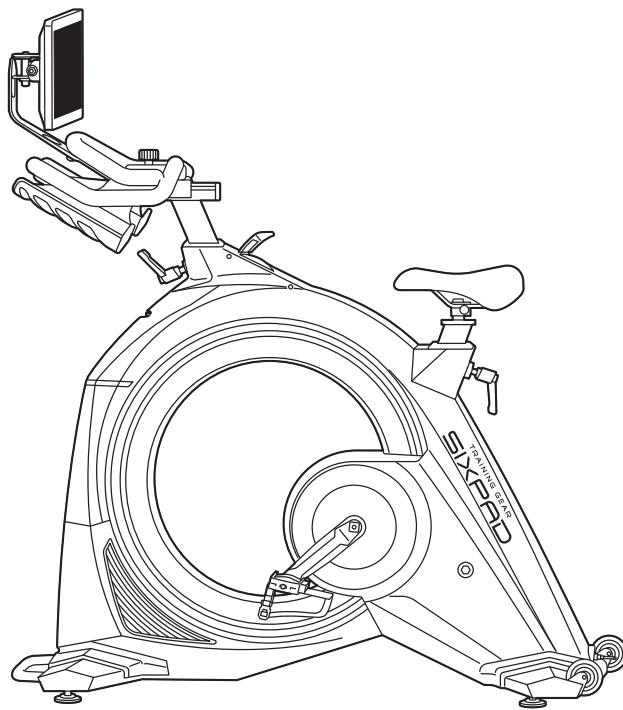


TRAINING GEAR
SIXPAD
The Bike EX



Instruction Manual
取扱説明書

安全上のご注意

ご使用前に、必ずこの「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください(本書は「組み立てガイド」とともに、お読みになったあとも大切に保管してください)。
ここに示した注意事項は、あなたや他の方々への危害や財産への損害を未然に防ぎ、本品を正しく安全にお使いいただくために守っていただきたい事項です。


誤った使い方をしたときの危害や損害の程度を、以下の表示で区分して説明しています。


危険 誤った使い方をすると、「人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される」内容を示します。


警告 誤った使い方をすると、「人が死亡または重傷を負う可能性が想定される」内容を示します。

注意 誤った使い方をすると、「人が軽傷を負う可能性や、物的損害(家屋、家財および家畜・ペットに関わる拡大損害)の発生が想定される」内容を示します。

守っていただく内容を、以下の図記号で説明しています。

 禁止の行為であることを告げるものです。


 注意を促す内容があることを告げるものです。

 行為の強制や指示を告げるものです。


免責事項

火災、地震、暴動・テロなどの行為、その他の事項など、お客様の故意、または過失、誤用、その他異常な条件下での使用により生じた損害に関して当社は一切責任を負いません。

警告
次のような方は使用しないでください。事故や身体のトラブルのおそれがあります。

-  心臓疾患のある方、またはその疑いがある方(心臓に痛みや動悸などの違和感を感じる方等)
- 妊娠中の方、出産直後の方
- 医師に運動を禁じられている方
- 静脈血栓症の方、またはその疑いがある方
- 飲酒している方
- 発熱(38℃以上)している方
- 小さなお子様、ご自分で取扱説明書の内容を理解できない方


警告
次のような方は必ず医師にご相談のうえ使用してください。事故や身体のトラブルのおそれがあります。

-  皮ふに知覚障害や異常(感染症、皮ふ炎や傷など)のある方
- 血行障害のある方
- 悪性腫瘍のある方
- 糖尿病などに起因する高度な末梢循環障害による知覚障害のある方
- 安静を必要とする方
- 脊椎の骨折、ねんざ、肉離れなどの急性(疼(とう)痛性)疾患のある方
- 骨粗しょう症など、骨に異常のある方
- 高血圧の方
- 特に身体に異常を感じている方
- ペースメーカーなどの体内植込み型医用電気機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 内臓疾患(胃炎、肝炎、腸炎)などの急性症状のある方


- リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
- 腰痛(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など)のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- 静脈リゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
- リハビリテーション目的で使用される方
- その他医療機関で治療中の方

