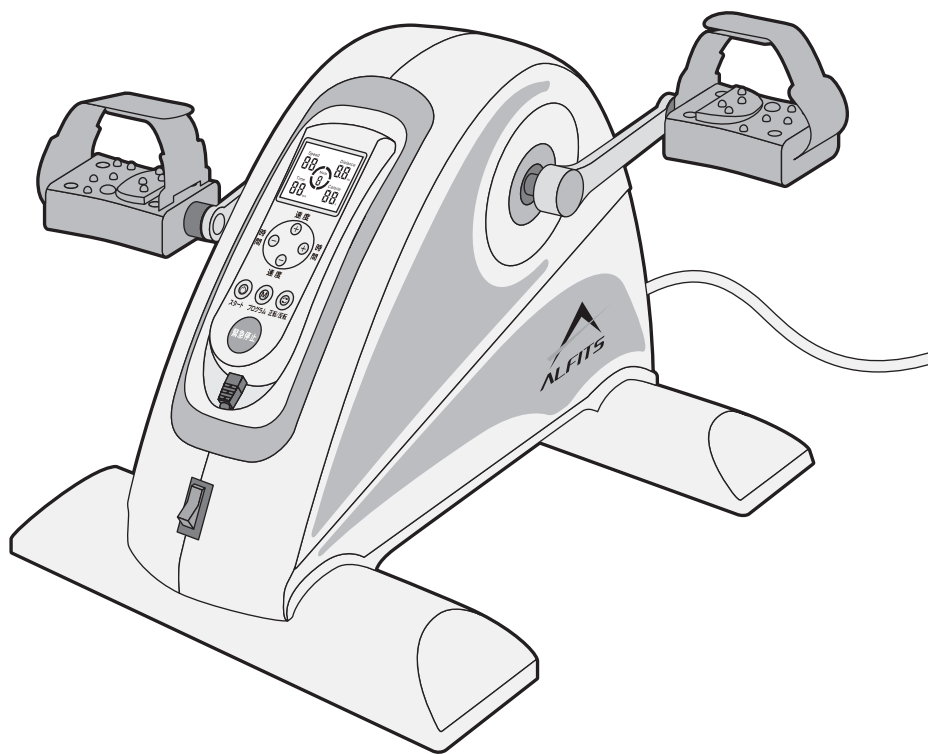


ALFITS

電動楽しくムーブサイクル

AFB3016

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、電動楽しくムーブサイクル「AFB3016」を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。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、記載内容にしたが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

各部の名称
部材及び付属品

組立手順

コントローラーの操作方法

ご使用方法
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！

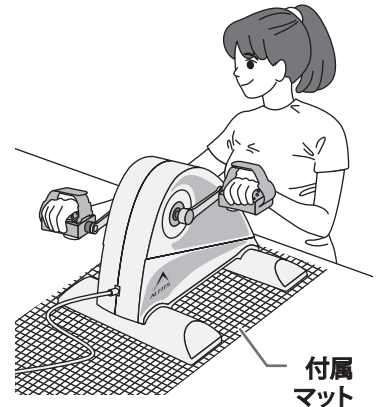
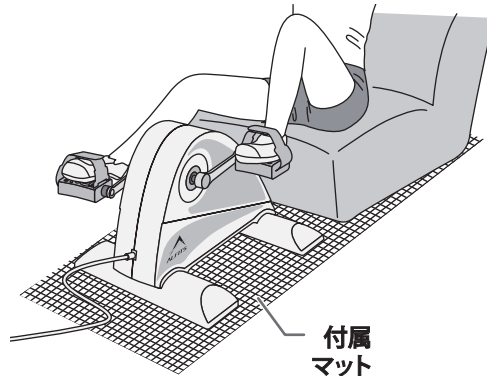
家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 付属マットについて

必ず付属マットを敷く

床や机を傷つけないように、設置面には必ず付属の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、付属のマットを敷いて設置面が滑らないようにしてください。



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・運動を行ってください。

⚠ 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡や障害事故が生じる危険のあることを示します。

⚠ 注意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損するおそれのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

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ご使用はせず、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。

●また、各ページには安全にご使用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、書かれている内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警告

