

組立説明書

リカンベントバイク

TO-RCB



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。
本書をよくお読みのうえ、
正しく組み立ててご使用ください。



ご使用の前に必ずお読みください

- 組み立ては、広くて平らな場所で行ってください。
- 各部品がすべて揃っていることを確認してください。
- 組み立て中は、指や手を挟まないようにご注意ください。
- 本書はいつでもご覧いただけるように大切に保管してください。

警告

重大な怪我を防ぐため、本製品を使用する前に必ず以下の安全上の注意をお読みください。

1. 本体に貼付されている警告表示を確認してください。
2. 本説明書をよく読み、正しく組み立ててから使用してください。
3. 組立作業は2名以上で行うことを推奨します。
4. お子様を本製品に近づけないでください。
5. トレーニングマットの上での使用を推奨します。
6. 平坦で安定した場所に設置してください。
7. 使用前に緩みや破損がないか点検してください。
8. 緩んだ部品や損傷した部品は交換してください。
9. 運動を始める前に医師へ相談してください。
10. ご自身の体力に合ったトレーニングを行ってください。
11. 無理な運動は避けてください。
12. 使用前に健康診断を受けることを推奨します。
13. ゆったりした服装や引っ掛かりやすい衣服は着用しないでください。
14. 裸足や靴下のみでの使用は禁止です。
15. 乗り降りの際は十分注意してください。
16. 運動中は常にペダルに足を乗せてください。
17. 最大使用者体重 181kg を超える方は使用しないでください。
18. 同時に使用できる人数は1名です。
19. 故障した場合は直ちに使用を中止してください。
20. 本製品は業務用施設にも対応しています。
21. 使用時は周囲 1m 以上のスペースを確保してください。

重要

高齢の方、妊娠中の方、運動習慣のない方、疾患をお持ちの方は必ず医師へ相談してください。
本説明書の内容を守らない場合、重大な事故や怪我につながる可能性があります。

注意

最大使用者体重
181kg (400lbs)

※製品の仕様・外観は予告なく変更される場合があります。
製造国：台湾

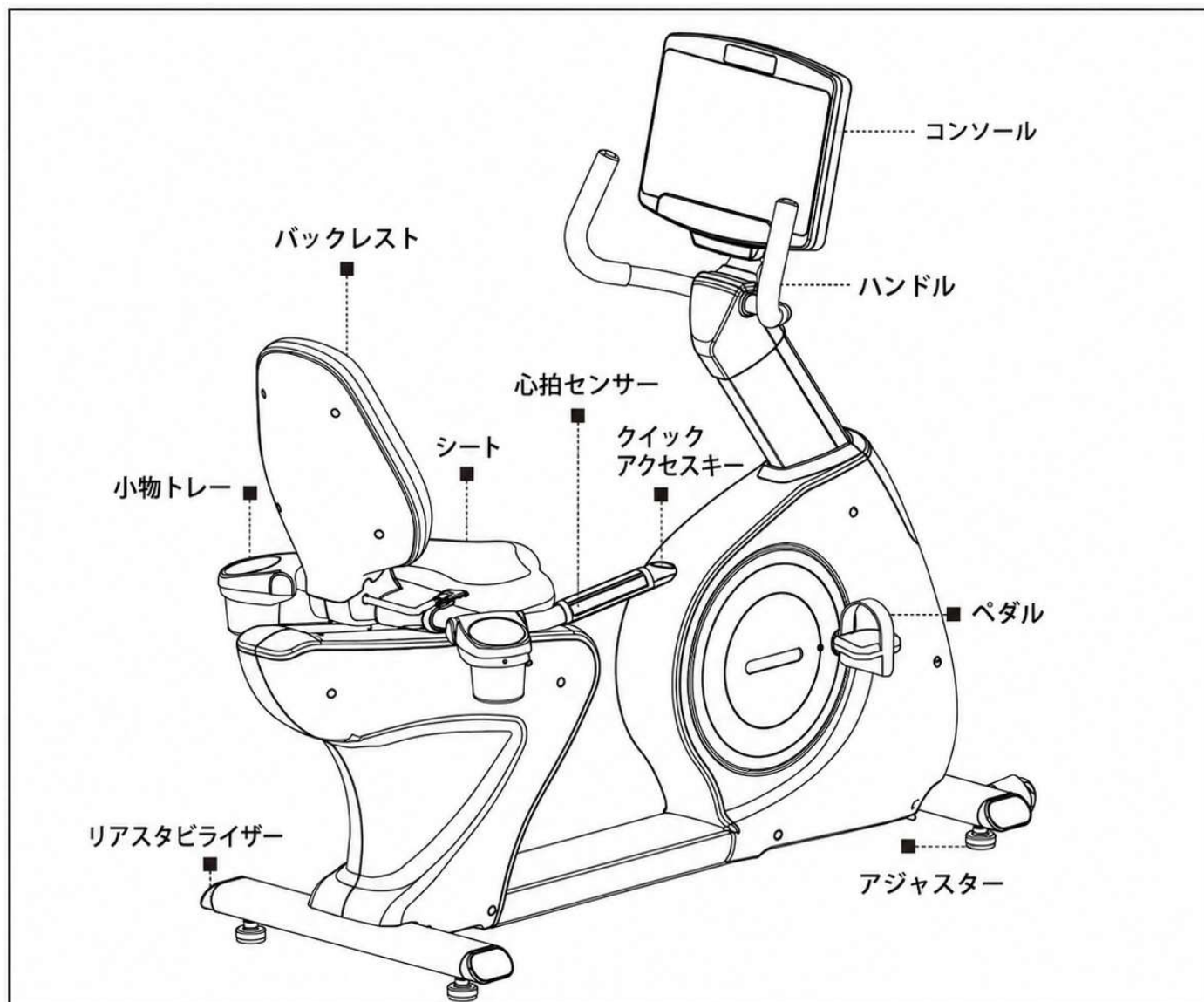
この度はBoDY LINK リカンベントバイク WOT(TO-RCB)をお買い上げいただき誠にありがとうございます。
本製品は快適な有酸素運動を行うために設計されています。

定期的な運動は、

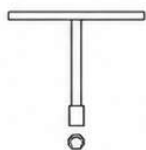
- 心肺機能向上
- 体力向上
- ダイエット
- 健康維持

に役立ちます。

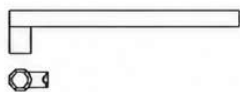
ご使用前に各部名称を確認してください。



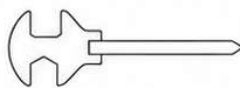
組立に必要な工具 (付属品)



T型ソケットレンチ
(17mm)



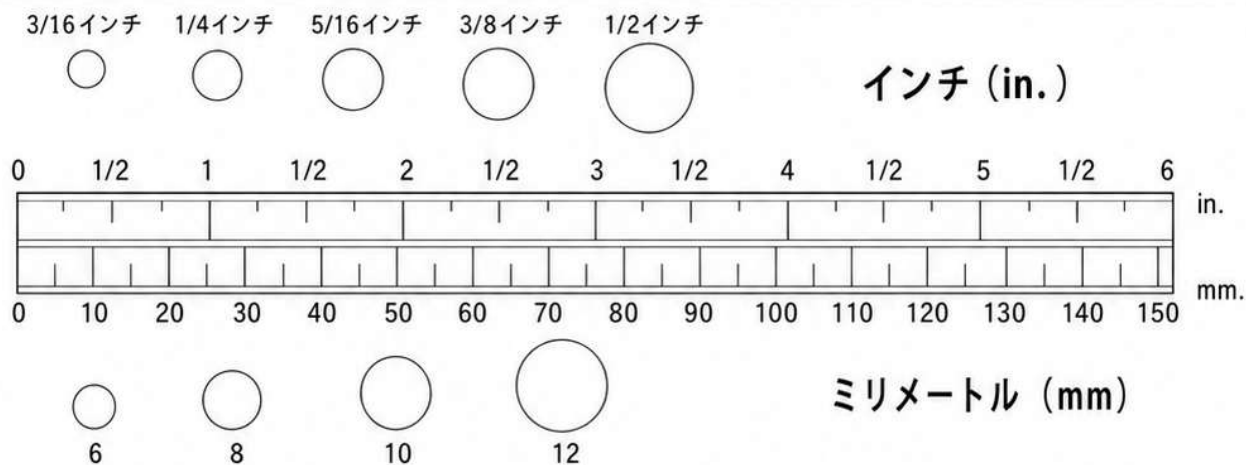
ソケットレンチ
(13mm)



コンビネーションレンチ
×2

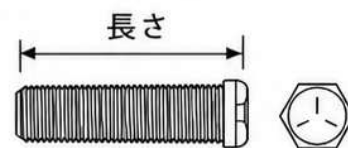


六角レンチ
(M6)



注：フラットヘッドのボルトおよびネジ以外のすべてのボルトとネジの長さは、
頭の下部からボルトまたはネジの端までを測定しています。

フラットヘッドのボルトおよびネジは、頭の上からボルトまたはネジの端までを測定しています。

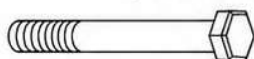


ハードウェアキットの内容をご確認ください。小さな部品の中には、出荷時にあらかじめ本体に取り付けられている場合があります。
部品がハードウェア袋に入っていない場合は、あらかじめ取り付けられているかをご確認ください。

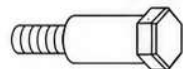
107 ボルト、ソケットヘッド
(M8xP1.25x50mm) 2個



112 ボルト、六角ヘッド
(M8xP1.25x65mm) 4個



117 ボルト、六角ヘッド
(M10xP1.5x50mm) 2個



143 ボルト、六角フランジヘッド
(M8xP1.25x16mm) 7個



86 ロックワッシャー (M8) 6個



87 ワッシャー (8x38x2.0t) 4個



99 ネジ、丸頭 (M5xP0.8x15mm) 1個



142 ネジ、丸頭 (M6xP1.0x15mm) 4個



150 ナットキャップ (M8) 1個



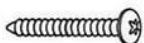
96 セルフタッピングネジ、フラットヘッド (M4x10mm) 4個



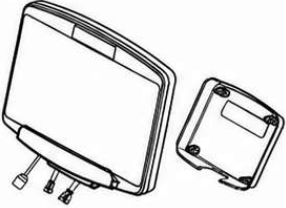
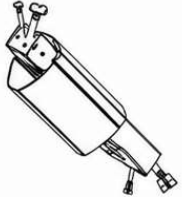
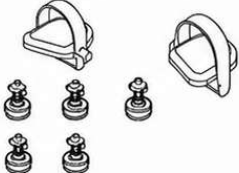
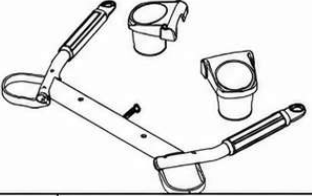
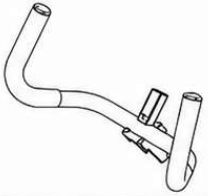
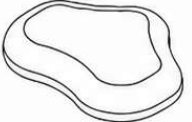
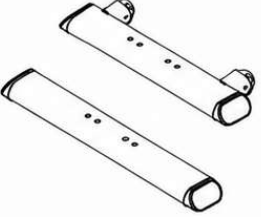
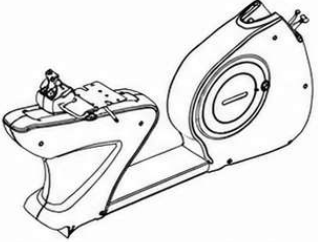
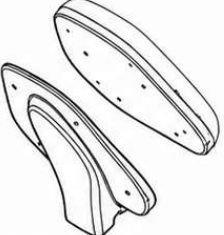
97 セルフタッピングネジ、フラットヘッド (M4x20mm) 2個



100 ネジ、丸頭 (M5xP0.8x30mm) 2個



140 セルフタッピングネジ、フラットヘッド (M4x32mm) 4個

コンソール (30) と コンソールカバー (33) 	ねじキャップ (34) 	コンソールチューブ (32) 	アップライトポスト (8) 
フロントデコレーションカバー (13) と 調整バー (39) 	ペダル (15、16) と アジャスター (28) 	シートハンドルバー (4) と 小物トレイ (40) 	
アッパーハンドルバー (9) 	フロント・リアチューブカバー (138、139) 	バッククッションフレーム (6) 	シート (46) 
フロント・リアスタビライザー (2、3) 	メインフレーム (1) 	バッククッション (48) と バッククッションカバー (49) 	

