



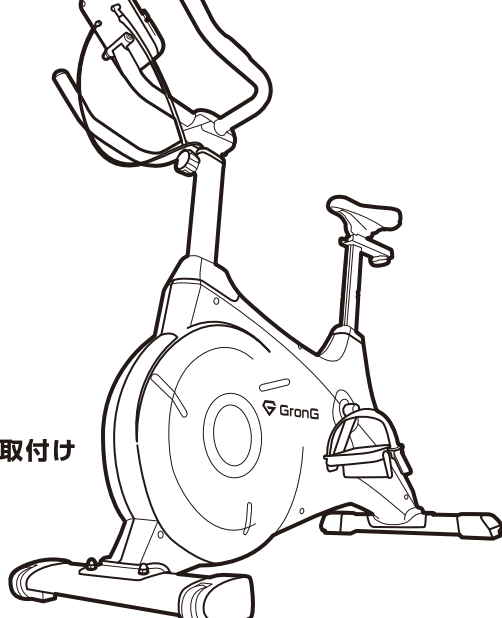
フィットネスバイク

FITNESS BIKE

安全に正しくお使いいただくために、必ずこの取扱説明書をお読みください。
また、使用期間中は取扱説明書を大切に保管してください。

【目次】

- 1 安全上の注意事項
- 2 製品仕様
- 3 パーツ一覧
- 4 梱包部品一覧
- 5 組立方法
 - STEP 1 / 土台の取付け
 - STEP 2 / ペダルの取付け
 - STEP 3 / ハンドルの組立
 - STEP 4 / ハンドル・モニターの取付け
 - STEP 5 / サドルの取付け
- 6 モニター操作①～④
- 7 各部調節方法
- 8 移動方法
- 9 ブレーキの掛け方 / 負荷調節
- 10 製品保証について



GronG YouTubeチャンネル
フィットネスバイクの組立方法

右記コードより
動画をチェック



GronG LINE公式アカウント
お得なクーポンや情報をGET

右記コードより
簡単友だち追加
または「grong」で検索



*デザイン及び仕様については改良のため予告なしに変更する場合があります。ご了承ください。
*本製品の耐荷重は110kgです。*無断複製は固く禁じます。

1 安全上の注意事項

●本製品を安全にご使用いただくため「安全上の注意事項」をよくお読みいただき内容を理解された上でご使用いただくようお願いいたします。
●本取扱説明書の警告・注意の内容は想定される危害・損害の違いによって、警告・注意の2段階に分けております。
●記載内容をよくお読みいただき正しい方法でのご使用をお願いいたします。
●本取扱説明書に記載されており警告や注意事項に該当する事象が発生した場合は、本製品の使用を中止し、製品に関するお問い合わせ先にご連絡をいただきますようお願いいたします。

警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

警告

取扱いを誤った場合、死亡や傷害事故が生じる恐れがあります。

注意

取扱いを誤った場合、ケガや製品が破損する恐れがあります。
*破損した場合は、すぐにご使用を中止してください。

*この取扱説明書に記載の警告・注意事項の内容を守り、ご使用ください。順守されず、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。

本取扱説明書はお使いになる方や、他の方への危害や損害を未然に防ぐためのものです。
しっかりお読みいただき、大切に保管していただくようお願いいたします。

組立における警告・注意事項

警告

●組立前に部品やボルトなどに変形や異常・または不足がないか、ご確認ください。●手や指を挟まないよう、注意をして作業をおこなってください。●必要な部品を外したり、改造・分解しないでください。●床に傷がつかないように、マットなどで保護しうえて作業をおこなってください。大人2人以上以上の作業を推奨しております。

