



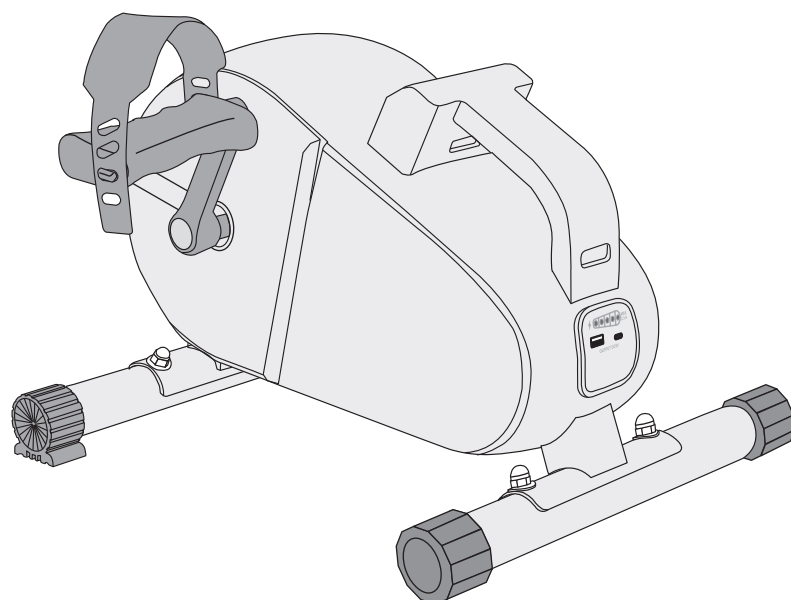
品名

チャージワークミニバイク

品番

AFB7026

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60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

発電機能について

使用方法
お手入れ方法
故障かな?と思う前に

トレーニングについて

⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

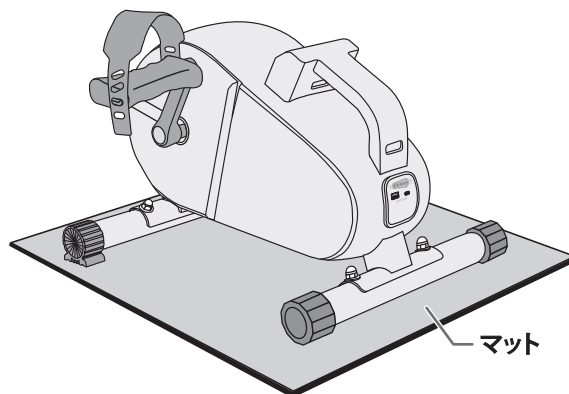
家庭でおこなうトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングをおこなってください。お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 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。また、運動の体勢によっては接地面が滑りますのでマットを敷いて接地面が滑らないようにしてください。（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 × 450 mm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

- ❗ 本製品は発電機能付きの家庭用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60分です。60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。
- ⊘ 使用前には都度、ペダルなど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を早めます。
- ❗ 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なることがあります。

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、ゆっ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

安全のため必ず守っていただくこと
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。
- ⊗ 回転中のクランク（ペダル回転部）には絶対に直接触れないでください。また、本体カバーを外した状態では使用しないでください。回転部に巻き込まれ重大な事故を起こすおそれがあり大変危険です。
- ⊗ 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。
- ⊗ 使用中・使用中以外でも本体内部の駆動部に手指などを入れたりしないでください。
- ⊗ 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・靭帯の痛み、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。
- ⊗ 事故・破損の原因となりますので、本体カバーに腰を掛けしないでください。

⚠ 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、床材の材質（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。
- ⊗ 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ご注意ください。誤った使用方法は事故の原因になります。
- ❗ 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。
- Ⓞ 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。

発電機能使用時の注意事項

本製品には発電機能が搭載されており、運動中にUSB電源として使用することができます。（出力：DC5V/2.3A）

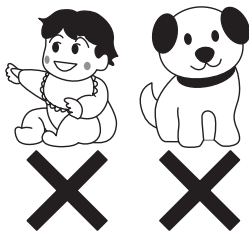
⚠ 注意

- ⊗ USB電源の電流定格は、最大2.3Aです。2.3Aを超える電流を必要とする機器を接続したり、分岐用ケーブルを利用して複数台の機器を同時に接続したりしないでください。
- ❗ 充電ケーブル使用時は、運動中の手足や製品の駆動部にケーブルが接触したり、巻き込まれたりしないよう十分注意してください。

