

ALINCO

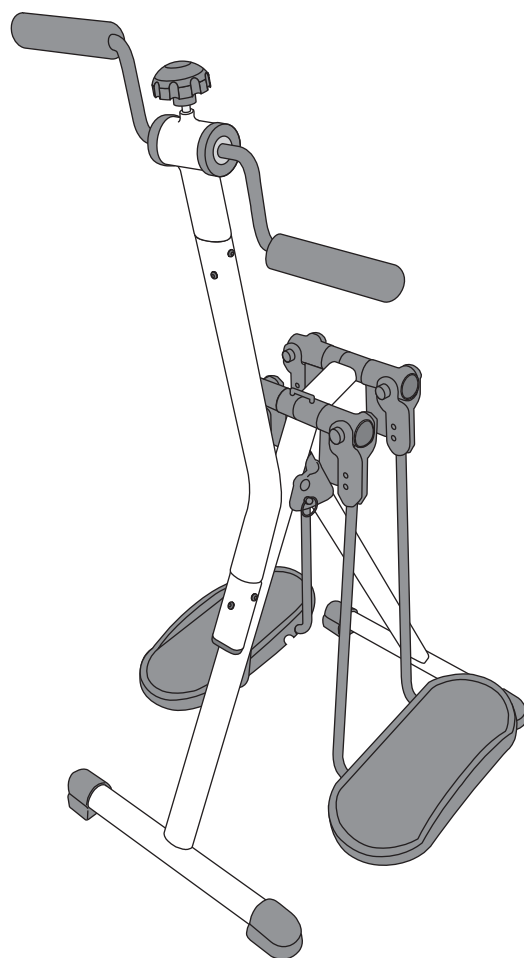
品名

スイングアームサイクル

品番

AHE3000

取扱説明書



安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

- 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。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、本製品をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。

この取扱説明書は、本製品の組立と使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。

本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容に従って正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重90kg以下・連続使用時間15分までとなります。**(連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、本製品を未永くご使用いただくため、連続使用後、約1時間は機械を休ませてください。)

INDEX

安全のため
必ず守っていただくこと
警告・注意事項

使用イメージと
使用上の注意

各部の名称
部材及び付属品

組立手順

負荷調節方法
折りたたみについて

お手入れ方法
故障かな?と思う前に

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

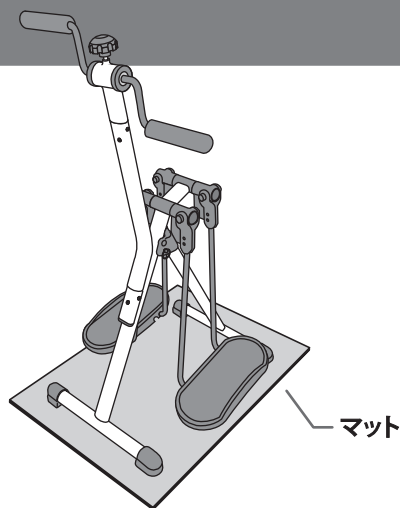
家庭でおこなうトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングをおこなってください。お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護マットについて

必ず床面保護マットを敷く

使用中および製品の移動・保管の際には必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接床材の上で設置や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。（弊社では専用マットを別売しております。）

必要マットサイズ：400 × 550mm以上



安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

警告・注意事項

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動をおこなってください。



警告

記載されている内容を守らなければ、死亡または重傷などを負うことが想定される内容です。



注意

記載されている内容を守らなければ、軽傷を負うかまたは物的損害の発生が想定される内容です。

絵表示の意味



絶対におこなわないでください。



分解をしないでください。



必ず指示に従ってください。



確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の組立及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全に使用していただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、使用してください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警告