1. 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。
2. 本製品は日本国内でのみお使いください。
3. 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、ご使用ください。

- 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
- 高血圧症の方
- 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、変形性関節炎などの方
- 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
- 静脈り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

4. 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、または他者から見てそう感じられる方が使用される場合、リハビリテーションでの目的で使用される場合は、成人（健康者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5才以下の乳幼児やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。
5. 本製品は、**体重90kgの方が腰をかけた状態で使用することを想定しています。立った状態でのご使用や、体重が90kgを超える方のご使用はしないでください。**
ご使用中、バランスを崩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。
6. **本製品の連続使用時間は最大15分です。15分以上の連続作動はおやめください。また、ご使用後1時間は機械を休ませてください。**

注意

1. この取扱説明書は、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、再発行はお受けし兼ねることがあります。

組立・設置時の警告・注意事項

警告

1. 安全のため、組立の際は軍手などを着用してください。
2. 組立の際は、各組立部や可動部に手指などをはさまないようにご注意ください。また、設置面を保護する付属のマットなどを敷いてください。
3. 運動中に体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所に設置してください。
4. 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
5. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、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無いことをご確認ください。
6. 組立・設置が完了するまで、電源プラグをコンセントに差し込まないでください。また、本体を持ち上げたり移動させる際には、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
7. 設置完了後の本製品を作動させる前には、ペダルやクランクなどの駆動部分に手足や髪の毛、電源コードなど、巻き込まれるようなものがないことをご確認ください。
8. 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

1. 組立・設置前には部品が全て揃っていることをご確認ください。もし揃っていない場合にはお手数ですが弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
2. 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、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。サビや傷み・故障の原因になります。
3. 本製品は、強度がしっかりとした水平な床や机の上に設置し、**使用中及び保管の際にも必ず床や机などを傷つけないように、付属のマットを敷いてください。**設置面の材質（塩化ビニル樹脂など）によっては床材が変色する場合があります。特に畳の上ではご使用にならないでください。畳に損傷を与えます。
4. 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付属のマットを敷いてください。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。
5. 設置完了後、本体や設置場所に大きなグラつきやガタつきがないことを十分にご確認ください。

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

使用時の警告・注意事項

警告

1. 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用しないでください。
2. 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ご注意ください。
3. 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あった運動着を着用してください。
 - ゆったりと余裕のありすぎる衣服やスカートでは使用しないでください。
 - ネックレスやマフラー、イヤホンなど巻き込みやすいものは身に着けないでください。
 - 靴ひもや、衣服からひもが出ている場合には、短く束ねるか、服の内側にしまい込んでください。
 - 髪の毛の長い方は短く束ねてください。
4. 足の運動を行う際には、安全のため運動靴をはいてご使用ください。 裸足、靴下、スリッパなどでの使用はペダルから足が滑り抜けやすいので危険です。
5. 安全のため、ピンやボールペンなどをポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
6. 健康のため食直後は運動を避けてください。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。
7. 使用時には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に体をほぐしてください。
8. 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのが良く、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。
9. 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、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常)
10. 使用時には都度、各部の部品が完全に固定されていることをご確認ください。ボルトなどが緩んでいると使用中に部品が外れたりすることもあり、重大な事故を起こすおそれがあります。
11. 保護者の方は小さなお子様を本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
12. 安全のため、使用中・使用中以外もペダル軸やクランクなどの可動部に手・指を入れたりしないでください。また、小さなお子様やペットが本製品に近づかないようご注意ください。
13. 使用時には、本製品の下や周囲に巻き込まれやすいものがないことをご確認ください。
14. ご使用中は、ペダルとコントローラー以外には触れないでください。
15. ペダルが回転している状態でペダルに手・足を載せたり離したりしないでください。手の運動中のコントローラー操作は、安全を十分確認したうえで行ってください。
16. 本製品は必ず本体前側（コントローラー側）に座った状態でご使用ください。決して立ち上がった状態では使用しないでください。

17. ペダルの回転速度は少しずつ上げてください。急激な運動は身体を傷める原因となります。
18. 本製品にはペダルに過負荷がかかった場合に自動停止する機能がついていますが、故意に回転に逆らうようなご使用はしないでください。
19. 本製品は自動でペダルが回転します。万一、ご使用中に緊急停止させる場合には、コントローラーの「緊急停止ボタン」を押して停止させてください。