※予め取り付けられた部品がある場合がございます。

※組立前に商品の傷などを確認してください。状況によっては代が品をお送りいたします。

※傷がついた状態の部品で組み立てて組立後に傷の指摘があった場合、交換品の受付は行いますが組み換え作業はお客様自身でお願いしております。

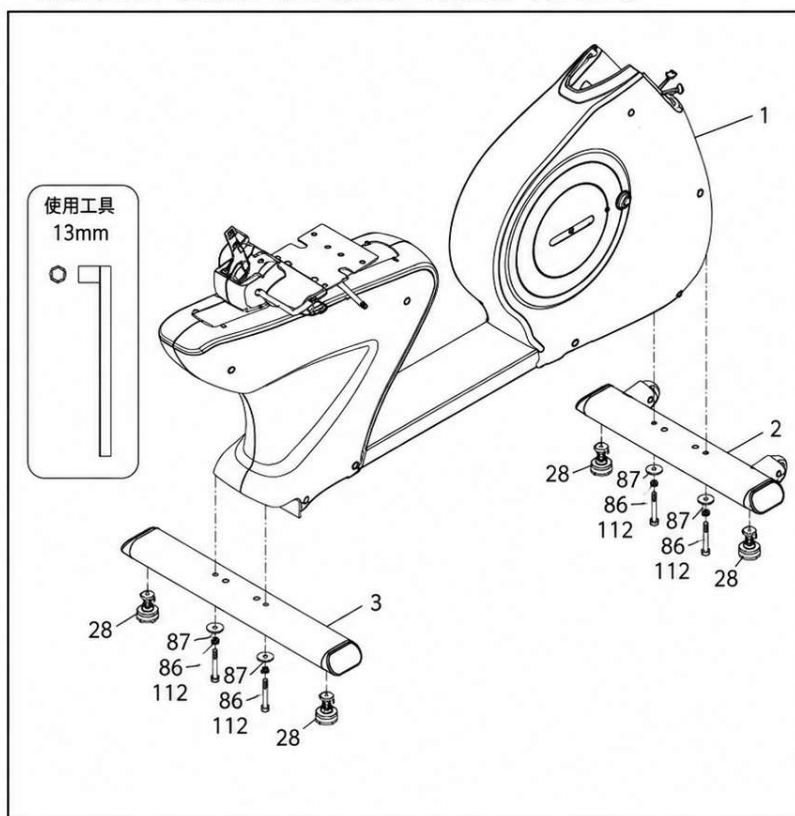
※組立の際は周りに物を置かず、転倒に十分ご注意ください。

部品によっては転倒によるコンピューター破損などのリスクがあります。

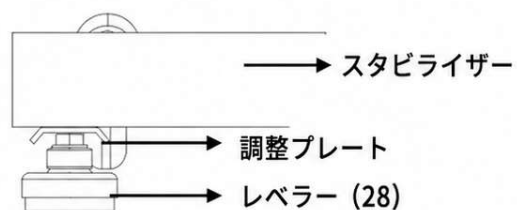
※プラスチックカバーの扱いにはご注意ください。

爪の破損等で取り付けができなくなる場合がございます。

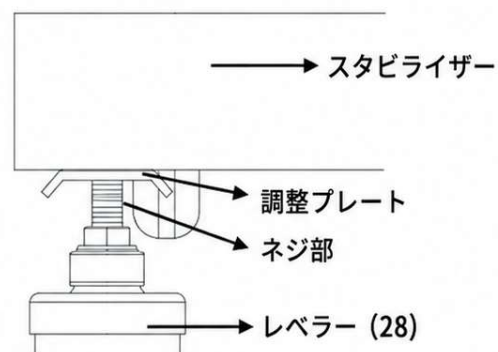
箱の中のすべての部品を、片付けた場所に取り出し、床の上に並べてください。
作業スペースからすべての梱包材を取り除き、箱に戻してください。
組み立てが完了するまで、梱包材を廃棄しないでください。
作業を始める前に、各手順をよくお読みください。



レベラー詳細図 1



レベラー詳細図 2

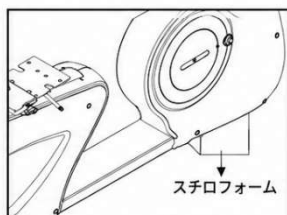


ステップ 1 – レベラーの取り付け

- フロントスタビライザー (2) とリアスタビライザー (3) に、レベラー (28) を 4 個取り付けます。
- 図 1 のように、ねじ部が見えなくなるまで、レベラー (28) をスタビライザー (2、3) にしっかりと締め付けます。

ステップ 2 – スタビライザーの取り付け

- スタビライザー (2、3) を組み立てるために、主フレーム (1) の片側の下にスチロフォーム (またはその他の固定物) を 1 個置くことをおすすめします。
- フロントスタビライザー (2) とリアスタビライザー (3) を主フレーム (1) に取り付け、ソケットレンチを使用して、ワッシャー (8x38x2.0t) (87) 4 個、ロックワッシャー (M8) (86) 4 個、六角ボルト (M8xP1.25x65mm) (112) 4 個で固定します。

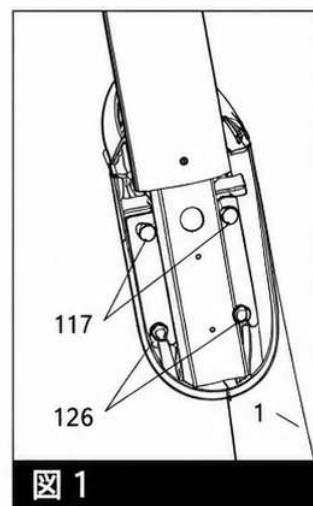
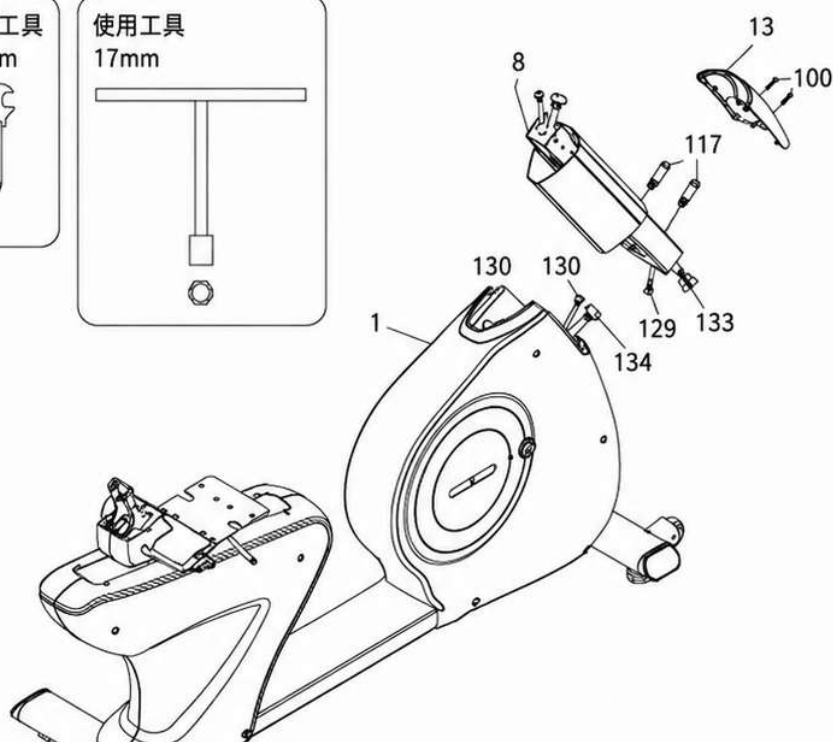
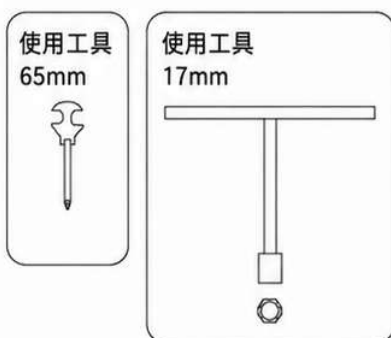


注： 水平でない場合は、右側の「水平調整について (レベリング)」を確認し、レベラー (28) で調整してください。

水平調整について (レベリング)：

使用する場所にバイクを設置した後、バイクの安定性を確認してください。もしバイクが水平でない場合は、以下の手順で調整してください。

- レベラー (28) を緩めて、調整プレートをゆるめます。
- レベラー (28) を回して高さを調整します。
- 調整プレートをスタビライザーにしっかりと締め付けて、レベラー (28) を固定します。(図 2 参照)



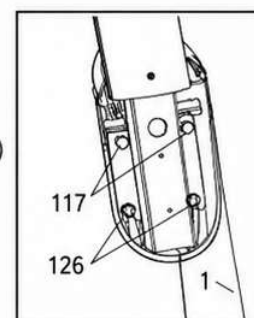
注：組み立て中は
ナイロンナット（126）を
取り外さないでください。

ステップ 3 – 接続ワイヤーの取り付け

- アッパー接続ワイヤー（129）をミドル接続ワイヤー（130）に接続します。*ワイヤーを挟み込まないように注意してください。
- パルスセンサーワイヤー 1（133）をパルスセンサーワイヤー 2（134）に接続します。*ワイヤーを挟み込まないように注意してくださ。

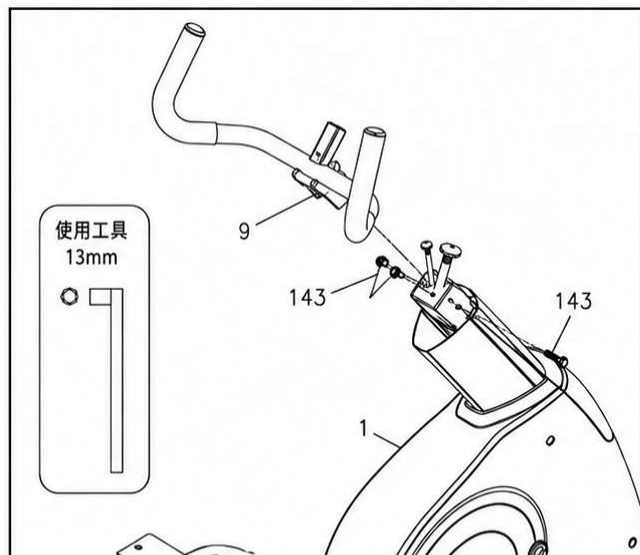
ステップ 4 – アップライトポストの取り付け

- 図 1 を参照し、メインフレーム（1）の前面にナイロンナット（M10）（126）が 2 個取り付けられていることを確認してください。（ナットはきつく締め付けられておらず、アップライトポストのスロット付きブラケットがナットとフレームの間に入るようになっています。）
- アップライトポスト（8）をメインフレーム（1）に差し込み、六角ボルト（M10×P1.5×50mm）（117）2 個を T 型ソケットレンチで使用して固定します。その後、ナイロンナット（M10）（126）2 個をしっかりと締め付けます。



