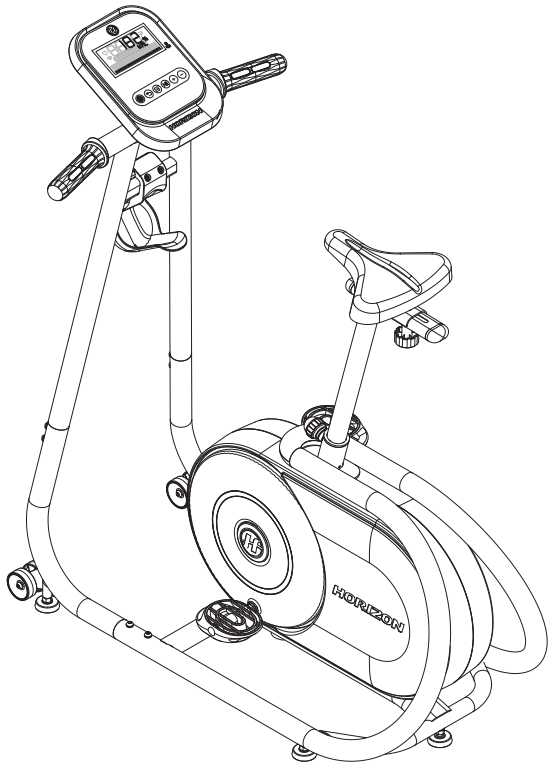
HORIZON FITNESS

アップライトバイク
UPRIGHTBIKE

Citta BT5.0

取扱説明書



特長

- ▶乗り降りしやすい ステップスルー構造
- ▶デスクの取り出し折りたたみが可能
- ▶豊富な運動プログラム

家庭用室内運動用具

CONTENTS

安全のためにお守りください……1
各部の名称……3

組立編

同梱品の確認……4
組立手順……5

使いかた編

ご使用の前に…… 10
■本体の水平調節 …… 10
■シートの調節 …… 10
■移動 …… 11
コンソールの使いかた…… 12
ディスプレイの見かた…… 13
基本的な使い方（クイックスタート）…… 14
ユーザーを登録する…… 15
プログラムで運動する…… 16
■ P1：マニュアル（MANUAL） …… 16
■ P2：インターバル（INTERVALS）…… 17
■ P3：体重減量（WEIGHT LOSS） …… 17
■ P4：体重減量プラス（WEIGHT LOSS PLUS）…… 18
■ P5：ローリング（ROLLING）…… 18
■ P6：ケイデンス（CADENCE） …… 19
■ P7：ランダム（RANDOM） …… 19
■ P8：目標心拍数ゾーン（THR ZONE）…… 20
■ P9：目標心拍数%（% THR）…… 21
■ P10：カスタム（CUSTOM）…… 21
高度な使いかた…… 22
■心拍数センサーの使いかた …… 22

メンテナンス編

メンテナンスのしかた…… 23

資料編

故障かなと思ったら…… 24
別売品…… 24
機械寸法…… 25
製品仕様…… 25
保証規定…… 25
保証書…… 25

このたびは、本製品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。
この製品は、ご家庭で手軽かつ安全にエクササイズができるように開発された高性能のアップライトバイクです。
安全に正しくご使用いただくために、ご使用前に必ず本取扱説明書をよくお読みください。
お読みになった後は、いつでもご覧いただけるように大切に保管してください。

保証書付き

安全のためにお守りください

警告記号の意味

本書では安全にお使いいただくために次のような表示をしています。表示内容をよく理解してお使いください。

危険	⚠	正しい取り扱いをしなければ、時には死亡に至ったり、重傷を負ったり、深刻な物的損害をもたらす恐れがあることを示します。
注意	⚠	正しい取り扱いをしなければ、時に軽傷・中程度の傷害を負ったり、物的損害を受ける恐れがあることを示します。
禁止	⃠	禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、文章で示します。
強制	❗	強制（必ずすること）を示します。具体的な強制内容は、文章で示します。

⚠ 危険

全般

- ⃠ 本製品は家庭用です。業務用では使用しないでください。
- ⃠ ペットおよび 12 歳以下のお子様を本製品に近づけたり、乗せたりしないでください。
- ⃠ 本製品を勝手に改造、修理しないでください。
  むやみにご自分で分解したり改造したりすると、火災や感電の原因となり大変危険です。

電源

- ⃠ 濡れた手で電源プラグに触れないでください。
  濡れた手で電源プラグの抜き差しをすると、感電等の原因となり大変危険です。
- ❗ 電源コードはコンセントに直接接続してください（100 ボルト / 最大 15 アンペア）。延長コード、変圧器、テーブルタップなどは使用しないでください。
- ❗ 電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張らず、電源プラグを持って抜いてください。
- ❗ 次のような場合は電源を切って電源プラグを抜いてください。
  - 長時間使用しない場合
  - 保管する場合
  - 移動する場合
  - お手入れをする時

設置・使用

- ⃠ 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。
- ❗ 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。
- ❗ ペダルやメインユニットなどの駆動部・回転部に物や指を近づけないでください。
- ⃠ 次のような場所では設置、使用しないでください。
  - 屋外
  - 平坦でない場所
  - 直射日光が当たる場所や温度が一定でない場所
  - 湿気の多い場所や水滴等がかかる場所
  - 周囲に燃えやすい物がある場所

健康・服装

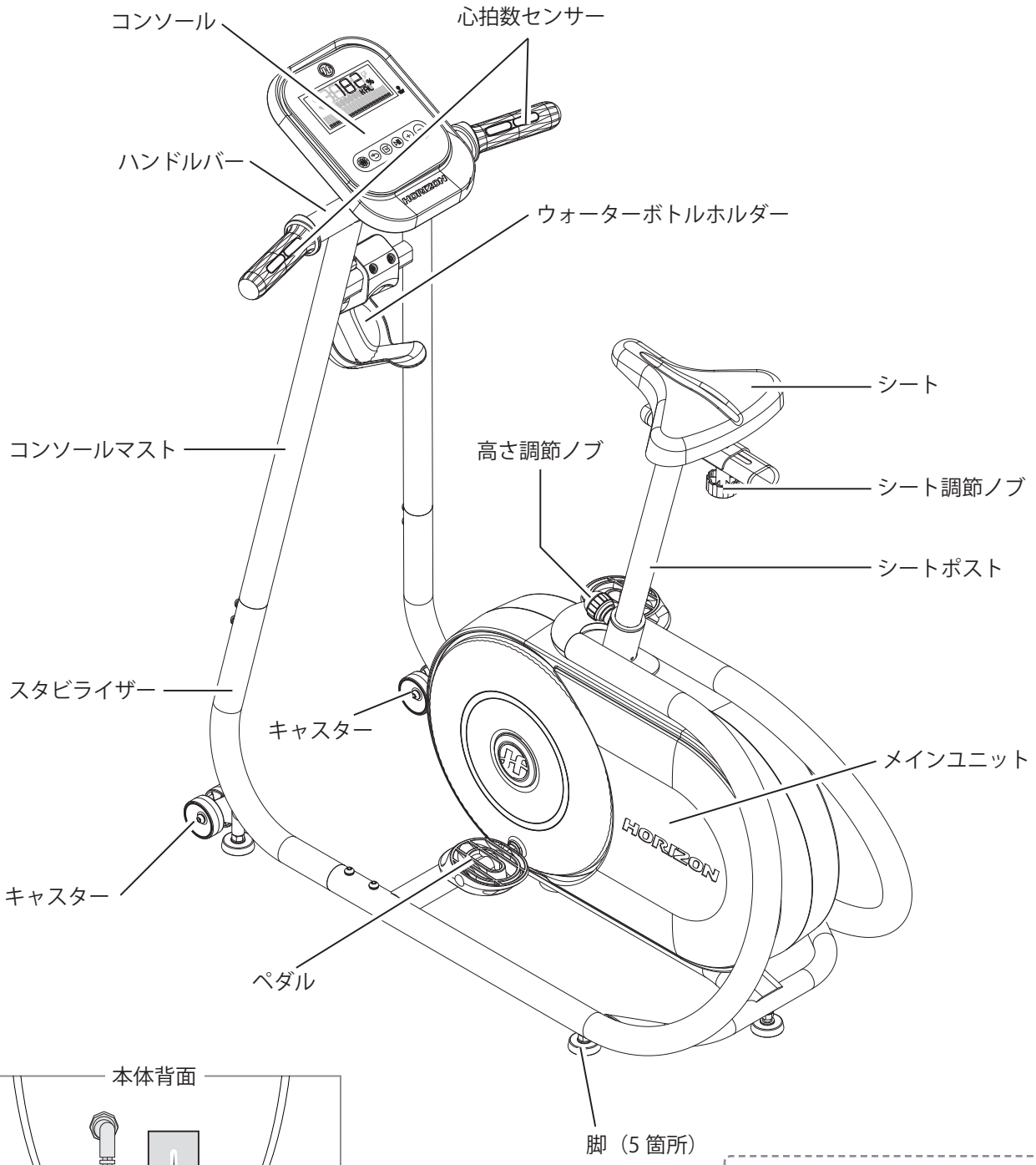
- ⃠ 回転部分に巻き込まれそうな服装で本製品を使用しないでください。ひも類のある服装は避けてください。
- ❗ 心臓病、呼吸器障害、高血圧ほか、身体に持病や障害のある方は、必ず医師にご相談のうえ、ご使用ください。
- ❗ 運動中に体の異常を感じたら、直ちに使用を中止し、医師の診断を受けてください。
- ⃠ 飲酒後の運動は絶対にしないでください。