注意

1. 本製品をテレビやラジオの近くでご使用されるとテレビの画像やラジオの音声にノイズ（雑音）が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。

電動機器の警告・注意事項

警告

1. 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はしないでください。
2. 電源コード上に本体や重量物が載らないようご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げるような設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。
3. コンセントから電源プラグを抜き差しするときは、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。また電源コードやプラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩んだ状態のままでの使用はしないでください。故障や感電、漏電・発火の原因になります。
4. 使用されないときや、雷が鳴り出したときには電源プラグをコンセントから抜いてください。故障や感電、漏電・発火の原因になります。

注意

1. 室温が10℃以下、35℃以上の状態ではご使用にならないでください。駆動部分が正常に作動しなくなるおそれがあり、部品などの劣化も早めます。
2. 本製品の使用を終了するときには、コントローラーで停止させてから、本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。使用するときには、コンセントに電源プラグを差し込んでから、本体メインスイッチを入れてください。誤作動を防ぐために、この順番はお守りください。

警告・注意事項

お手入れ・保管の警告・注意事項

！ 警告

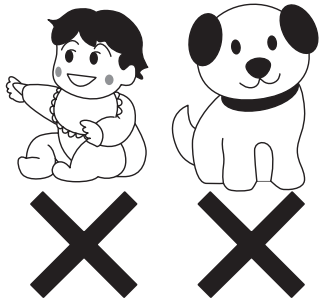
1. お手入れ・保管の際には必ず本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。
2. 保管場所は本製品でつまづかない場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
3. 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

！ 注意

1. 本製品保管の際にも必ず、設置面を保護する付属のマットを敷いてください。
2. 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
3. 本製品は、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おやめください。
4. 長期間ご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年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にて点検サービスを行っておりますので、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
5. 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ご使用ください。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、しばらく試運転を行って異常がないことを確かめてからご使用ください。
6. 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。

警告・注意事項

小さなお子様や ペットのいる場所で 使用しない



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ご注意ください。

コントローラーから 手を離さない

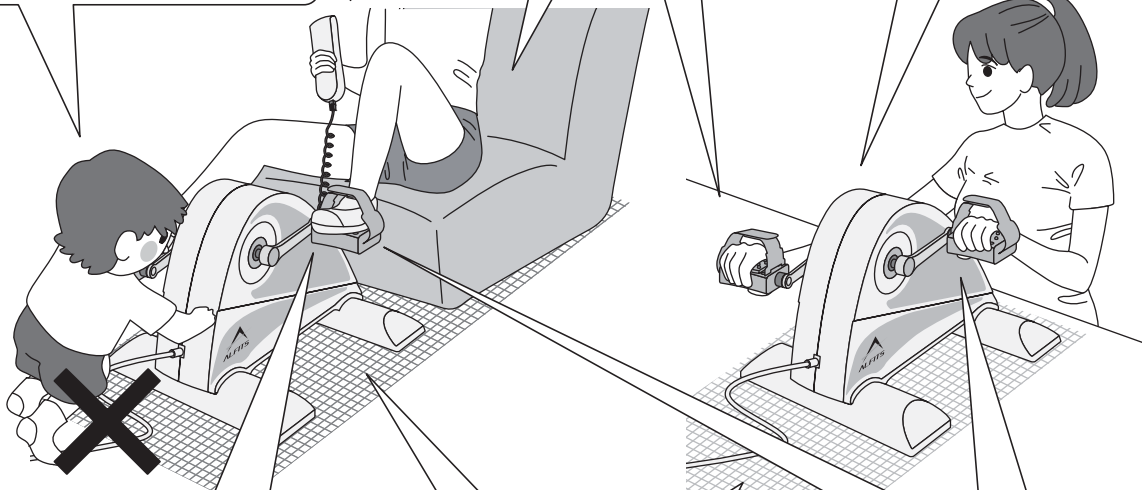
足の運動時は、いつでも緊急停止できるようにコントローラーを手に持って運動してください。

