

取扱説明書

改訂版①

フィットネスバイク

HG-919X



WEB でチェック！

最新の取説及び
本製品の操作の仕方などを
ご覧いただけます。



目次

はじめに	3	困ったときの対処法	33
安全上のご注意	3	お手入れの仕方	33
製品を長くご愛顧いただくために	3	保証内容について	34
安全にお使いいただくために	4	お客様ご相談窓口	35
フィットネスバイクに係る安全事項	4		
主要諸元	6		
各部の名称	7		
梱包部品一覧	8		
工具、ネジ類一覧	9		
組立て	10		
土台（リヤ）の取付け	10		
土台（フロント）の取付け	11		
サドルステーの取付け	12		
サドル下ハンドルの取付け	12		
背もたれの取付け	13		
サドルサポートチューブの取付け	14		
サドルを本体への取付け	16		
ハンドルサポートチューブの取付け	17		
ハンドルの取付け	19		
負荷調整ダイヤルの取付け	20		
左ペダル（L）の取付け	21		
右ペダル（R）の取付け	22		
メーターの取付け	24		
取扱い	25		
サドルの角度調整	25		
サドルの高さ調整	25		
本体の角度調整	26		
負荷のかけ方	27		
スマホホルダーの使い方	27		
メーターの充電の仕方	27		
メーターの表示・ボタン機能	28		
メーターの操作	29		
トレーニングの流れ	31		
トレーニングの準備	31		
トレーニングの開始	32		

はじめに

このたびは、フィットネスバイクをお買い上げいただき誠にありがとうございます。

安全に正しくお使いいただくために、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

**誤った使い方をされますと重大な事故につながる恐れがあります。
この取扱説明書を熟読しご理解してからご使用ください。
また、各ページの警告・注意事項も飛ばさず、必ずお読みください。**

安全上のご注意

※お使いになる人や他人への危害・財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。

※誤った取扱をした場合に生じる危険とその程度を次の区分で説明しています。

- 表示と意味をよく理解してから、本文をお読みください。
- お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見ることができる所に、必ず保管してください。
- すべて安全に関する内容です、必ずお守りください。



警告

誤った取扱をした時に、死亡や重傷に結びつく可能性のあるもの。



注意

誤った取扱をした時に、軽傷または家屋・財産などの損害に結びつくもの。



禁止

取扱においてその行為を禁止します。



指示

指示に基づく行為を強制します。

製品を長くご愛顧いただくために

取扱説明書に従った正しい取扱や定期点検、保守を行ってください。

注意事項に従わず何らかの損害・故障が発生した場合、保証の対象外となりますのでご注意ください。

安全にお使いいただくために

誤った使い方をされますと重大な事故につながる恐れがあります。下記を熟読しご理解してからご使用ください。また、各ページの警告・注意事項も飛ばさず、必ずお読みください。

フィットネスバイクに係る安全事項

警告

禁止

- この取扱説明書に記載されている使用目的以外にこのフィットネスバイクを使用しないでください。
- このフィットネスバイクの使用に慣れるまではスピードを抑えて使用してください。十分に慣れるまで高速スピードで乗ることは絶対におやめください。
- 怪我をする恐れがありますので、手でペダルを回さないでください。駆動部分が動いている間は、駆動部分に手を触れないでください。
- 家庭でのご使用の場合は、未使用時のフィットネスバイクにお子様を近づけないでください。また、フィットネスバイク使用時には、お子様、ペットが近づかないようにしてください。
- サドルサポートチューブの高さを最高位置を越えて使用しないでください。

指示

- 衣類などが巻き込まれないようトレーニングに適した服装を心掛けてください。
- ペダルが回転している間はペダルから足を外さないでください。
- トレーニング中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた時は、直ちにトレーニングをおやめください。
- 高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、ぜんそく、慢性気管支炎、肺気腫、変形性関節症、リュウマチ、痛風、妊娠中の方、その他病気や障がいのある方はトレーニングを始める前に、必ず専門医師にご相談ください。
- 上記病気や障がいがある方は、医師から適切な健康診断結果を受取り、健康状態に適したトレーニングプログラムを構築するために、専門家のアドバイスを必ずお受けください。
- 普段運動していない方は、フィットネスバイクの負荷を弱めでトレーニングをし、徐々に負荷を上げるようにしてください。
- フィットネスバイクは安定した、水平な床で使用してください。

注意

禁止

- 改造、分解は絶対に行わないでください。安全性・信頼性が低下したり故障の原因になります。また、当社の保証サービスが一切受けられなくなります。
- 付属の工具や適切な工具を使用して、フィットネスバイクを組立てたり、修理したりしてください。
- 食事後すぐにトレーニングをしないでください。

指示

- 使用前に部品に損傷がないか十分点検し、正常に作動するか、また所定機能を発揮するか確認してください。
- 可動部分の位置および締付け状態、部品の破損、取付け状態、その他トレーニングに影響を及ぼす全ての箇所に異常がないか確認してください。
- 本体が熱くなったり異常に気付いた時は点検修理に出してください。
- 破損した部品交換や修理は、取扱説明書の指示に従ってください。取扱説明書に指示されていない場合は、お買い求めの販売店に修理を依頼してください。修理の知識や技術のない方が修理しますと、十分な性能を発揮しないだけでなく、事故や怪我の原因になることがあります。
- このフィットネスバイクは、屋内でのトレーニングを想定しています。屋外では使用しないでください。
- 床面の擦り傷や汚れなどを防ぐため、ゴムクッションや薄い木板などを下に敷いてください。
- 畳の上では行わないでください。
- トレーニング後、本製品に付着した汗を拭き取ってください。

安全にお使いいただくために

■無理はしない。

- ・体調がすぐれない時、トレーニング中に気分が悪くなった時は、トレーニングを中止してください。
- ・高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞など各疾患や妊娠中の方、その他病気や障がいのある方はトレーニングを始める前に、必ず専門医師にご相談ください。

■屋外では使用しない。

本製品は、屋内でのトレーニングを想定していません。屋外では使用しないでください。

■ハンドルをしっかり握り、しっかり腰掛ける。

- ・立ち漕ぎはしないでください。
- ・身体を左右に揺らす漕ぎ方（ダンシング）はしないでください。故障の原因になります。

■ペダルから足を外さない。

- ・ペダルが回転している間はペダルから足を外さないでください。
- ・必ずスポーツシューズを履いてトレーニングを行ってください。
- ・衣類などが巻き込まれないよう、トレーニングに適した服装を心掛けてください。

■平らな床に設置。

- ・本製品は安定した、水平な床で使用してください。
- ・床面の擦り傷や汚れなどを防ぐため、ゴムクッションや薄い木板などを下に敷いてください。

■改造、分解は行わない。

改造、分解は絶対に行わないでください。安全性・信頼性が低下したり故障の原因になります。

■お子様、ペットを近づけない。

- ・小さなお子様、本製品を遊具として遊ばないようご注意ください。
- ・トレーニング中もお子様やペットが近づかないようご注意ください。



主要諸元

モデル名	HG-919X	連続使用時間	30分
サイズ (アップライトスタイル時)	L 1125 x W 555 x H 1255mm	推奨身長(目安)	150cm ~ 195cm
本体重量	19.7kg	サドル調整	高さ: 7段階 角度: 3段階
耐荷重	120kg	負荷調整	1 ~ 12段階

◎ハイガーは、顧客満足度 100%を目指し、日々製品(部品やカラーも含め)の改良を行っています。
 そのため、予告なく仕様を変更する場合があります。
 また、取扱説明書に最新情報が反映されない場合があります。ぜひご理解・ご了承ください。

●アップライトスタイル



●リクライニングスタイル



●ディープリクライニングスタイル



●収納スタイル



※上記のサイズは、測る位置により若干の誤差があります。

各部の名称

※本取扱説明書に掲載されている写真はプロトタイプのため、本製品と仕様が異なる場合があります。

- 説明書をよく読んで正しく取付けてください。
- 作業には工具を使用します。
- 必ず用途やサイズの合ったものを使用し自身や周囲の確認をしながら安全に作業を行ってください。
















