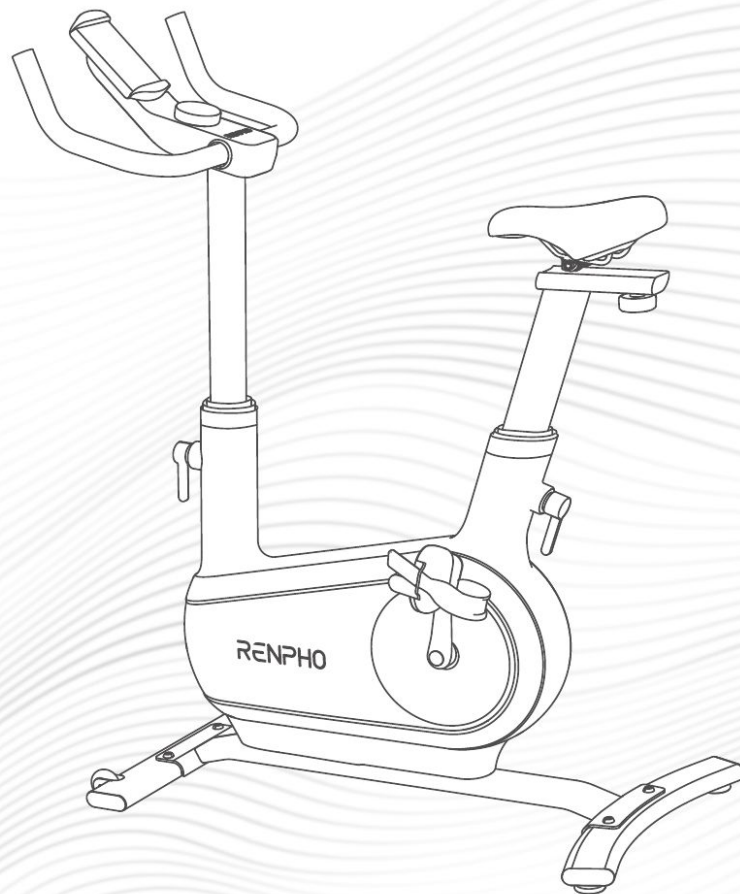


RENPHO

USER MANUAL



EXERCISE BIKE 2

Model: R-Q002N-A2

Please read this manual carefully before use and keep it for future reference.

RENPHO AIスマートバイクをお選びいただきありがとうございます。
本書をよくお読みいただき、指示に従って正しくご使用ください。本製品の誤使用や注意事項を守らなかったことによるお怪我について、RENPHOは一切の責任を負いかねます。

本マニュアルは大切に保管してください。

【ご注意】

返品の際は、必ず元の梱包材を使用してください。

注意事項および免責事項

本マニュアルに記載された注意事項を十分にご理解いただいていない場合や、誤った使用により事故や損害が発生した場合は、RENPHOでは一切の責任を負いかねます。

1. 本製品は14歳未満の方、身体・感覚・認知に制限のある方、または十分な知識や経験をお持ちでない方はご使用いただけません。やむを得ず使用する場合は、必ず大人の監督または指導のもとで行ってください。お子様に本製品のメンテナンスを行わせたり、遊具のように使用させたりしないでください。
2. 本製品に損傷がある場合は、メーカーまたは正規代理店にご相談ください。
3. 本製品は体重120kg(265lb)を超える方は使用できません。
4. お子様の近くでは使用しないでください。
5. 電源アダプターは必ず正規品である付属品のみをご使用ください。
6. 新しいフィットネスプランを始める前は、体調や必要に応じて医師にご相談ください。
7. めまい、吐き気、胸の痛み、息切れ、その他異常を感じた場合は、直ちに本製品での運動を中止して医師にご相談ください。
8. 本製品は、必ず一人ずつご使用ください。
9. 本製品での運動時は必ず適切な服装を着用してください。
10. ゆったりとした服装は機器に巻き込まれる危険があるため、避けてください。さらに、安全のため運動靴を着用のうえご使用ください。
11. 本製品の周囲に鋭利な物を置かないでください。
12. 本製品の設置面積は0.5平方メートルです。
13. 本製品は、周囲に最低でも0.6mのスペースを確保し、平らで安定した床の上に設置してください。

