます。



	説明	数量
1	コンソール組立品	1
2	ネジ	2
3	ベース組立品	1

5. 1/2"ソケットレンチで4本のネジをしっかりと締め付けます。

## 6. コントローラーのクリップにケーブルを通します。



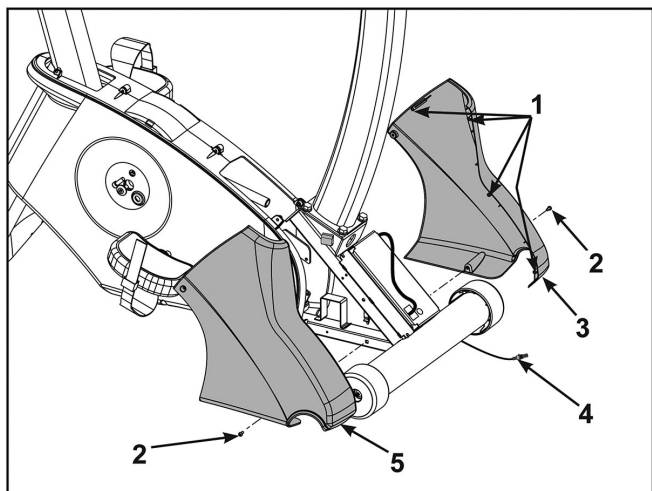
	説明	数量
1	ディスプレイケーブル	1
2	ディスプレイケーブルコネクタ	1
3	灰色のクリップ	1
4	パワーサプライアウトプット	1
5	コンソールケーブルの DIN コネクタ	1
6	A/Vケーブル (オプション)	1
7	電源コード	1

7. ディスプレイケーブルを下部コントロールボードのディスプレイケーブルコネクタに接続します。ケーブルコネクタがしっかりとハマっていることを確認してください。

8. コンソールケーブルの DIN コネクタを電源供給装置のアウトプットに接続します。両方のコネクタが固く接続されていて、解除スリーブを後に引っ張らないと離れないのを確認してください。

## フロントカバーを取り付けます。

1. プラスドライバーを使ってネジで左前カバーを取り付けます。



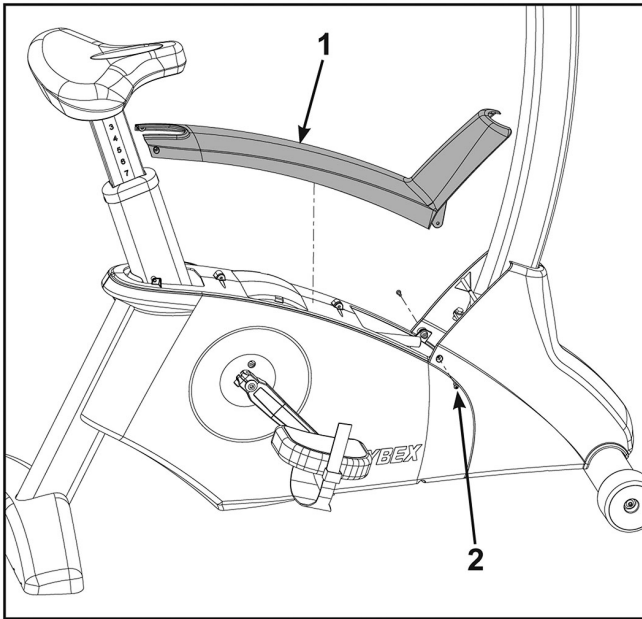
	説明	数量
1	プラスチックコネクタ	1
2	ネジ	1
3	左前カバー	1
4	オプションのA/Vケーブル	1
5	右前カバー	1

2. オプションのA/Vケーブルをフロントカバーから本体の前方まで通します。組立の際にケーブルを挟み込んだり、損傷したりしないように注意してください。取り付け用ネジに加えて、フロントカバーを固定する為の4つのプラスチックコネクタがあります。4つのプラスチックコネクタを全て各フロントカバーに適切に挿入してください。

3. プラスドライバーを使ってネジで右前カバーを取り付けます。

**トップキャップを取り付けます。**

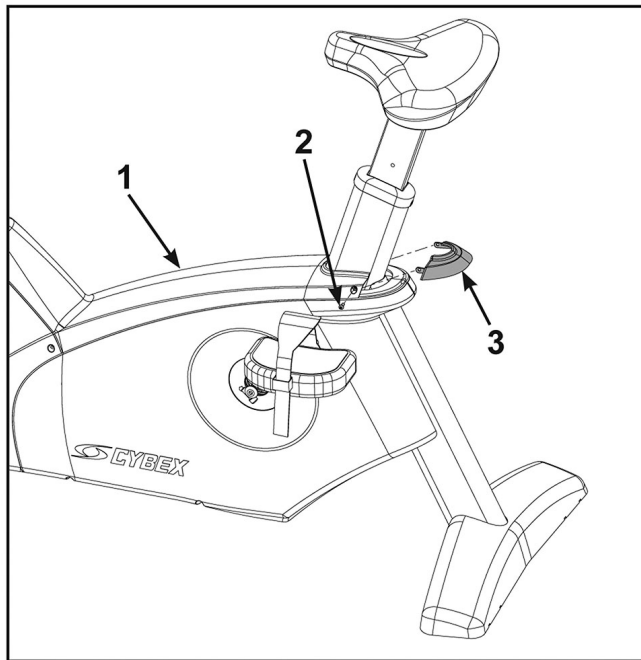
プラスドライバーを使って2本のネジでトップキャップを取り付けます。



	説明	数量
1	トップキャップ	1
2	ネジ	2

**バックキャップを取り付けます。**

1. トップキャップにバックキャップをはめます。  
トップキャップの中にバックキャップをしっかり差し込んでください。

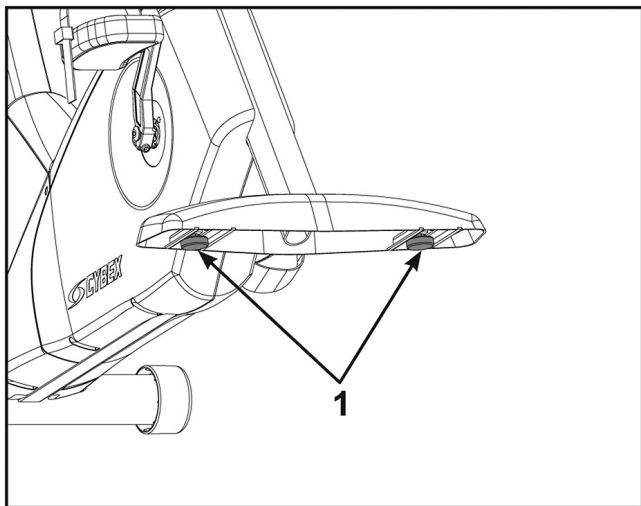


	説明	数量
1	トップキャップ	1
2	ネジ	2
3	バックキャップ	1

2. プラスドライバーを使って2本のネジでバックキャップを取り付けます。

### 本体の水平化

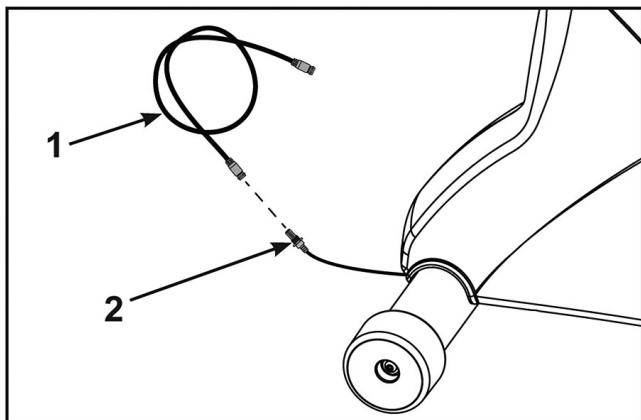
本体が水平な地面に設置されていることを確認してください。地面が水平でない場合、9/16インチのオープンエンドレンチを使って水平脚を調整して上下させてください。



	説明	数量
1	水平調整脚	2

### 同軸ケーブルの取り付け (E3ビューモニターオプション)

6フィートの同軸ケーブルを、本体のベースにある同軸ケーブルコネクタに取り付けてください。



	説明	数量
1	6フィート 同軸ケーブル	1
2	同軸ケーブルコネクタ	1

### 本体の目視検査

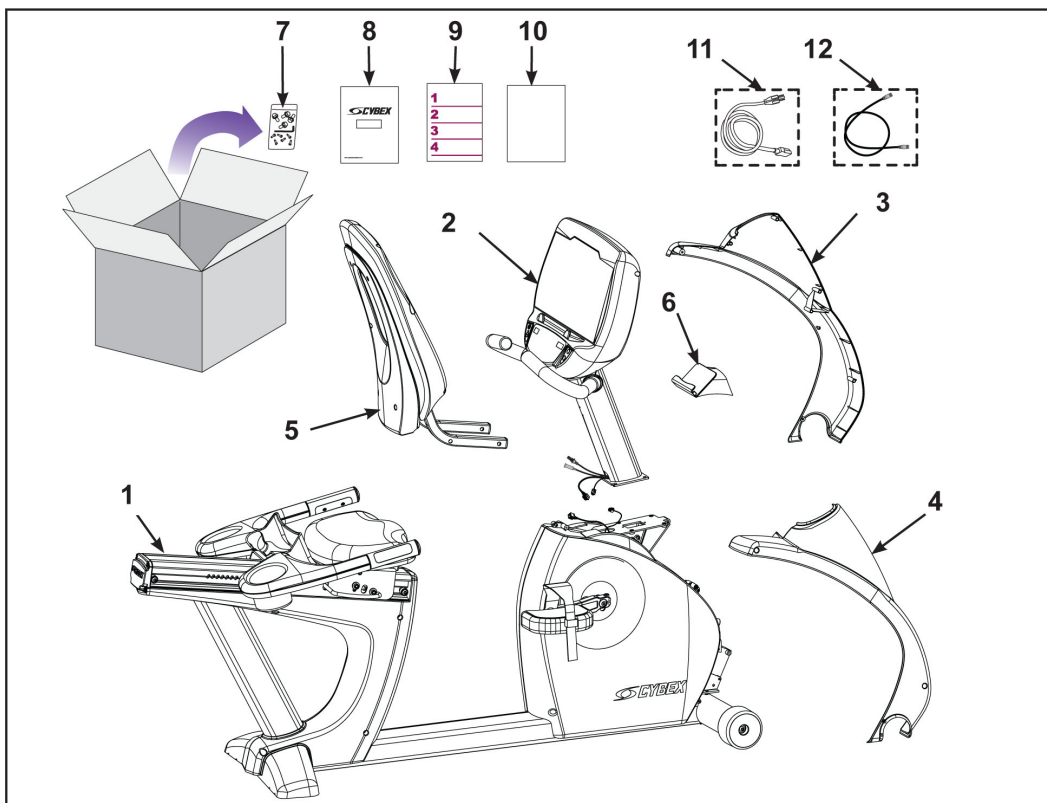
1. 本体から包装材料をすべて取り除いてください。
2. 組立が正しく、完了していることを確認してください。

### 625R組立部品

以下のパーツリストを確認してください

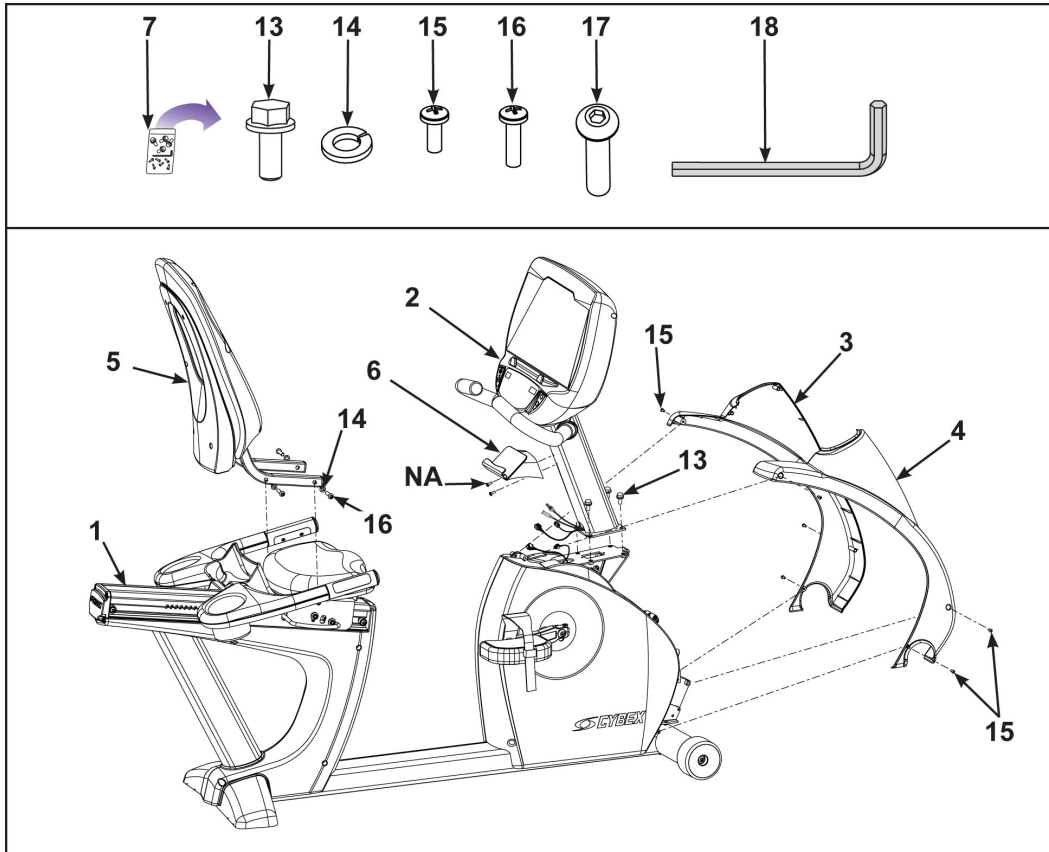
品目	数量	部品番号	説明
1	1	多種多様	ベース、カバー装着済み

品目	数量	部品番号	説明
2	1	多種多様	コンソール組立品
3	1	PL-21517	左前カバー
4	1	PL-21518	右前カバー
5	1	AX-21670	シートバック組立品
6	1	AX-21738	アクセサリートレー
7	1	AX-21699	ハードウェアパック
8	1	LT-23688-X	取扱説明書
9	1	LT-23691	組立部品ポスター
10	1	LT-23693	保証書、消費者向け
10	1	LT-23692	保証書、業者向け
11	1	多種多様	電源コード (E3 ビューモニター オプション)
12	1	AW-23836	ケーブル、6フィート同軸 (E3 ビューモニター オプション)