上記に当てはまらない場合でも、ご使用に不安がある方は医師に相談してください。


警告
以下の注意をお守りください。

-  本品の使用体重制限は最大120kgです。体重が120kgを超える方は使用しないでください。破損のおそれがあります。
- 本品の使用者推奨身長は150～190cmです。身長が150cm未満の方および190cmを超える方は、トレーニング中にバランスを崩して転倒のおそれがあります。
- 分解、改造、修理はしないでください。事故やケガ、本品の故障の原因になります。
- 倒す、ぶつけるなどの衝撃を与えないでください。破損のおそれがあります。そのまま使い続けると、事故やケガのおそれがあります。
- 本品を使用したトレーニングに支障をきたす機器との併用はお避けください。
- 日ごろ運動習慣のない方が使用する場合は、低い負荷から使用してください。ケガや体調不良の原因となるおそれがあります。
- トレーニングを始める前に、必ずストレッチなどの準備運動を行ってください。準備運動を行わずにトレーニングを開始すると、筋肉疲労や体調不良の原因となるおそれがあります。また、トレーニング後も同様に、必ずストレッチなどの整理運動を行ってください。
- 使用中または使用後に痛みや不快感を感じたり、身体に異常を感じた場合は、ただちに使用を中止し、医師に相談してください。事故やケガ、体調不良の原因となるおそれがあります。

警告
専用ACアダプターを取り扱う際は、次の注意をお守りください。

-  コードを傷つけたり、破損したり、束ねたり、加工したりしないでください。また、重いものをのせたり、引っばったり、無理に曲げたりしないでください。コードを傷め、感電や故障、火災のおそれがあります。
- 水回りでは使用しないでください。感電のおそれがあります。
- 端子部分が一度曲がったり、コネクター部分が変形してしまった専用ACアダプターは使用しないでください。
- 濡れた手で専用ACアダプターの抜き差しはしないでください。感電ややけどのおそれがあります。

警告
次の注意事項を守って使用してください。事故や感電、発火などのおそれがあります。

-  専用ACアダプターは根本までしっかり差し込んでください。また、コンセントへの差し込みがゆるいときは使用しないでください。
- 専用ACアダプターのほこりなどは、乾いた布で拭くなどして定期的に清掃してください。
- 専用ACアダプターのプラグやコネクター部分を接続する際は、接続の方向を確認してから、まっすぐ挿入してください。
- 専用ACアダプターのプラグやコネクター部分に液体や異物が付着しないようにしてください。

使用上のご注意

本品をご使用の際は下記の内容をよくお読みください。

- 使用前に各パーツの取り付け部や位置調節のレバーやネジに緩みがないか確認してください。
- 使用前にタブレットホルダーが本体にしっかり固定されていることを確認してください。また、タブレット(別売品)を使用する際は、タブレットがタブレットホルダーに固定されていることを確認してください。タブレット操作中に落下し、タブレットの故障の原因になります。
- タブレットホルダーに専用タブレット(別売品)以外のものを取り付けしないでください。落下のおそれがあります。
- 本品は、平坦で安定した丈夫な床に設置してください。ただし、床の材質によっては、床を傷つけるおそれがありますのでご注意ください。
- 階下への騒音や振動が気になる方や、畳の上で使用する場合は、市販の厚めのマットを敷いてください。ただし、マットを敷いても畳に跡が残るおそれがありますのでご注意ください。
- 長期使用にともない、本体に傷や亀裂が入ったり、破れたりした場合は使用を中止して廃棄してください。
- ごくまれに本品から臭いがすることがありますが、品質には問題ありません。

警告

次のような場合は、コンセントから専用ACアダプターを抜いてください。事故や感電、発火などのおそれがあります。

- 使用中に水や異物が本体や専用ACアダプターに入ったり、かかったりした場合
- 雷が鳴り出した場合
- 停電になった場合
- 専用ACアダプターのコードが損傷または断線した場合
- 長期間使用しない場合

