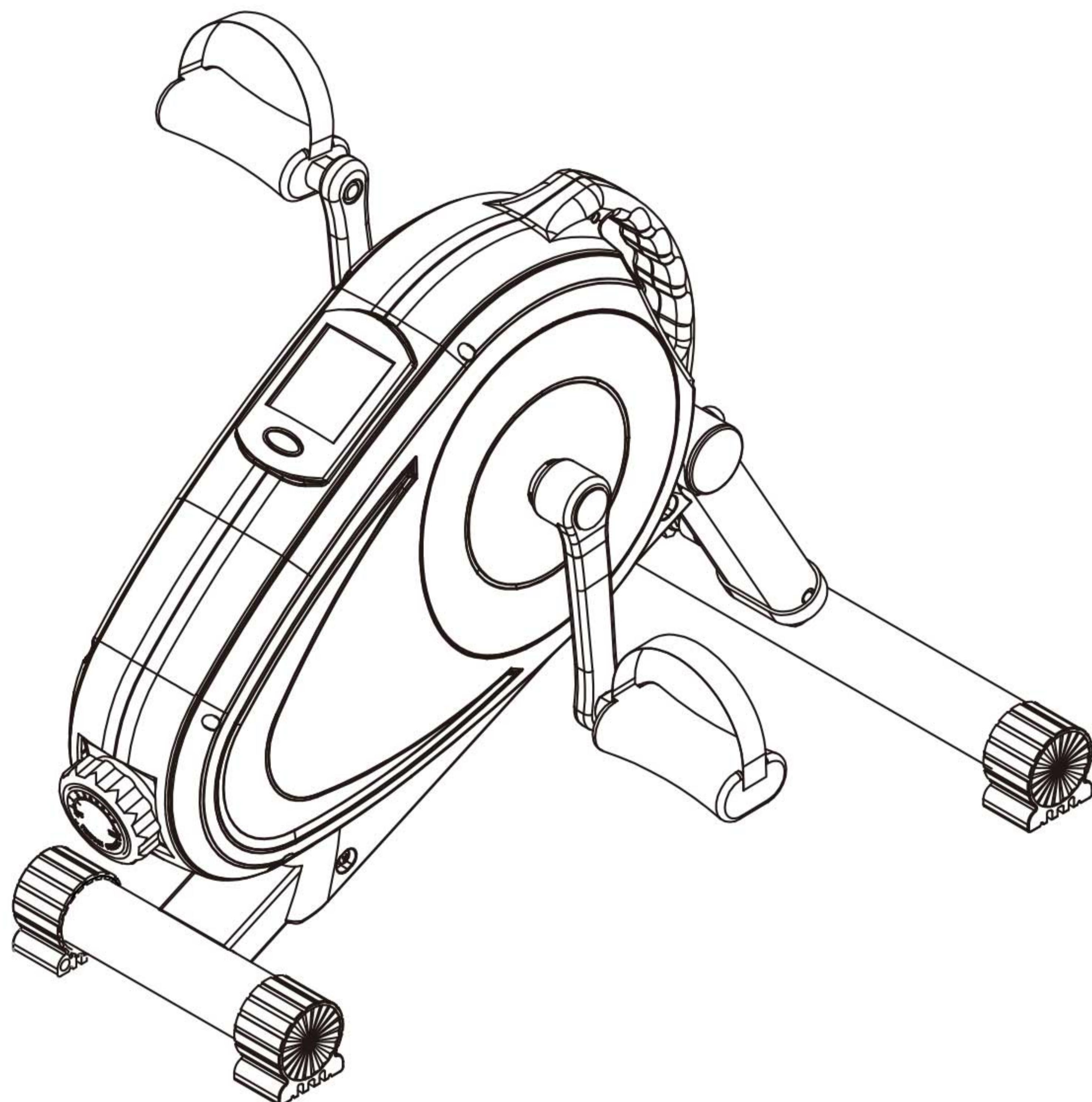


エアロライフ スマートバイク DR-3910 取扱説明書(保証書付)



このたびは《エアロライフ スマートバイク》をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。正しくお使いいただくために、ご使用の前には必ずこの取扱説明書をよくお読みください。お読みになった後は、いつでも取り出せるところに大切に保管してください。

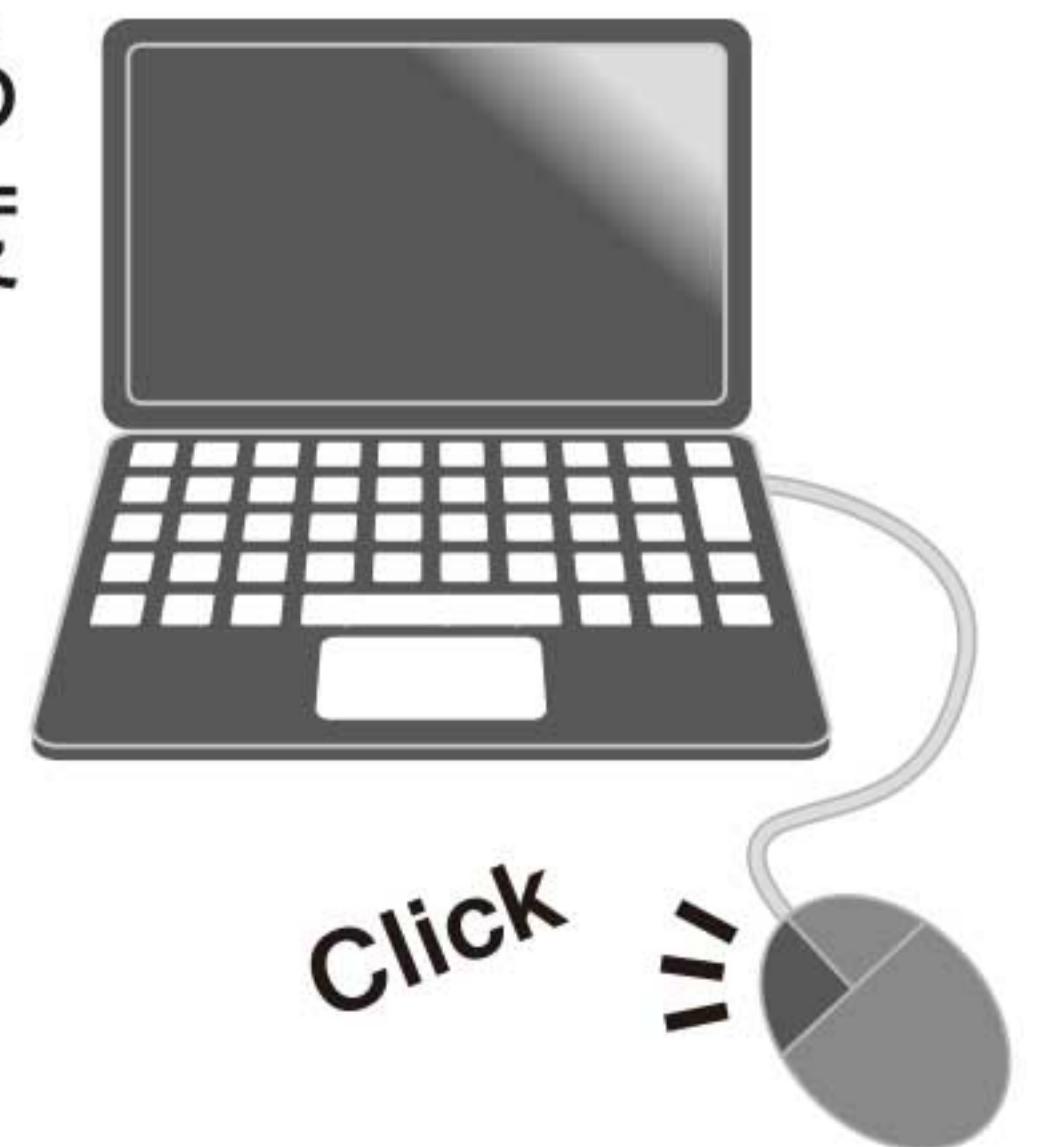
エアロライフ「ホームページ」のご案内

ホームページでは新製品情報や、商品に関するさまざまな情報を届けしております。ぜひ一度ご覧ください。

<https://www.modernroyal.com/>

エアロライフ

検索



Contents

安全上のご注意	2・3
梱包内容	4
組立方法	4・5
お手入れ方法	5
コンピューターの操作方法	6
絶縁シートの外し方と電池の交換	6
エクササイズの前に	7
負荷のかけ方	7
フロントフレームの調節	7
運動プログラム	8・9
困った時のQ&A	10
アフターサービス	10
お客様へお願い	11
商品仕様・保証規定・保証書	12