- ❗ 本製品は家庭用のトレーニング機器です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。
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1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される場合、またはリハビリテーション目的で使用される場合は、成人（健常者）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運動・保管はおやめください。
- ❗ 本製品は、体重90kg以下の方が椅子に座った状態で使用することを想定しています。立った状態での使用や、体重が90kgを超える方は使用しないでください。使用中、誤って転倒したり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最大15分です。
15分を超える連続作動はおやめください。また、使用後1時間は本製品を休ませてください。故障の原因になります。
- ⊘ 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を必ず確認してください。ボルト・ナットが緩んでいると使用中に部品が外れたりすることがあり、重大な事故を起こすおそれがあります。

注意

- ⊘ 室温が10℃以下、35℃以上の状態では使用しないでください。駆動部品などの劣化が早まるおそれがあります。
- ❗ この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いいたします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

組立時の警告・注意事項

警告

- ⊘ 本製品を長期にわたり使用していただくため、ボルトの締まり、金属バリなどの有無、変形やひび割れなどがないことを確認してください。
- ❗ 本製品の「組立時」「使用時」「移動時」にボルト・ナット・パイプ・駆動部分に手、指などを挟まないように注意してください。また、床面を保護するマットなどを必ず敷いてください。
- ❗ 安全のため、組立の際は必ず軍手などを着用して、大人2人以上でおこなってください。
- ⊘ 本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

注意

- ❗ 組立の際は十分に広い場所を確保し、敷物を敷くなどして床や家具などにキズが付かないよう、注意してください。
- ❗ 組立作業中、カッターナイフなどの刃物や工具を使用する場合は、取り扱いに十分注意してください。
- ⊘ 組立前には部品が全て揃っていることを確認してください。もし揃っていない場合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。
- ⊘ 組立完了後、本体に大きなグラつきやガタつきがないことを必ず確認してください。

使用中の警告・注意事項

警告

- ❗ 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、ゆつたりと余裕のあり過ぎる衣服は避けてください。フード付きパーカーのひもや靴ひもなどは短く結んでおいてください。また、手、指や髪の毛などの巻き込みに注意してください。
- ❗ 安全のため運動靴を履いて使用してください。裸足、靴下、スリッパなどでの使用はペダルから足が滑り落ちやすいので危険です。
- ⊘ 本体が左右に激しく揺れるほどアンバランスな使用はおやめください。過激な運動は事故や故障の原因となります。

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

警告・注意事項

- ⊗ 立った状態で使用しないでください。機器が壊れるだけでなく、バランスを崩し転倒するなど重大な事故を引き起こすおそれがあり大変危険です。
- ❗ 本製品の可動部に手・指・髪の毛などをはさんだり、巻き込まれたりしないよう注意してください。
- ⊗ 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。
- ⊗ ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- ⊗ 本製品を脚立や踏台などの代わりに使用しないでください。
- ⊗ 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。
- ⊗ 健康のため食事後すぐの運動は避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや、飲酒後の運動はしないでください。
- ❗ 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ますと筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- ❗ 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良く、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。
- ❗ 次のような症状が出たときは、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、動悸、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】
- ❗ 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。
- ❗ 各部を調節するときには手指などを挟まないよう注意してください。
- ⊗ 事故・破損の原因となりますので、本製品にに寄り掛かったり、腰を掛けたりしないでください。

⚠ 注意

- ❗ 本製品は必ず屋内で使用してください。浴室など湿気の多い場所や屋外、倉庫、ベランダ、軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、ストーブなどの熱器具の近くでは使用しないでください。サビや傷み、故障の原因になります。
- ❗ 本製品はしっかりとした水平な床の上に設置し、使用中及び製品の移動・保管の際にも必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。直接、床材の上で使用や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。また、畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。（弊社では専用マットを別売しております）
- ❗ 運動の体勢によっては、設置面が滑り、本体が動いてしまいます。設置面が滑らないようにするためにも必ずマットなどを敷いてください。それでも設置面が滑り、本体が動いてしまう場合には、運動の体勢を見直してください。
- ❗ 運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所で使用してください。