キャスターが付いている イスや机は使用しない

手の運動を行う場合は、安定した机の上に設置してください。足の運動を行う場合も、安定したイスを使用してください。

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。
- 電源コードはペダル側には設置しない。
- その他、周囲に巻き込むようなものを置かない。



運動靴を履く

足の運動を行う際には、安全のため運動靴を履いてください。裸足・靴下・スリッパなどでの使用はペダルから足が滑り抜けやすいので危険です。

必ず付属マットを敷く

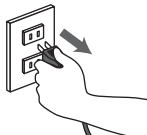
床や机を傷つけないように、設置面には必ず付属のマットを敷いてください。また、運動の体勢によっては、設置面が滑りますので、付属のマットを敷いて設置面が滑らないようにしてください。

ペダルが回転している 状態で手・足を 載せない

ペダルが回転している状態では手・足を載せないでください。手の運動中のコントローラー操作は、安全を十分確認したうえでおこなってください。

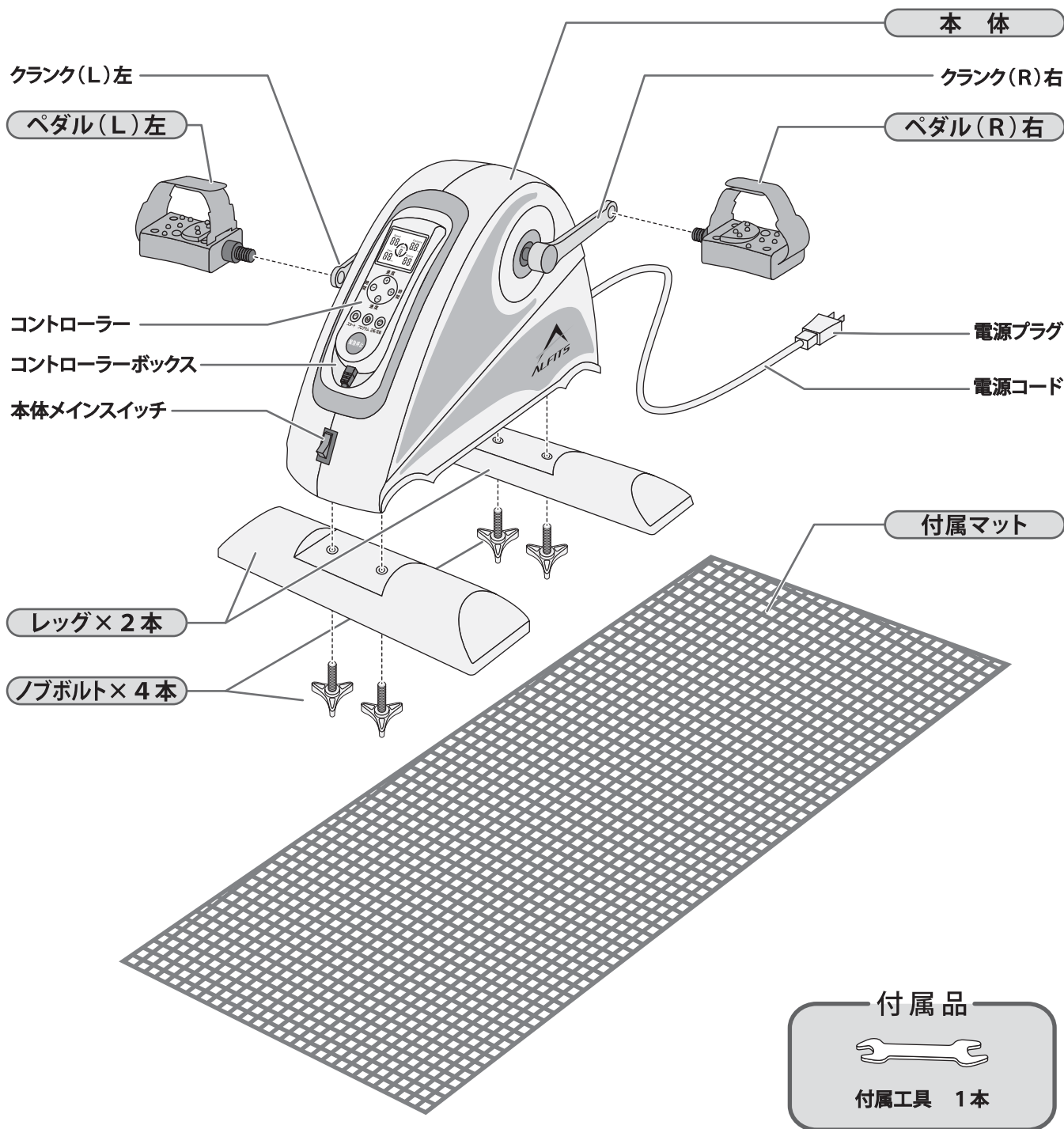
使用时以外は コンセントから 電源プラグを抜く