安全上のご注意

※必ずお守りください

ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。

- お読みになった後は、お使いになる人がいつでも見られるところに必ず保管してください。
- ここに示した注意事項はご自身や他人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。

誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示に区分して説明しています。

 警告	「使用者が死亡または重傷を負うことが想定される危害の内容」です。
 注意	「使用者が傷害を負うことが想定されるか、または物的損害※の発生が想定される危害・損害の内容」です。 ※物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットにかかる拡大損害を示します。

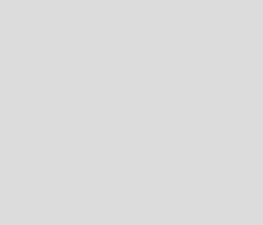
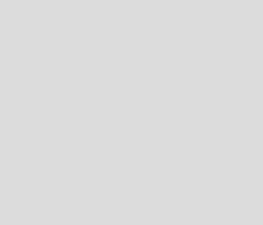
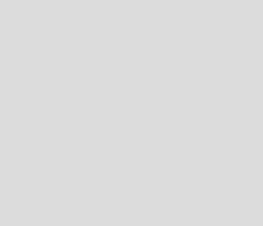
お守りいただく内容を、次の記号で説明しています。

	禁止の行為であることの内容です。
	行為を強制、または指示する内容です。

安全に運動を行うために

警告

	医師の治療を受けている人や、次のような症状のある人は、使用する前に医師と相談の上、ご使用ください。 <ul style="list-style-type: none">・心臓に障害のある人・熱の高い人・血圧に異常のある人・生理中の人・妊娠中、またはその可能性のある人・貧血ぎみの人・現在腰痛の人や、過去に腰や背中、足を痛めたことのある人・変形性関節炎、リウマチ、痛風の人・骨そしょう症など骨に異常のある人・医師から運動を禁じられている人 ※事故や体調不良をおこすことがあります。 ※使用中、体に異常を感じた時には、直ちに使用を中止してください。そのまま続けると症状が悪くなることがあります。
---	---

	使用前には取扱説明書に記載してある使用方法を必ず読み、適正に使用する。
	本製品は一般家庭用なので、業務用として使用しない。
	ペダルと本体のすき間に手などを入れない。
	子供に使用させない。また使用中は子供を近づけない。

注意

	同時に二人以上で使用しない。
	食後および飲酒後は使用しない。

ご使用について

⚠ 注意

	運動しやすい服装で行う。 運動量は徐々に増やし、無理をしない。 体調が悪い時は、使用しない。 初心者や高齢の方はゆっくり行う。 素足で行う時は、指や爪を引っかけないように注意して使用する。		使用中に痛みを感じたら、すぐに使用をやめる。
	本製品を他の用途に使用しない。 身体のバランス維持が困難な高齢者の人は使用しない。 本体の上に立つなど、危険な使い方をしない。		本製品を他の用途に使用しない。 身体のバランス維持が困難な高齢者の人は使用しない。 本体の上に立つなど、危険な使い方をしない。

使用場所について

⚠ 警告

	周囲に物を置かない。 屋外、ベランダ、高温多湿、直射日光のある場所で使用しない。 本体に水のかかりやすい場所で使用しない。		危険防止のため、ご使用前に本体が滑らないか、安全性を必ず確認する。 ※同梱されている保護マットは、床、じゅうたん、畳などにキズ、跡、汚れなどを防止するためのものです。
	平坦な場所で使用する。		使用前に各ボルトを締め直し、安全確認を行う。 定期的に各ボルトをチェックする。

故障を防ぐために

⚠ 警告

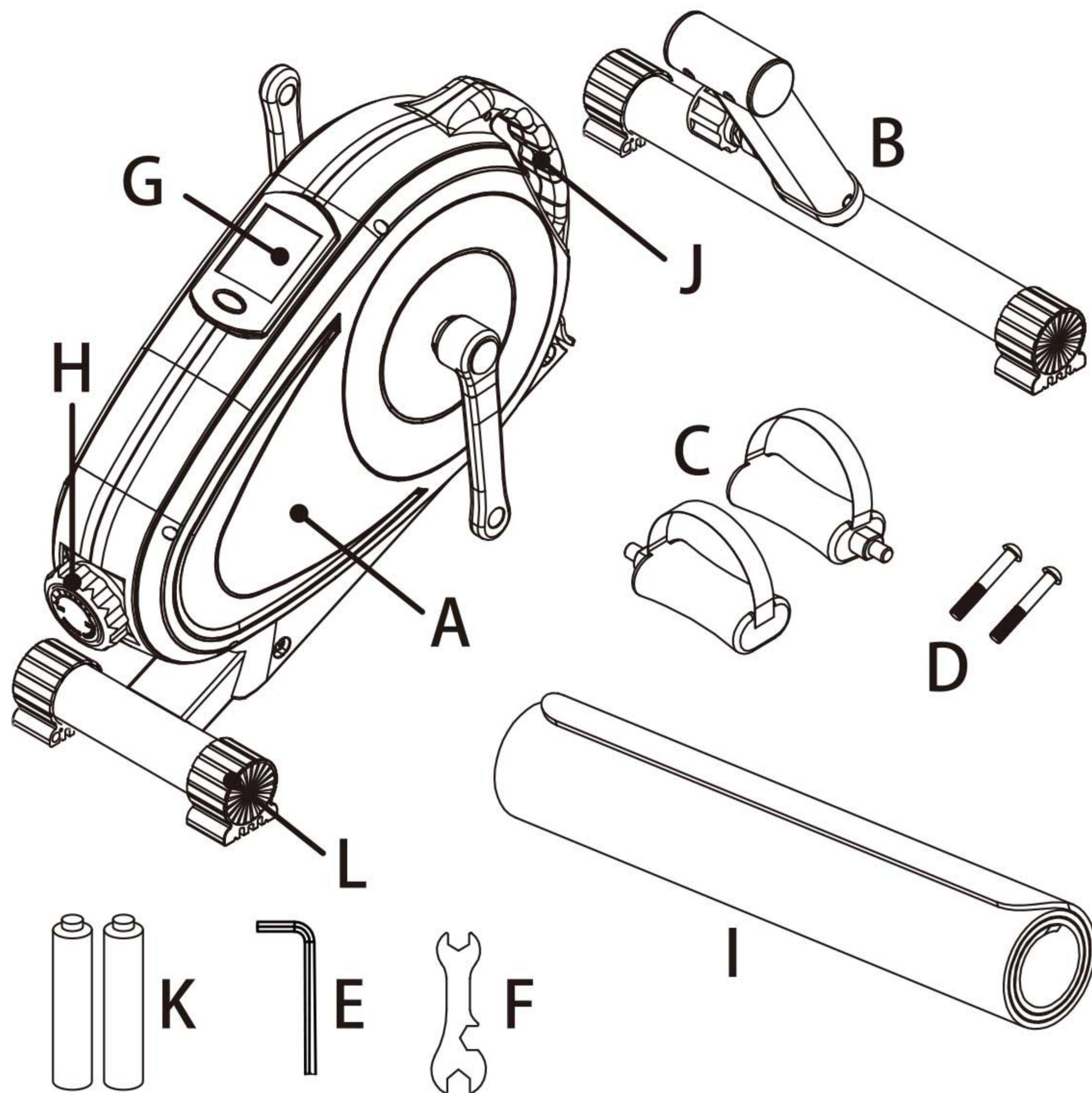
	本体を勝手に改造・修理・分解しない。		コンピューターからコードを抜くときは引っぱらず、コネクターを持って抜く。
	本体に重いものを置いたり、落したり、強い衝撃を与えたりしない。		

