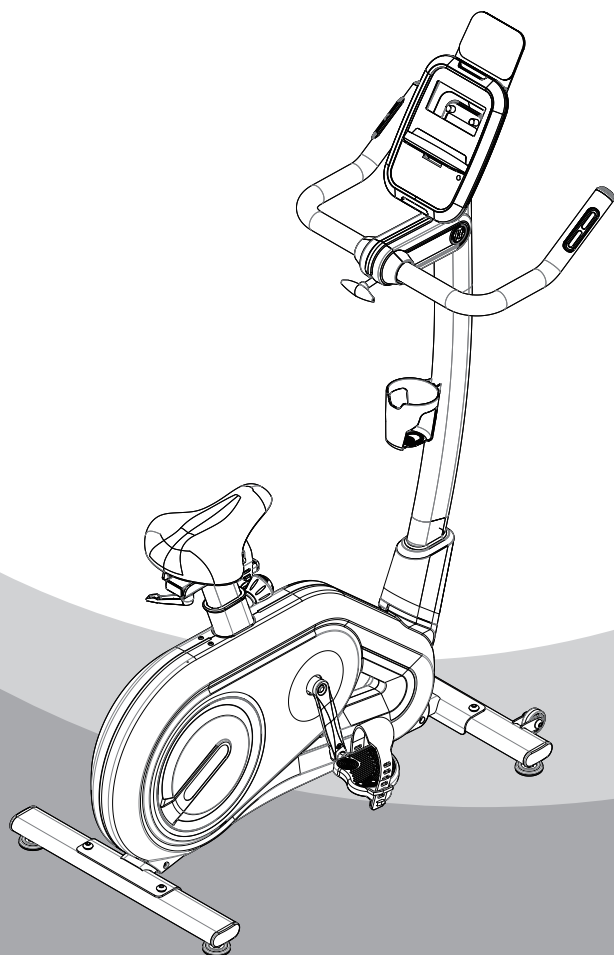


フ イ ッ ト ネ ス バ イ ク

FITNESS BIKE

Paros3.0

取扱説明書



家庭用室内運動用具

も く じ

安全のために、必ずお守りください	2
■ 警告記号の意味	2
■ ご使用の前に	2
■ ご使用時に	3
■ ご使用前の点検	3
■ ご使用場所	3
■ お手入れと保管	3
各部の名称	4
梱包内容	5
■ 主な付属品	5
■ ハードウェア・キット	5
組立方法	6
■ 組立手順	6
移動と保管	10
■ 移動	10
■ 保管	10
ご使用前の準備	11
■ 水平に調節	11
■ 正しい姿勢	11
■ シートの調節	11
■ ハンドルバーの調節	12
コンソールについて	13
■ コンソールの各部名称	13
■ ディスプレイ	14
基本的な使い方 (クイックスタート)	15
プログラムの使い方	16
■ P1 MANUAL (マニュアル)	16
■ P2 INTERVALS (インターバル)	17
■ P3 WEIGHT LOSS (体重減量)	17
■ P4 ROLLING (ローリング)	18
■ P5 CADENCE (ケイデンス)	18
■ P6 DISTANCE (距離目標)	19
■ P7 CALORIES (カロリー目標)	19
■ P8 CHALLENGE (チャレンジ)	20
■ P9 TARGET HEART RATE (目標心拍数)	20
■ P10 CUSTOM (カスタムプログラム)	21
心拍数センサーの使いかた	22
アプリとの接続	23
お手入れ	24
■ 日常 (毎回のご使用时)	24
■ 毎週	24
■ 毎月	24
故障かな?と思ったら	25
愛情点検	26
製品詳細	27
■ 寸法図	27
■ 製品仕様	27
保障とアフターサービス	28
保証書と問い合わせ窓口	裏表紙

特 長

- 電子制御マグネットブレーキ採用。
- ハンドルバーは自分の好きな角度に調整可能。
- 見やすい 5.5 インチブルーバック LCD ディスプレイ。
- @zone/zwift アプリと連携。

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。この商品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された、家庭用フィットネスバイクです。
安全に、正しくご使用いただくために、ご使用前には必ず取扱説明書をよくお読みください。
また、お読みになった後は、必要なときにいつでもご覧いただけるよう大切に保管してください。

安全のために、必ずお守りください

警告記号の意味

本取扱説明書では、安全にお使いいただくために次のような表示をしています。
表示の内容をよく理解してから本文をお読みください。

 警告 または  警告	この表示の注意事項を守らないと、火災や感電、転倒、挟まれなどにより死亡や大けがなどの人身事故につながる可能性があります。
 注意 または  注意	この表示の注意事項を守らないと、感電や転倒、挟まれ、その他の事故によりけがをしたり、周辺の物品に損害を与えたりすることがあります。
 禁止	禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、文章で示します。
 強制	強制（必ずすること）を示します。 具体的な強制内容は、文章で示します。

ご使用の前に



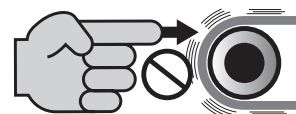
警告

 改造禁止	● 本製品を勝手に改造、修理しないでください。むやみに開けたり改造したりすると、故障の原因となるおそれがあります。
 禁止	● <u>ペットおよび 12 歳以下のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。</u>  ● 本製品を他の用途に使用しないでください。 ● 本製品を 2 人以上で使用しないでください。本製品は 1 人用のトレーニングマシンです。 ● 体重 130kg を超える人は使用しないでください。 ● 本製品を業務用として使用しないでください。本製品は家庭用です。 ● 本製品を回転部分に巻き込まれそうな服装で使用しないでください。
 強制	● 本製品は取扱説明書に従って正しくご使用ください。 ● 運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。 ● 運動は、なるべく食後 1～2 時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はお控えください。 ● 心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。 ● ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。

■ ご使用時に



 禁止	● <u>車輪やベルトなどの駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。</u> ● 本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。 ● 本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。 ● 運動量は徐々に増やし、無理をしないでください。飲酒後の運動は絶対にしないでください。 ● 本製品は手で漕がないでください。 ● ペダルを逆回転させる使用はしないでください。
 強制	● 運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。駆動部・回転部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。 ● 乗り降り、運動するときはハンドルバー（11 ページ参照）を握ってください。 ● 運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。



■ ご使用前の点検

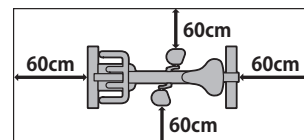


 強制	● ご使用前に必ず接地部のがたや組立部の緩みがないか確認し、調節してください。 ● ご使用前に必ず各調節ノブの締付けを確認してください。
--------	--

■ ご使用場所



 禁止	● 本製品を屋外では使用しないでください。本製品は室内用です。 ● 直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。本体の温度が上がり、故障の原因となるおそれがあります。 ● 湿気の多い場所や、水滴などが本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴などが浸入し、故障の原因となるおそれがあります。
 強制	● 本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。 ● 周囲に燃えやすい物、濡れたりする物がないか確認してください。 ● 安全のため、右図の設置スペースを確保してください。



