

# 取扱説明書

## スピンバイク

### HG-YX-5003



ご使用の前に	はじめに	2
	安全にお使いいただくために	3
	組立て	4
使い方	運転操作の仕方	9
	点検整備の仕方	11
点検の仕方	お客様ご相談窓口	15

# はじめに

---

このたびはスピン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。  
安全に正しくお使いいただくために、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。

## 安全上のご注意

- ※お使いになる人や他人への危害・財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。
- ※誤った取扱いをした場合に生じる危険とその程度を次の区分で説明しています。
- 表示と意味をよく理解してから、本文をお読みください。
- お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見ることができる所に、必ず保管してください。
- すべて安全に関する内容です、必ずお守りください。



### 危険

誤った取扱いをした場合、死亡または重傷を負う可能性がある場合のご注意。



### 警告

誤った取扱いをした場合、使用者が死亡または重傷を負う可能性が想定される場合のご注意。



### 注意

誤った取扱いをしたとき、使用者が傷害を負う可能性が想定される場合のご注意、及び物的損害のみの発生が想定される場合のご注意。



### 注意

に記載した事項でも、状況によっては重大な結果に結びつく可能性があります。  
いずれも安全に関する重要な内容を記載していますので、必ず守ってください。

## 製品を長くご愛顧いただくために

取扱説明書に従った正しい取扱いや定期点検、保守を行ってください。  
注意事項に従わず何らかの損害・故障が発生した場合、保証の対象外となりますのでご注意ください。

# 安全にお使いいただくために

## スピンバイクの安全に係る事項

### 警告

 禁止	<ul style="list-style-type: none"><li>• この取扱説明書に記載されている使用目的以外にこのスピンバイクを使用しないでください。</li><li>• このスピンバイクの使用に慣れるまではスピードを抑えて使用してください。十分に慣れるまで高速スピードで乗ることは絶対におやめください。</li><li>• このスピンバイクはフリーホイールシステムではありませんので、フライホイールが回転している間は、ペダルも回ります。ペダルに逆回転方向に圧力をかけて止めようとしないでください。</li><li>• 怪我をする恐れがありますので、手でペダルを回さないでください。駆動部分が動いている間は、駆動部分に手を触れないでください。</li><li>• 家庭でのご使用の場合は、未使用時のスピンバイクにお子様を近づけないでください。また、スピンバイク使用時には、お子様、ペットが近づかないようにしてください。</li><li>• ハンドルバーに沈み込む動きをしないでください。</li><li>• 立ち漕ぎはしないでください。</li><li>• 身体を左右に揺らす漕ぎ方（ダンシング）はしないでください。</li><li>• ハンドルポストとシートポストの高さを最高位置を越えて使用しないでください。</li></ul>
 指示	<ul style="list-style-type: none"><li>• 衣類などが巻き込まれないようトレーニングに適した服装を心掛けてください。</li><li>• ペダルが回転している間はペダルから足を外さないでください。必ず負荷調整つまみを使用してフライホイールの回転を止めてください。</li><li>• フライホイールが完全に止まるまで、スピンバイクから降りないでください。</li><li>• 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時は、直ちにトレーニングをおやめください。</li><li>• 高血圧、糖尿病、狭心症、心筋梗塞、ぜんそく、慢性気管支炎、肺気腫、変形性関節症、リュウマチ、痛風、妊娠中の方、その他病気や障がいのある方はトレーニングを始める前に、必ず専門医師にご相談ください。</li><li>• 上記病気や障害がある方は、医師から適切な健康診断結果を受取り、健康状態に適したトレーニングプログラムを構築するために、専門家のアドバイスを必ずお受けください。</li><li>• 普段運動していない方は、スピンバイクの負荷を弱めでトレーニングをし、徐々に負荷を上げるようにしてください。</li><li>• バイクは安定した、水平な床で使用してください。</li></ul>

