

スワイクル みえーる 折りたたみエクササイズ計測サイクル



※万一、足りないものがございましたら、弊社お問い合わせ窓口にご連絡ください。
※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。
※本書に記載している商品名、サービス名等は各社の登録商標です。

安全上のご注意

ここに記載された注意事項は使用者やまわりの方への危害損害を防止するためのものです。各項目をよくお読みになり必ず守ってご使用ください。

⚠ 警告

- 本製品を分解したり改造したりしないでください。
- 小学生以下及び1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は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。また、5歳以下の小さなお子様やペットのいる場所での運動はおやめください。
- 小さなお子様の手が届かないところに保管をしてください。
- 本製品は家庭用です。スポーツジムなどの不特定多数で使用する場所では使用しないでください。
- 本製品は、取扱説明書に従って正しくご使用ください。
- 運動前に、必ずストレッチ、準備運動を行ってください。
- 運動は、なるべく食後1～2時間後に行ってください。食後すぐの運動および運動後30分以内の食事はおやめください。
- 心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方、身体に異常を感じている方、医師の治療を受けている方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。
- ご使用前に、組立て箇所に緩みがないか必ず確認してください。
- 万一、異常を感じたら使用を中止し販売店または弊社へご連絡ください。
- 本体の清掃にシンナーなどの有機溶剤を使用しないでください。

ご使用時に

- 駆動部に物や指を近づけないでください。
- 立ち漕ぎをしたり、体重を掛けたりするような設計ではありません。本体が破損し怪我の原因となりますので絶対におやめください。
- 本製品に強い衝撃を与えたり、重い物を載せたりしないでください。
- 運動量は徐々に増やし、無理をしないでください。
- 飲酒後の運動は絶対にしないでください。
- 運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。回転部・駆動部に巻き込まれるおそれがあるため、ひも類のない服装をしてください。
- 運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。

⚠ 注意

- 本来の目的以外に使用しないでください。

ご使用場所

- 本製品は室内用です。屋外では使用しないでください。
- 直射日光が当たる場所や、温度が一定でない場所では使用しないでください。本体の温度が上がり、故障の原因となるおそれがあります。
- 湿気の多い場所や、水滴等が本製品にかかる場所には設置しないでください。本体内部に水滴等が浸入し、故障の原因となるおそれがあります。
- 本製品は、必ず安定した平坦で丈夫な床に設置してください。
- 周囲に燃えやすい物、濡れたりする物がないか確認してください。
- 安全のため、十分な設置スペース（本体回り1m程）を確保してください。
- やわらかい敷物や畳などの上に設置されますと、傷や跡の原因となります。フローリングなども傷の原因となる場合がありますので、フロアマット等を敷いてご利用ください。

各部の名称



表示メーター

※激しい運動を想定しておりません。テンションダイヤルでの負荷は軽く掛かる程度です。

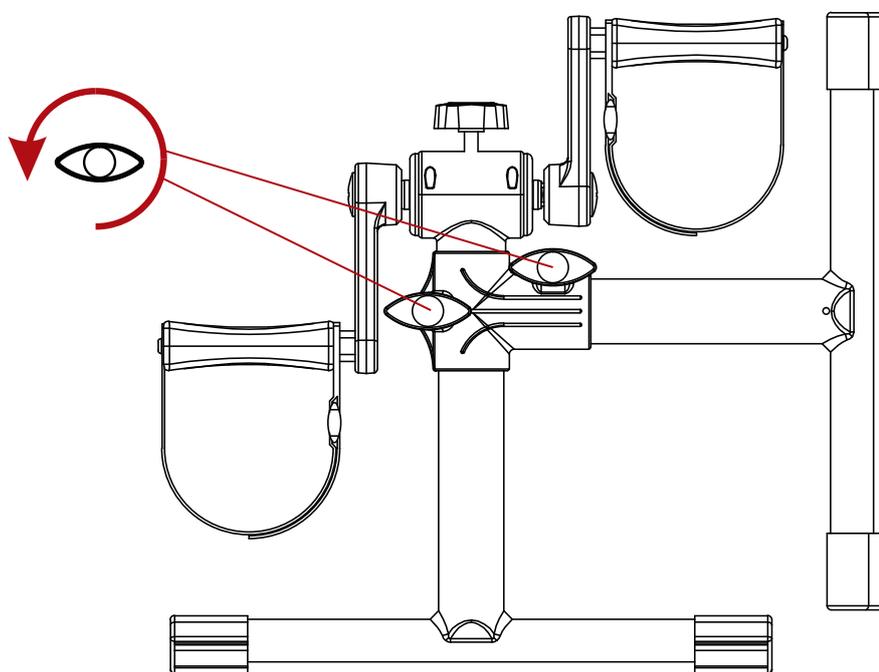
※テンションは内部駆動部の摩擦を利用していますので、摩擦音が聞こえる場合があります。