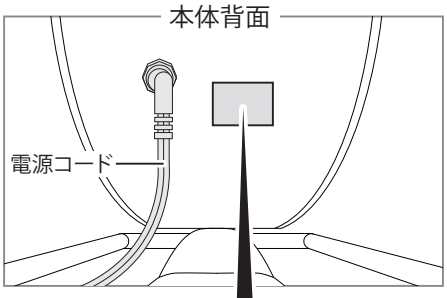
⚠ 注意

使用	本製品の隙間や穴に物を詰めないでください。
	本製品を他の用途に使用しないでください。
	本製品を 2 人以上で同時に使用しないでください。
	体重 136kg を超える人は使用しないでください。
運動	運動前に必ずストレッチ、準備体操を行ってください。運動は、なるべく食後 1 ～ 2 時間後に行なってください。食後すぐの運動および運動後 30 分以内の食事はお控えください。
	運動靴を履き、運動に適した服装でご使用ください。
	運動量は徐々に増やし、無理をしないでください。
	本製品は家庭用のトレーニングマシンですので、連続 99 分以上の使用はおやめください。
	手で漕がないでください。
機材	接地部のがたつきや各部に緩みがないか確認してください。それらの症状がある場合は、調節してご使用ください。
	ご使用前に調節ノブの締め付けを確認してください。

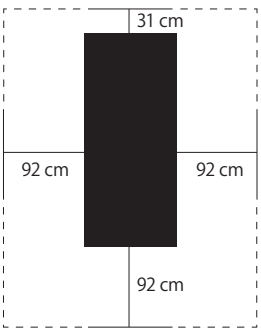
各部の名称

組立が完成すると次図のような形状になります。





設置する時は前後左右に次のスペースを確保してください。

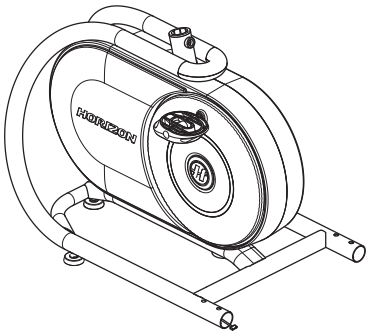


同梱品の確認

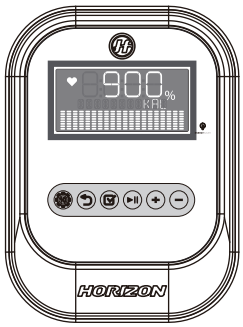
ご注意
- 本書の説明手順を守り、すべての部品をしっかりと組み付け、固定してください。
- 部品は重いのでなるべく 2 人以上で組立作業を行なってください。
- 指などを部品に挟まないように十分ご注意ください。

以下の同梱品が揃っていることをご確認ください。不足品、不良品等がある場合はカスタマーサービスにご連絡ください（☞ P.25）。

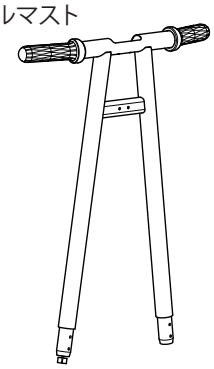
メインユニット



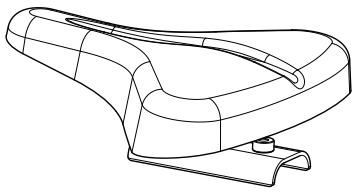
コンソール



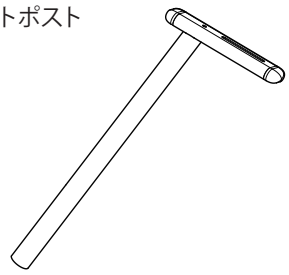
コンソールマスト



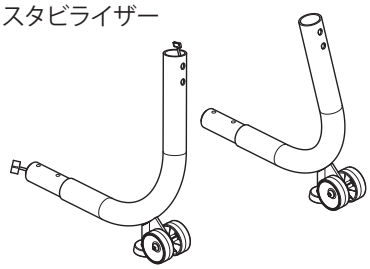
シート



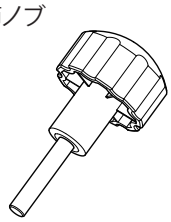
シートポスト



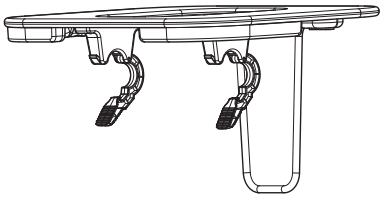
スタビライザー



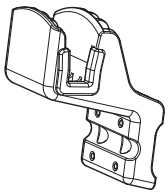
シート調節ノブ



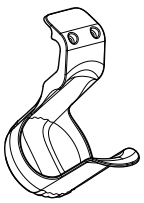
デスクトレイ



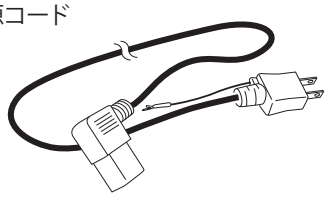
デスクトレイホルダー



ウォーターボトルホルダー

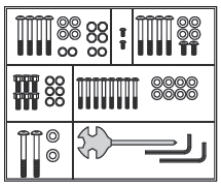


電源コード



※本製品以外では使用しないでください

組立用部品×一式（組立キット）



取扱説明書（本書）

組立手順

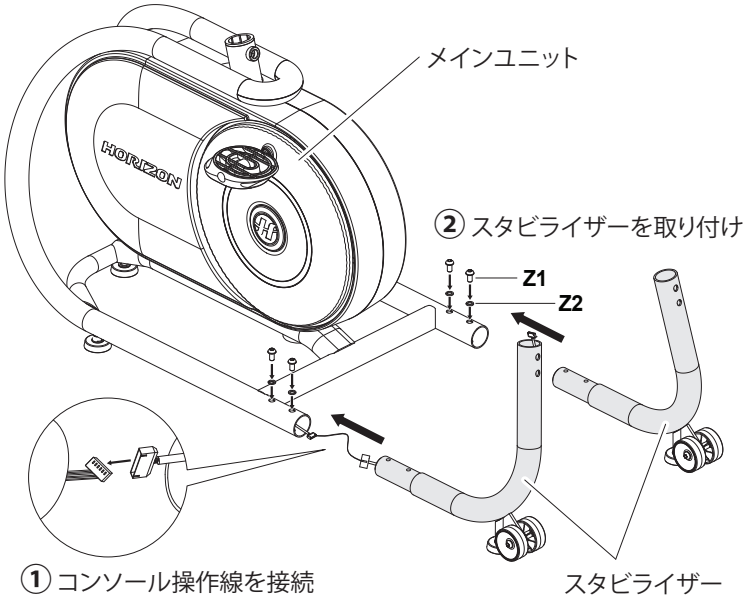
参考 組立の際は、ボルトを仮締めで固定してください。すべての部品が組み上がってから増し締めして固定します。

