GB40　RVON-10101BK

目次

ユーザーマニュアル(組立方法･取扱説明書).....1

パーツリスト(部品一覧表)..... 11

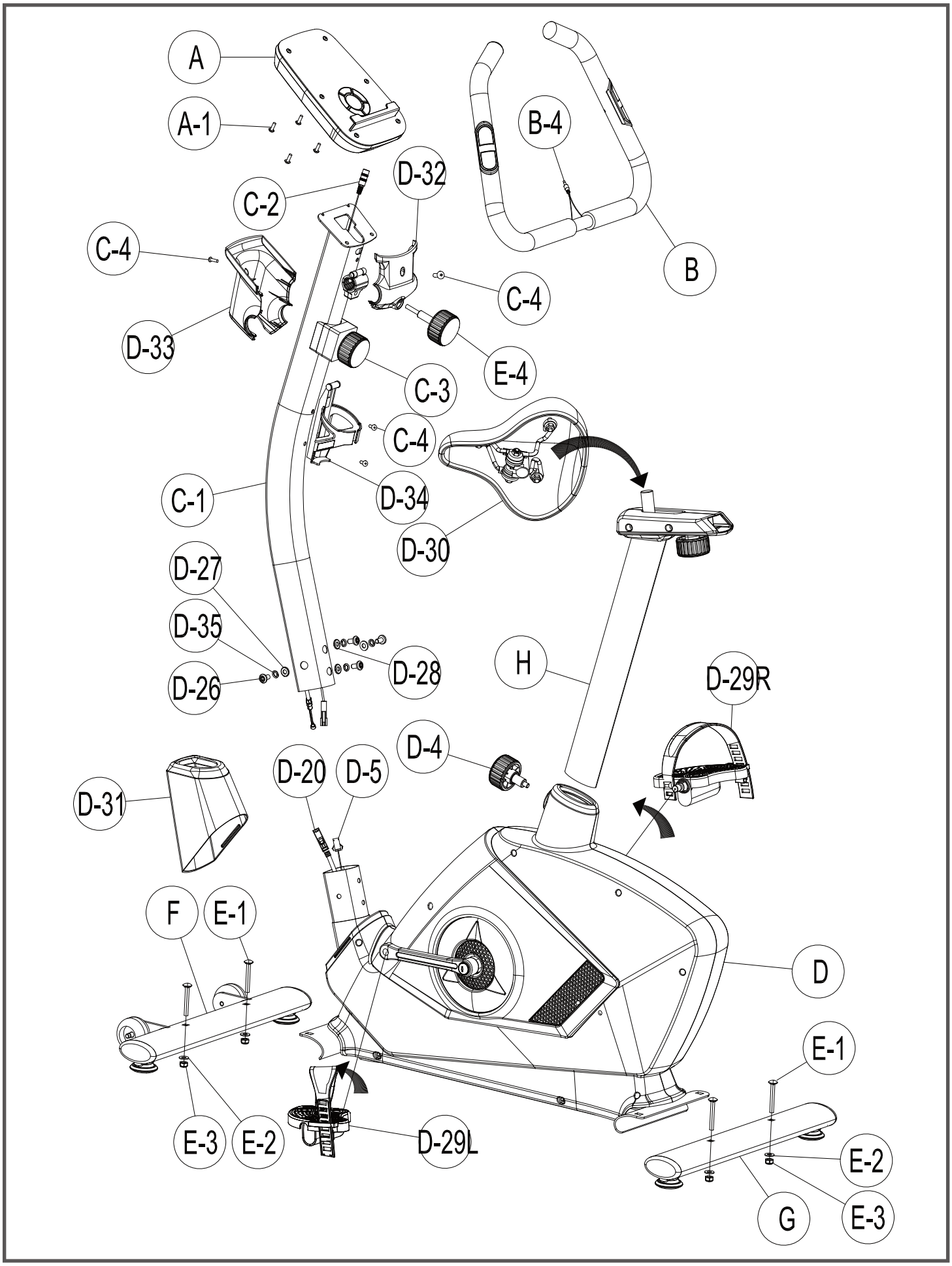
コンソールマニュアル(操作画面説明書) 13

シリアル表示位置 15

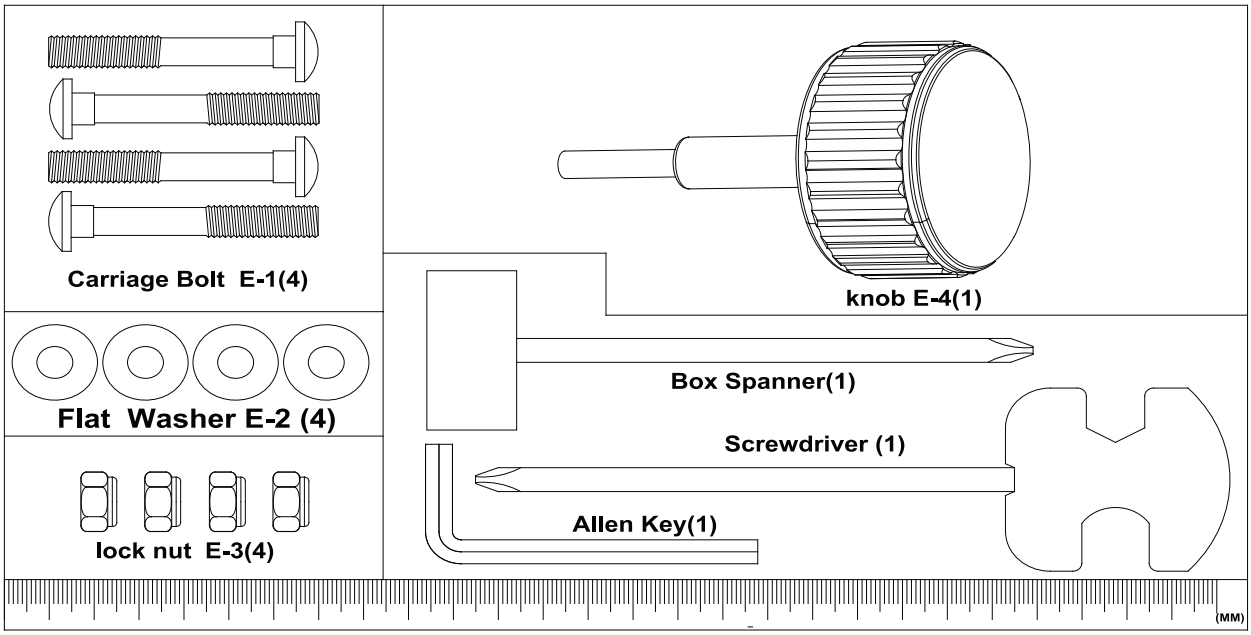
ONE GB40

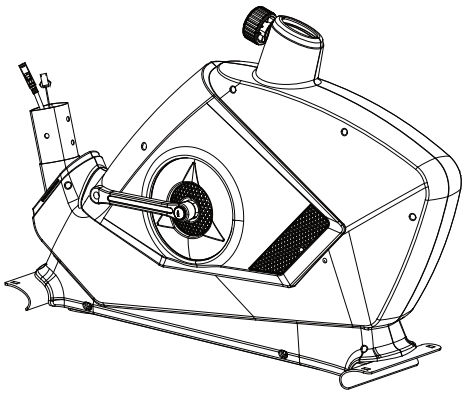
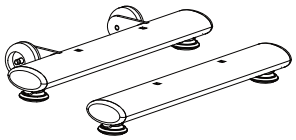
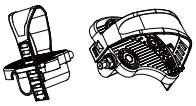
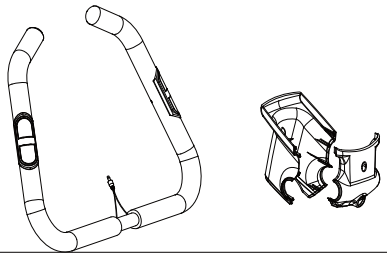
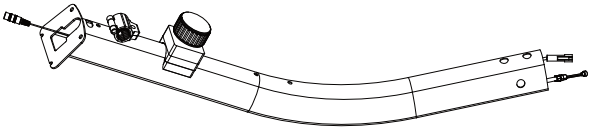