### 注意

 禁止	<ul style="list-style-type: none"><li>• 改造、分解は絶対行わないでください。安全性・信頼性が低下したり故障の原因になります。また、当社の保証サービスは一切受けられなくなります。</li></ul>
 指示	<ul style="list-style-type: none"><li>• 使用前に部品に損傷がないか十分点検し、正常に作動するか、また所定機能を発揮するか確認してください。</li><li>• 可動部分の位置および締付け状態、部品の破損、取付け状態、その他運転に影響を及ぼす全ての箇所に異常がないか確認してください。</li><li>• 本体が熱くなったり異常に気付いた時は点検修理に出してください。</li><li>• 破損した部品交換や修理は、取扱説明書の指示に従ってください。取扱説明書に指示されていない場合は、お買い求めの販売店に修理を依頼してください。修理の知識や技術のない方が修理しますと、十分な性能を発揮しないだけでなく、事故や怪我の原因になることがあります。</li><li>• このスピンバイクは、屋内でのトレーニングを想定しています。屋外では使用しないでください。</li></ul>

# 組立て

## ⚠ 注意

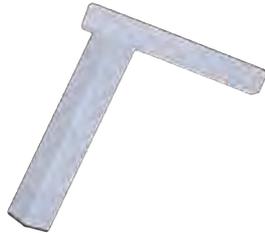
- ・取扱説明書をよく読んで正しく取付けてください。
- ・作業は、自身や周囲の確認をしながら安全に行ってください。
- ・組立て時は、手袋、長袖シャツなどの保護具を使用してください。

## ●梱包部品一覧表

1. ユニットとすべてのアクセサリを慎重に箱から取出し、すべてが完全であることを確認してください。
  2. 装置を注意深く点検し、輸送中の損傷がないことを確認してください。
  3. 梱包材を慎重に検査し、使用する前に廃棄しないでください。
- 不足している場合は、お手数ですがハイガー産業株式会社までご連絡ください。