注意

●本製品を設置する際は、十分に広い場所で組み立ててください。●水平な場所で組立・ご使用ください。●屋外で使用しないでください。

ご使用や保管における警告・注意事項

警告

●本製品は医療介護用ではありません。●本製品は一般家庭用のご使用を想定して作られています。学校やスポーツクラブなど不特定多数で使用しないでください。●健康不安がある場合は必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。●ご使用前にサドルやハンドルに、ゆるみがないかをご確認ください。ゆるんだままご使用されると、大きな事故につながる恐れがあります。●使用中は衣類などが巻き込まれないよう、ご注意ください。●ペダルが回転している間は、静止するまでペダルから足を外さないでください。●使用中に激しくゆすったり、押したりする行為は転倒や重大な事故につながる恐れがありますので、避けてください。●ペダルが動いている間は、ペダル部周辺に触れないでください。●本製品は一人用です。●小さなお子様やペットがいる状況での使用は大変危険ですので、周囲の安全をご確認いただきご使用ください。●トレーニング中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた場合は、すぐにトレーニングを中止してください。●普段運動をしていない方は、低負荷からトレーニングを開始し、無理のない範囲で負荷を調節してください。●サイズの調節可能部位は最大位置を超えないよう、ご注意ください。●本製品の連続使用時間は60分です。時間に関わらず本体が熱くなるなど、製品に異常を感じた場合は使用を中止し弊社までご連絡ください。●耐荷重制限は110kgです。110kgを超える場合、機器の破損の原因となり事故を引き起こす原因となります。●直射日光の当たる場所や雨風の当たる場所、湿度が高い場所などでの保管は避けてください。●また小さなお子様が触れたり遊んだりすることがないよう、必要に応じてカバー・梱包を施してください。長期保管後はサビやヒビ割れがないかを確認してからご使用ください。●経年変化、摩耗により部品が劣化する場合があります。

注意

●屋外で使用しないでください。湿度が高い場所やホコリの多い場所で使用すると製品のサビや劣化、故障の原因になります。●製品をフローリングや床の上に設置する場合は、キズ・着色・汚れ防止のマットなどを敷いて保護してください。●度の上で使用しないでください。●本製品のお手入れは中性洗剤を薄めてお手入れしてください。

2 製品仕様

対応身長	約 150～185cm
サドル高さ調節	8段階
サドル位置調節	約 前3cm、後3cm
ハンドル高さ調節	5段階
ホイール重量	6kg
負荷方式	マグネット方式
本体サイズ	約 幅50×長さ110×高さ100cm
本体重量	約 26kg
耐荷重	110kg
連続使用時間	約 60分

3 パーツ一覧

ハンドル用	
①ボルト	×2
②ボルト	×1
③曲げワッシャー	×2
④平ワッシャー	×1

土台用		
⑤ナット	×4	
⑥スプリングワッシャー	×4	
⑦平ワッシャー	×4	

フレーム用		
⑧ボルト	×4	
⑨曲げワッシャー	×2	
⑩平ワッシャー	×2	

4 部品一覧

本体	フロントベース(キャスター付き)	ペダル(L・R)	モニター
	リアベース		
ハンドル	ハンドルポスト	ハンドルカバー	ハンドルポストカバー
			サドル

5 組立方法

[STEP1]
●土台の取付け



フロントベースとリアベースの各2カ所を⑤⑦(パーツ一覧参照)で固定します。
*キャスター付きが前側用です。

[STEP2]
●ペダルの取付け



クラクアーム

本体のクラクアームにペダルを取付けます。
*左右逆の状態をペダルを取付けようとするとき、ネジ穴がつかず、取付けができなくなります。



クラクアームの刻印(L・R)とペダルにあるマーク(L・R)を合わせて取付けます。

[STEP3]
●ハンドルの組立



ハンドルポストにハンドルポストカバーを先に入れます。



ハンドルポストの下部から出ているコードと本体から出ているコードをつなぎます。
*コードの先端にあるコネクタは正しい方向でつないでください。正常につなぐとカチッと音が鳴ります。



ハンドルポストを本体へ差し込みます。4カ所を⑧⑨⑩(パーツ一覧参照)で固定します。
ハンドルポストカバーをかぶせます。
*曲線の部分は⑧⑨⑩をご使用ください。
*取付けの際、コードのたるみがないようご注意ください。断線する恐れがあります。

[STEP4]
●ハンドル・モニターの取付け



ハンドルを①③、②④(パーツ一覧参照)で固定し、ハンドルカバーをかぶせます。
*曲線の部分は①③をご使用ください。
*ハンドルから出ているコードは右側に寄せます。



モニターの裏面から電池(単4形×2本)を入れ、ハンドルの中央に固定します。モニター側のコードは、ハンドルから出ているコードをPULSE、本体から出ているコードをSENSORに差し込みます。
*電池は別売りです。