品目	数量	部品番号	説明
13	4	HS-19108	ネジ、5/16-18 x .75",HXHD,WHIZ-LOCK,GR5
14	4	HW-53018	ワッシャー、5/16" スプリット

品目	数量	部品番号	説明
15	6	HS-15706	ネジ、8-16 x .50", PNHD
16	2	HS-18311	ネジ、8-16 x .75インチ ,PNHD
17	4	HS-41107	ネジ、5/16-18 x .1.50"
18	1	HX-00438	3/16 インチ アレンスパナ

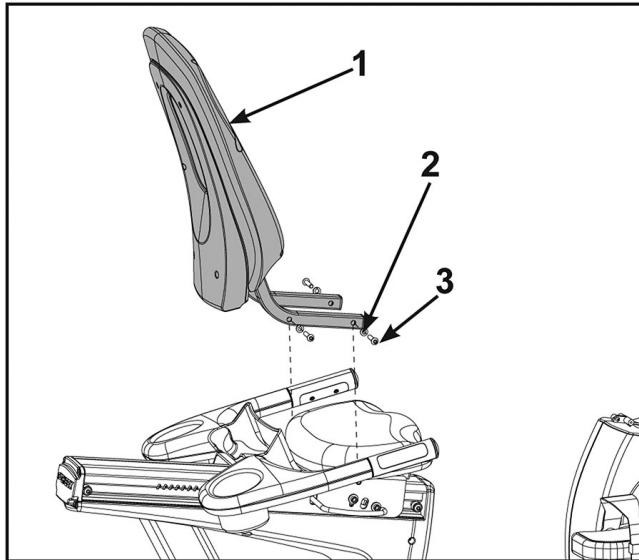


**本体を持ち上げて動かす。**

1. 後方の脚を持ちます。
2. 前方の移動用タイヤが転がるように、後方の脚を持ち上げます。  
適切な引き上げ技術を用いてください。
3. 任意の場所に本体を動かして移動させます。
4. 後方の脚を地面に降ろし、任意の場所に本体を置きます。

**シートバックを取り付けます。**

1. シートバックを所定の位置に取り付けて、各ネジと4つのワッシャーを取り付けます。

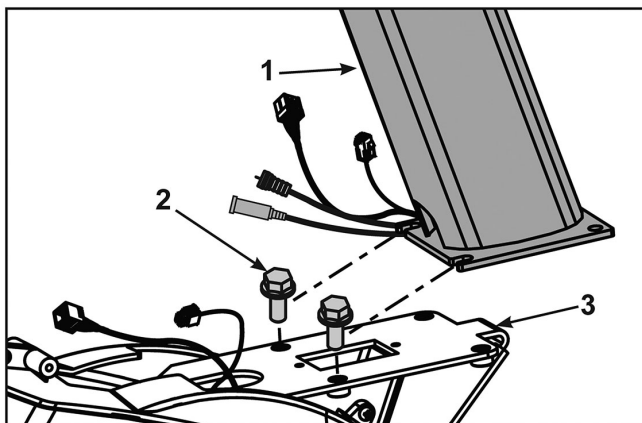


	説明	数量
1	シートバック組立品	1
2	ワッシャー	4
3	ネジ	4

2. 3/16"アレンレンチでネジをしっかり締め付けます。

**コンソールの組立部を設置**

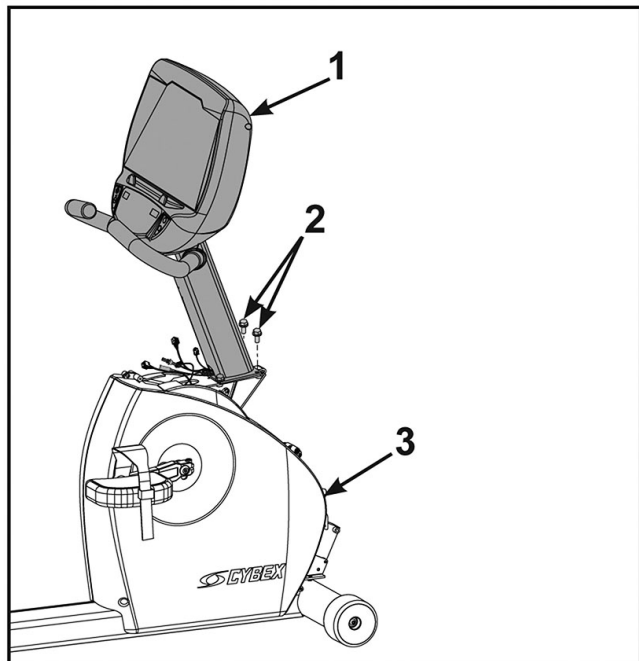
1. 2本の取り付け用ネジをベースに取り付けて、手で締めます。



	説明	数量
1	コンソール組立品	1
2	ネジ	2
3	ベース組立品	1

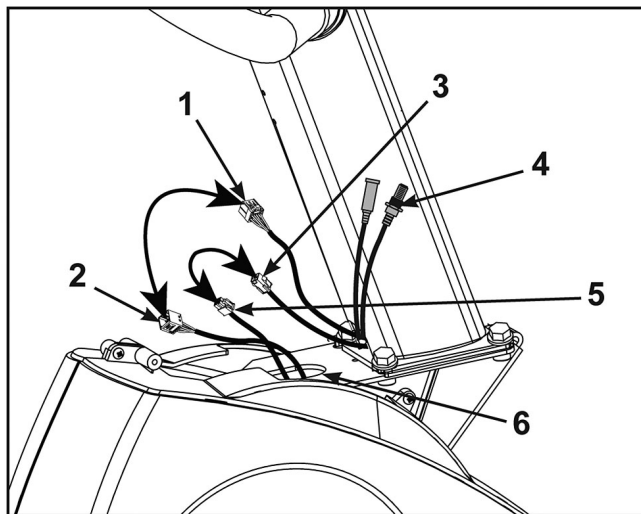
ステップ2からステップ5の間、コンソールを支えておく必要があります。

2. コンソールに2本の取り付け用ネジを通し、コンソールをベース上の定位置に設置します。



	説明	数量
1	コンソール組立品	1
2	ネジ	2
3	ベース組立品	1

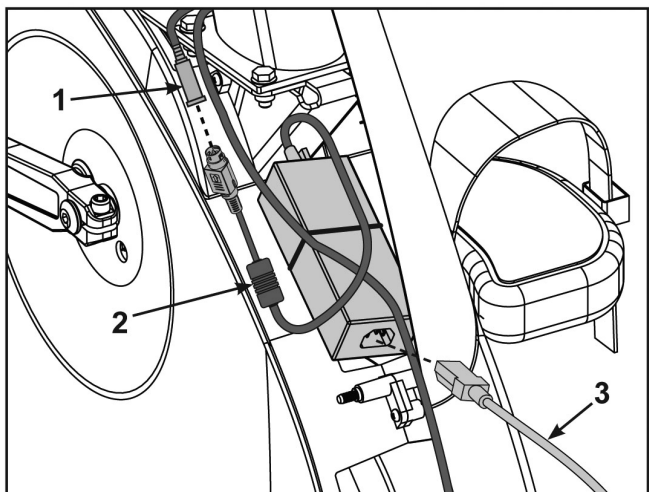
3. 他の2本のネジを手で締めます。  
 4. 1/2"ソケットレンチで4本のネジをしっかりと締め付けます。  
 5. 上部ディスプレイケーブルコネクタを下部ディスプレイケーブルコネクタに接続します。カチッと音がするまでケーブルコネクタをしっかりとはめます。



	説明	数量
1	上部ディスプレイコネクタ	1
2	下部ディスプレイコネクタ	1
3	上部心拍数コネクタ	1
4	A/Vケーブル (オプション)	1
5	下部心拍数コネクタ	1
6	フレームの上部穴	1

6. 上部心拍数コネクタを下部心拍数コネクタに接続します。  
 7. 各ケーブルコネクタをフレームの上穴に押し込んでください。組立の際にケーブルを挟み込んだり、損傷したりしないように注意してください。

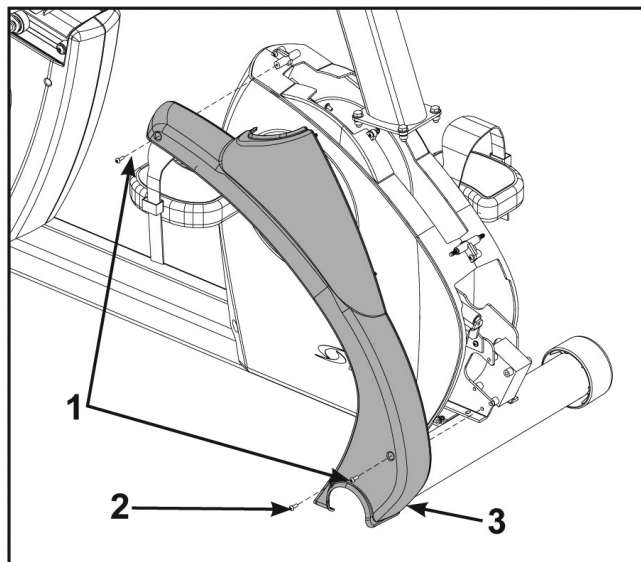
8. コンソールケーブルの DIN コネクタを電源供給装置のアウトプットに接続します。両方のコネクタが固く接続されていて、解除スリーブを後に引っ張らないと離れないのを確認してください。



	説明	数量
1	パワーサプライアウトプット	1
2	コンソールケーブルの DIN コネクタ	1
3	電源コード	1

フロントカバーを取り付けます。

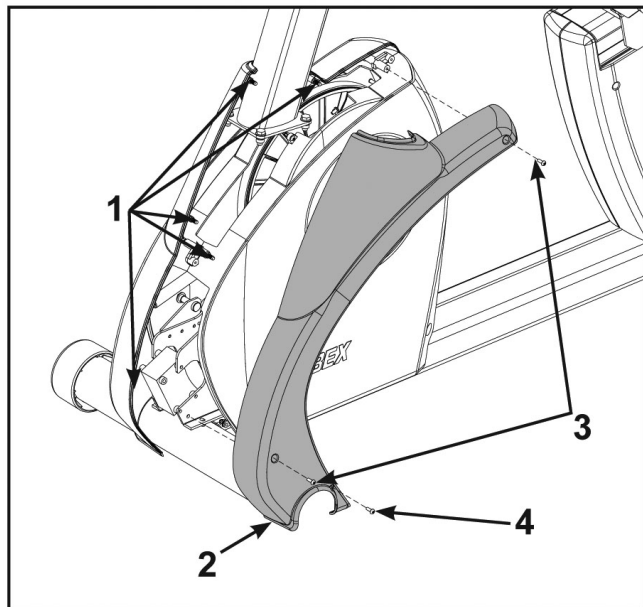
1. プラスドライバーを使って3本のネジで右前カバーを取り付けます。



	説明	数量
1	ネジ、8-16 x .50"	3
2	ネジ、8-16 x .75インチ	1
3	右前カバー	1

取り付け用ネジ（3本）に加えて、フロントカバーを一緒に固定する為の5個のプラスチックコネクタがあります。4つのプラスチックコネクタを全て各フロントカバーに適切に挿入してください。