1 スタビライザーを取り付けます。

① 右スタビライザーとメインユニットから出ているコンソール操作線を接続します。

② 左右のスタビライザーをメインユニットにはめ込み、ネジとワッシャで固定します（４箇所）。

使用ネジ［STEP-1］
Z1 Z2

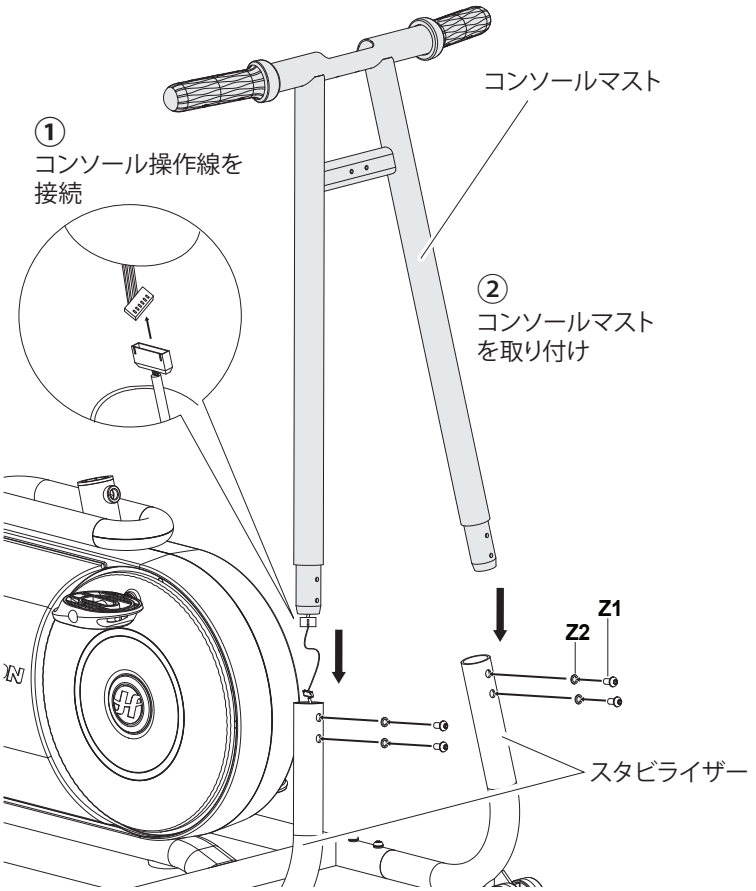


2 コンソールマストを取り付けます。

① 右スタビライザーとコンソールマストから出ているコンソール操作線を接続します。

② 左右のスタビライザーにコンソールマストをはめ込み、ネジとワッシャで固定します（４箇所）。

使用ネジ［STEP-2］
Z1 Z2

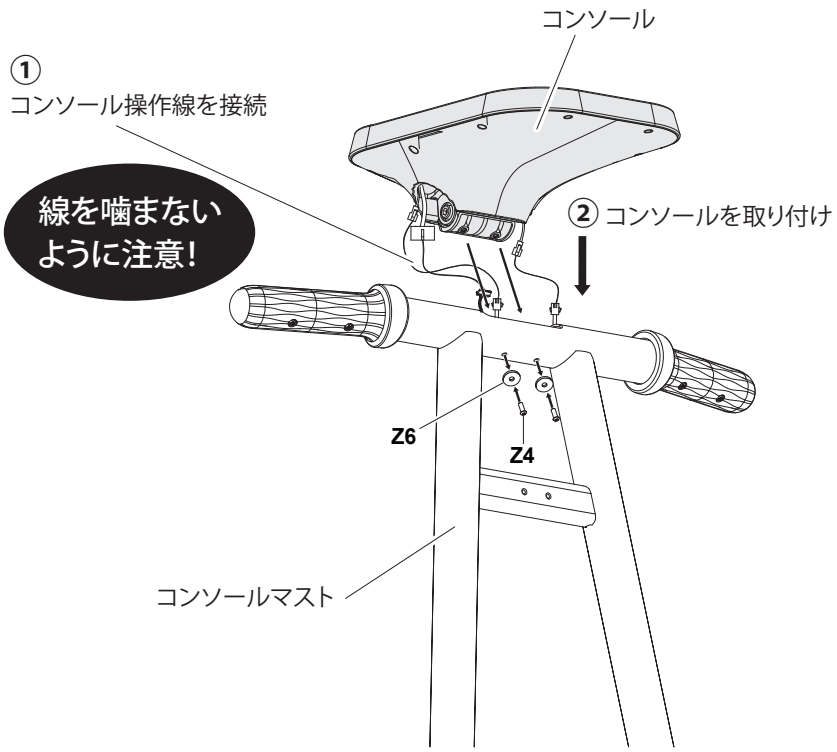


3 コンソールを取り付けます。

① コンソールマストとコンソールから出ているコンソール操作線を接続します。

② コンソールをコンソールマストにはめ込み、ワッシャとネジで固定します（2 箇所）。

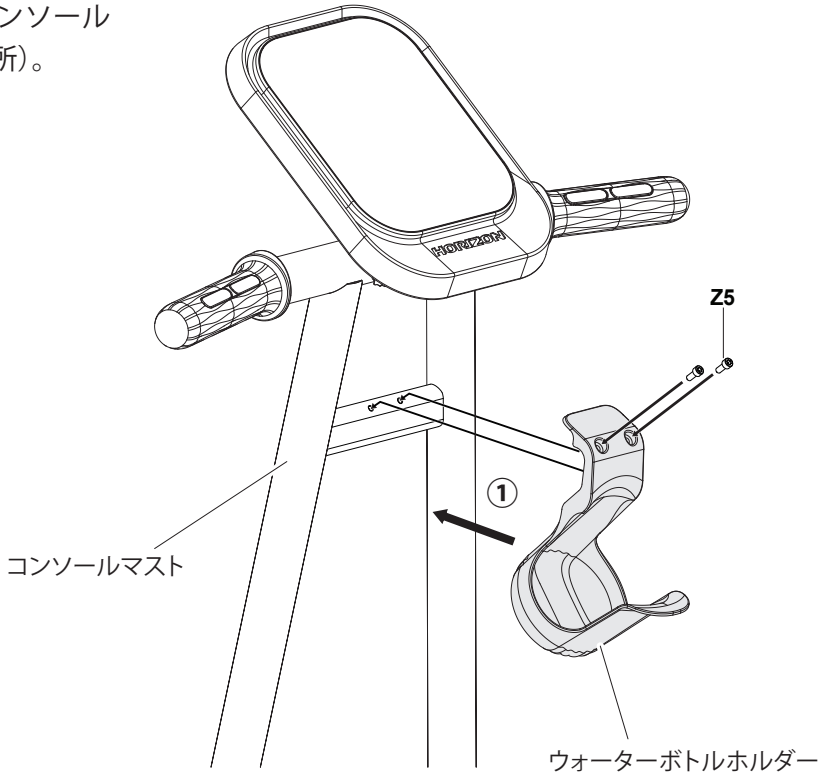
使用ネジ［STEP-3］
Z4
Z6



4 ウォーターボトルホルダーをコンソールマストに固定します。

① ウォーターボトルホルダーをコンソールマストに固定します（ネジ 2 箇所）。

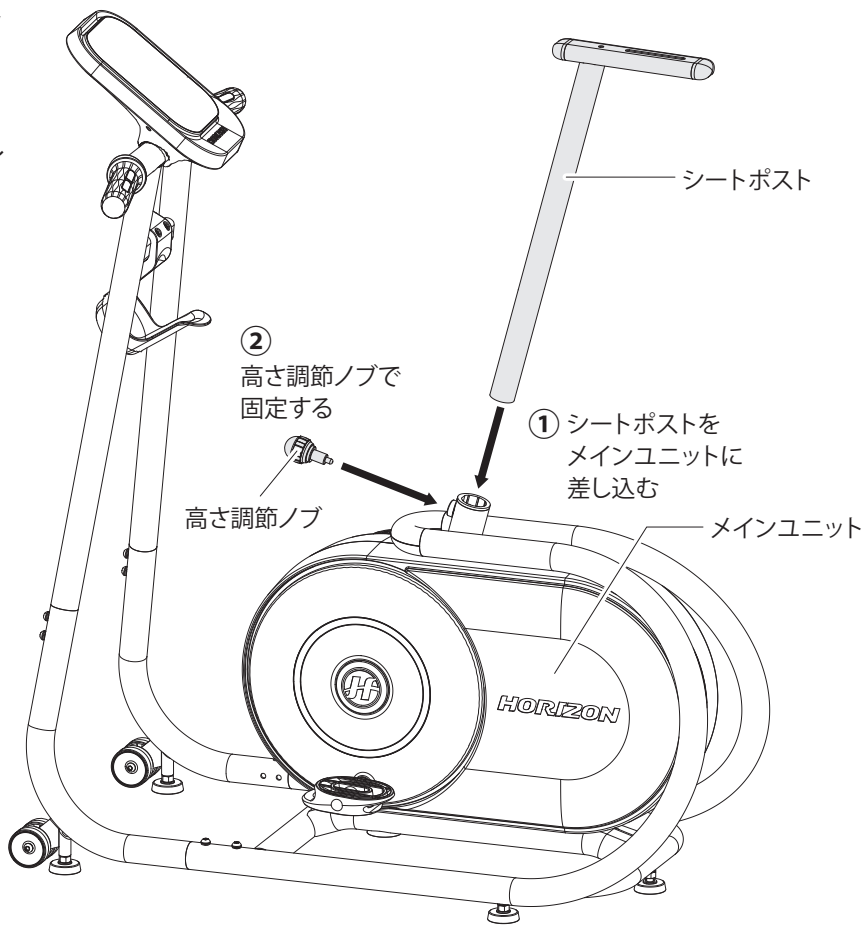
使用ネジ［STEP-4］
Z5



5 シートポストを取り付けます。

① シートポストをメインユニットに差し込みます。

② 高さ調節ノブを締めて固定します。

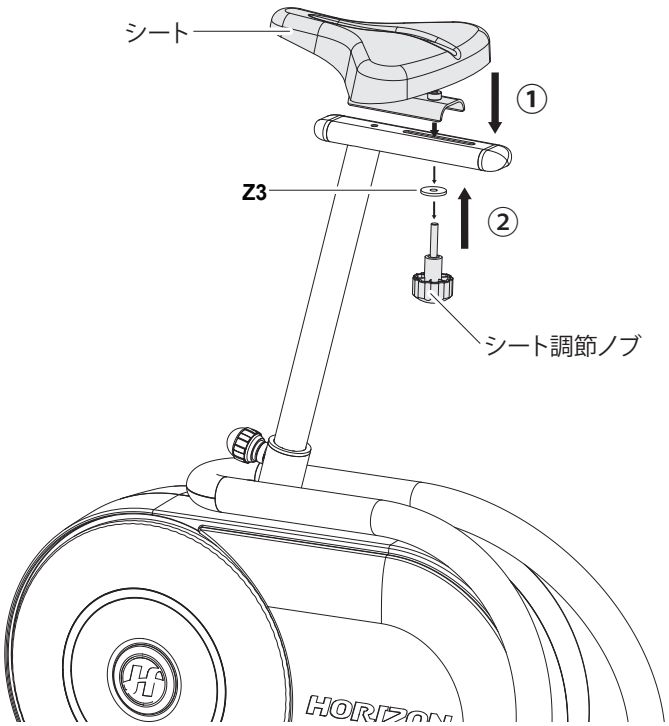


6 シートを取り付けます。

① シートポストにシートを乗せます。

② 下からシート調節ノブとワッシャで固定します。

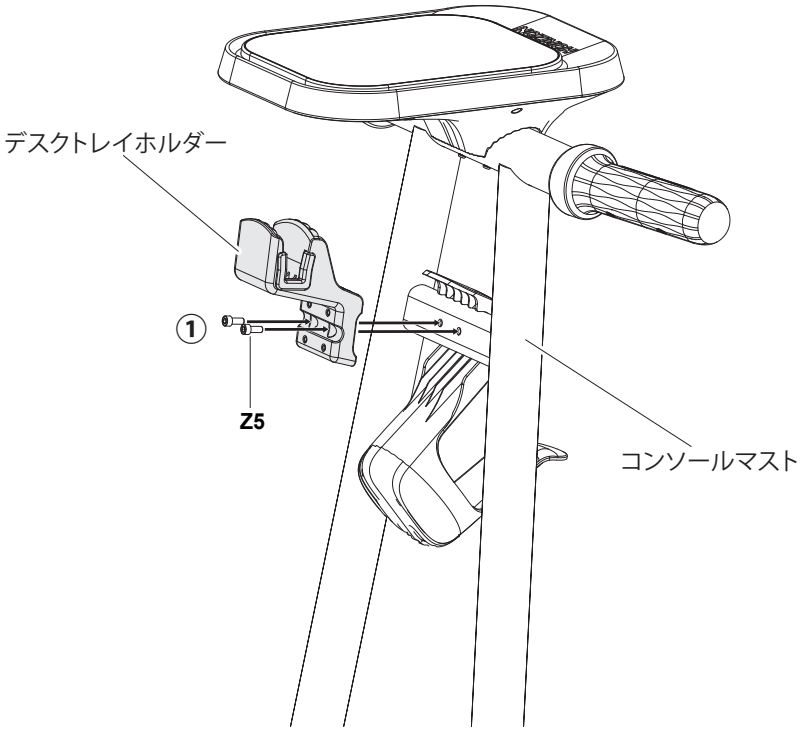
使用ネジ［STEP-6］
Z3



7 デスクトレイホルダーをコンソールマストに取り付けます。

① デスクトレイホルダーをコンソールマストに取り付けます（ネジ２箇所）。