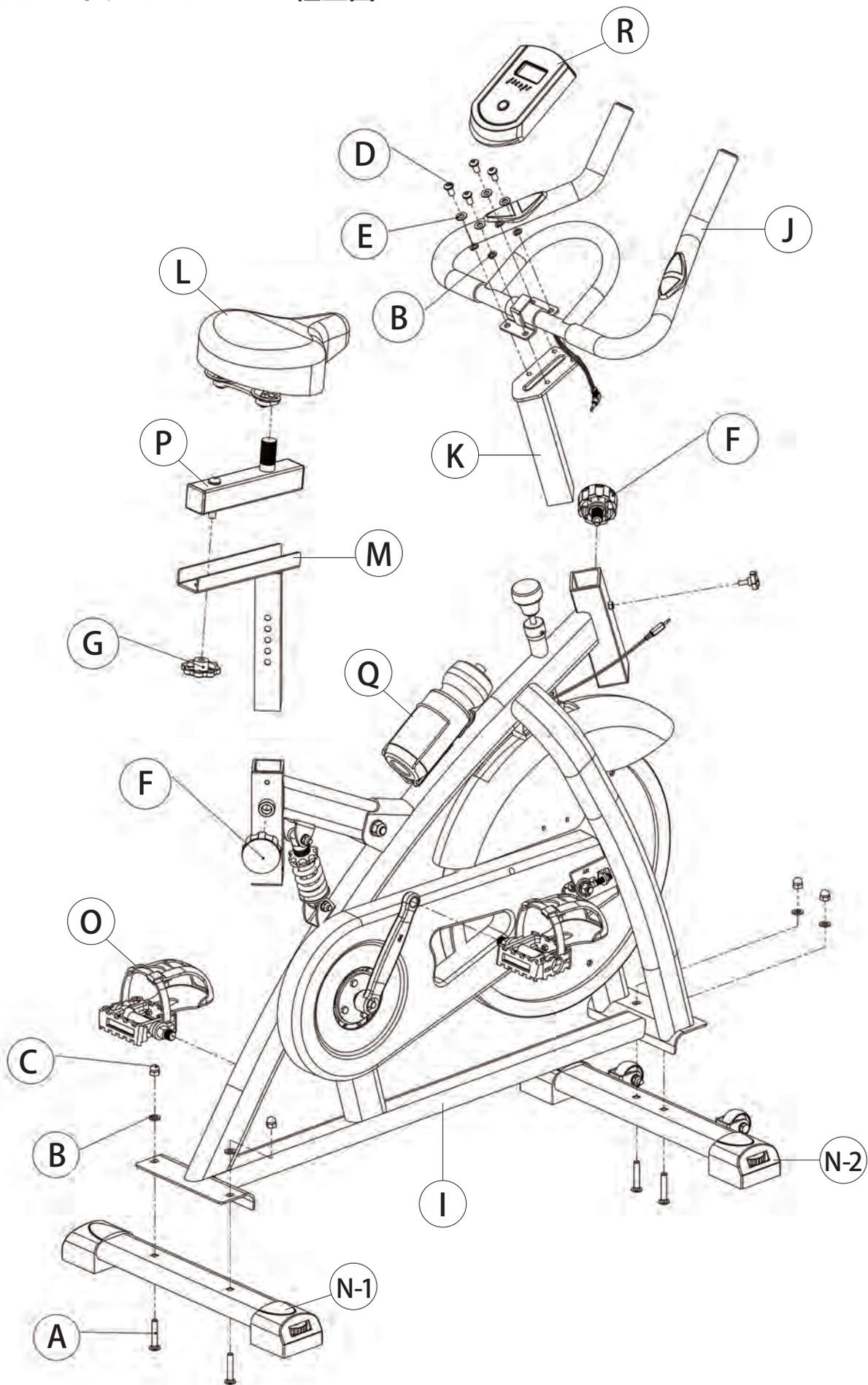
## ⚠ 警告

- ・不足しているものがある場合は、不足している部品を入手するまで使用しないでください。

<b>A. 土台固定用ボルト</b> 	<b>B. 土台固定用ワッシャ・ハンドル固定用ワッシャ</b> 	<b>C. 土台固定用ナット</b> 	<b>D. ハンドル固定用ボルト</b> 	
<b>E. ハンドル固定用スプリングワッシャ</b> 	<b>F. 高さ調整ノブ</b> 	<b>G. サドル位置調整ノブ</b> 	<b>H. 工具</b> H-1 H-2 H-3 	
<b>I. 本体</b> 		<b>J. ハンドル</b> 	<b>K. ハンドルネック</b> 	
<b>L. サドル</b> 		<b>M. サドルネック</b> 		
<b>N. 土台</b> N-1 N-2 	<b>O. ペダル</b> 	<b>P. サドルベース</b> 	<b>Q. ステンレスボトル</b> 	<b>R. メーター</b> 

# 組立て

## スピバイク HG-YX-5003 組立図



# 組立て

## ●土台の取付け

- 1 前側の脚の土台を、2つの長いボルトとワッシャとナットで締付けます。（キャスターが付いている方が前側です）



- 2 後ろ側の脚の土台を、2つの長いボルトとワッシャとナットで締付けます。



## ●ハンドルの取付け

- 1 ハンドルのネック部分を好きな高さに合わせます。



- 2 ハンドルを4本のボルトでワッシャ、スプリングワッシャ、ボルトの順に挿してボルトを締付けます。



- 3 ハンドルのネック部分をサイドからも固定します。



## ●サドルの取付け

- 1 サドルのネック部分を好きな高さに合わせて固定します。



## 組立て

- 2** サドルのネック部分サドルベースを取付けます。



- 3** サドルをサドルベースに挿込みます。



- 4** サドル角度は、サドルの前後を上げ下げすることで調整することができます。

- 5** サドルの角度調整が終わりましたら、サドル裏のナットを左右均等に強めに締め付けてください。



※サドルクランプ（やぐら）タイプのサドルであれば、市販のサドルと交換が可能です。

## ●ペダルの取付け

### ⚠ 危険

ペダルは確実に取付けてください。  
取付けが不十分な場合、思わぬ事故やガタツキ、音鳴りが発生する可能性があります。

- 1** ペダルには左右があります。  
ペダルのボルト先端に右用(R)、左用(L)の刻印がありますので、確認し取付けてください。  
注)右用は時計回り、左用は反時計回りで締め付けてください。



右用 (R)  
左用 (L)

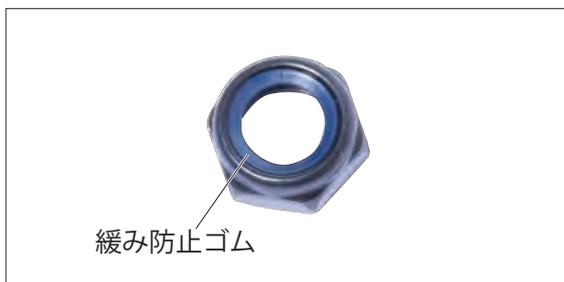
ペダル軸 ネジ規格9/16インチ

- 2** ペダルとクランクアームの間のボルトを締め付けます。右用ペダルは時計回りに、左用ペダルは反時計回りに強く締め付けます。  
最後に、ゴムハンマー等で2～3回たたくと約15° 締まります。