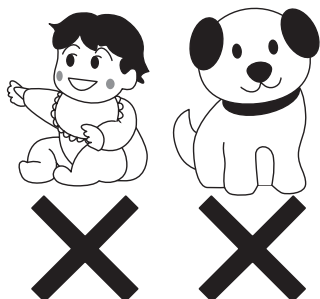
お手入れ・保管の注意事項

⚠ 注意

- ❗ 保管場所は本製品でつまづかない場所に置き、特に小さなお子様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高温・多湿な場所には保管しないでください。サビや傷み・故障・部品劣化の原因になります。
- ❗ 本製品は折りたたんで保管することができます。保管場所は床強度がしっかりとした水平な床の上で保管してください。
- ⊗ 特に注意していただきたい内容をラベルにして本体に貼っています。ラベルをはがしたり、キズつけたりしないでください。
- Ⓜ 弊社指定の修理技術者以外の方が本製品を分解したり改造・修理はしないでください。事故や故障の原因になります。
- ⊗ 小さなお子様や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方が1人で本製品に触れ、使用しないように十分注意してください。誤った使用方法是事故の原因になります。
- ❗ 本製品保管の際にも必ず、床面を保護するマットなどを敷いてください。
- ❗ 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とってください。
- ⊗ 本製品は、各部に樹脂を使用していますのでシンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、アルコールを含んだ製品でのお手入れはおやめください。
- ❗ 長期間で使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。お買上げ日より1年を過ぎた製品、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。
- Ⓜ 長期間保管され再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえ使用してください。また、長期間使用されなくとも、油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の記載事項を確認し、異常がないことを確かめてから使用してください。
- ❗ 万一、故障その他のトラブル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。
- ❗ 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。

使用イメージと使用上の注意

**小さなお子様や
ペットのいる場所
で
使用しない**



**裸足・靴下・ストッキング
で
使用しない**

足の運動をする際は、必ず運動靴を履いて使用してください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやケガなど、思わぬ事故の原因になります。



**使用前にステップの
固定を確認する**

使用中にステップが外れると足を踏み外すおそれがあり大変危険です。必ず使用前にしっかり固定されていることを確認してください。

必ずマットを敷く

床を傷つけないように、設置面には必ずマットを敷いてください。また、運動の体勢によっては、設置面が滑りますので、マットを敷いて設置面が滑らないようにしてください。

— 使用イメージ1 —



— 使用イメージ2 —



巻き込みに注意

- ゆったりと余裕のある衣服やスカートでの使用はしない。
- ネックレスやマフラー、イヤホンコードなど、巻き込みやすいものは身に着けない。
- 靴紐や衣服についているひもなどは、短く束ねるか、服の内側に入れる。
- 髪の毛の長い方は短く束ねる。
- その他、周囲に巻き込むようなものを置かない。