お手入れと保管

⚠ 注意

	高温多湿、直射日光のある場所に放置・保管しない。 転倒しそうな場所、子供が触れる場所に放置・保管しない。		本体のお手入れの時に、シンナー、ベンジン、アルコール、酸性洗剤、漂白剤などは使用しない。
	長期間使用しなかつた時は、使用前に動作の確認をする。		長期間使用しなかつた時は、使用前に動作の確認をする。

梱包内容



記号	部品名称	数量
A	本体	1
B	フロントフレーム	1
C	ペダル L/R	各1
D	ボルト	2
E	六角レンチ	1
F	レンチ	1
G	コンピューター	1
H	負荷調節ダイヤル	1
I	保護マット	1
J	持ち運び用ハンドル	1
K	単4電池 (G.コンピューターにセット済)	2
L	フレームキャップ	4

付属品

●取扱説明書(保証書付)

※本書

※本体と一緒に保管してください。



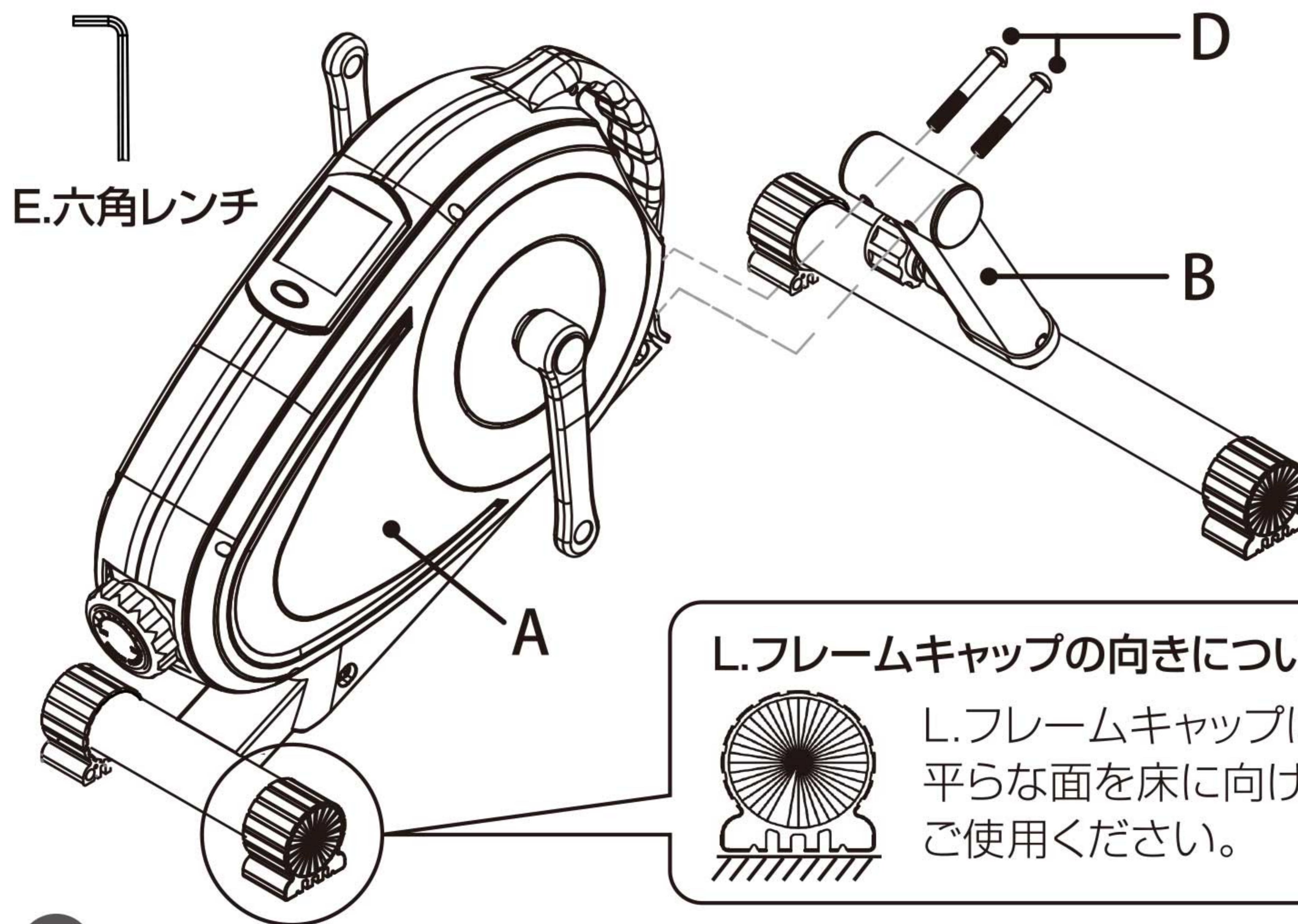
■ご使用の注意

- 床などにキズ跡をつけないために必ず保護マットを敷いてください。万が一滑りやすい場合は、別途滑り止めマットを用意してからご使用ください。
- 運動による振動で、ボルトが緩む場合があります。ご使用前にボルトを締め直し、安全を確認してください。ペダルも定期的に締めてください。