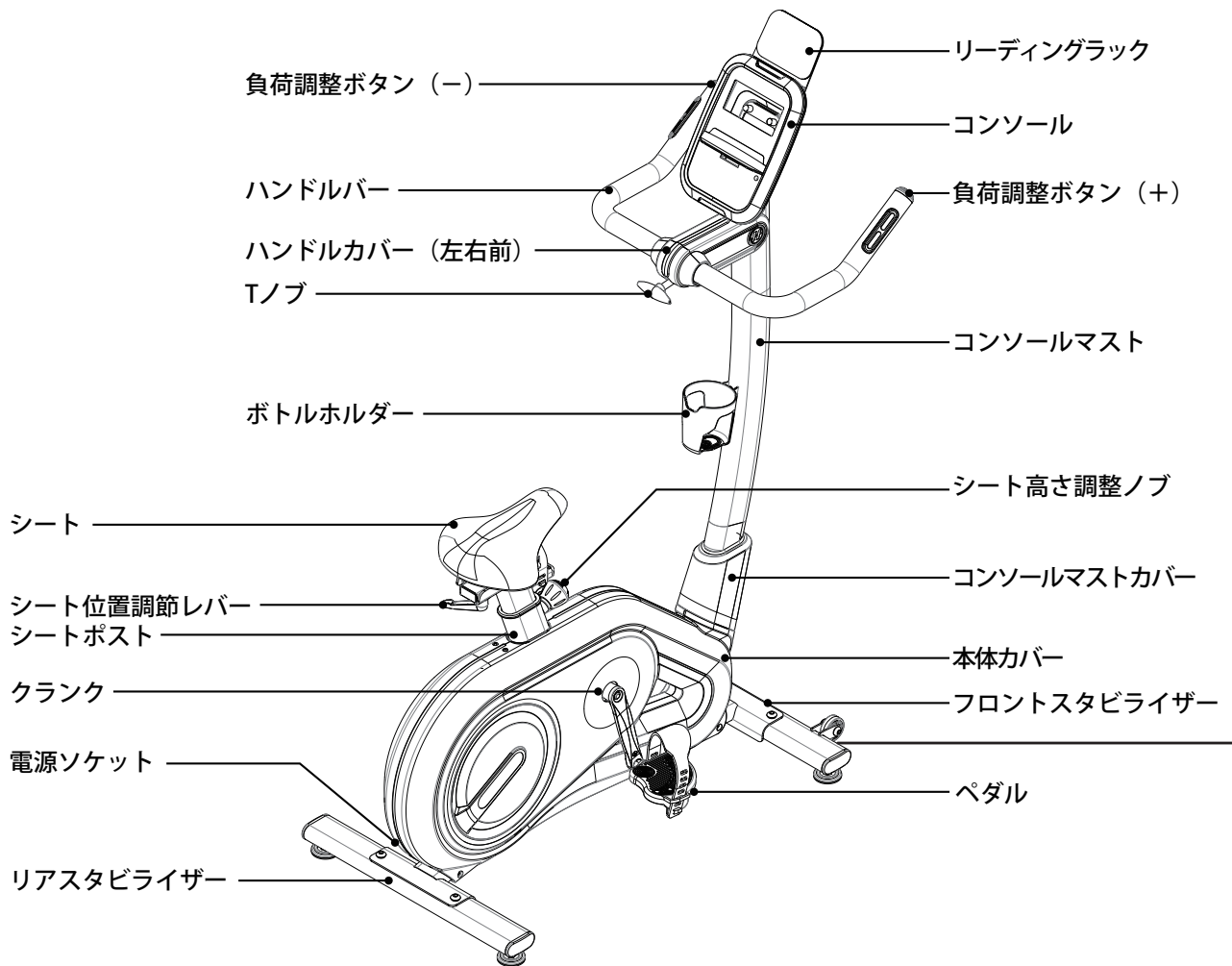
■ お手入れと保管



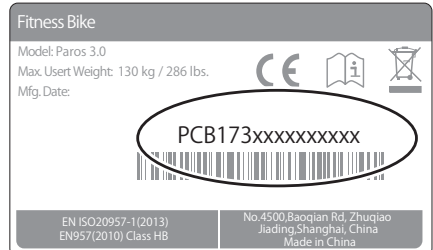
 禁止	● 屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。 ● 転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。 ● お手入れにアルコールや中性洗剤などを使用しないでください。水を浸した布をご使用ください。
 強制	● 一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。

各部の名称

以下に各部の名称を示します。



シリアル番号記載箇所



修理を依頼する際、
シリアル番号が必要になります。

梱包内容

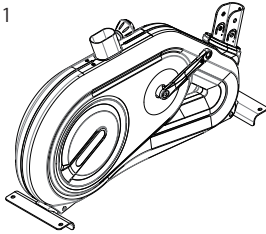
本製品をご購入時は、分解された状態で箱に梱包されています。

本製品は重量が 32kg あるため、開梱および組立ての際は 2 人以上で行うことをお勧めします。

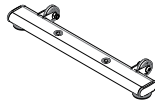
以下に梱包内容を示します。

梱包内容がすべて揃っていることを確認してください。

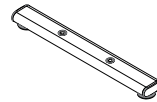
本体×1



フロントスタビライザー×1



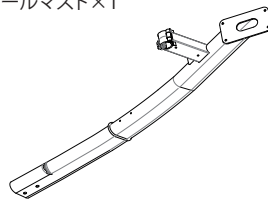
リアスタビライザー×1



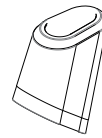
コンソール×1



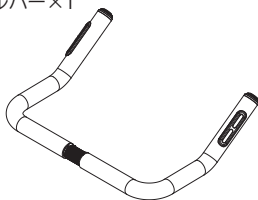
コンソールマスト×1



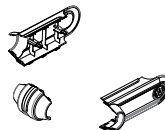
コンソールマストカバー×1



ハンドルバー×1



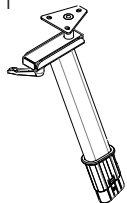
ハンドルカバー(左・右・前)×各1



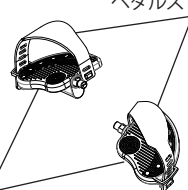
シート×1



シートポスト×1

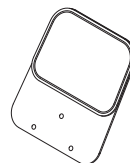


ペダルストラップ×2



ペダル×2

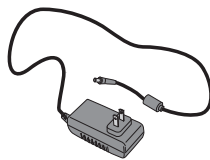
リーディングラック×1



ボトルホルダー×1

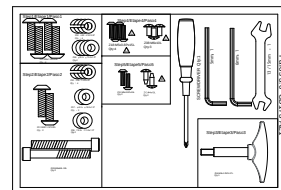


ACアダプター×1

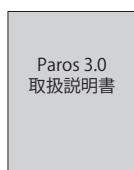


※他機種には使用しないでください

組立用部品×1式(組立キット)



取扱説明書(本書)×1



※万一、不足した部品があった場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。

※組立用部品についての詳細は、次ページをご参照ください。

組立方法

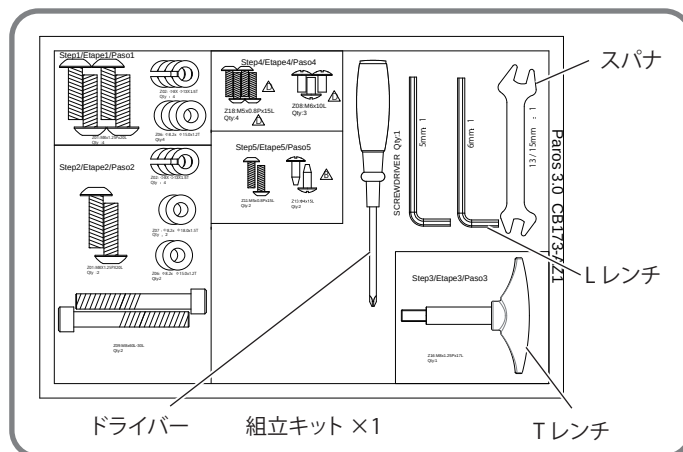


- 組立手順を正しく守り、すべての部品がしっかりと固定されていることを確認してください。組立手順を正しく守らないと、組立部分の締付け不良により、本機の故障につながります。また、運動中に組立部分が緩むと、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 組立ては2人以上で行うことをお勧めします。また、組立部品等で指などを挟まないようにご注意ください。

本製品は、右図のように組立用部品1式を付属しています。また、各組立手順ごとにボルトやねじなどを小分けにしていますので、開封してご使用ください。

組立ての際は、ボルトおよびねじの大きさや長さを間違えないようご注意ください。また、ボルトおよびねじの締付けには付属のドライバー、スパナ、LレンチおよびTレンチをご使用ください。

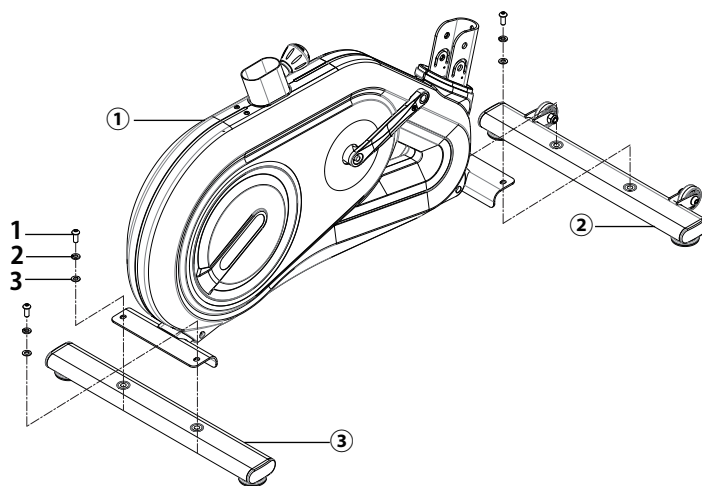
ご不明な点がある場合は、販売店またはカスタマーサービスにご連絡ください。



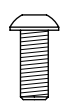
組立手順

1

1. ステップ1のハードウェアを開きます。
2. 本体 ① にフロントスタビライザー ②とリアスタビライザー ③ を取り付け、ボルト (1)、スプリングワッシャー (2)、フラットワッシャー (3) (各2個) を使用し、レンチでしっかりと固定します。