誤作動を防ぐため、使用时以外はコンセントから電源プラグを抜いてください。



各部の名称 部材及び付属品

梱包をあけましたら、必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。



サイズ(使用状態) : W 420 × D 400 × H 290 mm
 質量(重量) : 約 4.5 kg
 回転数 : 約 35 rpm ~ 95 rpm (12段階)
 タイマー : 3分 ~ 15分
 電源/消費電力 : AC100V (50/60Hz) / 12W
 主な材質 : スチール、ABS (アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂)、
 PP (ポリプロピレン) PVC (ポリ塩化ビニル)
 生産国 : 中国

床や机を傷つけないように、設置面には必ず付属の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、付属のマットで滑らないようにしてください。

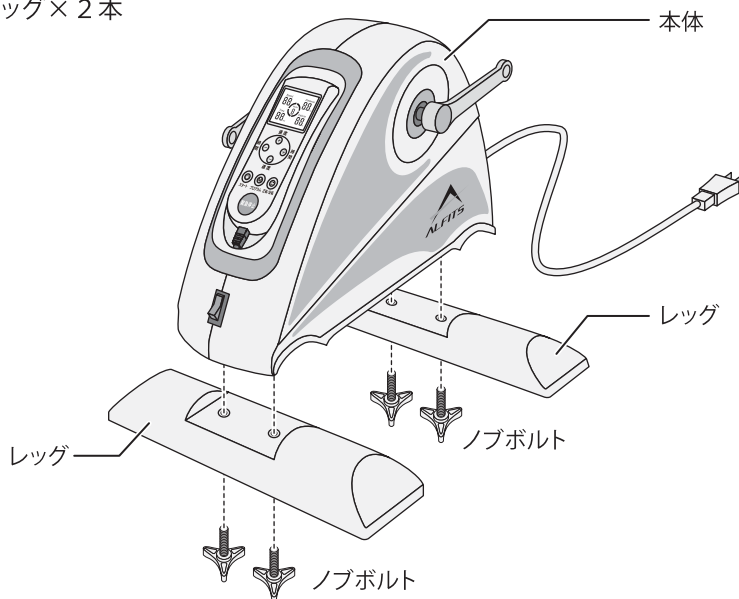
組立手順

(床を傷つけたり床材を変色させないように、必ず床面を保護するマットなどの上で組立手順に従って組み立ててください。)

