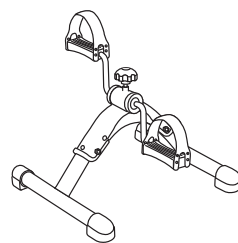


品名 **サイクルン**
品番 **AFB2023K**

取扱説明書



この度は、お買い上げいただきまして誠にありがとうございました。
本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容に従って正しくお使いください。
●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。 ●無断の複製は固く禁じます。

警告・注意 安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味

⊘ 絶対におこなわないでください。

❗ 必ず指示に従ってください。

🔧 分解をしないでください。

OK? 確認をしてください。

■使用前の警告・注意・・・・・・・・・・

- ❗ 本製品は家庭用のフィットネス器具です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の利用者によって使用されるものではありません。また、運動以外の目的では使用しないでください。
- ❗ 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
- ⊘ 次に該当する方は本製品を使用しないでください。
 - 医師が使用を不適当と認めた方
- ❗ 次に該当する方は必ず医師に相談の上、使用してください。
 - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
 - 知覚障害のある方
 - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
 - 皮膚疾患のある方
 - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
 - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
 - 心臓に障害のある方
 - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
 - 呼吸器障害をお持ちの方
 - 高血圧の方
 - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
 - 悪性の腫瘍のある方
 - リウマチ症、痛風、変形性関節症などの方
 - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
 - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
 - 脚、腰、首、手にしびれのある方
 - 静脈リゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
 - リハビリテーション目的で使用される方
- 上記以外に身体に異常を感じているとき
- ❗ 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用する場合、またはリハビリテーションが目的で使用される場合は、成人（健康者）の方の介添えの上、使用してください。また、小さなお子様やペットのいる場所でのトレーニングはおやめください。
- ❗ 本製品は体重 90 kg 以下の方が座って使用することを想定して作られています。本体の上に立ったり、必要以上に体重をかけたりしないでください。使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- ❗ 本製品の連続使用時間は 15 分です。15 分以上の連続作動はおやめください。また、使用後 1 時間は使用しないでください。故障の原因になります。
- ❗ 使用前には十分な準備運動をおこない、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングされると筋肉などを傷める原因になります。

- ⊘ 本製品は連続使用によりクランク部に熱が発生します。1 分間に 60 回転を超える速度での使用や、15 分以上の連続使用はおやめください。また、本製品の使用中・使用後はクランク部が熱を持っていますので触れないように注意してください。
- ❗ 安全のため、使用中以外でもクランク部などの駆動部分に手指などを入れたりしないでください。また、物や動物、特に小さなお子様など取扱説明書を理解できない方が本製品に近づかないように十分注意してください。
- 🔧 本製品をご自分で改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用しないで下さい。重大な事故を引き起こす原因になります。
- 🔧 事故・破損の原因となりますので、弊社指定の修理技術者以外の方は、分解・修理は絶対にしないでください。
- ❗ 使用前には都度、各部の部品が完全に固定されていること、キズや変形・ひび割れなどが無いことを確認してください。ロックレバーが緩んでいると、使用中に支柱が動くことがあり、重大な事故を起こすおそれがあります。
- OK? 本製品を長期にわたり使用していただくため、ボルトの締め、金属バリなどの有無、変形、また全ての溶接箇所についてひび割れなどが無いかな確認してください。

■使用中の警告・注意・・・・・・・・・・

- ⊘ 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、衣服につけたままでの運動は絶対にしないでください。
- ❗ 指輪やネックレスなどのアクセサリーは必ず外し、髪の毛の長い方は巻き込まれないよう束ねるなどしてください。
- ❗ 各部を操作する時には、手指などを挟まないように注意してください。
- ❗ 本製品は水平な床の上に設置し、使用中は必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。特に畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。
- ❗ 運動中に身体を壁や柱などにぶつけないよう広い場所で使用してください。
- ❗ 本製品は 1 人用です。同時に 2 人以上で使用しないでください。
- ❗ 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続しておこなうのがよく、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
- ❗ ご自身の体力に合った運動方法で使用してください。無理な運動は重大な事故の原因になります。
- ❗ 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズに合った運動着を着用し（ゆったりと余裕のあすぎる衣服は避けてください）、手指や髪の毛の巻き込みにご注意ください。
- ❗ 下記のような症状がでたときは、運動を中止してください。
【めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動機、胸の圧迫感、けいれん、腱・靱帯の痛み、眠気、その他心身の異常】

