

取扱説明書 初版

フィットネスバイク

HG-918X



このQRコードを
読み取ることで、
本製品の運転の仕方などを
動画でご覧いただけます。
詳細は、P.5をご覧ください。



目 次

はじめに	3
安全上のご注意 製品を長くご愛顧いただくために	
安全にお使いいただくために	4
フィットネスバイクの安全に係る事項・・・・・・・・	4
主要諸元	6
各部の名称	7
梱包部品一覧	8
組立て	9
土台（リヤ）の取付け・・・・・・・・	9
土台（フロント）の取付け	10
サドルの取付け	10
背もたれの取付け	12
ハンドルの取付け	13
左ペダル（L）の取付け	15
右ペダル（R）の取付け	16
ハンドルの角度調整	18
メーターの取付け	19
配線	20
取扱い	21
サドルの角度調整	21
サドルの高さ調整	21
本体の角度調整	22
メーターの表示・ボタン機能	24
メーターの操作	25
PULSE（心拍数）について	29
負荷のかけ方	29
運転操作の仕方	30
トレーニングの流れ	30
トレーニングの準備	30
トレーニングの開始	31
故障かな？と思ったら	32
お手入れの仕方	33

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の安全に係る事項

警告

 禁止	<ul style="list-style-type: none">・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。・サドルネックの高さを最高位置を越えて使用しないでください。
 指示	<ul style="list-style-type: none">・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。・上記病気や障害がある方は、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	<ul style="list-style-type: none">・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。・食事の後にトレーニングをしないでください。
 指示	<ul style="list-style-type: none">・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す。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。



この QR コードを読み取ることで、「組立ての仕方」「点検・整備の仕方」や「困った時の対処方法」を動画でご覧いただくことができます。また、最新情報を随時追加・更新していきます。ぜひご利用ください。

※お持ちのスマートフォンに QR コードを読み取る機能が搭載されていない場合は、QR コードを読み取るためのアプリをダウンロードしてください。

※本取扱説明書と動画では、手順が異なる場合があります。ご了承ください。

主要諸元

モデル名	HG-918X	連続使用時間	無制限
サイズ (L×W×H)	850～1100X460X790～1450mm	推奨身長（目安）	150cm～195cm
本体重量	23.2kg	サドル調整	高さ：9段階 角度：2段階
耐荷重	120kg	負荷調整	1～16段

※ハイガー産業は、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。



※ハンドルから床までのサイズは、ハンドルの角度により異なります。また、測る位置により若干の誤差があります。

各部の名称

- ・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下さい。



梱包部品一覧

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、すべてが完全である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産業株式会社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。

A. 本体 	B. ハンドル 	
C. 土台 (リヤ) 	E. サドルステー 	
D. 土台 (フロント) 	H. 背もたれ 	
F. ハンドルサポートチューブ  <small>※右用の側面には長穴があります。</small>	G. サドル 	I. メーター 
J. ペダル 	L. 工具★、ネジ類  <small>カラー</small>	
K. 背もたれサポートチューブ 	M. 単2乾電池★★  <small>※付属の電池はサンプル品のため、使用後にすぐに切れる場合があります。その場合は新品と交換してください。</small> ★付属の工具は、簡易的なものです。 ★★サービス品です。 予告なく終了する場合があります。	

※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。

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。



このQRコードを読み取ることで、「組立て」を動画でご覧いただくことができます。

土台(リヤ)の取付け

- 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、ワッシャ⑧を通したボルト①を下側から挿入します。
この時、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。



- 3** ボルトにワッシャ⑧を通し、キャップナット②を取付け仮留めします。



- 4** 反対側も同様に行います。

- 5** 六角レンチとスパナを使用し左右均等に締付けます。



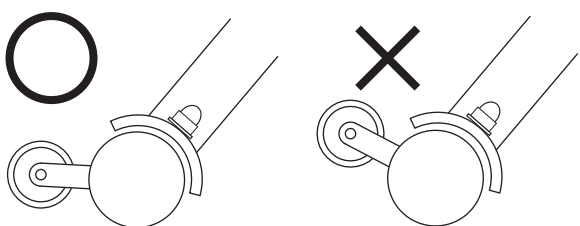
組立て

土台(フロント)の取付け

- 1** 本体フロントフレームの取付穴と土台(フロント)の取付穴を合わせ、ワッシャ⑧を通したボルト①を下側から挿込みます。
この時、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。



【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** ボルトにワッシャを通し、キャップナットを取付け仮留めします。反対側も同様に行います。