14. エアロバイクは高精度で細かい数値の計測などを目的として開発されておりません。
15. 湿った場所や水気のある場所では使用しないでください。
16. 床やカーペットを保護するため、本製品の下にマット（別売り）等を敷いてください。

重要な安全上の注意

本製品をご使用になる前に、必ずすべての安全情報に目を通してください。
ご利用者様は、使用するすべての方が警告と注意事項を理解していることを確認してください。

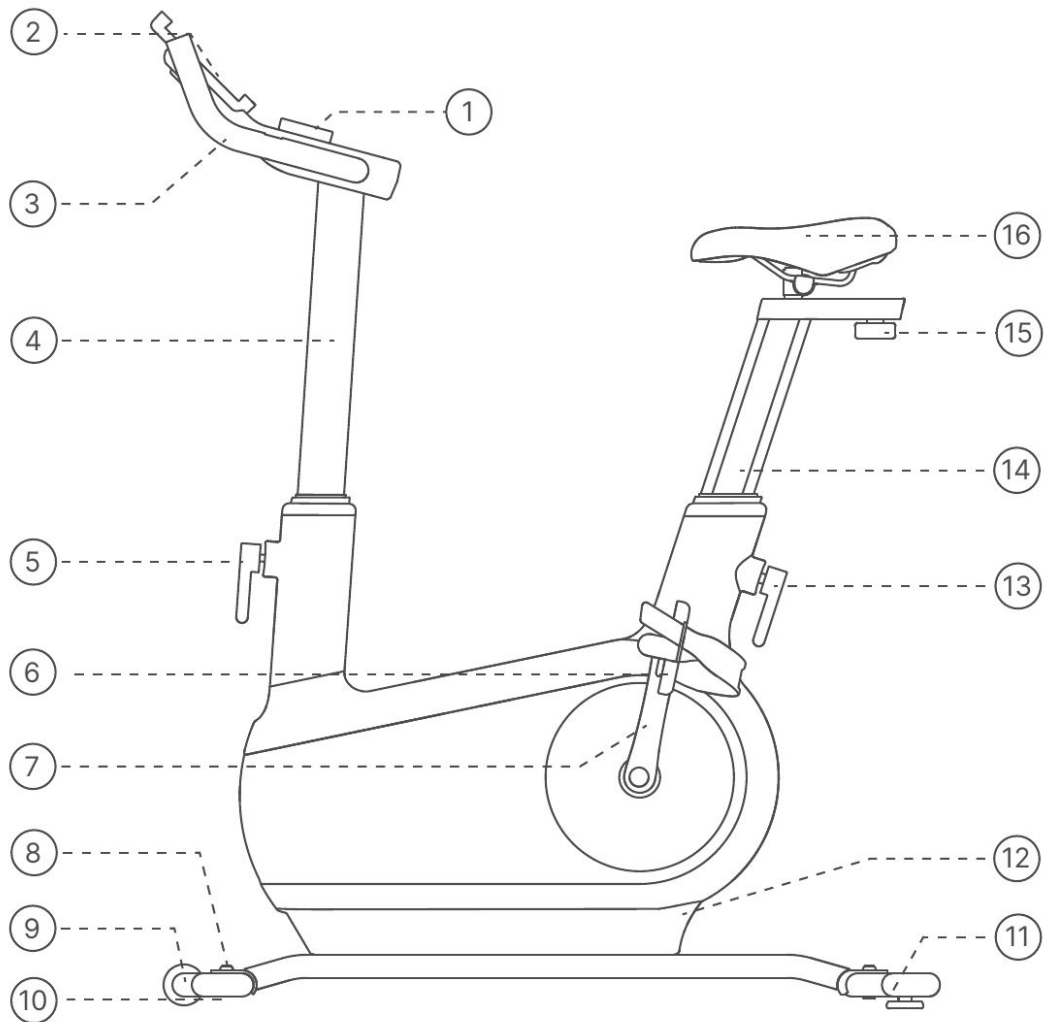
1. 本製品は家庭用であり、医療目的には設計されていません。
2. 怪我を防ぐため、使用前に必ずウォームアップを行ってください。
3. 不適切または過度なトレーニングは重傷につながる恐れがあります。
4. 事故を防ぐため、お子様やペットの手の届かない場所に保管してください。
5. 怪我を避けるため、可動部には手を近づけないでください。
6. 修理の際は、必ずメーカー純正の部品を使用してください。改造や部品の変更があった場合は、保証が無効となります。
7. 不具合が見られる場合は、直ちに使用を中止してください。
8. 使用中はペダルストラップでしっかりと足を固定してください。
9. 最適な性能を維持し、長くご使用いただくために、定期的な点検とメンテナンスを実施してください。
10. 破損または摩耗した部品は速やかに交換し、修理が完了するまで使用しないでください。
11. 負荷や抵抗の表示に不具合がある場合は、直ちに使用を中止し再起動してください。
12. プラグや電源コードが破損している場合、正常に動作しない場合、または濡れている場合には、ご使用をお控えください。