注意

次の注意事項を守って、使用してください。事故やケガ、感電、破損、汚れなどのおそれがあります。

- 用途目的以外の使用や、取扱説明書の使用方法以外で使用しないでください。
- 小さなお子様・ペットが近づかないようご注意ください。また、小さなお子様・ペットが本品で遊ばないようにしてください。
- 本品は屋外に設置しないでください。また、湿度の高い場所や、水滴などがかかる場所に設置しないでください。
- 駆動部・回転部、ハンドルやシートの調節可動部に、物(イヤホンのコードなど)や指を近づけないでください。
- 使用中は、使用者以外が本体に近づかないようにしてください。
- 酸素濃度が高い場所、低い場所では使用しないでください。
- シートの上に立たないでください。

注意

次の注意事項を守って、使用してください。

- 本品から異臭、異音がする場合は、ただちに専用ACアダプターをコンセントから抜き、(株)MTG お客様相談室にお問い合わせください。ショートや故障、発火のおそれがあります。
- 使用後は、必ず専用ACアダプターをコンセントから抜いてください。
- むやみに負荷を上げたり、長時間トレーニングを行ったりすると、筋肉疲労の原因となるおそれがあります。
- 周囲に十分な広さを確保したうえで使用してください。

注意

次の注意事項を守って、使用してください。

- たこ足配線をしないでください。事故や感電、発火などのおそれがあります。

注意

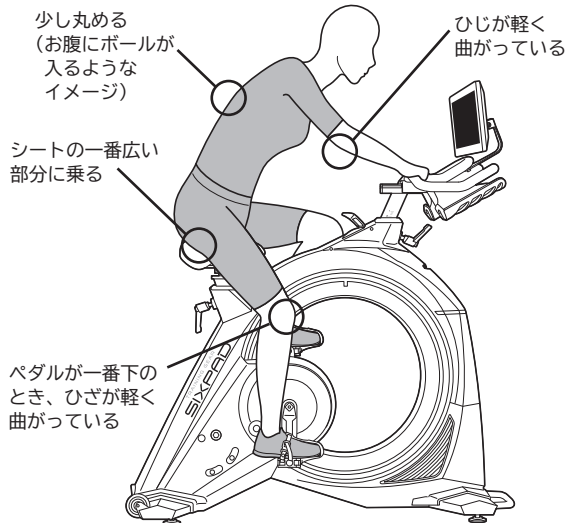
次の注意事項を守って、使用してください。

- 必ず、付属の専用ACアダプターを使用してください。それ以外を使用すると、故障や発火のおそれがあります。
- 専用ACアダプターを他の製品に使用しないでください。
- 電源プラグや端子に金属製品やピン、ゴミを付着させないでください。
- 収納時に専用ACアダプターのコードをアダプター本体に巻きつけないでください。
- 専用ACアダプターを抜くときは、コードを持たずに必ずアダプター本体を持って抜いてください。
- 専用ACアダプターのコードに引っかかって転倒しないよう、配線には十分ご注意ください。

調節する

右図のような乗車姿勢でトレーニングができるよう、使用前にシート、ハンドルの位置を調節してください。

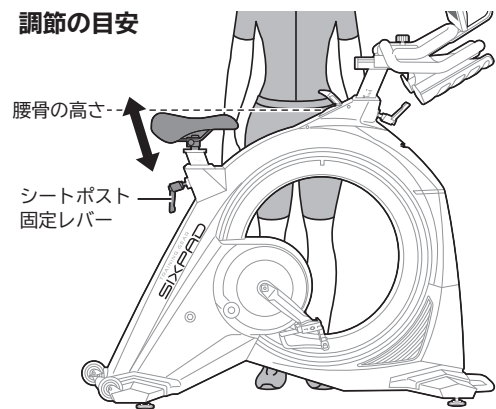
姿勢の目安



シートの高さを調節する

- 1 片手でシートを支えながら、シートポスト固定レバーを反時計回りに回して緩める。
- 2 シートポストを上げ下げして高さを調節する。
・シートポストは「MAX」表記より高く上げないでください。
- 3 お好みの高さで、シートポスト固定レバーを時計回りに回してしっかり締める。