- 3** 六角レンチとスパナを使用し左右均等に締付けます。



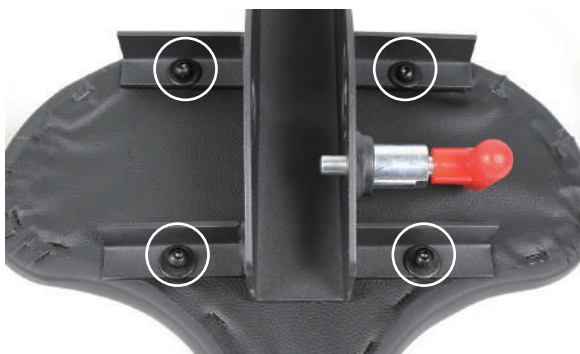
サドルの取付け

- 1** サドル底面の取付穴とサドルステーの取付穴を合わせ、ワッシャ④を通したボルト⑤を取付穴に挿込みます。



組立て

- 2** 挿込んだボルトを手で回るところまでねじ込みます。



- 3** 4本のボルトを六角レンチで均等に締付けます。1ヵ所だけを締付けずに、4ヵ所を少しずつ締付けてください。



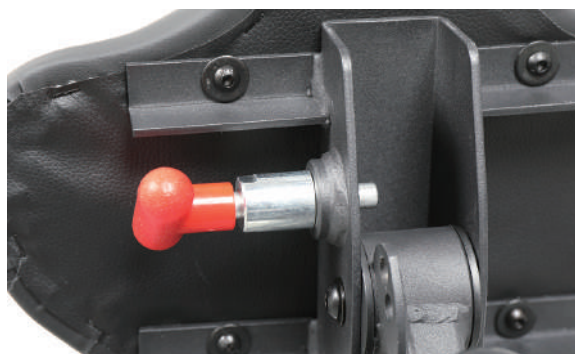
- 4** サドルステーとサドルネックの取付穴を合わせ、カラーを挿込みます。



- 5** ワッシャ⑧を通したボルト⑦をカラーの左右に挿込み、六角レンチで左右から締付けます。



- 6** 角度調整ノブを引っ張りピン引っ込みます。



組立て

- 7** ピンを固定穴に合わせ手を放しロックをします。

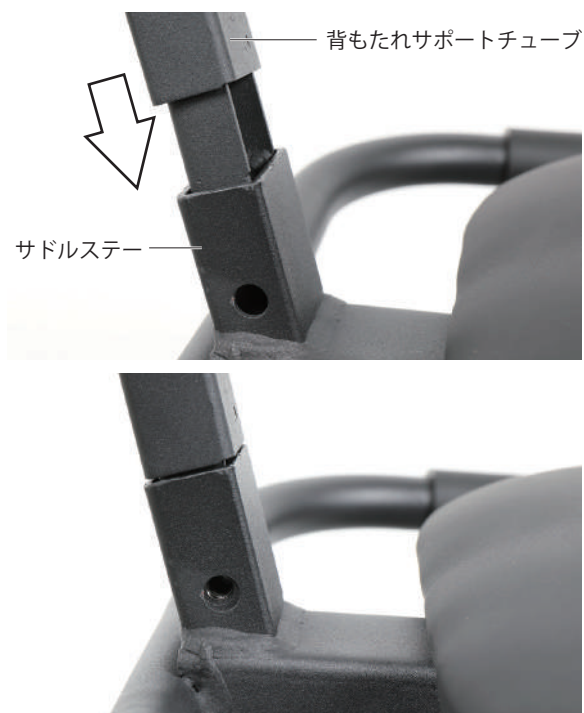


- 8** ピンが固定穴から出ていることを確認します。



背もたれの取付け

- 1** サドルステーの背もたれ取付部に背もたれサポートチューブを写真の向きで挿込み、取付穴を合わせます。



- 2** ワッシャ⑧を通したボルト⑦を 3 カ所の取付穴に挿込み、六角レンチで均等に締付けます。1 カ所だけを締付けずに、3 カ所を少しずつ締付けてください。



- 3** ワッシャ④を通したボルト⑥を背もたれサポートチューブの取付長穴に挿込み、背もたれの裏面の取付穴にねじ込みます。(上下 2 カ所)



組立て

- 4** 六角レンチで上下均等に締付けます。
※締めすぎに注意してください。



ハンドルの取付け



注意

金属部にバリが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- 1** 本体リヤフレーム（右側）から出ているコードのコネクタをハンドルサポートチューブに挿込み、長穴から出します。



- 2** 本体リヤフレームフレームにハンドルサポートチューブを挿込みます。



- 3** 同様に本体リヤフレーム（左側）にハンドルサポートチューブを挿込みます。



組立て

- 4** ワッシャ④を通したボルト③を 8カ所の取付穴に挿込み、六角レンチで均等に締付けます。1カ所だけを締付けずに、片側4カ所を少しずつ締付けてください。



- 5** ハンドルサポートチューブ上部に仮留めしているアタッチメントのボルト、ワッシャを一旦取外します。



- 6** ハンドルサポートチューブ上部に写真のようにハンドルを乗せます。



- 7** アタッチメントを乗せ、ワッシャを通したボルトを取付け仮留めします。



組立て

- 8** 左右の長さ、ハンドルの角度を調整します。



- 9** 4ヵ所のボルトを六角レンチで均等に締付けます。
この段階では 7~8 割の強さで締付けます。



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。



組立て

- 4** バンドのもう一方をペダルの外側の穴に挿込み、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。



- 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** スパナで締付け、さらにスパナをゴム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。



組立て

- 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。



- 4** バンドのもう一方をペダルの外側の穴に挿込み、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左ペダル「R」を取付けます。



- 6** 右ペダル「R」を左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。



組立て



- 7** 左のペダルを固定しながらスパナで締付けます。



- 8** さらにスパナをゴム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。

ハンドルの角度調整

- 1** ご自身に合ったサドルの高さに調整します。(調整方法は P.21 参照)



- 2** 着座しペダルに足を乗せ、ハンドルを握ります。接触パッドを無理なく握れる角度にハンドルを傾けます。



- 3** ハンドル角度が決まったら、4カ所のボルトを六角レンチで均等に締付けます。締付けが甘いとトレーニング中に角度が変わり大変危険です。しっかり締付けてください。