# 組立て

- 3** 緩み防止ナットを写真の向きで取付けます。



- 4** ペダルとクランクアームの間のボルトをレンチで押さえながら、緩み防止ナットを強く締付けます。この時、青いゴムにネジ山が刻まれていきます。



- 5** 青いゴムのネジ山が滑り止めの役目をし、ペダルがゆるみにくくなります。写真のように最後までしっかり締付けてください。



## ●メーターの取付け

- 1** ハンドルにあるステイにメーターをスライドさせはめ込みます。



- 2** 本体とメーターのミニプラグ、2本のコードを接続します。



## ●メーターの電池交換

- 1** メーターの裏蓋を開けて、電池を交換します。



# 運転操作の仕方

## ●漕ぎ方

### ⚠ 警告

- ・立ち漕ぎはしないでください。
- ・身体を左右に揺らす漕ぎ方（ダンシング）はしないでください。故障の原因になります。
- ・ペダルが回転している間はペダルから足を外さないでください。

- 1 はじめて使用する場合は、ゆっくり始め、5分程度そのペースを維持してください。  
その後身体が温まってきたら徐々にスピードを上げるようにしてください。

## ●ブレーキのかけ方

### ⚠ 危険

このスピンバイクはフリーホイールシステムではありませんので、フライホイールが回転している間は、ペダルも回ります。ペダルに逆回転方向に圧力をかけて止めようとししないでください。