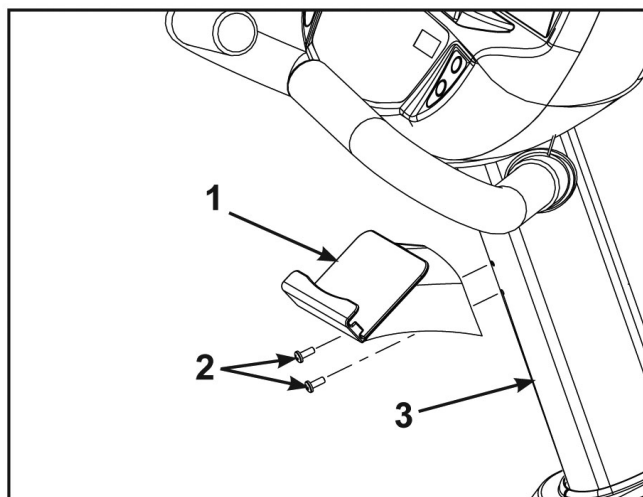
2. プラスドライバーを使って3本のネジで左前カバーを取り付けます。



	説明	数量
1	プラスチックコネクター	1
2	左前カバー	1
3	ネジ、8-16 x .50"	3
4	ネジ、8-16 x .75インチ	1

アクセサリートレーを取り付けます。

1. プラスドライバーを使って、コンソールの2本のネジを取り外します。

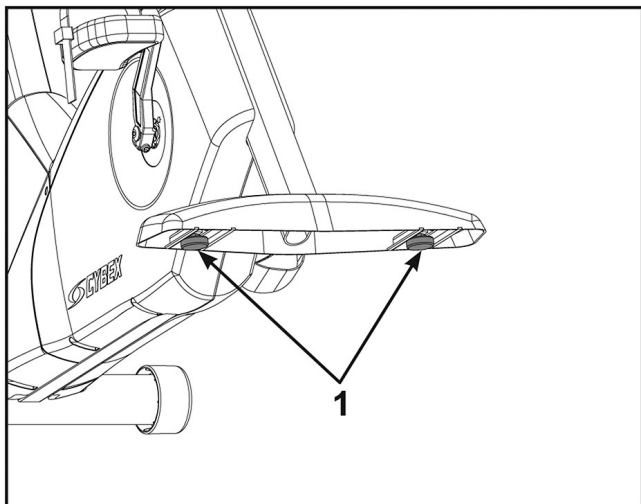


	説明	数量
1	アクセサリートレー	1
2	ネジ	2
3	コンソール組立品	1

2. プラスドライバーを使って、前のステップで取外した2本のネジで、アクセサリートレーをコンソールに取り付けます。

### 本体の水平化

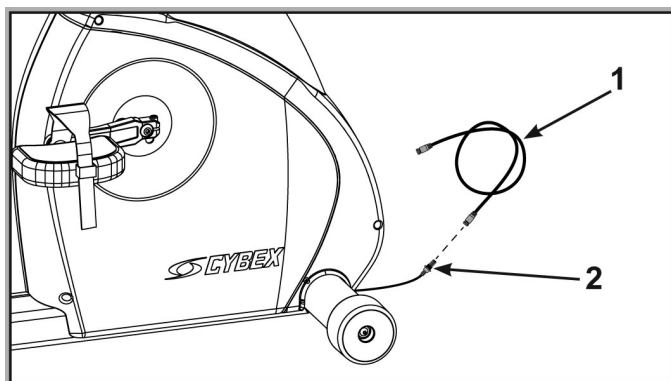
本体が水平な地面に設置されていることを確認してください。地面が水平でない場合、9/16インチのオープンエンドレンチを使って水平脚を調整して上下させてください。



	説明	数量
1	水平調整脚	2

### 同軸ケーブルの取り付け (E3ビューモニターオプション)

6フィートの同軸ケーブルを、本体のベースにある同軸ケーブルコネクタに取り付けてください。



	説明	数量
1	6フィート 同軸ケーブル	1
2	同軸ケーブルコネクタ	1

### 本体の目視検査

1. 本体から包装材料をすべて取り除いてください。
2. 組立が正しく、完了していることを確認してください。

### セットアップ

以下の指示に従って、本体の設定をセットアップしてください。

1. オプションの電源コードとE3ビューモニター電源コード(E3ビューモニターユニットのみ)を接地回路から電源コンセントに接続します。  
電源コードの残りを巻いて、邪魔にならないところに置きます。コントロールパネルが点灯し、休止モードに入ります。
2. ハンドレールを持って、体を支えながらペダルに足を置きます。
3. ペダルを回してください。

## セットアップオプション

1. **Display Option(ディスプレイオプション)**  と **UP**  キーを3秒間押し続ける
2. **UP**  (上) と **DOWN**  (下) キーを使ってセットアップメニューを表示させます。
3. セットアップ数値を入力するには、**ENTER**  キーを1回押ししてください。変更を保存するにはもう一度押し、メニューで先に進んでください。

## セットアップメニュー - LED コンソール

時間	時間画面フォーマットを設定。12Hr A, 12Hr P か 24Hr (12時間 AM, 12時間 PM もしくは24時間)。
日付	日付形式は[YYYY] [MM] [DD]です。Y-年、M-月、D-日です。
重量単位	LBS-ポンド、kg-キログラム、または Stone-ストーン
距離単位	MI-マイル、またはKM-キロメートル。
一時停止	一時停止時間の長さ設定OFF (初期設定)、1:00、5:00、または10:00分。
初期設定時間	デフォルトワークアウトタイムの設定。10, 20, 30 (デフォルト), or 60.
最大時間	最大トレーニングタイムの設定OFF (無制限)、30、60 (初期設定)、90、または120分。
初期設定負荷モード	初期設定の負荷モードを設定します。バイクモード [bihe] (初期設定)またはコンスタントパワー [CP] モード。バイクモードには1~21段階のギアがあり、コンスタントパワーは35-500ワットです。
ビーパー (音)	コンソールのビーパーをオン (初期設定) かオフに切り替えます。ボリューム選択、レンジは 0-30で、初期設定は 10です
A/V	A/V オプションを設定します。無し (初期設定), C.A.B. (ブロードキャストビジョン用のコンソールアダプターボックス)、"UHF" または "FM"。全ての設定については、A/V 設定とFMラジオプリセットをご参照ください。




## セットアップメニュー - E3 ビューモニター

時間	時間画面フォーマットを設定。12Hr A, 12Hr P か 24Hr (12時間 AM, 12時間 PM もしくは24時間)。
日付	日付形式は[YYYY] [MM] [DD]です。Y-年、M-月、D-日です。
重さと距離の単位	LBS-ポンド、kg-キログラム、または Stone-ストーンMI-マイル、またはKM-キロメートル。
一時停止	一時停止時間の長さ設定OFF (初期設定)、1:00、5:00、または10:00分。
初期設定時間	デフォルトワークアウトタイムの設定。10, 20, 30 (デフォルト), or 60.
最大時間	最大トレーニングタイムの設定OFF (無制限)、30、60 (初期設定)、90、または120分。






音	コンソールのピーパーをオン (初期設定) かオフに切り替えます。ヘッドホンピーブ音を幾つか (初期設定)、全て、またはオフの位置に切り替えます。ヘッドホンスピーカーの音量を0から30 (10が初期設定) に設定します。
言語	E3ビューモニターの言語設定スタンダード言語が選択可能です英語 (デフォルト)

### セットアップオプションを初期設定にリセットして下さい。

#### LED コンソールをリセットする。

1. **Display option**  (ディスプレイオプション) のキーを最初のセットアップオプション画面 (時間) で押します。  
コンソールには、「RESET」 (リセット) と「[dEFA] [ULtS] [? ]」が表示されます。  
リセットせずに終了するには、**ENTER**  キーを押します。
2. コンソールを初期設定値するために**ディスプレイオプション**  キーを押してリセットします。  
コンソールでピー音が2度鳴り、セットアップモードに戻ります。

#### E3 ビューモニターをリセットする。

1. **Display option**  (ディスプレイオプション) のキーを最初のセットアップオプション画面 (時間) で押します。  
コンソールには、「RESET」 (リセット) とReset Defaults?が表示されます。NO。  
リセットせずに終了するには、**ENTER**  キーを押します。
2. YESを選択するのに**UP**  と**DOWN**  キーを押してください。
3. **ENTER**  キーを押してコンソールを初期設定値にリセットします。  
コンソールでピー音が2度鳴り、セットアップモードに戻ります。

#### セットアップモードを終了する。

停止キーを押して設定オプションを終了させます。

### A/V設定とFMラジオリセット

ユニットがオプションのワイヤレスオーディオレシーバーモジュールつきの場合、この手順を踏んでください

#### 必要なツール：

ヘッドフォン (別売り)

Cybex Wireless Audio Receiver Module の設定には次の 4 つのステップが必要です：

1. 使用するトランスミッターのタイプ(MYE 900MHz、ブロードキャストビジョン863MHz等、またはTV FM)を決めます。
2. **A/V デバイス**をワイヤレスTVに設定します。
3. TVチャンネル番号をコンソールの各トランスミッターに割り当てます。
4. FM ラジオ局のプリセットを追加します（オプション）。

### トランスミッターのタイプを決定する

UHFまたはTV FMの2のトランスミッターのタイプがあります。

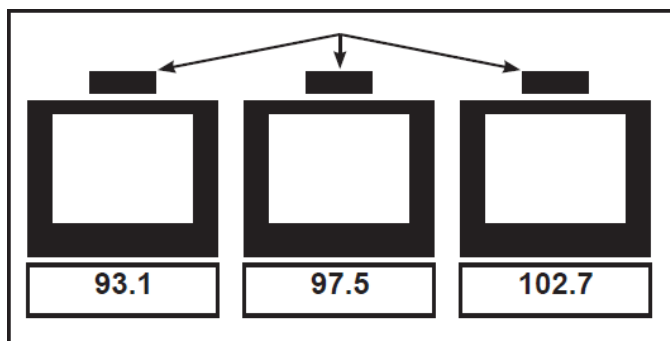
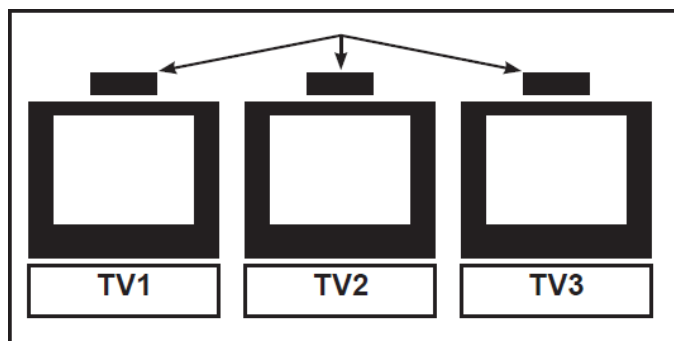
- UHFトランスミッターは番号によってTVに識別されるもの、例えばTV1を有します。
- TV FM タイプの送信機は、TV局を「93.1」などFM周波数で識別します。

UHFトランスミッター

TV FMトランスミッター

手順に従います:UHFトランスミッターを設定する

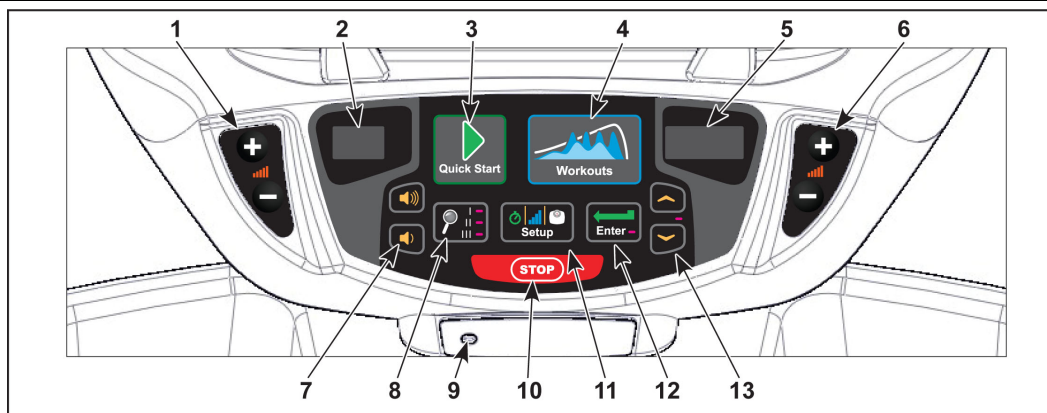
手順に従います:UHFトランスミッターを設定する



TV FM 送信機では、全 TV 局の FM 周波数を記録してください。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10




### ユーザーコントロール





1	負荷キー	ユーザーモードで全ての保存済みチャンネルを案内する
---	------	---------------------------

2	ギア／レベル表示	受信機の感度設定を(n)ear(近い)または(F)ar(遠い)で表示
3	Quick Start (クイックスタート) キー	トランスミッターのタイプを選択します。全ての保存済みチャンネルを使用時にリセット
4	Workouts (ワークアウト) キー	FM用プリセット用セットアップに切り替え、TVチャンネルセットアップに戻る
5	負荷力ディスプレイ	FMラジオ局プリセットを保存する際にFMを表示
6	負荷キー	新チャンネルの追加または保存済みチャンネルの削除に切り替える
7	音量キー	音量を上げるか、または下げます。
8	Display option (ディスプレイオプション) キー	利用可能なTVトランスミッターのスキャン、または次に最も電波の強いFM局またはFMトランスミッター周波数を探します。
9	ヘッドホンジャック	チャンネルを聴くためにヘッドホンのプラグを差し込んでください。
10	STOP (ストップ) キー	セットアップの保存と終了
11	Setup (セットアップ) キー	FMプリセットの保存時、このボタンで全ての保存済みラジオ局プリセットが消去されます。UHFレシーバーの感度を近いまたは遠いに切り替え。
12	Enterキー	メニューを入力して、表示された値を承諾しメニューの中で前方に移動します。
13	Up/Down (上/下) キー	TVチャンネルを案内する、またはFM周波数をマニュアルでチューニングする

## A/Vセットアップモード



- オプションの電源コードを接地回路付の電源コンセントに差し込みます。電気に関する要件を参照してください。  
電源コードの残りを巻いて、邪魔にならないところに置きます。オプションの電源がない場合は、ステップ3へ進んでください。
- コントロールパネルが光り、休止モードになっていることを確認してください。
- ハンドレールを持って、体を支えながらペダルに足を置きます。
- ペダルを回してください。
- SCAN(スキャン)**  と **UP**  キーを3秒間押し続けます。  
ディスプレイに時計のアイコンが表示されます。
- A/V画面が表示されるまで **Down**  (下) キーを押します。
- Enter**を押してセットアップモードに入ります。