【警告】

使用していないときや清掃時には、必ず電源コードをコンセントから抜いてください。

製品紹介

1. コンソール
2. デバイスホルダー
3. ハンドル
4. コンソールスタンド
5. ハンドル調整ノブ
6. ペダル
7. ペダルアーム
8. 前方スタビライザー(キャスター付き)
9. 移動用ホイール
10. 調整脚
11. 後方スタビライザー
12. 電源ポート
13. サドル調整ハンドル
14. シートポスト
15. サドル調整ノブ
16. サドル



付属品



5mm 六角
レンチ × 1



6mm 六角
レンチ × 1



15mm レンチ × 1



電源アダプター × 1



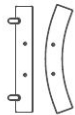
M8 ネジ × 4



M10 ネジ × 4



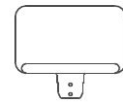
ワッシャー × 4



スタビライザー × 2



ペダル × 2



デバイスホルダー × 1
(本体に取り付け済み)

仕様

製品名:スマートバイク

型番:R-Q002N-A2

ワイヤレス接続:Bluetooth

機器タイプ:フィットネスバイク

駆動方式:ベルト駆動方式

電源アダプター:入力 AC 100-240V 50/60Hz

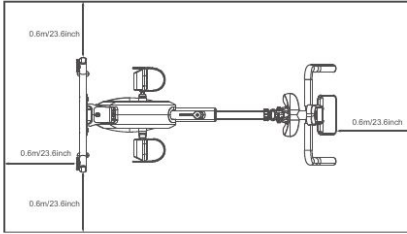
出力 DC 12V \equiv 1A

最大使用者体重:120kg

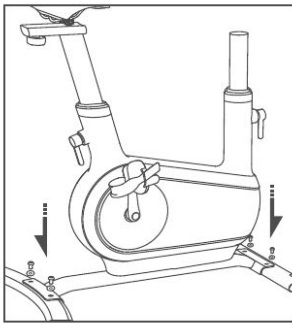
適応身長:150-190cm(59-75インチ)

バイクの組み立て

※レンチを使う前に、必ず手でネジを仮止めしてください。



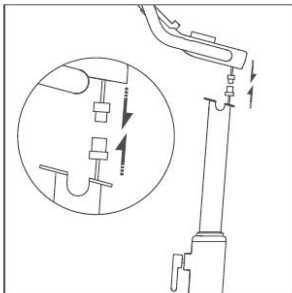
トレーニングエリアの周囲には、バイクの全方向から安全に出入りできるように、最低でも0.6mのスペースを確保してください。



1. スタビライザーの取り付け

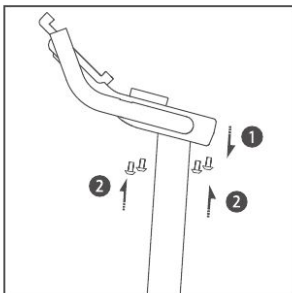
- ・ 前方スタビライザー（キャスター付き）と後方スタビライザーを所定の位置に取り付けます。
- ・ 付属の6mm六角レンチを使って、M10ネジ4本とワッシャーをしっかりと締め付けてください。