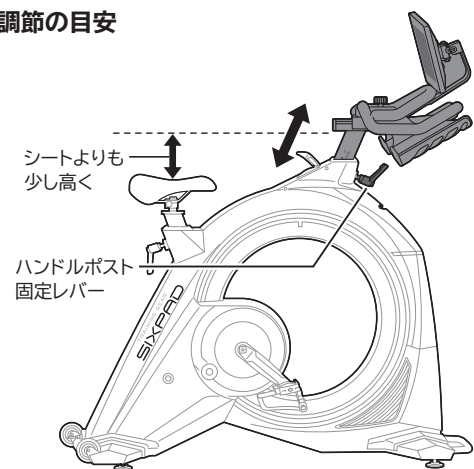
調節の目安



ハンドルの高さを調節する

- 1 片手でハンドルを支えながら、ハンドルポスト固定レバーを反時計回りに回して緩める。
270度ほど緩めると、高さが調節できます。
①グリップを反時計回りに回す
②グリップが本体に干渉したら、グリップを手前に引っ張る
③グリップを手前に引っ張りながら、時計回りに回す
ネジは回らず、グリップだけが回ります。
ネジも回ってしまう場合は、ネジをもう片方の手でおさえながらグリップを回してください。
④グリップから手を離す ⑤グリップを反時計回りに回す
- 2 ハンドルポストを上げ下げして高さを調節する。
・ハンドルポストを上げるときはハンドルのハンドルポスト取り付け部近くを、下げるときはハンドルの先端を支えると、上げ下げしやすくなります。
・ハンドルポストは「MAX」表記より高く上げないでください。
ハンドルが落下し、事故やケガのおそれがあります。
- 3 お好みの高さで、ハンドルポスト固定レバーを時計回りに回してしっかり締める。
①グリップを時計回りに回す
②グリップが本体に干渉したら、グリップを手前に引っ張る
③グリップを手前に引っ張りながら、反時計回りに回す
ネジは回らず、グリップだけが回ります。
ネジも回ってしまう場合は、ネジをもう片方の手で
おさえながらグリップを回してください。
④グリップから手を離す
①～④を繰り返して、時計回りに回らなくなるまで締めてください

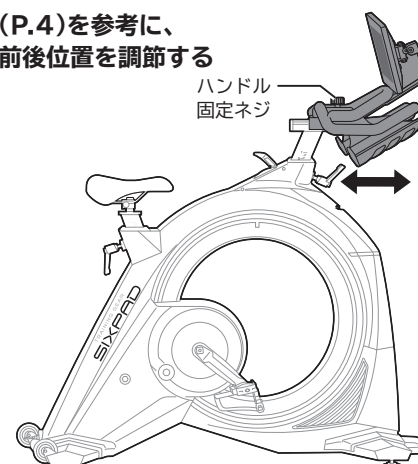
調節の目安



ハンドルの前後の位置を調節する

- 1 ハンドル固定ネジを反時計回りに回して緩める。
- 2 ハンドルの前後の位置を調節する。
- 3 ハンドル固定ネジを時計回りに回してしっかり締める。

姿勢の目安(P.4)を参考に、
ハンドルの前後位置を調節する



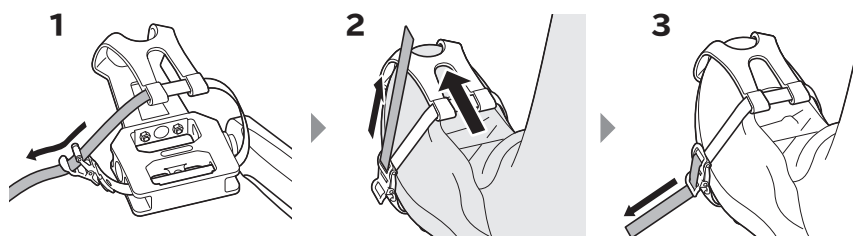
使い方

乗車する

- ⚠ トレーニングを始める前に、必ずストレッチなどの準備運動を行ってください。準備運動を行わずにトレーニングを開始すると、筋肉疲労や体調不良の原因となるおそれがあります。
- 乗車の際、ハンドルにもたれかからないでください。汗などで濡れて、転倒やケガのおそれがあります。また、ペダル以外の場所に足をかけると、バランスを崩して転倒のおそれがあります。

ペダルストラップを付ける

- 1 ペダルストラップのベルトを金具部分にあらかじめ通しておく。
 - ペダルのすきまやネジ部分に手をはさまないようにご注意ください。事故やケガのおそれがあります。
- 2 バイクに乗車し、ペダルに足を置き、ペダルストラップのベルトを引いて、足をペダルに固定する。
- 3 余ったベルトを金具部分に通す。