8. **Up**  (上) または **Down**  (下) キーを押して、A/VタイプをNone (無し) からUHF、FM、またはC.A.B (ブロードキャストビジョン用コンソールアダプターボックス) に変更します。C.A.Bが選択された場合、それ以上の設定は必要ありません
9. セットアップ中にチャンネルを視聴する為に、ヘッドフォンを接続します。


## UHFトランスミッターのセットアップ

トランスミッタータイプ900MHz、863MHz、または806MHz向け。この手順はチャンネル番号とTVトランスミッターを関連付けるために使用します。FM送信機システムを使用している場合は、TV FM送信機の設定にスキップしてください。





### 送信機のタイプを選択




1. A/Vセットアップモードに入ります。
2. UHFを選択してから**入力**  キーを押します。
3. **ENTER**  キーをもう一度押して、トランスミッタータイプを変更します
4. **クイック・スタート**を押して、トランスミッターのタイプを選択肢から選びます。ディスプレイには、選択可能なトランスミッターのタイプ(900MHz, 863MHzまたは806MHz)のみが表示されます。

900 MHzシステム	863 MHz システム	806 MHz システム
M 900 MYE	M 863 MYE	J1 806 日本、14チャンネル
C 900 カーディオシアター	E 863 エナーサイズ	J1 806 日本、30チャンネル
E 900 エナーサイズ	A 863 オーデオン	
B 900 ブロードキャストビジョン		

5. **SCAN(スキャン)**  を押して、チャンネルをスキャンします。スキャン時間は最大10秒間で、終了するとCH 1 of # (#のCH 1)を表示します。#のマークは見つかった電波の強いUHFチャンネルの数です。これらチャンネルの一部はTVトランスミッターからの信号ではないので削除する必要があります。

### チャンネルの検査：











1. **Up**  または **Down**  キーを押して、ヘッドフォンでチャンネルの放送を聴きます。
2. 不要なチャンネルがあれば、**負荷Up**  または **Down**  を押して、右LEDウィンドウを[dEL]に変更して削除します。  
**Enter**を押してチャンネルを削除してください。他にも不要なチャンネルがあれば、この手順を繰り返します。

3. 利用可能なチャンネルが表示されない場合は、近／遠設定を調整します。  
**Setup** キーを押して、設定をF(遠)からn(近)に変更します。**Display option** のキーを押して、利用可能なチャンネルを再スキャンします。
4. **Up**  (上) または **Down**  (下) を押して、一通りスクロールして全てのTVチャンネルを確認します。  
 全てのTVトランスミッターが保存され、TV番号と適切なTV放送の視聴が相互に関連付けられていれば、設定は完了です。問題があれば、再スキャンを行うか、トランスミッターコードの調整が必要です(お持ちのトランスミッターの説明書でコードの変更方法を確認してください)。
5. **停止** を押して設定を終了しますこれでトランスミッターのセットアップは完了です。
6. 次にFMラジオ局の追加(オプション) に進みます。

### TV FMトランスミッターのセットアップ

---

TVでFMトランスミッターを使用している場合、以下の指示に従ってTVチャンネルを各周波数に割り当ててください。









1. **Display Option(ディスプレイオプション)**  と **UP**  キーを3秒間押し続ける  
 ディスプレイが時間のセットアップを示します。
2. A/V設定画面が表示されるまで**Down**  キーを押します。
3. TV FMを選択して**ENTER**  キーを押します
4. **Display option**  を押して次のTV FM周波を探るか、**Up**  または**Down**  を押してマニュアルでチューニングします。
5. 負荷**Up**  または**Down**  キーを押して、チャンネルを追加します。  
**Enter**  を押してチャンネルを保存します。std(保存)が表示されます。
6. ステップ3とステップ4を繰り返し、全てのTV FMチャンネルを追加してください。
7. 全てのTVのFMトランスミッター周波数にTV番号があれば、**Stop(ストップ)**を押してセットアップを終了します。  
 これでトランスミッターのセットアップは完了です。
8. 次にFMラジオ局の追加(オプション) に進みます。

### FMラジオ局の追加(オプション)

---

電波の強いローカルのラジオ局が利用可能な場合、これらをプリセットとして設定できます。





1. A/Vセットアップモードに入ります。
2. **Workouts**を押してコンソール上にFMを表示させます。  
 左の数字はCH1を表示します。

3. **Display option**  を押して次のTV FM周波を探るか、**Up**  または **Down**  を押してマニュアルでチューニングします。
4. 負荷**Up**  または **Down**  キーを押して、チャンネルを追加します。  
**Enter**  を押してチャンネルを保存します。std(保存)が表示されます。
5. ステップ3とステップ4を繰り返して、FMラジオ局を32局まで保存できます。
6. 全てのFMラジオ局が保存されたら、**Stop**を押してセットアップを終了します。
7. **Up**  (上) または **Down**  (下) キー を押して、一通りスクロールして全てのFMラジオ局を確認します。

### 音量の調整





---

セットアップを完了したら、TVトランスミッターとFMラジオ局の間で音量を調整する必要があります。FMラジオ局が設定されていない場合、全てのTVで音量を調整してください。

1. Press **Up**  or **Down**  to select an FM radio station.  
この音量は基本音量となっており、調整できません。
2. **アップ**  または **ダウン**  を押して、TV局を選択します。
3. TVのリモコンを使って各TVの音量を調整してFMラジオ局と合わせるか、または相互に合せます。  
目的は、トレッドミルの音量設定10が全てのTVとFMチャンネルで同等になる様にする事です。
4. 全てのTV局用に手順を繰り返します。

### Cybexワイヤレスオーディオ受信機の使用

---

1. ヘッドフォンジャックにヘッドフォンを接続します。
2. **Up**  (上) または **Down**  (下) を押して、TVまたはFMのチャンネルを選択します。
3. 音量の**Up**  または **Down**  を押して、ボリュームを調整します。

### セットアップ完了

---

### E3ビューモニターのコントロール

---

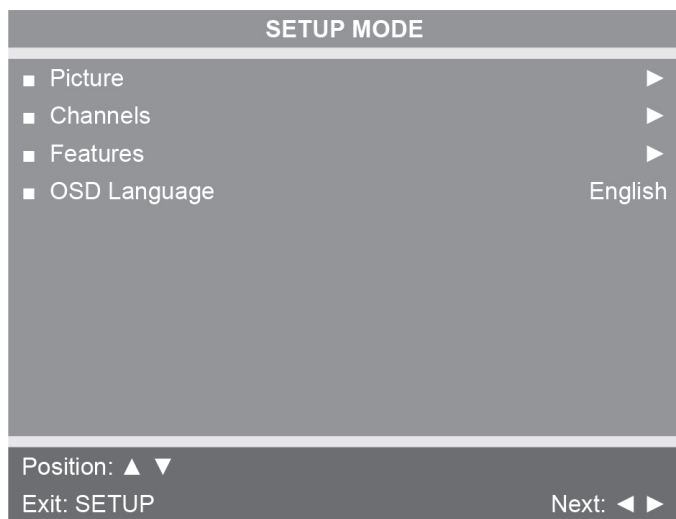
E3ビューモニターの全てのセットアップ操作にはリモコンを使用します。

		POWER (電源)	E3ビューモニターのスイッチをオン/オフに切り替えます。
		セットアップ	セットアップホーム画面の表示/終了
		CH LIST (チャンネルリスト)	チャンネルリスト - 全ての利用可能なチャンネルの一覧表示
		CH▲	チャンネルアップ - 画面上のメニューの上方を検索
		CH▼	チャンネルアップ - 画面上のメニューの下方を検索
		VOL◻	音量左 - 画面上のメニューの左側を案内
		VOL◻	音量右 - 画面上のメニューの右側を案内

## E3ビューモニターのセットアップ

### セットアップスクリーンにアクセス

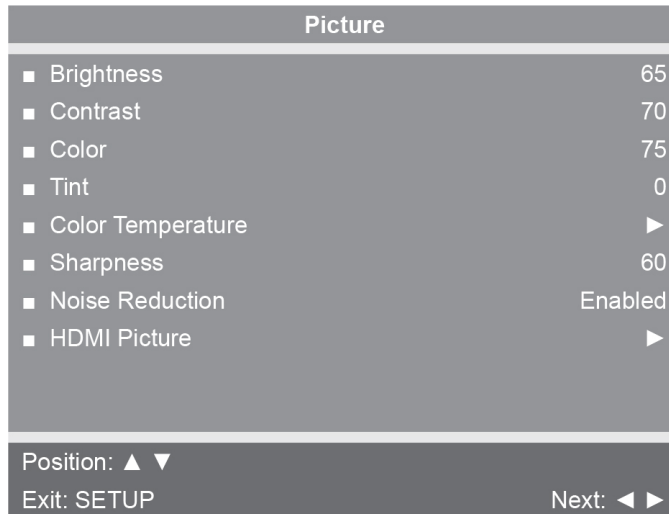
**SETUP** (セットアップ) ボタンを押して、E3ビューモニターの**SETUP MODE** (セットアップモード) スクリーンを表示します。手順に従ってE3ビューモニターをセットアップします。








画像
チャンネル
機能
OSD言語

## 画像




1.  または  を押して、**Picture** (画像) を選択します。
2.  を押して、**Picture**(画像) メニューへのアクセスを選択します。



明るさ	1から100までの範囲で調整します。デフォルトは 65 です。
コントラスト	1から100までの範囲で調整します。デフォルトは 70 です。
カラー	1から100までの範囲で調整します。デフォルトは 75 です。
色調	1から100までの範囲で調整します。範囲はR50からG50までです。初期設定は 0です。
色温度	赤、緑、青の色温度のバランス調整を行ないます。
シャープさ	1から100までの範囲で調整します。デフォルトは 60 です。
防音	有効化(デフォルト)または無効化のどちらかを選択します。
HDMI画像	必要に応じて自動もしくは調整セッティングで設定します。HDMI信号が存在している時のみ利用可能です。





3.  または  を押して設定を選択します。
4.  または  を押して設定を調整します。
5. **設定**  ボタンを押して、**設定モードメニュー**に戻ります。

## チャンネル





-  または  を押して**Channels**(チャンネル) を選択します。
-  を押して**Channels**メニューへのアクセスを選択します。

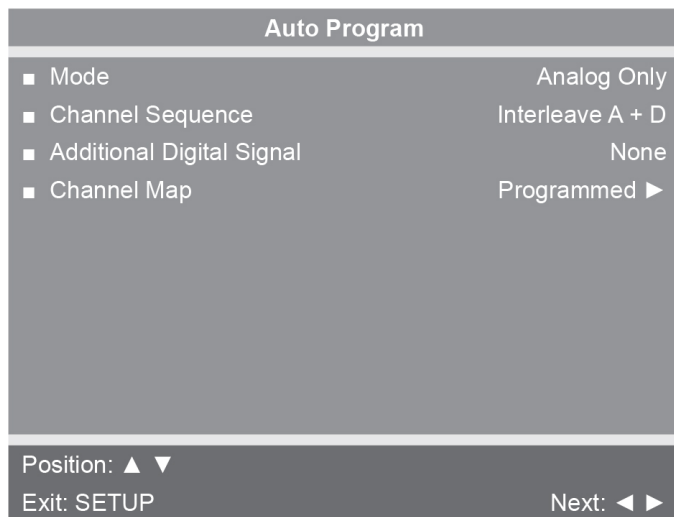
ATSCモニター	DVB-Tモニター																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Channels</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>■ Signal</td> <td>Cable STD</td> </tr> <tr> <td>■ Auto Program</td> <td>▶</td> </tr> <tr> <td>■ Add/Delete Channels</td> <td>▶</td> </tr> <tr> <td>■ Parental Control</td> <td>▶</td> </tr> <tr> <td>■ Default Channel</td> <td>Last</td> </tr> <tr> <td>■ Channel Lock</td> <td>Disabled</td> </tr> <tr> <td>■ Channel Memory Override</td> <td>Enabled</td> </tr> </tbody> </table>	Channels		■ Signal	Cable STD	■ Auto Program	▶	■ Add/Delete Channels	▶	■ Parental Control	▶	■ Default Channel	Last	■ Channel Lock	Disabled	■ Channel Memory Override	Enabled	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Channels</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>■ Auto Program</td> <td>▶</td> </tr> <tr> <td>■ Manual Program</td> <td>▶</td> </tr> <tr> <td>■ Add/Delete Channels</td> <td>▶</td> </tr> <tr> <td>■ Parental Control</td> <td>▶</td> </tr> <tr> <td>■ Default Channel</td> <td>Last</td> </tr> <tr> <td>■ Channel Lock</td> <td>Disabled</td> </tr> <tr> <td>■ Channel Memory Override</td> <td>Enabled</td> </tr> </tbody> </table>	Channels		■ Auto Program	▶	■ Manual Program	▶	■ Add/Delete Channels	▶	■ Parental Control	▶	■ Default Channel	Last	■ Channel Lock	Disabled	■ Channel Memory Override	Enabled
Channels																																	
■ Signal	Cable STD																																
■ Auto Program	▶																																
■ Add/Delete Channels	▶																																
■ Parental Control	▶																																
■ Default Channel	Last																																
■ Channel Lock	Disabled																																
■ Channel Memory Override	Enabled																																
Channels																																	
■ Auto Program	▶																																
■ Manual Program	▶																																
■ Add/Delete Channels	▶																																
■ Parental Control	▶																																
■ Default Channel	Last																																
■ Channel Lock	Disabled																																
■ Channel Memory Override	Enabled																																
Position: ▲ ▼ Exit: SETUP	Position: ▲ ▼ Exit: SETUP																																
Next: ◀ ▶	Next: ◀ ▶																																