組立方法

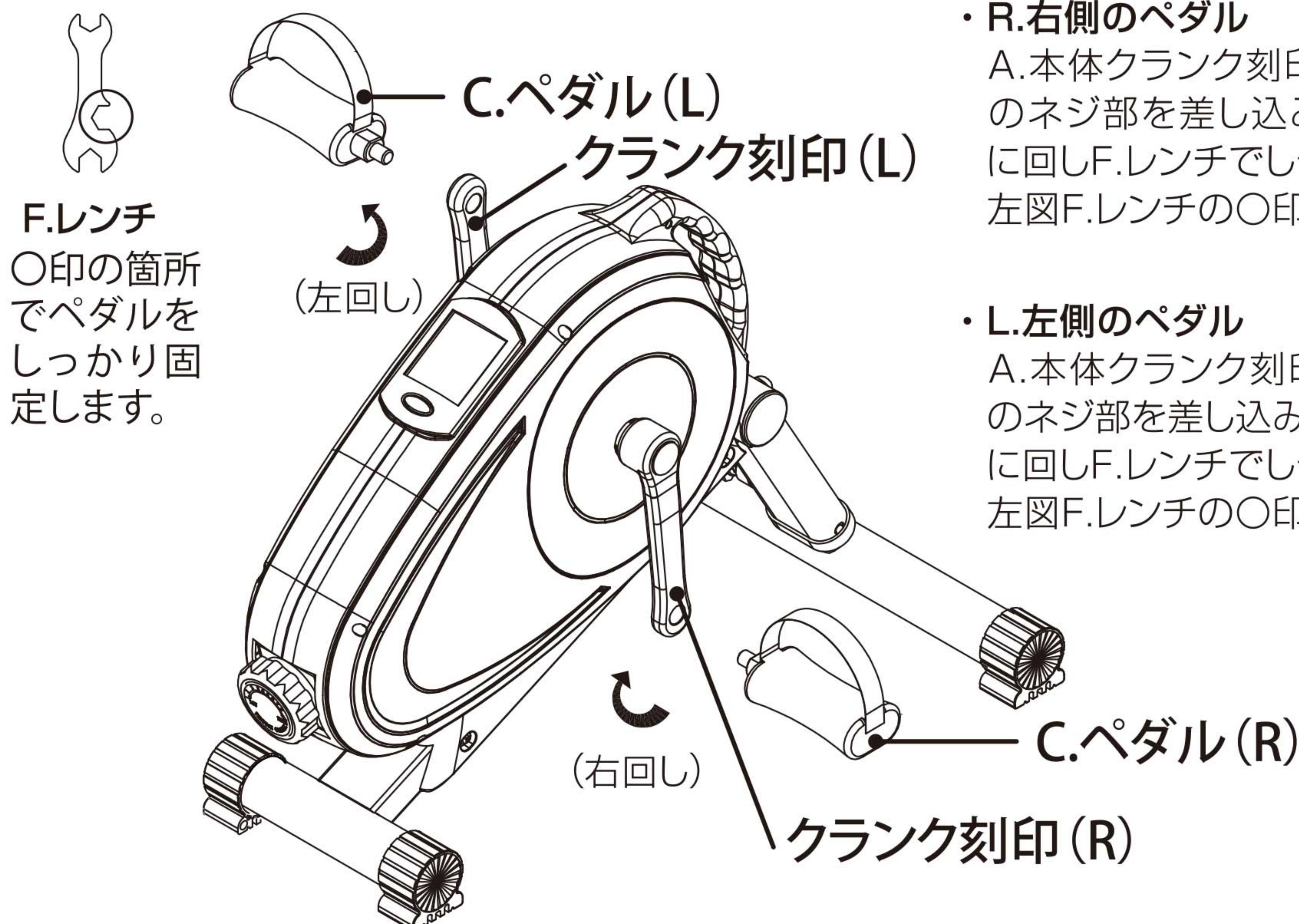
1) フロントフレームの取り付け

A. 本体にBフロントフレームをD.ボルトで固定します。 ※E.六角レンチを使用



組立方法

2)ペダルの取り付け



・R.右側のペダル

A.本体クランク刻印(R)にC.ペダル(R)のネジ部を差し込み、右回し(時計回り)に回しF.レンチでしっかりと固定します。
左図F.レンチの○印の箇所を使用します。

・L.左側のペダル

A.本体クランク刻印(L)にC.ペダル(L)のネジ部を差し込み、左回し(反時計回り)に回しF.レンチでしっかりと固定します。
左図F.レンチの○印の箇所を使用します。

△注意

ご使用を続けていますと段々とC.ペダルが緩み異音が発生する場合がございます。ご使用前には必ずC.ペダルがしっかりとクランクに固定されているか確認してください。

お手入れ方法

繰り返しご使用されているうちに、ペダル・ボルト・ノブが緩んでしまう場合がございます。ご使用前にはペダル・ボルト・ノブが緩んでいないか必ず確認してください。

■汚れてしまったら

- ①汚れは、乾いた柔らかい布でふき取ってください。
- ②汚れが気になる場合は、水をしみこませた布をよく絞ってふき取り、柔らかい布で空拭きしてください。
- ③よく乾かしてください。

■保管について

使用後は湿気の少ない場所に保管してください。また、長時間使用しない場合は、必ず電池を外し、汚れをふき取った後、布などのカバーをかけ、ホコリがかかるないようにご注意ください。

■本製品の廃棄方法について

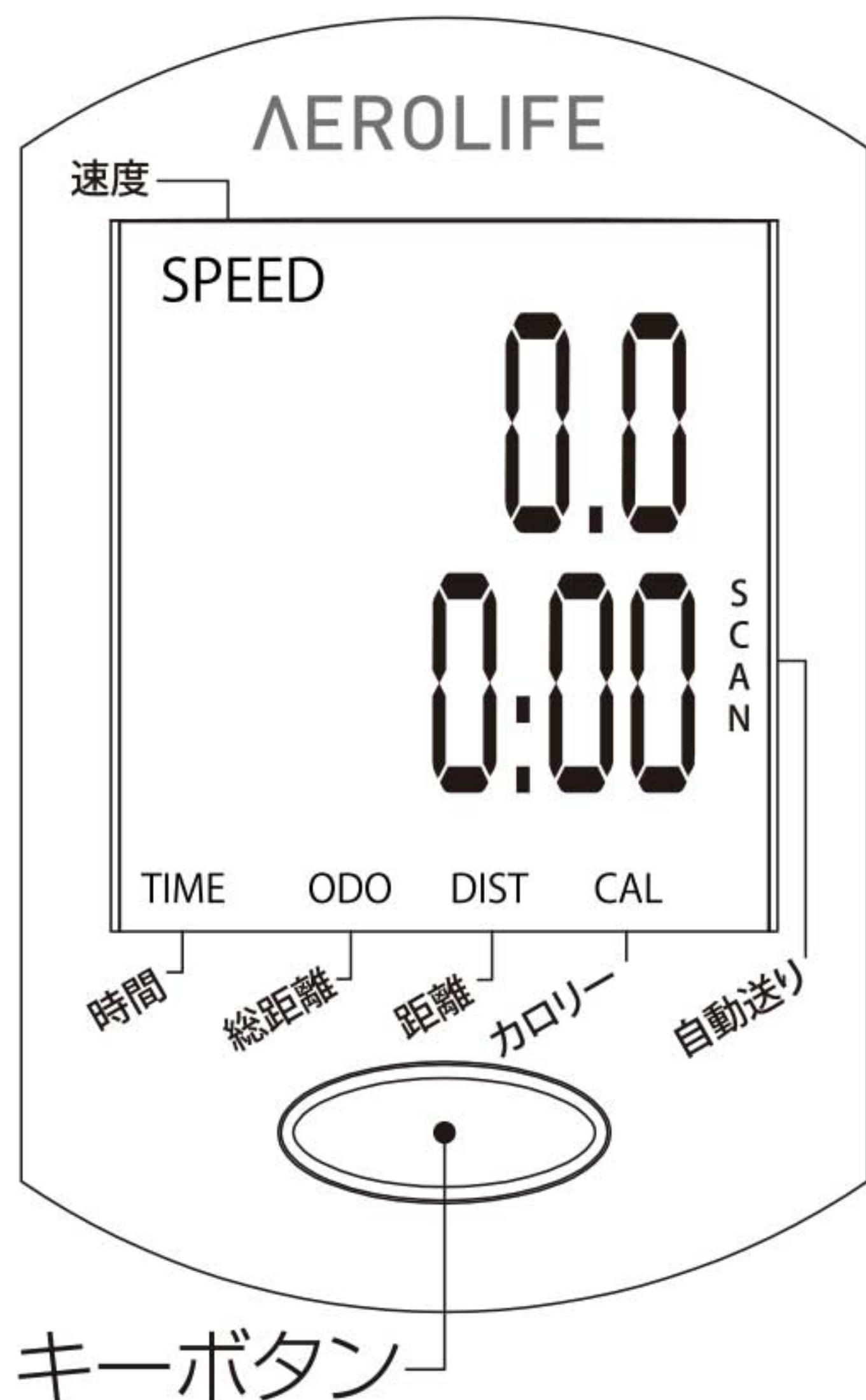
廃棄する時は各自治体の取り決めに従ってください。

コンピューターの操作方法

絶縁シートを取り外します。(下記「絶縁シート取り外し方」参照)
コンピューターの数値が表示しない場合は、電池を外し、再セットしてご使用ください。

■コンピューターの操作方法

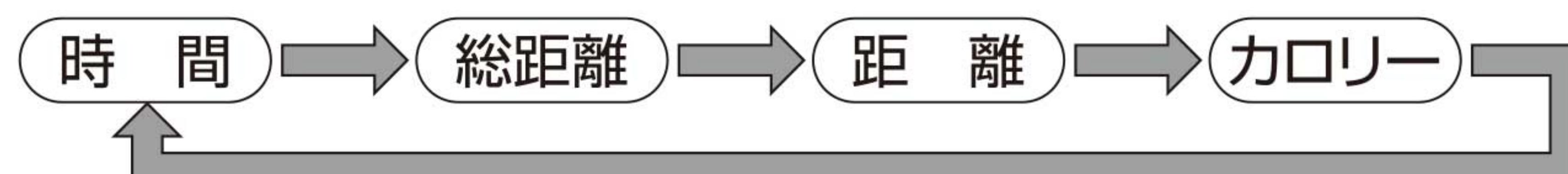
- ・運動を開始するか、キーを押すと画面に数値が表示されます。
- ・キーボタンを押すと時間→総距離→距離→カロリー→自動送りの順に繰り返し表示します。
- ・キーボタンを約3秒間押し続けると全数値がリセットされます。



■各モードの表示範囲

速度／0～999.9(km/時間)
時間／0:00～99:59(分:秒)
総距離／0～9999(km)
距離／0.0～999.9(km)
カロリー／0.0～999.9(kcal)推定計算値
オートパワーオフ機能
運動終了後、約4分間放置すると自動的に表示画面が消えます。