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

使用中以外も本体内部などの駆動部分に手、指などを入れたりせず、また物や動物、特に小さなお子様など、取扱説明書の内容を理解できない方を本製品に近づけないよう十分注意してください。

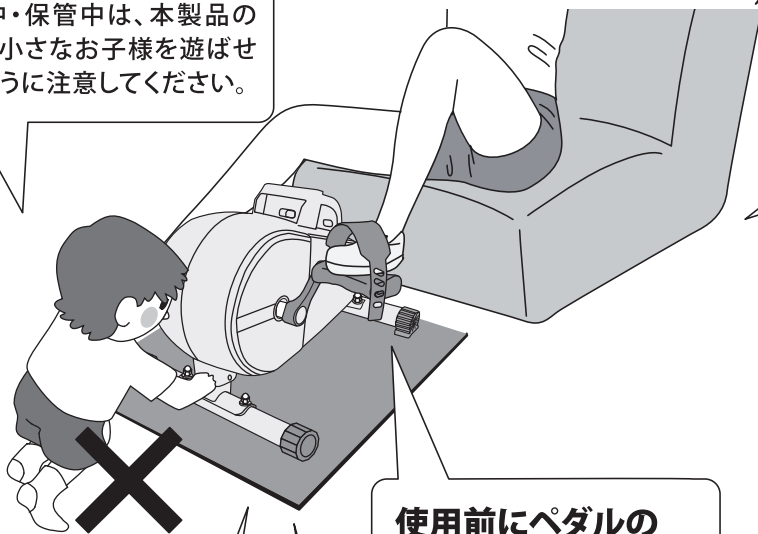


巻き込みに注意

巻き込みを防ぐため、身体のサイズに合った運動着を着用し、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。