※ レンチを使う前に、必ず手でネジを仮止めしてください。
※ 前方スタビライザー（キャスター付き）は必ずバイクの前方に取り付けてください。



2. 内部電源コードの接続

- ・ ハンドルバー内側のコードを本体内のコードに接続します。
- ・ 接続する際は、ハンドルバーの向きを必ず確認してください。
- ・ 正しく接続しなかった場合、電源トラブルの原因となります。



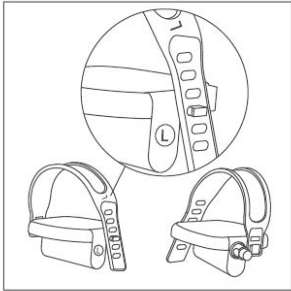
3. ハンドルバーの取り付け

- 1) M8ネジ4本をできるだけ強く仮止めします。
- 2) その後、付属の5mm六角レンチでM8ネジを締め込み固定してください。

【警告】

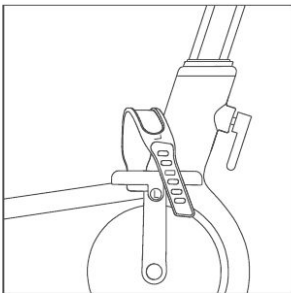
ネジ用のワッシャーは、必ずカーブした面がポスト側になるよう正しく取り付けてください。

4. ペダルの取り付け



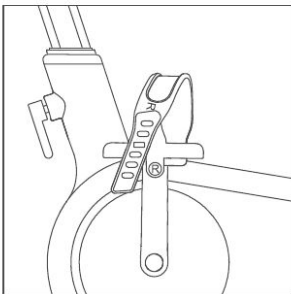
【ペダルストラップの取り付け】

左(L)および右(R)のペダルストラップを、それぞれのペダルに通します。
切り込みのある側を内側に向けて取り付けてください。



【左ペダルの取り付け】

左ペダルは「L」と表示されています。これを左ペダルアームに取り付けてください。
まず、ネジを手で反時計回りに回して仮止めします。
次に、15mmレンチを使用し反時計回りにしっかりと締め付けてください。



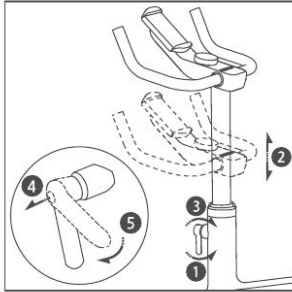
【右ペダルの取り付け】

右ペダルは「R」と表示されています。これを右ペダルアームに取り付けてください。
まず、ネジを手で時計回りに回して仮止めします。
次に、15mmレンチを使用し時計回りにしっかりと締め付けてください。

【警告】

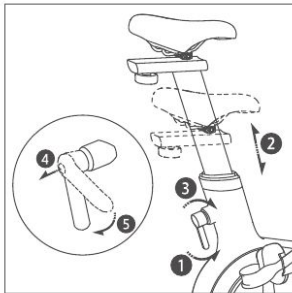
ペダルを正しい側に取り付けないと、機械の破損や重大な怪我につながる恐れがあります。

ハンドルバーの高さ調整



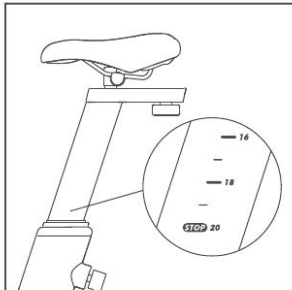
1. ハンドル調整ノブを反時計回りに回し、コンソールスタンドを緩めます。
2. ハンドルバーをお好みの高さに調整します。
3. ハンドル調整ノブを時計回りに回して固定します。
4. ハンドルを外側に引き出しながら、垂直に下向きの位置に回してください。ハンドルが突き出たままだと、動作の妨げになる恐れがあります。