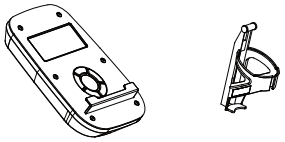
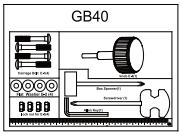
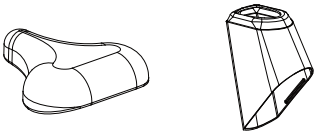
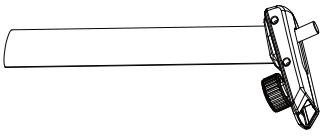
ASSEMBLY GUIDE.

Reebok
ONE SERIES

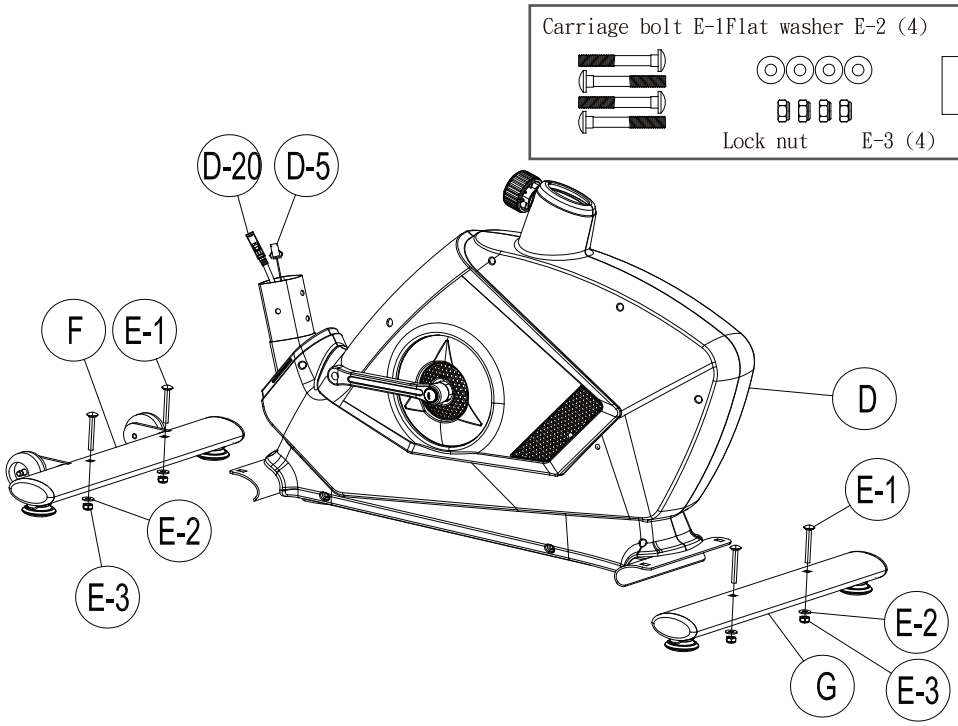

A
A-1
B-4
D-32
C-2
C-4
B
C-4
D-33
E-4
C-3
C-4
C-1
D-34
D-30
D-27
D-35
D-28
H
D-29R
D-26
D-4
D-20
D-5
D-31
F
E-1
D
E-1
E-3
E-2
D-29L
E-2
G
E-3