組立て

メーターの取付け

- 1** メーター裏側の電池ボックスのフタを開けます。



- 2** 単2の乾電池をプラス・マイナスの向きに注意して入れフタをします。
※付属の電池はサンプル品のため、使用後にすぐに切れる場合があります。その場合は新品と交換してください。



- 3** メーター裏側に仮留めしている4本のネジを一旦取外します。



- 4** ハンドルバーにメーターをセットし、固定部品を4本の取付けネジで仮留めします。



⚠ 注意

- ・必ず4カ所のネジを仮留めしてから、4カ所を均等に締付けてください。
- ・必要以上に強く締付けると、プラスチック部品が破損する恐れがあります。

- 5** メーターの角度を調整し、プラスのドライバーで4カ所のネジを均等に締付けます。



組立て

配線

- 1** ハンドルサポートチューブ (右) から出したコネクタ (メス) の突起とメーターから出ているコネクタ (オス) のクリップを合わせます。

コネクタ (メス)



コネクタ (オス)



- 2** コネクタ (メス) とコネクタ (オス) を接続します。



- 3** メーターから出ている小さいコネクタ (メス) の突起とハンドルから出ているコネクタ (オス) のクリップを合わせます。

コネクタ (メス)



コネクタ (オス)



- 4** 小さいコネクタは 2 本ずつありますが、どちらを接続してもかまいません。



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2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

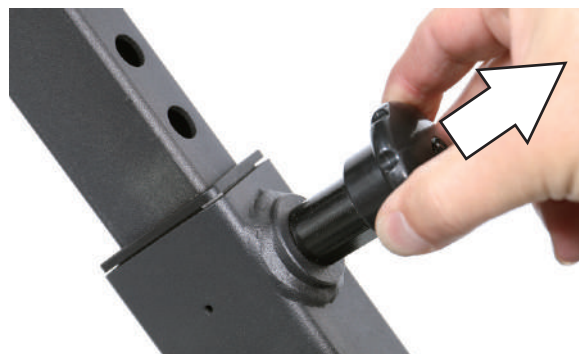
- ・ノブのロックピンは、確実に調節穴に挿入されていることを確認してください。

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

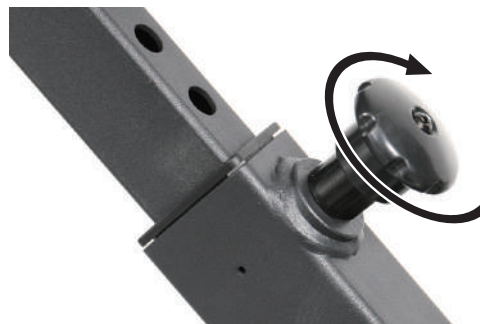
- ・サドルを保持しないと、ノブを引いた途端サドルが落下し、指などを挟む可能性があり大変危険です。



- 2 高さは9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。



⚠ 警告

- ・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。

取扱い

本体の角度調整

本体角度調整ノブを引っ張っ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。



「本体の角度調整方法・・・たたみ方・開き方のコツ」を動画でご覧ください。

👉 ノブを引っ張れない。

本体の自重によりノブのピンにテンションがかかり引っ張れないことがあります。この場合テンションを解放することで引っ張れるようになります。



※上記のように1人で本体を引き寄せた場合、ノブを引くことはできません。補助の方がいる場合は、1人が本体を引き寄せ、もうひとりがノブを引くことでスムーズに安全に行なえます。(1人で行う場合の手順はP.23を参照ください。)

【収納スタイル】

※収納スタイルに折りたたむには若干のコツが必要です。(P.23参照)



【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】



取扱い



「本体の角度調整方法・・・たたみ方・開き方のコツ」を動画でご覧ください。

【通常スタイル】から【収納スタイル】にする場合

- 1 サドルの高さを写真のようにします。

穴が1つ見える



- 2 土台（リヤ）を支点に本体リヤフレームを起こし、本体角度調整ノブを引きます。



- 3 ロックが解除されると本体の重みでたたまれます。最後に「カチッ！」と音がするまでハンドルサポートチューブとサドルを引き寄せます。



【収納スタイル】から【通常スタイル】【マイペーススタイル】【リカレントバイクスタイル】にする場合

- 1 土台（リヤ）を支点に本体リヤフレームを起こし、本体角度調整ノブを引きます。



- 2 土台（リヤ）を支点にした状態で、ゆっくり本体サドル側を「カチッ！」と音がするまで開いていきます。



- 3 同じ要領で土台（リヤ）を支点にした状態で、ノブを引き、ゆっくり開くと「カチッ！」と音がします。その位置が「マイペーススタイル」です。

- 4 更にノブを引き、ゆっくり開くと「カチッ！」と音がします。その位置が「リカレントバイクスタイル」です。

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、ケイデンス（1 分間当たりのペダル回転数）を測定することができます。また、メーターで運動負荷を変えることができます。

※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。

TIME(時間)

設定範囲 5 : 00 ~ 99 : 00 分

PULSE(心拍数)

設定範囲 0-50 ~ 220 拍 / 分

※心拍数は、ハンドルの接触パッドに両手が触れないと作動しません。

WATT(ワット)

現在の速度・負荷から計算して何 W の運動量に相当するかを示します。
設定範囲 10 ~ 350W

CALORIES(消費カロリー)

設定範囲 100 ~ 9900kcal

LOAD(運動負荷)

設定範囲 1 ~ 16

DISTANCE(距離)

設定範囲 1.00 ~ 99.90km

SPEED(速度)

0.0 ~ 99.9 km/h

RPM(ケイデンス)