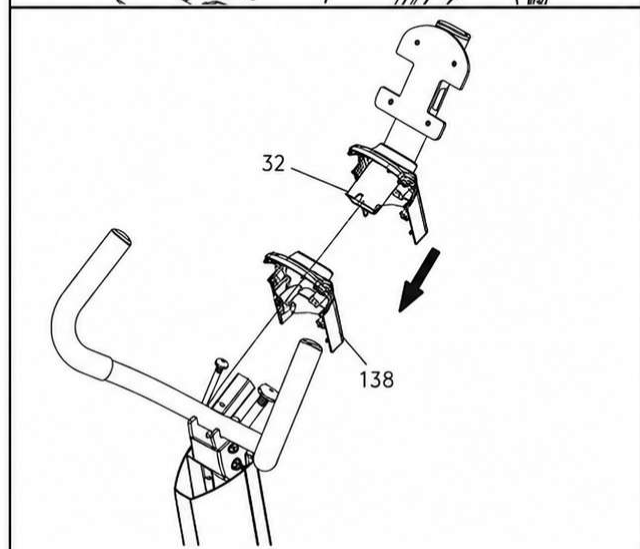
ステップ 5 – フロントデコレーションカバーの取り付け

フロントデコレーションカバー（13）をメインフレーム（1）の前面に取り付け、丸頭ネジ（M5×P0.8×30mm）（100）2 個で固定します。



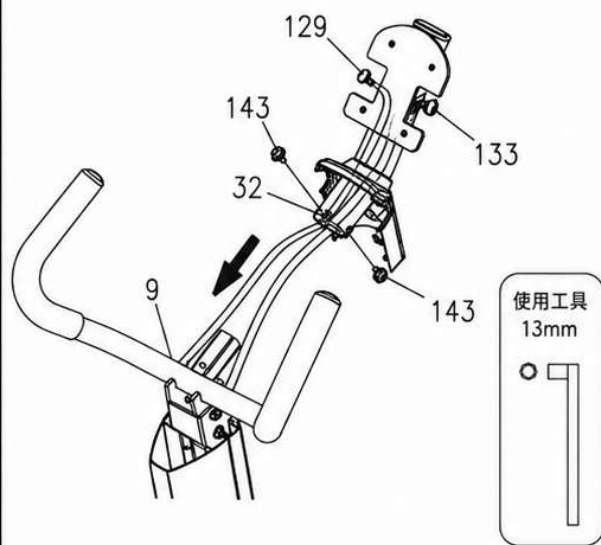
ステップ 6 – 固定式ハンドルバーの取り付け

固定式ハンドルバー（9）をアップライトポスト（8）に差し込み、六角フランジボルト（M8×P1.25×16mm）（143）4個で固定します。



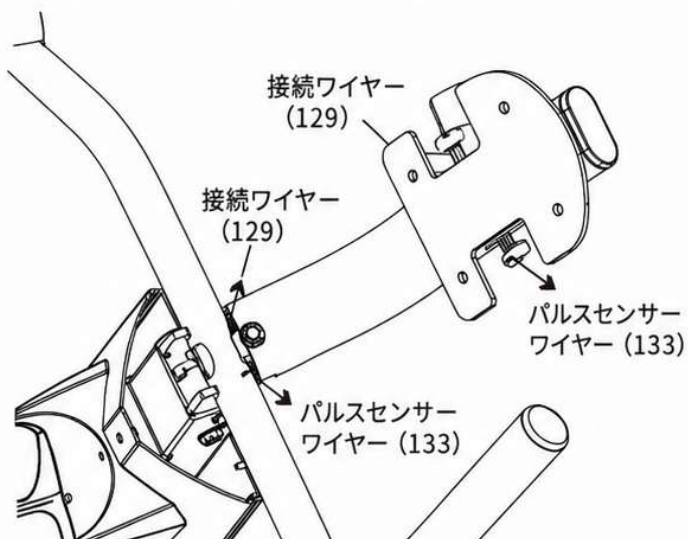
ステップ 7 – チューブカバーの取り付け

フロントチューブカバー（138）をコンソールチューブ（32）に差し込みます。

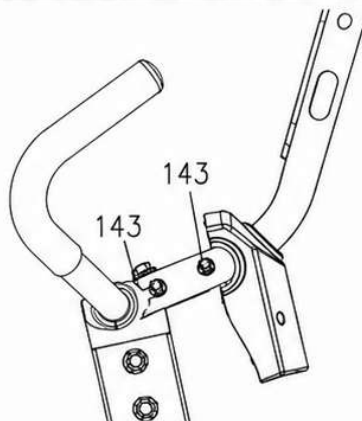


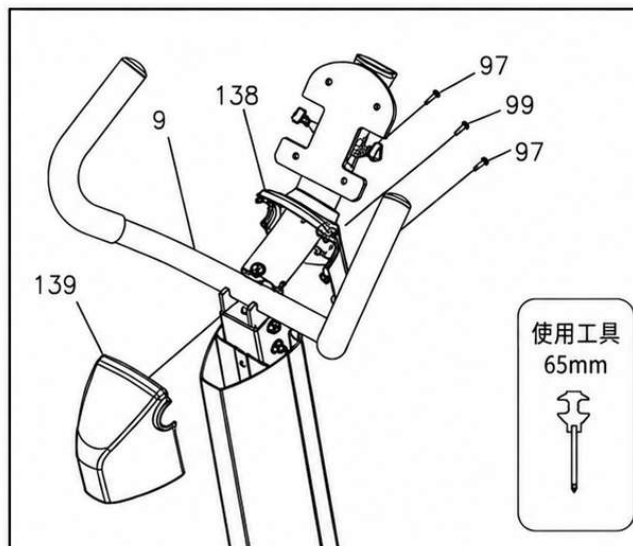
ステップ 8 – ワイヤー、コンソールチューブの取り付け

- a. ボルト (143) でワイヤーを挟まないようにするため、
下図のように、アッパー接続ワイヤー (129) と
パルスセンサーワイヤー 1 (133) をコンソールチューブ (32)
の左右 2 側面の内側にやさしく通します。



- b. 次に、コンソールチューブ (32) をハンドルバー (9) に
差し込みます。注：ワイヤーを挟まないように注意してください。
- c. コンソールチューブ (32) がハンドルバーの中央にくるように
調整し、六角フランジボルト (M8×P1.25×16mm) (143)
2 個を下図のようにしっかりと締め付けます。
注：ワイヤーを挟まないように注意してください。

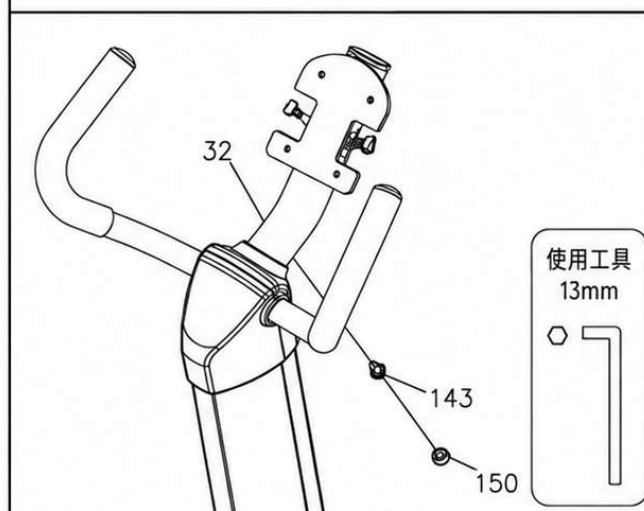




ステップ 9 – チューブカバーの取り付け

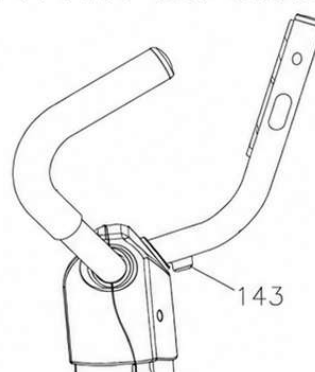
フロント&リアチューブカバー（138、139）を取り付け、以下のネジをしっかりと締め付けます。

- なべタッピングネジ（M4×20mm）（97） 2個
- 丸頭ネジ（M5×0.8×15mm）（99） 1個



ステップ 10 – ボルトとナットキャップの締め付け

- 図の締め付け位置に従い、六角フランジボルト（M8×P1.25×16mm）（143）1個をコンソールチューブ（32）の下側にしっかりと締め付けます。
- ナットキャップ（150）を取り付けます。

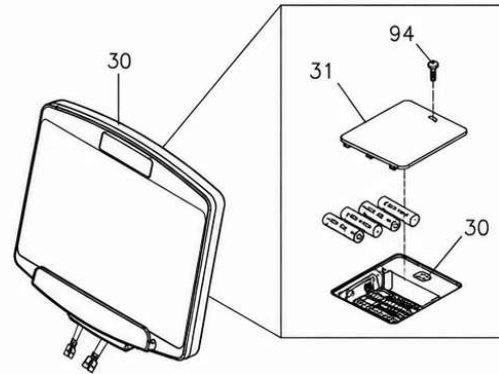


ステップ 11 – コンソールの取り付け

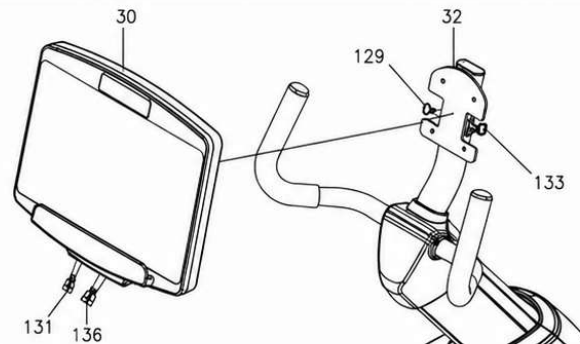
- コンソール (30) の下側にあるネジ (M3×10mm) (94) を、付属のコンビネーションレンチを使用してゆるめ、バッテリードア (30) を開けます。
- コンソール (30) は単三形充電式電池 4 本で動作します。付属のハードウェアボックスには電池が 4 本入っています。

注意：

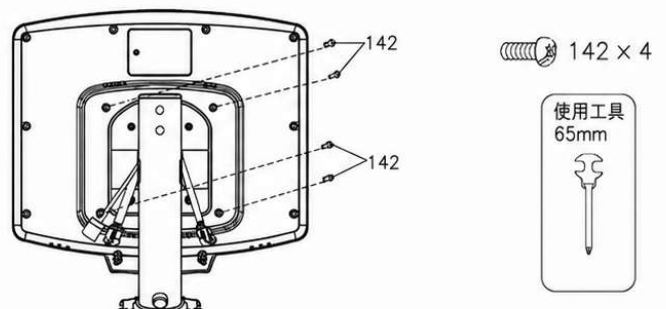
- ◆ ニッケル水素電池 (Ni-MH) のみ使用できます。
- ◆ 電池の液漏れを防ぐため、傷んだ電池、一般の乾電池、その他の種類の電池は使用しないでください。



- ファースト接続ワイヤー (131) をセカンド接続ワイヤー (129) に接続します。注：ワイヤーを挟み込まないように注意してください。
- パルスセンサーワイヤー 1 (136) をパルスセンサーワイヤー 2 (133) に接続します。注：ワイヤーを挟み込まないように注意してください。

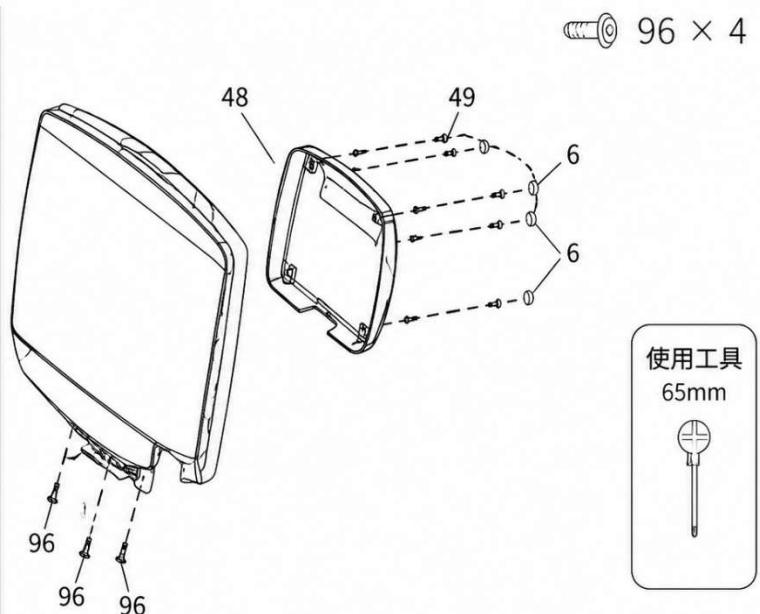


- コンソール (30) をコンソールチューブ (32) に取り付け、丸頭ネジ (M6×P1.0×15mm) (142) 4 個でしっかりと締め付けます。



ステップ 12 – 背もたれコンソールカバーの取り付け

- 背もたれコンソールカバー (49) を背もたれクッション (48) の左側と右側に 4 個のベタタッピングネジ (M4×10mm) (96) で取り付けます。
- その後、背もたれコンソールキャップ (6) を 2 個取り付けます。



使用工具
65mm



使用工具
6mm

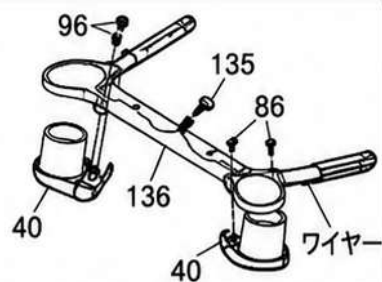
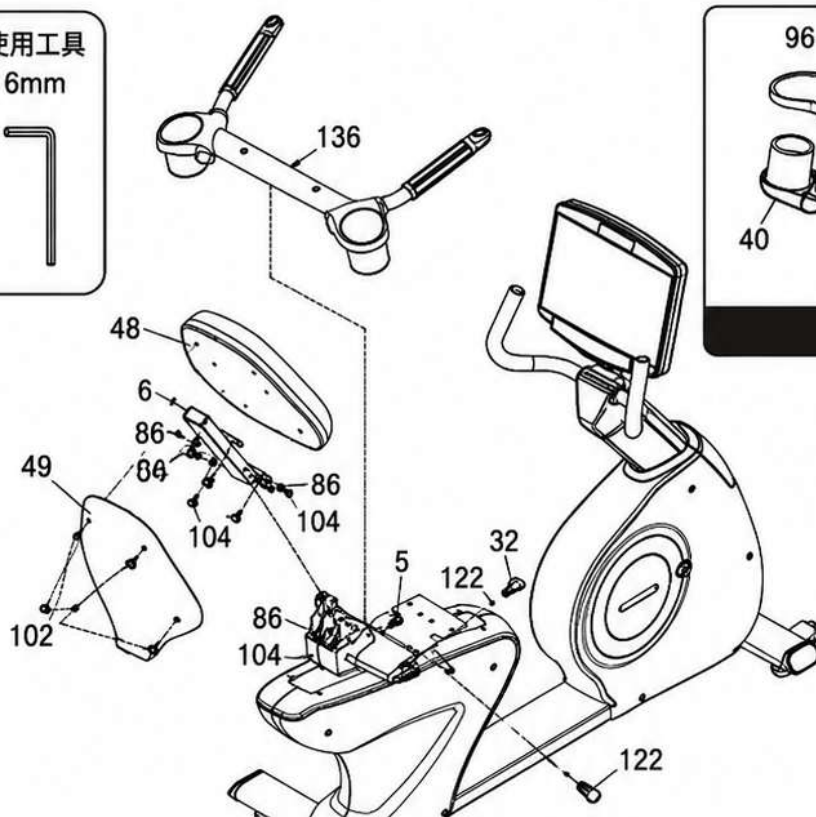
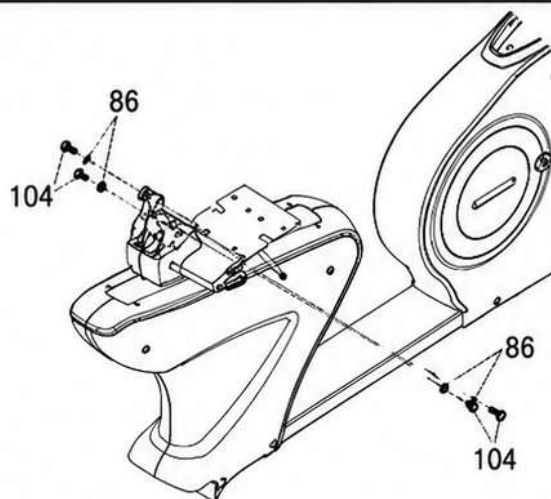
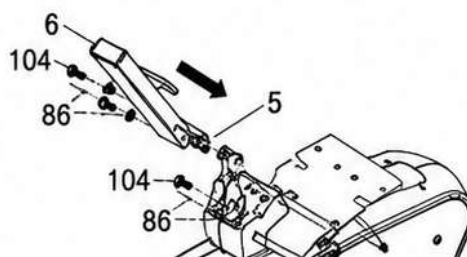