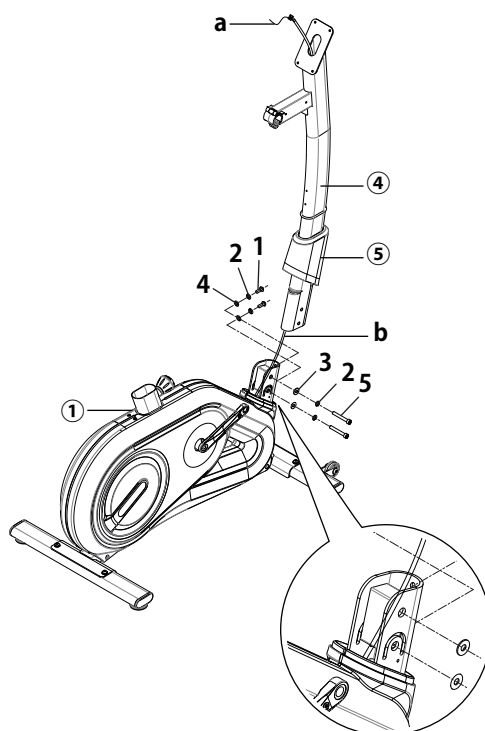


使用部品

- | | |
|---|---|
|  | 1
ボルト
M8 20mm
数量: 4 |
|  | 2
スプリング
ワッシャー
Ø8.0
数量: 4 |
|  | 3
フラット
ワッシャー
Ø8.0
数量: 4 |

2

1. ステップ2のハードウェアを開きます。
2. コンソールマストカバー⑤をコンソールマスト④の下からスライドさせて入れます。
3. メッセンジャーガイド(a)をコンソールケーブル(b)の末端に括り付けて、コンソールマスト④の上部から引き出します。
4. コンソールマスト④を本体①に立て、前方をボルト(1)とスプリングワッシャー(2)、アークワッシャー(4)、側方をボルト(5)とスプリングワッシャー(2)、フラットワッシャー(3)でしっかりと固定します。
※コンソールケーブルを挟まないようにご注意ください。
5. コンソールマストカバー⑤を下方向にスライドさせ、接続部分を覆います。

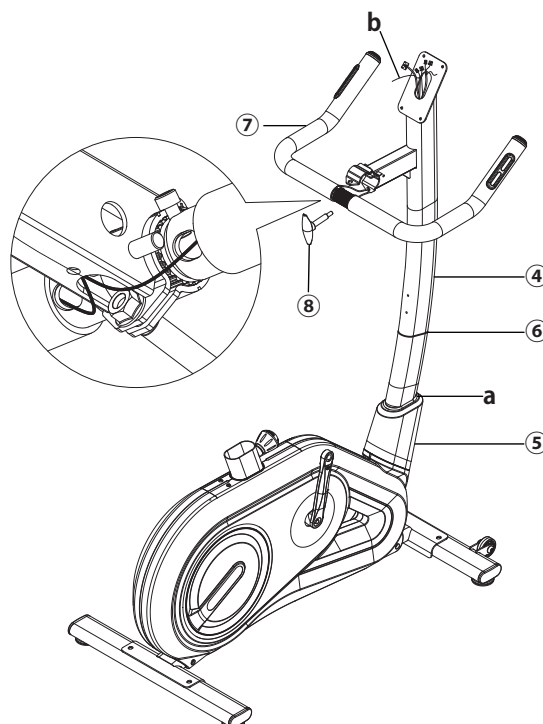


使用部品

- | | |
|---|---|
|  | 1
ボルト
M8 20mm
数量: 2 |
|  | 2
スプリング
ワッシャー
Ø8.0
数量: 4 |
|  | 3
フラット
ワッシャー
Ø8.0
数量: 2 |
|  | 4
アーク
ワッシャー
Ø8.0
数量: 2 |
|  | 5
ボルト
M8 60mm
数量: 2 |

3

1. Oリング⑥をコンソールマストカバー⑤の(a)の部分まで下げ、コンソールマストカバー⑤を固定します。
※ Oリングはコンソールマスト④に付いています。
2. ハンドルバー⑦をコンソールマストに取り付け、Tノブ⑧を差して締め付けます。
3. ハンドルバー⑦のケーブル(ハンドルケーブル)にメッセンジャーガイド(b)を括り付けて、コンソールマスト④の上部から引き出します。

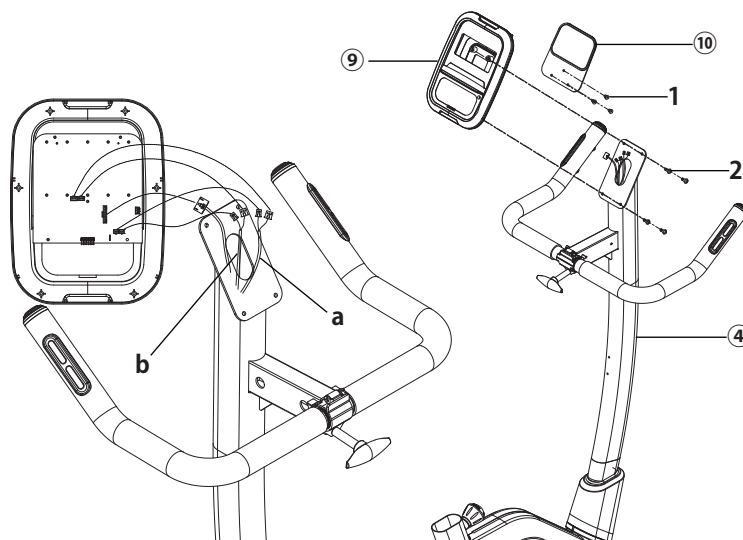


4

1. ステップ4のハードウェアを開きます。
2. コンソールケーブル(a)とハンドルケーブル(b)をコンソール⑨背面のコネクターに接続します。
3. コンソール⑨をコンソールマスト④にねじ(2)で取付けます。取り付けの際、コンソールケーブルとハンドルケーブルはコンソールマストの内側に収まるようにしてください。
4. コンソール⑨にリーディングラック⑩をねじ(1)で取付けます。

使用部品

- 1 ねじ
M6
数量: 3
- 2 ねじ
M5
数量: 4

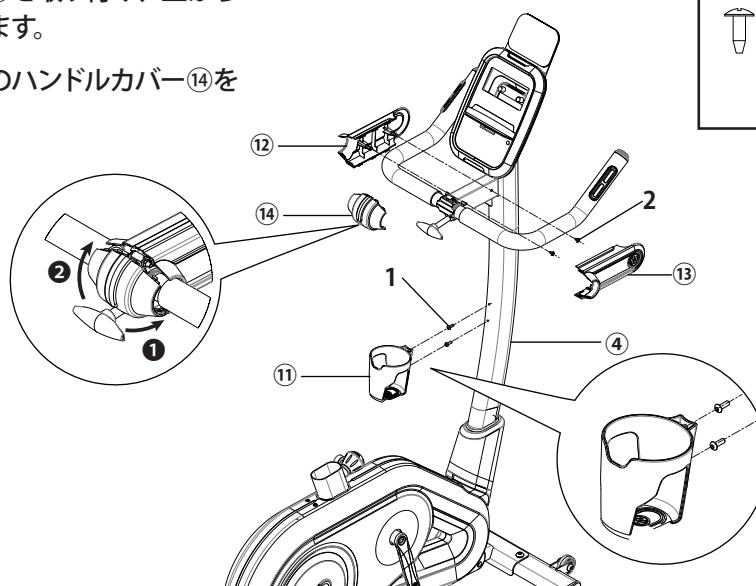


5

1. ステップ5のハードウェアを開きます。
2. コンソールマスト④にねじ(1)でボトルホルダー⑪を取付けます。
3. ハンドルバー⑦に左のハンドルカバー⑫をねじ(2)で取付けます。
4. 右のハンドルカバー⑬を取り付け、上から押さえつけて固定します。
5. ハンドルバー⑦に前のハンドルカバー⑭を取り付けます。