組み立て方法

- 組立手順を正しく守り、しっかりと固定されていることを確認してください。
- 組立手順を正しく守らないと、故障につながります。
また、運動中に組立部分が緩むと思わぬ事故につながるおそれがあります。
- 指などを挟まないようにご注意ください。

1. 組み立て用ねじ(2か所)を緩める

※組み立て用ねじは緩めすぎるとナットが外れます。

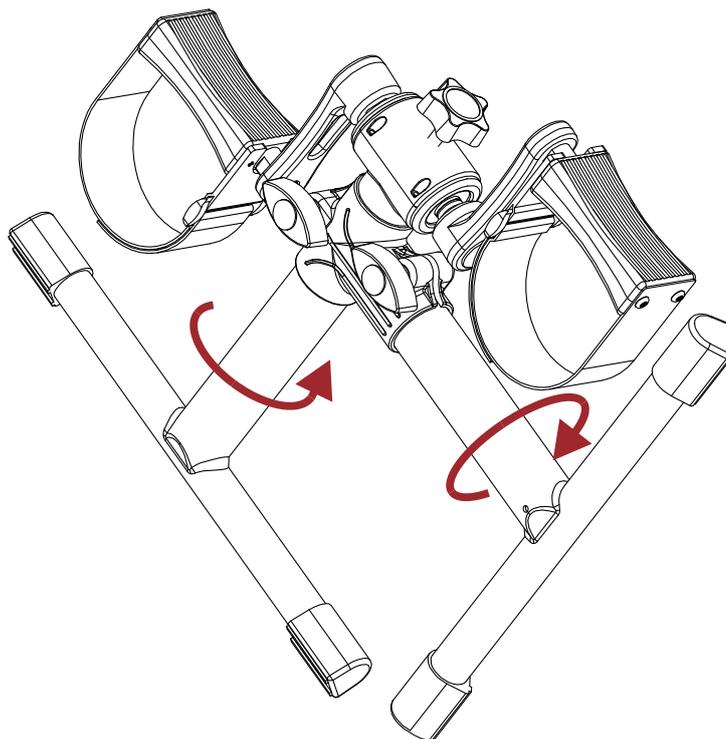


ナットの組み立て方

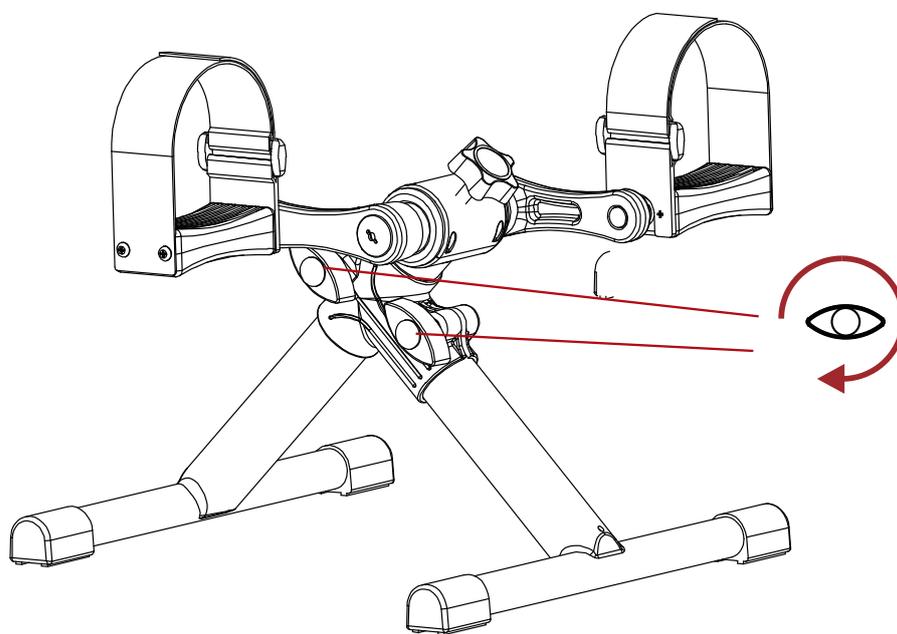
1. ナット挿入口にナットを入れます。
2. ナット挿入口と反対側から組み立て用ねじを挿入します。
3. ナットが落ちないように指で支えながら組み立て用ねじを右に回します。



2. 両脚をシール(ラベル)の展開する方に回転させ製品を立たせます。



3. 平らな場所で立たせた後、組み立て用ねじ (2か所) をしっかりと締めます。

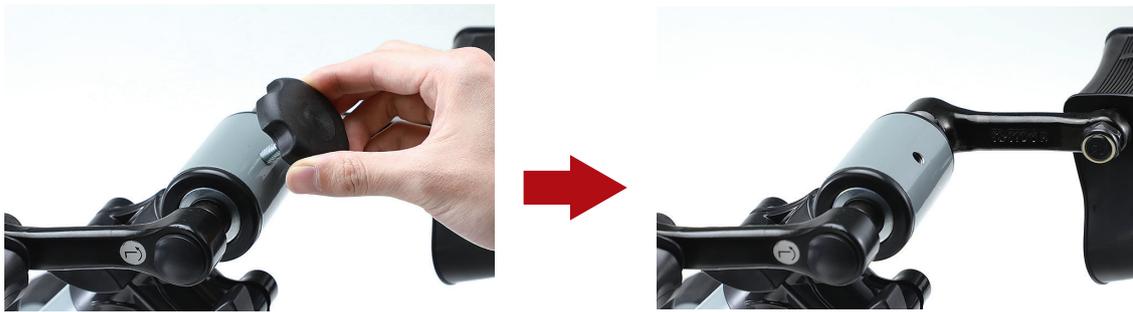


※収納する際は組み立てと逆の手順で行ってください。

4. 表示メーターを取り付けます。

1. 本体のテンションダイヤルを反時計回りに回し取り外します。

※テンションダイヤルを外した状態でペダル（クランクを含む）は動かさないでください。



2. 本体のテンションダイヤル部分に表示メーターをはめ込み、テンションダイヤルを時計回りに回し元に戻します。