図 B

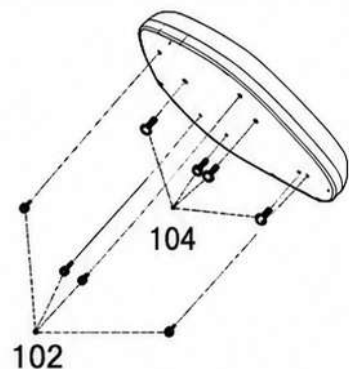


ステップ 13 - 角プラグと背もたれフレームの取り付け

- 左図を参照してください。ロックワッシャー (M8) (86) 4個とボタンボルト (M8×P1.25×20mm) (104) 4個は、背もたれ調節ブラケット (5) に事前に取り付けられています。
- 上記のボルトとワッシャーを取り外してください。
- 図の向きに従い、背もたれフレーム (6) を背もたれ調節ブラケット (5) に差し込み、ロックワッシャー (M8) (86) 4個とボタンボルト (104) 4個で固定します。

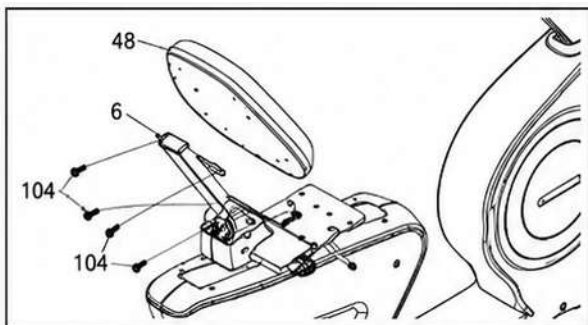
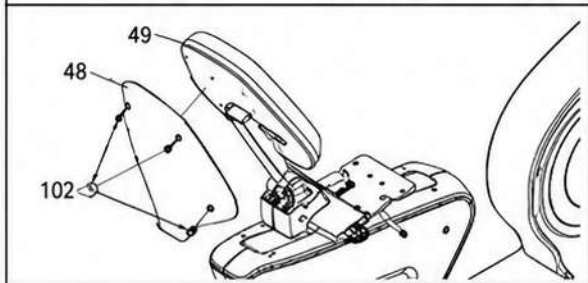
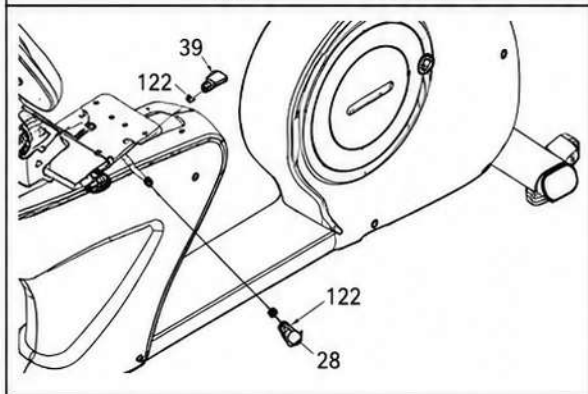
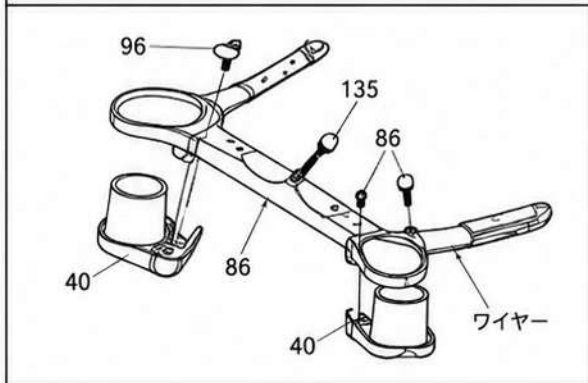
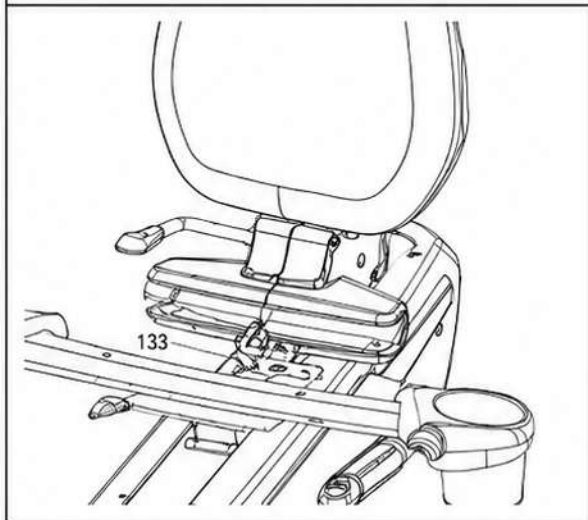


使用工具
6mm



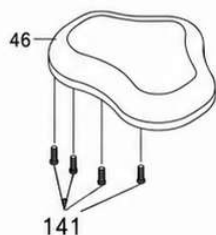
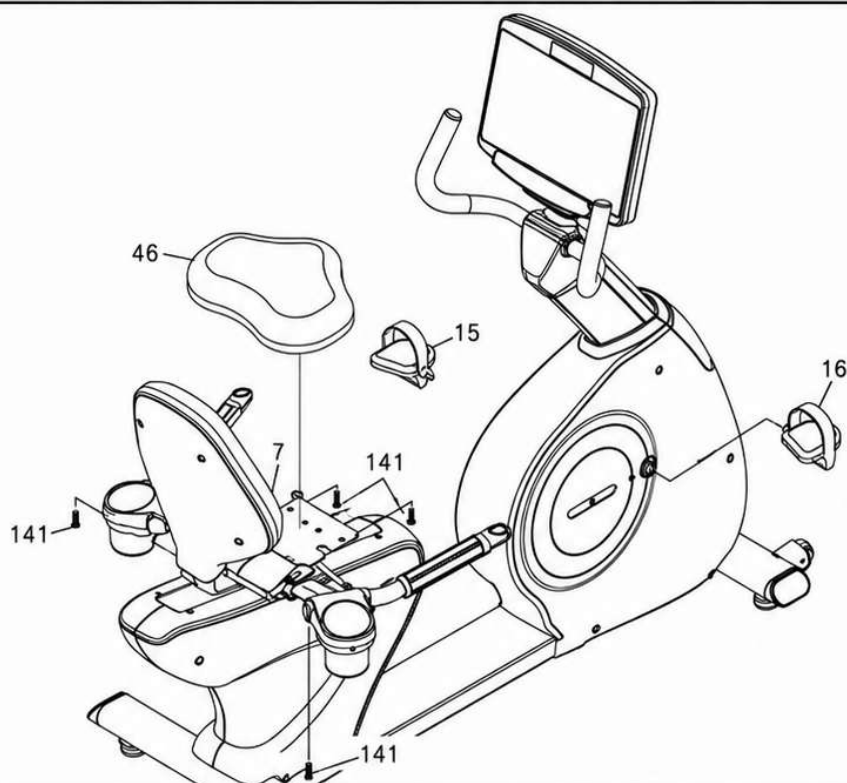
ステップ 14 - 背もたれクッションとカバーの取り付け

- 左図を参照してください。丸頭ボルト (M6×P1.0×20mm) (102) 4個とボタンボルト (M8×P1.25×20mm) (104) 4個は、背もたれクッション (48) に事前に取り付けられています。
- 上記のボルトを取り外してください。

	c. 左図を参照してください。背もたれクッション（48）を背もたれフレーム（6）に取り付け、ボタンボルト（M8×20mm）（104）4個で固定します。 使用工具 6mm 
	d. 左図を参照してください。背もたれクッションカバー（49）を背もたれクッション（48）に取り付け、丸頭ボルト（M6×20mm）（102）4個で固定します。 使用工具 65mm 
	ステップ15 – 調整レバーの取り付け 注：出荷の都合上、各調整レバーの位置が調整されている場合があります。左図は組立後の正しい取り付けイメージです。 a. 調整バー（39）を調整レバー（28）に差し込み、希望する位置に合わせます。 b. 調整バー（39）をナット（122）を反時計回りに回してしっかり固定し、調整レバー（28）の位置が動かなくなるまで締め付けます。 使用工具 65mm 
	ステップ16 – アクセサリートレーの取り付け a. ワイヤーの損傷を防ぐため、図Bを参照してシートハンドル（4）を固めてパルスセンサープレートを下向きにします。 b. アクセサリートレー（40）をシートハンドル（4）に取り付け、なベタッピンネジ（M4×10mm）（96）4個で固定します。 注：ワイヤーを挟み込まないように注意してください。 使用工具 65mm 
	ステップ17 – パルスセンサーワイヤーとシートハンドルの取り付け a. パルスセンサーワイヤー3（135）をパルスセンサーワイヤー2（134）に接続します。 b. 図の向きに従い、シートハンドル（4）をメインフレーム（1）に置いて、ロックワッシャー（M8）（86）2個と六角ボルト（M8×p1.25×30mm）（107）2個で固定します。 使用工具 6mm 

使用工具

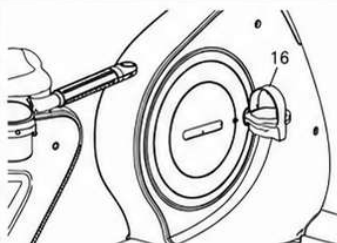
65mm



ステップ18 – シートの取り付け

注：輸送時の都合上、ボルト（M8×P1.25×20mm）（141）4本はシート（46）の裏側に仮取り付けられています。

- シート（46）の裏側からボルト（M8×P1.25×20mm）（141）4本を取り外します。
- シート（46）をシートフレーム（7）に取り付け、ボタンボルト（M8×P1.25×20mm）（104）4本で固定します。



ステップ19 – ペダルの取り付け

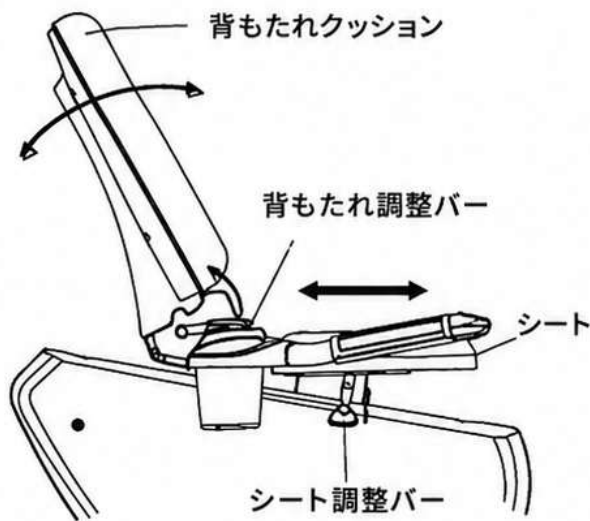
- 右ペダル（16）を時計回りに回し、右クランクカバー（14）内側の右クランクへ取り付けます。しっかりと締め付けてください。
- 左ペダル（15）は反時計回りに回して左クランクへ取り付け、しっかりと締め付けてください。

注意



- 最終工程として、使用前にすべてのボルトとナットが確実に締め付けられていることを確認してください。
- レベラーが床に均等に接地していることを確認してください。接地していない場合や異音が発生する場合は、『水平調整（レベリング）』の項目を参照してください。

取扱説明

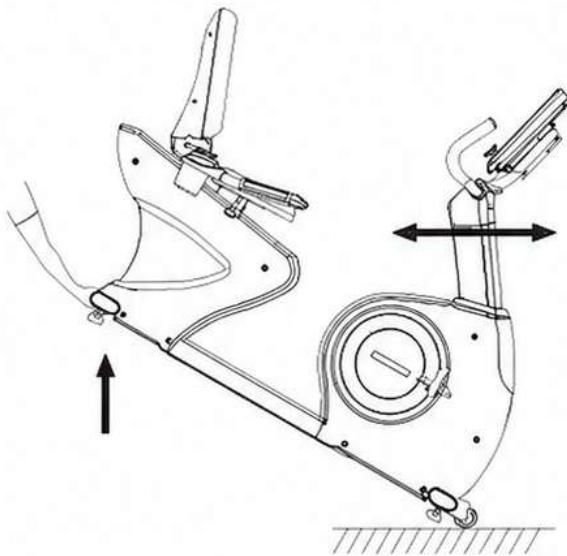


A. 背もたれの調整

- ◆ 最も適した角度に調整するには、背もたれ調整バーを上引き上げた状態で、背もたれクッションにもたれます。
- ◆ 希望する角度になったら、背もたれ調整バーを離し、「カチッ」という音がするまで動かして、背もたれクッションを固定します。

B. シートの調整

- ◆ 最も適した位置に調整するには、シート調整バーを上引き上げて、シートを前後に動かします。
- ◆ 希望する位置になったら、シート調整バーを離し、「カチッ」という音がするまで動かして、シートを固定します。