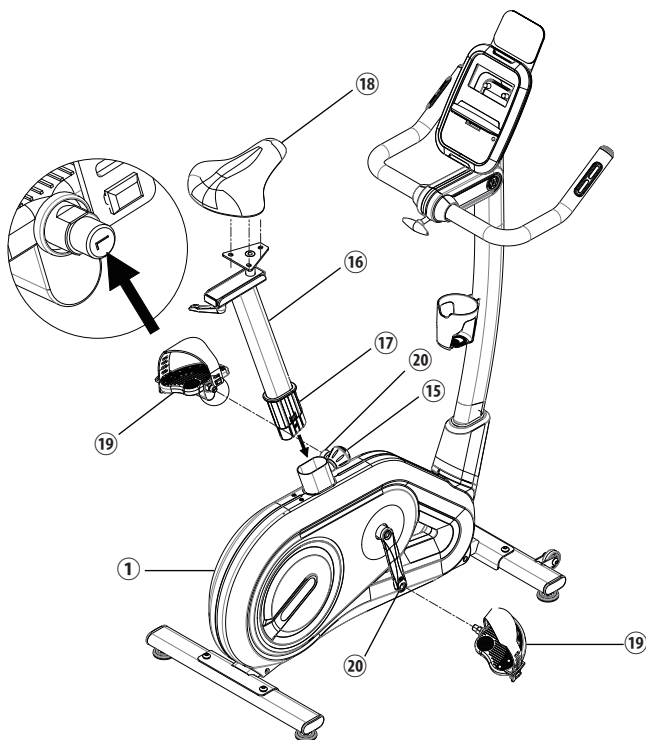
使用部品

- 1 ねじ
M5
数量: 2
- 2 ねじ
Ø4
数量: 2



6

1. シート高さ調整ノブ⑮を引きながら、シートポスト⑯を本体①に差し込んでから、プラスチックカバー⑰を押し込みます。
2. シートパッドに取り付けられているボルトを使ってシート⑱を取り付けます。
3. ペダル⑲をフラットレンチを使ってクランク⑳に取り付けます。(左右2か所)
左ペダルは一般的なネジと逆向きに溝が切られていますので、反時計回りに回して締めてください。
右ペダルは、時計回りに回して締めてください。
4. すべての取り付けが完了したら、各取付部にぐらつきがないか確認します。これで完成です。



移動と保管

移動

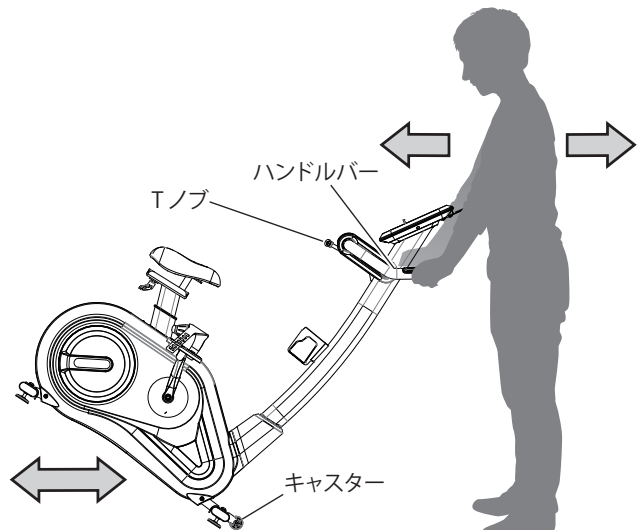
本製品に取り付けているキャスターを使用して移動します。

1. ハンドルバーをしっかりと持ちます。
2. フロントベースフレームを足で踏んで軸にし、ゆっくりと自身の方に傾けます。
3. 後ろ側を浮かせた状態で移動します。



警告

- ・ 移動する前にTノブの締付けを必ず確認してください。確認なしに移動すると、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- ・ 本製品を無理な体勢で持ち上げると、けがをするおそれがあります。
1人で移動させる自信のない方は、必要に応じて手助けを求めてください。



保管

本製品を保管する際は、下記事項にご注意ください。



注意

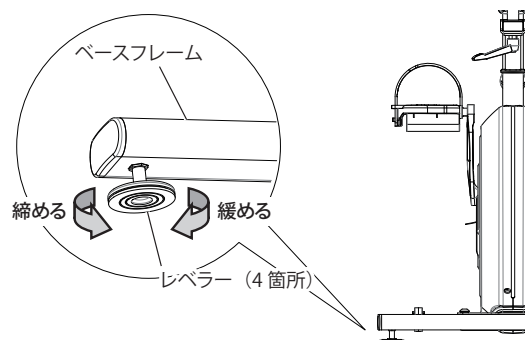
- ・ 長時間使用しない場合は、安全な場所に保管してください。特にお子様やペットが触れないようにご注意ください。
- ・ 保管する場合は、保管するスペースが十分確保できるかどうか確認してください。

ご使用前の準備

■ 水平に調節

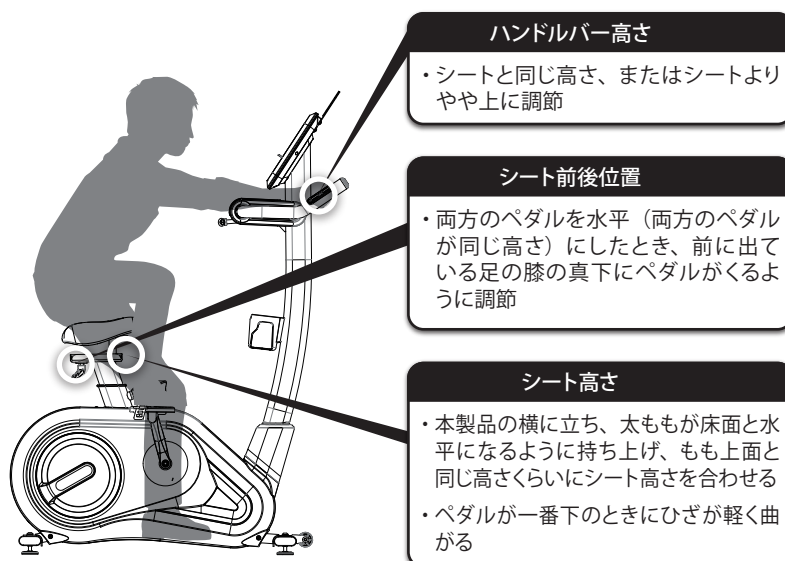
本製品を平らな床に設置しても、本機がたつく場合は、本体裏面のレベラーを調節して水平にする必要があります。

1. 本製品を使用場所に設置します。
2. ベースフレームに取り付けたレベラー（4箇所）を回して上げ下げします。



■ 正しい姿勢

正しい姿勢で運動することは、快適で効果的な運動が行えると同時に、けがの予防にもつながります。
右図のような姿勢で使用できるよう、次ページ以降を参照し、調節してください。



■ シートの調節



警告

- ・ ご使用前に必ず各調節ノブの締付けを確認してください。各調節ノブに緩みがあると、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- ・ 各部の調節が完了したあとは、必ず各調節ノブの締付けを確認してください。

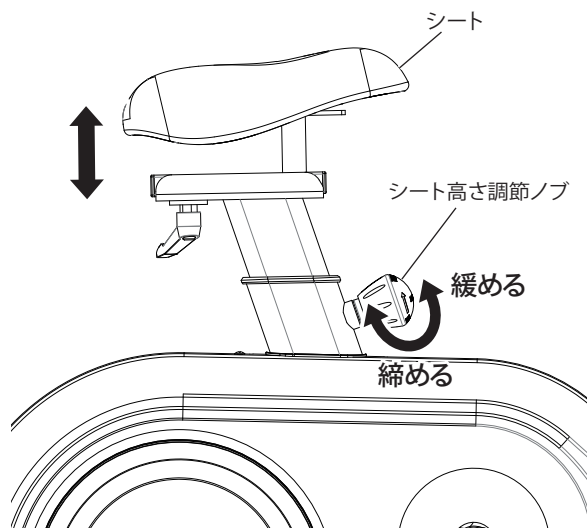
● シート高さの調節



警告

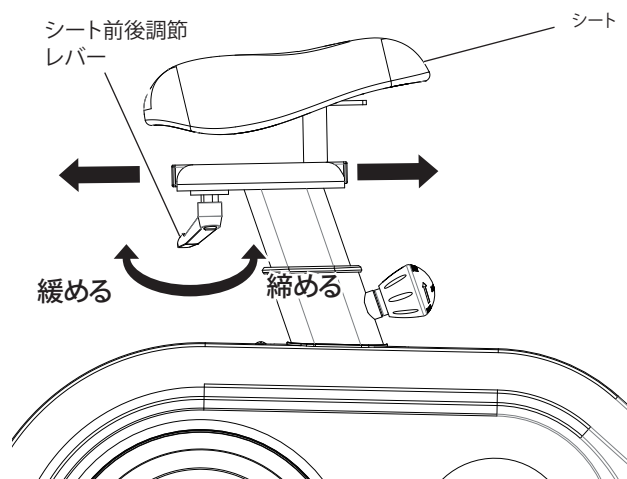
シート高さを支柱の一番下の線を超えて調節しないでください。運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

1. シートをしっかりと持ちながら、右図の調節ノブを反時計回りに回して緩めます。
2. シート高さ調節ノブを引ながら、適切なシート高さに調節します。
3. 調節が完了したら、調節ノブを時計回りに回して締め付けます。
4. 調節ノブが完全に締め付けられているか確認します。



●シート前後位置の調節

1. 右図の調節レバーを反時計回りに回して緩めます。
2. シートを前後にスライドさせ、適切な位置に調節します。
3. 調節が完了したら、調節レバーを時計回りに回して締め付けます。
4. 調節レバーが完全に締め付けられているか確認します。