トレーニングする

姿勢を意識して、バイクを漕いでみましょう。

■LED

本品には左右の側面と負荷調整レバーにLEDを搭載しています。このLEDはトレーニング実行中に点灯します。また運動強度によってLEDの明るさが変化します。運動強度を上げる(より高い負荷で、早くペダルを漕ぐなど)とLEDは明るく点灯し、下げるとだんだん暗くなり消灯します。

トレーニング時のご注意

次の注意事項を守って、使用してください。事故やケガなどのおそれがあります。

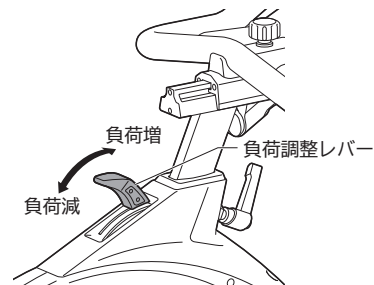
- 十分な水分、糖分を摂ってから、トレーニングを始めてください。
また、トレーニング中に汗が多く出ている場合やトレーニング後にも水分補給を行ってください。脱水症状や低血糖の原因となるおそれがあります。
- 使用時は運動靴を履き、運動に適した服装(ひも類のない服装)を着用してください。また、靴ひもが回転部に巻き込まれないよう、しっかり結んでください。
- 汗や水などで手が濡れたときは、よく拭き取ってからハンドルを握ってください。また、ハンドル・シート・床が濡れたときは、すぐに拭き取ってください。
- シートおよびハンドルの位置調節はトレーニング前に行い、しっかり固定されていることを確認してください。トレーニング中に位置調節のネジやノブを操作しないでください。
- トレーニング中は、上半身を前や後ろに大きく傾けたり、左右に激しく揺れたりしないでください。バランスを崩し、転倒のおそれがあります。
- トレーニング中は、ハンドルをしっかり握ってください。
- トレーニングしながら、衣服を着脱したり、スマートフォンで通話をしたりしないでください。バランスを崩したり、衣服が回転部に絡まったりして、転倒のおそれがあります。
- 汗や水などで手が濡れていると、タブレット(別売品)が正しく反応しない場合があります。

使い方(つづき)

負荷を調節する

負荷調整レバーで負荷を調節する。

- 負荷は8段階で調節できます。
- 負荷調整レバーを上げると負荷が高くなり、下げると負荷が低くなります。
- 初めてお使いになるときは、低い負荷から使用してください。慣れてきたら負荷を調節してください。
- 負荷調整レバーに力を加え過ぎると、ケガや破損のおそれがあります。



降車する

- ⚠ トレーニング終了時は体力を消耗しています。降車の際は、転倒しないよう十分注意してください。
- 降車の際、ハンドルにもたれかからないでください。汗などですべって、転倒やケガのおそれがあります。また、ペダル以外の場所に足をかけると、バランスを崩して転倒のおそれがあります。
- トレーニング後は、必ずストレッチなどの整理運動を行ってください。

移動する

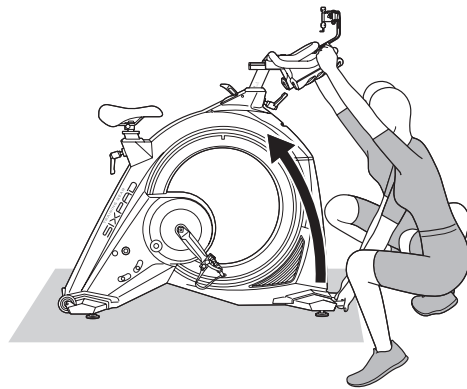
- 本品を移動させる際は、後脚のキャスターを使用し、事故、ケガがないよう、必ず2人で行ってください。
- ハンドル、キャリアー以外をもって持ち上げないでください。本体が破損、故障の原因になります。
- 移動の際は、床を傷つける場合がありますので、マットなどを敷くことをおすすめします。
- 人や物にぶつからないように、移動する前に周囲をよく確認してください。