使用ネジ［HARDWARE PACK］
Z5

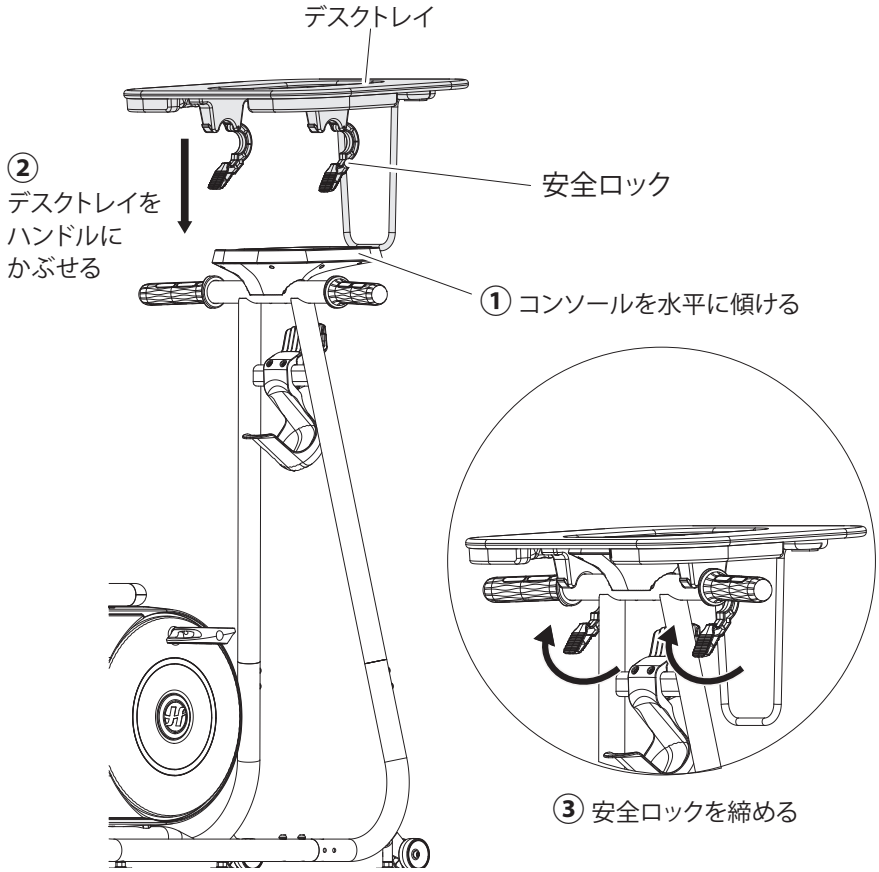


8 デスクトレイを取り付けます。

① コンソールを水平に傾けます。

② デスクトレイの軸受部をハンドルバーにかぶせます。

③ 安全ロックを締めて固定します。

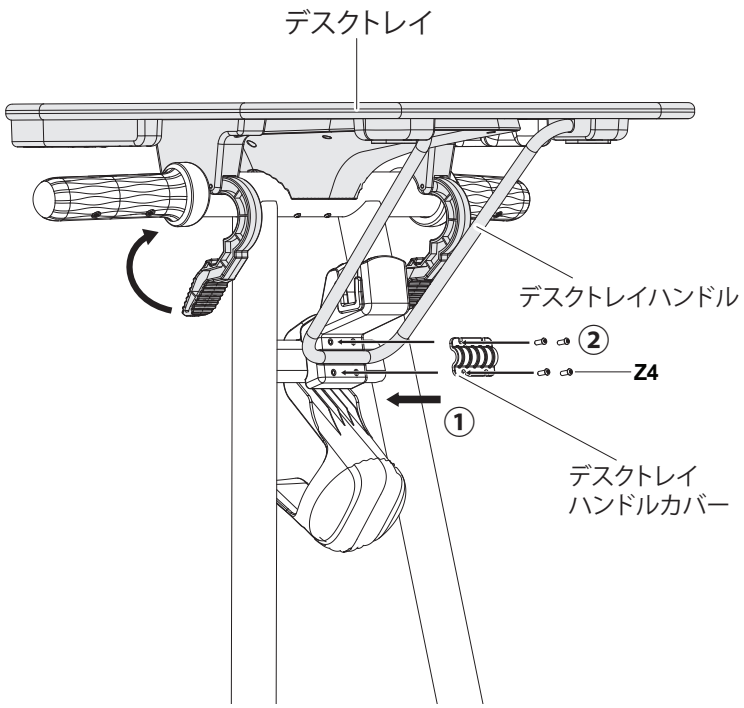


9 デスクトレイハンドルをデスクトレイホルダーに固定します。

① デスクトレイハンドルをデスクトレイにセットします。

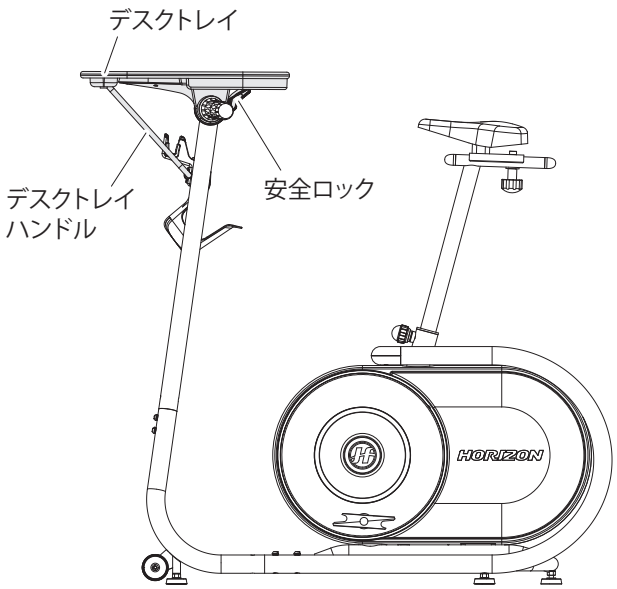
② デスクトレイハンドルカバーをかぶせてネジで固定します（4箇所）。

使用ネジ［HARDWARE PACK］
Z4



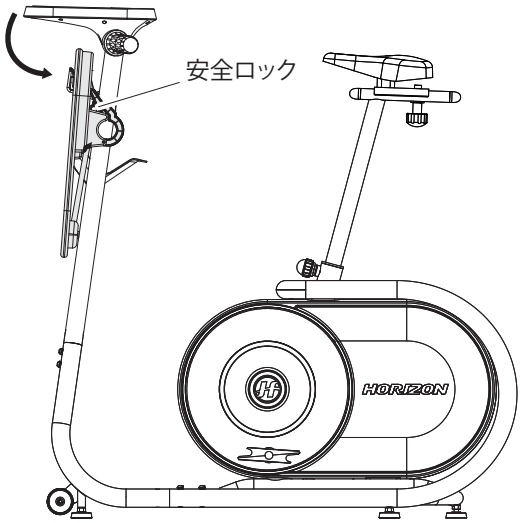
●デスクトレイ使用時

デスクトレイをコンソールにかぶせて安全ロックを閉じます。



●デスクトレイ収納時

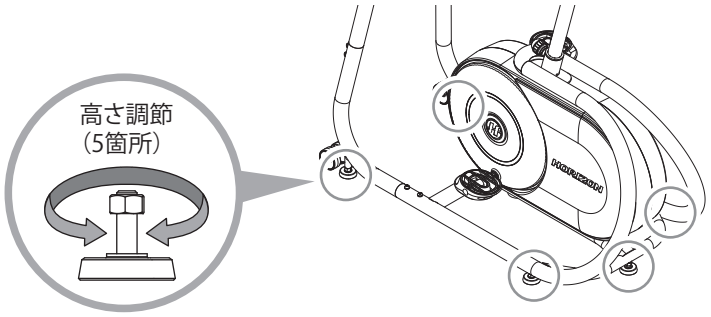
安全ロックを開いてコンソールマスト側に収納します。



すべての取り付けが完了したら、各部を増し締めしてがたつきがないことを確認します。

■ 本体の水平調節

本体がガタついたり水平でない場合は、本体底面の 5 個の脚（レベラー）を左右に回して調整します。



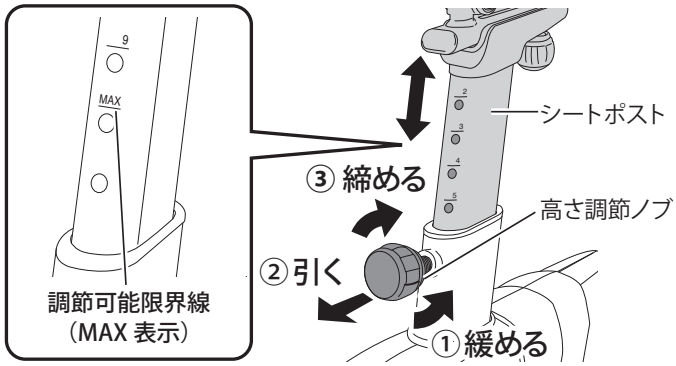
■ シートの調節

●シート高さの調節

1 高さ調節ノブを反時計回りに回して緩めます。

2 高さ調節ノブを引いて適切なシート高さに調節します。

3 調節が完了したら、高さ調節ノブを時計回りに回して締め付けます。最後に、ノブが完全に締め付けられているか必ず確認してください。



警告

- シート高さを支柱の調節可能限界線（MAX 表示）を超えて調節しないでください。
- シートを調節した後は、ぐらつきがないかを必ず確認してください。運動中に思わぬ事故につながるおそれがあります。