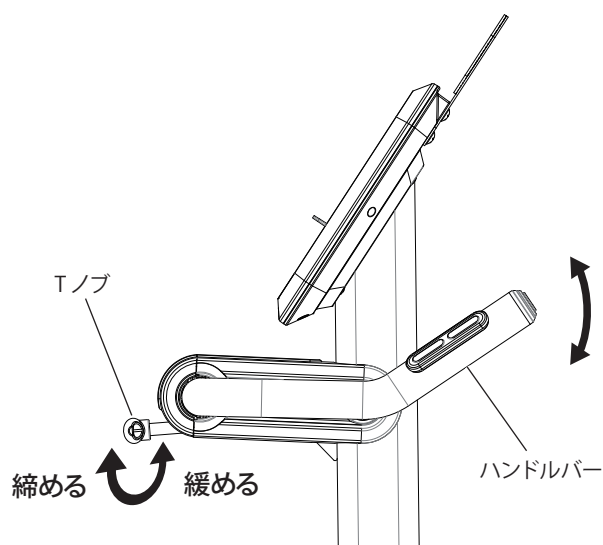
■ハンドルバーの調節



- ご使用前に必ず各調節ノブの締め付けを確認してください。各調節ノブに緩みがあると、思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 各部の調節が完了したあとは、必ず各調節ノブの締め付けを確認してください。

●ハンドルバーの角度調節

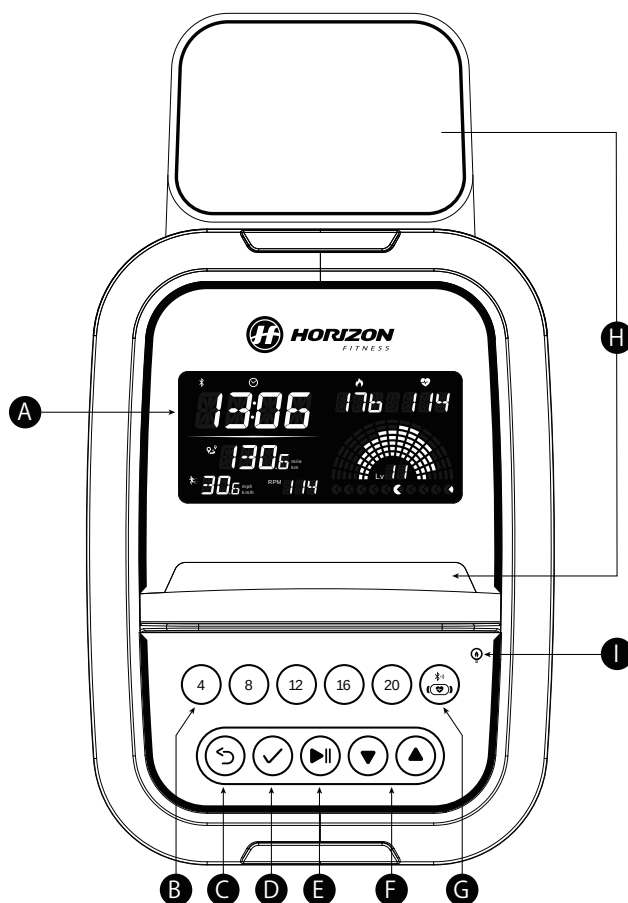
1. ハンドルバーをしっかりと持ちながら、右図のTノブを反時計回りに回して緩めます。
2. ハンドルバーの角度を適切な位置に調節します。
3. 調節が完了したら、Tノブを時計回りに回して締め付けます。
4. 調節ノブが完全に締め付けられているか確認します。



コンソールについて

■ コンソールの各部名称

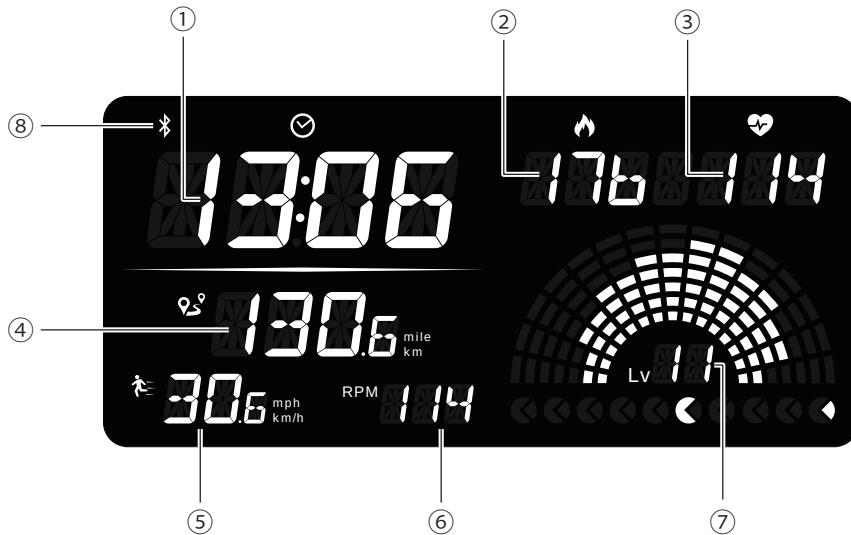
コンソール（操作パネル）の説明を以下に示します。



- **A LED ディスプレイ**.....時間、回転数、距離、カロリー、心拍数、スピード、負荷レベルを表示します。
- **B クイックキー** 目的の負荷まで一気に上げるショートカットです。
- **C 戻るボタン** 直前のステップに戻ります。
- **D 決定ボタン** 選択した内容を決定します。
- **E スタート / 停止ボタン** ワークアウトを開始、停止、再スタートします。
- **F アップ / ダウンボタン** 負荷の調整や項目の選択をします。
- **G Bluetooth / 接続ボタン** 心拍計やタブレットを接続します (☞ P 19)。
- **H スマートフォン / タブレットホルダー** スマートフォンやタブレットを置きます。
- **I 節電モード LED** 節電モードがオンのときに点灯します。

■ ディスプレイ

ディスプレイ部分の説明を以下に示します。



① 時間

走行により経過した時間を分・秒または時・分単位で表示します。

② カロリー

使用者が走行中に燃焼したカロリーを 1 キロカロリー (kcal) 単位で表示します。

③ 心拍数

心拍数センサーで計測した数値を、毎分あたりの心拍数で表示します。

④ 距離

走行した距離を 0.01km 単位で表示します。

⑤ 速度

使用者の走行速度 (走行面の移動速度) を 0.1km/h 単位で表示します。

⑥ 回転数

1 分あたりのホイールの回転数を表示します。

⑦ 負荷レベル

運動中の負荷レベルを表示します。

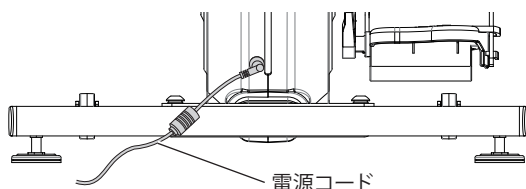
⑧ Bluetooth インジケータ

Bluetooth 接続中に点灯します。

基本的な使い方（クイックスタート）

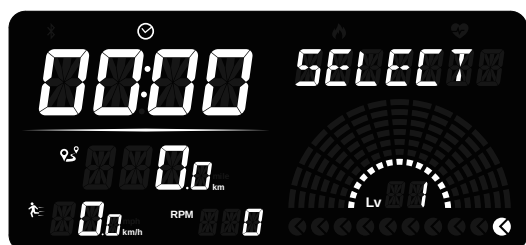
本製品は、箱から出して組み立てて電源コードを接続すれば、すぐに運動を始められます。
運動の基本は、ハンドルバーを握って行ってください。

1 電源コードを接続します。

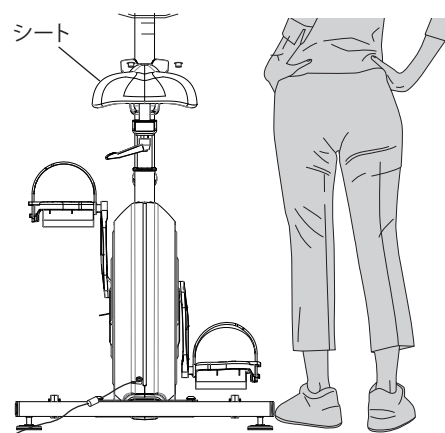


※本製品には電源 ON/OFF スイッチはありません。

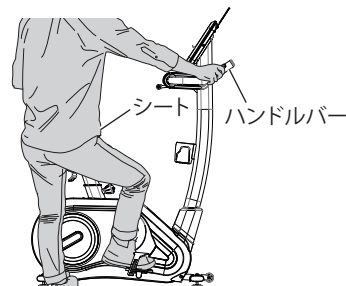
2 初期画面が表示されます。



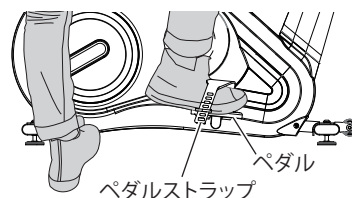
3 シートの位置を調節します。 足を最大限に伸ばした位置でひざが伸びきらない程度に調節してください。 (本製品の横に立ったときシートが腰の位置にくる高さを目安としてください)