機能	設定
信号 (ATSC専用)	電波、ケーブルSTD、ケーブルIRC、またはケーブルHRCを選択。
自動プログラム	以下を閲覧
手動プログラム (DVB-T専用)	以下を閲覧
チャンネルの追加/削除	以下を閲覧
ペアレンタルコントロール	TVレートに基づきチャンネルをブロックします。
初期設定チャンネル	電源が入ったときにチャンネルを選択して表示させます。利用可能なチャンネルか、または最新のものから選択します。
チャンネルロック	<b>有効化</b> または <b>無効化</b> のどちらかを選択します。有効化チャンネルが1つのみ表示されている場合、ユーザーはチャンネルを変えることができません。
チャンネルメモリーの無効化	<b>有効化</b> または <b>無効化</b> のどちらかを選択します。有効化された場合、ユーザーは利用可能なチャンネルを選択できます。

-  または  を押して設定を選択します。
-  または  を押して設定を調整します。








## 自動プログラム (ATSCモニター)











1.  を押して **Auto Program**(自動プログラム)を選択します。
2.  を押してメニューに入ります。
3.  または  を押して **Mode**(モード)を選択します。





<b>モード</b>
<b>チャンネルシーケンス</b>
<b>追加デジタル信号</b>
<b>チャンネルマップ</b>



図2: ATSCモニター

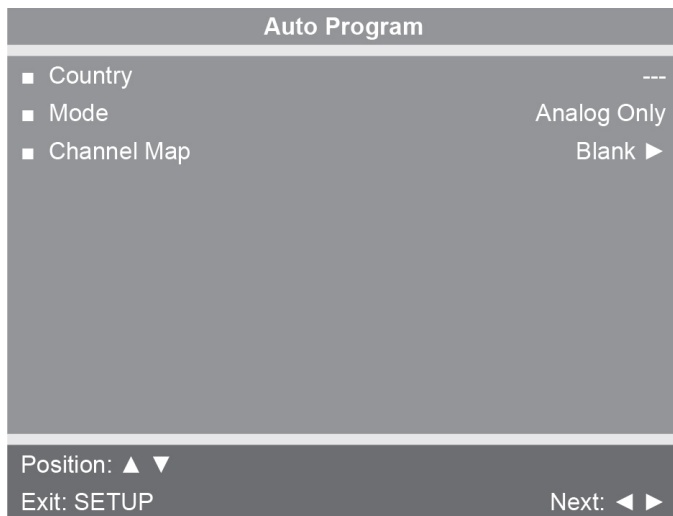
4.  または  を押してチャンネルスキニングの範囲を設定します。
  - a) アナログのみ(デフォルト): アナログチャンネルのみでTV電波検索。
  - b) デジタルのみ: デジタルチャンネルのみでTV電波検索。
  - c) アナログとデジタル: アナログとデジタルチャンネルの為のTV電波検索。
5.  を押して、**チャンネルシーケンス**を選択します。
6.  または  を押して、検索の後にチャンネルが表示されるチャンネルシーケンスを設定します。
  - a) インターリーブA+D: システムを問わないチャンネル番号の順番です。
  - b) すべてA後D: 全てのアナログチャンネルの後でデジタルチャンネルが表示されます。
7.  または  を押して、**Additional Digital Signal**(追加デジタル信号)を選択します。  
**Mode**(モード) が Analog Only (アナログのみ) に設定されている時は使用できません。

8.  または  を押して、**Additional Digital Signal**(追加のデジタル信号) のソースを選択します。  
選択肢: 無し、地上波、ケーブルSTD、ケーブルIRC、またはケーブルHRCのいずれかです。
9.  を押して**Channel Map**(チャンネルマップ) を選択します。
10.  を押して自動プログラムを開始します。  
先に進む前に確認メニューが表示されます。
11.  (Yes) を押して自動プログラムを開始します。  
 (No) ボタンを押して操作をキャンセルします。TVはここで全ての利用可能なチャンネルを検索し、スクリーン上には進捗パーセントが表示されます。デジタルチャンネルを含めてどのチューニングモードも、自動プログラミングを完了するのに数分かかります。  
  
これには20分以上かかることもあります。スクリーンが閉じてしまった場合、**POWER**  (電源) ボタンを押してモニターを開き直してください。
12. 自動プログラミングが完了したら**SETUP**  (セットアップ) ボタンを押して、通常のTVビューに戻ります。
13. **CHANNEL LIST**  (チャンネルリスト) ボタンを押して、プログラムされたチャンネルをリストアップします。
14. **設定**  ボタンを押して、**設定モードメニュー**に戻ります。

### 自動プログラム (DVB-Tモニター)

1.  を押して**Auto Program**(自動プログラム)を選択します。
2.  を押してメニューに入ります。

3.  または  を押して、**Country(国)** を選択します。



<b>国</b>
<b>モード</b>
<b>チャンネルマップ</b>

図3: DVB-Tモニター

利用可能な国は以下の通りです。

アルバニア、オーストリア、オーストラリア、ベルギー、ボスニア、ブルガリア、中国、クロアチア、チェコ、デンマーク、エストニア、フィンランド、フランス、ドイツ、ギリシア、ハンガリー、アイルランド、イタリア、カザフスタン、ラトビア、リトアニア、ルクセンブルク、モロッコ、オランダ、ノルウェー、ポーランド、ポルトガル、ルーマニア、ロシア、セルビア、スロバキア、スロベニア、スペイン、スウェーデン、スイス、トルコ、英国、およびウクライナ。

4.  または  を押して**Mode(モード)** を選択します。

5.  または  を押してチャンネルスキッピングの範囲を設定します。

**オプション**


**説明**

**アナログのみ (初期設定) :** アナログチャンネルのみでTV電波検索。


**デジタルのみ :** デジタルチャンネルのみでTV電波検索。


**アナログとデジタル :** アナログとデジタルチャンネルの為のTV電波検索。


6.  を押して**Channel Map(チャンネルマップ)** を選択します。


7.  を押して自動プログラムを開始します。  
先に進む前に確認メニューが表示されます。


8.  (Yes) を押して自動プログラムを開始します。

 (No) ボタンを押して操作をキャンセルします。TVはここで全ての利用可能なチャンネルを検索し、スクリーン上には進捗パーセントが表示されます。デジタルチャンネルを含めてどのチューニングモードも、自動プログラミングを完了するのに数分かかります。

これには20分以上かかることもあります。スクリーンが閉じてしまった場合、**POWER**  (電源) ボタンを押してモニターを開き直してください。


9. 自動プログラミングが完了したら**SETUP**  (セットアップ) ボタンを押して、通常のTVビューに戻ります。

10. **CHANNEL LIST**  (チャンネルリスト) ボタンを押して、プログラムされたチャンネルをリストアップします。

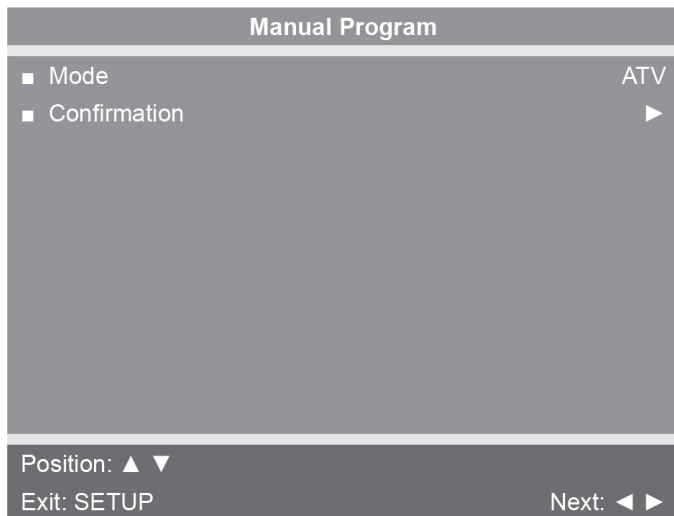
11. **設定**  ボタンを押して、設定モードメニューに戻ります。

### 手動プログラム (ATSCとDVB-T)

1.  を押して**Manual Program**(手動プログラム) を選択します。

2.  を押してメニューに入ります。

3.  または  を押して**Mode**(モード) を選択します。





<b>モード</b>
<b>確認</b>

4.  または  を押してATVまたはDTVを選択します。



ATV Manual Program	DTV Manual Program
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Storage 1</li> <li>■ System BG</li> <li>■ Band V/UHF</li> <li>■ Channel 1</li> <li>■ Name C 01</li> <li>■ Search ◀ ▶</li> <li>■ Save ▶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ UHF CH. ▶</li> <li>■ Save 21</li> </ul>
Bad Nor. Good	
Signal Strength <input type="text"/>	Signal Quality <input type="text"/>
Position: ▲ ▼	Position: ▲ ▼
Exit: SETUP	Exit: SETUP
Next: ◀ ▶	Next: ◀ ▶















<b>ATVモード</b>	Adjust settings for <b>Storage, System, Band, Channel, Name, or Search.Save</b> (保存) を選択して設定を保存してください。
<b>DTVモード</b>	Select <b>UHF channel.Save</b> (保存) を選択して設定を保存してください。

### チャンネルの追加/削除 (ATSCとDVB-T)

1.  を押して**Add/Delete Channels**(チャンネルの追加/削除) を選択します。
2.  を押してAdd/Delete Channels (チャンネルの追加/削除) のメニューに入ります。


Add/Delete Channels	アナログチャンネル
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Analog Channel 2</li> <li>■ Add/Delete Analog Channel Added</li> <li>■ Enable/Disable Digital Channel ▶</li> </ul>	<b>アナログチャンネルの追加/削除</b>
	<b>デジタルチャンネルの有効化/無効化</b>
Position: ▲ ▼	
Exit: SETUP	
Next: ◀ ▶	


3.  または  を押して、必要なアナログチャンネルを選択します。

4.  または  を押して、**Add/Delete Analog Channel** (アナログチャンネルの追加/削除) をハイライト表示します。
5.  または  を押して **Added** (追加) または **Deleted** (削除) を選択します。
6. **SETUP**  (セットアップ) ボタンを押して前のメニューに戻ります。  
 終了するには、プログラミングメニューが消えるまで **SETUP**  (セットアップ) ボタンを押します。追加または削除するアナログチャンネルが他にもある場合はステップ3から5を繰り返します。
7.  または  を押して **Enable/Disable Digital Channel** (デジタルチャンネルの有効化/無効化) をハイライト表示します。
8.  を押して **Enable/Disable Digital Channel** を選択します。  
 Service Level (サービスレベル) にプログラミングされたチャンネルが無い場合、メニューに **No Channels Present** (チャンネルがありません) と表示されます。
9.  または  を押して、有効または無効にする必要のあるデジタルチャンネルをハイライト表示します。
10.  または  を押して **Enable** (有効化) または **Disable** (無効化) を選択します。
11. **SETUP**  (セットアップ) ボタンを押して前のメニューに戻ります。

## 機能


---

1.  または  を押して **Features** (機能) を選択します。


2.  を押して **Features**(機能) メニューへのアクセスを選択します。

ATSCモニター	DVB-Tモニター
Features	Features
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Power on Captions Mode <span style="float: right;">Last</span></li> <li>■ Digital Mode Time Setup <span style="float: right;">▶</span></li> <li>■ Diagnostics <span style="float: right;">▶</span></li> <li>■ Caption Text Modes <span style="float: right;">Disabled</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Power on Subtitles Mode <span style="float: right;">Last</span></li> <li>■ Digital Mode Time Setup <span style="float: right;">▶</span></li> <li>■ Diagnostics <span style="float: right;">▶</span></li> </ul>
Position: ▲ ▼ Exit: SETUP <span style="float: right;">Next: ◀ ▶</span>	Position: ▲ ▼ Exit: SETUP <span style="float: right;">Next: ◀ ▶</span>

3.  または  を押して設定を選択します。



4.  または  を押して設定を調整します。

Feature	設定
<b>Power on Captions Mode</b> (ATSC only)	Off (オフ) または Last (最近) を選択 Last will set caption mode to last used setting.
<b>Power on Subtitles Mode</b> (DVB-T only)	Off (オフ) または Last (最近) を選択 Last will set subtitle mode to last used setting.
<b>デジタルモードの時間セットアップ</b>	現在の時刻をデジタル信号から自動的に設定します。Select time zone and daylight savings time to Auto, On, or Off.
<b>診断</b>	診断情報のみを提供します。設定は変更できません。
<b>Caption Text Modes</b> (ATSC only)	Select Enabled or Disabled.