梱包部品一覧

※写真はプロトタイプのため、本製品と形状・色等が異なる場合があります。

1. ユニットとすべてのアクセサリを慎重に箱から取出し、全てのユニット・アクセサリに不足・問題がないことを確認してください。
2. 製品を注意深く点検し、輸送中の損傷がないことを確認してください。万が一損傷が見受けられた場合は、運送会社に1週間以内に連絡をしてください。
3. 梱包材を慎重に検査し、使用する前に廃棄しないでください。不足している場合は、お手数ですがハイガーまでご連絡ください。

警告

不足しているものがある場合は、不足している部品を入手するまで使用しないでください。

<p>A. 本体</p> 	<p>B. ハンドル</p> 		
<p>C. 土台 (リア)</p> 	<p>E. サドルステー</p> 		
<p>D. 土台 (フロント)</p> 	<p>F. サドルサポートチューブ</p> 		
<p>J. 背もたれ</p> 	<p>G. サドル下ハンドル</p> 	<p>H. ハンドルサポートチューブ</p> 	<p>I. サドル</p> 
	<p>K. ペダル</p> 	<p>L. メーター、USB ケーブル</p> 	<p>M. 補強板</p> 


※上記写真はプロトタイプのため、製品仕様と異なる場合や部品が本体に取付済みの場合があります。

梱包部品一覧

※写真はプロトタイプのため、本製品と形状・色等が異なる場合があります。

工具、ネジ類一覧

袋 No.			数量		用途
①	A	ボルト	4		土台用
	B	湾曲ワッシャ	4		
	C	キャップナット	4		
②	A	ボルト	2		サドル下ハンドル用
	B	湾曲ワッシャ	2		
	C	キャップナット	2		
③	A	ボルト	4		背もたれ用
	B	ワッシャ	4		
④	A	ボルト	2		サドルサポートチューブ用
	B	ワッシャ	2		
	C	ブッシュ	2		
	D	カラー	1		
⑤	A	ボルト	2		ハンドルサポートチューブ用
	B	ボルト	4		
	C	ワッシャ	4		
⑥	A	ボルト	2		ハンドル用
	B	アタッチメント	2		
⑦	A	ネジ	1		負荷調整ダイヤル用
	B	ワッシャ	1		

⑧	A	六角レンチ + ドライバー	3	
	B	スパナ	1	

※上記写真はプロトタイプのため、製品仕様・色等が異なる場合があります。

組立て

⚠️ 注意

- 取扱説明書をよく読んで正しく取付けてください。
- 作業は、自身や周囲の確認をしながら安全に行ってください。また床を傷つけないようご注意ください。
- 組立時は、手袋、長袖シャツなどの保護具を使用してください。作業は、2人で行うことをおすすめします。