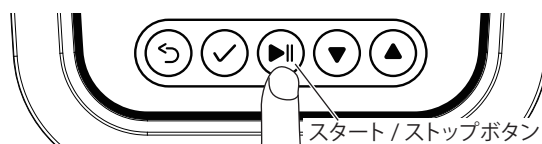
4 ハンドルバーを握りながらシートに座ります。



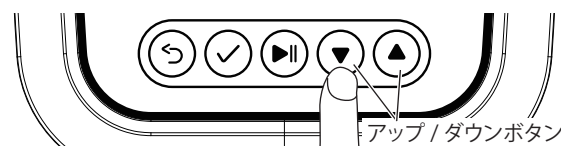
5 ペダルに足をかけペダルストラップを調節します。



6 スタート/ストップボタンを押して運動を開始してください。



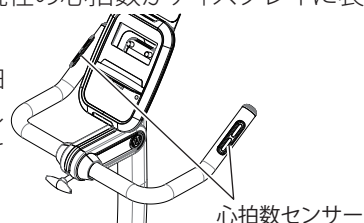
7 運動しながらアップ/ダウンボタンまたはハンドルバーの負荷調整ボタンでお好みの負荷に調節します。



○心拍数センサーについて

本製品には、心拍数をセンサーで計測する、心拍数センサーが付いています。心拍数センサーを両手で握ると、自動で現在の心拍数がディスプレイに表示されます。

※表示される心拍数は、目安として活用してください。



心拍数センサー

プログラムの使い方

本製品は 10 種類のエクササイズプログラムと、ユーザ自身で負荷をセグメントごとに登録できるカスタムプログラム（2 つ登録可能）をご用意しています。

すべてのプログラムは、運動中にスタート/ストップボタンを押すと一時停止し、再度スタート/ストップボタンを押すと 3 カウント後に再開します。

ほかのプログラムを選ぶときは、スタート/ストップボタンを長押ししてリセットし、再度プログラムの選択を行います。

なお、一時停止したまま5分経過すると、自動でリセットされますのでご注意ください。

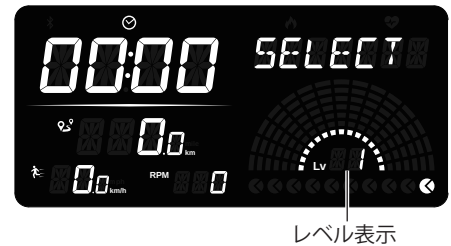
プログラムの詳細は、各プログラムの説明をご参照ください。

●レベルの表示

MANUAL（マニュアル）時はペダルの負荷レベル（RESISTANCE）を表示し、プログラム設定中や、プログラム中はプログラムレベル（難易度）を表示します。

- ・負荷レベル：ペダルの重さ（1～20）
- ・プログラムレベル：プログラムの難易度

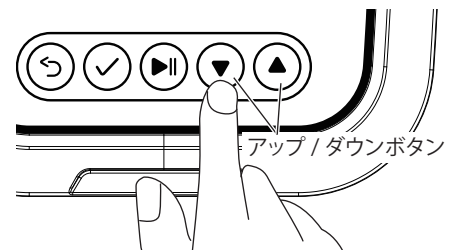
※プログラム実行中でも負荷の調節は可能ですが、次のセグメントでは変更した値がプラスされた数値となりますのでご注意ください。



●プログラムの開始方法

基本的なプログラムの開始方法を下記に示します。下記以外の開始方法は、各プログラムの説明に記載しています。

1. アップ/ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ/ダウンボタンでお好みのプログラムを選択し、入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（15～99 分）をアップ/ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. レベルをアップ/ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定、スタート/ストップボタンを押すとプログラムを開始します。



■ P1 MANUAL（マニュアル）

このプログラムは、運動時間とレベルをあらかじめ決めてエクササイズできるプログラムです。

1. アップ/ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ/ダウンボタンで「MANUAL」を選択し、入力ボタンで確定します。
3. 運動時間（0/5～99 分）をアップ/ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定します。
4. レベル（1～20）をアップ/ダウンボタンで設定し、入力ボタンで確定、スタート/ストップボタンを押すとプログラムを開始します。

運動時間を設定せずにスタートすると、クイックスタートとなります。

また、運動時間を「0」に設定した場合は、運動時間がカウントアップとなり、運動時間が99分までプログラムを継続します。

※運動を終了するときは、スタート/ストップボタンを長押ししてリセットしてください。

P2 INTERVALS (インターバル)

負荷の強弱が交互に繰り返されるプログラムです。運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は 16 ページの「プログラムの開始方法」をご参照ください。

	ウォームアップ				プログラムセグメントーリピート												クールダウン			
秒	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	
セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Level 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Level 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

P3 WEIGHT LOSS (体重減量)

体重の減量に最適なプログラムです。運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は 16 ページの「プログラムの開始方法」をご参照ください。

	ウォームアップ				プログラムセグメントー リピート												クールダウン			
秒	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	
セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Level 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Level 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3

P4 ROLLING (ローリング)

負荷の強弱がゆるやかに変化するプログラムです。運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は 16 ページの「プログラムの開始方法」をご参照ください。

	ウォームアップ				プログラムセグメントーリピート										クールダウン			
秒	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Level 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
Level 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
Level 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
Level 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
Level 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
Level 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
Level 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
Level 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
Level 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
Level 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1
Level 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1
Level 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1
Level 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1
Level 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

P5 CADENCE (ケイデンス)

スタミナを高め、持久力をつけるためのプログラムです。低速 (L)、中速 (M)、高速 (H) と運動時間に応じて下表のように負荷が自動で変更されます。プログラムの開始方法は 16 ページの「プログラムの開始方法」をご参照ください。

	ウォームアップ				プログラムセグメントーリピート										クールダウン				
秒	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60
セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Level 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1
Level 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1
Level 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1
Level 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1
Level 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2
Level 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2
Level 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2
Level 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2
Level 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1
Level 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1
Level 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1
Level 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1
Level 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2
Level 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2

P6 DISTANCE (距離目標)

目標として決めた距離を目指すワークアウトです。

距離は 1km/5km/10km/21km から選ぶことができ、0.16km 毎に負荷が変化します。

距離	ウォームアップ				プログラムセグメントーリピート									
	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km
セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Level 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Level 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
Level 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
Level 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
Level 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
Level 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
Level 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
Level 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
Level 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
Level 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

P7 CALORIES (カロリー目標)

目標として決めたカロリーを燃焼するワークアウトです。

20kcal 消費する毎に傾斜が変化します。

消費カロリーは設定されている体重から計算されます。

カロリー	ウォームアップ				プログラムセグメントーリピート									
	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Level 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Level 2	1	2	2	3	3	5	7	4	6	7	4	5	6	3
Level 3	2	2	3	3	4	6	8	5	7	8	5	6	7	4
Level 4	2	3	3	4	6	8	10	7	9	10	7	8	9	6
Level 5	3	4	4	4	8	10	12	9	11	12	9	10	11	8
Level 6	3	5	4	5	10	12	14	11	13	14	11	12	13	10
Level 7	4	5	5	5	11	13	15	12	14	15	12	13	14	11
Level 8	4	5	5	5	13	15	17	14	16	17	14	15	16	13
Level 9	4	5	5	5	15	17	19	16	18	19	16	17	18	15
Level 10	4	5	6	6	16	18	20	17	19	20	17	18	19	16

■ P8 CHALLENGE (チャレンジ)

過去の記録にチャレンジするワークアウトです。

0.16km あたりのスピードが過去の記録よりも速ければ 2 グリッド進み、遅いと 1 グリッドしか進まず、モーションアイコンと競争するような形でワークアウトができます。

■ P9 TARGET HEART RATE (目標心拍数)

設定した目標心拍数に近づくように負荷が自動的に変化します。

心拍数を計測するため、心拍数センサーを両手で握るか、または別売のチェストトランスミッターを装着して行います。

最大心拍数、目標心拍数は次の方法で計算します。

- ・**最大心拍数の計算方法** 最大心拍数は「220 - 年齢」で簡易的に計算します。
(例: 30 歳) $220 - 30 = 190$ 拍
- ・**目標心拍数の計算方法** 最大心拍数に対する百分率で目標心拍数を計算します。
(例: 30 歳 / 55% の場合) $(220 - 30) \times 0.55 = 105$ 拍