3. 表示メーターのセンサーをスライドさせクランクに約1cmまで近づけます。

※クランクに表示メーターのセンサーが接触しないようご注意ください。



4. クランクを回して、表示のcountが増えるとセンサーが反応しています。クランクを回しても表示のcountが増えない場合、表示センサーをもう少しクランクに近づけてください。

※表示をcountに変更する方法は「表示メーターについて (P.7)」をご参照ください。

※収納する際、表示メーターは思わぬところでぶつけて破損することを防止するため、

取り外すことを推奨します。取り外す際は、表示メーターを取り付けた逆の手順で行ってください。

使用準備(椅子に座って使用する場合)

1. 座面が動かない椅子をご用意いただき、

椅子の前にテンションダイヤルが椅子側になるように本体を置きます。

※やわらかい敷物や畳などの上に設置されますと、傷や跡の原因になります。

フローリングなども傷の原因となる場合がありますので、フロアマット等を敷いてご使用ください。

2. 付属品の固定用ベルトで、椅子の脚と本体を固定します。

※運動した際、本体が椅子と反対側に移動しないようにするために、固定ベルトを本体に繋がせます。



3. ペダルを漕いだ時に本体が前に移動しないよう

ベルトの長さを調整します。

4. 足の大きさに合わせて、ストラップを調節します。

※ストラップはプラスネジ2本で固定されています。

プラスドライバーをご用意いただき、お好みの厚さに調整してください。



使用方法(椅子に座って使用する場合)