5. **設定**  ボタンを押して、**設定モードメニュー**に戻ります。

## OSD言語

1.  または  を押して **OSD Language**(OSD言語)を選択します。

2.  または  を押して言語を選択します。

**オプション**

**説明**

**ATSC選択**

英語, フランス語 または スペイン語

**DVB-T選択**

英語、フランス語、スペイン語、オランダ語、デンマーク語、ロシア語、ドイツ語、およびスウェーデン語

3. **設定**  ボタンを押して、**設定モードメニュー**に戻ります。

セットアップモードを終了するには、**SETUP**  (セットアップ) ボタンを押します。

## セットアップ完了

---

## 稼働テスト

---

以下の指示に従って本体の最大負荷範囲をテストします。

1. オプションの電源コードを接地回路付の電源コンセントに差し込みます。**電気に関する要件**を参照してください。  
電源コードの残りを巻いて、邪魔にならないところに置きます。オプションの電源がない場合は、ステップ3へ進んでください。
2. コントロールパネルが光り、休止モードになっていることを確認してください。
3. ハンドレールを持って、体を支えながらペダルに足を置きます。
4. ペダルを回してください。
5. **QUICK START** (クイックスタート) キーを押します。
6. 負荷範囲全域を使用して本体を動かします。  
最初は最大負荷(ディスプレイは"21"を表示)に達するまで**RESISTANCE +(負荷+)**キーを押し続けます。次に、最少負荷(ディスプレイは"1"を表示)に達するまで**RESISTANCE -(負荷-)**キーを押し続けます。ペダルを踏んでいる間、負荷が増減すれば正常です。  
本体が設定負荷に達すると、ディスプレイは点滅を止めて点灯状態になり、目的の設定値に達したことを示します。
7. 本体から降りる前にペダルが完全に止まるまで待ってください。  
降りる時はハンドレールをつかんで自分を支えてください。

# 操作

## 使用目的

このマシンの予期的な商業価値は、エクササイズを支援し、一般的体質を向上させることです。

## 使用される用語

- アクティブモード** いつでもユニットが抵抗を操作し、トレーニングデータを蓄積します。アクティブモードは**クイック・スタート**キーを押すか、またはワークアウトのセットアップの完了後、または初期設定で最初のスクリーンの時間が切れてクイックスタートマニュアルモードに入るときに開始されます。
- 自動スキャン** トレーニングデータを自動で順番に表示します。
- クールダウン** 短期間の運動負荷を落として、ユーザーの心拍数をゆっくりと下げます。クールダウンはワークアウトコントロールがされたワークアウトセッション完了の前に2分間に行なわれます。
- 休止モード** 本体のプラグが接続されていて、使われていない時に生じます。
- イソキネティック (isokinetic) トレーニング** ユーザーが一定のペダルスピードを維持するように本体が与える対応量の負荷を与える順応性。そのようなエクササイズは、特に怪我のあとの筋肉の強さと耐久性をテストし改善する為に使用されます。
- マニュアルモード** このアクティブモードの場合、ユーザーが時間の目標を設定します。ユーザーによりスピードと抵抗がコントロールされます。目標が達成されるまで、手動モードが続きます。手動モードはアクティブモードの時にのみ利用できます。
- 一時停止モード** 一時停止機能が有効で、ユーザーが**停止**キーをアクティブモードから選択した場合にのみ、このモードになります。
- クイック・スタート** ユーザーがペダルをこぎ始め、終了に向け5秒間のカウントダウンを行う場合、初期設定によりクイックスタートマニュアルモードで終了します。また、ユーザーがギアを選択でき時間がカウントアップされるクイックスタートマニュアルモードに入るには、**クイック・スタート**キーを押します。

## ユーザーコントロールシンボルは使用されました。



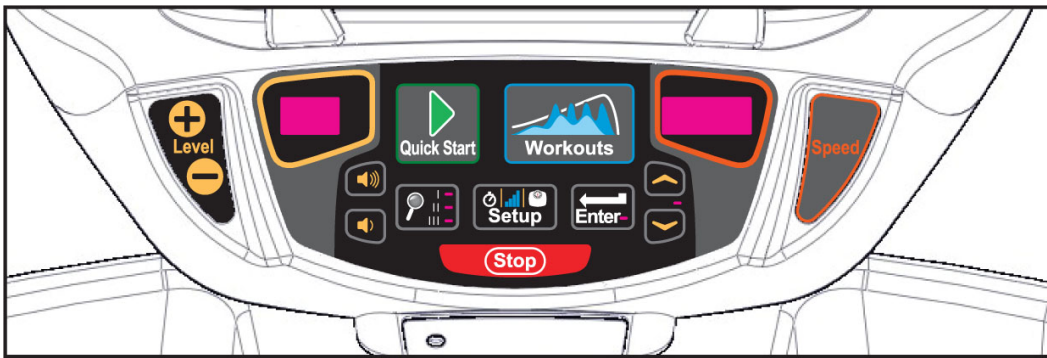







図4: トータルアクセスメンブレン

コントロール	コントロール名	説明
	RESISTANCE UP (負荷アップ)	アジャスト抵抗+アップ。
	RESISTANCE DOWN (負荷ダウン)	アジャスト抵抗-ダウン。
	VOLUME UP (音量アップ)	Volume(音量) を上げます。
	VOLUME DOWN (音量ダウン)	Volume(音量) を下げます。
	アップキー	時間、レベル、体重、またはワークアウトを上げる。 A/V - チャンネルアップ iPod/iPhone - 次のトラック (オプション)
	ダウンキー	時間、レベル、体重、またはワークアウトを下げる A/V - チャンネルダウン iPod/iPhone - 前のトラック (オプション)
	停止	停止を1回押すと、トレーニングセッションが終わりトレーニングレビューが始まります。再度停止を押して休止モードに入ります。

## コンソールディスプレイ

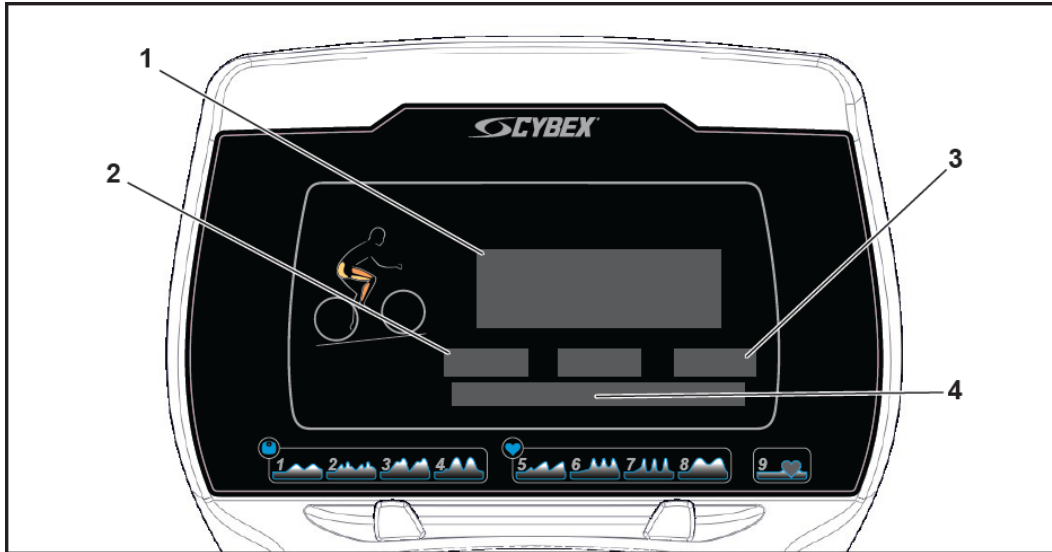


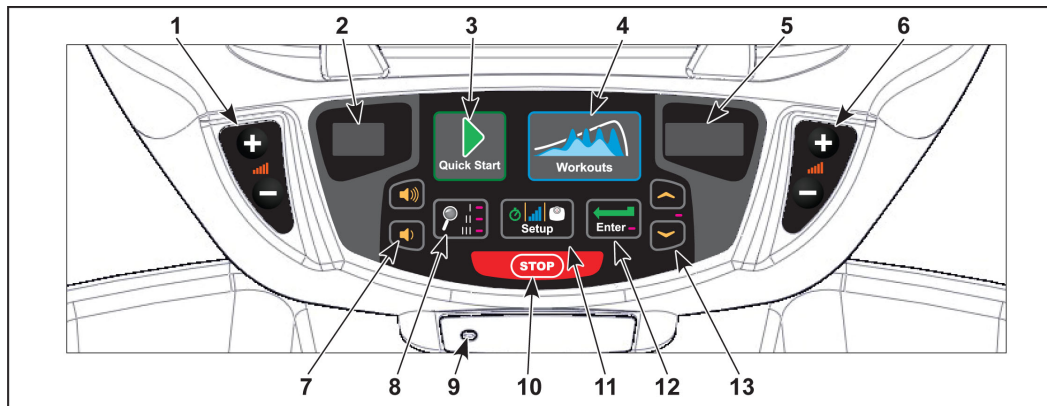
図5: LEDディスプレイ

1	棒グラフ	3	心拍数インジケーター
2	データリードアウト	4	イナンシエイター



図6: E3 ビューモニター

## ユーザーコントロール



1	負荷キー	6	負荷キー	11	Setup (セットアップ) キー
2	ギア/レベル表示	7	音量キー	12	Enterキー
3	Quick Start (クイックスタート) キー	8	Display option (ディスプレイオプション) キー	13	Up/Down (上/下) キー
4	Workouts (ワークアウト) キー	9	ヘッドホンジャック		
5	負荷力ディスプレイ	10	STOP (ストップ) キー		

**ディスプレイ**      ギア、レベル、負荷はLEDディスプレイに表示されます。アップ/ダウンLEDは、設定を変更するためにアップ/ダウンキーが有効なときを示します。

**キー**                クイックスタート、ワークアウト、負荷、音量、スキャン、ストップ、セットアップ、エンター、アップ/ダウンのユーザーコントロール。

## 乗降

### 本体に安全に乗る

1. ペダルが完全に止まったことを確認します。
2. ハンドレールを握って、ゆっくりとペダルに足をかけます。

### 本体から安全に降りる



**警告**                動いている機器と落下の危険性。大怪我を避けるため、本体から降りるのは、ペダルが完全に止まってからにしてください

1. ペダルが完全に止まるまで待ちます。
2. ハンドレールを握って体を支えながら、本体からゆっくりと降ります。

## 緊急時に降りる場合

---




緊急停止して、降りる必要がある場合。

1. ハンドレールを握って体を支えます。
2. ペダルをこぐのを止めます。
3. ハンドレールを握ったまま、本体からゆっくりと降ります。

## クイック操作ガイド

---

ユーザの最大体重は400 lbs. (181 kg) までです。  
以下は本体の操作に関する簡単な概要です。

1. ペダルが完全に止まったことを確認します。
2. ハンドレールを握って、ゆっくりとペダルに足をかけます。  
ペダルを回してください。
3. **クイック・スタート**キーを押します。  
1秒間コンソールがピーと鳴って、GO! と表示されます。
4. 体重を上下するには、**アップ**  / **ダウン**  キーを押します。
5. **ENTER**  を押して体重値を入れます。
6. **RESISTANCE +/- (負荷+/-)**キーを押すと、いつでも負荷を変更できます。
7. 一時停止したいときは、いつでも**停止**キーを押してください。  
ワークアウトレビューが表示されます。

## 詳細操作ガイド

---



ユーザの最大体重は400 lbs. (181 kg) までです。


1. オプションの電源コードを接地回路の電源コンセントに差し込みます。電源コードの残りを巻いて、邪魔にならないところに置きます。コントロールパネルが点灯し、休止モードに入ります。
2. ペダルが完全に止まったことを確認します。
3. ハンドレールを握って、ゆっくりとペダルに足をかけます。ペダルを回してください。

#### 4. クイック・スタートまたはワークアウトを選択します。

クイック・スタートを選択すると、コンソールのピー音が一秒間鳴った後、GO!と表示され、アクティブモードに入ります。



Workoutsを選択した場合、ワークアウトとセットアップオプションを選択してください。


a) **UP**  と **DOWN**  キーを使って、1 から9までのワークアウトを選択します。


b) セットアップオプションに進むには、**ENTER**  キーを押します。  
**セットアップオプション：**

ワークアウト1~8	時間、レベル、体重
心拍数コントロール(ワークアウト9)*	時間、体重、年齢、目標心拍数

\*心拍数コントロールワークアウトではPolar®対応チェストストラップ(別売り)を装着する必要があります。

c) 各設定オプションを上下するには、**アップ**  /**ダウン**  キーを押します。

Press the **ENTER**  key to advance to the next option. 負荷とカロリーカウントの正確な結果を出すには、ワークアウトを始める前に正しい体重(衣服を含む)を入力する必要があります。有効な体重範囲は、50~400 lbs、23~181 kgs、3.6~28.6 stonesです。ワークアウトを選択するときは、**時間**、**レベル**、**体重**、**年齢**または**目標心拍数**をそれぞれ調整

後に**Enter**  キーを押す必要があります。

最後の選択を終えると、コンソールのピー音が一秒間鳴った後、GO!と表示され、アクティブモードに入ります。

#### 5. コントロールパネルを確認します。

上部中央の棒グラフディスプレイは、相対的METレベルを画像表示します。また、プログラムされていれば、今後の相対的強度の変化を事前に表示します。データリードアウトは距離、カロリー、心拍数(利用可能な場合のみ)、MET、および時間等のワークアウトデータの表示を開始します。データディスプレイは5秒毎の自動シフトによりスタートします。ワイヤレスチェストストラップ(別売り)から有効な心拍数を取得できる場合や接触式心拍グリッブセンサーを握ることで、METの代替として心拍数が表示されます。

ワークアウトで負荷を調整する場合、その変化は現在のセグメントのみに影響します。ワークアウトコントロールは次のセグメントから再び始まります。総合的な運動強度を増減させるには、負荷やワークアウトレベルを調整してください。

#### 6. RESISTANCE +- (負荷+-)キーを押すと、いつでも負荷を変更できます。

ディスプレイは現在選択されているギアまたはワット数レベルを表示します。ギアの範囲は1~21、ワットレベルの範囲は20~500です。

7. 一時停止したいときは、いつでも**停止**キーを押してください。  
ワークアウトレビューが表示されます。  
ワークアウトが完了するとカウントダウンが始まり、3...2...1カウント毎に音が1回鳴ります。トレーニングレビューは前設定時間中または**停止**キーを押すまで表示されます。ユニットは休止モードに戻ります。