1分間当たりのペダル回転数
0 ~ 999

MODE ボタン

停止モードでは、ボタンを押して各モードの切替、設定の確認ができます。
実行モードでは、ボタンを押しても無効です。

RECOVERY ボタン

心拍数の回復状態の確認ができます。

UP ボタン

1. プログラムモードの選択。
2. 機能設定値を上げます。

RESET ボタン

停止モードでは、ボタンを押してスタンバイ状態に戻ります。
ボタンを約 5 秒間長押しすると、システムが再起動します。

DOWN ボタン

1. プログラムモードの選択。
2. 機能設定値を下げます。

START/STOP ボタン

開始または停止します。



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、電池が消耗しています。電池を交換してください。

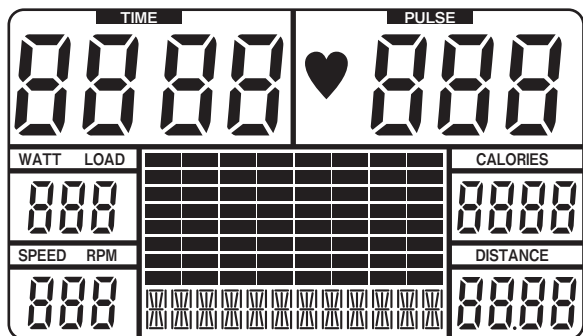
※約 4 分間運動、操作をしない場合、自動でシステムが終了するオートパワーオフ機能付きです。ペダルを漕ぐか「RESET」ボタンを長押しすることで再開します。



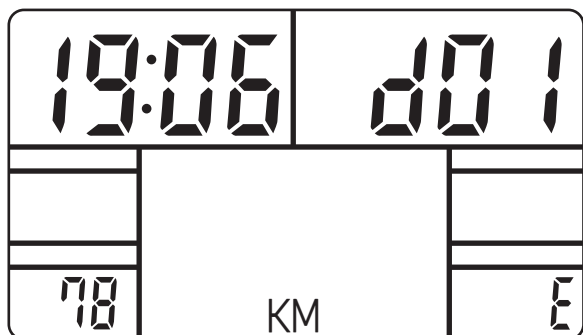
この QR コードを読み取ることで、「メーターの操作方法」を動画でご覧いただくことができます。

メーターの操作

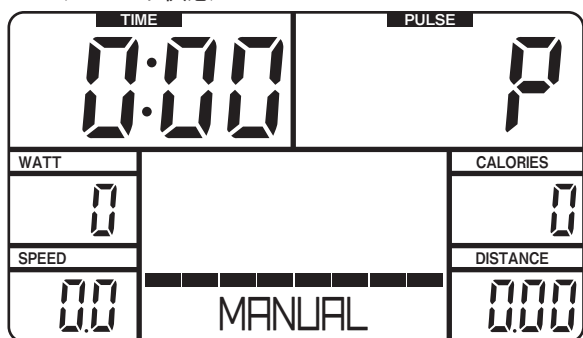
- 1 乾電池を取付ける（又はリセットボタンを 2 秒間押す）とアラームが 1 回鳴り、ディスプレイが 2 秒間フル表示されます。



- 2 次に、ホイールの直径「KM」又は「ML」、および記号「E」を 1 秒間表示し、スタンバイ状態になります。



■スタンバイ状態

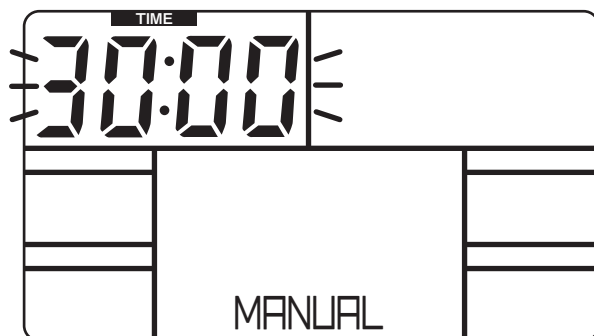


- 3 「START / STOP」ボタンを押し、ハンドルの接触パッド握り、ペダルを漕ぎ出すと計測を開始します。
- 4 トレーニング中に「UP」ボタン押すと「LOAD（運動負荷）」が上がります。（初期設定は負荷レベル 1）ボタンを長押しすると速く進みます。
- 5 トレーニング中に再度「START / STOP」ボタンを押すと停止し、「RESET」ボタンを押すとスタンバイ状態に戻ります。

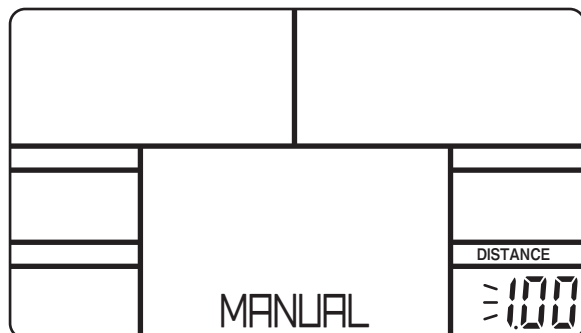
■MANUAL（手動）で設定

各種設定を手動で行う場合は、「MANUAL（手動）」モードで行います。

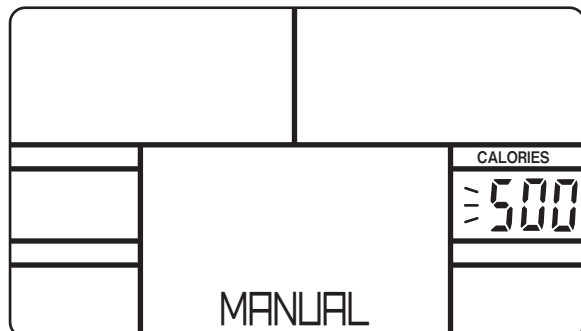
- 1 ディスプレイをスタンバイ状態にします。
- 2 スタンバイ状態で、「MODE」ボタンを押すと「TIME（時間）」の数値が点滅します。「UP」ボタン又は「DOWN」ボタンを押して値を設定します。（1 分単位）ボタンを長押しすると速く進みます。