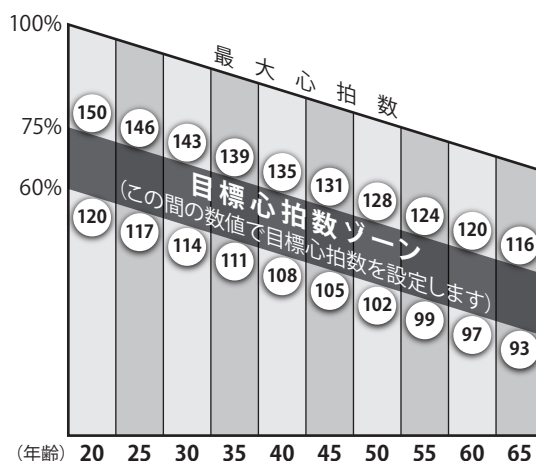
米国心臓協会では、最大心拍数の 60% から 75% の範囲で運動することを推奨しています。

右の図で、年齢の列を上になどって、60-75% の目標心拍数を見つけます。

設定した目標心拍数から 25 以上超えると、数秒後に安全のためマシンが停止し初期画面に戻ります。

例) 40 歳の使用者が目標心拍数を 70% [$(220-40) \times 70\% = 126$] に設定した場合、心拍数が 151 ($126+25=151$) になるとマシンが停止します。

※ 表示される心拍数はあくまで目安です。実際の数値と異なる場合があります。



負荷変動の法則		
心拍数	負荷変更のタイミング	負荷の変化
目標心拍数を 20 以上、下回る	10 秒ごとに増加	+0.5%
目標心拍数を 6 ~ 19 下回る	35 秒ごとに増加	+0.5%
目標心拍数の ± 5	変化なし	-
目標心拍数を 6 ~ 19 上回る	35 秒ごとに減少	-0.5%
目標心拍数を 20 ~ 24 上回る	10 秒ごとに減少	-0.5%
目標心拍数を 25 以上、上回る	プログラム停止	-

■ P10 CUSTOM (カスタムプログラム)

このプログラムは、15 セグメントすべてにおいて、ユーザの好みに合わせたプログラムを作ることができるようにデザインされています。

次回使用の際に、すぐに呼び出すことが可能です。

また、カスタムプログラムは CUSTOM1、2 の 2 つに登録（作成）可能です。設定は、以下の手順に従ってください。

● プログラムの初期登録方法

1. 1～15 (P1～P15) セグメントすべての負荷レベル (1～20) を、1 セグメントごとに設定します。
各セグメントごとに、アップ/ダウンボタンでお好みの負荷レベルに設定します。さらに決定ボタンで確定します。
2. すべての入力完了したら、スタート/ストップボタンを押してプログラムを開始します。
運動中に負荷レベルの変更は可能ですが、その内容は保存されません。

「CUSTOM1」は、ウォームアップ・クールダウンがないため、使用者自身で設定する必要があります。

● 登録したプログラムの使用および変更方法

1. アップ/ダウンボタンでユーザまたは GUEST を選択し、入力ボタンで確定します。
2. アップ/ダウンボタンで「CUSTOM1」を選択し、スタート/セレクトボタンで確定します。
3. アップ/ダウンボタンで運動時間 (15～99 分) を選択し、入力ボタンで確定します。運動時間の初期設定は 30 分です。
4. 入力内容に変更がない場合は、スタート/ストップボタンを押して、すぐにプログラムを開始できます。
登録した設定を変更する場合は、上記の「プログラムの初期登録方法」の手順に従って、1 セグメントごとに負荷を再設定することで、登録したプログラムが変更できます。
5. スタート/ストップボタンを押して運動を開始します。

※運動中に負荷レベルの変更は可能ですが、その内容は保存されません。

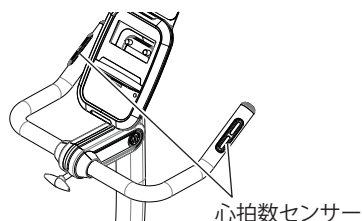
心拍数センサーの使いかた

本製品では 2 つの心拍数センサーを使うことができます。

- ①ハンドルバーに内蔵された心拍数センサー
- ②別売の Bluetooth 対応心拍計

●ハンドルバーに内蔵された心拍数センサー

両手で心拍数センサーグリップを握ります。



●Bluetooth 対応心拍計（心拍数遠隔測定器）：別売

両手で心拍数センサーグリップを握ります。

対応機種
• Bluetooth4.0 に対応し、リアルタイムで心拍数を送信できるもの • 心拍数送信機能が一部のアプリに限定されていないもの • VERITY SENSE 光学式心拍センサー など

1. Bluetooth 対応心拍計のスイッチを ON にします。
2. コンソールの Bluetooth 接続ボタンを長押しします。ディスプレイは「HRT MONITOR ONLY」と表示され、Bluetooth アイコンが点灯すれば、接続完了です。



Bluetooth 対応心拍計または本装置がスマートフォンなどの他のデバイスと接続されている場合は、接続中のデバイスの Bluetooth を OFF にしてください。

アプリとの接続

● アプリ機能とは

Bluetooth 経由でマシンとスマートフォン・タブレットを接続することで、様々なフィットネスアプリを楽しむことができます。

対応機種：「@ZONE」「ZWIFT」

※アプリは「App Store」「Google Play」各ストアからダウンロードしてください。



※アプリによって、一部有料となるコンテンツがあります。

お手入れ

本製品をより安全に、より長くご使用いただくため、定期的なお手入れをお勧めします。
以下に、日常、毎週、毎月に分けて説明しますので、スムーズなお手入れにお役立てください。

■ 日常（毎回のご使用時）

日常のお手入れの項目を以下に示します。



- 本製品を布拭きする場合は、溶剤は使用しないでください。
 - 壊れたパーツを発見した場合は、修理・交換が完了するまで使用しないでください。
-
- 毎回ご使用前に、クランクやペダルなどの可動部分のねじなどに緩みがないか確認します。緩んでいる場合は増締めしてください。
 - 毎回ご使用後に、汗と湿気を乾いた布で拭き取ってください。

■ 毎週

毎週のお手入れの項目を以下に示します。

- クランク部がきちんと固定されているか確認してください。
- すべてのパーツ（ハンドルバー・シート・ボルト・ナット・ねじなど）に調整・交換の必要がないか確認してください。
- 乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。また、本製品を設置している床の上にほこりを残さないよう掃除してください。

■ 毎月

毎月のお手入れの項目を以下に示します。

- フレーム類に錆や腐食がないか確認してください。
錆や腐食が見つかった場合は、小さめの金属製ブラシで溝、レベラー、レバー部分、ボルト固定部分の錆を取り除いてください。
- すべての消耗パーツを確認し、調整または交換してください。特に下記の部分にご注意ください。
各消耗品の交換については、カスタマーサービスまでご連絡ください。
 - a) シートの状態：
裂けている、切れている、増締めしてもぐらつく場合は交換してください。
 - b) ペダルの状態：
ペダルが緩んでいる場合はボルトを締め付けてください。
ペダルの緩みがよく起こる場合は少量のゆるみ止め接着剤を塗布してください。
- 長期間の使用は、ハンドルバーとシート調節部分の動きを悪くします。
動きが悪くなった場合は、一度本体フレームから取り外して可動部分に潤滑油を塗布してください。
組立て前にはみ出した潤滑油がないか確認し、きれいに拭き取ってください。

故障かな?と思ったら

	症 状	考えられる原因	対処方法
本 体	● 電源が入らない。	- 電源コードが外れている。 - 電源コードが断線している。 - 電源コードが本体に正しく接続されていない。	- 電源コードを確認してください。 - 電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。
	● コンソールが点灯しない。		
	● 負荷がかからない。	内部パーツの故障。	カスタマーサービスにご連絡ください。
	● 本体設置時、がたつきがある。	本製品を平坦な場所で使用していない。	- 本製品は平坦な場所でご使用ください。 - 平坦な場所に設置してもがたつき場合は、11 ページの「水平に調節」に従って水平調節をしてください。
	● 本体がぐらつく	- 脚の高さが合っていない。 - シートの締付けが不完全。	シートをを完全に締め付けてください。(11 ページの「シートの調節」をご参照ください。)
ア プ リ	● ペ어링設定時にマシン名が表示されない	アプリ上にバイクを追加されていない	バイクを追加して、再度ペ어링を行って下さい。
		バイクが他のデバイスとペ어링している	他のデバイスとペ어링されていないことを確認して、再度ペ어링を行って下さい
	● 表示値が 0 のままで変化しない	ソフト不一致	携帯デバイスまたはバイクのソフトウェアアップデートが必要になります。