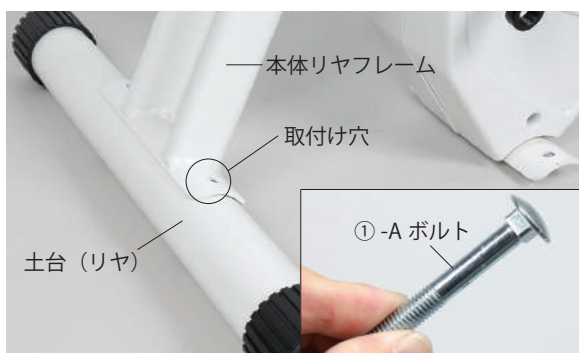
土台（リヤ）の取付け

組立ては、1人が本体を保持し、もうひとりが組立てると安全にスムーズに行なえます。

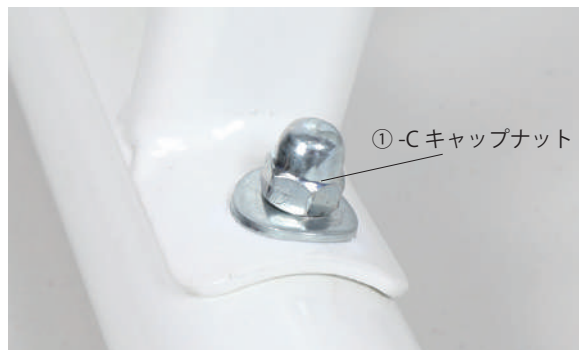
- 1** 本体を水平な場所に立たせます。



- 2** 本体リヤフレームの取付穴と土台（リヤ）の取付穴を合わせ、①-A ボルトを下側から挿込みます。



- 3** 上から①-B 湾曲ワッシャを通し、①-C キャップナットを取付け仮留めします。



- 4** 反対側も同様に行います。

- 5** 13mm のスパナを使用し左右均等に締付けます。



組立て



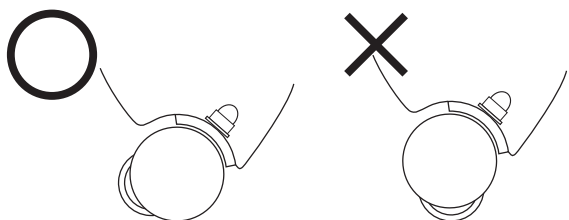
土台（フロント）の取付け

- 1** 本体の取付穴と土台（フロント）の取付穴を合わせ、①-A ボルトを下側から挿入します。



⚠ 注意

土台（フロント）を取付ける際にキャスターの向きに注意してください。



- 2** 上から①-B湾曲ワッシャを通し、①-Cキャップナットを取付け仮留めします。



- 3** 反対側も同様に行います。

- 4** 13mm のスパナを使用し左右均等に締付けます。



組立て

サドルステーの取付け

- 1** サドル底面に仮留めしている3カ所のナット、ワッシャを一旦取外します。



- 2** サドル底面の3カ所のボルトにサドルステーの取付穴を挿込みます。



- 3** 一旦取外したワッシャ、ナットを取付け、3カ所均等に13mmのスパナで締付けます。



サドル下ハンドルの取付け

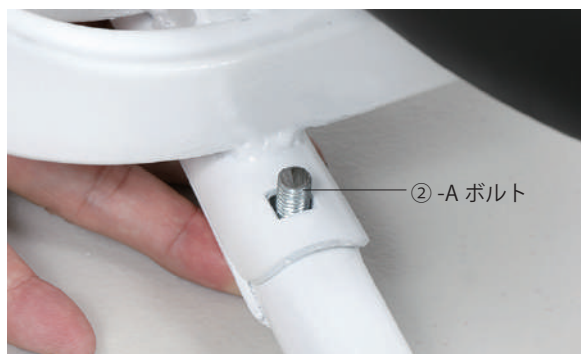


- 1** ハンドルステーの取付部にサドル下ハンドルを載せ、取付穴をあわせませす。



組立て

- 2** ②-A ボルトを下側から挿込みます。



- 3** 上から②-B 湾曲ワッシャを通し、②-C キャップナットを取付け仮留めします。

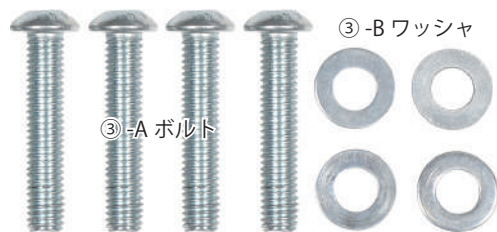


- 4** 反対側も同様に行います。

- 5** 13mm のスパナを使用し左右均等に締付けます。



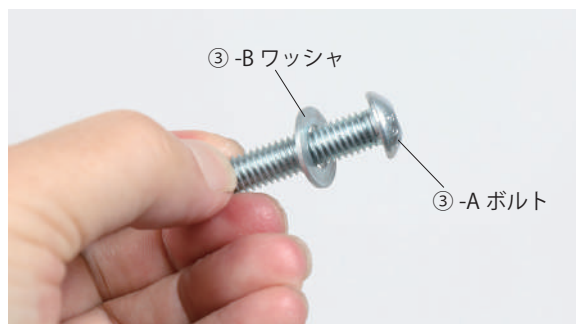
背もたれの取付け



- 1** サドルステーの背もたれ取付穴と背もたれの取付穴を合わせます。



- 2** ③-B ワッシャを通した③-A ボルトを4カ所に取付けます。



組立て

- 3** 4カ所の③-A ボルトを六角レンチで均等に締付けます。



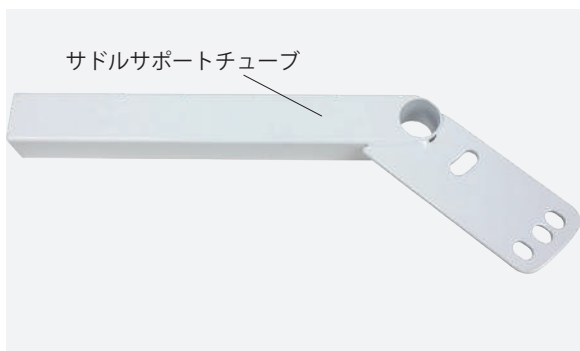
- 2** サドルサポートチューブの長穴部をサドルステーの突起部に通します。



サドルサポートチューブの取付け



- 1** サドルサポートチューブの取付穴に左右から樹脂製の④-C ブッシュを取付けます。



組立て

- 3** サドルサポートチューブの取付穴とサドルステーの取付穴を合わせます。



- 4** ④-D カラーを挿込みます。ガタつき防止のためキツめになっています。入りにくい場合は、プラスチックハンマー等で叩いて入れてください。



- 5** ④-A ボルトに④-B ワッシャを通し、左右からカラーに取付けます。



- 6** 六角レンチで左右から締付けます。



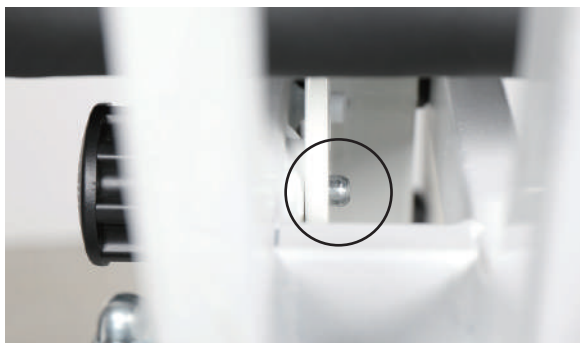
- 7** サドルステーの角度調整ノブ取付穴にノブ(小)を取付けます。



組立て



- 8** サドルサポートチューブの角度調整穴3カ所のうちいずれかから、角度調整ノブのロックピンがしっかり出るように隙間なく最後まで締付けます。

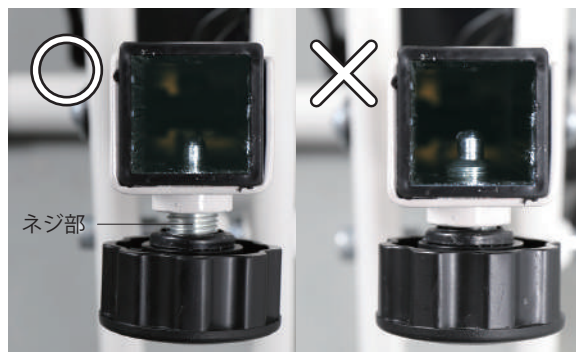


サドルを本体への取付け

- 1** 本体フレームの高さ調整ノブ穴にノブ(大)を取付け、時計回りに回します。



ノブ(大)のねじ部が本体フレーム内に入りすぎない程度にノブ(大)を時計回りに回します。



- 2** サドルサポートチューブを本体フレームに挿込みます。



組立て



⚠️ 注意

サドルの挿込みがきつい場合は、潤滑剤を塗布してください。

- 3** 高さ調整ノブを引っ張った状態でサドルサポートチューブを押し込み任意のところで放すと、ノブのロックピンがサドルサポートチューブの穴に入りロックされます。