⚠ 警告・注意 安全のため必ずお守りください。

- ❗ 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動はおこなわないでください。
- ❗ 保護者の方は小さなお子様为本製品を遊具として使用しないよう十分注意してください。
- ❗ 本製品は必ず屋内で使用してください。屋外、ベランダや軒下、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くでは使用しないでください。

■お手入れ・保管についての警告・注意・・・

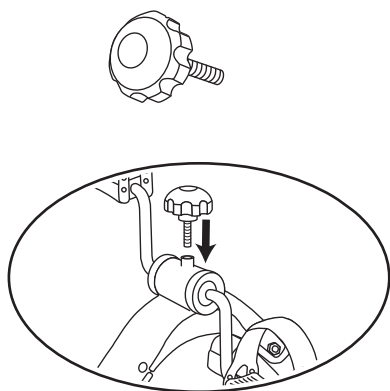
- ❗ 本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れなどを拭き取ってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭き取ってください。
- ⊘ 本製品は、塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れは避けてください。
- ❗ 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。また、直射日光が当たる場所や屋外、高温多湿な場所には保管しないでください。

- Ⓞ 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、使用して下さい。また、長期間使用されていない場合でも、部品の劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてから使用してください。
- ❗ 長期間使用されますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起る場合があります。お買い上げ日より1年間を過ぎた製品、購入日が弊社にて確認できない場合は有償にて点検サービスをおこなっておりますので、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
- ❗ 環境保護のため廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