GB40

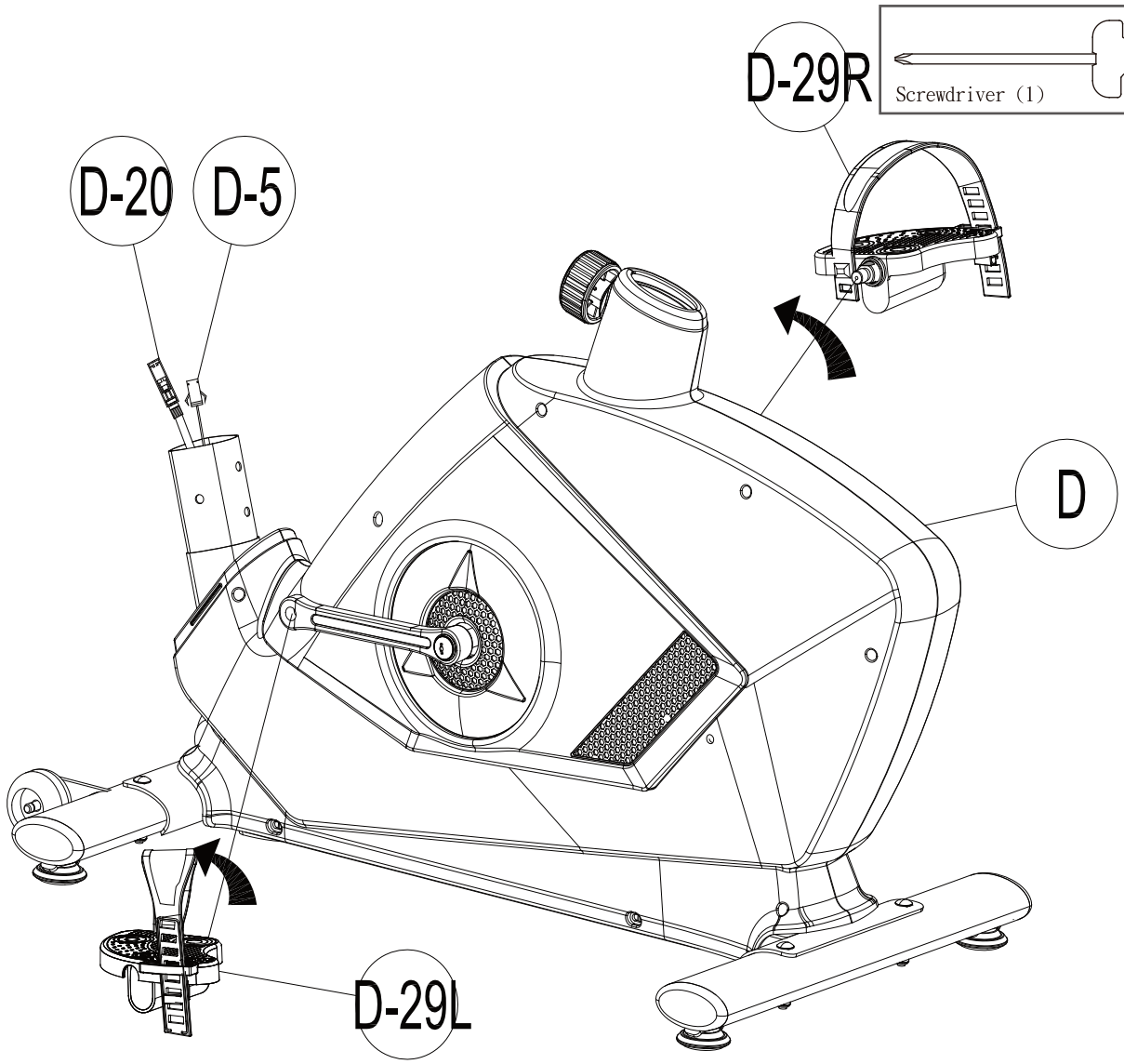


D		G F	
		D-29	
B D-32 D-33		C	
A D-34		E	
D-30 D-31		H	

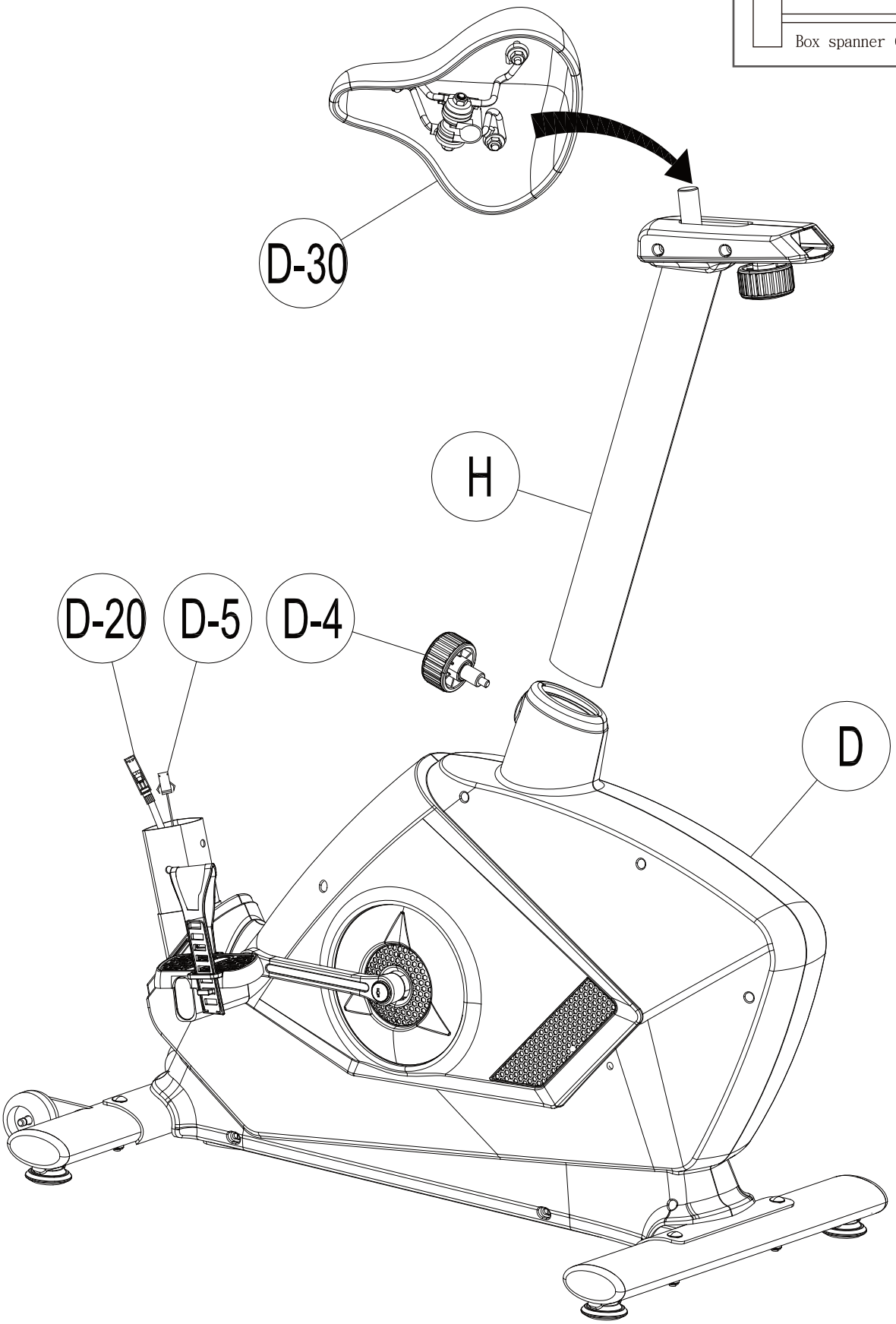
1


Carriage bolt E-1Flat washer E-2 (4)
Box spanner (1)
Lock nut
E-3 (4)
D-20
D-5
F
E-1
D
E-1
E-2
E-3
E-2
G
E-3