C. アップライトバイクの安全な移動方法

両手でリアスタビライザー (3) を持ち上げ、リカンベントバイクを希望する場所まで慎重に移動します。

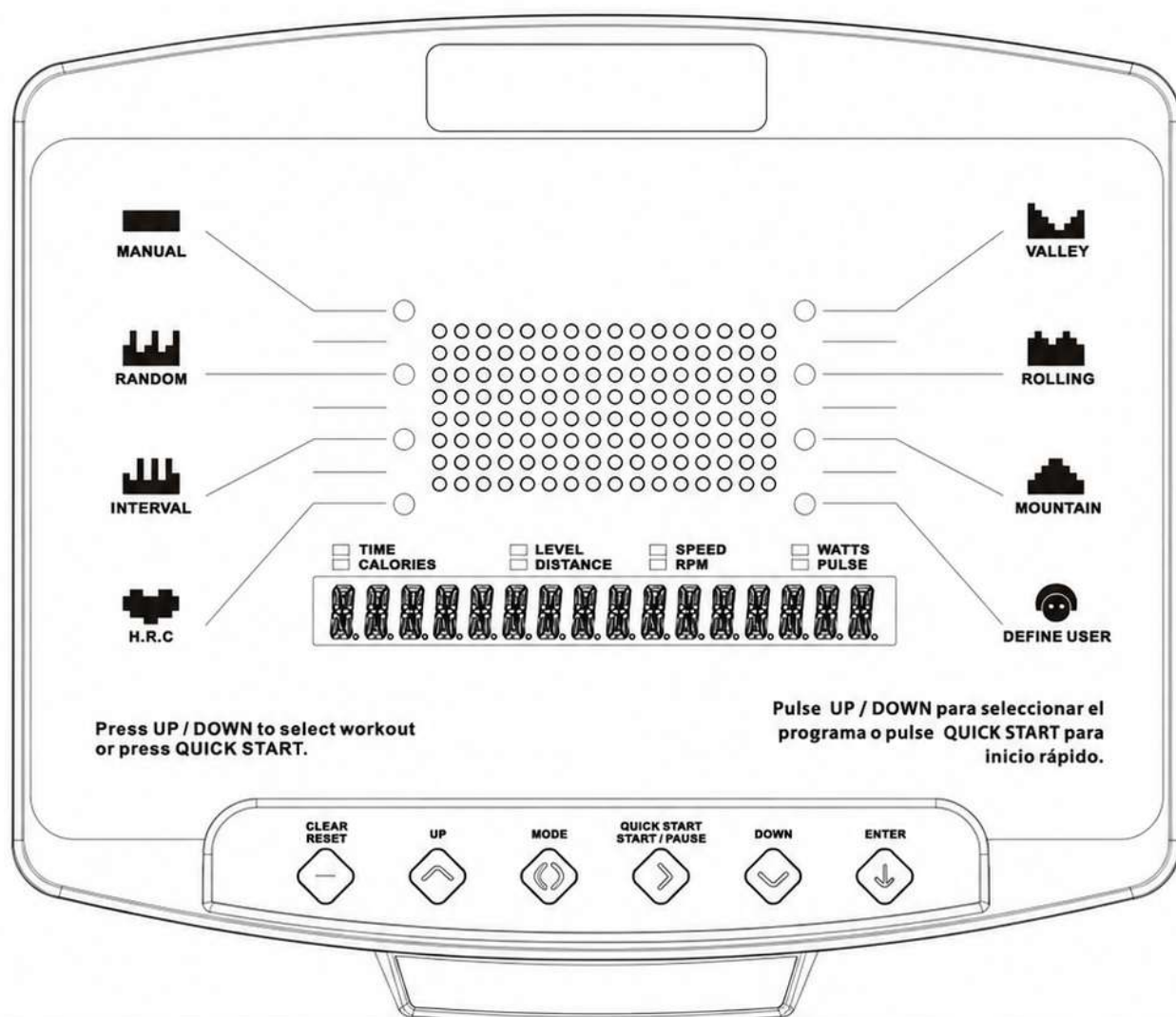
- ◆ 移動中は床が水平であることを確認してください。

お手入れとメンテナンス

1. 注意：酸性の洗剤は使用しないでください。塗装や粉体塗装の劣化の原因となります。
また、本体のいかなる部分にも水やスプレー液をかけないでください。
2. ご使用の前後および毎回の運動後には、本体を清掃することをお勧めします。
ホコリや汚れを取り除いてください。清掃は、柔らかい布で軽く拭き取るようにしてください。
シンナーなどの溶剤は絶対に使用しないでください。
3. 清掃には中性洗剤または水をつけた布のみを使用してください。
4. コンソールや電気部品は常に清潔で乾いた状態に保ってください。
5. 使用しないときは電源を切ってください。
6. 本体の下にたまったホコリや異物は、拭き取るか掃除機で取り除いてください。
7. 本体のすぐに拭き取れる部分に液体がこぼれた場合は、すぐに拭き取ってください。

コンソールの説明

- コンソールのレイアウトを確認するために、数分間お時間をお取りください。
以下はコンソールの機能および各種プログラムの概要です。
- 本コンソールを使用することで、トレーニング内容に変化を持たせながら、
目標達成に向けて集中して運動を続けることができます。
継続的なモチベーション維持にも役立ちます。



電源オン

ペダルをこぐことでコンソールが起動します。

電源オフ

1分間操作がない場合、自動的にスリープモードになります。

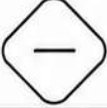
注意：ペダルをこぎ続けている場合は電源はオフになりません。

プログラム一覧

マニュアルプログラム	ランダムプログラム	インターバルプログラム	心拍数コントロールプログラム (65%)
心拍数コントロールプログラム (85%)	バレープログラム	ローリングプログラム	マウンテンプログラム
ユーザー設定 1	ユーザー設定 2	ユーザー設定 3	ユーザー設定 4

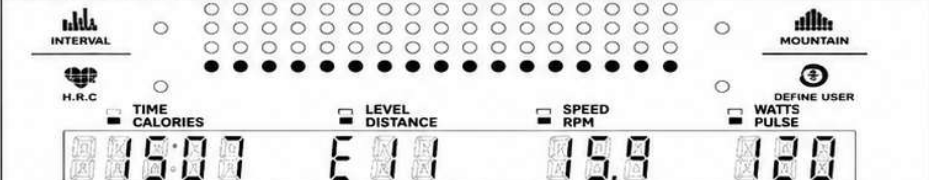
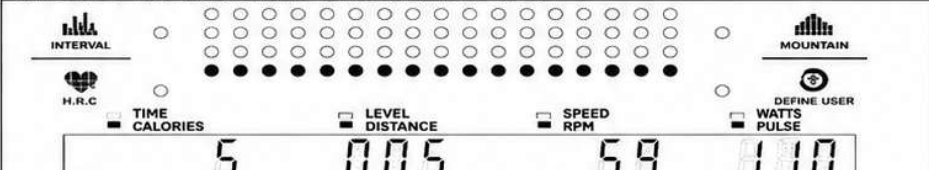
コンソールの操作方法 – コンソールボタン

コンソールボタン

クイックスタート 開始／一時停止 	a. 開始／一時停止ボタンを押すと、運動を開始します。 b. 開始／一時停止ボタンを再度押すと、運動を一時停止し、プログラム中のすべての機能が停止します。ディスプレイ上のすべてのデータはそのまま保持されます。その後、1分間操作がない場合、コンソールは自動的にスリープモードになります。 (注意：ペダルをこぎ続けている場合は電源はオフになりません。) c. プログラムを選択せずにクイックスタートを押すと、マニュアルプログラムが選択され、運動を開始します。
決定 	決定ボタンを押すと、時間、距離、消費カロリー、年齢、目標心拍数、負荷レベルの設定値、およびインターバルレベルを確定します。
クリア／リセット 	クリア／リセットボタンを押すと、すべての数値が0に戻り、コンソールは電源オンの状態に戻ります。
モード 	a. モードボタンを押すと、プログラムを選択できます (マニュアル、ランダム、インターバル、心拍数コントロール、バレー、ローリング、マウンテン、ユーザー設定)。 b. 運動中 (開始／一時停止ボタンを押した後) は、モードボタンを押すことで、時間、負荷レベル、回転数、ワット数、または消費カロリー、距離、RPM、心拍数を順番に確認できます。 時間、負荷レベル、回転数、ワット数が同時に表示されます 消費カロリー、距離、RPM、心拍数が同時に表示されます

コンソールの操作方法 – コンソールボタン

コンソールボタン

 UP (▲)	a. UP (▲) ボタンを押すと、プログラム (マニュアル、ランダム、インターバル、心拍数コントロール、バレー、ローリング、マウンテン、ユーザー設定プログラム) を選択できます。 b. UP (▲) ボタンを押すと、時間、距離、消費カロリー、年齢、目標心拍数、負荷レベル、およびインターバルレベルの設定値を増加させることができます。 c. 運動中は、UP (▲) ボタンを押すと、負荷レベルを増加させることができます。
 DOWN (▼)	a. DOWN (▼) ボタンを押すと、プログラム (マニュアル、ランダム、インターバル、心拍数コントロール、バレー、ローリング、マウンテン、ユーザー設定プログラム) を選択できます。 b. DOWN (▼) ボタンを押すと、時間、距離、消費カロリー、年齢、目標心拍数、負荷レベル、およびインターバルレベルの設定値を減少させることができます。 c. 運動中は、DOWN (▼) ボタンを押すと、負荷レベルを減少させることができます。
 ENTER	ENTER ボタンを押すと、時間、距離、消費カロリー、年齢、目標心拍数、負荷レベル、およびインターバルレベルの設定値を確定します。
 CLEAR RESET	CLEAR RESET ボタンを押すと、すべての数値が0に戻り、コンソールは電源オンの状態に戻ります。
 MODE	a. MODE ボタンを押すと、プログラムを選択できます (マニュアル、ランダム、インターバル、心拍数コントロール、バレー、ローリング、マウンテン、ユーザー設定プログラム)。 b. 運動中 (開始/一時停止ボタンを押した後) は、MODE ボタンを押すことで、時間、負荷レベル、回転数、ワット数、または消費カロリー、距離、RPM、心拍数を順番に確認できます。 TIME、LEVEL、SPEED、WATTS が同時に表示されます  CALORIES、DISTANCE、RPM、PULSE が同時に表示されます 

コンソールの機能

TIME	● カウントアップ: 目標時間を設定しない場合、時間は 0:00 から最大 99:59 までカウントアップします。 ● カウントダウン: 目標時間を設定した場合 (0~99分、1分刻み)、設定した目標時間から 0:00 までカウントダウンします。
LEVEL	● 表示範囲: 1~20。 ● UP (▲) または DOWN (▼) ボタンを押して、負荷レベルを選択または調整します。
RPM	● 現在のペダル回転数 (1分あたりの回転数: RPM) を表示します。 ● 表示範囲: 0~999 RPM。
WATTS	● 運動中の現在のワット数を表示します。 ● 表示範囲: 0~700 WATTS。
CALORIES	◆ 運動中の消費カロリー (エネルギー量) を表示します。 ◆ カウントアップ: 目標カロリーを設定しない場合、0~999 KCAL までカウントアップします。 ◆ カウントダウン: 目標カロリーを設定した場合 (0~990 KCAL、10 KCAL 刻み)、設定した目標カロリー から 0 までカウントダウンします。
DISTANCE	◆ 移動した距離 (マイルまたはキロメートル) を最大 999.9 まで表示します。 ◆ カウントダウン: 目標距離を設定した場合 (0~999KM/マイル、1KM/マイル刻み)、設定した目標距離から 0 までカウントダウンします。 ◆ 表示範囲: 0.00~999.9 KM/マイル。
SPEED	◆ 運動中の現在の速度 (KM/マイル) を表示します。 ◆ 表示範囲: 0.00~99.9 KM/マイル。
PULSE	目標心拍数 (ターゲットパルス): 運動中の心拍数 (BPM) を表示します。心拍数コントロール (H.R.C.) プログラムでは、目標心拍数 (60~220 BPM、1分あたりの拍数) を選択してください。 ◆ 必ず胸部用心拍ベルトを着用するか、ハンドルバーのパルスセンサーを両手で握ってください。 ◆ 心拍数は約数秒で表示されます。 ◆ 互換性のある胸部用心拍ベルトを着用せず、またはパルスセンサーを正しく両手で握っていない場合、パルス入力がか数秒間ないと、コンソールはパルス回路をオフにし、エラー表示「P」を表示します。その後、両手をパルスセンサー上に正しく戻すと、再び心拍数を読み取ります。
AGE	◆ 10~99 歳 (1 歳刻み)。本製品は子供の使用には推奨されていません。