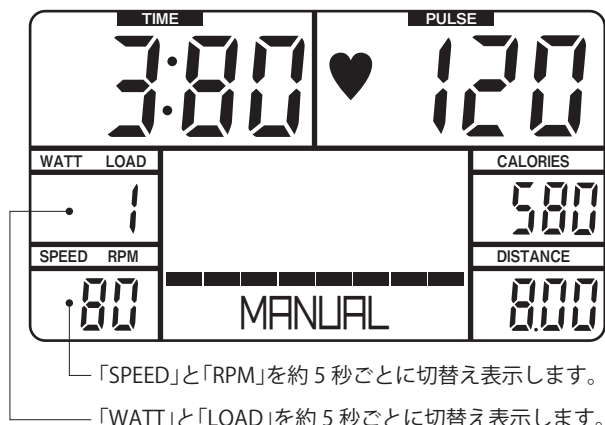
- 3 もう一度「MODE」ボタンを押すと「DISTANCE（距離）」の数値が点滅します。「UP」ボタン又は「DOWN」ボタンを押して値を設定します。（1km 単位）ボタンを長押しすると速く進みます。



- 4 更に「MODE」ボタンを押すと「CALORIES（消費カロリー）」の数値が点滅します。「UP」ボタン又は「DOWN」ボタンを押して値を設定します。（100kcal 単位）ボタンを長押しすると速く進みます。



- 5** 手順2の時間設定後、「START / STOP」ボタンを押すと、時間のカウントダウンが開始され、「0:00」までカウントダウンすると「ピーピー…」とアラームが鳴り、システムは自動的に停止します。
トレーニング中に「UP」ボタン又は「DOWN」ボタンを押すことで「LOAD（運動負荷）」の調整が可能です。（初期設定はレベル1）
トレーニング中にハンドルの接触パッドを握ることで、心拍数を計測します。



- 6** 手順3の距離設定後、「START / STOP」ボタンを押すと、距離のカウントダウンが開始され、「0.00」までカウントダウンすると「ピーピー…」とアラームが鳴り、システムは自動的に停止します。
トレーニング中に「UP」ボタン又は「DOWN」ボタンを押すことで「LOAD（運動負荷）」の調整が可能です。（初期設定はレベル1）
トレーニング中にハンドルの接触パッドを握ることで、心拍数を計測します。

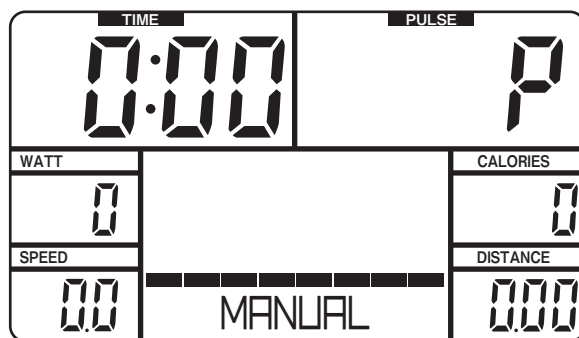
- 7** 手順4の消費カロリー設定、「START / STOP」ボタンを押すと、消費カロリーのカウントダウンが開始され、「0」までカウントダウンすると「ピッピッ…」とアラームが鳴り、システムは自動的に停止します。
トレーニング中に「UP」ボタン又は「DOWN」ボタンを押すことで「LOAD（運動負荷）」の調整が可能です。（初期設定はレベル1）
トレーニング中にハンドルの接触パッドを握ることで、心拍数を計測します。

- 8** トレーニングを終了するには「START / STOP」ボタンを押し、「RESET」ボタンを押すとスタンバイ状態に戻ります。

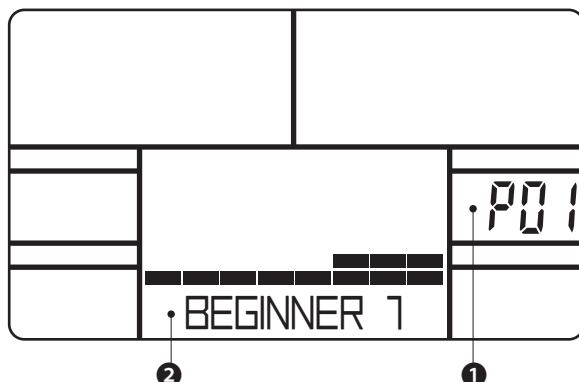
■P(プログラム)で設定

各種設置をプログラムオートで行う場合は、「P(プログラム)」モードで行います。

- 1** ディスプレイをスタンバイ状態にします。



- 2** スタンバイ状態で、「UP」ボタンを押すごとに、P01→P02→P03→P04→P05→P06→P07→P08→P09→P10→P11→P12→P13→P14→P15→P16→P17に切替ります。
「DOWN」ボタンを押すと逆に進みます。