■自動送りについて

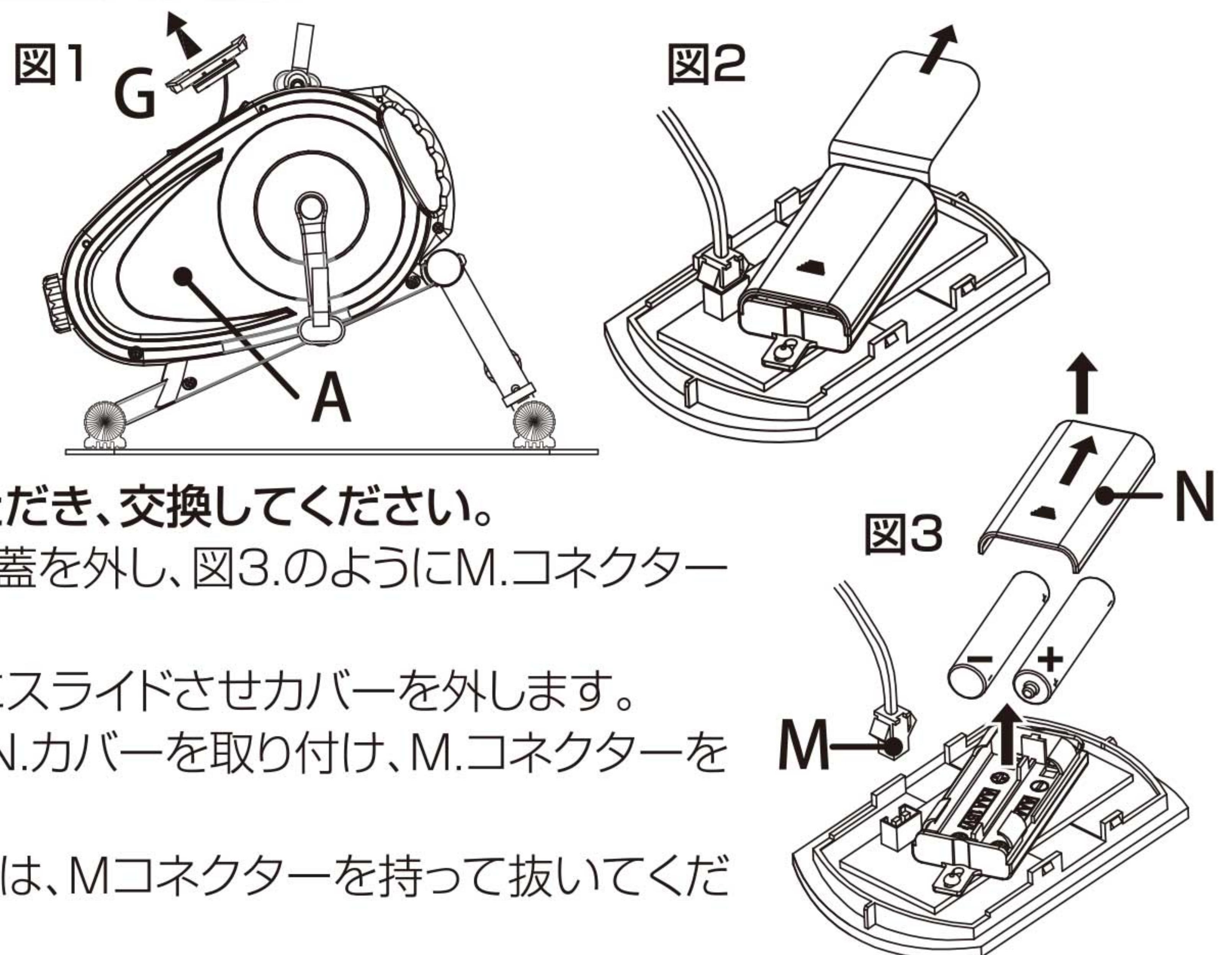


約6秒間隔で自動的に画面を切替表示します。

絶縁シートの外し方と電池の交換

■絶縁シートの外し方

図1の様にA.本体からG.コンピューターの上蓋を外し、図2.電池の絶縁シートを矢印の方向にまっすぐ引き抜きます。



■電池の交換

文字が薄くなりましたら、電池をお買い求めいただき、交換してください。

- 1)図1の様にA.本体からG.コンピューターの上蓋を外し、図3.のようにM.コネクターを外します。
- 2)G.コンピューターのN.カバーを矢印の方向にスライドさせカバーを外します。
- 3)+極と-極を間違えないように電池を入れ替えN.カバーを取り付け、M.コネクターを取り付けA.本体にセットします。

△注意 G.コンピューターからコードを抜くときは、Mコネクターを持って抜いてください。

△注意 電池

- ・絶縁シートを外して使用してください。
- ・充電池は使用しないでください。
- ・電池は絶対に充電しないでください。
- ・電池を火に入れたり、加熱、分解、改造しないでください。
- ・製品に入っている電池はモニター用ですので、すぐに表示が薄くなる場合があります。
- ・電池の液が目に入ったときは、こすらずに水道水などのきれいな水で充分に洗った後、医師の治療を受けてください。
- ・新しい電池と使用した電池や古い電池、銘柄や種類の異なる電池などを混ぜて使用しないでください。
- ・電池を保管する場合、及び破棄する場合はテープなどで端子部を絶縁してください。
- ・電池は自治体の条例などの定めがある場合には、その条例に従って破棄ください。

エクササイズの前に

△注意

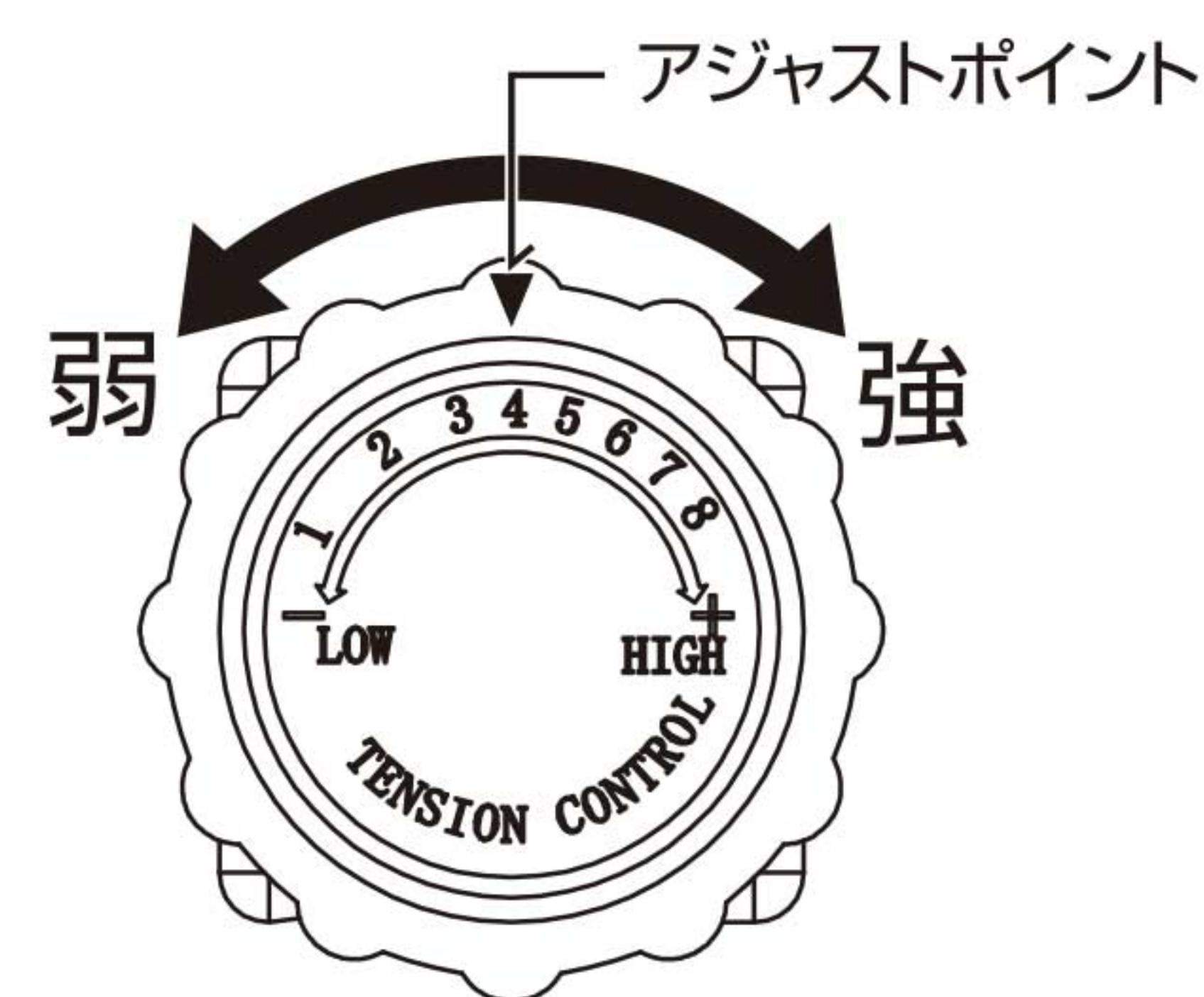
- ・フローリングなど滑りやすい場所でご使用する場合は滑りにくいマットをご用意ください。
- ・フロントフレームの高さを調節し、運動しやすいポジションで行いましょう。
- ・1日の運動時間は体力・体調に合わせて行ってください。
- ・素足で行う時は、指や爪を引っ掛けないように注意して行いましょう。
- ・ペダルの上に立ち上がらないでください。バランスを崩し商品の破損、及び転倒しケガをする恐れがあります。