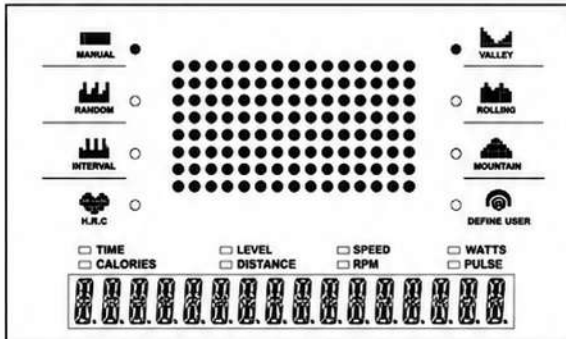
コンソールの操作方法 – マニュアルプログラム

1 事前情報：

- 電源オン：ペダルをこぐことでコンソールが起動します。
- 電源オフ：1分間操作がない場合、自動的にスリープモードになります。

注意：ペダルをこぎ続けている場合は電源はオフになりません。

2 起動画面の表示：



- コンソールが短いピープ音とともに点灯し、電源オンの状態になります。

b. マニュアルプログラムの操作方法：

「QUICK START」ボタンを押した場合	「ENTER」ボタンを押した場合
QUICK START START / PAUSE	ENTER
「MANUAL PROGRAM」に入るにはこのボタンを押し、時間、距離、消費カロリーの値を設定せずに、すぐに運動を開始します。	「TIME (時間)、DISTANCE (距離)、CALORIES (消費カロリー)」の目標値を設定するにはこのボタンを押します。次の手順cに進みます。

c. 時間の設定：

	「ENTER」ボタンを押すと、TIME (時間) の機能が表示されます。ディスプレイは「0」が点滅します。 「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを使用して、運動時間を設定します (0～99分、1分刻み)。 - 設定後、「ENTER」ボタンを押すと、TIME (時間) の値が確定します。 TIME (時間)： ◆ カウントアップ：目標時間を設定しない場合、時間は 0:00 から最大 99:59 までカウントアップします。 ◆ カウントダウン：目標時間を設定した場合 (0～99分、1分刻み)、設定した目標時間から 0:00 までカウントダウンします。
--	---

d. 距離の設定：

	「ENTER」ボタンを押すと、DISTANCE (距離) の機能が表示されます。ディスプレイは「0」が点滅します。 「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを使用して、距離を設定します (0～999 KM/マイル、1 KM/マイル刻み)。 - 設定後、「ENTER」ボタンを押すと、DISTANCE (距離) の値が確定します。 DISTANCE (距離)： ◆ 移動した距離 (マイルまたはキロメートル) を最大 999.9 まで表示します。 ◆ カウントダウン：目標距離を設定した場合 (0～999KM/マイル、1KM/マイル刻み)、設定した目標距離から 0 までカウントダウンします。 ◆ 表示範囲：0.00～999.9 KM/マイル。
--	---

コンソールの操作方法 – マニュアルプログラム

e. 消費カロリーの設定：

1. 「ENTER」ボタンを押すと、**CALORIES**（消費カロリー）の機能が表示されます。ディスプレイは「0」が点滅します。
2. 「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを使用して、消費カロリーを設定します（0～990 KCAL、10 KCAL 刻み）。
3. 設定後、「ENTER」ボタンを押すと、**CALORIES**（消費カロリー）の値が確定します。

CALORIES（消費カロリー）：

- ◆ 運動中の消費カロリー（エネルギー量）を表示します。
- ◆ カウントアップ：目標カロリーを設定しない場合、0～999 KCAL までカウントアップします。
- ◆ カウントダウン：目標カロリーを設定した場合（0～990 KCAL、10 KCAL 刻み）、設定した目標カロリーから0までカウントダウンします。

f. 運動の開始：

**QUICK START
START / PAUSE**

「START」ボタンを押すと、運動を開始します。

- ◆ 運動中は、負荷レベル（1～20 LEVEL）を、「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを押すことで、いつでも調整できます。ご自身の運動目標に合わせてください。

UP

DOWN

3 プログラムの終了：

「CLEAR RESET」ボタンを押すと、プログラムを終了し、電源オンの状態に戻ります。

**CLEAR
RESET**

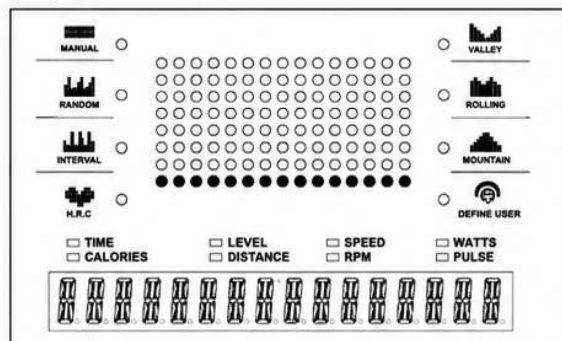
コンソールの操作方法－ランダム／インターバル／ローリングプログラム

1 事前情報：

- 電源オン：ペダルをこぐことでコンソールが起動します。
- 電源オフ：1分間操作がない場合、自動的にスリープモードになります。

注意：ペダルをこぎ続けている場合は電源はオフになりません。

2 起動画面の表示：



- コンソールが短いピープ音とともに点灯し、電源オンの状態になります。

b. ランダム／インターバル／ローリングプログラムの操作方法：

RANDOM (ランダム)

INTERVAL (インターバル)

ROLLING (ローリング)

「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを押して、プログラムを選択し、「ENTER」ボタンを押して、ランダム／インターバル／ローリングプログラムに入ります。

UP

DOWN

a. 時間の設定：

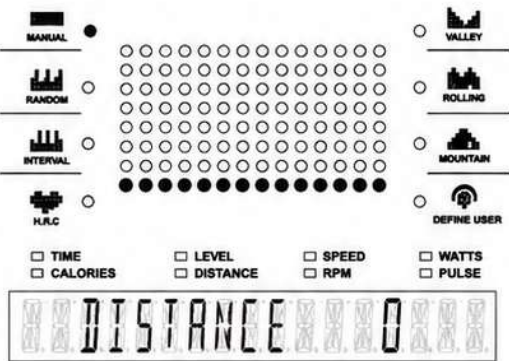
- 「ENTER」ボタンを押すと、TIME（時間）の機能が表示されます。ディスプレイは「0」が点滅します。
- 「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを使用して、運動時間を設定します（0～99分、1分刻み）。
- 設定後、「ENTER」ボタンを押すと、TIME（時間）の値が確定します。

TIME（時間）：

- カウントアップ：目標時間を設定しない場合、時間は 0:00 から最大 99:59 までカウントアップします。
- カウントダウン：目標時間を設定した場合（0～99分、1分刻み）、設定した目標時間から 0:00 までカウントダウンします。

コンソールの操作方法—ランダム/インターバル/ローリングプログラム

b. 距離の設定：

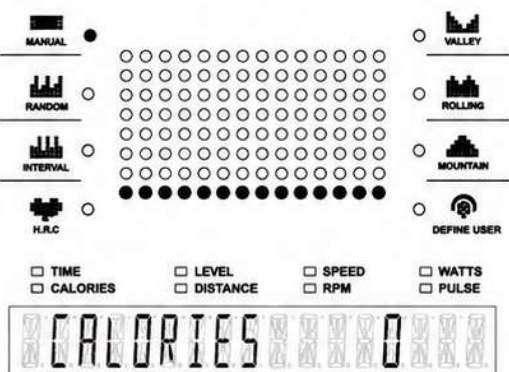


- 「ENTER」ボタンを押すと、DISTANCE（距離）の機能が表示されます。ディスプレイは「0」が点滅します。
- 「▲（UP）」または「▼（DOWN）」ボタンを使用して、距離を設定します（0～999 KM/マイル、1 KM/マイル刻み）。
- 設定後、「ENTER」ボタンを押すと、DISTANCE（距離）の値が確定します。

DISTANCE（距離）：

- ◆ 移動した距離（マイルまたはキロメートル）を最大 999.9 まで表示します。
- ◆ カウントダウン：目標距離を設定した場合（0～999KM/マイル、1KM/マイル刻み）、設定した目標距離から 0 までカウントダウンします。
- ◆ 表示範囲：0.00～999.9 KM/マイル。

c. 消費カロリーの設定：



- 「ENTER」ボタンを押すと、CALORIES（消費カロリー）の機能が表示されます。ディスプレイは「0」が点滅します。
- 「▲（UP）」または「▼（DOWN）」ボタンを使用して、消費カロリーを設定します（10～990 KCAL、10 KCAL 刻み）。
- 設定後、「ENTER」ボタンを押すと、CALORIES（消費カロリー）の値が確定します。

CALORIES（消費カロリー）：

- ◆ 運動中の消費カロリー（エネルギー量）を表示します。
- ◆ カウントアップ：目標カロリーを設定しない場合、0～999 KCAL までカウントアップします。
- ◆ カウントダウン：目標カロリーを設定した場合（10～990 KCAL、10 KCAL 刻み）、設定した目標カロリーから 0 までカウントダウンします。

d. 運動の開始：

**QUICK START
START / PAUSE**



「START」ボタンを押すと、運動を開始します。

- ◆ 運動中は、負荷レベル（1～20 LEVEL）を、「▲（UP）」または「▼（DOWN）」ボタンを押すことで、いつでも調整できます。ご自身の運動目標に合わせてください。

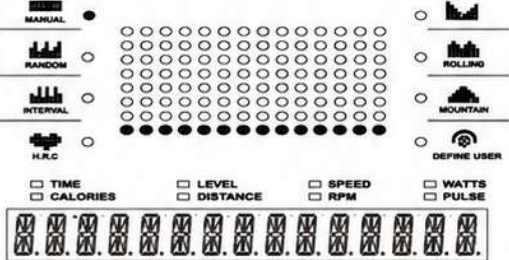
UP



DOWN



3 プログラムの終了：



「CLEAR RESET」ボタンを押すと、プログラムを終了し、電源オンの状態に戻ります。

**CLEAR
RESET**



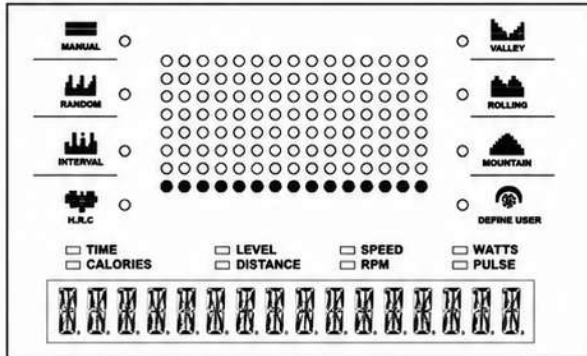
コンソールの操作方法 — 心拍数コントロール (H.R.C.) プログラム

1 事前情報：

- 電源オン：ペダルをこぐことでコンソールが起動します。
- 電源オフ：1分間操作がない場合、自動的にスリープモードになります。

注意：ペダルをこぎ続けている場合は電源はオフになりません。

2 起動画面の表示：



- コンソールが短いピープ音とともに点灯し、電源オンの状態になります。

b. 心拍数コントロール (H.R.C.) プログラムの操作方法：

H.R.C. 65%

H.R.C. 85%

「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを押して、プログラムを選択し、「ENTER」ボタンを押して、H.R.C. 65%または85%プログラムに入ります。

UP

DOWN

a. 時間の設定：

- 「ENTER」ボタンを押すと、TIME（時間）の機能が表示されます。ディスプレイは「0」が点滅します。
- 「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを使用して、運動時間を設定します（0～99分、1分刻み）。
- 設定後、「ENTER」ボタンを押すと、TIME（時間）の値が確定します。

TIME（時間）：

- カウントアップ：目標時間を設定しない場合、時間は0:00から最大 99:59までカウントアップします。
- カウントダウン：目標時間を設定した場合（0～99分、1分刻み）、設定した目標時間から0:00までカウントダウンします。

d. 消費カロリーの設定：

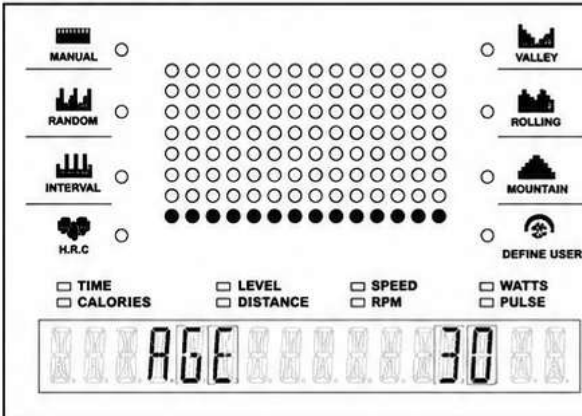
- 「ENTER」ボタンを押すと、CALORIES（消費カロリー）の機能が表示されます。ディスプレイは「0」が点滅します。
- 「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを使用して、消費カロリーを設定します（10～990 KCAL、10 KCAL刻み）。
- 設定後、「ENTER」ボタンを押すと、CALORIES（消費カロリー）の値が確定します。

CALORIES（消費カロリー）：

- ◆ 運動中の消費カロリー（エネルギー量）を表示します。
- ◆ カウントアップ：目標カロリーを設定しない場合、0～999 KCALまでカウントアップします。
- ◆ カウントダウン：目標カロリーを設定した場合（10～990 KCAL、10 KCAL刻み）、設定した目標カロリーから0までカウントダウンします。

コンソールの操作方法－心拍数コントロール（H.R.C.）プログラム

e. 年齢の設定

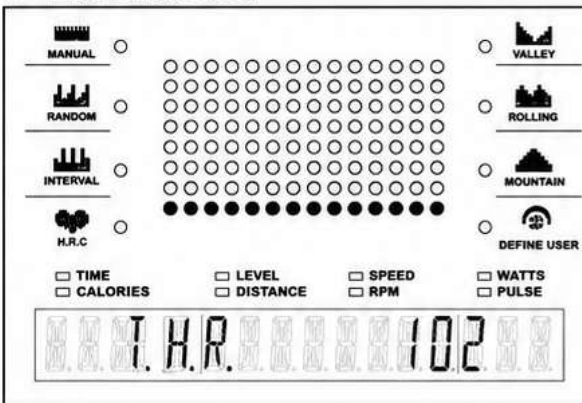


1. 「ENTER」ボタンを押すと、AGE（年齢）の設定画面が表示されます。ディスプレイの「30」が点滅します。
2. 「▲（UP）」または「▼（DOWN）」ボタンを使用して年齢を設定します。（10～99歳、1歳刻み）
3. 「ENTER」ボタンを押して年齢設定を確定します。