■表示

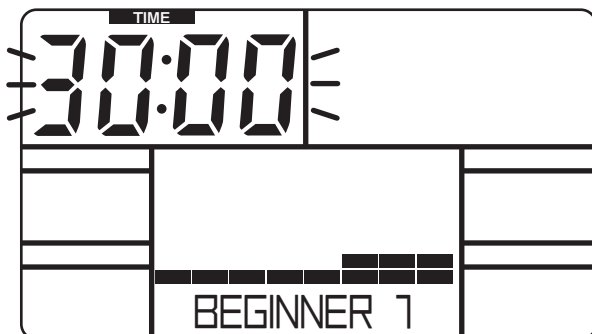
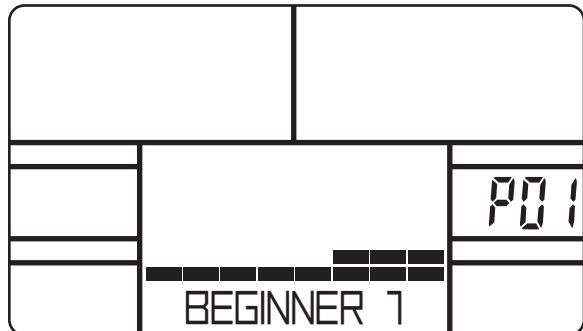
①	②	説明
P01	BEGINNER 1	初心者レベル 1
P02	BEGINNER 2	初心者レベル 2
P03	BEGINNER 3	初心者レベル 3
P04	BEGINNER 4	初心者レベル 4
P05	ADVANCE 1	中級者レベル 1
P06	ADVANCE 2	中級者レベル 2
P07	ADVANCE 3	中級者レベル 3
P08	ADVANCE 4	中級者レベル 4
P09	SPORTY 1	上級者レベル 1
P10	SPORTY 2	上級者レベル 2
P11	SPORTY 3	上級者レベル 3
P12	SPORTY 4	上級者レベル 4
P13	HRC 55 (%)	軽めの運動
P14	HRC 75 (%)	標準的な有酸素運動
P15	HRC 90 (%)	きつめの運動
P16	HRC TAG	数値で目標設定
P17	WATT	設定運動量を一定に保つように、運動負荷レベルを自動的に変化





取扱い

※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。

「P01」～「P12」モード

- 1 「MODE 」ボタンを押すと「TIME」の表示が点滅します。「UP 」ボタン又は「DOWN 」ボタンを押して目標時間を設定します。






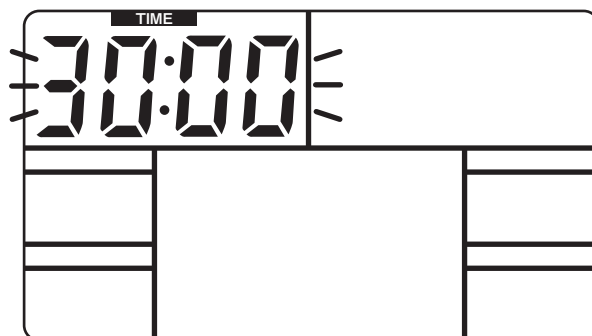
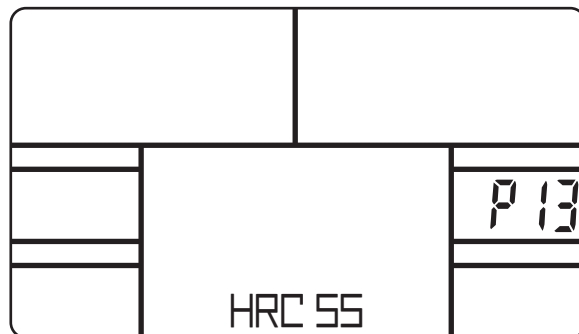
- 2 「START / STOP 」ボタンを押して運動を開始します。「LOAD」はレベルに合わせた運動負荷に自動的に UP/DOWN します。負荷レベルが変わるたびに「ピッ」と鳴ります。
「TIME」が「0:00」までカウントダウンすると、「ピッピッ…」とアラームが鳴りシステムは自動的に停止します。
「START / STOP 」を押すことでトレーニング中に一時停止することもできます。再度押すと再スタートします。
※トレーニング中に「UP 」ボタン、「DOWN 」ボタンを押しても自動で行われるため負荷を変えることはできません。




- 3 「START / STOP 」ボタンを押してから「RESET 」ボタンを押すとスタンバイ状態に戻ります。

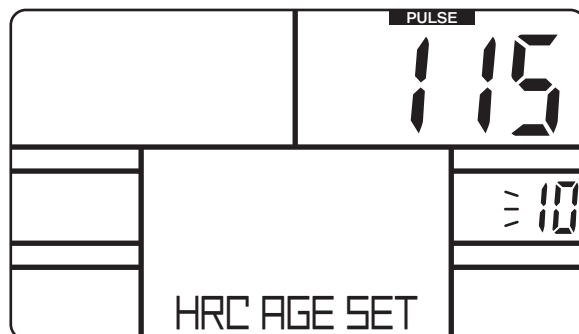
「P13」～「P15」モード (H.R.C 機能)



年齢を設定することで目標心拍数が計算され、運動中の心拍数とその数値に近づくように運動負荷レベルを自動的に変化させるモードです。

- 1 「MODE 」ボタンを押すと「TIME」の表示が点滅します。「UP 」ボタン又は「DOWN 」ボタンを押して目標時間を設定します。



- 2 再度「MODE 」ボタンを押すと「HRC AGE SET」が表示され、年齢値が点滅します。「UP 」ボタン又は「DOWN 」ボタンを押して年齢を設定します。(設定範囲 10～99 歳)