安全のため、組立の際は軍手などを着用してください。
組立が完了するまでは、コンセントに電源プラグを差し込まないでください。

1 本体にレッグを取り付けます

本体前後の底面に、ノブボルト×4本で、レッグ×2本を取り付けます。



▲ 注意

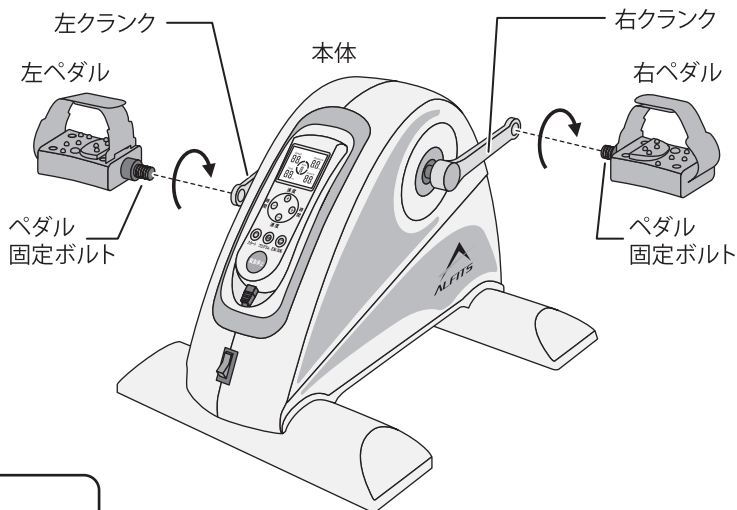
手・指をはさまないようにご注意ください。

2 本体にペダルを取り付けます

本体左右のクランクに、ペダルを取り付けます。

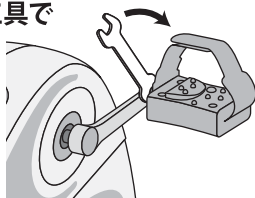
▲ 注意

ペダルは左右で固定ボルトのネジの方向が異なります。
ペダルには、「左」「右」のシールが貼られていますので、左ペダルは左のクランクへ、右ペダルは右のクランクへ、間違えないよう取り付けてください。



ペダル固定ボルトは、付属の工具で強く締めてください。

ご使用中、ペダルを回すたびに異音が発生する場合、ペダルのボルトを増し締めしてください。このボルトの締め付けが弱いと、1回転ごとに異音が発生します。



▲ 注意

右ペダルは右まわし、左ペダルは左まわし (逆ネジ) になっています。締め付け方向にご確認ください。

3 試運転を行います

組立が完了しましたら、トレーニングを行う前に、P 9「操作方法」に従い、ペダルに手・足を載せていない状態(空回し)で、一連の動作をご確認ください。

コントローラーの操作方法

コントローラーは、本体から取り外すことができます。

コントローラーのコードが、ペダルに巻き付いたり、トレーニングの邪魔にならないよう取り扱いにご注意ください。

■コントローラー

回転速度

ペダルの回転速度レベルを12段階(01~12)で表示します。

プログラム番号

選択したプログラム番号(1~6)が表示されます。

タイマー

設定時間(3分~15分)を表示します。動作中は、1分単位でカウントダウンし、0になると自動停止します。

時間(+/-)

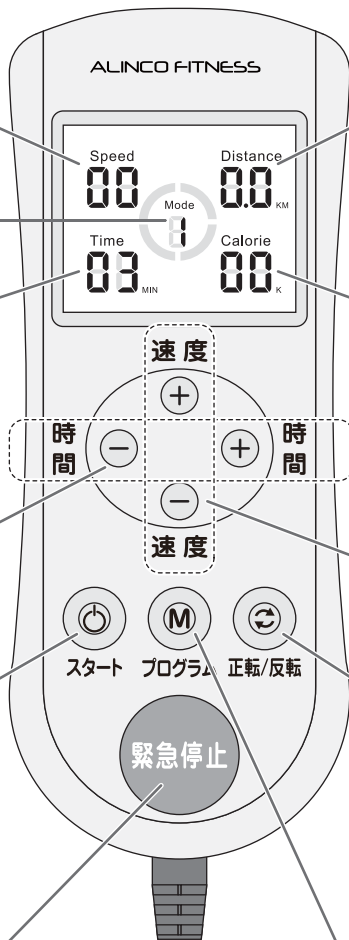
タイマーを3分単位で設定します。(3~15分)
※ 停止中のみ操作可

スタート

停止時にボタンを押すとスタートします。動作中にボタンを押すとストップします。

緊急停止

動作中にボタンを押すとストップします。
※ 動作中のみ操作可



走行距離

走行距離(km)を表示します。
※あくまで架空の距離です。
運動量の目安としてください。

カロリー

消費カロリー(kcal)を表示します。
※ 体格・体質・運動姿勢などによって消費するカロリーは異なります。あくまで一般的な目安としてください。

速度(+/-)