## トレーニング選択


**クイック・スタート** または 9つのワークアウトの選択肢から選んでください。速度は事前設定されていません。ペダルスピードを変えることで速度を変えます。

### トレーニングの選択：

ワークアウト	レベル	設定
1 減量	21	時間、レベル、体重を選択する。
2 Rolling Hills (ローリングヒルズ)	21	時間、レベル、体重を選択する。
3 Hills (ヒル)	21	時間、レベル、体重を選択する。
4 Pike's Peak(パイクスピーク)	21	時間、レベル、体重を選択する。
5 Ramps (ランプ)	21	時間、レベル、体重を選択する。
6 Interval (インターバル)	21	時間、レベル、体重を選択する。
7 ストレングス	21	時間、レベル、体重を選択する。
8 カーディオ	21	時間、レベル、体重を選択する。
9 心拍数コントロール(HRC)	該当せず	時間、年齢、目標心拍数および体重を選択します。

### ナビゲーション

時間、レベル、体重の数値を入力するワークアウトセットアップ時間の間、キーパッドはアクティブです。**Resistance+- (負荷+-)**キーもアクティブなので、表示されたワークアウト数値を調整（増減）することができます。キーを押したままにすると、素早く増減調整できます。

各ステップで入力した数値を**ENTER**  キーを押して確定し、セットアップ手順を進めてください。

この手順の間、**クイック・スタート**キーを押して、いつでもワークアウトの全初期設定を受け入れることができます。あるワークアウトを選択後に何らかの活動が行われなかった場合、現在選択されているワークアウトの設定が自動的に選択されます。

## データリードアウト

運動すると、本体は以下のデータを記録します。

<b>BPM: Beats per Minute (分あたりの脈拍)</b>	現在の脈拍数心拍数は信号が入力されると表示されます。接触式心拍数用ハンドグリップを使用、またはPolar®対応の心拍数チェストストラップを装着します。
<b>カロリー</b>	ワークアウト中に消費されたカロリーの合計です。ワークアウトを始める前に、正確に測定をするために正しく体重を設定しなければなりません。
<b>時間当たりのカロリー</b>	現在のエネルギー消費運動量を時間当たりのカロリー数で計算した値です。
<b>マイル</b>	マイルまたはキロメートル単位による、ワークアウト中の累積走行距離です。選択したデフォルトによって、マイルまたはメートルの数値が表示されます。
<b>レベル</b>	ワークアウトのレベルが1~21の範囲で表示されます。
<b>メタボリックエクバレント(MET)</b>	ユーザのエネルギー消費に関連します。METは、人と活動の間にある相関運動量を比較するのに使われる計測の基本単位です。1 METは休息時に消費される酸素量です。例えば、2METはその量の2倍を指します。もし、人が4METの運動をした場合、その人が休息中に消費する酸素の4倍に相当する量の酸素を消費していることとなります。METは、勾配のあるウォーキングとランニングやサイクリング、およびその他の活動とを比較するのに使うことができます。
<b>パワー</b>	ジェネレーター/ブレーキが主な電源であるとき、診断モードで表示されます。
<b>RPM(毎分ごとの回転)</b>	毎分ごとのユーザーのクランク回転数。
<b>時間</b>	トレーニングの累積時間、または残りの時間です。下記のとおり表示時間分：秒。

分：秒	分分:秒秒	00:01 から 99:99
MMMM	min (分)	100分かそれ以上

<b>Watt</b>	現在の仕事量の運動エネルギー。
<b>重量</b>	ユーザーが体重を入力するようコンソールが指示した際に表示。
<b>ワークアウト</b>	ユーザーがワークアウトを選択するようコンソールが指示した際に表示。

## 心拍数インジケーター

<b>接触心拍</b>	ハンドルバー上のハンドグリップ軽く握ります。手が清潔で各グリップの前と後ろのセンサーの両方に触れていることを確認してください。心拍数は30秒以内に表示されます。
-------------	--






以下の要素は心拍数信号の妨げとなります。

- ハンドローション
- オイルやボディーパウダー
- 過度の土、泥
- 動きすぎる
- 身体組成
- 水分



- ・ 握りが甘すぎる
- ・ 握りが強すぎる
- ・ グリップで体を支えていたり、寄りかかっている





**WHR (無線脈拍数)** この機能を使用するには、5KHzのPolar®互換性のある脈拍送信機ベルト（ユニットに含まれていない）を装着する必要があります。

実際の脈拍数が確定されると、LEDが表示中のBPM（分当たりの脈拍数）を示して点滅し、脈拍LEDが点灯します。ライトの色は目標心拍数の低から高までのスケールを表します。

	青	0 - 69 BPM
	緑	70 - 93 BPM
	黄	94 - 119 BPM
	ダークオレンジ	120 - 169
	赤紫	170以上

## E3ビューモニタースクリーンオプション

操作の間、4つのE3ビューモニタースクリーンオプションが利用可能です。**SCAN(スキャン)**  を押してスクリーンを変更します。**SCAN**  LEDがディスプレイオプションを示します。

 LED I オン	TV + データ	スクリーン下部にデータ付きビデオを表示
 LED II オン	TVのみ	ビデオのみ表示
 LED III オン	データのみ	データのみ表示
 LEDのオンは無し	ブランク	スクリーンはブランクで、ビデオやデータの表示なし。



## iPod/iPhoneの機能

---

iPod/iPhoneを接続すると、キーパッド操作でiPodをある程度制御することができます。接続している間にiPod/iPhoneは充電されません。

1. 30ピンコネクタにiPod（別売り）に接続してください。
2. iPod/iPhone をアクセサリートレー 上に置きます。
3. コンソールのヘッドフォンジャックにヘッドホン（別売り）に差し込んでください。

4. 音量のUp  またはDown  を押して、ボリュームを調整します。

5. 非E3ビューモニター・コンソールの場合は、トラックを変更するには、UP  及び DOWN  キーを押します。  
ビデオはE3ビューモニターに表示できません。

## バッテリー管理

---

バッテリー管理はクランクRPMかキー操作を使ってユーザーの有無を判定します。もし10秒以上ユーザーが感知されない場合、カーディオタッチスクリーンが表示されます。そこにはいますか？


ペダル活動を再開するかセンサーをリセットするためにスクリーンに触れない場合、バイクはワークアウトを中止します。

# 保守

全ての予防保守を定期的実施する必要があります。全てのCybex器具の使用に際して、予防保守活動を定期的実施することは安全を確保し、不具合をなくすために必要です。

Cybexはお客様の機器に関する定期検査や保守について一切責任を負いません。器具の検査と保守、事故報告/記録について担当スタッフに説明してください。ご不明な点があれば、Cybexの窓口が対応いたします。

## 警告

 本章に記載の全ての警告をお読みください。

### 警告

保守、整備、修理：

- ・ 熟練の整備スタッフのみが実施してください
- ・ Cybexの交換部品のみを使用してください
- ・ 作業を行う前に、本体のプラグをコンセントから抜いてください
- ・ 電気部品から水や液体を遠ざけておいてください。

### 危険

感電の危険性があります。死亡や重傷の危険性を避けるため、本体を使用していないときや保守作業中は、本体のプラグをコンセントから抜いておいてください。

### 警告

機器の危険性 重傷や死亡の危険性を避けるため、摩耗または損傷した部品は直ちに交換し、修理が完了するまでは機器を使用しないようにしてください。

## クリーニングセット

### 警告

感電の危険性があります。

- ・ 本体のプラグを抜き、10分間待ってから掃除や保守を実施してください。
- ・ プラグを抜いた後に、電荷が本体に残っていることがあります。
- ・ 電気部品から水や液体を遠ざけておいてください。

### 必要なツール

- ・ 洗浄液
- ・ 消毒用アルコール
- ・ 清潔な布
- ・ 掃除機

### 毎回のご使用の後に

液体をこぼしてしまったらすぐに拭き取りましょう。ワークアウトの後で、ハンドルや塗装面に残っている汗は布で拭き取りましょう。

ディスプレイパネルの端部とコンソールの上に液体をこぼしたり、過度の湿気がかかることがないように注意してください。電氣的障害や電子機器の故障につながる場合があります。

### 必要に応じて：

ユニットの下や周辺に蓄積する可能性のあるごみや埃を電気掃除機で吸い取ってください。この箇所は、サービススケジュールに定められているように頻繁な掃除が必要です。

### コンソールの掃除

#### 注意

コンソールに洗剤を直接吹きかけないでください。電子部品に損傷を与えると保証を失効させる原因となります。

- 清潔な布に中性洗剤を吹きかけます。
- コンソール、アクセサリートレー、カップホルダーを洗剤で湿らせた布で掃除します。

### 底部の掃除

- 清潔な布に中性洗剤を吹きかけます。
- 本体底部を湿らせた布で掃除します。

### 接触心拍ブリップ

心拍数グリップは、アルコール成分を含む洗浄液で湿らせた布で拭いてください。

ハンドローション、オイル、ボディパウダーなどの汚染物が接触心拍グリップにくっつく恐れがあります。これらは、感度を減少させて、心拍信号を妨げることがあります。ユーザーが心拍数 (接触式) を使用する際には、手をきれいにしておくことをお勧めします。

### 充電式バッテリー

---

本体には12ボルトの充電式亜鉛バッテリーが内蔵されています。このバッテリーは、本体の通常操作時またはオプションの電源アダプターが接続されているときに充電されます。

バッテリーが十分な電気を供給できない場合、ディスプレイは左側のディスプレイにダッシュ線を表示します。

ユーザが歩行トレーニングをしていない期間中にバッテリーが完全に放電された場合は、トレーニングレビューが中断されます。バッテリーの交換やオプションのACアダプターキット購入のための窓口については、**カスタマーサービス**にお問い合わせください。

バッテリーの交換は資格を有する技術者が実施する必要があります。

本体を廃棄する場合は、事前にバッテリーを外して安全に廃棄してください。

## E3 ビューモニター

---

### 掃除

- ほこりのついていない布で掃除してください。さらに掃除するには、柔らかな布か水で湿らせたペーパータオルを使用してください。モニター表面の損傷を避けるため、研磨剤や化学洗浄剤を使用しないでください。
- 消毒: 表面の損傷を避けるため、消毒剤をモニターのキャビネットの小さい部分でテストし、消毒剤により変色したり、筐体が柔らかくなったりしないことを確認してください。

### 格納または長期の不使用期間

製品を長期間使用しない場合、本体から電源、テレビ/ケーブル信号フィード、および周辺機器を外しておく必要があります。

### 画素

非常に小さい赤の、または、青、白、緑のしみが目に見えたり、またはスクリーンに現れたりするかもしれません。これは、液晶ディスプレイパネルの特性であり、要交換欠陥とは見なされません。液晶パネルは、非常に高度な精密技術で組み立てられており、それにより細かい画像を表示できます。非アクティブな画素が数個定点としてスクリーンに現れることがあるかもしれません。これは、モニターの性能に影響もせず、保証請求を有利にするものではありません。

### 保守

- 製品が使用に適していることを確認するために、定期的に有資格の術者によって製品を検査してもらうことが大切です。
- 本体が正常に機能しない場合、至急、有資格の技術者に連絡を取って、故障部品を修理または交換をしてください。有資格の技術者が点検して、修理するまでモニターを使用しないでください。
- 点検、設置、および整備に関しては、有資格の技術者に相談してください。
- メーカーが承認した修理技術者に依頼しない場合、保証請求ができない場合があります。

## 環境

---

### 湿度と静電気

本体は相対湿度が30%~75%の環境で正常に機能するよう設計されています。本体の配送と保管には相対湿度が10%~90%の環境が必要です。

乾燥した空気により静電気が起きる場合があります。ワークアウトの最中、帯電した静電気が本体の放電経路に流れて電気ショックを感じる場合があります。静電気によるショックが感じられた場合、加湿器を使って適切なレベルまで湿度を上げてください。

スチームルーム、サウナ、屋内プールの近く、または屋外など湿度の高い場所の近くでの設置や利用は避けてください。過剰な水蒸気、塩素、臭素は機器の電子装置や本体のその他の部品に悪影響を及ぼす恐れがあります。

## **温度**

本体は50° F (10° C)から104° F (40° C)の温度の環境で正常に機能するよう設計されています。本体の配送と保管には、周囲温度が32° F (0°C)から140° F (60°C)の環境が必要です。

# カスタマーサービス

---

## 製品登録

---

お手元の製品の登録方法は、次のとおりです。

1. [www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com)にアクセスします。
2. サポートセクションの製品登録を表示します。
3. フォームに記入してください。
4. **Submit**(送信)ボタンを押して製品を登録します。

## サービスへのお問い合わせ

---

月曜から金曜の東部標準時間午前8:30から午後6:00まで、電話でのサービスを受け付けております。

アメリカ在住のお客様は、カスタマーサービス（電話：888-462-9239）までご連絡ください。

米国外のお客様は、Cybexカスタマーサービス：508-533-4300に電話するか、508-533-5183にファックスしてください。Eメール：[internationaltechhelp@cybexintl.com](mailto:internationaltechhelp@cybexintl.com)

詳細は[www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com)をご参照ください。

部品の注文は、[www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com)にアクセスください。

## 部品の注文

---

部品の注文は、[www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com) にアクセスください。

カスタマーサービス担当者に問い合わせるには、888-462-9239 (アメリカに居住されているお客様用) または 508-533-4300 (アメリカ以外の国に居住されているお客様用) までお電話ください。

シリアル番号ステッカーに記載の以下の情報をご用意いただくと、Cybex の担当者がお客様の対応に当たる上で役立ちます。

- 本体のシリアル番号、製品名、モデル番号
- お持ちの場合は部品の詳細および部品番号。全てのパーツはウェブサイト [www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com) でご確認いただけます。
- 配送先住所
- 連絡先
- 発生している問題の詳細もお願いします。

発送先住所と連絡先に加えて、アカウント番号があれば助かりますが、必須事項ではありません。FAX (番号: 508-533-5183) での注文も受け付けております。