AGE（年齢）

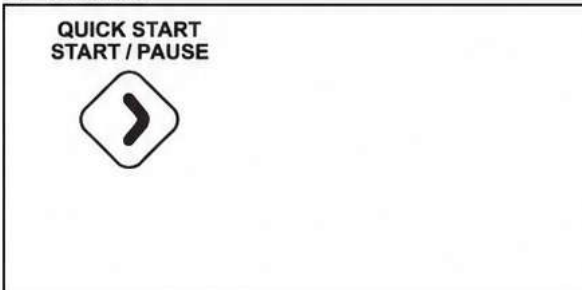
- ◆ 設定範囲：10～99歳（1歳刻み）
- ◆ 本製品はお子様の使用を推奨しておりません。

f. 目標心拍数の設定



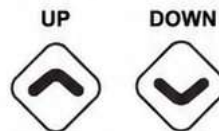
1. 「ENTER」ボタンを押すと、T.H.R.（TARGET HEART RATE：目標心拍数）の設定画面が表示されます。ディスプレイの「102」が点滅します。
2. 「▲（UP）」または「▼（DOWN）」ボタンを使用して目標心拍数を設定します。（60～220 BPM、1 BPM刻み）
3. 「ENTER」ボタンを押して目標心拍数を確定します。

g. 運動開始



「START」ボタンを押して運動を開始します。

- ◆ 運動中は「▲（UP）」または「▼（DOWN）」ボタンを押すことで、負荷レベル（1～20 LEVEL）をいつでも調整できます。ご自身のトレーニング目標に合わせて調整してください。



3 H.R.C.プログラムについて

a. H.R.C.プログラムについて

このH.R.C.（心拍数コントロール）プログラムでは、目標心拍数ゾーン（最大心拍数の55%または90%）を選択できます。年齢を入力すると、適切な目標心拍数が自動的に計算されます。

計算式：

- ・ 65%プログラム：(220－年齢) × 65%
- ・ 85%プログラム：(220－年齢) × 85%

b. コンソールモニターの動作

1. コンソールは運動中の心拍数を監視し、目標心拍数ゾーンを維持できるよう自動的に負荷レベルを調整します。
2. 現在の心拍数が目標心拍数より5以上低い場合、40秒ごとに負荷レベルを自動で1段階上げます。
3. 現在の心拍数が目標心拍数より5以上高い場合、40秒ごとに負荷レベルを自動で1段階下げます。

例：

- ・ 年齢：30歳
- ・ 最大心拍数：190 BPM（220－30）
- ・ H.R.C. 65%設定時：124 BPM
- ・ H.R.C. 85%設定時：161 BPM

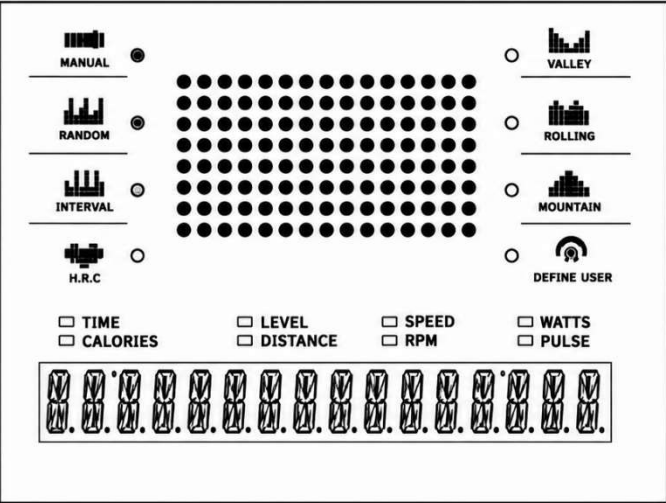
コンソールは運動中の心拍数を継続的に監視し、設定した目標心拍数ゾーンを維持できるよう自動的に負荷を調整します。

年齢別 心拍数目安表

年齢	目標心拍数ゾーン（65%） （55%～90%の心拍数）	最大心拍数（100%）
20	130 BPM	200 BPM
25	127 BPM	195 BPM
30	124 BPM	190 BPM
35	120 BPM	185 BPM
40	117 BPM	180 BPM
45	114 BPM	175 BPM
50	111 BPM	170 BPM
55	107 BPM	165 BPM
60	104 BPM	160 BPM
65	101 BPM	155 BPM
70	98 BPM	150 BPM

コンソールの操作方法－心拍数コントロール（H.R.C.）プログラム

4 プログラムの終了:



「CLEAR RESET」ボタンを押すと、
プログラムを終了し、電源オンの状態に戻ります。

**CLEAR
RESET**

A diamond-shaped button with a thick black border and a horizontal line in the center.

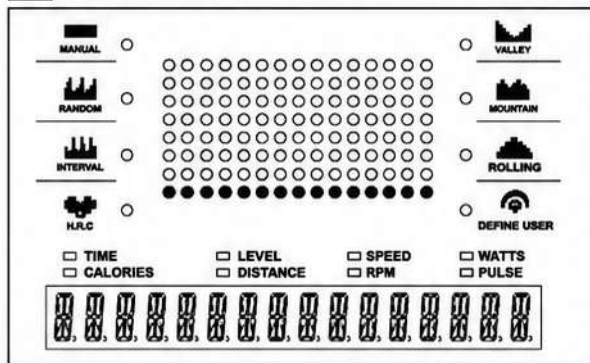
コンソールの操作方法－バレー／マウンテンプログラム

1 事前情報：

- 電源オン：ペダルをこぐことでコンソールが起動します。
- 電源オフ：1分間操作がない場合、自動的にスリープモードになります。

注意：ペダルをこぎ続けている場合は電源はオフになりません。

2 起動画面の表示：



- コンソールが短いピープ音とともに点灯し、電源オンの状態になります。

b. バレー／マウンテンプログラムの操作方法：

「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを押してプログラムを選択し、「ENTER」ボタンを押して、バレー／マウンテンプログラムに入ります。

UP

DOWN

c. 時間の設定：

- 「ENTER」ボタンを押すと、TIME (時間) の機能が表示されます。ディスプレイは「0」が点滅します。
- 「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを使用して、運動時間を設定します (5～99分、1分刻み)。
- 「ENTER」ボタンを押すと、TIME (時間) の値が確定します。

TIME (時間)：

- カウントアップ：目標時間を設定しない場合、時間は0:00から最大99:59までカウントアップします。
- カウントダウン：目標時間を設定した場合 (5～99分、1分刻み)、設定した目標時間から0:00までカウントダウンします。

d. 消費カロリーの設定：

- 「ENTER」ボタンを押すと、CALORIES (消費カロリー) の機能が表示されます。ディスプレイは「0」が点滅します。
- 「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを使用して、消費カロリーを設定します (10～990 KCAL、10 KCAL刻み)。
- 「ENTER」ボタンを押すと、CALORIES (消費カロリー) の値が確定します。

CALORIES (消費カロリー)：

- 運動中の消費カロリー (エネルギー量) を表示します。
- カウントアップ：目標カロリーを設定しない場合、0～999 KCALまでカウントアップします。
- カウントダウン：目標カロリーを設定した場合 (10～990 KCAL、10 KCAL刻み)、設定した目標カロリーから0までカウントダウンします。

コンソールの操作方法 – バレー / マウンテンプログラム

e. 運動開始：

QUICK START
START / PAUSE



「START」ボタンを押して運動を開始します。

- ◆ 運動中は「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを押すことで、負荷レベル (1~20 LEVEL) をいつでも調整できます。ご自身のトレーニング目標に合わせて調整してください。

UP



DOWN



3 プログラムの終了：

MANUAL



RANDOM



INTERVAL



H.R.C



□ TIME
□ CALORIES

□ LEVEL
□ DISTANCE

□ SPEED
□ RPM

□ WATTS
□ PULSE



VALLEY



MOUNTAIN



ROLLING



DEFINE USER



「CLEAR RESET」ボタンを押すと、プログラムを終了し、電源オンの状態に戻ります。

CLEAR
RESET



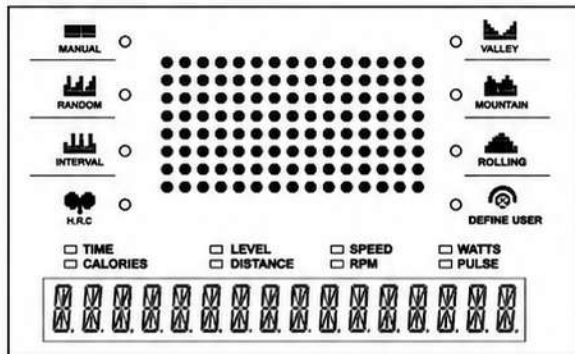
コンソールの操作方法 – ユーザー設定プログラム (DEFINE USER PROGRAM)

1 事前情報：

- 電源オン：ペダルをこぐことでコンソールが起動します。
- 電源オフ：1分間操作がない場合、自動的にスリープモードになります。

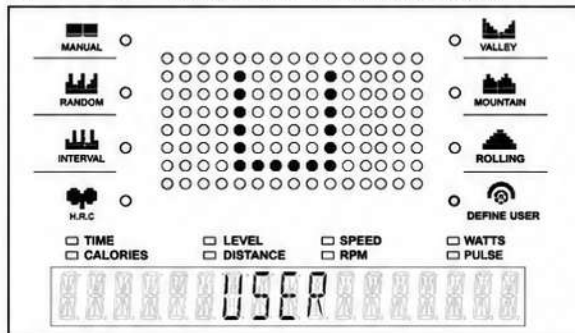
注意：ペダルをこぎ続けている場合は電源はオフになりません。

2 起動画面の表示：

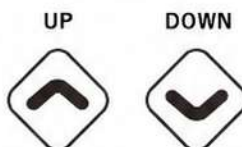


- コンソールが短いピープ音とともに点灯し、電源オンの状態になります。

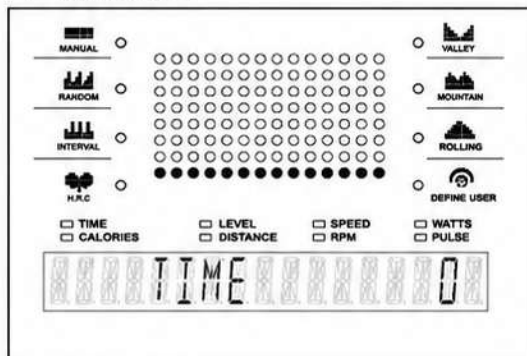
b. ユーザー設定プログラムの操作方法：



「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを押してプログラムを選択し、「ENTER」ボタンを押して、ユーザー設定プログラム1～4を選択します。



c. 時間の設定：

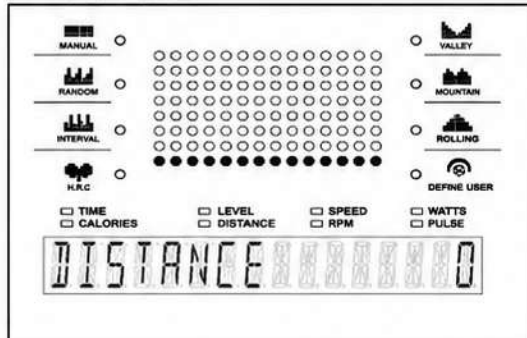


- 「ENTER」ボタンを押すと、TIME（時間）の設定画面が表示されます。ディスプレイの「0」が点滅します。
- 「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを使用して、運動時間を設定します。（5～99分、1分刻み）
- 「ENTER」ボタンを押して TIME（時間）の値を確定します。

TIME（時間）：

- カウントアップ：目標時間を設定しない場合、時間は0:00から最大99:59までカウントアップします。
- カウントダウン：目標時間を設定した場合（5～99分、1分刻み）、設定した目標時間から0:00までカウントダウンします。

d. 距離の設定：



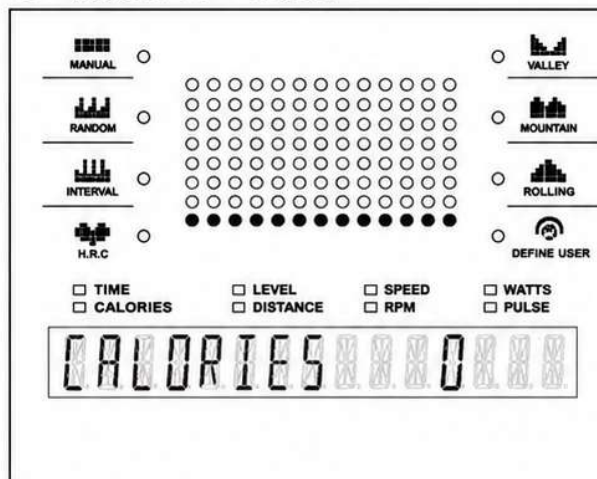
- 「ENTER」ボタンを押すと、DISTANCE（距離）の設定画面が表示されます。ディスプレイの「0」が点滅します。
- 「▲ (UP)」または「▼ (DOWN)」ボタンを使用して、距離を設定します。（0～999 KM/MILE；1 KM/MILE 刻み）
- 「ENTER」ボタンを押して DISTANCE（距離）の値を確定します。