2


D-29R
Screwdriver (1)
D-20
D-5
D
D-29L

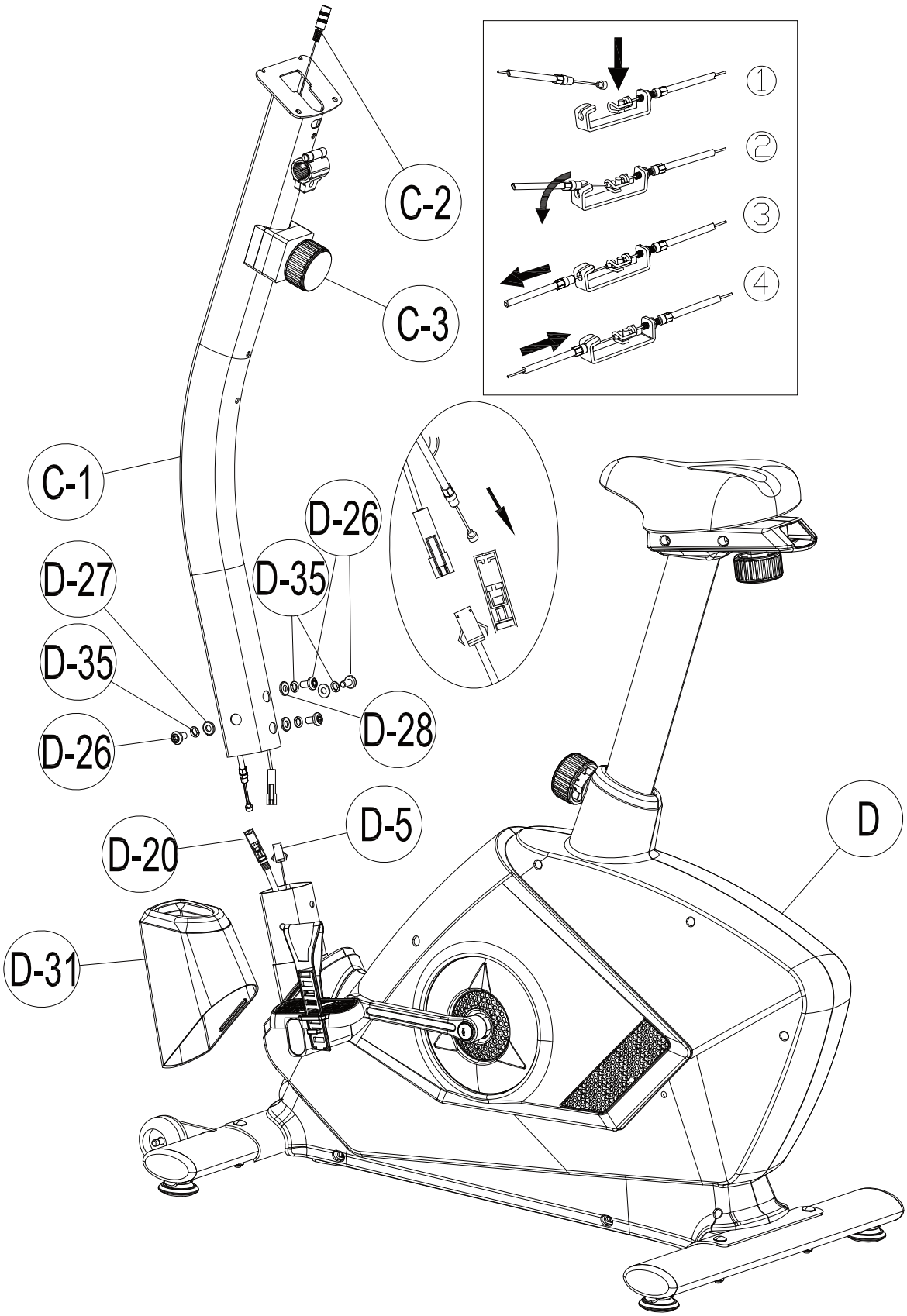
3



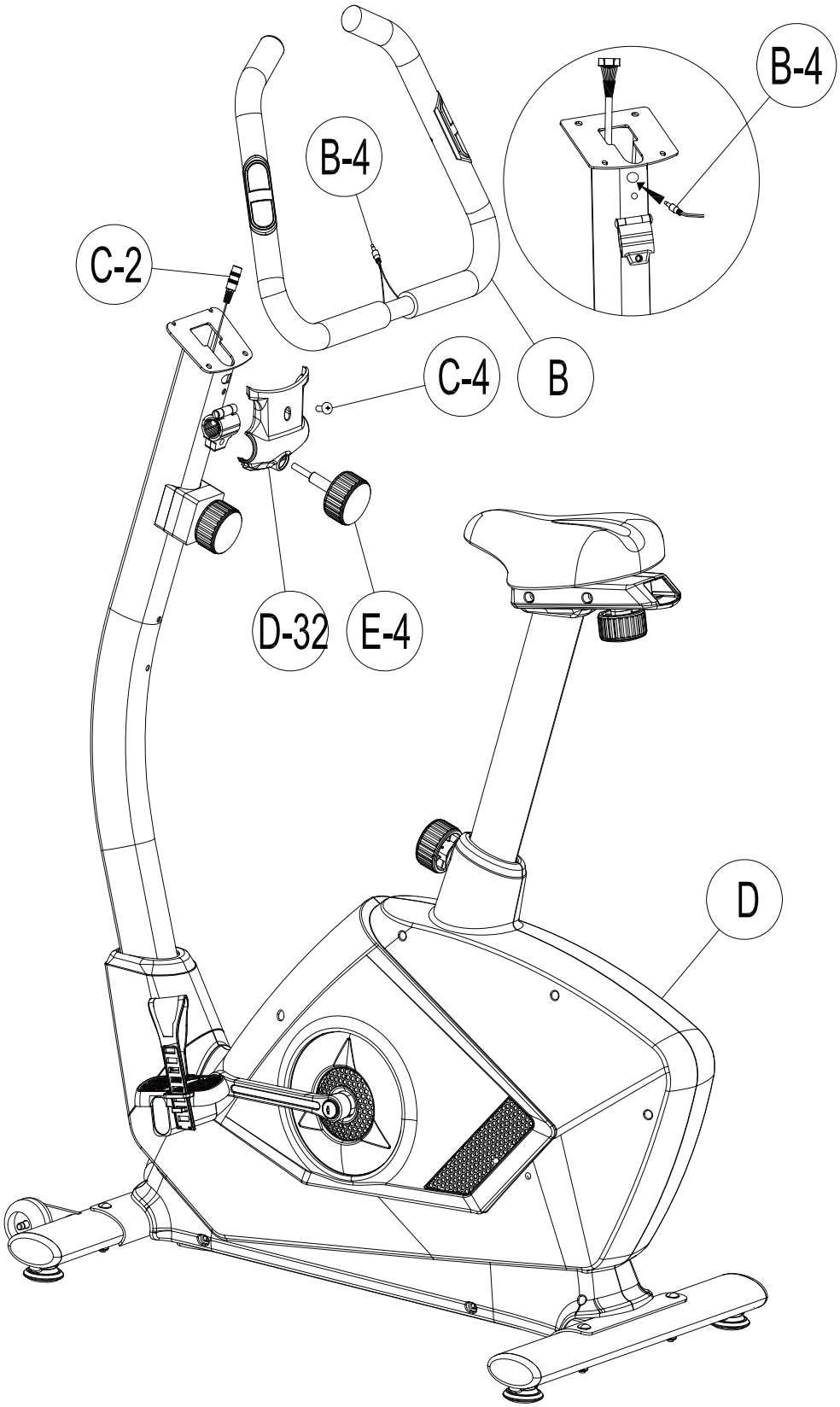
4

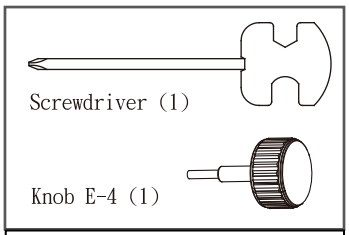
SCREW D-26 M8*P1.25*16L(4)	Curved washer D-28 Ø8*Ø19*2T (2)