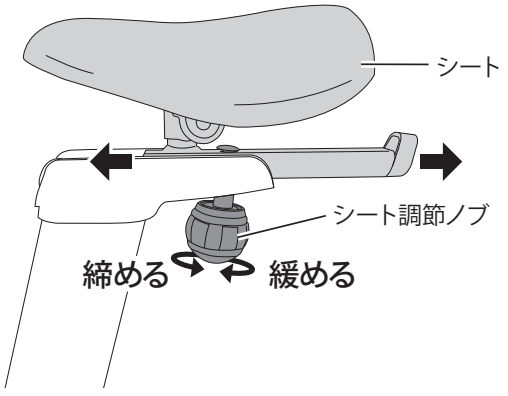
ご注意 シートの位置は、足を最大限に伸ばした位置でひざが伸びきらない程度に調節してください。

●シート前後位置の調節

1 シート下のシート調節ノブを反時計回りに回して緩めます。

2 シートを前後にスライドして、適切な位置に調節します。

3 調節が完了したら、シート調節ノブを時計回りに回して締め付けます。最後に、ノブが完全に締め付けられているか必ず確認してください。

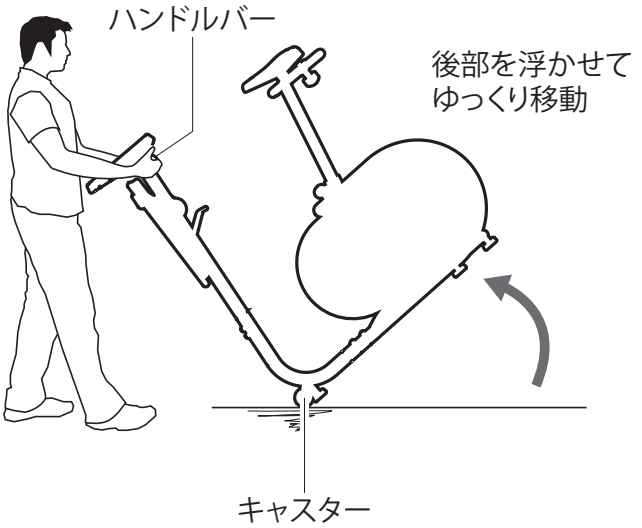


移動

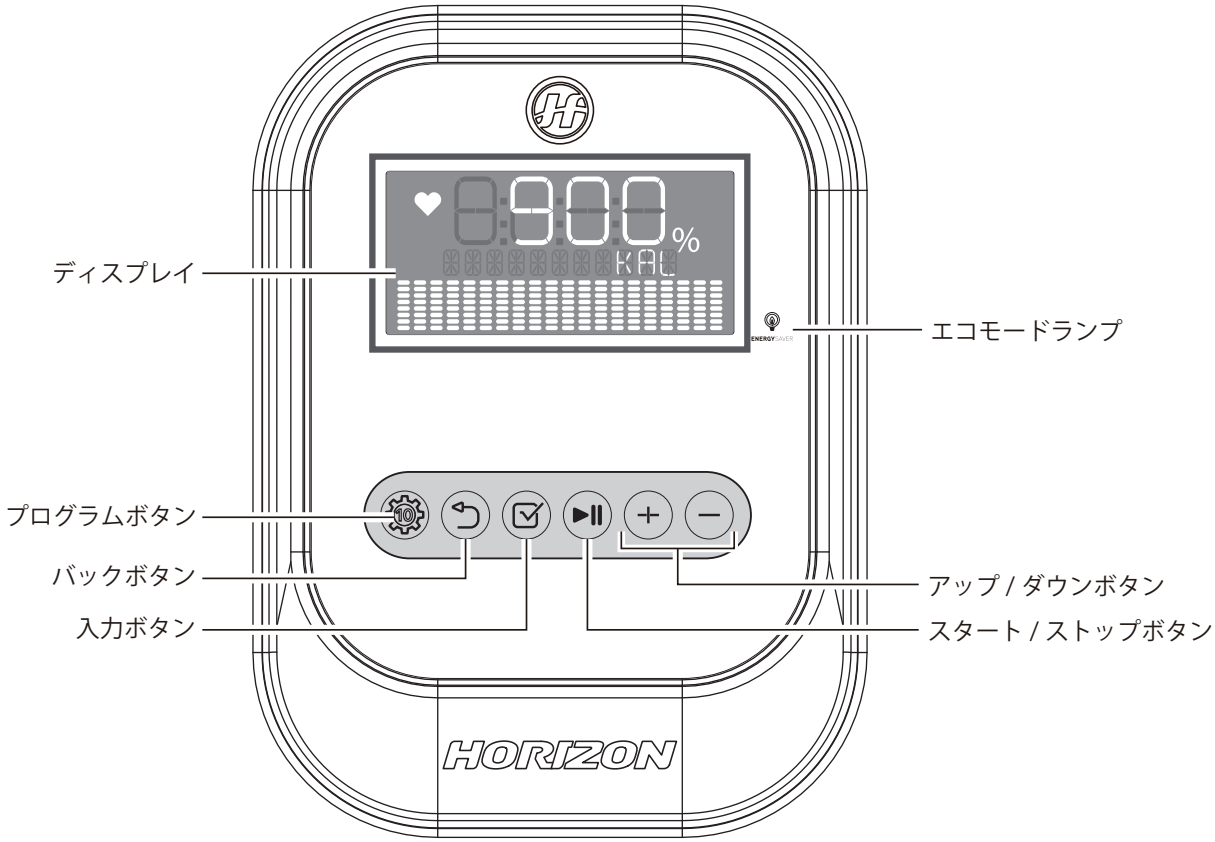
メインユニットの前側底部にキャスターが付いています。ハンドルバーをしっかり持って後部を浮かせてゆっくり移動します。

ご注意

- 無理な体勢で持ち上げたりしないでください。
- 一人で移動できない場合は助力を求めてください。
- ゆっくり移動してください。



コンソールの使いかた



●スタート / ストップボタン

ボタンを押すと 3 カウント後に運動（またはプログラム）が開始されます。
運動中に押すと一時停止し、もう一度押すと運動を再開します。
ディスプレイをリセットする場合は長押しします。一時停止中に 5 分経過した場合もリセットされます。

●プログラムボタン

プログラムを選択します。入力ボタン を押して確定します。

●入力ボタン

選択、入力した項目や値を確定します。

●バックボタン

操作を一つ前に戻すことができます。

●アップ / ダウンボタン

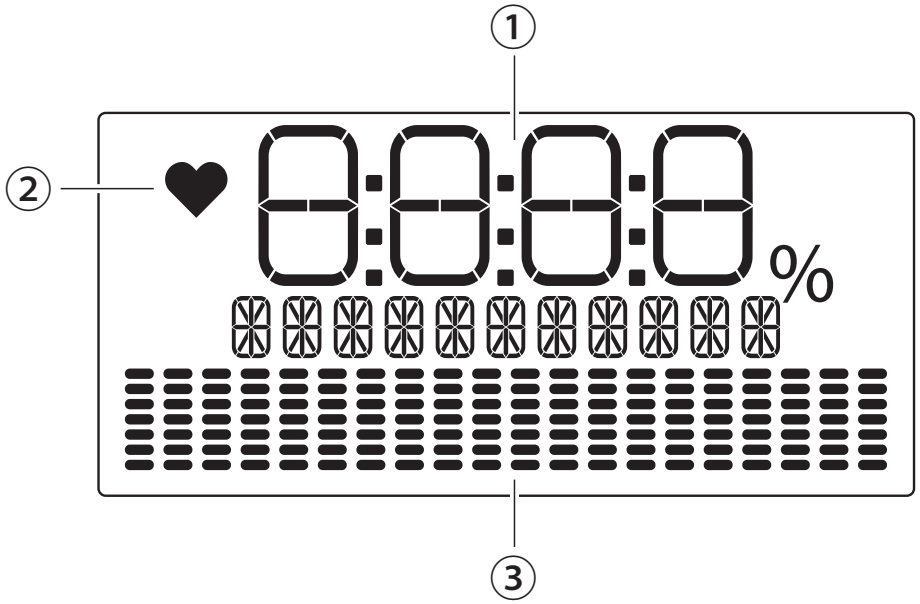
負荷の変更、プログラムや値の選択、数値の入力に使用します。

●エコモードランプ

本製品がエコモードのとき点灯します。

ディスプレイの見かた

状況に合わせていろいろな情報が表示されます。



① 運動情報が表示されます。
運動中に入力ボタン ⓜ を押すと表示内容が切り替わります。

- 時間　：走行により経過した時間を分・秒（または時・分）単位で表示します。
- 速度（KM/H）　：運動速度を 0.1km/h 単位で表示します。
- 距離（KM）　：走行した距離を 0.01km 単位で表示します。
- カロリー（Kcal）　：走行中に消費したカロリーを 1 キロカロリー（kcal）単位で表示します。
- 心拍数（Heart Rate）：心拍数センサーで計測した数値を、毎分あたりの心拍数で表示します。
- 回転数（RPM）　：現在のペダルの 1 分間の回転数を表示します。
- レベル（LV）　：次の 2 種類のレベルが表示されます。
  - 負荷レベル　：ペダルの重さ（1 ～ 20）
  - プログラムレベル：プログラムの難易度