子どもに触らせない

使用中・保管中は、本製品の近くで小さなお子様を遊ばせないように注意してください。

**キャスターが付いている
イスは使用しない**

足の運動をおこなう場合は安定したイスを使用してください。

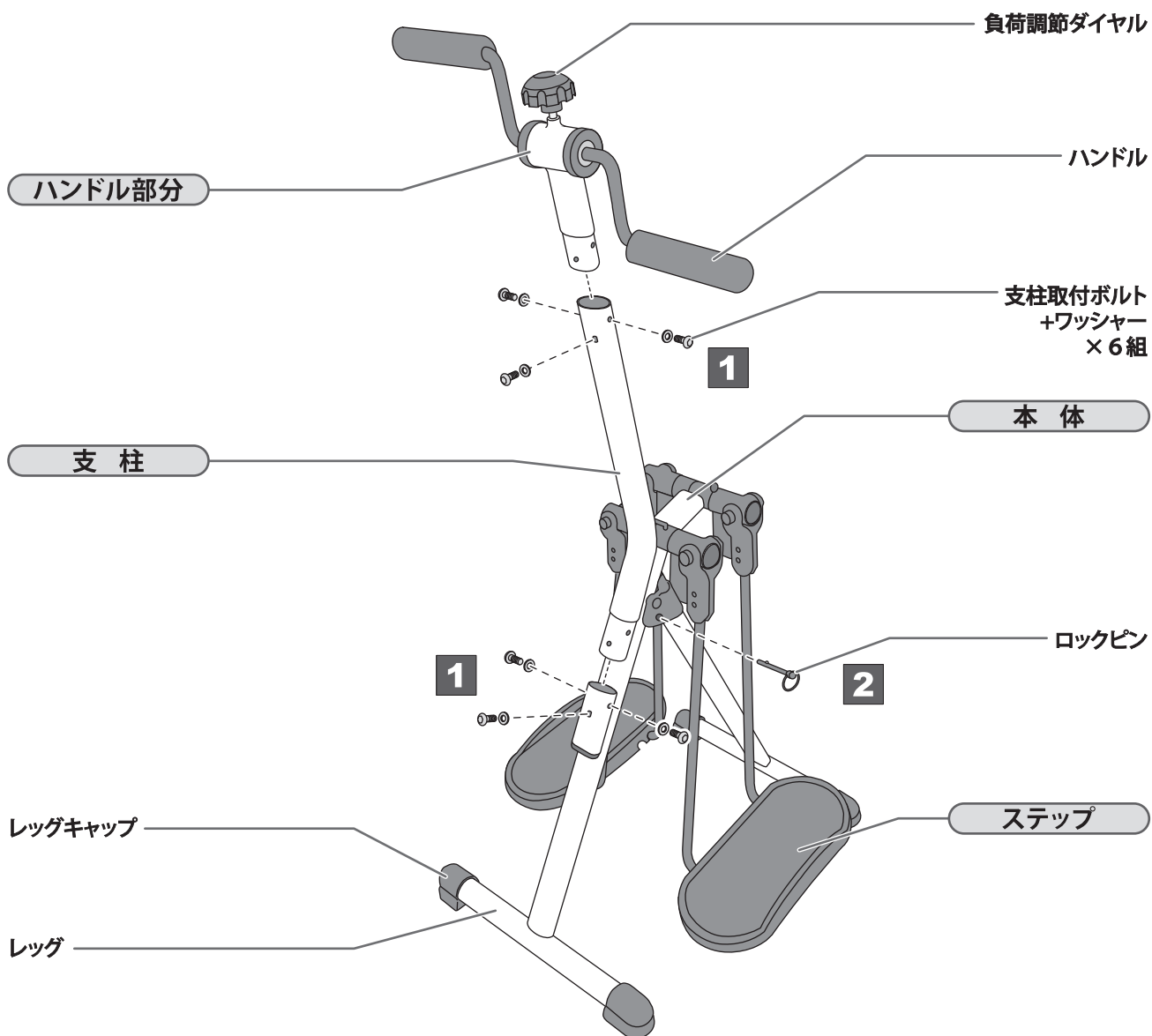
**必ずイスなどに
座った状態で使用する**

本体の上に立ったり、必要以上に体重をかけないでください。

使用イメージと
使用上の注意

各部の名称 部材及び付属品

梱包を開けましたら組立をおこなう前に、必ず各部品・付属品が揃っていることを確認してください。



付属品

1

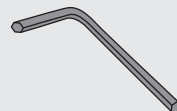


支柱取付ボルト
+ ワッシャー
× 6組

2



ロックピン
× 1本



工具
(六角レンチ)