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。

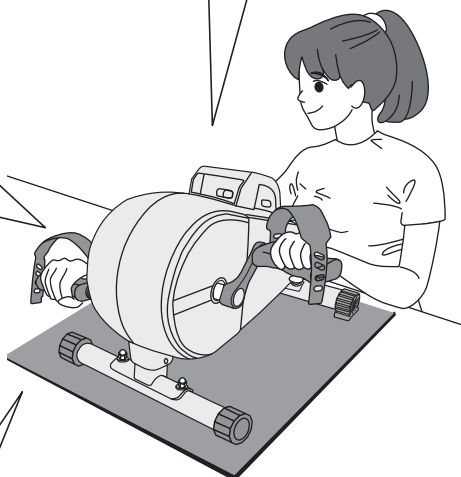


キャスターが付いているイスや机は使用しない

手の運動をおこなう場合は、安定した机の上に設置してください。足の運動をおこなう場合も、安定したイスを使用してください。立った状態では使用しないでください。

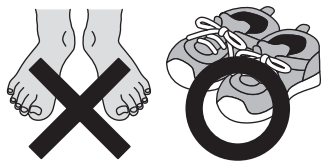
使用前にペダルの緩みを確認する

ペダルの締め付けが弱いと異音を感じたり、ペダルが外れ重大な事故を起こすおそれがあります。



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。



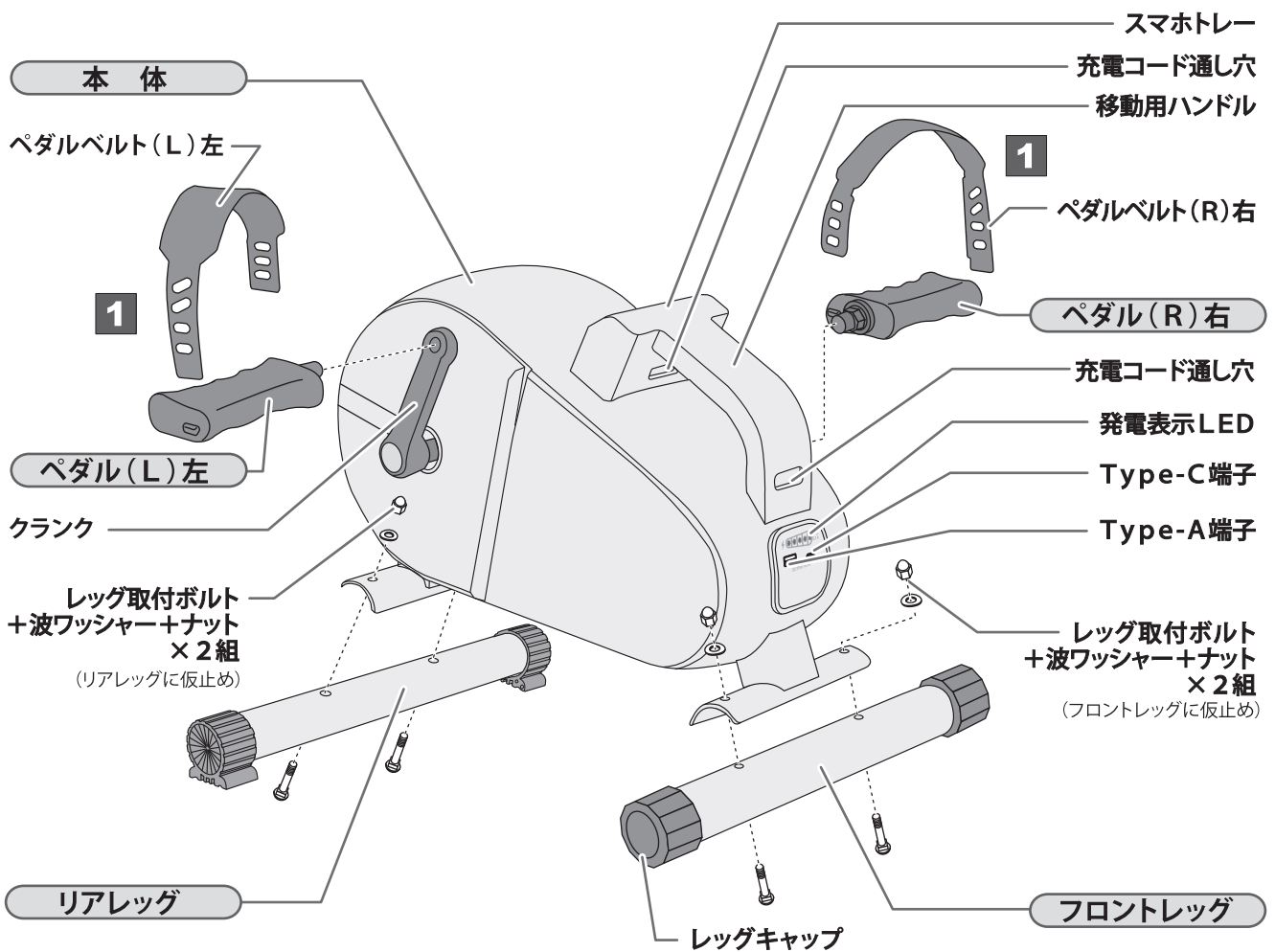
マットの上に設置する

使用中および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。）

安全のため必ず守っていただくこと
警告・注意事項

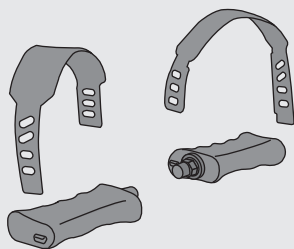
各部の名称 部材及び付属品

梱包を開けましたら組み立てを行う前に、必ず 各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

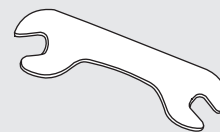


付属品

1



ペダル左右 各1個
 ※ペダル取付ボルト径:
 1/2インチ(約12.7mm)



工具 1種
 ・スパナ

必ず床面を保護するマットなどを敷いてください。

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。お求めの際はご購入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。