- 3 「START / STOP 」ボタンを押して運動を開始します。「TIME」が「0:00」までカウントダウンすると、「ピーピー…」とアラームが鳴りシステムは自動的に停止します。
「START / STOP 」を押すことでトレーニング中に一時停止することもできます。

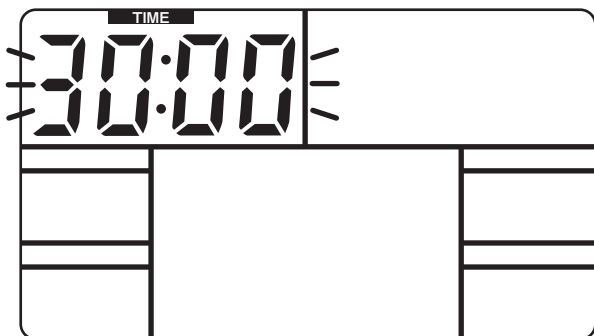
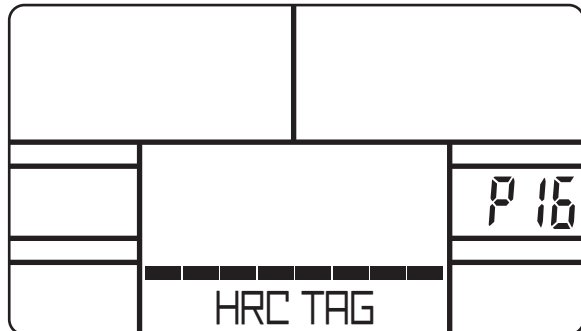
取扱い


※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。

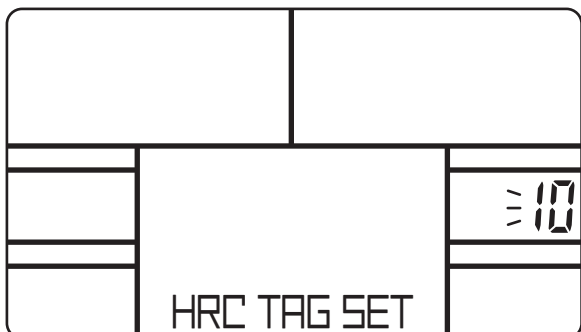
「P16」モード(H.R.C ターゲット機能)


「TAG」とは、ターゲット(目標)のことで、「TAG」を選択すると、計算された割合ではなく、目標心拍数を数値で入力することができます。

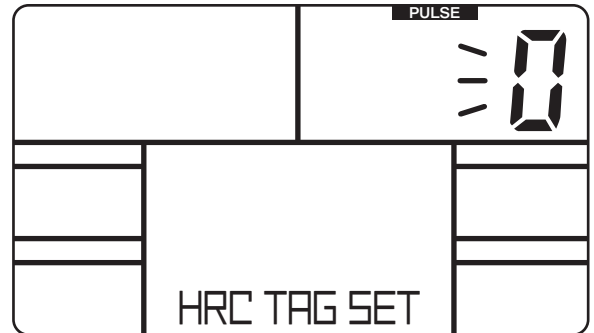
- 1 「MODE 




- 2 再度「MODE 




- 3 更に「MODE 

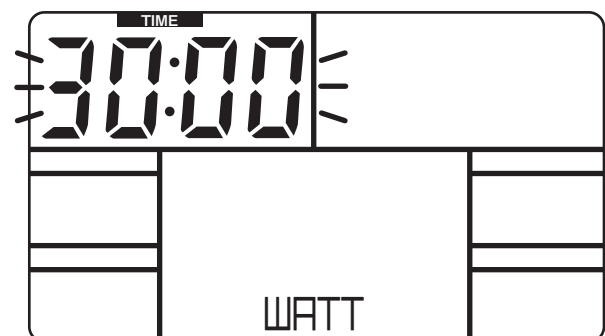
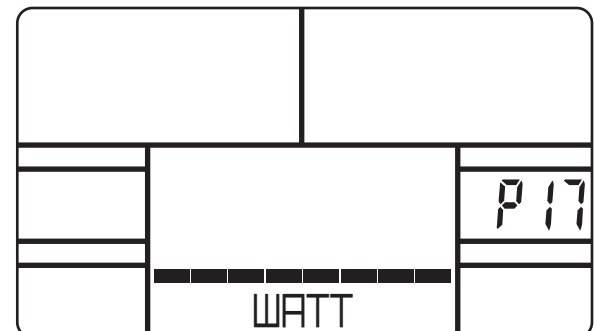



- 4 「START / STOP 

「P17」モード(WATT 機能)