- 4** 高さ調整ノブを止まるところまで時計回りに回し締付けます。



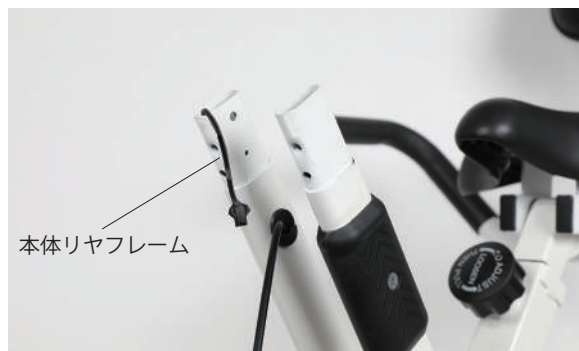
ハンドルサポートチューブの取付け



- 1** まず、組立作業がしやすいよう、黒いグリップを引き上げロックを解除し、本体角度を広げます。



- 2** 本体リヤフレーム(右側)から出ているコードのコネクタとハンドルサポートチューブから出ているコネクタを接続します。



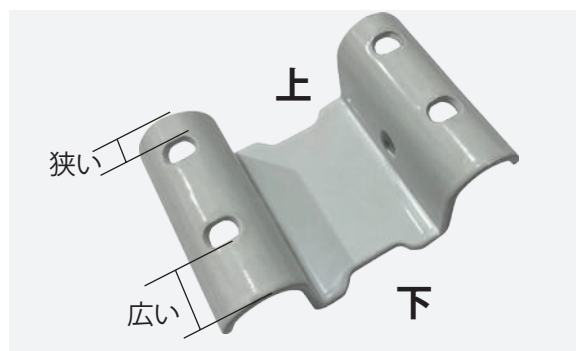
組立て



- 3** 本体リヤフレームにハンドルサポートチューブに挿入します。その際、負荷調整ダイヤルを内側にしてください。



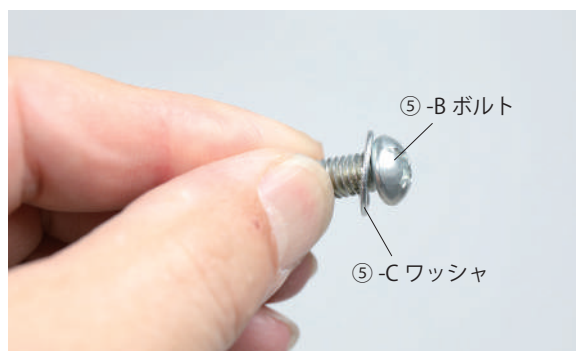
- 4** 付属の補強板を取出します。



- 5** 補強板を取付けます。その際、負荷調整ダイヤルのコードを写真のようにします。フレームの取付穴と補強板の取付穴を合わせます。



- 6** ⑤-C ワッシャを通した⑤-B ボルトを4カ所、⑤-A ボルトを2カ所に取付け、六角レンチですべて均等に締付けます。



組立て



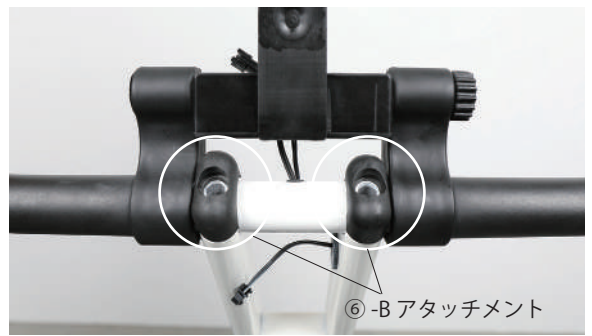
ハンドルの取付け



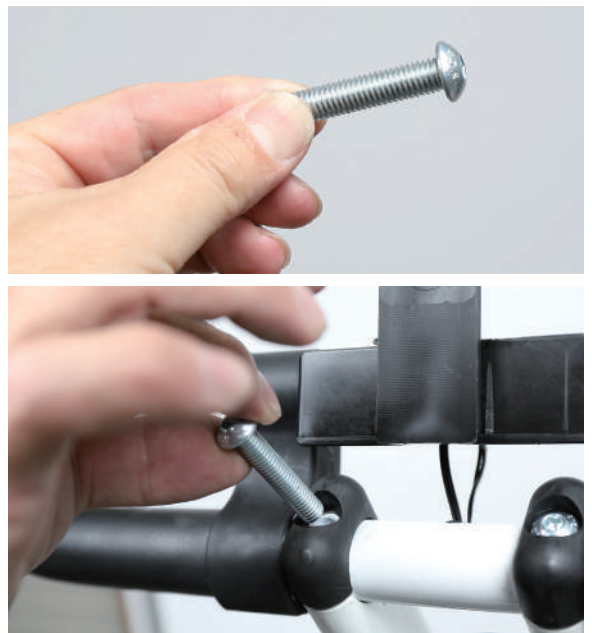
1 ハンドルサポートチューブにハンドルを載せます。



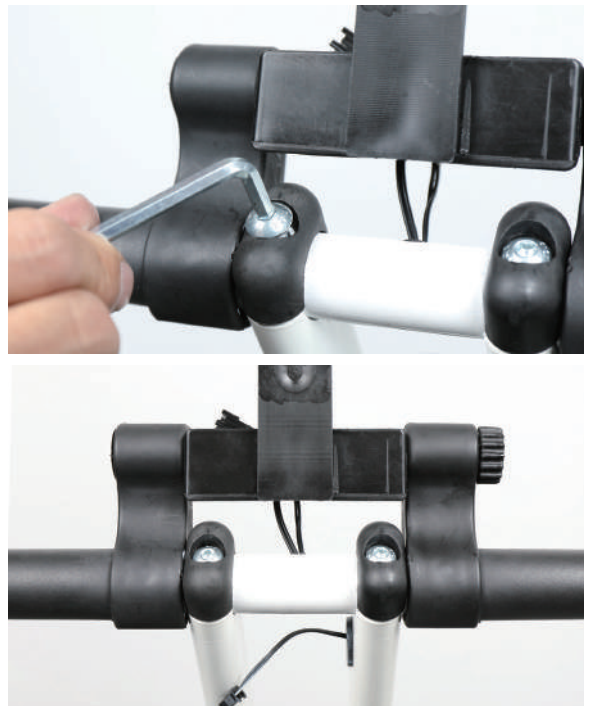
2 ⑥-B アタッチメントを取付けます。



3 ⑥-A ボルトを取付けます。



4 六角レンチで左右均等に締付けます。



組立て



負荷調整ダイヤルの取付け

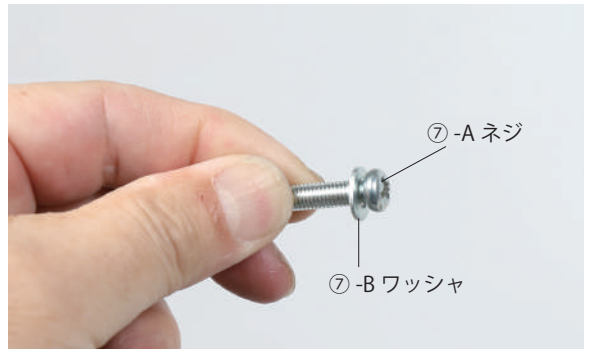


負荷調整ダイヤルを取付ける際届きにくい場合は、負荷調整ダイヤルのワイヤを本体から少し引くと余裕がでます。

- 1** 負荷調整ダイヤルをハンドルサポートチューブの内側のステーに真っ直ぐ挿入します。



- 2** 外側から⑦-B ワッシャを通した⑦-A ネジを取付けます。



- 3** プラスのドライバーで締付けます。



組立て

左ペダル (L) の取付け

ペダルには左右があります。取付けを間違えるとネジ山を潰してしまい、最悪交換になりますのでご注意ください。

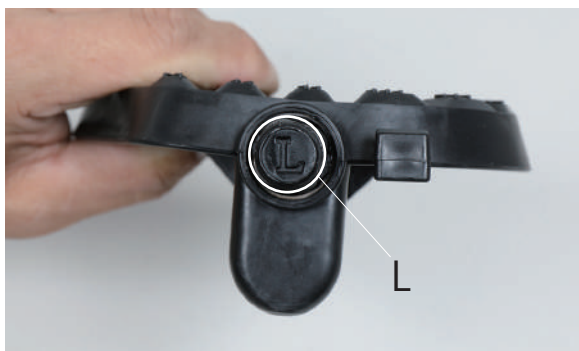
⚠ 注意

- ペダルは確実に取付けてください。取付けが不十分な場合、思わぬ事故やガタツキ、音鳴りが発生する可能性があります。
- トレーニング前には、ペダルに緩みがないか確認してください。

- 1** バンドに「L」表示があり、この面が表面です。出荷時は逆に仮留めされている場合があります。



- 2** ペダルの外側には「L」のラベルが貼られています。ボルト面には「L」が刻印されています。



- 3** ペダルのボルト側の突起部にバンドの穴を引っ掛けます。



- 4** バンドのもう一方をペダルの外側の突起に引っ掛けます。足の大きさに合わせて穴の位置を変えてください。



- 5** 左のクランクアームに左ペダル「L」を取付けます。



組立て

- 6** 左ペダル「L」を左クランクアームに手で回るところまで反時計回りでねじ込みます。
※ねじ込む際、抵抗を感じたら、無理に回さずに、一旦取外し再度ねじ込みます。



- 7** 左手で右クランクを固定しながら 15mm のスパナで締付けます。



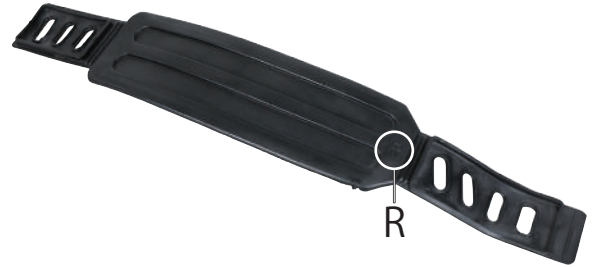
- 8** さらにスパナをプラスチックハンマー等で数回叩き、確実に締付けます。



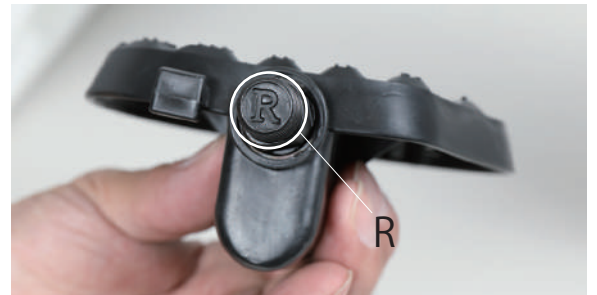
※付属の工具は、あくまで簡易的なものです。締付けに不安な方は、市販品をご使用ください。

右ペダル (R) の取付け

- 1** バンドに「R」表示があり、この面が表面です。出荷時は逆に仮留めされている場合があります。



- 2** ペダルの外側には「R」のラベルが貼られています。ボルト面には「R」が刻印されています。



- 3** ペダルのボルト側の突起部にバンドの穴を引っ掛けます。



組立て

- 4** バンドのもう一方をペダルの外側の突起に引っ掛けます。足の大きさに合わせて穴の位置を変えてください。



- 5** 右のクランクアームに右ペダル「R」を取付けます。



- 6** 右ペダル「R」を右クランクアームに手で回るところまで時計回りでねじ込みます。
※ねじ込む際、抵抗を感じたら、無理に回さずに、一旦取外し再度ねじ込みます。