※充電ケーブルは付属していません。充電する機器に合った充電ケーブルを用意してください。

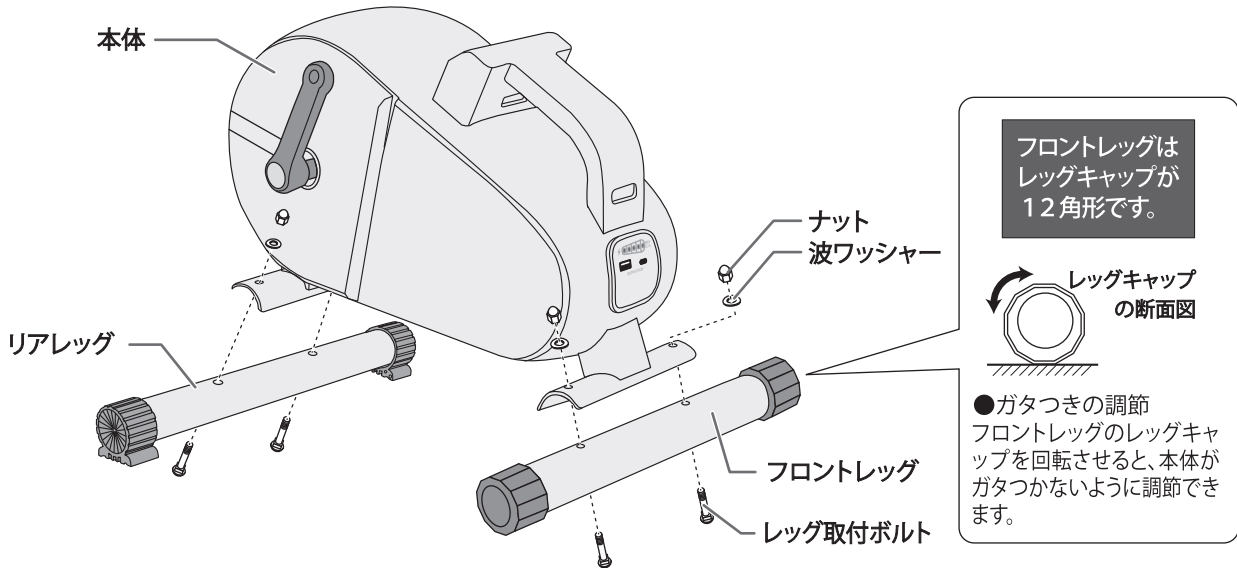
組立手順

(床を傷つけたり床材を変色させない様に、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。)

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 本体にフロントレッグ、リアレッグを取り付けます

本体のフロントレッグ、リアレッグをレッグ取付ボルト+波ワッシャー+ナット(4組)で固定します。(レッグ取付ボルト+波ワッシャー+ナットはフロントレッグ、リアレッグにそれぞれ2組ずつ仮止めされています。)



2 ペダルを取り付けます

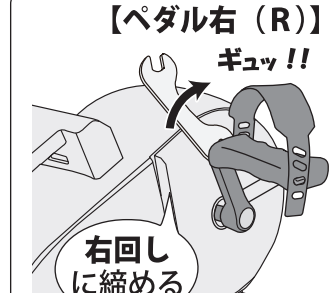
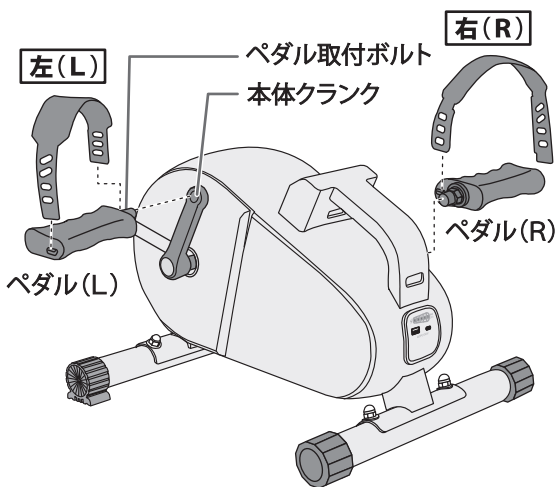
- ①ペダルを本体クランクに取り付けます。本体クランクとペダルには、左(L)・右(R)の表示がありますので、左右間違えないように取り付けてください。
- ②ペダルにペダルベルトを取り付けます。ペダルベルトには、左(L)・右(R)の表示がありますので、左右間違えないように取り付けてください。

⚠ 注意
左右でペダルの固定ボルトを回す方向が違います。

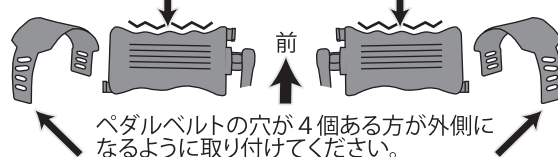
左(L)ペダルは、逆ネジになっています。固定ボルトを締める方向を間違えると、ネジ山が破損してしまいますので注意してください。