必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。

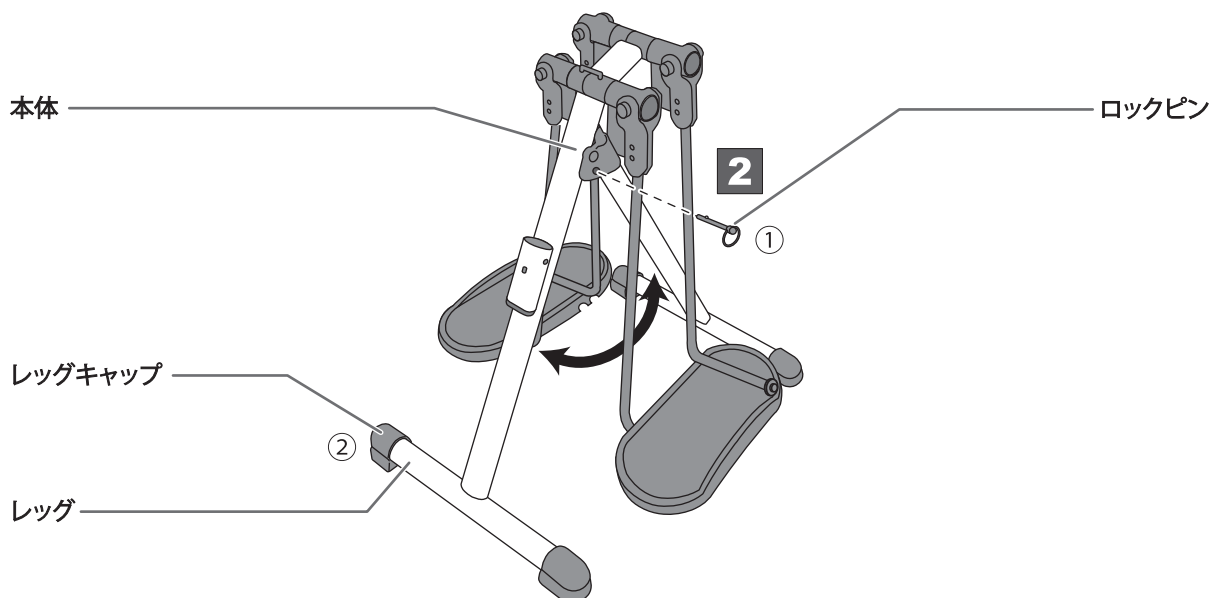
また、弊社では床面を保護するエクササイズフロアマット(専用マット)を販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

組立手順 (床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。)

必ず、軍手などを着用し、大人2人以上で組み立ててください。各部の組立は指で締める程度に仮止めし、すべて作業が終わった後、付属の工具などを使ってしっかり増し締めしてください。