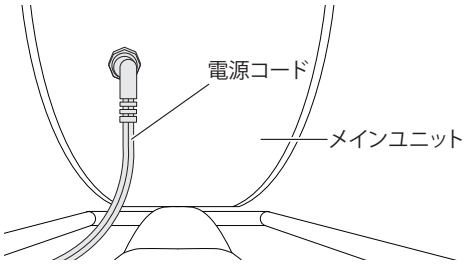
  運動中はペダルの負荷レベルが表示され、プログラムの設定中はプログラムレベル（難易度）が表示されます。

② 心拍数計測中に点滅します。心拍数を計測する場合は心拍センサーを両手で握ります。

③ プログラム表示：選択したプログラムの進行状況を表示します。

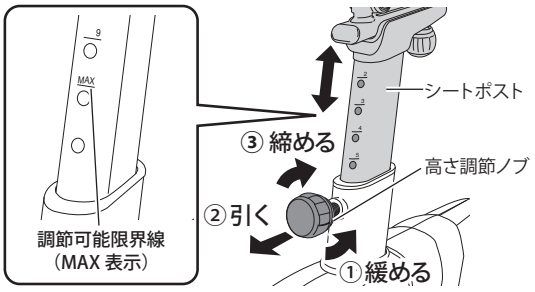
基本的な使いかた（クイックスタート）

1 電源コードを接続します。
※電源スイッチはありません。

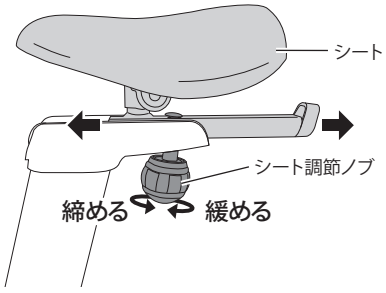


2 シート位置を調節します（☞ P.10）。

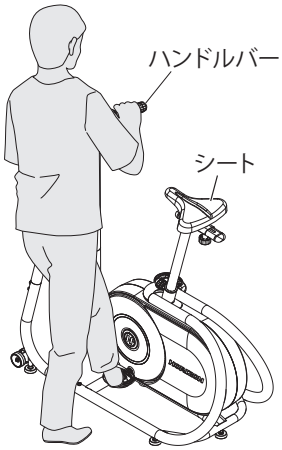
●シート高さの調節
足がもっとも低い位置に来た時に膝が伸び切らない高さを目安にします。
横に立った時にシートが腰の位置にくる高さを目安にします。



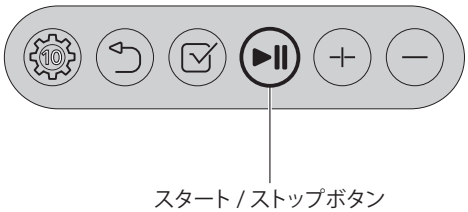
●シート前後位置の調節



3 ハンドルバーを握りながらシートに座ります。



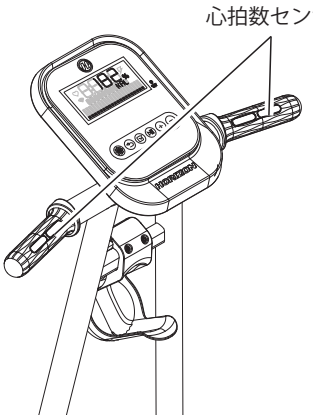
4 スタート / ストップボタン ⏯ を押して、脚を回し始めます



5 アップ / ダウンボタン ＋ ー で負荷を調節します。

ハンドルバーの心拍数センサーを両手で握ると現在の心拍数がディスプレイに表示されます。

※チェストトランスミッター（別売）の使用方法は 22 ページを参照してください。



6 運動を終了するときや一時停止するときは、スタート / ストップボタン ⏯ を押します。

運動を再開するときは、再度スタート / ストップボタン ⏯ を押します。画面をリセットする場合は長押しします。

本製品は運動中 1 分ごとに、または負荷レベルの変化時に、ピッとビープ音が鳴る仕様となっております。

ユーザーを登録する

体重、年齢などユーザー情報を登録することで、より正確な消費カロリーが表示されます。

参 考
- 各操作は、アップ／ダウンボタン ⊕ ⊖ で選択して、入力ボタン ☑ で確定します。
- 操作開始前に電源を ON にしてください（☞ P.14）。

1 ディスプレイに「SELECT USER」が表示されたら、登録するユーザー番号（USER 1 または USER 2）を選択します。

2 画面の指示に従って、体重（WEIGHT）、年齢（AGE）を設定します。

3 プログラムボタン ⚙ を押してプログラムを選択し、各項目を設定します（☞ P.16 ～ 21）。

4 「PRESS START」が表示されたらスタート／ストップボタン ⏯ を押します。
運動がスタートします。

一度体重と年齢を入力すると記憶されます。
次回利用時は、同じユーザーを選択し入力ボタン ☑ で体重と年齢を確認し、プログラムを選択して運動を開始します。

プログラムで運動する

本製品には 10 種類の運動プログラムが用意されています。
本製品は運動中 1 分ごとに、または負荷レベルの変化時に、ピッとビープ音が鳴る仕様となっております。

プログラム名		運動内容	参照ページ
P1	マニュアル（MANUAL）	時間とレベルを設定	☞ P.16
P2	インターバル（INTERVALS）	スピード、持久力の強化	☞ P.17
P3	体重減量（WEIGHT LOSS）	減量に適したプログラム	☞ P.17
P4	体重減量プラス（WEIGHT LOSS PLUS）	減量に適したプログラム	☞ P.18
P5	ローリング（ROLLING）	負荷を徐々に上げ下げするプログラム	☞ P.18
P6	ケイデンス（CADENCE）	徐々に負荷が重くなる筋肉強化プログラム	☞ P.19
P7	ランダム（RANDOM）	負荷がランダムに変化	☞ P.19
P8	目標心拍数ゾーン（THR ZONE）	目標心拍数に基づくプログラム	☞ P.20
P9	目標心拍数%（% THR）	心拍数ゾーンに基づくプログラム	☞ P.21
P10	カスタム（CUSTOM）	セグメントごとに速度、傾斜を設定	☞ P.21

P1：マニュアル（MANUAL）

時間を決めて運動します。設定した時間がカウントダウンされ、0 になると終了します。

1 ゲスト（GUEST）またはユーザー（USER1、USER2）を選択して、体重、年齢を設定します。

2 プログラムボタン を押して「MANUAL」を選択し、入力ボタン で確定します。

3 時間、負荷を設定します。

4 ディスプレイに「PRESS START」と表示されたらスタート / ストップボタン を押します。

※負荷はいつでも変更可能です。

P2：インターバル（INTERVALS）

負荷の強弱が交互に繰り返されます（表参照）。

1 ゲスト（GUEST）またはユーザー（USER1、USER2）を選択して、体重、年齢を設定します。

2 プログラムボタン を押して「INTERVALS」を選択し、入力ボタン で確定します。

3 時間、レベルを設定します。

4 ディスプレイに「PRESS START」と表示されたらスタート / ストップボタン を押します。

インターバル																				
	ウォームアップ				セグメント（繰り返し）												クールダウン			
秒	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

P3：体重減量（WEIGHT LOSS）

負荷の強弱がゆるやかに変化するプログラムです。運動時間に応じて負荷が自動的に変化します（表参照）。

1 ゲスト（GUEST）またはユーザー（USER1、USER2）を選択して、体重、年齢を設定します。

2 プログラムボタン を押して「WEIGHT LOSS」を選択し、入力ボタン で確定します。

3 時間、レベルを設定します。

4 ディスプレイに「PRESS START」と表示されたらスタート / ストップボタン を押します。

体重減量																				
	ウォームアップ				セグメント（繰り返し）												クールダウン			
秒	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3

P4：体重減量プラス（WEIGHT LOSS PLUS）

負荷の強弱がゆるやかに変化するプログラムです。運動時間に応じて負荷が自動的に変化します（表参照）。
体重減量（WEIGHT LOSS）よりも多くのレベルが設定できます。

1 ゲスト（GUEST）またはユーザー（USER1、USER2）を選択して、体重、年齢を設定します。

2 プログラムボタン を押して「WEIGHT LOSS PLUS」を選択し、入力ボタン で確定します。

3 時間、レベルを設定します。

4 ディスプレイに「PRESS START」と表示されたらスタート / ストップボタン を押します。

体重減量プラス																				
	ウォームアップ				セグメント（繰り返し）												クールダウン			
秒	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

P5：ローリング（ROLLING）

負荷の強弱がゆるやかに変化します（表参照）。

1 ゲスト（GUEST）またはユーザー（USER1、USER2）を選択して、体重、年齢を設定します。

2 プログラムボタン を押して「ROLLING」を選択し、入力ボタン で確定します。

3 時間、レベルを設定します。

4 ディスプレイに「PRESS START」と表示されたらスタート / ストップボタン を押します。

ローリング																				
	ウォームアップ				セグメント（繰り返し）												クールダウン			
秒	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	1	1	1
2	1	1	1	3	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	3	1	1	1
3	2	2	2	3	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	3	2	2	2
4	2	2	2	4	4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7	4	2	2	2
5	3	3	3	4	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	4	3	3	3
6	3	3	3	5	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	5	3	3	3
7	4	4	4	5	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	5	4	4	4
8	4	4	4	6	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	6	4	4	4
9	5	5	5	6	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	6	5	5	5
10	5	5	5	7	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	7	5	5	5
11	5	5	6	7	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	14	7	6	5	5
12	6	6	6	8	12	13	14	15	12	13	14	15	12	13	14	15	8	6	6	6
13	6	6	7	8	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	8	7	6	6
14	6	7	7	9	14	15	16	16	14	15	16	16	14	15	16	16	9	7	7	6
15	6	7	8	9	15	16	16	16	15	16	16	16	15	16	16	16	9	8	7	6