Spring Washer D-35 Ø8(4)	Flat washer D-27 Ø8*Ø19*2T (2)

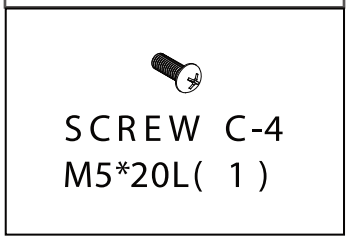
Allen Key(1)



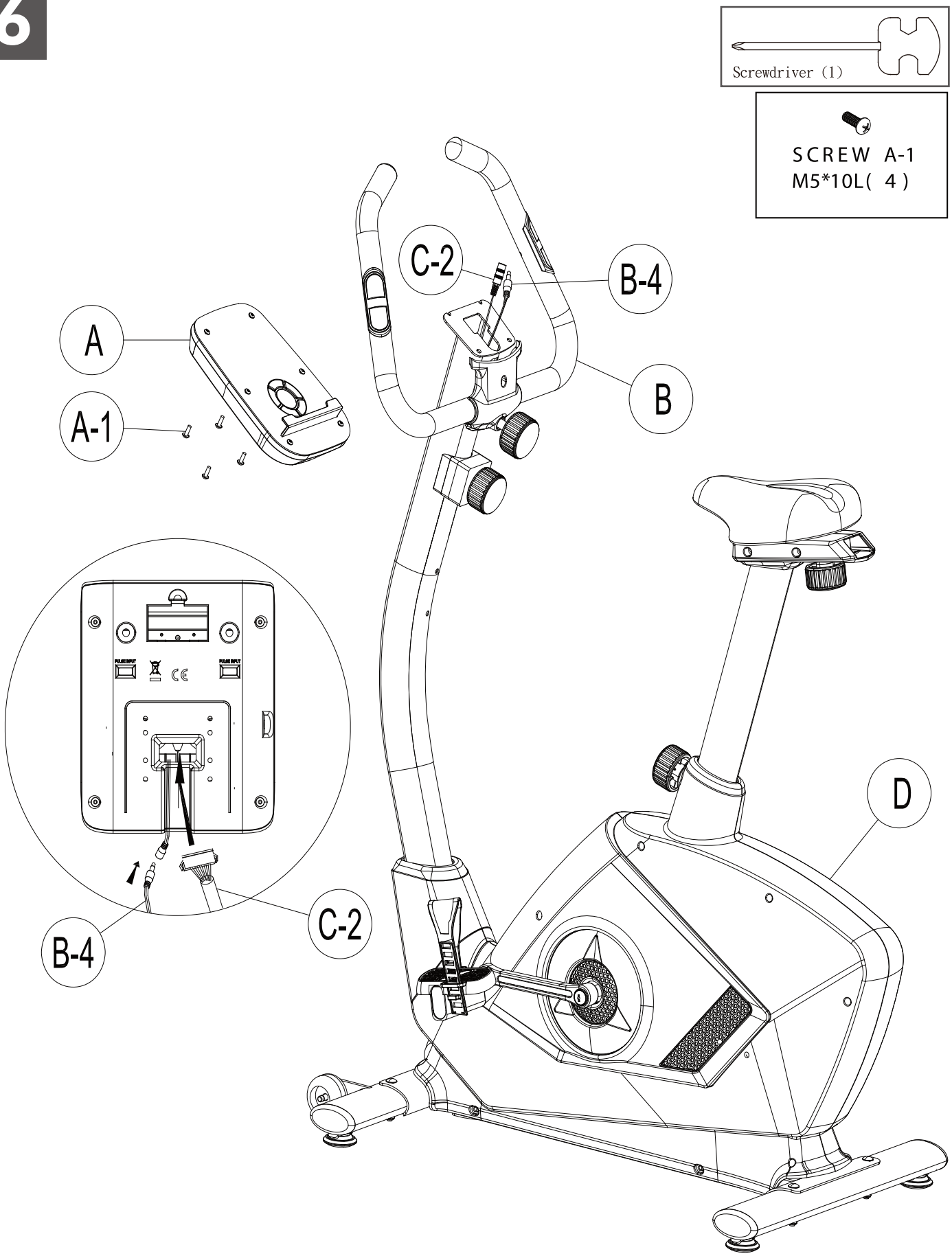
5



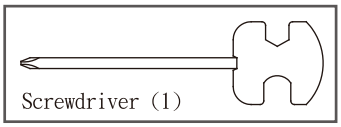


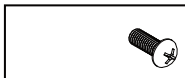


6



7





SCREW C-4
M5*20L(3)