[STEP5]
●サドルの取付け



上からサドルを差し込み、ナットで固定します。

6 モニター操作①～④

- ①オートON / OFF機能
メインボタンを押します。または、ペダルを回転させるか、ハンドル心拍センサーを両手で握ると自動的にデジタル表示になります。終了後、4分ほど放置すると自動的に消灯します。
- ②メニュー操作方法
ボタンを1回押すと4カ所が動きまわります。ご覧になりたいメニューに合わせてください。
*4カ所を「SCAN」に合わせると各メニューが自動送りで見られます。
- ③リセット
3秒以上メインボタンを長押しするとリセットできます。
*ODO(総走行距離)は、電池交換をした場合のみリセットされます。
- ④電池交換
単4電池を2本使用(電池別売り)

SCAN	メニューの自動送り
TIME	経過時間
SPD	速度
ODT	総走行距離



PULSE	心拍数
CAL	消費カロリー

*ハンドルセンサーを両手で握り、30秒以上経過するまで待ちます。

メインボタン

7 各部調節方法

- サドルの高さ調節
ペダルを踏んで、片ひざが伸びきる手前で調節します。
- サドルの前後調節
ハンドル心拍センサーを握り、無理のない姿勢でサドルの前後を調節してください。
- ハンドルの高さ調節
オンドックスな「アップライトタイプ」や「スピニングバイク」のような本格的なポジションングまで幅広く調節可能です。はじめは無理のない姿勢で始めてください。
*スピニングバイクの場合は、ハンドルとサドルの高さを同等に調節します。
●調節時の注意事項
●サドル調節の際にSTOP線を越えてのご使用は避けてください。
●ハンドルとサドルの高さ調節をゆるめて手前に引っ張ると、調節穴からスッパが解除されますので、サイズを調節してください。
●調節後しっかりと固定されていることをご確認ください。

8 移動方法



ハンドルを手前に下げ、移動キャスターで簡単に移動させることができます。

9 ブレーキの掛け方 / 負荷調節



●ブレーキの掛け方
ブレーキノブを押すとブレーキが掛かります。

●負荷調節
時計回りにブレーキノブを回すと負荷が強くなります。
*マグネットがホイールに触れた場合、接点音がする場合があります。

GronG YouTubeチャンネル
モニター操作と各部調節方法

右記コードより動画をチェック

10 製品保証について

製品の不具合や部品不足など、製品上の問題が初期不良対応期間中に発生し、お問い合わせいただいた場合は製品の返品、もしくは交換対応させていただきます。本製品の保証期間中に製品の不具合によって故障、破損し、お問い合わせいただいた場合は故障箇所の代替部品、もしくは代替品にて対応させていただきます。
●保証サービスを受ける際は、ご購入時の注文番号もしくはレシートが必要です。
●本製品の初期不良対応期間は、ご購入後、もしくは製品到着後30日間となります。
●本製品の保証期間は、ご購入後、もしくは製品到着後1年間となります。

保証期間内でも次の場合は、保証対象外となります。
●保証期間中に発生した不具合でも、保証期間終了後に請求された場合
●ご購入時の注文番号、もしくはレシートなどで購入履歴が確認できない場合
●取扱説明書にない使用方法、収納方法、保管方法、お手入れ方法による故障・破損
●取扱い説明書や本体ラベルなどの注意事項の内容とは異なる使用
●お買い上げ後の移動、輸送、落下など、外的要因による故障・破損
●火災や地震、風水害、落雷その他の天災地変による故障・破損
●経年変化や機能上、影響のない感性的現象(音・振動など)、塗膜の剥離を伴わない微細な傷
●製品の不具合などに関連して生じる二次的、あるいは派生的に塗膜の剥離、損傷及び破損
●使用者による簡単な調整で機能復元できる場合
●再販売品、もしくは譲渡されたもの、レンタルなど不特定多数で使用された場合
●日本国外で購入、使用された場合
●その他弊社の判断に基づき、保証対象外と認められる場合

製品に関するお問い合わせ先

0120-099-969
受付 9:30～17:00(土日祝除く)

https://grong.jp/contact/

下記のURLより保証規定をご確認のうえ、対象範囲を事前にご確認ください。
https://grong.jp/support/warranty/