- 7** 右手で左ペダルを固定しながら 15mm のスパナで締付けます。



- 8** さらにスパナをプラスチックハンマー等で数回叩き、確実に締付けます。



※付属の工具は、あくまで簡易的なものです。締付けに不安な方は、市販品をご使用ください。

⚠ 注意

ペダルの締付けが不十分ですと、トレーニング中に緩み、ガタツキ、異音の原因になります。そのまま続けると、破損やネジ山がなくなり部品交換することになりますので、毎回緩みを確認し、増し締めをしてください。

組立て

メーターの取付け

- 1** ハンドルのメーター取付部品にメーターを挿入します。



- 2** メーター取付部品の穴にメーターから出ているコードを1本ずつ通します。



- 3** ハンドルサポートチューブ(右)から出ているコネクタ(メス)とメーターから出ているコネクタ(オス)を接続します。



- 4** ハンドルから出ているコネクタ(オス)とメーターから出ているコネクタ(メス)を接続します。コネクタは2本ずつありますが、どちらを接続してもかまいません。



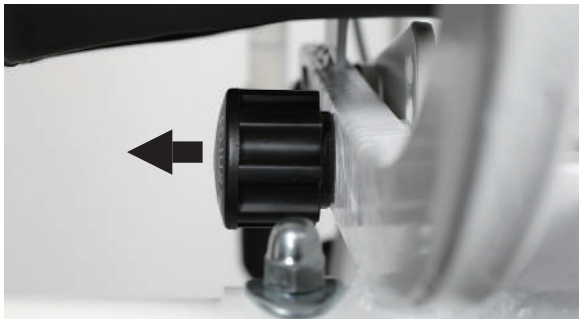
- 5** メーター下部中央の「決定/リセット」を押すとディスプレイがフル表示されます。



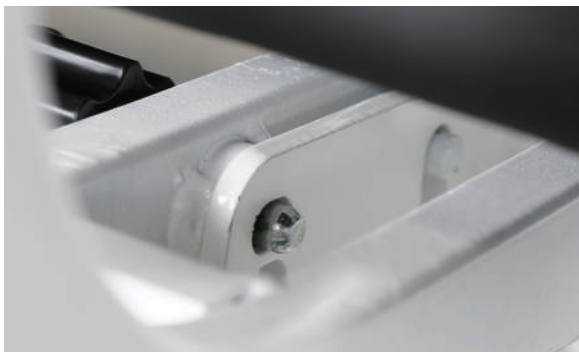
取扱い

サドルの角度調整

- 1 サドルを保持しながら、サドル角度調整ノブを引っ張ってロックピンを解除します。



- 2 角度は3段階です。ロックピンが確実に穴に入れ、ノブを放します。



警告

ノブのロックピンは、確実に調節穴に挿入されていることを確認してください。

サドルの高さ調整

- 1 サドルを保持しながら、高さ調整ノブを反時計回り回し緩め、ノブを引っ張ってロックを解除します。

警告

- ・サドルを保持しなでノブを引くとサドルが落下し、指などを挟む可能性があり大変危険です。
- ・ノブは、確実に調節穴に挿入み、ノブを締付けてください。怠ると、トレーニング中にサドルが落下し思わぬ事故につながる恐れがあります。