## 障害機器の交換保証(RMA)

---

機器の交換、修理、または払戻しには、障害機器の交換保証(RMA)による手続きを行います。この手続きにより、返却された機器の処理および分析が適切に行なわれます。以下の手順に注意深く従ってください。

すべての保証関連の問題はCybex認定販売店にお問い合わせください。必要に応じて、最寄りのCybex販売店がCybexにRMAを依頼します。いかなる状況でも、適切なRMAや自動返品サービス(ARS)ラベルがない限り、Cybexは不良品の部品や機器を受領しません。

不具合については、どの品目であれ[Cybexカスタマーサービス](#)にご相談ください。

発生している問題や返品したい不良品目については、技術者に詳細に説明してください。ご使用のCybex機器のモデル番号とシリアル番号をお知らせください。

Cybexの裁量に基づき、技術者が調査と修理または交換のために、問題の部品をCybexへ返品いただくよう求める場合があります。その場合、技術者がRMA番号を割り当て、ARSラベルをお送りいたします。返却される品目の包装の外側には、ARSラベル番号およびRMA番号をはっきりと表示する必要があります。包装には部品と共に不具合の詳細、機器のシリアル番号、所有者の氏名と住所を含めてください。

Cybexの受入部門は、包装の外側にRMA番号が記載されていない荷物やCOD(代金引換)で返却された荷物を受け付けません。

## 損傷部品

---

部品が輸送中に損傷を受けた場合は払戻しの対象にはなりません。配送中の損傷は運送会社(UPS、Federal Express、宅配会社など)が責任を負います。

## 明白な損傷

---

荷物の受取り時に全ての品目を注意深く点検してください。目視点検により損傷が確認された場合、どのようなものであれ運送業者に運賃請求書への記録と署名を求めてください。この手続きを怠った場合、お客様が損害賠償を請求しても、運送会社が拒絶する可能性があります。通常、運送会社は損害賠償請求用に必要なフォームをお客様に提供します。

## 目に見えない損傷

---

荷物受け取り時に目視点検した際に確認できず、後になって気が付いた損傷は、可能な限り速やかに運送会社に報告してください。損傷の発見に際し、到着日から10日以内に書面もしくは電話で運送会社に荷物の検査依頼をしなければなりません。検査手続で必要になるため、全ての梱包と包装素材等を保管しておいてください。運送会社はお客様に調査報告書と目に見えない損傷に対する請求に必要なフォームを提供します。目に見えない損傷に対する請求には運送会社が応じる責任を負います。



時間	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30
	ウォームアップ				セグメント				クールダウン		
6	35	45	55	70	85	55	45	55	55	45	35
5	35	45	55	65	80	55	45	55	55	45	35
4	30	35	45	55	65	45	35	45	45	35	30
3	30	35	40	50	60	40	35	40	40	35	30
2	30	35	40	45	55	40	35	40	40	35	30
1	30	35	40	45	50	40	35	40	40	35	30



時間	:30	:30	:30	:30	:15	1:00	:45	:30	:45	:45	:30
	ウォームアップ				セグメント				クールダウン		
3	30	35	40	50	35	40	60	40	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	40	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	40	40	35	30

### 3 - Hills(ヒルズ)

このワークアウトは3分間のコアワークアウトで、ユーザーに強度のインターバルワークアウトを提供するようにデザインされています。ユーザーは最初に傾斜を登り始めるような中程度の負荷のインターバルを経験し、2分半後に負荷のピーク状態を経験します。その後、負荷は最初のレベルまで戻り、コアワークアウトが繰り返されます。

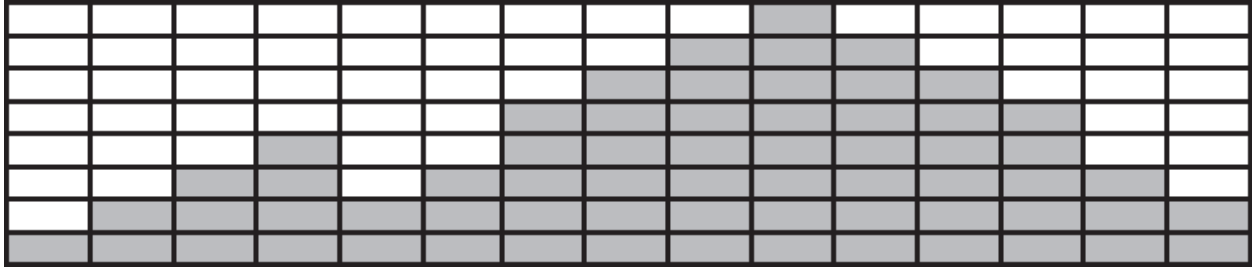

#### レベル/ギアあたりのワット数

時間	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:30	:15	:15	:45	:45	:30
	ウォームアップ				セグメント								クールダウン		
レベル	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3
21	50	100	150	200	250	300	350	300	350	400	350	300	150	100	50
20	50	90	135	180	225	275	325	275	325	375	325	275	135	90	50
19	50	90	130	175	220	265	315	265	315	365	315	265	130	90	50
18	50	85	125	165	205	250	295	250	295	345	295	250	125	85	50
17	45	80	115	155	195	235	280	235	280	325	280	235	115	80	45
16	45	80	115	150	190	230	270	230	270	315	270	230	115	80	45
15	45	75	105	140	175	215	255	215	255	300	255	215	105	75	45
14	45	75	105	135	170	205	245	205	245	285	245	205	105	75	45
13	40	65	90	120	150	185	220	185	220	260	220	185	90	65	40
12	40	60	85	110	140	170	205	170	205	240	205	170	85	60	40
11	40	60	80	105	130	160	190	160	190	225	190	160	80	60	40
10	40	60	80	100	125	150	180	150	180	210	180	150	80	60	40
9	40	55	75	95	115	140	165	140	165	195	165	140	75	55	40
8	35	50	65	85	105	125	150	125	150	175	150	125	65	50	35
7	35	45	60	75	95	115	135	115	135	160	135	115	60	45	35
6	35	45	55	70	85	105	125	105	125	145	125	105	55	45	35
5	35	45	55	65	80	95	115	95	115	135	115	95	55	45	35
4	30	35	45	55	65	80	95	80	95	115	95	80	45	35	30

時間	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:30	:15	:15	:45	:45	:30
	ウォームアップ				セグメント								クールダウン		
3	30	35	40	50	60	70	85	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	55	65	75	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	50	60	70	60	70	85	70	60	40	35	30

## 4 - Pike's Peak(パイクスピーク)

このワークアウトは、3分15秒間のコアワークアウトで、低い負荷レベルで始まり徐々に負荷が高まり1分30秒後に最高レベルに達し、そのレベルを45秒間維持してから、最初のレベルまで徐々に落ちて行く運動です。この反復ワークアウトは無酸素性作業閾値に到達するまでユーザーの有酸素状態を維持するようにデザインされています。



### レベル/ギアあたりのワット数

時間	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	ウォームアップ				セグメント											クールダウン		
レベル	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3
21	50	100	150	200	100	150	250	300	350	400	350	300	250	150	100	150	100	50
20	50	90	135	180	90	135	225	275	325	375	325	275	225	135	90	135	90	50
19	50	90	130	175	90	130	220	265	315	365	315	265	220	130	90	130	90	50
18	50	85	125	165	85	125	205	250	295	345	295	250	205	125	85	125	85	50
17	45	80	115	155	80	115	195	235	280	325	280	235	195	115	80	115	80	45
16	45	80	115	150	80	115	190	230	270	315	270	230	190	115	80	115	80	45
15	45	75	105	140	75	105	175	215	255	300	255	215	175	105	75	105	75	45
14	45	75	105	135	75	105	170	205	245	285	245	205	170	105	75	105	75	45
13	40	65	90	120	65	90	150	185	220	260	220	185	150	90	65	90	65	40
12	40	60	85	110	60	85	140	170	205	240	205	170	140	85	60	85	60	40
11	40	60	80	105	60	80	130	160	190	225	190	160	130	80	60	80	60	40
10	40	60	80	100	60	80	125	150	180	210	180	150	125	80	60	80	60	40
9	40	55	75	95	55	75	115	140	165	195	165	140	115	75	55	75	55	40
8	35	50	65	85	50	65	105	125	150	175	150	125	105	65	50	65	50	35
7	35	45	60	75	45	60	95	115	135	160	135	115	95	60	45	60	45	35
6	35	45	55	70	45	55	85	105	125	145	125	105	85	55	45	55	45	35
5	35	45	55	65	45	55	80	95	115	135	115	95	80	55	45	55	45	35
4	30	35	45	55	35	45	65	80	95	115	95	80	65	45	35	45	35	30

時間	:30	:30	:30	:30	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:15	:15	:15	:15	:15	:15	:45	:45	:30
	ウォームアップ				セグメント												クールダウン		
<b>3</b>	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	85	70	60	40	35	40	35	30	
<b>2</b>	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	75	65	55	40	35	40	35	30	
<b>1</b>	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	70	60	50	40	35	40	35	30	



時間	:30	:30	:30	:30	:45	:45	:45	:30	:30	:30	:45	:45	:30
	ウォームアップ				セグメント						クールダウン		
3	30	35	40	50	35	40	60	70	85	100	40	35	30
2	30	35	40	45	35	40	55	65	75	90	40	35	30
1	30	35	40	45	35	40	50	60	70	85	40	35	30



時間	:30	:30	:30	:30	:30	1:00	:45	:45	:30
	ウォームアップ				セグメント		クールダウン		
2	30	35	40	45	90	55	40	35	30
1	30	35	40	45	85	50	40	35	30




時間	:30	:30	:30	:30	:15	:45	:45	:45	:30
	ウォームアップ				セグメント		クールダウン		
2	30	35	40	45	90	30	40	35	30
1	30	35	40	45	85	30	40	35	30



時間	:30	:30	:30	:30	:45	:30	:30	:45	:45	:45	:30	
	ウォームアップ				セグメント					クールダウン		
3	30	35	40	50	70	85	100	85	70	40	35	30
2	30	35	40	45	65	75	90	75	65	40	35	30
1	30	35	40	45	60	70	85	70	60	40	35	30

## 9 - 心拍数コントロール

心拍数コントロール(HRC)ワークアウトは、3-5分でユーザーをそれらの目標心拍数に連れて来て、次に、プログラムの主要部の間そこにそれらを維持することを試みるでしょう。**クールダウン**は、プログラムの最後に組み込まれます。HRCはコンスタントパワーで実行されワット数も決まっています。

 **注意:** このワークアウトを行う際には、ユーザーは5KHzPolar®またはr対応の心拍数トランスミッターベルトを装着する必要があります。心拍数コントロールワークアウト (HRC) は、それが心拍数信号を検出できない限り、コントロールコンソール上では使用できません。HRCワークアウトは、カーディオ接触式心拍数システムでは機能しません。

ユーザーはターゲット心拍数をセットしそれが最大範囲の75%として初期設定されます。範囲は、最大の60%あるいは最大の95%以上未満でターゲットHR(THR)を許可しない準備ができていべきです。

Max HR formula:  $208 - (0.7 \times \text{Age})$ .

プロトコルは目標HRに基づいたエントリーポイントで、ステージIIから開始します。

- 80 ~ 120 BPM = ステップ 6
- 121 ~ 127 BPM = ステップ 8
- 128 ~ 134 BPM = ステップ 10
- 135 ~ 134 BPM = ステップ 12

実行中のパルス間BPM値は継続的に測定されます。

15秒ごとにユーザーの心拍が測定され予想機能が査定(決定)されます。これは心拍数から抽出され現在のロードバリューに加算されるエラーバリューになります。1回の判定当たりの最大変化率は15ステップです。

ステップとワット数のチャートが作られます。4つの特定のステージがあります。

- ステージ1はステップ 1 からステップ5まで傾斜の負荷をかけます。
- ステージ2はステップ6からステップ18まで傾斜の負荷をかけます。
- 第3段階はステップ39~ステップ19にロードランプ。
- 第4段階はステップ100~ステップ40にロードランプ。

ユーザーは、プログラムと関係が全くない傾斜と共に、プログラムの全体にわたる傾斜に対する十分なコントロールをしている。ユーザーは一定負荷を選択できず、負荷の変更は一部に限って実行できます。次の判定時に、新しい負荷はソフトウェアが選択し、ユーザーによる変更は無効になります。

ユーザーが**レベル**キーを押した場合、目標心拍数をリアルタイムで変更できます。ターゲット心拍セットアップ選択画面を利用し、彼らのターゲット心拍をリアルタイムに変更を加えること、進行中のプログラムに戻って終了します。

### 信号を見失った場合

信号が連続した2回の判定 (約30秒) の間失われた場合、ディスプレイは4回ビー音が鳴り、BPMウィンドウの中で **HR SIGNAL LOST** と表示され、白色のハートが表示されます。このHRシグナル浪費期間の間に、ロードはしっかりとし続けます。

さらに2つの意思決定（およそ追加30秒）後に心拍信号が確立されていない場合、**HR SIGNAL LOST**に表示し続けます。プログラムは最小のワークロードあるいはステップ1まで仕事量を毎分10ステップ軽減します。最小ワークロードで1分間の後、**アクティブモード終了**へ行きます。

### **クールダウン**

初期設定により、**クールダウン**はセッション時間終了にはじまります。**クールダウン**はそれまでのステップの75%に負荷を落とし、その後**クールダウン**の残り時間15秒ごとに1ステップずつ落とします。



10 Trotter Drive, Medway, MA 02053 • 888-462-9239 • 508-533-4300 • ファックス 508-533-5183

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