負荷のかけ方

■負荷調節ダイヤル

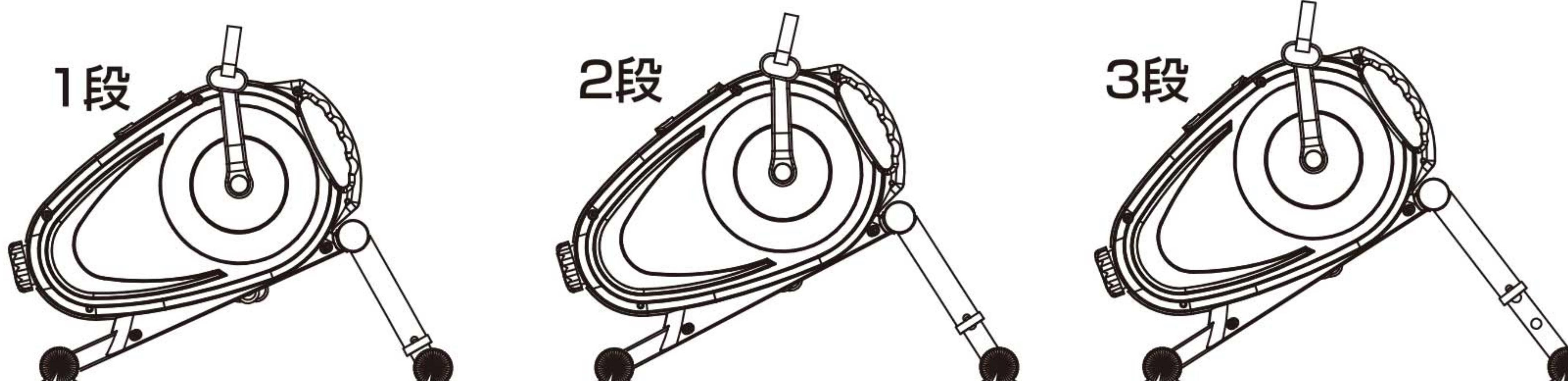
H.負荷調節ダイヤルのアジャストポイントにダイヤルの1~8を合わせて負荷調節を行います。