ペダルの回転速度を加速・減速します。(12段階)
※ 動作中のみ操作可

正転/反転

ペダルの回転方向を切り替えます。
※ 動作中のみ操作可

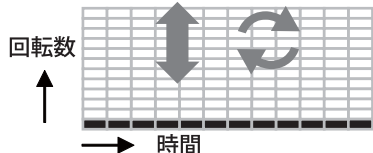
プログラム

プログラムを選択します。(1~6)
※ 停止中のみ操作可

■プログラムの種類

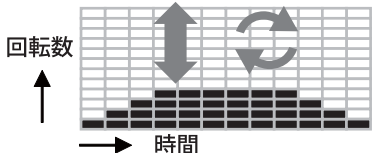
●プログラム1:

一定の速度で回転します。
運動中は...
(速度)ボタンで速度を変更できます。
(正転/反転)ボタンで回転方向を変更できます。



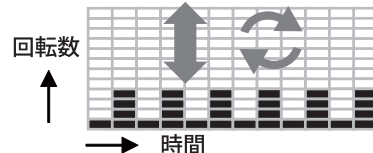
●プログラム2:

徐々に加速し、減速します。
運動中は...
(速度)ボタンで速度を変更できます。
(正転/反転)ボタンで回転方向を変更できます。



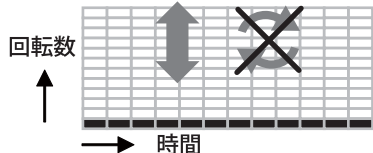
●プログラム3:

加速・減速を繰り返します。
運動中は...
(速度)ボタンで速度を変更できます。
(正転/反転)ボタンで回転方向を変更できます。



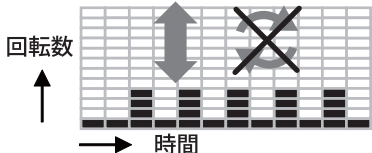
●プログラム4:

一定の速度で正転・反転を繰り返します。
運動中は...
(速度)ボタンで速度を変更できます。
(正転/反転)ボタンでの回転方向切替はできません。



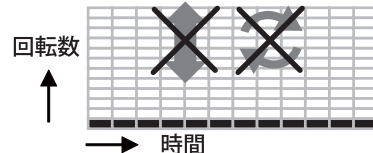
●プログラム5:

加速・減速と正転・反転を繰り返します。
運動中は...
(速度)ボタンで速度を変更できます。
(正転/反転)ボタンでの回転方向切替はできません。



●プログラム6:

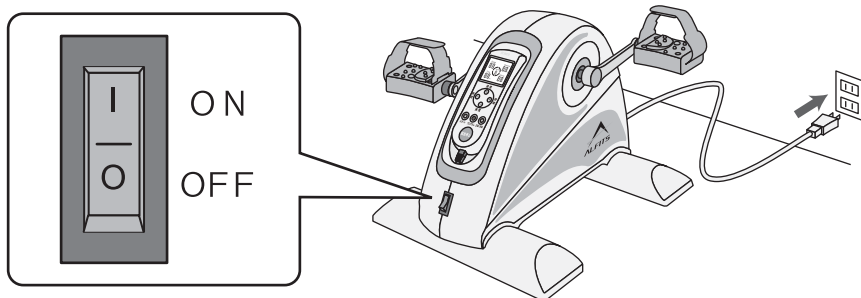
数回転ごとに正転・反転を繰り返します。
運動中は...
(速度)速度レベル1のまま変更できません。
(正転/反転)ボタンでの回転方向切替はできません。



コントローラーの操作方法

1 電源を入れる

電源プラグをコンセントに差し込み、本体メインスイッチをONにすると、コントローラーが点灯します。



2 タイマーを設定する

時間 (+/-)

タイマーを3分単位で設定します。(3~15分)



3 プログラムを選択する

プログラム

プログラムを選択します。(1~6)



4 スタートする

スタート

ペダルが回り始めます。



5 加速・減速/回転方向切替

速度 (+/-)

ペダル回転数の加速・減速を行います。

正転/反転

ペダルの回転方向を切り替えます。

プログラムの種類によっては速度や回転方向が切替できないものがあります。詳しくはP 8「プログラムの種類」を参照ください。



6 ストップする (停止の方法は3種類)