サドルの高さ調整



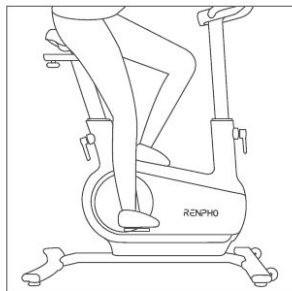
1. サドル調整ノブを反時計回りに回し、シートポストを緩めます。
2. 快適に感じる高さにサドルを調整します。
3. サドル調整ノブを時計回りに回して固定します。

※ハンドルが下向きになっていないと、動作の妨げになる場合があります。必ずハンドルを外側に引き出し、下向きにしてから固定してください。



【高さについて】

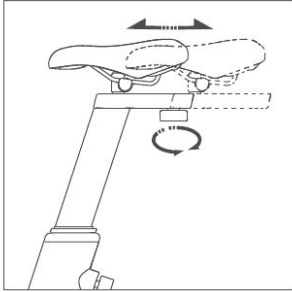
安全のため、サドルの高さを調整する際は必ず「STOP」マークがフレーム内に収まっていることを確認してください。



【お好みの高さに設定する方法】

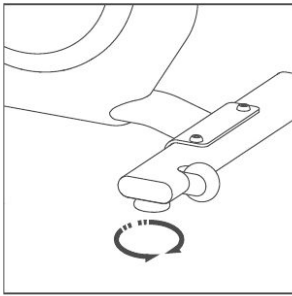
サドルに座り、足をペダルに置きます。その状態で片足がしっかり伸びる高さにサドルを調整してください。

サドルの前後位置の調整



シート調整ノブを左に回して緩め、サドルを前後にスライドさせます。
お好みの位置に合わせたら、ノブを右に回して固定してください。

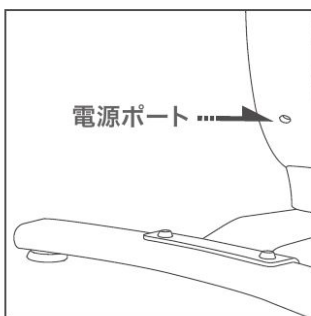
バイクの安定調整



調整脚を手で回し、バイクが床で安定するように調整してください。

※ 通常は出荷時に安定するよう設定されていますので、調整は不要です。
ただし、バイクがぐらついたり床に均等に接していない場合は、安定してバランスが取れるよう微調整が必要になる場合があります。

コンソールの使用



【電源オン】

電源アダプターを後方スタビライザー上部の背面にある電源ポートに接続してください。

【ディスプレイ概要】

- ・ 負荷レベル: 1-32
- ・ Bluetooth: 接続時に表示
- ・ 負荷単位: N.m
- ・ 消費カロリー: Kcal
- ・ 走行距離: km
- ・ 回転数: RPM
- ・ 運動時間: 分・秒(1時間未満) / 時・分(1時間以上)



【操作方法】

1. コンソールボタンを押すと表示項目が切り替わります。トレーニング中は、ボタンを押して一時停止 / 再開、長押しで終了できます。
2. コンソールノブを時計回りに回すと負荷が上がり、反時計回りに回すと負荷が下がります(レベル1~32)。
3. 5分間操作がない場合、ディスプレイは自動的に消灯します。再び操作ボタンに触れるかペダルを回すと再表示されます。
4. 電源は、アダプターを抜くだけでいつでも安全にオフにすることができます。その際システムに損傷を与えることはありません。