- 1 負荷調整ノブを時計回りに回すと負荷が重くなり、ブレーキがかかります。

## ●負荷のかけ方

- 1 負荷調整ノブを時計回りに回すと負荷が重くなり、反時計回りに回すと負荷が軽くなります。



- 2 普段運動していない方は、スピンバイクの負荷を弱めでトレーニングをし、徐々に負荷を上げるようにしてください。

# 運転操作の仕方

## ●メーターの見方



### 1 オートON/OFF機能

トレーニングを開始しますと、自動的にメーターの電源が入ります。また、トレーニングを終了して約5分経過しますと、自動的に電源が切れます。

### 2 速度

トレーニング中の速度を0～70 km/hまで表示します。

### 3 回転数

トレーニング中の回転数を0～999まで表示します。

### 4 カロリー

トレーニング中のカロリーを0～999まで表示します。

### 5 距離

トレーニングした距離を0.0～999.9まで表示します。

### 6 時間

トレーニングした時間を0：00～99：59まで表示されます。

### 7 心拍数

トレーニング中の心拍数を40～240まで表示します。

## 脂肪を効率よく燃焼するには

脂肪を燃焼するためには、適切な心拍数でトレーニングをする必要があります。

脂肪を燃焼する有酸素運動は、最大心拍数の80～50%の範囲でトレーニングすることで効果があるとされています。

最大心拍数の平均値は、220から年齢をマイナスした値で求められます。

年齢40歳の場合は、 $220 - 40 = 180$ が最大心拍数になります。

運動経験が豊富な方の場合、これよりも高めに設定されても良いでしょう。

運動経験が少ない方の場合は、これよりも低めに設定されることをおすすめします。

また、病気後のリハビリや障がいのある方は、医師や専門のアドバイザーにご相談ください。

180の80～50%は144～90なので、この間に心拍数を抑えることで、効率良い有酸素運動をすることができます。

### 9 付属の乾電池

付属の乾電池は、お試用ですので、画面が見にくくなった際は、お取替えをお願い致します。（交換方法はP.8参照）

# 点検・整備の仕方

## ●ブレーキの交換方法

- 1** カバーに付いている4本のネジを外して、カバーを下に下げます。



- 2** 負荷調整ノブを反時計回りに回して、上に上げていきます。



- 3** ブレーキを固定しているボルトが見えるまで、ブレーキ部分を上に上げます。



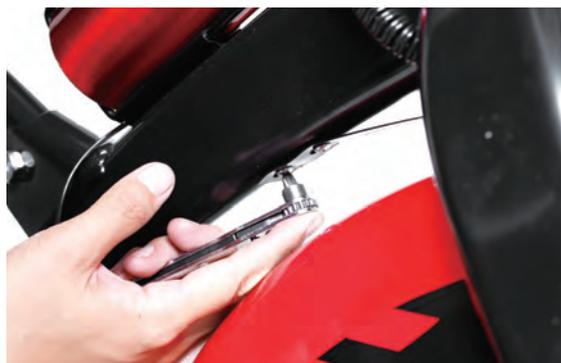
- 4** ブレーキを固定しているボルトを外します。



- 5** これでブレーキを外すことができます。



- 6** ボルトが外しづらい場合は、ラチェットドライバーのようなものをご用意し、ブレーキのサイドを固定しているボルトを外してください。



- 7** これでもブレーキを外すことができます。



# 点検・整備の仕方

## ●ベルトの交換・調整

ベルト交換・調整にあたり、下記工具をご用意ください。以下の写真は別機種ですが基本は同じです。



- 1** クランクアームのボルトカバーを爪で引っかけて外します。



- 2** 負荷調整ノブを締付け、ペダルの回転を止めます。

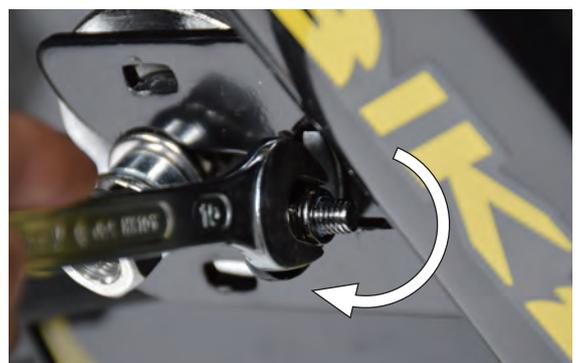


- 3** クランクアームのボルトにコッタレス抜きを挿し込み、左側のペダルを固定しながら、スパナ 17mm でナットを外します。（反時計回り）



※クランクアームの長さ165mm

- 4** コッタレス抜きを先ほどとは逆向きに挿込み、付属のスパナ19mmで時計回りに締付けます。ネジ山の半分以上で止まる位置まで締付けます。

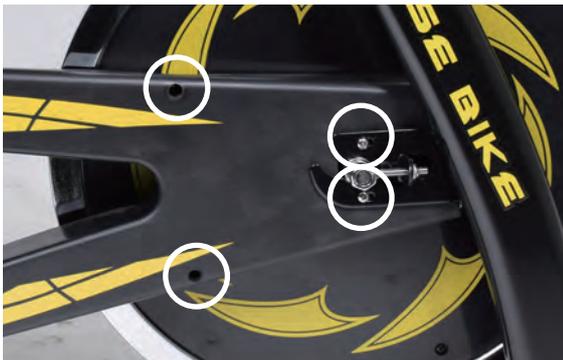


## 点検・整備の仕方

- 5** さらに、コッタレス抜きの先端部側をスパナ17mmで締め付けます。（時計回り）



- 6** カバーの表面4カ所、裏面4カ所、正面2カ所のネジをすべて外します。  
それぞれのネジに違いがありますので、取付けの際、間違わないようにご注意ください。