タイマー

タイマーが「0」になると自動停止します。

スタート

動作中に「スタート」ボタンを押すと、停止します。

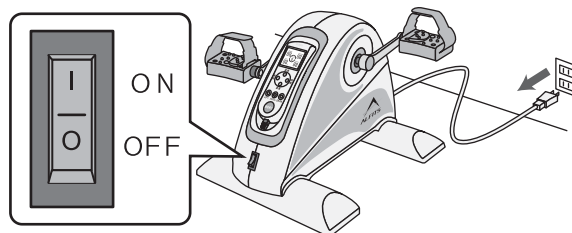
緊急停止

緊急停止ボタンを押すと、停止します。



7 電源を切る

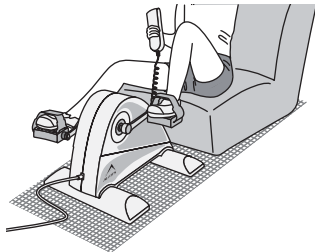
運動終了後は、本体メインスイッチをOFFにし、電源プラグをコンセントから抜いてください。



使用方法

●イスに座って運動

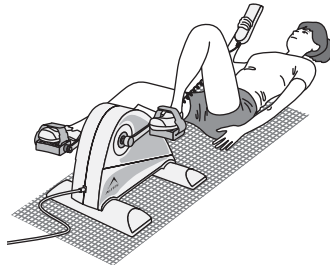
ペダルに足をのせてから、コントローラーで作動させてください。いつでも緊急停止できるように、コントローラーから手を離さないでください。



※キャスター付きのイスは使用しないでください。

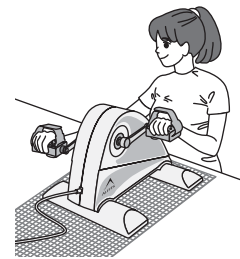
●仰向けに寝た状態で運動

ペダルに足をのせてから、コントローラーで作動させてください。いつでも緊急停止できるように、コントローラーから手を離さないでください。



●手の運動

片手でペダルを握り、もう一方の手でコントローラーの操作を行ってください。



お手入れ方法

長期にわたりご使用いただくため定期的に点検とお手入れを行ってください。

▲ 警告 点検やお手入れの際には、必ず本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。

- 定期的にペダルの固定ボルトやレッグを固定しているノブボルトを増し締めしてください。
- ペダルは消耗品です。ペダルベルトが破損しましたら、新しいペダルをお買い求めください。
- 電源コードが破損している場合には使用を中止し、絶対に電源プラグをコンセントに差し込まないでください。
- 本体やコントローラーを水などの液体で濡らさないでください。
- 汚れた場合には、乾いた柔らかい布で拭きとってください。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につけて拭きとってください。シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。

ご使用方法・お手入れ方法
故障かな?と思う前に

故障かな?と思う前に

■故障かな?と思う前に 下記の項目を一度ご確認ください。

症 状	チェック箇所
●ペダルの取り付けができない	→ ○ペダルの固定ボルト(ネジ山)は左・右で異なります。ペダルとクランクの左・右の表示を確認のうえ、固定ボルトを回す方向を再確認してください。(P7「組立手順2」)
●本体がガタつく ペダルがガタつく	→ ○本製品の設置場所が水平な場所か確認してください。 ○本体の下に付属マットを敷いてください。 ○ノブボルトやペダルの固定ボルトを増し締めしてください。(P7「組立手順1,2」)
●ペダルから異音を感じられる	→ ○ペダルの固定ボルトがしっかり締められていないと異音を感じる場合があります。ペダルの固定ボルトを強く増し締めしてください。(P7「組立手順2」)
●回転速度の調節ができない 正転・反転の切替ができない	→ ○プログラムによっては、コントローラーでの速度調節や正転・反転の切替ができないものがあります。操作方法・プログラムの種類に記載の内容をご確認ください。(P8「コントローラーの操作方法」■プログラムの種類)
●作動途中で停止してしまう	→ ○ペダルに過負荷がかかると停止します。運動の姿勢を見直してください。

上記の確認を行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、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話又は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します。

お問い合わせは カスタマーサービス課



0120-30-4515

(AM10:00~PM4:00 但し、PM12:00~1:00及び土・日・祝祭日を除く)まで