C-4

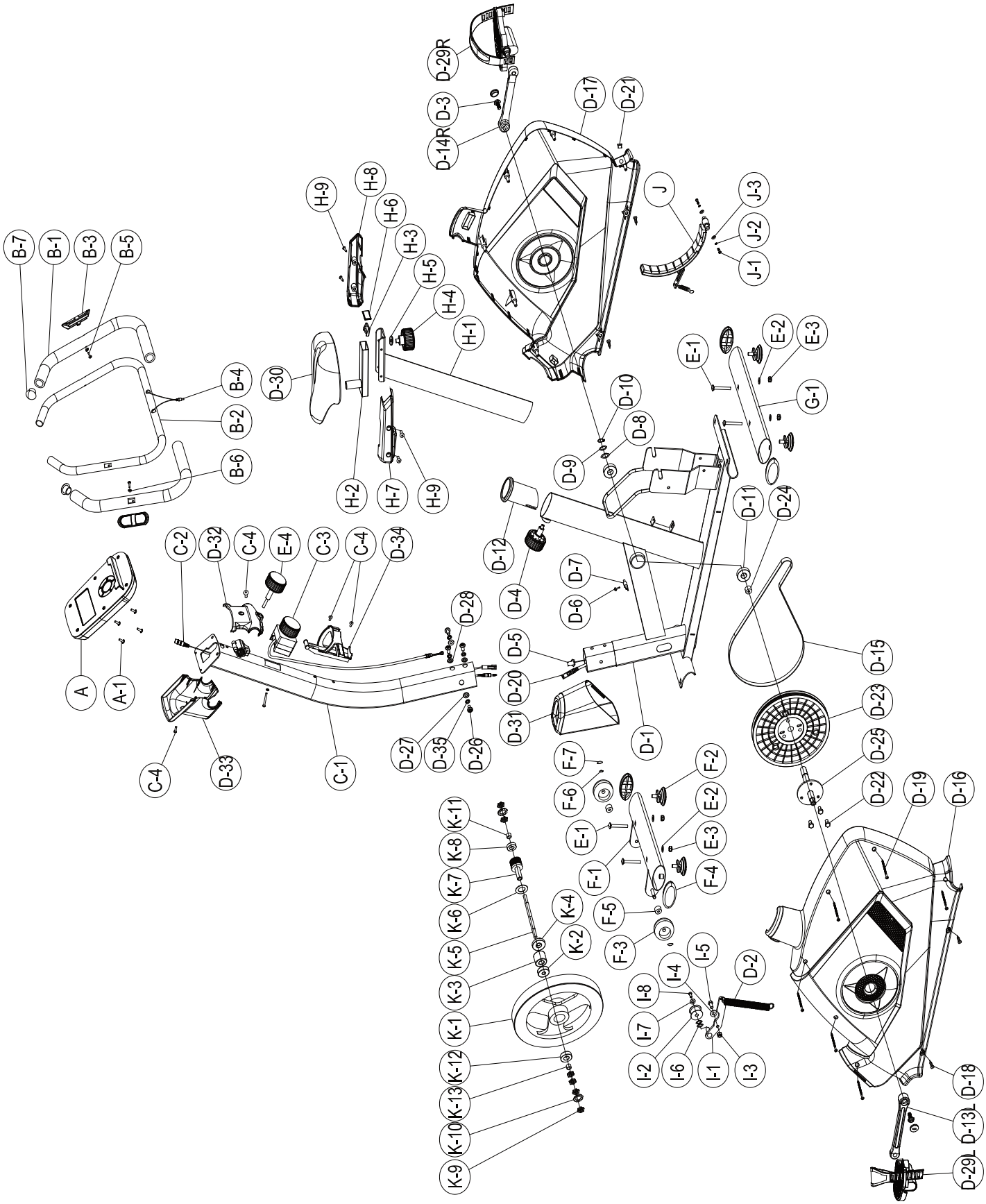
D-33

C-4

D-34

D

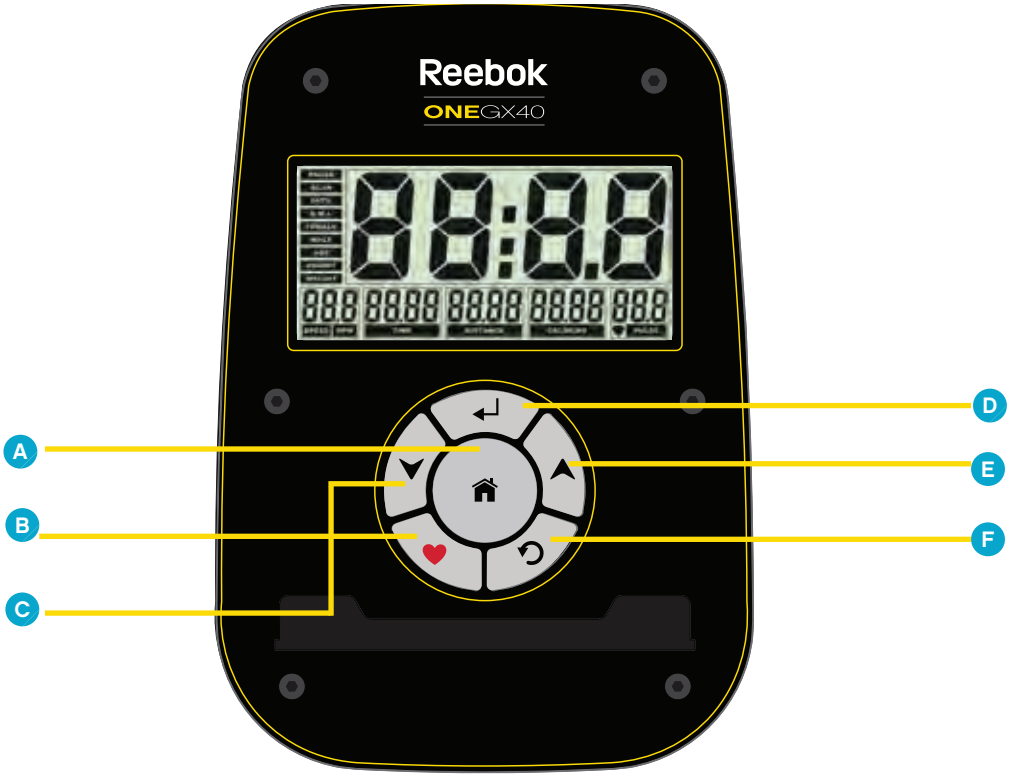
SPARE PARTS LIST



ITEM	DESCRIPTION	EVB SPEC	Q'TY	
A	Console	PE-ST65490016702	1	PCS
A-1	Screw	PD-SWM10510-1002	4	PCS
B	Handlebar set	AA-A-PA3169-9014	1	SET
B-1	Foam grip	PL-P-PB4009-1002	2	PCS
B-2	Handlebar	PT-P-PB5023-1082	1	PCS
B-3	Hand pulse	1PC1007-12B1	2	PCS
B-4	Heart rate wire	B6I20-E206500650-000	1	PCS
B-5	Screw	PD-SUM10420-1002	2	PCS
B-6	Semi Washer	PH-P-PB4109-1002	2	PCS
B-7	End cap	PL-P-PB1554L1002	2	PCS
C	Handlebar post set	AA-GB40FA02-9000	1	SET
C-1	Handlebar	MT-GB40FW02-7002	1	PCS
C-2	Cable	B6020-C1115001-000	1	PCS
C-3	Tesion controller	PH-A84-0810-1002	1	PCS
C-4	Screw	PD-SWM40520-1002	4	PCS
D	Main frame set	AA-GB40FA01-9000	1	SET
D-1	Main frame	MT-GB40FW01-7002	1	PCS
D-2	Ilder spring	PH-P-PB1226-1000	1	PCS
D-3	Nylon	PD-SEM10820-7600	2	PCS
D-4	Knob	PD-P-PB6913-1000	1	PCS
D-5	Wire	B7030-D10650D6-260	1	PCS
D-6	Screw	PD-SDM20410-1041	1	PCS
D-7	Sensor bracket	PE-P-PB4310-1300	1	PCS
D-8	Wave washer	PD-WD061725-1002	1	PCS
D-9	Flat washer	PD-WN121725-1002	1	PCS
D-10	C ring	PD-KC011700-1002	1	PCS
D-11	Bearing	PH-BA2-6203-1200	2	PCS
D-12	Clamp	PL-P-PB2278-1002	1	PCS
D-13	Left crank	PH-P-PA-818-1041	1	PCS
D-14	Right crank	PH-P-PA-819-1041	1	PCS
D-15	Belt	PH-LJ6M1066-1000	1	PCS
D-16	Left cover (upper)	PL-C-GB5001-1002	1	PCS
D-17	Right cover (lower)	PL-C-GB5011-1002	1	PCS
D-18	Screw	PD-SBM20516-1241	4	PCS
D-19	Screw	PD-SBM20440-1041	6	PCS
D-20	Tension controller, lower	PH-P-PB5076-1000	1	PCS
D-21	Cap	PL-P-PB5862-1002	1	PCS
D-22	Screw	PD-SHM20812-1102	3	PCS
D-23	Pulley	PL-PJ6B2401-1002	1	PCS
D-24	Bushing	PH-P-PB3630-1000	1	PCS
D-25	Axle set	PH-P-PB5184-1000	1	PCS
D-26	Screw	PD-SRM40816-1002	4	PCS
D-27	Flat washer	PD-WN240819-1002	2	PCS
D-28	Semi washer	PD-WA220819-1102	2	PCS
D-29	Pedal	PS-P-PB5907-1302	1	SET
D-30	Saddle	PS-P-PB-240-1402	1	PCS
D-31	Cap of handlebar post	PL-C-GB5090-1002	1	PCS
D-32	Front cover of handlebar	PL-SB03-003-1002	1	PCS
D-33	Rear cover of handlebar	PL-SB03-013-1002	1	PCS
D-34	Water bottle holder	PL-P-PB2074-1A51	1	PCS