ペダル取付ボルトは付属工具で強く締めてください。

このボルトの締め付けが弱いと、ペダルを回す度に、異音を感じたり、ペダルが外れ重大な事故を起こすおそれがあります。



ペダルベルトを取り付ける時は、凹凸が多い方が前になるように取り付けてください。



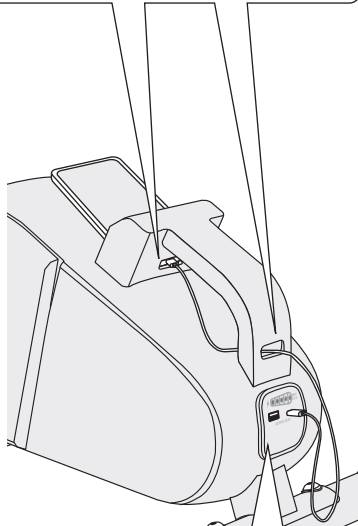
発電機能について

● 本製品には発電機能が搭載されており、運動中にUSB電源として使用することができます。

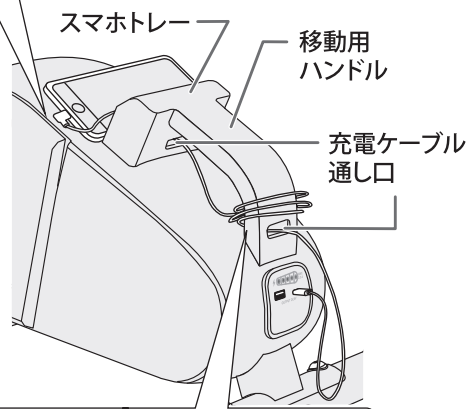
効率よく充電するには・・・

- (1) 同時に接続する機器を1台にしてください。
- (2) 1分間に約50回転を目安にペダルをこいでください。(それ以上速くこいても発電効率は変わりません。)

充電ケーブルを移動用ハンドル下にある充電ケーブル通し穴に通すことができます。



スマートフォンを横置きにして充電する場合は、L型コネクタを使用し、充電ケーブルやコネクタを含め、本体カバーからはみ出さないように注意してください。
※本体幅からはみ出していると、駆動部に接触したり、巻き込んで破損させるおそれがあります。

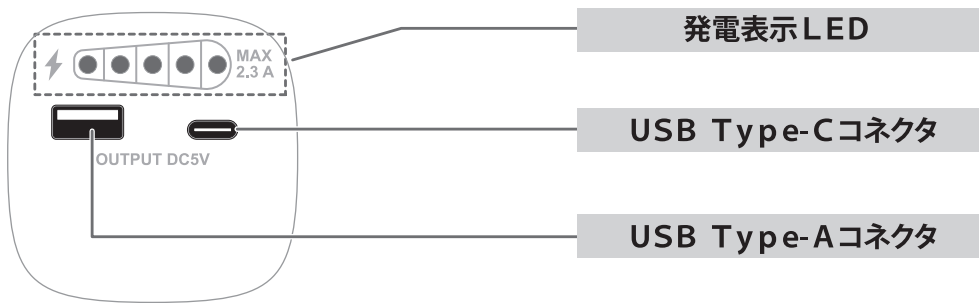


充電ケーブルが長い場合は、移動用ハンドルに軽く巻きつけてください。
※強く巻きつけると断線の原因になりますのでご注意ください。

⚠ 注意

- 運動中の振動で落下するような不安定な置き方はしないでください。
- 万一に備え、スマートフォン内の大切なデータは必ずバックアップをしておいてください。
- スマートフォンのサイズや置く方向によっては運動中の振動で落下する危険があります。置いたときに不安定になる端末は置かないでください。
- スマートフォンの落下等による破損については、弊社では一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

● 発電表示パネル



発電表示LEDについて

充電電流に応じて、発電表示LEDが点灯します。

発電表示LED					
充電電流	0.5A	1.0A	1.5A	2.0A	2.0A以上

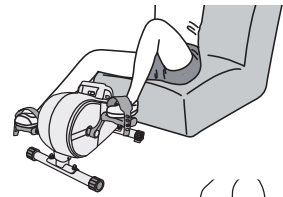
⚠ 注意

- ・ 高速充電には対応していません。
- ・ 接続する機器やその数、状態により表示される充電電流値は変化します。(出力：最大DC 5V/2.3A)

使用方法

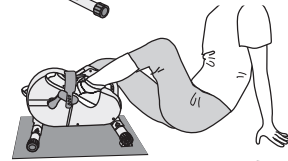
●イスに座って運動

本製品を安定したイスの前に置き、実際に腰掛けた状態で位置を決めます。ペダルに両足を乗せたら、背筋をしっかり伸ばし、ペダリングを開始します。
※キャスター付きのイスは使用しないでください。



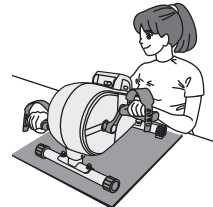
●床に腰かけて運動する場合

床に座った状態でペダルに両足を乗せ、座った状態で運動してください。本体が動く場合、本体が動かないよう、壁などに当てた状態で使用してください。



●寝転がって運動する場合

床に座った状態でペダルに両足を入れて位置を決め、そのまま横になります。上半身の力は抜いて、ペダリングを開始します。本体が動く場合、本体が動かないよう壁などに当てた状態で使用してください。