「AI Gym」アプリの紹介

「AI Gym」アプリは、ワークアウトデータを記録・管理し、ビジュアル分析や運動履歴の確認を行うことができるアプリです。

さらに、さまざまな目標に合わせたモードを選択することができ、専門的かつ科学的に効果のあるフィットネス指導を受けることができます。

1. Apple App Store または Google Play で「AI Gym」と検索、または下記QRコードをスキャンしてダウンロードしてください。

※「AI」は大文字の「AI」と入力してください。



AI Gym



※ Apple および Apple ロゴは Apple Inc. の商標であり、米国およびその他の国で登録されています。

Google Play は Google LLC の商標です。

2. サインアップまたはログイン

新規アカウントを作成するか、既存の RENPHO アカウントで直接ログインできます。

3. バイクの接続／解除 「接続」をタップし、デバイスを検索して手順に従いペアリングします。

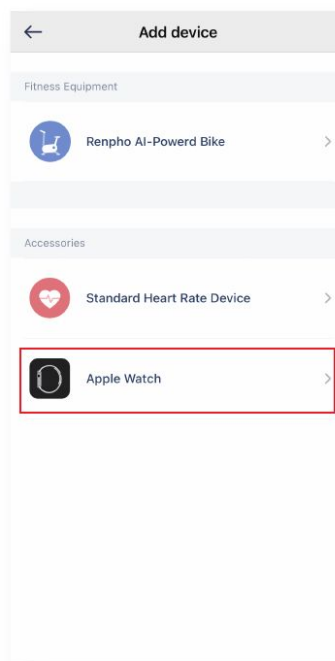
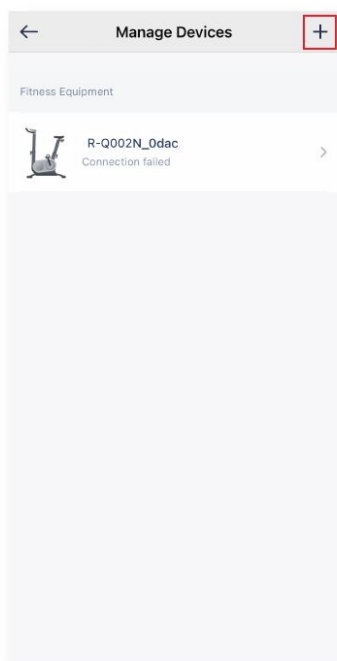
4. デバイスが正常に接続されたら、画面をスクロールして「フリーサイクル」または「目標」を選択できます。または「検索」セクションから、目的や好みに合わせた多様なトレーニングコースを選択できます。