表 示	負荷の強さ
1~3	弱
4~6	中
7~8	強



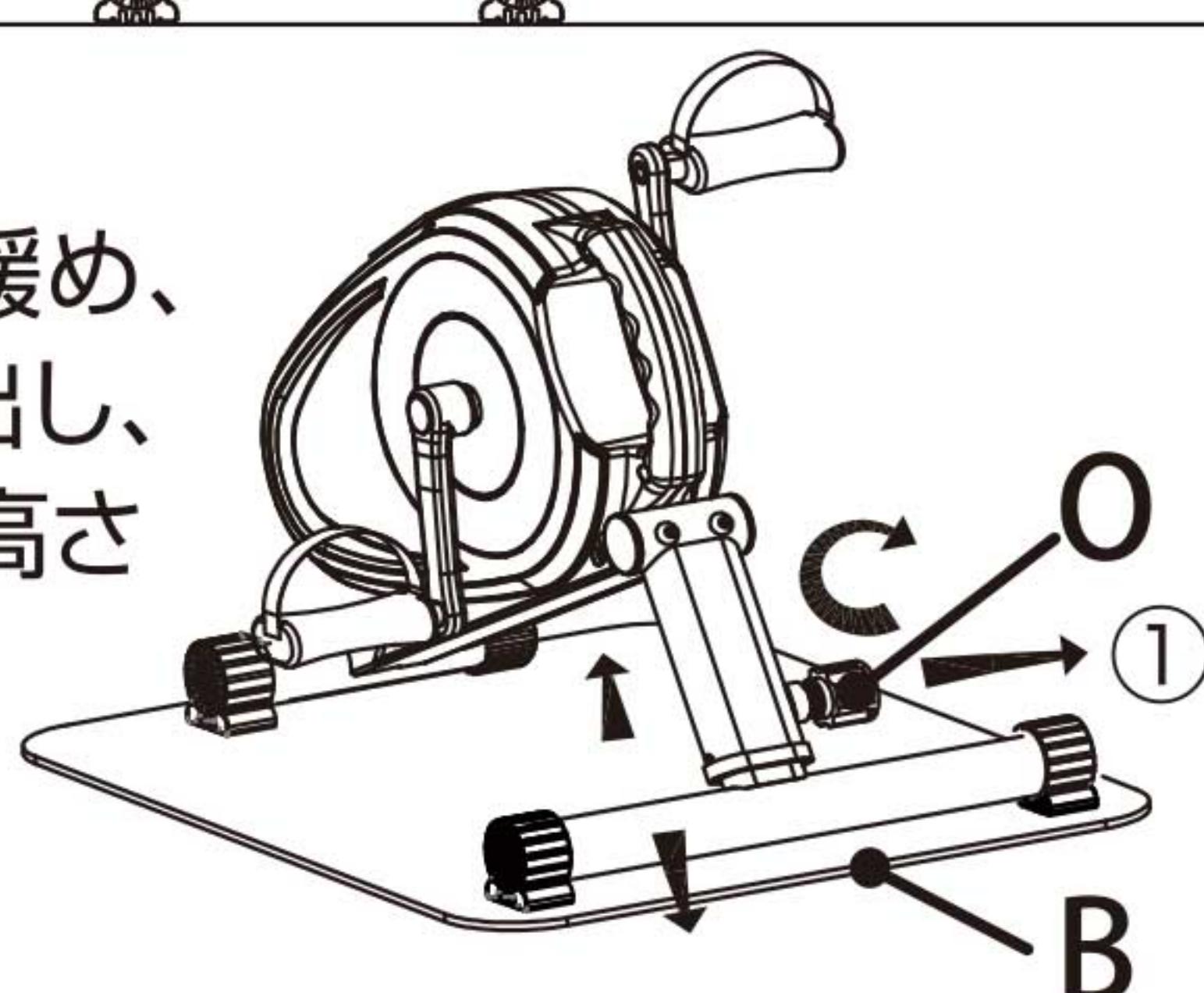
フロントフレームの調節

ご使用の椅子の高さに合わせて調節ができます。リラックスできる最適なポジションで運動が行えます。またペダルの高さを変える事で使用する筋肉や強度も変わります。

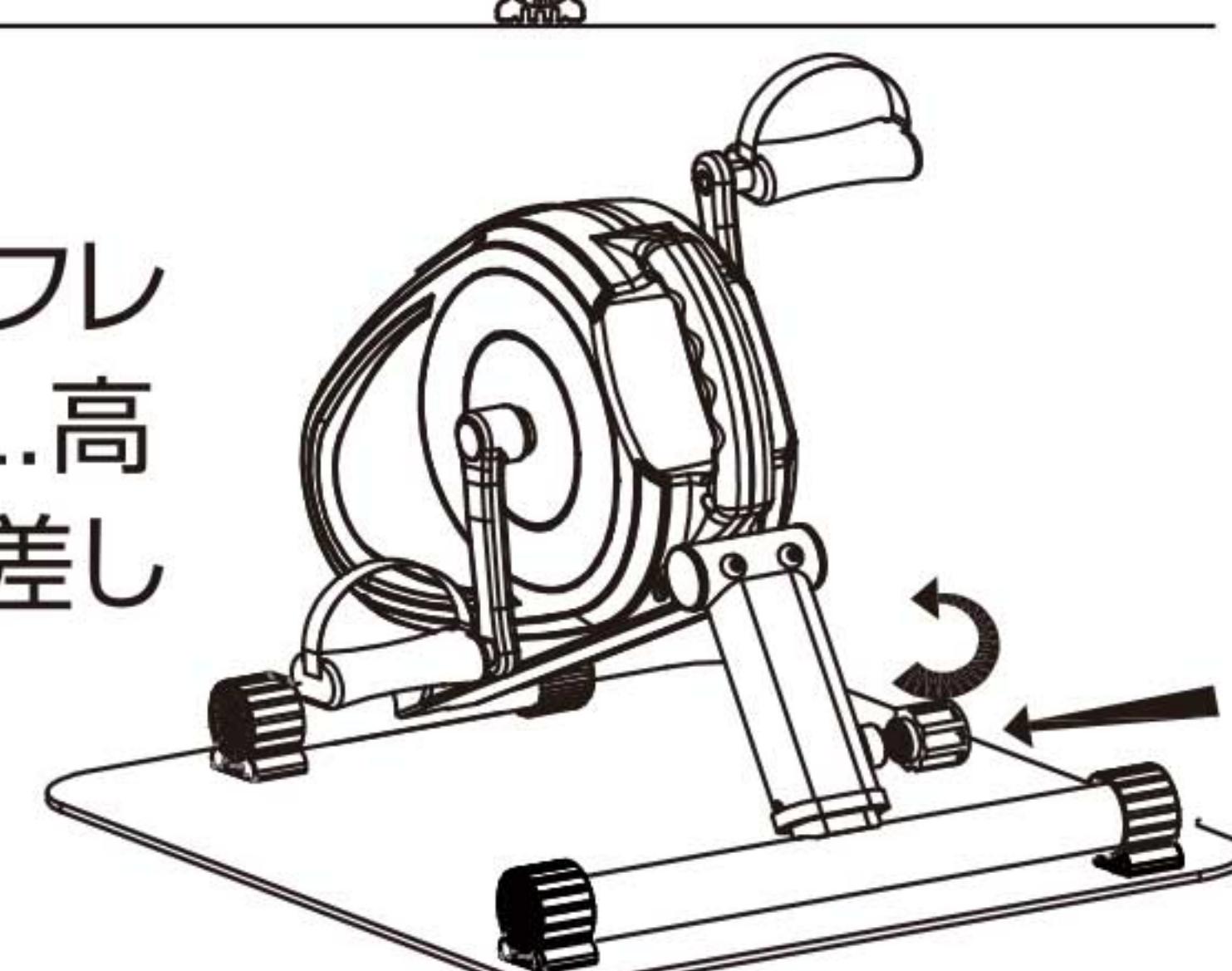


■調節方法

1) O.高さ調節ノブを緩め、矢印①の方向へ引き出し、B.フロントフレームの高さを調節します。



2) B.フロントフレームの穴に、L.高さ調節ノブを差し込み、しっかりと固定します。



運動プログラム

椅子に座って行う運動

〈運動方法〉

- ①椅子の高さに合わせてフロントフレームの高さを調節し、運動しやすいポジションで行いましょう。
- ②ペダルの負荷は体力に合わせて1~8で調節します。
- ③ペダルに足を乗せ回転させます。手は椅子を掴む事で力が入りやすくなります。

1)背もたれに背をつける



〈負荷の弱いポジション〉

2)背もたれに背をつけない



〈負荷の強いポジション〉

手は椅子を掴む事で、力が入りやすくなります。

ここがポイント

- 使用する部位を意識しながら行いましょう。
【使用する筋肉】お腹 お尻 太もも すね ふくらはぎ
・リアフレームを高くすることで特にお腹、太もも、すねに効果的な運動が行えます。
・ペダルの回転は逆回転でも運動が行えます。
- 運動に慣れてきたら徐々に負荷レベルを強くして行いましょう。

床に座って行う運動

〈運動方法〉

- ①座高の高さに合わせてフロントフレームの高さを調節し、運動しやすいポジションで行いましょう。
- ②ペダルの負荷は体力に合わせて1~8で調節します。
- ③ペダルに足を乗せ回転させます。

腕を伸ばし姿勢を正す



腕が曲がり姿勢が悪い



腰などに負担が掛かり腰を痛める恐れがあります。

ここがポイント

- 使用する部位を意識しながら行いましょう。
【使用する筋肉】お腹 太もも 腕
・リアフレームを高くすることで特にお腹、太ももに効果的な運動が行えます。
・ペダルの回転は逆回転でも運動が行えます。
- 運動に慣れてきたら徐々に負荷レベルを強くして行いましょう。
- 姿勢は正して行いましょう。
姿勢が悪いと腰などに負担が掛かり腰を痛める恐れがあります

運動プログラム

床に寝て行う運動

〈運動方法〉

- ①床に寝て脚の高さに合わせてフロントフレームの高さを調節し、運動しやすいポジションで行いましょう。
- ②ペダルの負荷は体力に合わせて1~8で調節します。
- ③ペダルに足を乗せ回転させます。

床に腰を着ける



床から腰が浮く



腰などに負担が掛かり腰を痛める恐れがあります。

ここがポイント

- 使用する部位を意識しながら行いましょう。

【使用する筋肉】お腹 お尻 太もも すね ふくらはぎ

- ・リアフレームを高くすることで特にお腹、お尻、太ももに効果的な運動が行えます。
- ・ペダルの回転は逆回転でも運動が行えます。

- 運動に慣れてきたら徐々に負荷レベルを強くして行いましょう。

- 必ず腰は床に着けた状態で行いましょう。
床から腰が浮いた状態で行うと腰などに負担が掛かり腰を痛める恐れがあります。

机に置いて行う運動

〈運動の前に〉

- ①机に乗せにフロントフレームの高さを調節し、運動しやすいポジションで行いましょう。
- ②ペダルの負荷は体力に合わせて1~8で調節します。
- ③ペダルを握り回転させます。

1)ペダルを順手で握る



2)ペダルを逆手で握る



肘が伸び、肩でペダルを回す



肩に負担が掛かり肩を痛める恐れがあります。

ここがポイント

- 使用する部位を意識しながら行いましょう。

【使用する筋肉】腕 胸 背中

- ・ペダルの握り方を順手・逆手にすることで使用する筋肉が変わる運動が行えます。
- ・ペダルの回転は逆回転でも運動が行えます。

- 運動に慣れてきたら徐々に負荷レベルを強くして行いましょう。

- 必ず肘は曲がった状態で行いましょう。

肘が伸びた状態で肩から動かすと肩に負担が掛かり肩を痛める恐れがあります。

困った時のQ&A

商品に対するQ&A	原因 & 処置
コンピューターが表示しない	<ul style="list-style-type: none">●絶縁シートは外しましたか?(P.6参照)●電池が消耗または、逆入れになってしまいませんか? (P.6参照)●コンピューターのコネクターが外れていませんか? (P.6参照)