●手でペダリング運動する場合

本製品を安定したテーブルの上に置き、テーブルの前にイスをセットし、イスに腰掛けます。ペダルに両手を入れたら、ペダリングを開始します。

△ 注意

- 運動中の操作は、安全を十分確認したうえでおこなってください。
- 床面保護のため、また運動の体勢によっては接地面が滑りますので必ずマットなどを敷いてください。

△ 警告

- 立った状態で使用しないでください。イスや床に座った状態で使用してください。

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。

- 本 体：乾いた柔らかい布、または水を含ませてよく絞った柔らかい布などで拭いてください。
 - 発電表示パネル：乾いた柔らかい布などで乾拭きしてください。
 - ペダル：長期の使用により緩んでくる場合があります。定期的に締めつけを確認してください。（P6「組立手順2」参照）
- ※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。

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 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。
● ペダルがスムーズに回らない	→ ○ ペダルを逆方向に回転させてみてください。 (内部のチェーンベルトにずれが生じた場合、逆回転させることによって補正されます。)
● ペダルを回すと異音が出る	→ ○ 左右のペダル固定が緩んでいませんか？P6「組立手順2」のペダル取付ボルトを再度しっかりと工具で締め付けてください。 ○ 本体内より発電モーターの動作音が出ますが、故障ではありません。
● 駆動部から音が出る	→ ○ 左右のペダル固定が緩んでいませんか？P6「組立手順2」のペダル取付ボルトを再度しっかりと工具で締め付けてください。 ○ 駆動部の回転により、少なからず音は発生します。 ○ 60分以上連続使用していませんか？60分以上は連続使用しないでください。また、使用後1時間は本製品を休ませてください。
● 表示される充電電流値が小さい	→ ○ 接続する機器やその数、状態により表示される充電電流値は変化します。 (出力：最大DC5V / 2.3 A)

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。

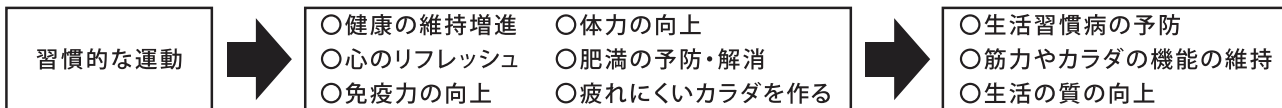
お問い合わせは カスタマーサービス課  0120-30-4515 FAX: 072-678-6410
E-mail: fcs-syuuri@alinco.co.jp

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)

トレーニングについて

運動のすすめ

私たちのカラダは、20歳前後をピークにして歳とともに衰えはじめますが、30代、40代の働きざかりに入ると、職場や家庭での責任からストレスも重なり、心身の衰えは加速される一方です。しかし、普段から、カラダを動かして、適度な運動を続けていれば、カラダの衰えはゆるやかなものとなり、運動をする人とならない人では、格段の差が出てくるものです。毎日を笑顔で過ごすためにも、運動はなくてはならないものなのです。



自分に合った運動

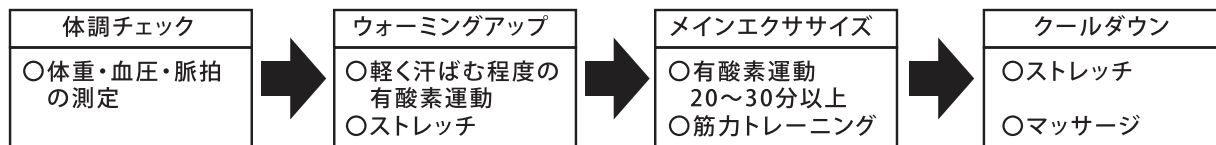
健康づくりのために運動が必要といっても、急に激しい運動を長時間おこなわないようにしてください。どんな運動をおこなう場合でも、安全が確保されている必要があり、そのためには、次のような事項に注意が必要です。

- 翌日まで疲労が残らない。
- 急に運動の強度を上げない。
- 運動中や終了後に、苦痛を感じない。
- 水分の補給、保湿に注意する。
- 十分な睡眠をとっていること。
- 体調の悪いときは休む。
- 他の人と会話しながら続けられるレベルの運動。