設定した運動量(ワット)に応じた運動負荷レベルを自動的に変化させるモードです。

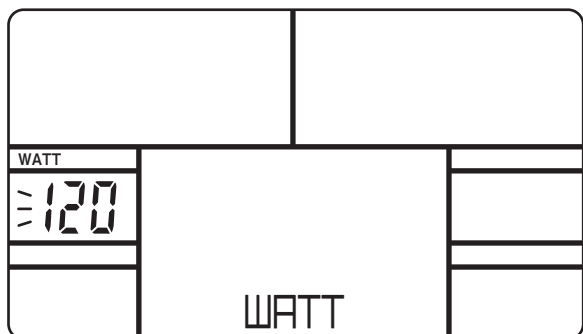
- 1 「MODE 



- 2 再度「MODE 

取扱い

※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。



- 3** 「START / STOP」ボタンを押してトレーニングを開始します。
システムは「WATT」値の入力に基づいて負荷レベルを自動調整します。

リカバリ機能

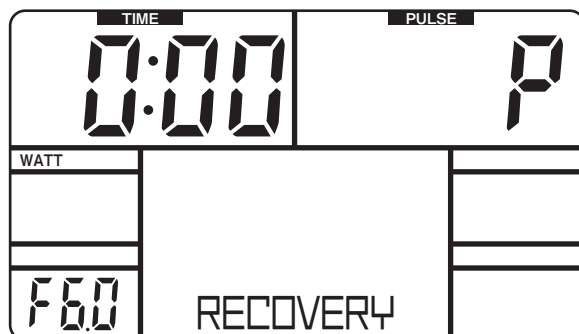
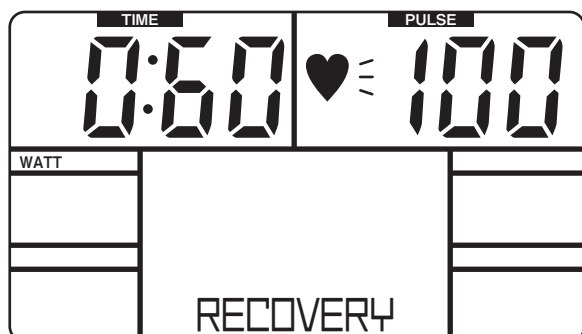
「PULSE」が表示されている場合に「RECOVERY」が有効になります。

「RECOVERY」では、トレーニング直後から1分後にどれだけ心拍数が回復したか（下がったか）が確認できます。

回復心拍数 = 運動時心拍数 - 1分後の心拍数

この値が大きくなるほど、回復力が高く、心肺能力が高い / 体力があるといわれています。

- 1** 「PULSE」値が表示されている状態で、「RECOVERY」ボタンを押します。
- 2** 「TIME」と「PULSE」のみが表示され、他のすべての機能は無効になります。
ディスプレイに「TIME」「0:60」と表示され、カウントダウンを開始します「0:00」までカウントダウンすると、「F1.0～F6.0」が表示されます。



- 3** 「RECOVERY」ボタンを3回押して、スタンバイ状態に戻ります。
リカバリ機能中に、「RECOVERY」ボタンを押して測定を停止し、前に戻ることができます。

PULSE (心拍数) について

心拍数は、ハンドルの左右の接触パッドを両手で握ることで測定されます。※数値は目安となります。



負荷のかけ方

トレーニング中に「UP」ボタン又は「DOWN」ボタンを押すことで負荷を1～16段階調整が可能です。



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。

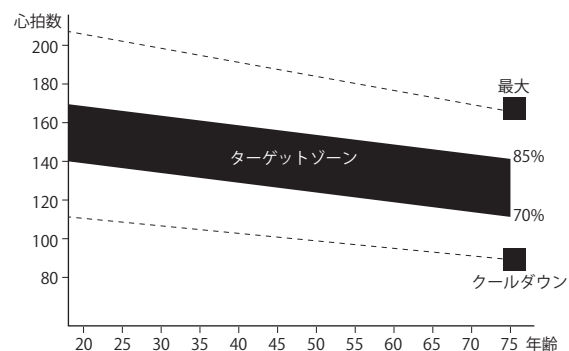
1 ウォームアップ段階

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て行います。

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お勧めします。

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。



ディー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。サドルを1段上げるとさらに効果が期待できます。※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.21 参照)



⚠ 注意

サドル角度調整ノブや高さ調整ノブ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穴の位置を変えます。



- 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** 軽くペダルを漕ぐことでメーターがスタンバイ状態になります。
表示されない場合は、電池のセット不良か消耗が考えられますので、ご確認ください。



スタンバイ状態



- 2** P.25 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。

故障かな？と思ったら

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
	ペダルのネジ山がつぶれている	交換（保証適用外）
負荷調整が変わらない	P（プログラム）モードになっている	MANUAL（手動）モードにする
	電池が消耗している	新品の電池に交換
メーターが作動しない	付属の電池はサンプル品のため、消耗している	新品の電池に交換
	電池の＋が違う	正しく入れる
	電池の寿命	新品の電池に交換
	コネクタの接続不良	接続し直す
	コネクタの汚れ	清掃する
	動作温度外（動作温度は 0℃～+50℃）	動作温度内の環境にする
メーターのディスプレイ表示が点滅又は薄い トレーニングを開始後ボタンを押すとフル表示になる	電池が消耗している	新品の電池に交換
	電池の接触不良	裏ぶたを開け電池を入れ直す
メーターのディスプレイ表示が固まり動かない	スタンバイ状態になっている	「START/STOP」ボタンを押す
メーターのディスプレイ表示が消灯した	約 4 分後に省エネモードが働いた	ペダルを少しだけ回す 「RESET」ボタンを押す
本体を折りたたんでもロックしない	サドルが本体フレームに当たっている	サドルの高さを上げる（P.23 参照）
本体を折りたたんだり広げたりできない	本体の自重により、本体角度調整ノブに負荷がかかり引っぱれない状態	本体ハンドル側とサドル側を少し引き寄せながら本体角度調整ノブを引っぱる（P.22・23 参照）

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。

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。



〒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/>