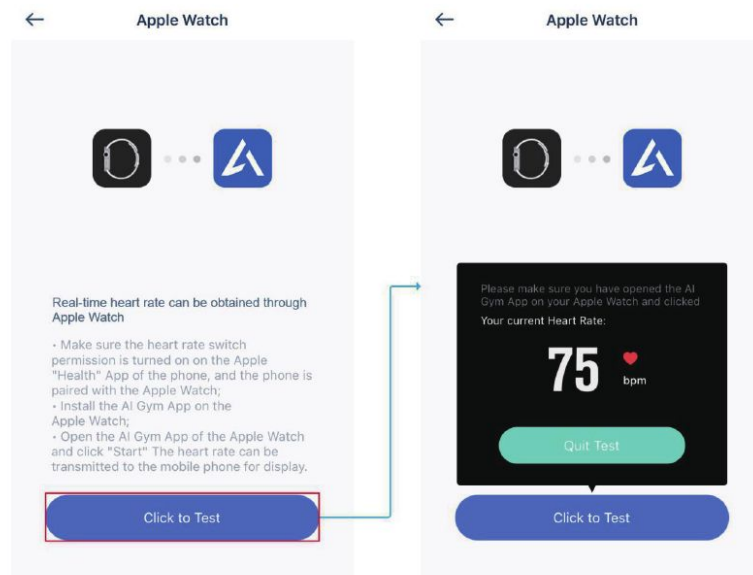


【Apple Watch® を使って心拍数を AI Gym アプリで表示する方法】

AI Gym アプリの「自分」に進み、「デバイスの管理」を選択します。

画面右上の「+」をタップし、Apple Watch を接続してください。



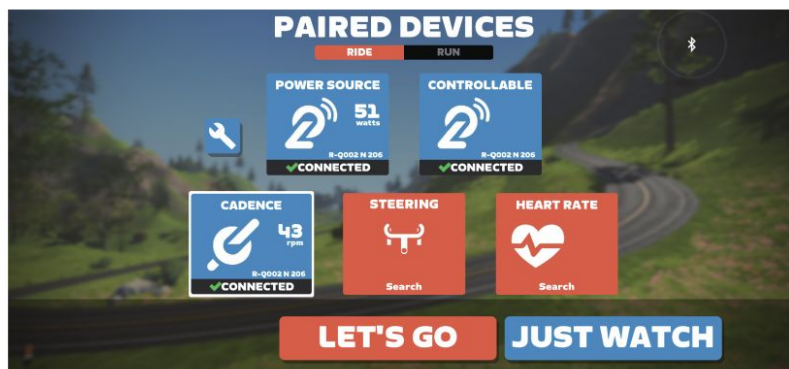


「Zwift」アプリの紹介

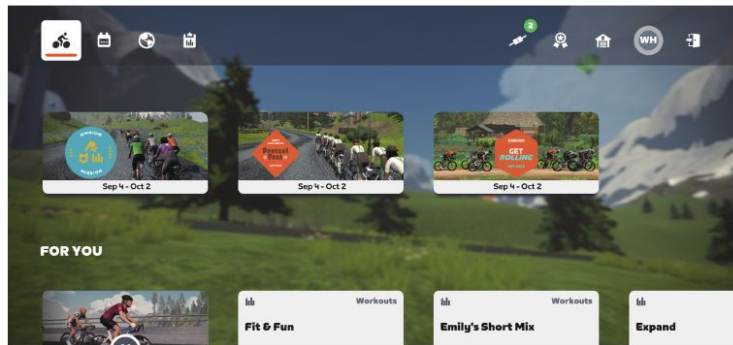
「Zwift」はランニングやサイクリング向けのバーチャルトレーニングアプリです。目標を達成し、世界中の仲間と一緒に構造化されたトレーニングやグループライドで競い合うことができます。

【「Zwift」アプリで自動負荷調整を設定する方法】

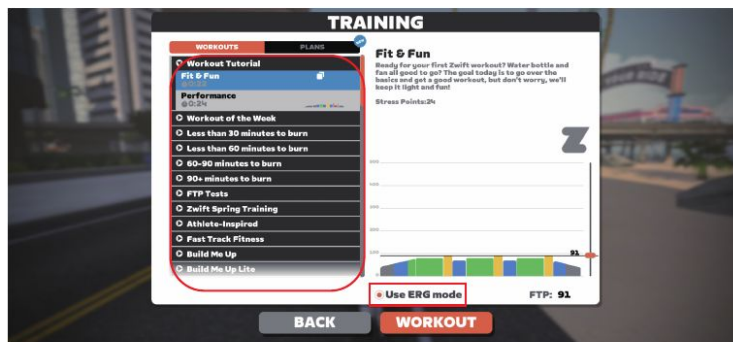
1. 「Zwift」のユーザーアカウントでログインします。「Paired Devices (ペアリングデバイス)」セクションで、「R-Q002N」を「Power Source (パワーソース)」「Cadence (ケイデンス)」「Controllable (コントローラブル)」を選択します。各項目の下に緑のチェックマークが表示されれば、接続が完了です。



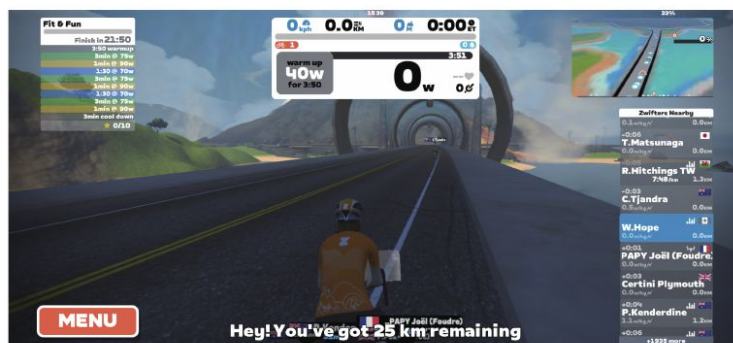
2. 任意の「Workouts(ワークアウト)」を選択します。



3. 「Use ERG mode(ERGモードを使用)」が選択されていることを確認し、その後「Workout(ワークアウト)」をタップします。



4. バイクはあなたのケイデンス(回転数)に応じて負荷レベルを自動調整します。効率的にペダルを回すためには、速く一定のリズムを維持することが重要です。一貫したペダリングこそが、目標とするパワー出力を達成する鍵となります。