P6：ケイデンス（CADENCE）

スタミナ、持久力を高めるプログラムです。低速（L）、中速（M）、高速（H）が自動的に変化します（表参照）。

1 ゲスト（GUEST）またはユーザー（USER1、USER2）を選択して、体重、年齢を設定します。

2 プログラムボタン を押して「CADENCE」を選択し、入力ボタン で確定します。

3 時間、レベルを設定します。

4 ディスプレイに「PRESS START」と表示されたらスタート / ストップボタン を押します。

ケイデンス																				
	ウォームアップ				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	クールダウン			
秒	60	60	60	60	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	60	60	60	60
レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

P7：ランダム（RANDOM）

負荷がランダムに変化します（表参照）。

1 ゲスト（GUEST）またはユーザー（USER1、USER2）を選択して、体重、年齢を設定します。

2 プログラムボタン を押して「RANDOM」を選択し、入力ボタン で確定します。

3 時間、レベルを設定します。

4 ディスプレイに「PRESS START」と表示されたらスタート / ストップボタン を押します。

ランダム																		
	ウォームアップ				セグメント										クールダウン			
秒	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1
10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1
11	4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	14	16	11	6	5	4	1
12	4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1
13	4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1
14	4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1

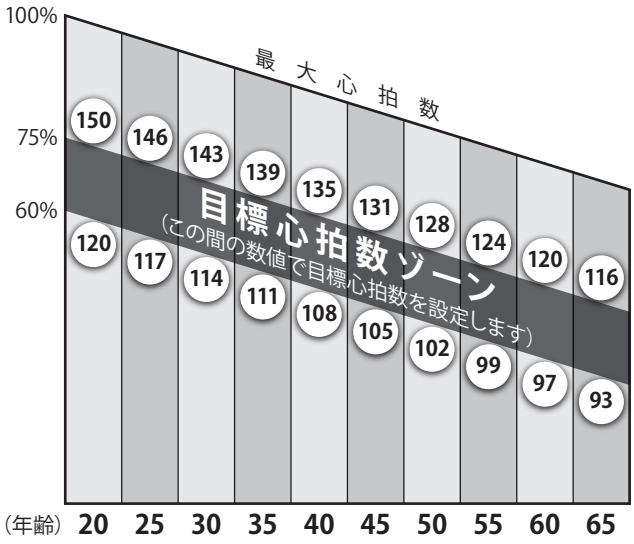
■ P8：目標心拍数ゾーン（THR ZONE）

心臓への負担を考慮して心拍数を計測しながら速度や傾斜を調整するプログラムです。
最大心拍数、目標心拍数は次の方法で計算します。

・最大心拍数の計算方法　最大心拍数は「220 －年齢」で簡易的に計算します。
（例：30 歳）220 － 30 ＝ 190 拍

・目標心拍数の計算方法　最大心拍数に対する百分率で目標心拍数を計算します。
（例：30 歳 /55% の場合）（220 － 30）× 0.55 ＝ 105 拍

米国心臓協会では、最大心拍数の 60% から 75% の範囲で運動することを推奨しています。
次の図で、年齢の列を上にたどって、60% から 75% の目標心拍数を見つけます。



ご注意

設定した目標心拍数から 25 拍を超えると、安全のため本製品は停止して、初期画面に戻ります。

（例）40 歳の使用者が目標心拍数を 70%［(220 － 40) × 70% ＝ 126］に設定した場合、心拍数が 151（126 ＋ 25 ＝ 151）になると停止します。

※表示される心拍数はあくまで目安です。実際の数値と異なる場合があります。

目標心拍数ゾーン	ワークアウト時間	THRゾーン例（30歳）	あなたのTHRゾーン	ワークアウトの目的
とてもきつい 90-100%	＜5分	171-190 BPM		フィットネスレベルが高い、またはアスリート向け
きつい 80-90%	2-10分	152-171 BPM		短時間のワークアウト向け
普通 70-80%	10-40分	133-152 BPM		一般的な長時間ワークアウト向け
軽い 60-70%	40-80分	114-133 BPM		長時間ワークアウトまたは短時間ワークアウトの繰り返し向け
とても軽い 50-60%	20-40分	104-114 BPM		体重コントロールやアクティブリカバリー向け

目標心拍数を維持するように負荷が自動的に変化します。心拍数の上限と下限を設定します。
心拍数を計測するため、心拍数センサーを両手で握るか、または別売のチェストトランスミッター（☞ P.22）を装着して行ないます。

1 ゲスト（GUEST）またはユーザー（USER1、USER2）を選択して、体重、年齢を設定します。

2 プログラムボタン を押して「THR ZONE」を選択し、入力ボタン で確定します。

3 時間、目標心拍数を設定します。

4 ディスプレイに「PRESS START」と表示されたらスタート / ストップボタン を押します。

P9：目標心拍数%（% THR）

目標心拍数を維持するように負荷が自動的に変化します。最大心拍数に対するパーセンテージで設定します。
心拍数を計測するため、心拍数センサーを両手で握るか、または別売のチェストトランスミッター（☞ P.22）を装着して行ないます。

1 ゲスト（GUEST）またはユーザー（USER1、USER2）を選択して、体重、年齢を設定します。

2 プログラムボタン を押して「% THR」を選択し、入力ボタン で確定します。

3 時間と最大心拍数に対するパーセンテージを設定します。

4 ディスプレイに「PRESS START」と表示されたらスタート / ストップボタン を押します。

P10：カスタム（CUSTOM）

時間、負荷の組み合わせを自由に設定します。
各カスタム（CUSTOM）プログラムは 1 ～ 15 のセグメント（SEGMENT）で構成されます。

1 ゲスト（GUEST）またはユーザー（USER1、USER2）を選択して、体重、年齢を設定します。

2 プログラムボタン を押して「CUSTOM」を選択し、入力ボタン で確定します。

3 「CUSTOM1」または「CUSTOM2」を選択し、時間と各セグメント（1 ～ 20）の負荷を設定します。

4 ディスプレイに「PRESS START」と表示されたらスタート / ストップボタン を押します。

※次回使用する際、前回設定したプログラムの各セグメントの負荷は自動的に記憶されますが時間は再設定する必要があります。

■ 心拍数センサーの使いかた

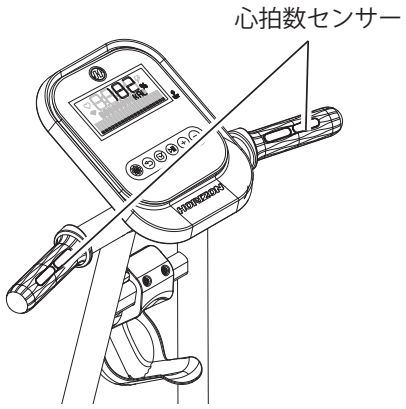
本製品では 2 つの心拍数センサーを使うことができます。

①ハンドルバーに内蔵された心拍数センサー
②別売のチェストトランスミッター

① ハンドルバーに内蔵された心拍数センサー

両手で心拍数センサーを握ります。

※表示される心拍数はあくまで目安として参照ください。

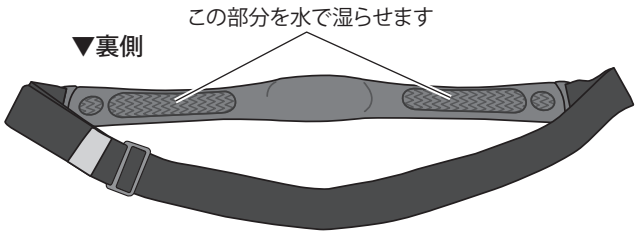


② チェストトランスミッター（心拍数遠隔測定器）：別売 ※ 5khz 対応になります

より正確な心拍数を測定したり、心拍数に基づいたプログラムで運動するときは、別売のチェストトランスミッターを使用します（☞ P.24）。

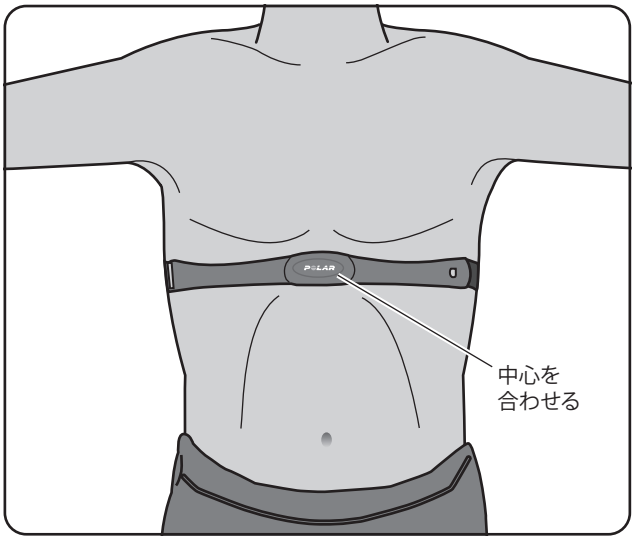
使い方

1）通電を良くするために電極部を水で湿らせます。



2）ベルトの中心（POLAR ロゴマーク）を胸骨のすぐ上または胸筋の真下に合わせます。

3）ストラップの長さを調節してセンサーが肌に密着するようにします。



ご注意

- チェストトランスミッターは医療用の装置ではありません。エクササイズ専用にお使いください。
- さまざまな要因で計測値が変動することがあります。

メンテナンスのしかた

長くお使いいただくために、定期的なお手入れをお願いいたします。

ご注意
- お手入れの際は電源コードをコンセントから抜いてください。
- 溶剤等は使用しないでください。
- 壊れたパーツがある場合は、修理・交換が完了するまで使用しないでください。