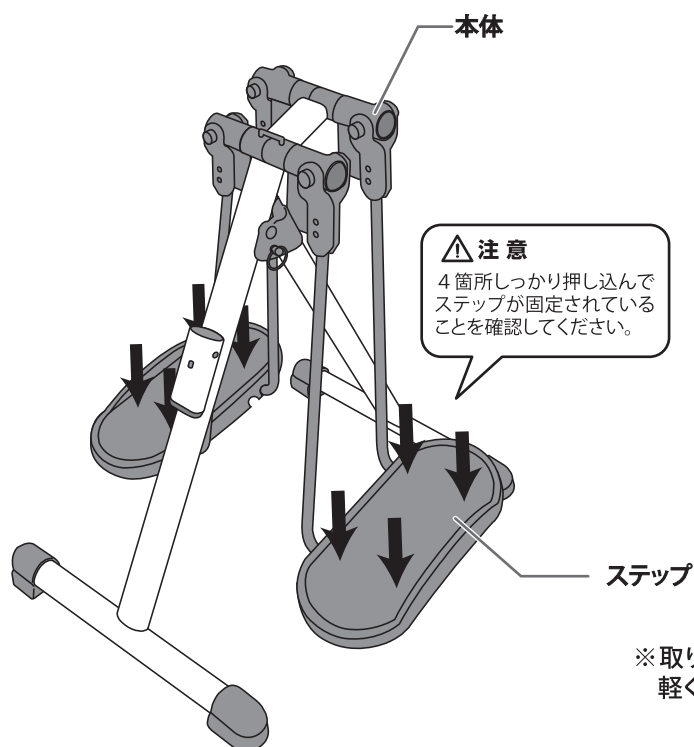
1 レッグを開いてロックピンで固定します

- ① 本体のレッグを開いて **2** ロックピンで固定します。
- ② レッグキャップを回し、床面に接地するようにしてください。



2 ステップを取り付けます

本体にステップを取り付けます。裏面にある4列の溝のうち、外側の2列を使用します。ステップの裏に溝の奥まで入るよう押し込んでください。

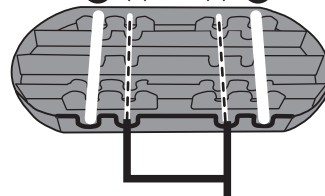


⚠ 注意

外側の溝を使用して
取り付けてください。

ステップ裏側

○ × × ○



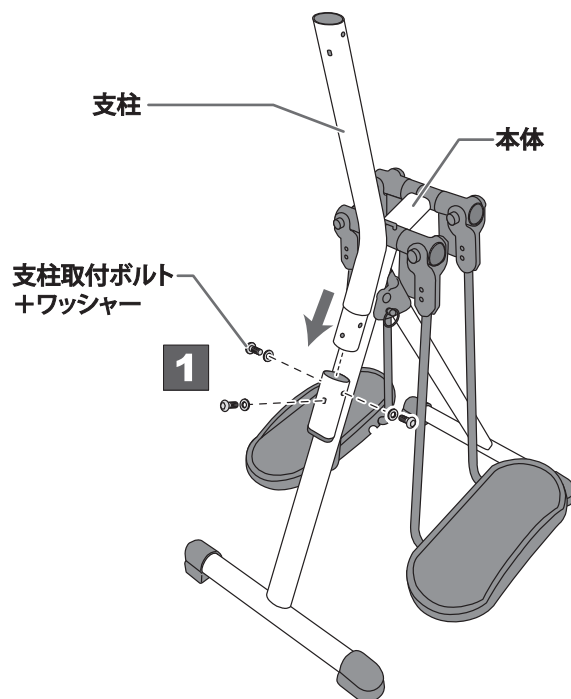
× 内側は使用しない

※取り外すときはステップの裏側から
軽いたたくと取り外すことができます。

組立手順 (床を傷つけないように、必ず床面を保護するマットなどの上で、組立手順に従い組み立ててください。)