- 2 高さは7段階調整可能です。適切な高さになったらノブを放しサドルを上下に動かし確実にロックピンが穴に入ったことを確認します。



- 3 高さ調整ノブを時計回りに回し締付けます。



注意

サドルの上下調整がきつい場合は、潤滑剤を塗布してください。

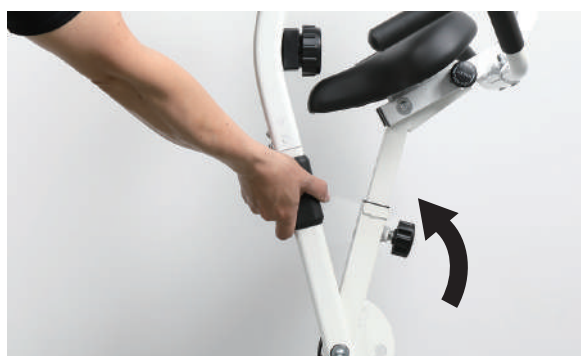
取扱い

本体の角度調整

本体角度調整グリップを引き上げてロックを解除することで本体の角度を変えることができます。



- 1** 土台(フロント側)を支点にしながら本体角度調整グリップを引き上げ、サドルを引寄せると収納スタイルになります。



- 2** 同じく本体角度調整グリップを引き上げながら、本体を押し下げると、リクライニングスタイル、ディープリクライニングスタイルになります。



- リクライニングスタイル



- ディープリクライニングスタイル



取扱い

負荷のかけ方

- 1 負荷調整ダイヤルを回すことで負荷の調整が出来ます。
一側に行くほど負荷が軽く、+側に行くほど負荷が強くなります。



スマホホルダーの使い方

- 1 左ノブを引きホルダーの角度を決めます。



- 2 左ノブを元の位置に戻します。



- 3 スマホやタブレットが確実にホルダーが固定されていることを確認します。

⚠ 注意

トレーニング中にスマホホルダーが緩む可能性がありますので、定期的に緩みがないか確認してください。

メーターの充電の仕方

- 1 メーター右横の USB ポートに USB Type-C を挿入します。



- 2 もう片方の端子をコンセントに挿込んだ USB 充電器に接続します。又は、付属の充電用 USB ケーブルをパソコンやモバイルバッテリーなどから充電します。



- 3 充電中は「ランプ」が点灯し、充電が完了すると消灯します。

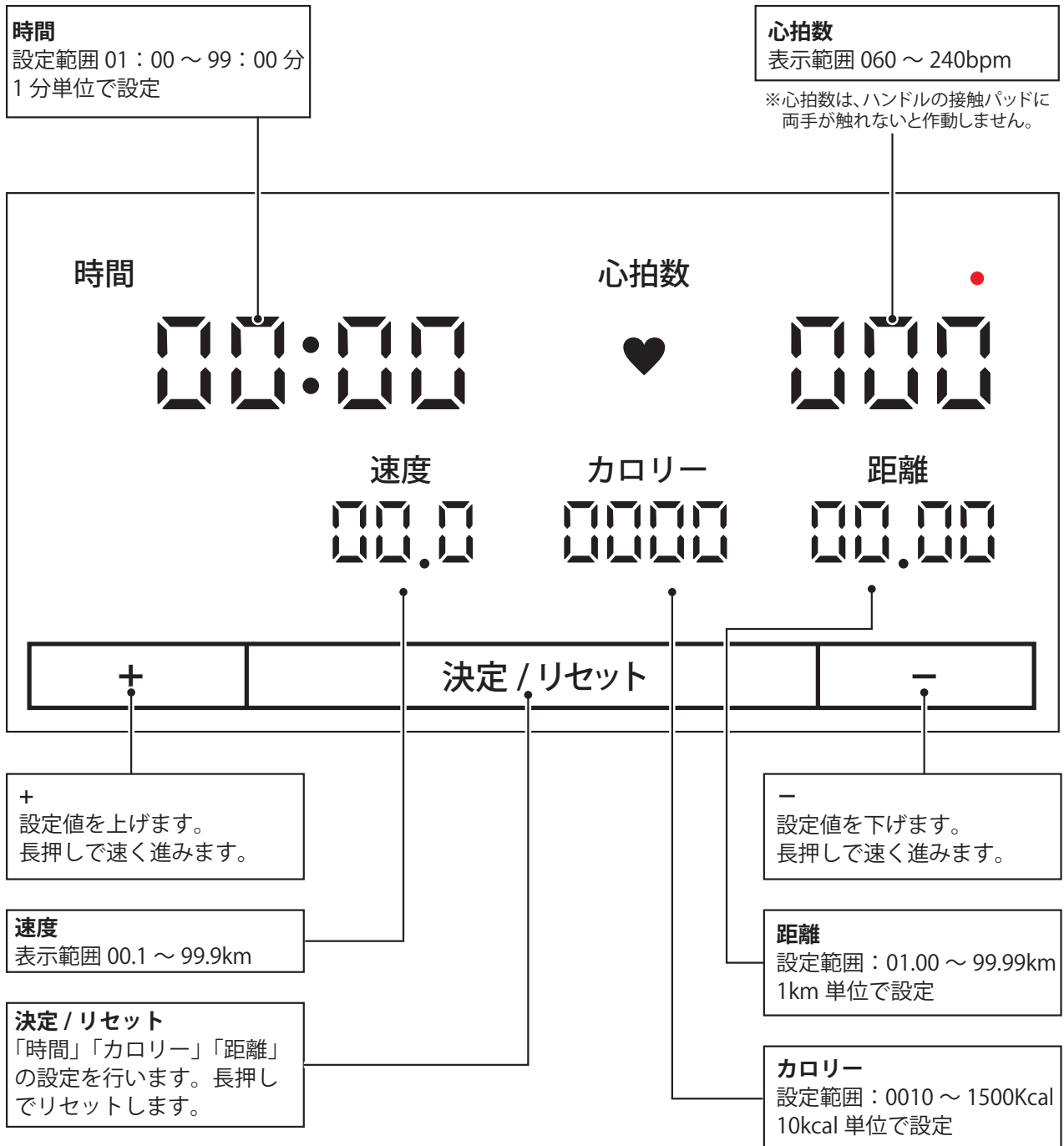


取扱い

メーターの表示・ボタン機能

このメーターでは、時間、速度、距離、消費カロリー、心拍数を測定することができます。

※メーターの数値はあくまで参考値です。実際の速度、距離、カロリー、心拍数とは異なる場合があります。



※約3分30秒間運動、操作をしない場合、自動でシステムが休止するオートパワーオフ機能付きです。ペダルを漕ぐかタッチパネルの「決定 / リセット」を押すことで再開します。

⚠ 注意

- ディスプレイに直射日光を当てないでください。液晶画面が破損する恐れがあります。
- 表示が暗くなったり、数字が表示されない場合は、バッテリーが消耗しています。充電をしてください。

取扱い

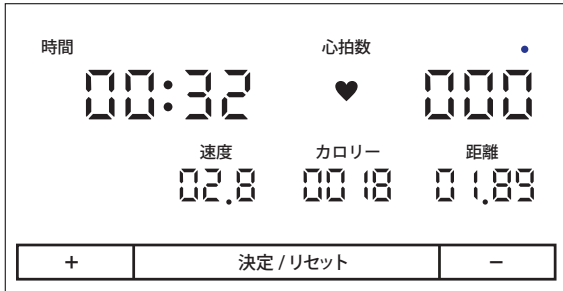


このQRコードを読み取ることで、「メーターの操作方法」を動画でご覧いただくことができます。

メーターの操作

●通常のトレーニングの場合

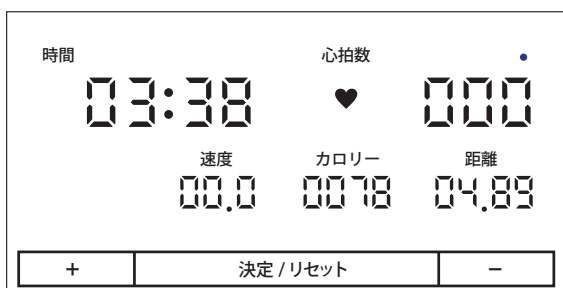
- 1 ペダルを漕ぎ出すと「時間」「速度」「カロリー」「距離」の計測が開始されます。



- 2 ハンドルの左右の接触パッドを握るとハートマークが点滅し、「心拍数」の計測が開始されます。



- 3 トレーニングを休止すると、「時間」「カロリー」「距離」の数値は保持され、トレーニングを再開すると計測も再開します。

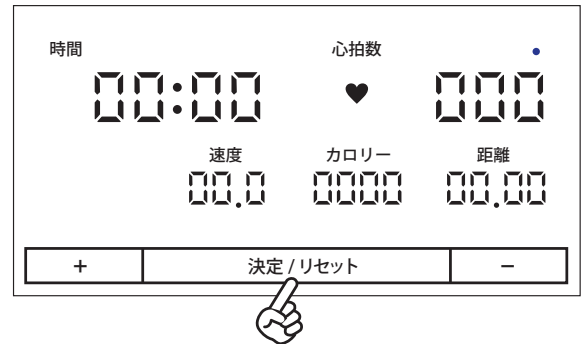


- 4 トレーニングを終了する場合は、タッチパネルの「決定/リセット」を長押しし、リセットします。

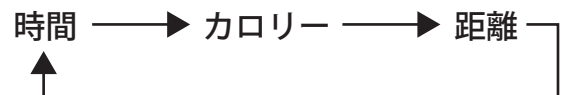


●カウントダウンでのトレーニングの場合

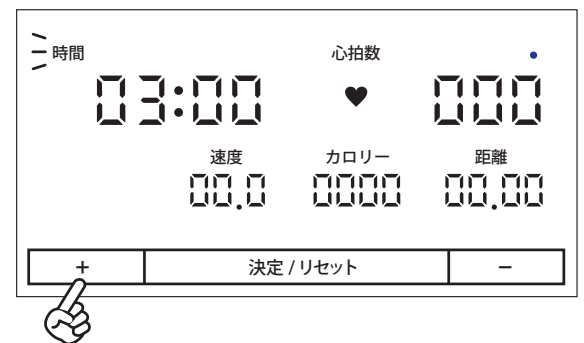
- 1 ディスプレーがフル表示されている時にタッチパネルの「決定/リセット」を1回押します。



- 2 「時間」の文字が点滅します。もう一度押すと「カロリー」の文字が点滅します。もう一度押すと「距離」の文字が点滅します。



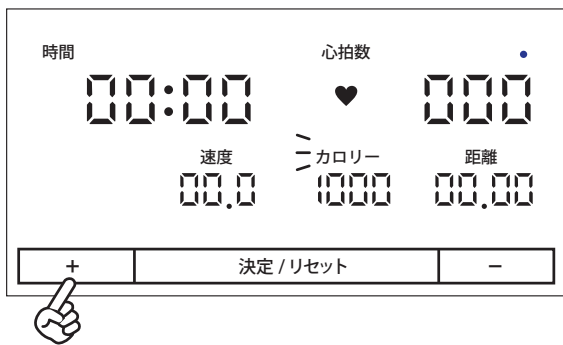
- 3 「時間」の文字が点滅している時に、タッチパネルの「+」を押し、時間を設定します。長押しすると速く進みます。「-」を押すと戻ります。長押しすると速く戻ります。



取扱い

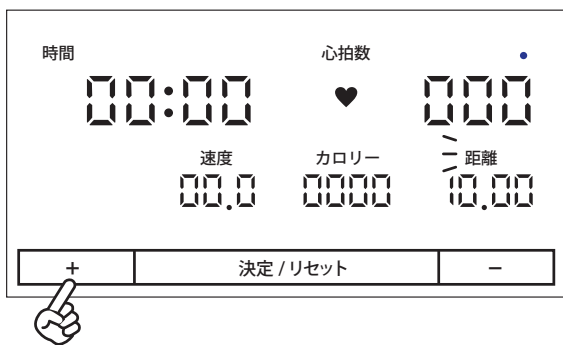
4 時間設定後約 5 秒で「時間」の文字が点滅から点灯に変わり、ペダルを漕ぎ出すと時間のカウントダウンが開始されます。「速度」「カロリー」「距離」はカウントアップしていきま。時間が「00:00」になるとアラームが 5 回鳴ります。

5 「カロリー」の文字が点滅している時に、タッチパネルの「+」を押し、消費カロリーを設定します。長押しすると速く進みます。「-」を押すと戻ります。長押しすると速く戻ります。



6 消費カロリー設定後約 5 秒で「カロリー」の文字が点滅から点灯に変わり、ペダルを漕ぎ出すと消費カロリーのカウントダウンが開始されます。「時間」「速度」「距離」はカウントアップしていきま。消費カロリーが「0000」になるとアラームが 5 回鳴ります。