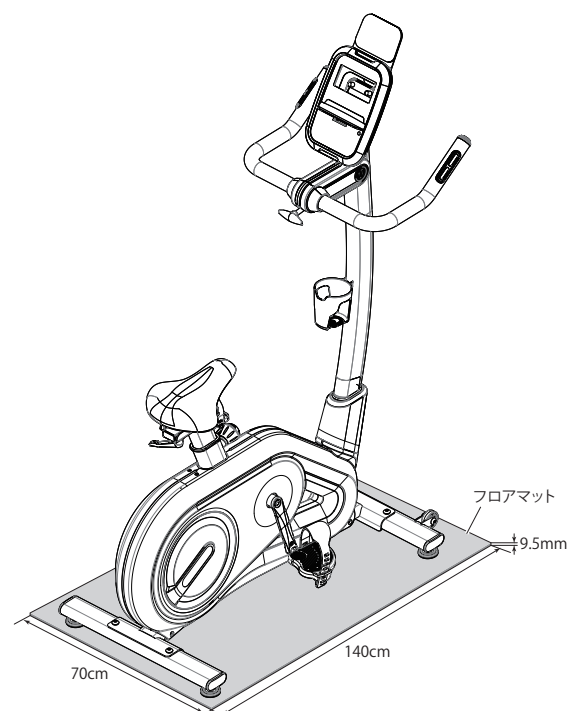


オリジナルフロアマット

ノイズが気になる方にお勧め！
当社オリジナルのゴムマットを敷いて振動、ノイズの軽減
や床の保護にご利用ください。
本製品専用に、下記の仕様をご用意しています。

※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。
ご使用いただくうちに、特有の臭いは軽減されます。

型 式	寸法 (L × W × H)
YHZM0009	140cm × 70cm × 9.5mm



愛情点検

⚠ 注意

しばらく使用していなかった場合、もう一度取扱説明書をよく読み、本体が正常に動作することを確認してから使用する。 事故やけがのおそれがあります。



愛情点検

長年ご使用の場合は
点検をぜひ!

このような症状はありませんか。

- こげくさい臭いがする。
- ACアダプターが異常に熱い。
- ACアダプターを動かすと通電したり、しなかったりする。
- その他の異常がある。

ご使用
中 止

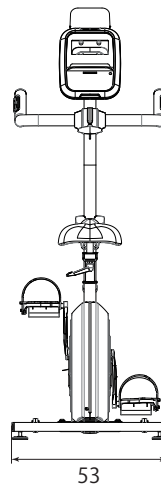
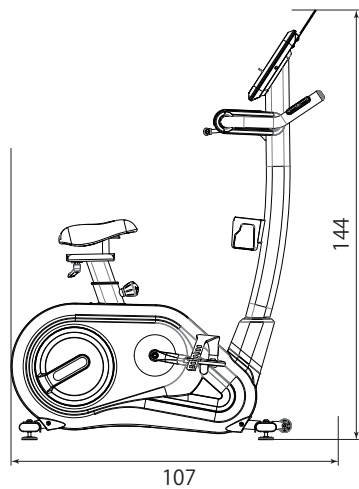
故障や事故防止のため、ACアダプターをコンセントから抜いたうえで、ご購入先、または当社のお客様相談窓口までお問い合わせください。

お願い

- 本体及び付属品を廃棄するときは、地方自治体の条例または規則に従って処理してください。詳しくは、各地方自治体にお問い合わせください。

製品詳細

■ 寸法図



単位: cm

※上記の寸法は、各調節部の最大時の数値です。

■ 製品仕様

特 徴	
運搬用キャスター	○
ハンドルバー調整	角度調節
シート調整	前後+上下
負荷システム	電子制御マグネットブレーキ
負荷レベル	20 段階を電気調整可能
ドライブシステム	ベルトドライブ
コンソール	
ディスプレイ	5.5 インチの青色バックライト LCD
表示項目	時間、距離、カロリー、速度、RPM、心拍数、負荷レベル
プログラム	マニュアル、インターバル、減量、Rolling、ケイデンス目標、距離目標、カロリー目標、チャレンジ、心拍数目標、カスタム
心拍計対応	接触グリップと Bluetooth での測定
エンターテインメント	Zwift や @Zone といった主要なフィットネスアプリと連携可能
特徴	各種フィットネスアプリ対応 (@ZONE/ZWIFT)
寸法 (L x W x H)	107 x 53 x 144 cm
梱包寸法 (L x W x H)	105 x 32 x 55 cm
本体重量	32 kg
梱包重量	38.6 kg
最大使用者重量	130 kg
電源	100V アダプター

※ 製品仕様・外観などは改良のため予告なしに変更することがあります。ご了承ください。

保証とアフターサービス

保証とアフターサービス

修理・お取扱い・お手入れなどのご相談は、まずご購入先にご連絡ください

●保証書

保証書は本書に掲載されています。「お買い上げ日」欄の記入をご確認の上、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間 保証書に記載

●補修用性能部品の保有期間

当社は本機の補修用性能部品を製造打ち切り後、6年間保有しています。

性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

P25 に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜いたうえで、ご購入先にご連絡ください。

●保証期間中に修理を依頼される場合

ご購入先にご相談ください。保証書の記載内容に従って修理いたします。
(なお、保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。)

●保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

まずご購入先にご相談ください。
修理により、製品機能が維持できる場合には、ご要望に従い有料にて修理いたします。

●その他ご不明な点がある場合

アフターサービスに関するご相談、ならびにご不明な点は、ご購入先、または当社のお客さま相談窓口までお問い合わせください。

●修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。修理料金は、ご購入先、または当社のお客さま相談窓口までお問い合わせください。

技術料 診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

部品代 修理に使用した部品および補助材料代です。

出張料 製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

MEMO

名 称	Paros3.0	シリアル番号	4ページに記載
保 証 期 間	お買い上げの日から1年間		
保 証 対 象	本 体（但し、消耗品は除く）		
ご 購 入 者	フリガナ		お買い上げ日
	ご芳名	様	年 月 日
	ご住所		ご 購 入 先
	電話 ()		電話 ()

※ 製品をご購入の際は、保証書にお買い上げ日及びご購入先が記入されているかご確認ください。記載がない場合は、ご購入先へお申し出いただくか、納品書、レシートなどお買い上げ日及びご購入先が分かる書類を添付して大切に保管してください。

【無料修理規程（一部抜粋）】 保証の範囲や消耗品について、詳しくはフジ医療器ホームページ内「メーカー保証規程」、もしくはお客様相談窓口にてご確認ください。

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。

- ④ 無料修理をご依頼になる場合には、ご購入先にお申しつけください。
- ⑤ ご購入先に無料修理をご依頼になれない場合には、取扱説明書に記載しておりますお客様相談窓口にご相談ください。
- ⑥ この商品は出張修理をさせていただきますので、修理に際して本書をご呈示ください。

※離島又は離島に準ずる遠隔地の出張修理/交換作業に伴う費用が発生する場合がございます。

2. ご転居の場合、修理のご依頼先等は、ご購入先または取扱説明書に記載しておりますお客様相談窓口にご相談ください。

3. ご贈答品等で本保証書に記入してあるご購入先に修理がご依頼できない場合には、取扱説明書に記載しておりますお客様相談窓口にご相談ください。

4. 保証期間内でも次の場合などには有償修理になります。※故障及び損傷の状況によっては修理できない場合もございます。

- ④ 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
- ⑤ 購入後の取扱いが適正でない為に生じた故障及び損傷
- ⑥ 火災、地震、水害、落雷、その他の天変地異、公害や異常電圧による故障及び損傷
- ⑦ 一般家庭用以外（例えば業務用など）に使用された場合の故障及び損傷
- ⑧ 本書の呈示がない場合
- ⑨ 本書にお買い上げ年月日、ご購入者名、ご購入先の記入のない場合、或いは字句を書き替えられた場合

5. 本書は日本国内においてのみ有効です。

6. 本書は再発行しませんので紛失しないように大切に保管してください。

年 月 日	修 理 内 容 及 び 使 用 部 品	担 当 者

※ お客様にご記入いただいた保証書の内容は保証期間内のサービス活動及びその後の点検活動のため記載内容を利用して頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

※ 保証期間経過後の修理または補修用性能部品の保有期間について、詳しくは取扱説明書をご覧ください。

美と健康の総合メーカー
株式会社 **フジ医療器**

〒540-0011 大阪市中央区農人橋1丁目1-22 大江ビル14階

お客様相談・サイバーセキュリティ問合せ窓口のご案内

修理・お手入れ・お取り扱いなどのご相談は、まずご購入先へご連絡ください。

フリーダイヤル **0120-703-020** 受付：月曜～金曜 午前9時～午後5時30分
※土日祝日、年末年始、夏季休業日を除く。

FAX・Web での受付も行っております。

FAX番号 **06-4793-0818**

Web **フジ医療器ホームページのお問い合わせフォームにて受付けております。**
フジ医療器ホームページ **www.fujiiryoki.co.jp**

FAX・Webでの受付は24時間行っておりますが、お客様へのご連絡はフリーダイヤルの受付時間となります。

ご相談窓口における個人情報のお取り扱いについて

株式会社フジ医療器は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、折り返し電話させていただくための、ナンバー・ディスプレイを採用しています。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。