【セルフチェック】

運動前のチェック	二日酔い めまいがする 吐き気がする 全身がだるい 熱っぽい 睡眠不足 血圧が高い 脈がいつもより多い	運動中のチェック	急にめまいがする 激しい疲労感がある 冷や汗が出る 吐き気がする 胸が苦しい、痛い 呼吸が苦しい ふらつきがある 脈の乱れ
----------	--	----------	--

トレーニング手順



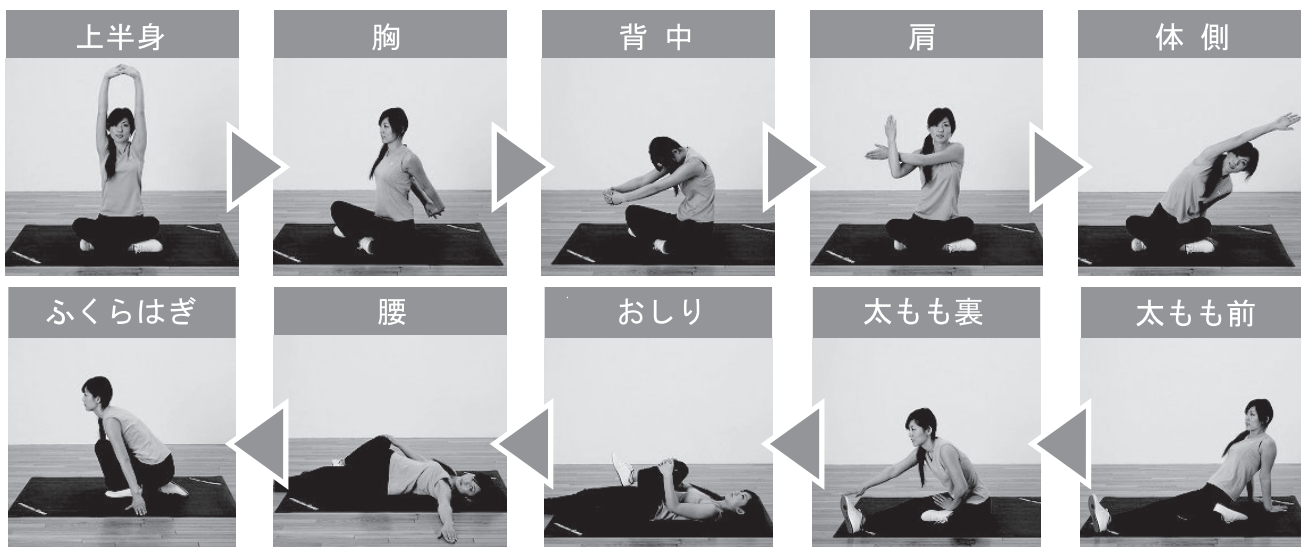
※トレーニング内容は、ストレッチや有酸素運動、筋力トレーニングをバランスよくおこないます。
 ※メインエクササイズは、目的に合わせた時間、負荷でトレーニングをおこないます。

【運動の注意点】

- バランスのとれた体力づくりをしましょう。
- 運動は継続しないと、それまで得られたトレーニング効果は徐々に薄れてしまいます。
- 各自の年齢や体力、体調などを考慮しておこなしましょう。
- 負荷は時間をかけて少しずつ上げておこなしましょう。

ウォーミングアップとクールダウン ～ウォーミングアップやクールダウンにはストレッチが効果的です～

【ストレッチの効果】○柔軟性を高める。○ケガや障害の予防。○血流を促進して、疲労回復。○リラゲーション効果。



【ストレッチの注意点】

- 無理をして力いっぱいカラダを伸ばしたり、痛みを感じるところまで伸ばさないでください。
- ストレッチの間は、息を止めず、深呼吸をしながら、リラックスしておこなしましょう。
- 反動を使わず、ゆっくりと筋肉を伸ばし、伸ばしている筋肉を意識しながらおこなしましょう。

トレーニングについて

有酸素トレーニング

有酸素運動は、脂肪をエネルギーとして運動をおこなうので、効果的に脂肪が燃焼でき、減量に最適なエクササイズです。また、長時間運動することもできるので、持久力の養成や強化にも役立ちます。本製品を使用することで、自宅でも快適に有酸素運動がおこなえますので、本機を継続的に使用して、健康なカラダを手に入れましょう。