1 タブレット(別売品)を取り外し、専用ACアダプターを外す。

- 取り外した専用ACアダプターは、床などに放置しないでください。移動時にコードを踏んだり、絡まったりして、ケガや破損のおそれがあります。

2 右側と左側から2人で、本体下側のキャリアーとハンドルを握って、本体前側を持ち上げる。

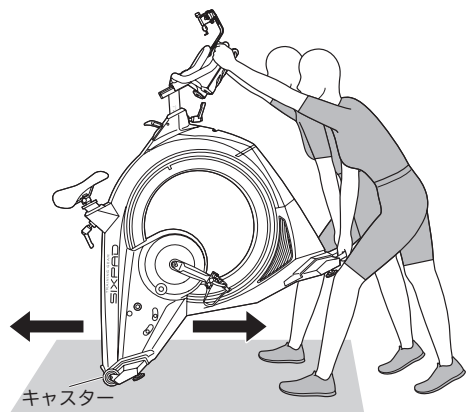
- 事故、けががないように重量を分散させてください。
- 本体後方のキャスターが床に届く角度まで持ち上げてください。



2名がそれぞれキャリアーとハンドルをつかむ。

3 キャスターが床に届いたら、キャリアーを引っぱって本品を移動する。

- 本体を降ろす際、急に手を離してハンドルで頭をぶつけないようご注意ください。



キャスターが床に届く位置まで持ち上げて移動する。

長くご愛用いただくために

お手入れの際は、以下の点にご注意ください。

- お手入れは、専用ACアダプターがコンセントから抜いてあることを確認してから行ってください。
- 本体は水洗いしないでください。
- シンナー・ベンジン・アルコールなどでは拭かないでください。劣化、白化などのおそれがあります。
- USBケーブルや専用ACアダプターのコードの差込口やタブレット(別売品)に水分がかからないようにご注意ください。

■ 本体のお手入れ

- 1 本体が傷付かないよう柔らかい布で汗や湿気を丁寧に拭き取ってください。
- 2 汚れた場合はぬるま湯で3～5%に希釈した中性洗剤に柔らかい布をひたし、よく絞ってから表面の汚れを丁寧に拭き取ってください。
- 3 水で濡らした布をよく絞り、洗剤を拭き取ってください。
- 4 風通しの良い日陰で自然乾燥させてください。

■ 本品を廃棄する場合は

- 各自自治体が指定している廃棄方法に従ってください。

保管時のご注意

- 高温・多湿の場所(車中など)を避け、直射日光の当たらないところで保管してください。
- 湿気の少ないところに保管してください。本体に結露やサビが発生する原因になります。
- 火気の近くで保管しないでください。
- しばらく使用しない場合は、必ず専用ACアダプターをコンセントから抜いて保管してください。ほこりや湿気が原因となり、漏電火災のおそれがあります。
- 小さなお子様の手の届くところやペットの近くに置かないでください。

主な仕様

	SIXPAD The Bike EX (シックスパッド ザ バイク イーエックス)
品番	SS-AV00A
重量	約60kg
外形寸法	最大：W1220mm × D515mm × H1200mm (タブレットホルダー除く)
推奨使用環境温度	15～35℃
材質	■本体フレーム部：鉄 ■本体周囲：ABS樹脂 ■ハンドル：鉄、PVC ■ハンドルポスト：アルミ ■シート：ポリウレタン ■シートポスト：アルミ ■前脚：鉄 ■後脚：鉄 ■アジャスター：TPR ■キャスター：PA6、TPR ■ポスト固定レバー：樹脂+鉄 ■ペダル：鉄 ■負荷調整レバー：PA6 ■専用ACアダプター：PPE、PVC、真鍮 ■タブレットホルダー：鉄 ■ハンドル固定ネジ：樹脂 ■組立工具一式：鉄 ■組立用ネジ一式：鉄
同梱品/付属品	■ 同梱品：本体、前脚、後脚、ハンドル(ボトルホルダー付)、ハンドルポスト、ハンドルストッパー、シート、シートポスト、タブレットホルダー、ペダル(左右)、専用ACアダプター、タブレット接続ケーブル、組立用ネジ一式 ■ 付属品：組立工具一式、取扱説明書一式
消費電力	約175W(LED最大点灯時)
専用ACアダプター	■入力：AC100/240V、50Hz/60Hz ■コード長：約3.2m
使用者推奨身長	150～190cm
耐荷重	120kg
製造元	株式会社MTG(日本) 原産国：台湾