適合性に関するご案内

本マニュアルでは、正確な手順や関連機能について可能な限り記載していますが、一部異なる場合があります。

ハードウェア、ソフトウェア、デザインの最適化は随時行われるため、外観、インターフェース、その他の仕様が変更される場合があります。

そのため、最新かつ正確な情報については、実際の製品に記載されている内容をご参照ください。

お手入れとメンテナンス

1. 屋外や直射日光の当たる場所、熱源、水、火気、湿度の高い場所、極端な温度環境で保管しないでください。
2. バイクは日陰や雨風を避けられる場所に保管し劣化を防いでください。
3. 定期的にサドルを点検し、緩んだナットがあれば締め直してください。ペダルアームやペダルも定期的に点検し、緩みがあればしっかり締めてください。
4. 長期間使用しないときは、カバーをかけて埃がたまらないようにしてください。
5. 浴室、スパ、プールなど湿気の多い場所では使用しないでください。
6. 定期的に、中性で腐食性のないクリーナーを使用して清掃してください。ベンゼンやシンナーなどは使用しないでください。

トラブルシューティング

問題	解決方法
ペダルを漕ぐと異音がする	1. ペダルをペダルアームから取り外し、ペダル軸がスムーズに回るか確認してください。問題がなければ再度取り付けてください。異常がある場合はサービス窓口へご相談ください。 2. ペダルアームを回し、異音がある場合はペダルアームのネジを締め直してください。
ペダルがうまく締まらない	取り付け時に逆方向に回してしまうと破損の原因となります。交換が必要な場合はサービス窓口へご相談ください。
ハンドルバーがぐらつく／緩んでいる	5mm 六角レンチを使用して、ハンドルバーのネジ4本を締め直してください。
サドルが不安定	サドルの高さを正しく調整し、モンキーレンチ(別売り)を使用して、サドル下の両側にあるナットをしっかり締めてください。
バイクが安定しない	6mm 六角レンチを使用して、調整脚のネジ4本を締めてください。
コンソールに表示が出ない	1. 電源アダプターを差し直してください。 2. 電源アダプターが正しく接続されているか確認してください。
Bluetoothに接続できない	バイクとスマートフォン／タブレットを再起動し、再度接続してください。
アプリに接続できない	スマートフォンをバイクに近づけ、再度接続してください。
電源が入らない／バイクが作動しない	1. コンセントが正常に動作しているか確認してください。 2. 内部電源コードが正しく接続されているか確認してください。 3. 新しい電源アダプターを使用して試してください。
負荷がかからない	1. バイクを再起動してください。 2. 負荷調整を行い、レベルが変化するか確認してください。 3. 内部電源コードがしっかり接続されているか確認してください。
他のアプリで正常に動作しない	AI Gym または Zwift アプリと接続して使用することを推奨します。
その他の問題が発生した場合は、カスタマーサービスまでお問い合わせください。	

RENPHO保証・アフターサービス

製品に関するご相談・お問い合わせは、下記のカスタマーサービスセンターまでご連絡ください。

電話番号:050-3555-0085

営業時間:10:00~19:00

メールアドレス:support-jp@renpho.com

安心の1年間保証

本製品は、厳しい品質管理のもとで製造されています。

お客様に安心してご使用いただくため、ご購入日から1年間の品質保証をお付けしています。万が一、通常のご使用中に製品に不具合が生じた場合は、お気軽にカスタマーサービスセンターまでご相談ください。取扱説明書に従った正しい使用方法に限り、保証期間内の不具合は無償で交換対応いたします。

保証対象外となるケース(※有償対応)

以下のような場合には、保証期間内であっても無償保証の対象外となり、有償での対応となる可能性があります。あらかじめご了承ください。

- ・ 不適切なメンテナンスや製品の改造によるもの
- ・ 事故、誤使用、乱用、汚損、またはその他の外的要因によるもの
- ・ 指定されていないアダプターや付属品の使用によるもの
- ・ 輸送中の紛失や破損によるもの
- ・ 取扱説明書の指示に従わなかったことによって発生した損害

RENPHO

Made in China

NA1