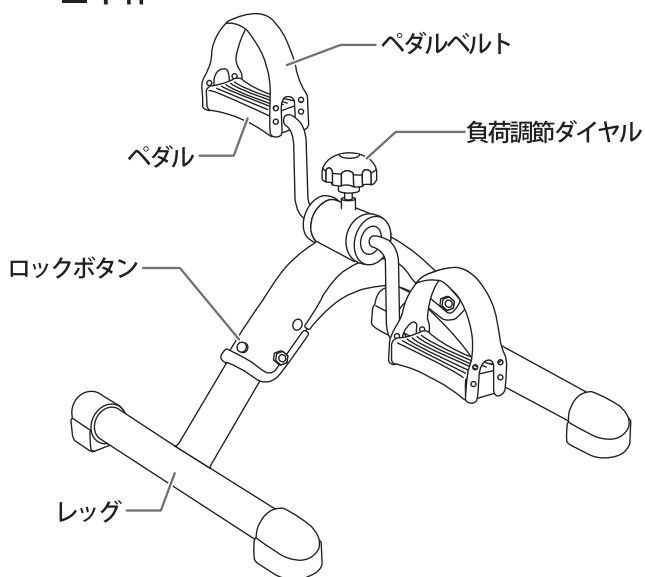
各部の名称・付属品・展開および折りたたみ方法

■付属品 梱包をあけましたら、必ず各部品が揃っていることを確認してください。

□ 負荷調節ダイヤル
× 1 個

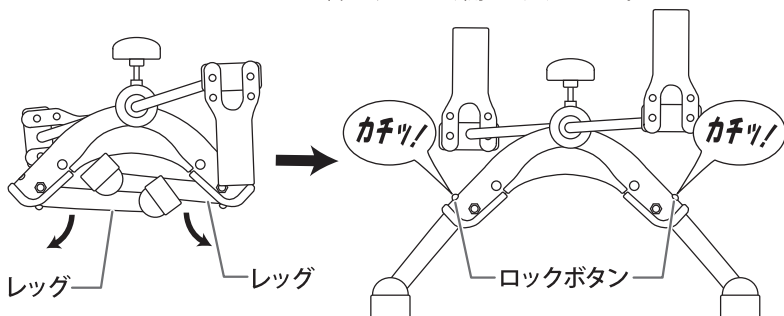


■本体

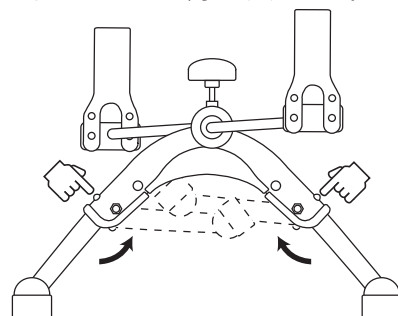


展開・折りたたみ方法

- レッグを両側開きます。
ロックボタンからカチッと音がするまで開いてください。



- 折りたたむときはロックボタンを押しながらレッグを閉じてください。



必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。また、弊社では専用マットを販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

運動方法

【イスを使って使用する場合】

本製品を安定したイスの前に置き、実際に腰かけた状態で位置を決めます。



【上半身の運動をする場合】

本製品をテーブルの上に置き、本体の前に座ります。両手でペダルを握って、ペダルを回します。



【床に寝てバイク運動をする場合】

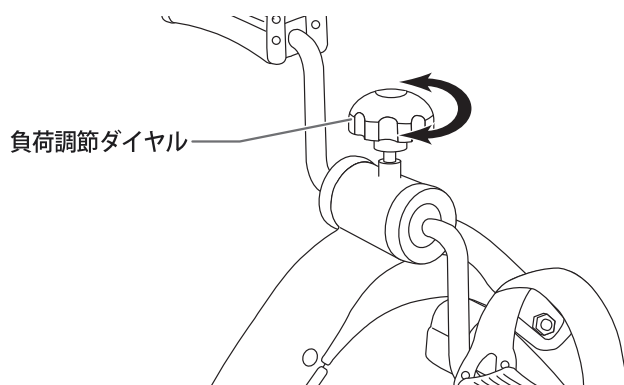
床に寝た状態でペダルに両足を乗せて運動してください。本体が動く場合は壁などに当てた状態で使用してください。



⚠ 注意 本体が軽量なため、使用時に動く場合があります。また、床面保護のため使用時には必ず滑り止めのマットを敷いてください。

負荷調節方法

本体の負荷調節ダイヤルを時計回りに回すと負荷が強く、反時計回りに回すと負荷が弱くなります。



故障かな？と思う前に 下記の項目を一度チェックしてください。

症 状	チェック箇所
● 異音 がする	→ ● 使用中、クランクアーム部の熱膨張により、回転が鈍くなりキュッキュッと音が鳴りだすことがあります。その場合には本体の負荷調節ダイヤルを少し緩めると音がなくなります。

上記チェックをおこなっても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

■製品仕様

品 名：サイクルン
品 番：AFB2023K
本 体 サ イ ズ：W380×D430×H280mm
折りたたみサイズ：W380×D265×H195mm
質 量（重 量）：約2.2kg
使用体重制限：90kg

主 な 材 質：スチール、ナイロン、PP（ポリプロピレン）、
PVC（ポリ塩化ビニル）、TPR（熱可塑性
ゴム）
連続使用制限：15分
生 産 国：台 湾

修理・
アフターサービスの
ご案内

 **アルインコ株式会社**
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル  **0120-30-4515**

受付時間 10:00～12:00、13:00～16:00（土・日・祝祭日、弊社休日を除く）

※故障や異常が発生した場合、まずは本書P3「故障かな?と思う前に」をご確認ください。

左記以外受付

F A X：072-678-6410

E-mail: fcs-syuuri@alinco.co.jp

F A X又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を
要する場合がございます。予めご了承ください。