1. テンションダイヤルを軽く左に回し負荷を軽くします。

※右に回す: 負荷が掛かる 左に回す: 負荷が軽くなる

2. 椅子に座り、足をペダルにセットします。

※この時、踏み外さないようストラップをご使用ください。

3. 運動し、慣れてきたらテンションダイヤルを徐々に右に回し負荷を強めていきます。

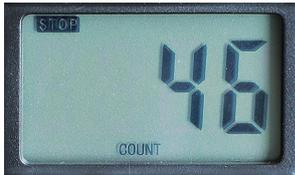
その他の使用方法

手で使用する場合

※髪が長い場合は、駆動部に巻き込まれる可能性があるため、ゴムバンドなどで髪をまとめてからご使用ください。

表示メーターについて

表示メーターはテンションダイヤルの前にあります。
取り外す際は、表示メーターを取り付けた逆の手順で行ってください。

SCAN	この機能は、時間、回転数、回転速度(TIME、COUNT、RPM)を自動的に表示します。 SCAN機能を有効にするには、MODEボタンを何度か押しSCANを表示します。 MODEボタンを押していくことで、時間、回転数、回転速度を固定して示すこともできます。 ※SCANの文字がない状態	
TIME	運動中に費やした時間を表示します。 時間を表示するには“TIME”が出るまでMODEボタンを押します。	
COUNT	ペダルの回転数を表示します。 回転数を表示するには“COUNT”が出るまでMODEボタンを押します。	
RPM	ペダルの回転速度が表示されます。 回転速度を表示するには“RPM”が出るまでMODEボタンを押します。	

※表示内容をリセットする場合は、
MODEボタンを長押しすると、
リセットされます。



- オートON機能** ペダルを漕ぎ始めると自動的に表示メーターに電源が入ります。
また、MODEボタンを押しても電源が入ります。
- オートOFF機能** 運動を停止してから、約4分で自動的に表示メーターの電源が切れます。