運動に対するQ&A	原因 & 処置
運動が長時間行えません。	<ul style="list-style-type: none">●はじめから長時間運動する必要はありません。慣れてきたら段々と時間をのばしていきましょう。
膝、または腰が痛いのですが?	<ul style="list-style-type: none">●負荷のレベルは弱(1~3)から始め、段々とレベルを高くしてください。 運動量は徐々に増やし決して無理をしないで行ってください。 また、障害予防のために、翌日疲労が強く残る強度は避けてください。●病院にかかりれている方は、担当医師にご相談ください。

点検後なお異常がある場合やご不明な点など、お気づきのことがございましたらメーカーまでお問合せください。

■ご使用の注意

- ご使用の時、床などにキズ跡をつけないために必ず保護マットを敷いてください。
万が一、滑りやすい場合は、別に滑り止めマットを用意してからご使用ください。
- 運動による振動でボルトナット、ネジが緩む場合があります。ご使用前に各ボルトナット、ネジを締め直し、安全を確認。
フットプレート裏側のネジも必ず締めてください。

アフターサービス

※必ずお守りください

(1)保証書(裏表紙)

保証書は所定事項の記入及び記載内容をご確認いただき、大切に保管ください。

(2)保証期間について

お買い上げ日より1年間となります。
商品お届け時の送り状を保管してください。

(3)保証期間中に修理を依頼される場合

保証書の記載内容に従って修理いたします。

(4)保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理、または部材販売させていただきます。

(5)ご使用中に普段と変わった状態になりましたら、ただちに使用を中止し、お買い上げ販売店に点検・修理をご依頼ください。

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、まずはお買い上げ販売店にお問い合わせください。

お客様へお願ひ

部品の不足、あるいは商品の組み立て上
ご不明な点など、お気づきのことがござい
ましたら、下記までご連絡ください。

■ご連絡の際、下記の点をお知らせください。

1. 商品名
2. お買い上げ店名
3. ご不明な点
4. お客様のお名前、お電話番号

お問い合わせ・発売元

モダンロイヤル株式会社



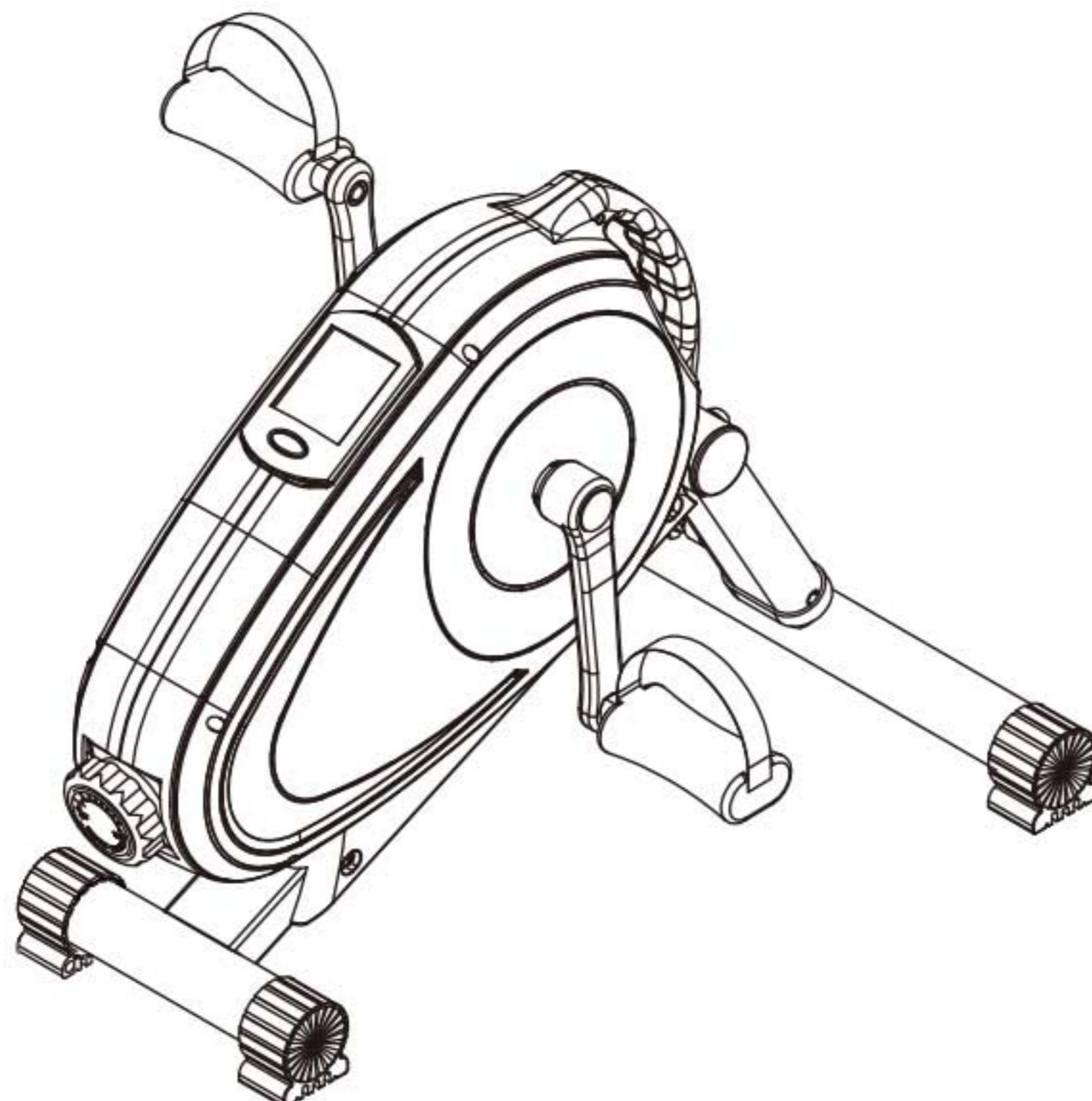
0120-88-4450

受付時間10:00～16:00(土、日、祝休み)

*12:00～13:00はつながりません。

商品仕様・保証規定・保証書

商品仕様



●品名／エアロライフ スマートバイク

●品番／DR-3910

●材質／[本体]スチール、HIPS [キャップ]PVC
[ペダル]PP [保護マット]TPE

●電源／単4電池 2本(モニター用電池付属)

●本体寸法／(約)幅40×奥行54×高さ37cm

●本体重量／(約)9kg

●連続使用時間／(約)1時間

●保証期間／1年間

●製造国／中国

☆製品の仕様、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。

保証規定

1.取扱説明書・本体貼付ラベル等の注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合は、無料で修理させていただきます。

2.保証期間内でも次の場合には有料修理となります。

(イ)本書の提示がない場合。

(ロ)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。

(ハ)お買い上げ後の輸送、落下等による故障及び損傷。

(二)火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷。

(ホ)本書にお買い上げ日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。

(ヘ)一般家庭用以外(業務用)に使用された場合の故障及び損傷。

3.本書は日本国内においてのみ有効です。

4.本書は再発行いたしませんので、紛失しないよう大切に保管してください。

5.通信販売等で購入された場合は、商品の送り状に記載された着荷日をお買い上げ日とさせていただきます。

6.消耗品・付属品は保証対象外です。

7.個人情報のお取り扱いについて

お客様よりお知らせいただいた氏名・住所などの個人情報は、当社商品のご相談への対応や修理及びその確認などに利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

保証書

この保証書は、保証期間中に、お客様の正常なご使用状態(取扱説明書参照)で、万一故障した場合には、本書記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。
本書をご提示の上、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

品名	エアロライフ スマートバイク	
品番	DR-3910	
保証期間	お買い上げ日より1年間(本体)	
お買い上げ日	年月日	
お客様	お名前	フリガナ ----- 様
	ご住所	〒
	電話	()
販売店	店名・住所	印
	電話	()
修理内容		

この保証書によって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等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店にお問い合わせください。

カラダを変えていく。



お問い合わせ・発売元

モダンロイヤル株式会社

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-5-6 イマスオフィス馬喰町8F
TEL.(03)5843-6281 FAX.(03)5843-6285 <https://www.modernroyal.com>

ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。

0120-88-4450

受付時間10:00~16:00(土、日、祝休み)

*12:00~13:00はつながりません。