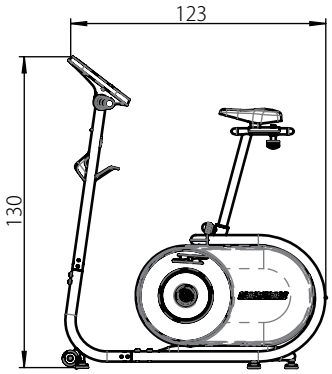
清掃時は電源 OFF・電源コードを外す	
毎回の使用後	・汗と湿気を乾いた布で拭き取る ・クランクやペダルなど可動部分のネジ等に緩みがないか確認し、緩んでいる場合は増し締め
	・電源コードに損傷がないか、電源プラグにホコリなどが溜まっていないか確認 （損傷がある場合はカスタマーサービスにご連絡ください ☞ P.25）
毎週	・クランク部がきちんと固定されているか確認 ・すべてのパーツ（ハンドルバー・シート・ボルト・ナット・ねじ等）に調整・交換の必要がないか確認 ・乾いた布でほこりを拭き取る ・本製品下の床のほこりも拭き取る
毎月	・フレーム類に錆や腐食がないか確認 錆や腐食がある場合は、小さめの金属製ブラシで溝やレバー部分およびボルト固定部分の錆を取り除いてください。 ・すべての消耗パーツを確認し、調整または交換 特に下記の部分に注意してください。 a）シートの状態： 裂けたり切れたりしている、または増し締めしてもぐらつくようであれば交換が必要です。 b）ペダルの状態： 増締めしてもぐらつくようであれば交換が必要です。 各消耗品の交換については、カスタマーサービスまでご連絡ください（☞ P.25）。 ・シート調節部分の稼働状態を確認 動きが悪くなった場合は、一度本体フレームから取り外して可動部分に潤滑油（別売）を塗布し、再度取り付けてください。はみ出した潤滑油は、組み立て前にきれいに拭き取っておいてください。

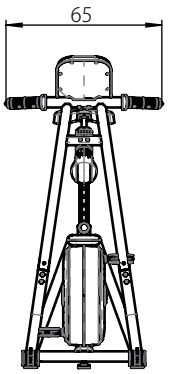
故障かなと思ったら

症状	考えられる原因	対処方法
●電源が入らない。 **●コンソールが点灯しない。**	・電源コードが外れている。 ・電源コードが断線している。 ・電源コードが本体に正しく接続されていない。	・電源コードを確認してください。 ・電源コードをコンセントにしっかりと差し込んでください。
●運動中にひっかかったり、空回りする感じがする。 **●負荷がかからない。**	・内部パーツの故障。	・カスタマーサービスにご連絡ください（☞ P25）。
●心拍数の計測がおかしい。	・心拍数センサーを両手で正しく握っていない。	・心拍数センサーを両手で正しく握ってください。
●本体設置時、がたつきがある。	・平坦な場所で使用していない。	・平坦な場所に設置してください。 ・平坦な場所に設置してもがたつく場合は、水平調節をしてください（「本体の水平調節」（☞ P10）参照）。
●シートがぐらつく。	・脚の高さが合っていない。 ・シートの締め付けが不完全。	・シートを完全に締め付けてください（「シートの調節」（☞ P10）参照）。
●回転音以外の異音がする。	・メインユニット内のベルトに緩みがある。 ・カバーの固定が不完全。	・カスタマーサービスにご連絡ください（☞ P25）。 ・メインユニットのカバーのネジがきちんと固定されているか確認してください。

別売品	
オリジナルフロアマット	弊社オリジナルのゴムマットは、振動・ノイズの軽減や床の保護に役立ちます。 ※フロアマットは製品の性質上、特有の臭いがあります。お使いいただくうちに、特有の臭いは軽減されます。 型式：YHZM0006　（140 cm x 70 cm x 9.5mm）
チェストトランスミッター	心拍数遠隔測定器 型式：H1 PRO 心拍センサー／ T31 心拍センサー 「心拍数センサーの使いかた」（☞ P.22）

機械寸法





単位：cm

製品仕様

名称	Citta BT5.0
負荷レベル	1 ～ 20
負荷システム	ECB マグネットブレーキ
フライホイール	6 kg
プログラム	10 (マニュアル、インターバル、体重減量、体重減量プラス、ローリング、ケイデンス、ランダム、目標心拍数ゾーン、目標心拍数%、カスタム)
スピーカー	—
ハンドグリップ心拍数	○

POLAR 心拍計対応	○
ViewFit 対応	—
パスポートプレーヤー対応	—
本体寸法	123 x 65 x130 cm
梱包寸法	本　体：91 x 57 x 67 cm デスク：62 x 18 x 55 cm
本体重量	49 kg
梱包重量	本　体：48kg デスク：5kg
最大使用者重量	136kg
電源	100V

※製品の仕様、外観などは改良のため予告なしに変更することがありますので、ご了承ください。

保証規定

1. 保証期間内において、取扱説明書に従った正常な使用により万一故障等が発生した場合は、無償で修理いたしますので当社カスタマーサービスへご連絡ください。
   ただし、以下の項目またはこれに準ずる理由により生じた事故等については本保証は適用されません。
   a. 取扱説明書以外の誤操作、取扱上の不注意
   b. 天災、火災、地変等による故障
   c. 砂、泥、水かぶり等が原因で発生した故障
   d. お買い上げ後の転居等による輸送、移動、落下等
   e. 保管上の不備
   f. 当社指定のサービスマン以外が行った修理・改造による故障
   g. 本製品本来の使用目的以外の使用
   h. 本保証書の添付がない場合
2. 保証期間後の修理品についての運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
3. 保証期間は、ご購入から1年間です。
4. 保証の適用されない故障、および保証期限が切れた後の故障につきましては、有償で修理します。
5. 保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。また、販売店の印のないものや、お買い上げ日の記載のないものは無効です。お買い上げ時のレシートまたは配達した運送会社の送り状も合わせて保管ください。
6. 不特定多数の人の利用は、保証を受けられない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
7. 保証は日本国でのみ有効です。

保証書

本保証書は、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。
保証を受けるためには、本保証書およびご購入されたお店・ご購入日がわかるもの（レシート、注文明細書、納品書など）が必要になります。紛失された場合は、カスタマーサービスまでお問い合わせください。
本保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。

名　　称		Citta BT5.0
シリアル番号 （電源コード接続口に記載）		
保証期間		本体お買い上げ日より1年間
お買い上げ日		年　　月　　日
お客様	お名前	
	ご住所　〒	
	電　話　　（　　）	

修理・使用方法に関するお問い合わせ
（お問い合わせの際、シリアル番号をお伝えいただけるとスムーズです）

24時間いつでも「修理受付フォーム」
左記QRコードまたは下記Webよりお問い合わせください。
https://johnsonjapan.com/repair-request

カスタマーサービス　フリーダイヤル
0120-557-379
営業時間 9:00～17:00（土日祝休み）

●お問い合わせ・発売元
ジョンソンヘルステックジャパン株式会社
〒108-8435　東京都港区海岸3-3-8安田ビル2F
TEL：03-5419-3560　FAX：03-5419-3562
https://johnsonjapan.com

JOHNSON

キリトリ線

キリトリ線

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で

QUOカード1,000円分プレゼント!

詳しくは裏表紙をご覧ください。

【ホライズン製品をご購入されたお客様へ】
アンケートにお答えいただいた方、抽選で毎月10名様に
QUOカード1,000円分プレゼント！

■ ご購入日から6ヶ月以内にご送付ください
■ 当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます（発送はアンケート到着月の翌月以降となります）

①PCで右記アドレスから（推奨） https://johnsonjapan.com/contents/category/survey
②携帯で右記QRコードから（推奨）
③本紙をFAX: 03-5419-3562
④本紙を郵送：〒108-8435 東京都港区海岸3-3-8 ジョンソンヘルステックジャパン アンケート係

（ふりがな） ご氏名	男・女	年齢 歳	お電話番号 （　　）
ご住所 〒　都道府県			住居形態 共同住宅・戸建て
ご購入いただいた店名/サイト名	マシンが届いた日 年　月　日	モデル名 Citta BT5.0	メールアドレス

ご職業
□自営業　□経営者・役員　□会社員　□公務員　□パート・アルバイト　□学生　□主婦　□無職　□その他（　　）

当製品をお使いになる人数
□1人　□2人　□3人　□4人以上

フィットネスマシン（ランニングマシン、インドアバイクなど大型のもの）のご購入について
□今回が初めて　□買い替え/以前に所有

ご購入前に不安だったこと（複数回答可）
□マシンのサイズ　□音・振動　□品質・耐久性　□継続性　□アフターサービス
□その他（　　）

他に購入を検討したメーカー/マシン（複数回答可）
□特になし　□当社の別製品（モデル名：　　）　□アルインコ　□ダイコー　□イグニオ　□コンビ
□ダイヤコ　□BARWING　□テクノジム　□その他（メーカーまたはモデル名：　　）

当製品をご購入された理由（最も当てはまるもの一つ）
□専門メーカーの信頼性　□保証・サポート　□口コミ・評判　□プログラム等の機能　□値段　□デザイン　□特典
□その他（　　）

実際に使用した感想（良い点、良くない点）や、ご意見・ご要望等ありましたらご自由にお書きください

マシンを置いたお部屋の写真、または使用している写真があれば添付してください

いただいたコメント（写真）を当社ホームページに掲載してもよろしいですか（お名前はイニシアルになります）
□はい　□いいえ

ご協力ありがとうございました。いただいた個人情報は賞品の発送および今後のより良い製品開発とサービスの向上のために使用させていただき、お客様の同意なしに第三者に提供することはありません。
詳しくは弊社ホームページ「個人情報のお取り扱いについて」（ https://johnsonjapan.com/contents/privacy ）をご覧ください。

キリトリ線
キリトリ線