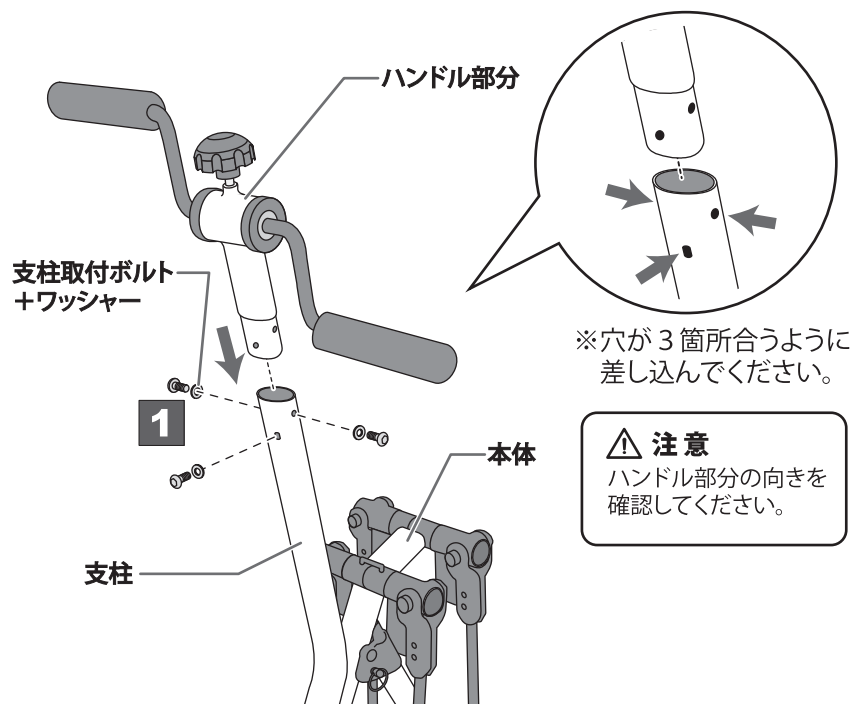
3 支柱を取り付けます

本体に支柱を **1** 支柱取付ボルト+ワッシャー (3組) で取り付けます。



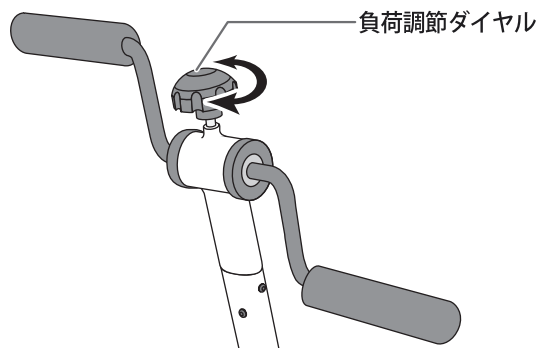
4 ハンドル部分を取り付けます

支柱にハンドル部分を **1** 支柱取付ボルト+ワッシャー (3組) で取り付けます。



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。



折りたたみについて

ロックピンを抜き、本体レッグを閉じてください。
本体にある穴にロックピンを通して折りたたんだ状態を固定してください。

ステップは左右それぞれ前後どちらかの固定を取り外してください。

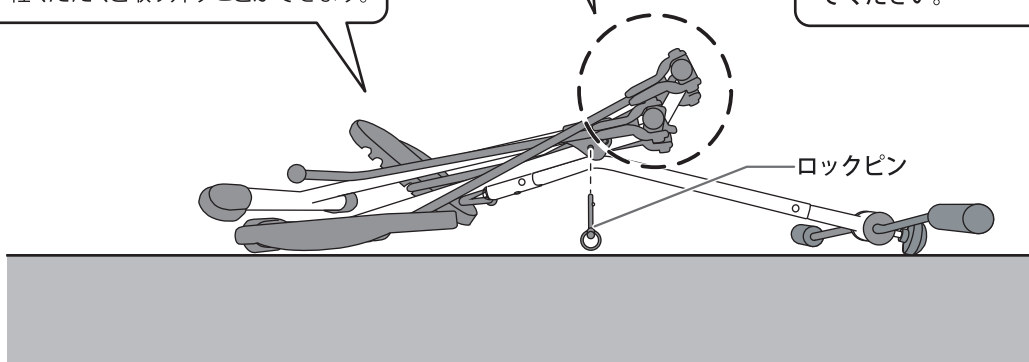
※取り外すときはステップの裏側から軽くたたくと取り外すことができます。

⚠ 注意

本体「移動時」「収納時」は手指をはさまないよう注意してください。

⚠ 注意

保管場所は床強度がしっかりとした水平な床の上で保管してください。



お手入れ方法

本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的にお手入れをしてください。

- 乾いた柔らかい布、または水を含ませてよく絞ったを柔らかい布などで拭いてください。
- 汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液を柔らかい布などにつけて拭き取ってください。
汚れを拭き取った後は洗剤が残らないように拭き取ってください。

※お手入れの際は、シンナー系、ベンジン、除光液、酸性洗剤、、アルカリ性洗剤、アルコール含有のものは使用しないでください。

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
● 本体がガタつく	→ ○ 本製品の設置場所が水平な場所か確認してください。 ○ レッグキャップの角度がずれていないか確認してください。 ○ 本製品の下にマットなどを敷いてください。

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電話またはFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願い致します。

お問い合わせは カスタマーサービス課  0120-30-4515 FAX: 072-678-6410

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

■製品仕様

品名：スイングアームサイクル
品番：AHE3000
サイズ（使用状態）：W490×D515×H905mm
（折りたたみ状態）：W490×D920×H400mm
質量（重量）：約6.5kg

主 な 材 質：スチール、TPR（熱可塑性ゴム）、PP（ポリプロピレン）、ナイロン
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、弊社休業日を除く）

※故障や異常が発生した場合、まずは本書P9「故障かな?と思う前に」を確認してください。

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。

AHE3000:この商品の
WEB ページはこちら