※ 本品の性能向上のため、仕様の一部を予告無く変更する場合がありますのでご了承ください。

保証・アフターサービス

保証について

保証書は必ず「お買い上げ日、販売店名」などの記入をお確かめになり、内容をよくお読みになったあと、大切に保管してください。

保証期間

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

※ 使用中に異常が生じたときは、お買い上げの販売店、または(株)MTGお客様相談室へお問い合わせください。

補修用性能部品の最低保有期間

本品の補修用性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後5年です。補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは

● 保証期間中

お買い上げになってから1年間は保証書記載の内容に基づき無償修理いたします。お買い上げの販売店、または(株)MTGお客様相談室まで保証書をご提示のうえ、ご依頼ください。

● 保証期間(1年間)が過ぎているとき

保証期間経過後の修理については、お買い上げの販売店、または(株)MTGお客様相談室までお問い合わせください。お客様のご要望により有償修理いたします。

無償修理規定

1. 取扱説明書の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無償修理をさせていただきます(付属品および使用による消耗・汚れ等を除く)。
 - イ) 無償修理をご依頼になる場合には、お買い上げの販売店に本品と保証書をご持参、ご提示いただきお申しつけください。
 - ロ) お買い上げの販売店で無償修理をご依頼できない場合には、(株)MTGお客様相談室にお問い合わせください。
2. 保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - イ) 使用上の誤り及び不当な修理や分解・改造による故障及び損傷
 - ロ) お買い上げ後の輸送、落下などによる故障及び損傷
 - ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害などによる故障及び損傷
 - ニ) 車両、船舶などに搭載された場合の故障及び損傷
 - ホ) 保証書の提示がない場合
 - ヘ) 保証書にお買い上げ年月日、お客様のお名前、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
 - ト) 取扱説明書に記載されていない方法で使用した場合の故障及び損傷
 - チ) 使用後のお手入れを怠ったことによる故障及び損傷
 - リ) 一般家庭以外(例えば業務用など)で使用された場合の故障及び損傷
3. 保証書は購入した国・地域においてのみ有効です。
4. 保証書は再発行いたしませんので大切に保管してください。
 - ※ お客様にご記入いただきました保証書記載の個人情報(お名前、ご住所、電話番号)は保証期間内のサービス活動、及びその後の安全点検活動のため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。
 - ※ 保証書は明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、保証書を発行している者(保証責任者)、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

保証書

本書はお買い上げ日から1年間、無償修理規定に基づいて無償修理をお約束するものです。
取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で故障した場合には、保証書の記載内容に基づき無償修理をいたしますので、本品と保証書をご持参のうえ、お買い上げの販売店、または(株)MTGお客様相談室に修理をご依頼ください。
※以下につきまして、ご記入のない場合は無効となります。

■ 販売店さまへ

この保証書はお客様へのアフターサービスの実施と責任を明確にするものです。贈答品などの場合も含めて必ずご記入の上お客様にお渡しください。

商品名	SIXPAD The Bike EX (シックスパッド ザ バイク イーエックス)		品番	SS-AV00A
お客様	お名前		電話番号	
	ご住所	〒 -		
お買い上げ日	年 月 日	保証期間	お買い上げ日より1年 ※付属品を除く	
販売店	※販売店名(お買い上げ店)、住所、電話番号			
製造番号				

株式会社 MTG

〒453-0041

愛知県名古屋市中村区本陣通4丁目13番 MTG 第2HIKARIビル

<https://www.mtg.gr.jp>

[お客様相談室] MTG 製品のお問い合わせ・取り扱い方法・その他ご不明な点は下記までお問い合わせください。

☎ 0120-315-765

※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

〈受付時間〉9:30～17:30(土・日・祝日・弊社休業日を除く)

● ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

(株)MTGは、ご相談への対応や修理、その確認などのために、お客様の個人情報やご相談内容を記録に残すことがあります。また、個人情報は適切に管理し、修理業務などを委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。