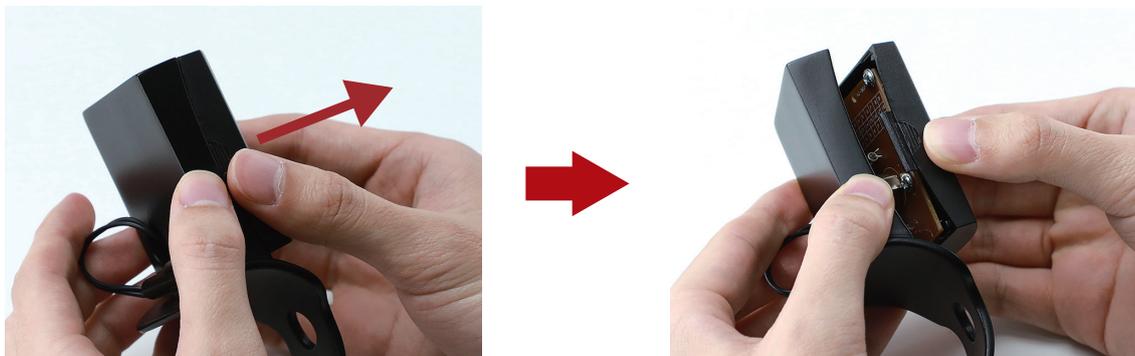
表示メーターの電池の交換方法

1. 本体から表示メーターを取り外します。

※取り外す際は、表示メーターを取り付けた逆の手順で行ってください。

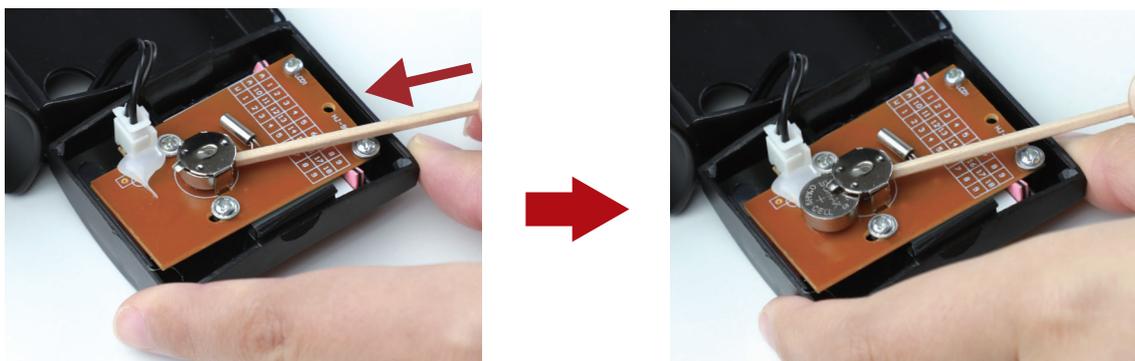
2. 表示メーターの外装（前面）を手前に引っ張り外します。

※ケーブルを無理に引っ張らないでください。

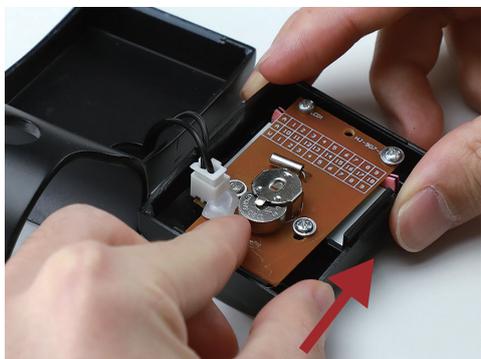


3. 電池が端子カバーに挟まっているので細い物で横から古い電池を押し出します。

※電池を外す際に金属製の物で押し出さないでください。(短絡防止)



4. 新しい電池を差込みます。



※電池はLR44

※元に戻す手順は取り外し手順と逆の手順で行ってください。

※電池の極性は基板側がマイナス極となっておりますのでご注意ください。

※元に戻す際は、MODEボタンで表示が反応するかを確かめてください。

※配線を挟み込まないようにご注意ください。

お手入れ方法と保管方法

- ⚠ 屋外や湿気の多い場所、高温になる場所に保管しないでください。
- ⚠ 転倒のおそれがある場所、お子様が触れる場所に保管しないでください。
- ⚠ お手入れには、アルコール、中性洗剤等は使用しないでください。

- 一週間に一度程度、乾いた布で本製品に付着したほこりを拭き取ってください。
また、本製品を設置している床の上もほこりを残さないよう掃除してください。
 - 毎回ご使用前に、ねじ等に緩みがないか確認し、緩んでいた場合は増締めをしてください。
 - 毎回ご使用後に、汗と湿気を乾いた布で拭き取ってください。
 - 保管や持ち運びの際は、組み立てと逆の手順で収納できる状態にしてください。
- ※保管・持ち運びの際も、組み立て用ねじをしっかり締めてください。

製品仕様

商品名	スワイクル みえーる 折りたたみエクササイズ計測サイクル
型番	3R-SWC02
本体サイズ	折りたたみ 約450×392×73mm(メートルなし) 展開 約390×335×320mm (メートルあり)
本体重量	約3150g
ベルトの長さ	約1800mm
付属品	表示メーター (電池:LR44装着済)、固定用ベルト

製品保証：ご購入日から6ヶ月

※注文確認メール、あるいは店頭購入の場合は販売店の納品書やレシートなど、購入日がわかる書面の保管をお願い致します。

製品に関するお問い合わせ先

※下記お問い合わせ窓口もしくは販売店へお問い合わせください。



product-support@3rrr-hd.jp



092-260-3033

FAX 092-260-8506



スリーアール株式会社

〒812-0008 福岡市博多区東光2丁目8-30-2階

WEB : <https://3rrr-hd.jp/>