D-35	Spring Washer	PD-WS220800-1102	4	PCS
E	Hardware kit	AA-GB40FA03-9000	1	SET

ITEM	DESCRIPTION	EVB SPEC	Q'TY	
E-1	Screw	PD-SMM40855-1002	4	PCS
E-2	Flat washer	PD-WN240819-1002	4	PCS
E-3	Nut	PD-NNM20800-1002	4	PCS
E-4	Knob of handlebar	PL-P-PB6915-1000	1	PCS
F	Front stabilizer set	AA-GB40FA04-9000	1	SET
F-1	Front stabilizer	MT-GB40FW04-7002	1	PCS
F-2	Nap	PL-P-PB2796L1002	4	PCS
F-3	Roller	PL-P-PB3031-1200	2	PCS
F-4	End cap	PL-P-PB5062-1A51	4	PCS
F-5	Bushing	PH-P-PB3112-1000	2	PCS
F-6	C ring	PD-KC010800-1002	2	PCS
F-7	Nut	PD-NQM10800-1002	2	PCS
G	Rear stabilizer set	AA-GB40FA05-9000	1	SET
G-1	Rear stabilizer	MT-GB40FW05-7002	1	PCS
H	Seat post set	MT-GB40FW03-7300	1	SET
H-1	Seat post	MT-GB40FW03-5000	1	PCS
H-2	Rail tube	MT-B2010FW047300	1	PCS
H-3	Screw bracket of rail tube	PD-P-PB2293-1000	1	PCS
H-4	Knob of seat	PD-P-PB6914-1000	1	PCS
H-5	Flat washer	PD-WN321425-1041	1	PCS
H-6	End cap	PL-P-PB1577L1002	1	PCS
H-7	Left cover of rail tube	PL-C-GB500D-1002	1	PCS
H-8	Right cover of rail tube	PL-C-GB501D-1002	1	PCS
H-9	Screw	PD-SWM20506-1002	4	PCS
I	Idler set	AA-A-PA3248-9000	1	SET
I-1	Idler	MT-TUBRFW04-5000	1	PCS
I-2	Jockey wheel	PH-P-PB3851-1000	1	PCS
I-3	Nut	PD-NNM20800-1041	1	PCS
I-4	Flat washer	PD-WN110825-1141	1	PCS
I-5	Screw	PD-SHM20820-1141	1	PCS
I-6	Wave washer	PD-WD061015-1002	2	PCS
I-7	Flat washer	PD-WN120612-1041	1	PCS
I-8	Screw	PD-SHM10612-1002	1	PCS
J	Magnet set	AA-A-PA3693-9000	1	SET
J-1	Screw	PD-SHM20616-1041	2	PCS
J-2	Spring washer	PD-WS210600-1041	2	PCS
J-3	Flat washer	PD-WN120613-1041	2	PCS
K	Flywheel set	AA-A-PA3235-9102	1	SET
K-1	Flywheel	PH-FAD25032E1002	1	PCS
K-2	Bearing	PH-BA2-6300-1000	1	PCS
K-3	Single bearing set	PH-P-PB3485-1000	1	PCS
K-4	Bearing	PH-BA2-6203-1100	1	PCS
K-5	Flywheel axle	PH-P-PB4982-1000	1	PCS
K-6	Flat washer	PD-WN113034-1002	1	PCS
K-7	Pulley	PH-P-PB4842-1000	1	PCS
K-8	Bearing	PH-BA2-6900-1000	1	PCS
K-9	Nut	PD-NNI21224-1041	5	PCS
K-10	Star washer	PD-NNI21224-1041	2	PCS
K-11	Bushing	PH-P-PA-008-1000	1	PCS
K-12	Bearing	PH-BA2-6003-1000	1	PCS
K-13	Bushing	PH-P-PA-009-1000	1	PCS