7 「距離」の文字が点滅している時に、タッチパネルの「+」を押し、距離を設定します。長押しすると速く進みます。「-」を押すと戻ります。長押しすると速く戻ります。



8 距離設定後約 5 秒で「距離」の文字が点滅から点灯に変わり、ペダルを漕ぎ出すと距離のカウントダウンが開始されます。「時間」「速度」「カロリー」はカウントアップしていきま。距離が「00.00」になるとアラームが 5 回鳴りま。す。

👉 複数のカウントダウン方法

「時間」「カロリー」「距離」の数値をそれぞれ設定をし、同時にカウントダウンを行いことが出来ます。

1. ディスプレーがフル表示されている時にタッチパネルの「決定 / リセット」を 1 回押し、時間を設定します。
2. 続けてタッチパネルの「決定 / リセット」を 1 回押し、消費カロリーを設定します。
3. 続けてタッチパネルの「決定 / リセット」を 1 回押し、距離を設定します。
4. 設定後約 5 秒ですべてが設定され、ペダルを漕ぎ出すと「時間」「カロリー」「距離」のカウントダウンが開始されます。
5. 時間が「00:00」、消費カロリーが「0000」、距離が「00.00」にそれぞれがなった時点でアラームが 5 回ずつ鳴ります。

⚠️ 注意

タッチパネルを押した時にアラームが 1 回鳴った時は有効、2 回った時は無効を意味します。

運転操作の仕方

トレーニングの流れ

フィットネスバイクを使用することで、体力・筋肉の調子を改善し、カロリーコントロールと一緒に行うことでダイエット効果が期待できます。

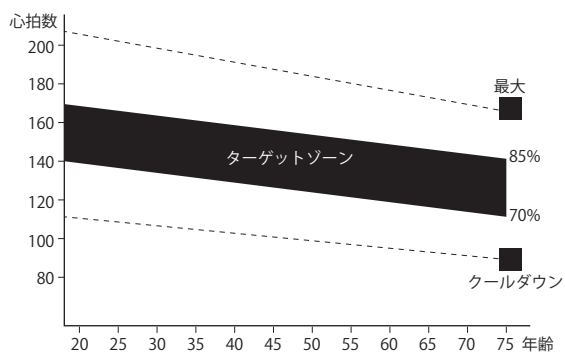
1 ウォームアップ段階

このステージでは、体の周りを流れる血液や筋肉が適切に働くようになります。また、痙攣や筋肉傷害のリスクも軽減されます。

フィットネスバイクに乗車する前に、いくつかのストレッチをそれぞれ約30秒間行うことをお勧めします。痛みがある場合は中止してください。

2 トレーニング段階

このステージでは、定期的にトレーニングすることで足の筋肉がより柔軟になります。自分のペースでトレーニングをしますが、全体を通して安定したテンポを維持することが重要です。トレーニングの負荷は、下のグラフに示すターゲットゾーンに心拍を上げることが大切です。



3 クールダウン段階

このステージは、あなたの心血管系と筋肉を段階的に縮小させます。

テンポを下げて約5分間続けてください。

降車後、ストレッチを繰り返します。

週に少なくとも3回トレーニングをし、可能であれば週に均等にトレーニングをすることを勧めます。

トレーニングの準備

1 どのポジショニングでトレーニングを行うかを決めます。

アップライトスタイル

自然な姿勢でペダルを漕ぐため、ダイエットや運動不足解消などに適したポジションです。



リクライニングスタイル

背筋や腹筋、腰や膝への負担が少ないポジションです。※このポジションでは心拍数は測れません。



ディプリクライニングスタイル

寝ながら自転車漕ぎのように足を回転させるので、足のむくみ解消や太ももの引き締め効果が期待できるポジションです。※このポジションでは心拍数は測れません。



運転操作の仕方

- 2** ご自身に合ったサドルの高さ・角度に調整します。
(調整方法は P.25 参照)



⚠️ 注意

サドル角度調整ノブや高さ調整ノブのロックピンが確実に穴に入っているか、ノブを締付けているか確認してください。

- 3** ペダルのバンドを足の大きさに合わせて取付位置を変えます。



- 4** サドルに腰掛け、足がペダルに無理なく届くか確認します。

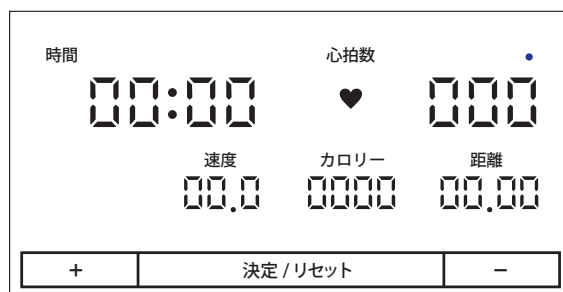
- 5** ハンドルの接触パッドを無理なく握れるか確認します。

※リクライニングスタイル、ディープリクライニングスタイルのポジションでは、心拍数は測れません。



トレーニングの開始

- 1** ペダルを漕ぐことでメーターが作動します。
表示されない場合は、バッテリーの消耗が考えられますので、充電をしてください。



- 2** 29 ページの「メーターの操作」を参考に自身に合ったトレーニングを開始します。

困ったときの対処法

症状	原因	対処
ペダルが重い・異音がする	ペダルの緩み	増締め (P.23 参照)
	ペダルのネジ山がつぶれている	交換 (保証適用外)
	クランクがぐらついている	14mm のラチェットレンチで増締め
本体内部より異音	ベルトの摩耗や切れ	交換 (保証適用外)
メーターのディスプレイ表示が点滅又は薄い 点灯しない	バッテリーが消耗している	充電をする
	コネクタの接続不良	接続し直す
メーターのディスプレイ表示が消灯した	約 3 分後に省エネモードが働いた	タッチパネルの「決定 / リセット」を押す

お手入れの仕方

フィットネスバイクを長期にわたりご使用いただくために、定期的なお手入れをしてください。

本体

汗は、使用後毎回拭き取ってください。

汚れは、乾いた柔らかい布などで拭取ってください。

汚れが落ちない場合は、中性洗剤を薄めて拭取ってください。

メーター

汚れは、乾いた柔らかい布などで拭取ってください。液晶面を強く擦ると傷が付きますのでご注意ください。

また、メーターは直射日光に長時間当てないでください。破損の原因になります。

本規約は、ハイガー(以下「弊社」とする)を経由して販売させていただいた該当商品に関して保証する内容を明記したものです。弊社商品には商品保証書等は同梱しておりません。お客様の購入履歴や保証情報は弊社にて管理・保管しておりますのでご安心ください。返送いただく場合商品を再梱包していただく必要がございますので、梱包材はお捨てにならないようお願いいたします。

1. 保証の期間

商品発送日(ご来店引取の場合ご来店日)から1年間といたします。業務用・営業用として使用される場合、保証期間は6ヵ月といたします。保証期間を超過しているものについては、保証の対象外となり有償対応となります。商品発送日より7日以内の初期不良にあたる場合、送料・手数料弊社負担にて対応いたします。

2. 保証の適用

- ・お買い上げいただいた弊社商品を構成する各部品に、材料または製造上の不具合が発生した場合、本規約に従い無料で修理いたします。(以下、この無料修理を「保証修理」とする)往復送料や出張修理を行った場合の出張料は、お客様のご負担となります。
- ・保証修理は、部品の交換あるいは補修により行います。保証修理で取り外した部品は弊社の所有となります。
- ・本規約は、第一購入者のみに有効であり、譲渡することはできません。ご購入された年月日、販売店、商品、製造番号の特定ができない場合、保証が受けられない可能性があります。
- ・本規約の対象となる商品とは、日本国内で使用し故障した商品とします。日本国外に持ち出した時点で保証は無効となります。