カバー表面

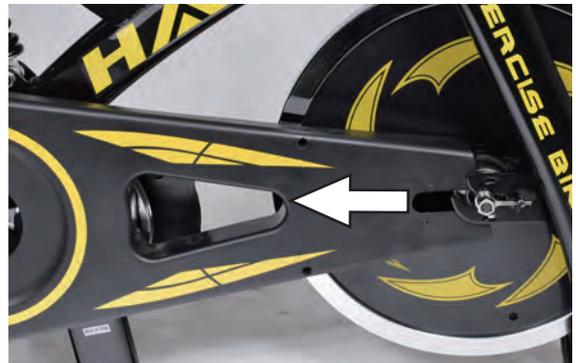


カバー裏面

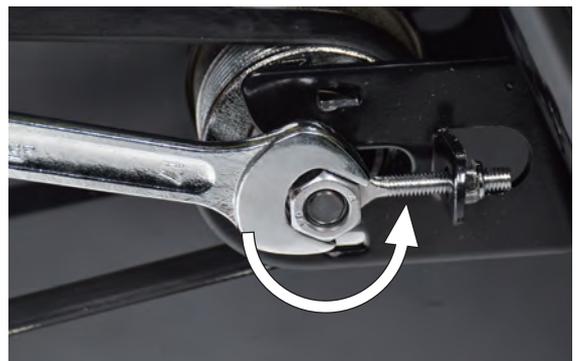


カバー正面

- 7** ネジを全て外し終えたら、カバーを後ろ側にスライドさせ、慎重に外します。



- 8** フライホイール側のナットを、スパナ17mmで左右とも外します。



## 点検・整備の仕方

- 9** ベルト調整ナットをスパナ13mm（で左右緩め、軸のボルトから外します。



- 10** フライホイールをスライドさせ外し、ベルトを交換します。



- 11** ベルトを取付けた後は、今までの逆工程を行います。

# お客様ご相談窓口

## 故障部品を**お客様**で交換される場合

まず、ご購入された店舗にご連絡をしてください。保証期間内は消耗品を除き、壊れた部品は弊社で保証します。

送料は全てお客様のご負担となります。



**お客様**

①故障の状況 メールまたはお電話でご連絡ください。また、故障箇所の写真等を、メールに添付してください。



④送料お客様ご負担で、代替部品を発送いたします。

## ハイガー産業または**販売・修理店**

- ②受付
- ③故障内容の確認

## 故障部品を**メーカー**で修理する場合

まず、ネット購入や弊社で電話・FAXにてご購入の場合は、弊社にご連絡をしてください。

保証期間内は、消耗品の交換を除き、修理を無料で承ります。その際に生じる往復の送料は、全てお客様のご負担となります。



**お客様**

①故障の状況 メールまたはお電話でご連絡ください。また、故障箇所の写真等を、メールに添付してください。



②送料お客様ご負担で故障装置を発送してください。

⑥送料お客様ご負担で、故障装置を発送いたします。

## ハイガー産業

- ③受付
- ④故障内容の確認
- ⑤故障装置の修理

## 故障部品を**販売・修理店**で修理する場合

まず、ご購入された販売・修理店にご連絡をしてください。

保証期間内は、消耗品の交換を除き、修理を無料で承ります。遠方の場合の出張修理や引取り修理は、別途料金が発生する場合があります。

販売・修理店にご確認ください。



**お客様**

①故障の状況をお電話でご連絡ください。その際、持ち込み修理\*1か、引取り修理\*2か、出張修理\*3かをお伝えください。



⑤持ち込み修理の場合、修理完了後ご来店ください。引取り修理の場合は、修理完了後お届け致します。

## 販売・修理店

- ②受付
- ③故障内容の確認
- ④故障装置の修理

\*1 お客様ご自身が販売・修理店に製品を持ち込むことをいいます。  
\*2 販売・修理店がお客様のご自宅まで製品を引き取りに行くことをいいます。  
\*3 販売・修理店がお客様のご自宅まで行き、その場で修理を行うことをいいます。

## 修理、部品に関するご相談

修理依頼される時は、下記を事項ご連絡ください。

- ①商品名
- ②型式
- ③故障の状況
- ④購入サイト、年月日
- ⑤お名前
- ⑥ご住所
- ⑦電話番号

## 修理、使い方などのご連絡窓口

- お問い合わせ先

ハイガー産業株式会社

TEL : 0276-55-2275

FAX : 0276-55-2276

メール : support@haige.jp

住所 : 〒370-0503群馬県邑楽郡千代田町赤岩3072-3

※販売店・修理店にお問い合わせの場合は、裏表紙をご覧ください。

# 販売・修理店

---

販売・修理店は随時増えています。

販売・修理店により修理対応機械が異なります。お電話でお問い合わせいただくか、  
下記サイトをご覧ください。

オフィシャルサイト <http://www.haige.jp/agency.html>

本店サイト <http://www.haigeshop.net/new/2015-07-02-113023.html>

楽天サイト <http://www.rakuten.ne.jp/gold/haige/after.html>

※ハイガー産業は、顧客満足度100%を目指し、日々製品(部品やカラーも含め)の改良を行っています。  
そのため、予告なく仕様を変更する場合があります。  
また、取扱説明書に最新情報が反映されない場合があります。ぜひご理解・ご了承ください。



## ハイガー産業 株式会社

〒370-0503 群馬県邑楽郡千代田町赤岩3072-3

TEL. **0276-55-2275** FAX. **0276-55-2276**

MAIL: [support@haige.jp](mailto:support@haige.jp)

<http://www.haigeshop.net/>

◎営業時間:9:00~17:00(第1・3・5土曜日は12:00まで) ◎定休日:日曜、祝日、第2・4土曜日

販売・修理店