コンソール・ユーザー・ガイド



- A Total Reset (完全リセット)
- B Recovery (回復率)
- C Down (ダウン)
- D Mode (モード)
- E Up (アップ)
- F Reset (リセット)

ボタン機能

Total Reset (完全リセット)

このボタンを押すと、日付や時間などのすべての数値がゼロにリセットされます。

Recovery (回復率)

- トレーニング後にこのボタンを押すと、ユーザーの回復率が測定されます。
- もう一度ボタンを押すと、前の表示に戻ります。

Down (ダウン)

このボタンを押すと、時間、速度、距離、カロリー、またはカレンダー/時間の設定を減らす (下げる) よう調節することができます。

Mode (モード)

入力設定を確定するために使用します。

Up (アップ)

このボタンを押すと、時間、速度、距離、カロリー、またはカレンダー/時間の設定を増やす (上げる) よう調節することができます。

Reset (リセット)

すべての数値をリセットする場合に使用します。

コンピュータ機能

Scan (スキャン)

(約) 6 秒毎に時間、速度、距離、カロリーなどの各トレーニング情報をスキャンします。

Time (時間)

時間は 0.00 から 99.59 までカウントされます。選択した入力値から 0.00 まで逆カウントすることもできます。

RPM

1 分間あたりの回転数。これは画面の一番下に表示されます。約6秒間隔で、この表示と速度が交互に表示されます。

Speed (速度)

現在のトレーニング速度が表示されます (0.00 ～ 99.9 KPH または MPH)

Distance (距離)

距離が累計で表示されます (0.00 ～ 99.99 キロメートルまたはマイル)。

Calories (カロリー)

ユーザーが消費したカロリーを記録します (00.00 ～ 99.99 カロリー)。

Recovery (回復率)

エクササイズ中に [RECOVERY] (回復率) を押すと、ユーザーの回復率を確認することができます。

Pulse (脈拍)

ユーザーの脈拍を記録・表示します。

この数値は参考値であり、医療目的や比較値として使用するためのものではありません。

操作

Quick Start (クイック スタート)

すぐにエクササイズを開始し、ペダルをこぎ始めることができます。時間、速度、距離、カロリーはゼロからカウントされます。お好みの時間、速度、距離、またはカロリーを設定する場合は、ペダルをこぎ始める前に設定します。TIME (時間) が点滅表示されたら、[UP] (アップ) または [DOWN] (ダウン) を押して、設定を変更します。他の項目の変更を行う場合は、[MODE] (モード) を使用して項目を切り替えます。お好みに合わせて情報を入力したら、ペダルをこぎ始めます。設定した数値からカウントダウンが開始します。

Recovery (回復率)

エクササイズ中いつでも [RECOVERY] (回復率) ボタンを押すことができます。ボタンを押して、両手をパルス センサーにしっかりと置くと、コンピュータが 1 分からカウントダウンを開始します。

センサーから手を離すと、読み取り値が表示されません。

カウントダウンが完了したら、ユーザーの回復率 (F1 ～ F6) が表示されます。これはユーザーのフィットネス　レベルを示すもので、このレベルを徐々に上げていくことを目標にします。

回復率の各レベル

F1　非常に良い

F2　とても良い

F3　良い

F4　普通

F5　平均以下

F6 悪い

Pulse (脈拍)

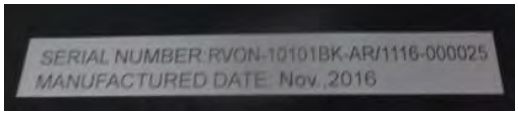
ユーザーはエクササイズ中に脈拍を計測することができます。脈拍を計測するには、ハンドルバーにあるパルス センサーに両手の手のひらをしっかりと置きます。コンピュータにユーザーの現在の心拍数が表示されます。

この数値は参考値であり、医療目的や比較値として使用するためのものではありません。

注意

- 約 4 分間動きが検知されない状態が続くと、コンピュータの電源は切れます。再開するには、いずれかのボタンを押すかペダルをこぎ始めます。
- いずれかのプリセットがゼロに達すると、そのことを知らせるためのビープ音が 8 回鳴ります。いずれかのキーを押すとビープ音は鳴り止みます。
- 電池を交換すると、すべての数値がリセットされます。
- このコンピュータには、単三電池が 2 個必要です (背面に設置)。
- コンピュータが応答しない場合や不具合がある場合は、1 分間電池を取り外し、入れ直してください。
- 速度と距離はキロメートルまたはマイルのいずれかにプリセットされ、それはマイルとキロメートルの間で切り替えることはできません。

RVON-10101 GB40 Bike



フレームの下にシリアルシールがございます。