3. 保証適用外の事項

- (1) 純正部品あるいは弊社が使用を認めている部品・油脂類以外の使用により生じた不具合
- (2) 保守整備の不備、保管上の不備により生じた不具合
- (3) 一般と異なる使用場所や使用方法、また酷使により生じた不具合
- (4) 取扱説明書と異なる使用方法により生じた不具合
- (5) 示された出力や時間の限度を超える使用により生じた不具合
- (6) 弊社が認めていない改造をされたもの
- (7) 地震、台風、水害等の天災により生じたもの
- (8) 注意を怠った結果に起きたもの
- (9) 薬品、雨、雹、氷、石、塩分等による外から受ける要因によるもの
- (10) 使用で生じる消耗や時間の経過で変化する現象(退色、塗装割れ、傷、腐食、錆、樹脂部品の破損や劣化等)
- (11) 機能的影響のない感覚的な現象(音、振動、オイルのにじみ等)
- (12) 弊社又は弊社が認めているサービス店以外にて修理をされた商品
- (13) 使用することで消耗する部品又は劣化する部品(ゴムを使用する部品、皮を使用する部品、樹脂を使用する部品、スポンジ類、紙類、パッキン類、ギヤ・ベアリング等の干渉する部品、ボルト、ナット、ヒューズ、モーターブラシ、チェーン、バルブ内部の部品、バネ、潤滑油、燃料、作動油、刃又は先端部品、クラッチ、シャーペン等の緩衝部品、ワイヤ、バッテリー、点火プラグ等)
- (14) 保証修理以外の、調整・清掃・点検・消耗部品交換作業等
- (15) 商品を使用できなかったことによる損失の補填(休業補償、商業損失の補償、盗難、紛失等)

4. 別扱いの保証

部品メーカーが個別に保証している部品については部品メーカーの保証が適用されます。

5. 保証修理の受け方

まずはお問い合わせフォームにて弊社へご連絡をください。
又はお近くの修理協力店へご連絡をしてください。
症状・使用状況を伺い、お手順方法をご案内させていただきます。

6. 注意事項

- ・動作点検を行ってから出荷しておりますので、燃料やオイル、水分が残っていたり、多少の傷や汚れ等が付いている場合があります。
- ・部品の在庫がない場合、お取り寄せにお時間をいただくことがあります。
- ・仕様変更などにより同時交換部品が発生する可能性があります。
- ・仕様変更などによりアッセンブリーでの供給しかできない場合があります。
- ・生産終了品につきましては、部品供給次第で修理不可能な場合があります。
- ・無在庫転売者(送り先が毎回違う購入者)の場合、転売者より購入した商品の場合、保証は無効となります。また発覚次第転売者への措置を取らせていただきます。

- アフターサービスについて■
1. 販売機種が対象となります。※弊社で商品をお買い上げの方に限らせていただいております。
 2. 生産終了品につきましては、部品供給次第で修理不可能な場合があります。
 3. 保証期間(1年間)を過ぎたものは、保証期間内におけるご使用回数に関係なく、すべて有償となります。
 4. 修理の際の往復の送料はすべてお客様ご負担となります。
 5. 修理協力店へご依頼の際は、直接修理協力店に修理代をお支払いください。

お客様ご相談窓口

故障部品をお客様で交換される場合

まず、ご購入された店舗にご連絡をしてください。
保証期間内は消耗品を除き、壊れた部品は弊社で保証致します。
その際に生じる**往復の送料は全てお客様のご負担**となります。

お客様



①故障の状況をメールでご連絡ください。また、故障箇所の写真等を、メールに添付してください。



④送料お客様ご負担で、代替部品を発送致します。

ハイガーまたは販売・修理店

- ②受付
- ③故障内容の確認

故障部品をメーカーで修理する場合

弊社にご連絡をしてください。
保証期間内は消耗品を除き、壊れた部品は弊社で保証致します。
その際に生じる**往復の送料、また修理工賃は全てお客様のご負担**となります。

お客様



①故障の状況をメールでご連絡ください。また、故障箇所の写真等を、メールに添付してください。



⑤お見積り提示。

⑧送料お客様ご負担で、故障品を発送いたします。

ハイガー

- ③受付
- ④故障内容の確認
- ⑥お見積り了承
- ⑦故障装置の修理

故障部品を販売・修理店で修理する場合

まず、ご購入された販売・修理店にご連絡をしてください。
保証期間内は消耗品を除き、壊れた部品は弊社で保証致します。
その際に生じる**往復の送料、また修理工賃は全てお客様のご負担**となります。
遠方の場合の出張修理や引取り修理は、別途料金が発生致します。

お客様



①故障の状況をメールでご連絡ください。その際、持ち込み修理*1か、引取り修理*2か、出張修理*3かを相談させていただきます。



⑤持ち込み修理の場合、修理完了後ご来店ください。引取り修理の場合は、修理完了後お届け致します。
※ご希望に応じて相談させていただきます。

販売・修理店

- ②受付
- ③故障内容の確認
- ④故障装置の修理

*1 お客様ご自身が販売・修理店に製品を持ち込むことをいいます。
*2 販売・修理店がお客様のご自宅まで製品を引き取りに行くことをいいます。
*3 販売・修理店がお客様のご自宅まで行き、その場で修理を行うことをいいます。

■保証適用について■

- ・本商品が対象となります。
- ※ただし、以下の場合は保証適用外となります。
- ・お客様のメンテナンス・確認不足等によるもの。
- ・人為的による破損等。
- ・運送会社など、第三者により生じた支障。
- ・弊社が故意・過失・他、正常のご使用に反して生じたと判断する全ての支障。

■保証期間について■

- ・商品が出荷された日・お渡し（ご来店時）から1年間となります。業務用として使用される場合、保証期間は6ヶ月といたします。

◎詳細は「保証内容について」ページをご確認ください。

■初期不良について■

- ・初期不良期間は、ご使用回数に関係なく商品発送日より7日以内とさせていただきます。
- ・商品受領後、1週間以内にご連絡ください。
- ※無償修理又は無償交換のいずれかを弊社判断にて、ご対応させていただきます。
- ・修理協力店にご依頼の際は、修理工賃・部品代・送料は当社が負担させていただきます。

■消耗品について■

- ・消耗品につきましては、初期不良以外はすべて有償となります。

修理、部品に関するご相談

修理依頼される時は、下記を事項ご連絡ください。

- ①ご注文番号
- ②商品名
- ③商品の型番
- ④故障の状況
- ⑤購入サイト、年月日
- ⑥お名前
- ⑦ご住所
- ⑧電話番号

修理、使い方などのご連絡窓口

お手数ですが、今一度本取扱説明書を熟読し、弊社のサイトや動画等を見ていただき、問題が解決しない場合は、下記までお問い合わせください。



年中無休受付
※年末年始等除く

カスタマー・サポート・センター
お問い合わせ窓口

<https://haige.jp/c/>



販売・修理店

販売・修理店は随時増えています。

販売・修理店により修理対応機械が異なりますので、最新情報は下記サイトをご覧ください。

本店サイト ▶ <https://www.haigeshop.net/html/page3.html>

楽天サイト ▶ <https://www.rakuten.ne.jp/gold/haige/support/repair/shop/>

ヤフーサイト ▶ <https://shopping.geocities.jp/haige/after.html>

※ハイガーは、顧客満足度100%を目指し、日々製品（部品やカラーも含め）の改良を行っています。
そのため、予告なく仕様を変更する場合があります。
また、取扱説明書は、製品製造時の最新版を同梱していますが、内容は随時改訂していますので、
最新版は以下のサイトよりご確認ください。

「製品のお困り事」は、カスタマー・サポート・センターへ。

「製品が利用できない」、「故障かな?」、「修理をしたい」、「パーツを購入したい」など、
下記カスタマー・サポート・センターへ、お問い合わせください。

HAIGE

〒370-0603
群馬県邑楽郡邑楽町中野5298-1

ハイガーオフィシャル 検索

<https://haige.jp/>



.....
年中無休受付
.....

※年末年始等除く



カスタマー・サポート・センターお問い合わせ窓口

<https://haige.jp/c/>