DISTANCE（距離）：

- ◆ 移動距離（マイルまたはキロメートル）を最大999.9まで表示します。
- ◆ カウントダウン：目標距離を設定した場合（0～999 KM/MILE；1 KM/MILE 刻み）、設定した目標距離から0までカウントダウンします。
- ◆ 表示範囲：0.00～999.9 KM/MILE。

コンソールの操作方法 — ユーザー設定プログラム (DEFINE USER PROGRAM)

e. 消費カロリーの設定：

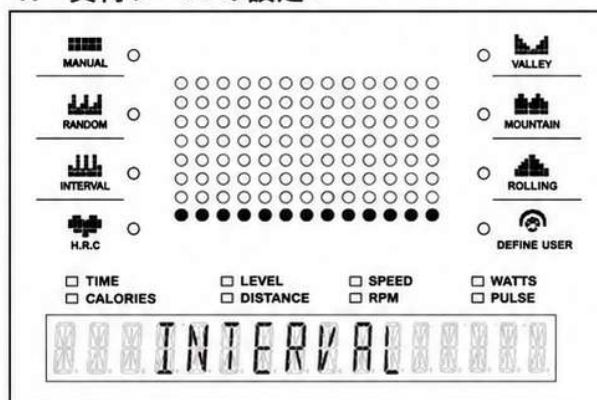


1. 「ENTER」ボタンを押すと、CALORIES（消費カロリー）の設定画面が表示されます。ディスプレイの「0」が点滅します。
2. 「▲（UP）」または「▼（DOWN）」ボタンを使用して、消費カロリーを設定します。（10～990 KCAL、10 KCAL 刻み）
3. 「ENTER」ボタンを押して、CALORIES（消費カロリー）の値を確定します。

CALORIES（消費カロリー）：

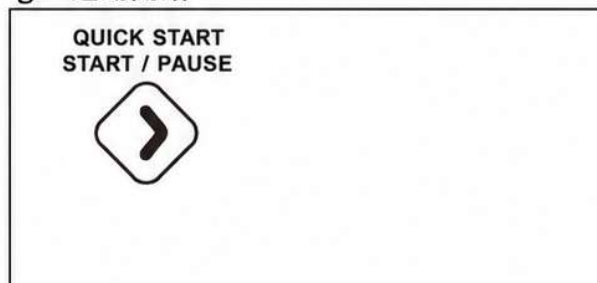
- ◆ 運動中の消費カロリー（エネルギー量）を表示します。
- ◆ カウントアップ：目標カロリーを設定しない場合、0～999 KCAL までカウントアップします。
- ◆ カウントダウン：目標カロリーを設定した場合（10～990 KCAL、10 KCAL 刻み）、設定した目標カロリーから0 までカウントダウンします。

f. 負荷レベルの設定：



1. 「ENTER」ボタンを押すと、ディスプレイに「INTERVAL 1」のスクロール表示が出ます。DEFINE USER PROGRAMでは、ユーザーが負荷レベルを手動で設定できます。コンソールは設定された負荷レベルを20の時間インターバルに分けます。ユーザーは、各時間インターバルに希望する負荷レベルを設定することができます。
2. 「▲（UP）」または「▼（DOWN）」ボタンを使用して、各時間インターバルの負荷レベルを設定します。（1～20レベル、1レベル刻み）設定後、「ENTER」ボタンを押して確定します。
3. 上記の手順を繰り返して、すべての20個の時間インターバルに対する希望の負荷レベルを設定します。プログラムプロファイルは設定後、メモリーに保存されます。

g. 運動開始：



「START」ボタンを押して運動を開始します。

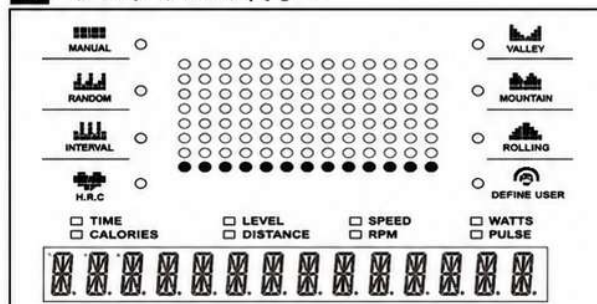
- ◆ 運動中は「▲（UP）」または「▼（DOWN）」ボタンを押すことで、負荷レベルをいつでも調整できます。ご自身のトレーニング目標に合わせて調整してください。

UP

DOWN



3 プログラムの終了：



「CLEAR RESET」ボタンを押すと、プログラムを終了し、電源オンの状態に戻ります。

CLEAR
RESET



運動のガイドライン

運動プログラムの始め方は、あなたの身体の状態によって異なります。長年運動をしていなかったり、体重が大幅に増えている場合は、運動をゆっくりと開始し、少しずつ時間を延ばしていく必要があります。

1回あたり数分から始めてください。

はじめは、目標ゾーン内で数分しか運動できないかもしれません。しかし、6～8週間の間に有酸素運動能力は向上していきます。長くかかってもあきらめないでください。自分のペースで運動することが大切です。

最終的には、連続して30分間の運動ができるようになります。有酸素運動能力が高まるほど、目標ゾーンを維持するために必要な努力は少なくなります。以下の点に注意してください。

- ・ 医師に相談し、あなたに適した運動と食事のプログラムを確認してください。
- ・ 医師と相談した現実的な目標を設定し、運動プログラムをゆっくりと開始してください。
- ・ 脈拍を定期的に測定し、年齢や体調に基づいて目標心拍数を設定してください。
- ・ 運動する場所は、壁や家具から少なくとも3フィート（約90cm）離れた、平らで安全な場所を選んでください。

運動の強度 (INTENSITY)

運動の効果を最大限に得るためには、適切な強度で行うことが重要です。適切な強度レベルは、心拍数を目安にすることで見つけることができます。効果的な有酸素運動のためには、運動中の心拍数を最大心拍数の70%～85%の範囲に維持する必要があります。これが目標ゾーンです。

以下の表から、年齢に応じた目標ゾーンを確認してください。目標ゾーンは、運動習慣のない方と、習慣のある方の両方に適用されます。

年齢	目標心拍数ゾーン (最大心拍数の55%～90%)	平均最大心拍数 (100%)
20	110～180 回/分	200 回/分
25	107～175 回/分	195 回/分
30	105～171 回/分	190 回/分
35	102～166 回/分	185 回/分
40	99～162 回/分	180 回/分
45	97～157 回/分	175 回/分
50	94～153 回/分	170 回/分
55	91～148 回/分	165 回/分
60	88～144 回/分	160 回/分
65	85～139 回/分	155 回/分
70	83～135 回/分	150 回/分

運動を始めて最初の数か月間は、心拍数を目標ゾーンの下限付近に維持してください。数か月後、目標ゾーンの中央付近まで徐々に心拍数を上げていきましょう。



心拍数を手動で測定するには、運動を一時停止し、脚の動きを止めるか、歩きながら手首にある動脈に指を2本当てます。

6秒間心拍を測定し、その結果に10を掛けると、1分間の心拍数が求められます。

例えば、6秒間の心拍数が14の場合、心拍数は140回/分となります。

(6秒間の測定を行うのは、運動を停止した直後は心拍数が急激に下がるためです。)

心拍数が適切なレベルになるまで、運動の強度を調整してください。

部品リスト

No.	部品名	数量
1	メインフレーム	1
2	フロントスタビライザー	1
3	リアスタビライザー	1
4	シートハンドルバー	1
5	バッククッション調整ブラケット	1
6	バッククッションフレーム	1
7	シートフレーム	1
8	アップライトポスト	1
9	アッパーハンドルバー	1
10	フロント左サイドカバー	1
11	フロント右サイドカバー	1
12	アッパーチェーンカバー	1
13	フロントデコレーションカバー	1
14	クランクカバー	2
15	左ペダル	1
16	右ペダル	1
17	ベースカバー	1
18	リア左サイドカバー	1
19	リア右サイドカバー	1
20	ベルト (1059mm J8)	1
21	プーリー (235mm)	1
22	マグネット	1
23	プーリー (120mm)	1
24	ベルト (584mm J8)	1
25	シートレールエンドキャップ	2
26	スライドベルト	2
27	エンドキャップ	4
28	レベル調整脚 (φ50)	4
29	移動用キャスター	2
30	コンソール (メーター)	1
31	バッテリードア	1
32	コンソールチューブ	1
33	バックコンソールカバー	1
34	ねじキャップ	4
35	フォームグリップ	2
36	プラスチックシートサポートカバー (左)	1
37	プラスチックシートサポートカバー (右)	1
38	バッククッションヒンジ	1

No.	部品名	数量
39	調整バー	2
40	アクセサリートレイ	2
41	クイックアクセスキーベース (+)	1
42	クイックアクセスキーベース (-)	1
43	パルスセンサー上部ハウジング	2
44	パルスセンサー下部ハウジング	2
45	シートローラー	3
46	シート	1
47	角型プラグ (30x60mm)	1
48	バッククッション	1
49	バッククッションカバー	1
50	フロントアルミアップライトカバー	1
51	リアアルミアップライトカバー	1
52	左取付プレート	1
53	右取付プレート	1
54	ジェネレーター (発電機)	1
55	抵抗器 (レジスター)	1
56	コントローラー	1
57	クランクアクスル	1
58	左クランク	1
59	右クランク	1
60	アクスルシャフト	1
61	ワンウェイベアリング (2520mm)	1
62	ワンウェイプーリー (51mm)	1
63	アイドラアーム	1
64	アクスルカバー	1
65	アイドラ シャフト	1
66	アイドラースプリング	1
67	ローラープレート	2
68	ローラーアクスル	1
69	シート調整レバー	1
70	シートねじリスプリング	1
71	バッククッション調整ブラケット	1
72	クッション連結アクスル	1
73	クッションねじリスプリング	1
74	クッションスプリング	1
75	クッション調整レバー	1

部品リスト (76~150・154)

No.	部品名	数量
76	ベアリング (6000N)	6
77	ベアリング (6004ZZ)	8
78	アイボルト (40mm)	2
79	アイボルト (50mm)	4
80	テンションブラケット	2
81	角キー (6×6×15mm)	1
82	スペーサー (M8×12×7mm)	2
83	シート連結スペーサー	1
84	Eリング	1
86	ロックワッシャー (M8)	16
87	ワッシャー (8×38×2.0t)	6
88	ワッシャー (10×23×2.0t)	2
89	ワッシャー (10.6×60×2.0t)	1
91	ワッシャー (18.3×25×1.0t)	1
93	ワッシャー (21×30×1.0t)	1
94	ねじ (M3×10mm)	3
95	ねじ (M3×25mm)	4
96	タッピングねじ (M4×10mm)	4
97	タッピングねじ (M4×20mm)	10
98	ねじ (M5×18mm)	23
99	丸頭ねじ (M5×P0.8×15mm)	5
100	丸頭ねじ (M5×P0.8×30mm)	2
101	ボルト (M5×P0.8×75mm)	2
102	ボタンボルト (M6×P1.0×20mm)	4
103	ボタンボルト (M5×P0.8×12mm)	6
104	ボタンボルト (M8×P1.25×20mm)	12
105	ボルト (M10×P1.5×45mm)	1
106	ボルト (M6×P1.0×20mm)	4
107	ソケットヘッドボルト (M8×P1.25×50mm)	2
108	ボルト (M10×P1.5×30mm)	1
109	薄頭ボルト (M8×P1.25×15mm)	4
110	ボルト (M8×P1.25×15mm)	1
111	ボルト (M8×P1.25×60mm)	1
112	六角ボルト (M8×P1.25×65mm)	4
113	ボルト (M8×P1.25×75mm)	1
114	ボルト (M8×P1.25×80mm)	4
115	ボルト (M10×P1.5×145mm)	2

No.	部品名	数量
116	ボルト (M10×P1.5×144mm)	2
117	六角ボルト (M10×P1.5×50mm)	2
118	ボルト (M8×P1.25×12mm)	1
119	ボルト (M6×P1.0×12mm)	2
120	ボルト (L=35mm)	2
121	ナット (M6×P1.0)	3
122	ナット (M8×P1.25)	4
123	ナイロンナット (M6×P1.0)	4
124	薄型ナット (M8×P1.25)	1
125	ナイロンナット (M8)	12
126	ナイロンナット (M10)	6
127	フランジナット (M10)	1
128	ナット (M10×P1.25)	1
129	第2接続ワイヤー	1
130	第3接続ワイヤー	1
131	第1接続ワイヤー	1
132	センサーワイヤー	1
133	パルスセンサーワイヤー2	1
134	パルスセンサーワイヤー3	1
135	パルスセンサーワイヤー4	1
136	パルスセンサーワイヤー1	1
137	ジェネレーターワイヤー	2
138	フロントチューブカバー (前)	1
139	リアチューブカバー (後)	1
140	タッピングねじ (M4×32mm)	4
141	ボルト (M8×P1.25×20mm)	4
142	丸頭ねじ (M6×P1.0×15mm)	4
143	六角フランジボルト (M8×P1.25×16mm)	7
144	ボルト (M8×P1.25×55mm)	2
145	丸プラグ	2
146	スペーサー (4.6mm)	2
147	スペーサー (36mm)	2
148	アダプターブラケット	1
149	楕円プラグ (30×60)	1
150	ナットキャップ (M8)	1
154	ナイロンナット (M20×P1.0)	1

PRODUCT PARTS DRAWING