有酸素トレーニングの一般的な効果

- 心臓・血管の機能を高める。
- 脂肪を消費して、肥満を予防する。
- 持久力が増し、スタミナのある体力をつくる。
- 生活習慣病の予防。

有酸素トレーニングの強度の設定方法について ～安全で効果的にトレーニングをおこなうための方法を2つ説明します～

① 「心拍数からみた運動強度の早見表(1分間の脈拍数)」から運動強度を設定する。

効果的に運動をおこなうには、目的に適した心拍数で運動することが重要です。下記「心拍数からみた運動強度の早見表」(下図左)は、最大心拍数の割合(目安)を早見表にしています。まず、「目的別の最大心拍数の割合について」(下図右)から運動目的を決定し、ターゲットゾーン(%)を確認してください。例えば、「脂肪燃焼」が目的であれば、最大心拍数の50～60%がターゲットゾーンになります。ターゲットゾーンより「心拍レベルが低い場合」は、運動強度(速度)をあげ、逆に「心拍レベルが高い場合」は、運動強度は、運動強度(速度)を落としてください。但し、あらかじめ設定されている運動強度は、体力レベルや個人の健康状態により、運動強度(速度)は異なりますので、あくまでも「運動の目安」として使用してください。

【心拍数からみた運動強度の早見表(1分間の脈拍数)】

年齢 負荷	10代	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~ 以上
100%	210	205	200	195	190	185	180	175	170
90%	190	185	180	175	170	165	160	155	150
80%	175	170	165	160	155	150	145	140	135
70%	160	155	150	145	140	135	130	125	120
60%	145	143	140	135	130	125	120	115	110
50%	135	133	130	125	120	115	110	108	105
40%	125	123	120	115	110	108	105	103	100
30%	115	113	110	108	105	103	100	98	95

【目的別の最大心拍数の割合について】

ターゲットゾーン	運動目的
40～50%	リハビリ・運動不足解消
50～60%	脂肪燃焼
60～70%	心肺機能向上

心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、15秒間測り、その数値を4倍にして1分間の心拍数に換算しましょう。



② 安静時の心拍数から運動強度を設定する。

上記の「心拍数からみた運動強度の早見表」は、年齢を目安として目標の心拍数を算出しています。そのため、個人のレベルによっては、運動すると「きつく感じたり」、「非常に楽だ」ということがあります。より自身の目的に適した運動中の目標心拍数は、下記の計算式によってご自身の年齢と安静時の心拍数から算出できます。

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}\} \times \begin{matrix} 0.5 & (\text{体脂肪の燃焼が目的}) \\ 0.6 & (\text{心肺機能向上が目的}) \end{matrix} + \text{安静時心拍数} = \text{運動の目標心拍数}$$

筋力トレーニング

日常生活での運動量が減少しており、筋力が低下しがちな現代人には、「筋力トレーニング」が必要です。筋力は貯蓄のようなもので、何もしなければ毎年減っていきます。そうならないためにも筋力トレーニングを定期的におこなって、貯筋(筋肉を蓄えること)を増やす必要があるのです。有酸素運動だけでなく、「筋力トレーニング」を組み合わせることでバランスの取れた身体作りができます。

筋力トレーニングの効果

- 基礎筋力の向上。
- 姿勢や運動のパフォーマンスを整える。
- 基礎代謝を高め、脂肪が燃えやすい身体をつくる。
- 腰痛・膝痛・肩こりなどの緩和および予防。

筋力トレーニングの注意点

- トレーニングの目的に応じて負荷を設定しましょう。
- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 十分なウォーミングアップをおこないましょう。
- トレーニングしている筋肉を意識しましょう。
- トレーニングの動作、フォームは正確におこないましょう。

家庭で出来る筋力トレーニング

- 自分の体重を利用した自重運動。腹筋やスクワット、腕立て(プッシュアップ)など。
- ダンベルやリストアングルウェイト(砂袋)などを利用したウエイトトレーニング。
- ゴムチューブの張力を利用したエクササイズ。

※筋力トレーニングの方法は数多くあり、実施する人の目的にあった方法で、楽しく、無理せず、そして継続的に運動をすることが大切です。ぜひ、筋力トレーニングを取り入れて、「疲れにくいカラダ」、「引き締まったカラダ」を作りましょう。

■製品仕様

品名：チャージワークミニバイク
品番：AFB7026
サイズ：W500×D420×H295mm
質量（重量）：約7.0kg
使用体重制限：90kg

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）、TPE（熱可塑性エラストマー）、PVC（ポリ塩化ビニル）
生産国：中国

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P8「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。

AFB7026:この商品の
WEB ページはこちら

