

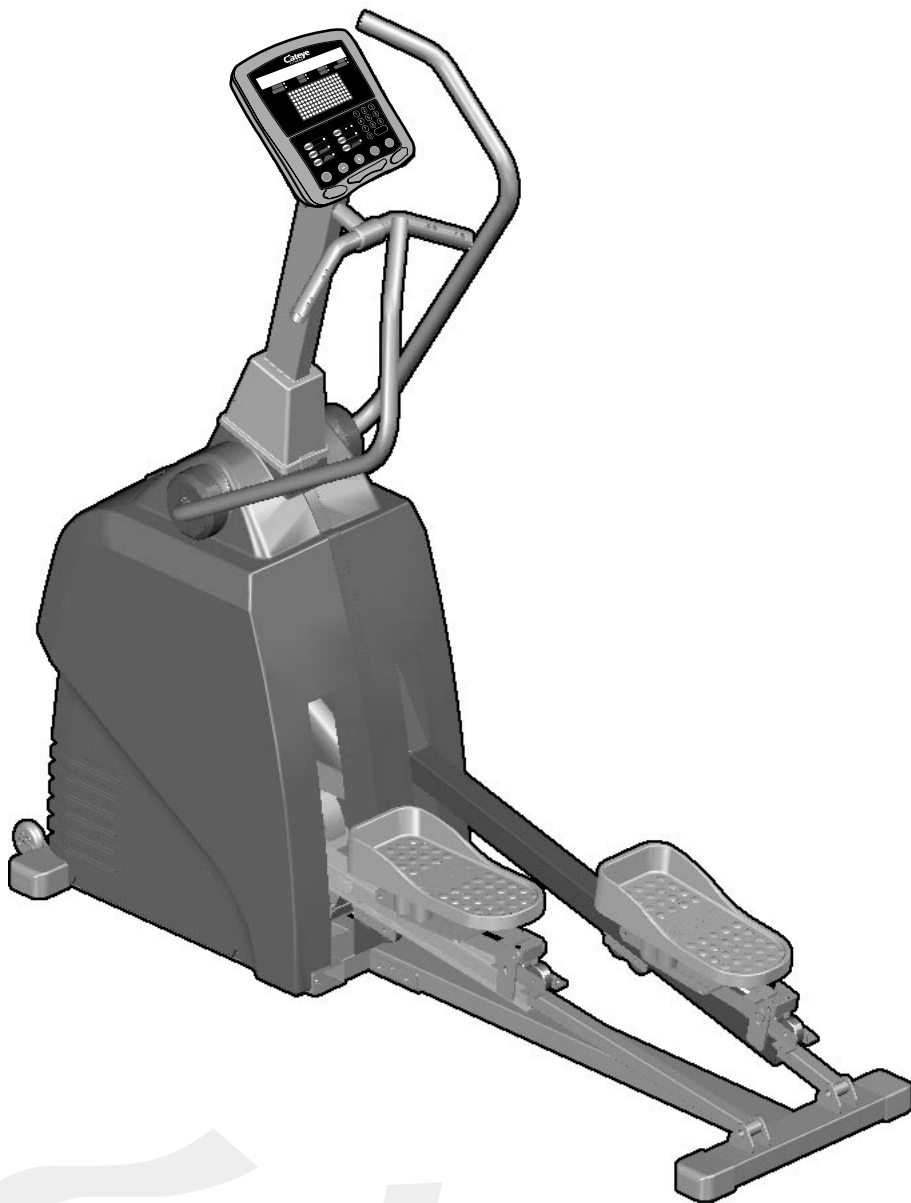
**Cateye**  
FITNESS



# キャットアイ エレプティカルトレーナー

MODEL EC-6000

取扱説明書



**Cateye**  
FITNESS

ELLIPTICAL TRAINER  
EC-6000

# この取扱説明書の使い方

「スタート編」では機器の組み立てと調整方法、プログラムの概略を説明します。

「オペレーション編」ではキャットアイ・エレプティカルトレーナー Model EC-6000の豊富な機能とその使い方を詳しく説明します。

「リファレンス編」は必要に応じてご覧ください。

## 目次

スタート編	オペレーション編	リファレンス編
1-1 組立から始めましょう ..... 6	2-1 トレーニングのねらい ..... 14	3-1 知っておくと便利な機能 ..... 22
1-2 本体の調整と移動/乗車姿勢 ..... 10	2-2 マニュアルトレーニング ..... 16	3-2 トラブルと処理 ..... 23
1-3 ハンドルグリップセンサー の使い方 ..... 11	2-3 HRコントロールトレーニング ..... 17	3-3 日頃のお手入れ/ 保証修理サービス/別売部品 ..... 23
1-4 6種類のプログラムがあります ..... 12	2-4 減量トレーニング ..... 18	3-4 製品仕様 ..... 24
	2-5 定ワットコントロールトレーニング ... 19	
	2-6 ヒルトトレーニング ..... 20	
	2-7 インターバルトレーニング ..... 21	

部品が下記のとおり揃っているか、お確かめください。






 本体	 ハンドルポスト	 前脚パイプ	 アッパーハンドル 2個		
 操作ユニット	 ポストカバー	 汗カバー	 ハンドルカバー	 取扱説明書 保証書	
 M8×110六角 ボルト 2本	 M8×50六角 ボルト(ステン) 4本	 M8×60六角 ボルト(ブラック) 4本	 M5六角孔付ボルト (ドリンクホルダー 取付ボルト)2本	 M8六角孔付丸 ボルト 2本	 M8×16六角ボルト 8本
 ステップパイプジョイントピン 2本 M10ナット 2個	 M4ナベネジ 4本	 M8ナット 2個	 ワッシャ(ステン) 8個 ワッシャ(ブラック) 6個	 スプリング ワッシャ 8個	

# はじめに

このたびはキャットアイ エレプティカルトレーナー Model EC-6000をお買い上げいただき誠に有難うございます。このエレプティカルトレーナーは人の健康の基礎となる全身持久力の維持・増進を目的として、心肺循環器系の機能を高めるためのハートのスポーツ(有酸素運動)を、科学的に行なえるよう設計された、コンピュータ制御のトレーニングシステムです。本機は6種類のトレーニングプログラムを持ち、楽しみながら体力の維持・増進がはかれます。どうか末永くご愛用いただきあなたの健康のためにお役立てください。

なお、ご使用にあたり、この説明書を良くお読みいただきますようお願い致します。またこの説明書は保証書と共に大切に保管してください。

## 本文中のマークの意味

-  マークのついた文章は、安全上及び取り扱い上非常に重要です。必ず守ってください。
-  **警告**：守らなかったとき死亡あるいは人体に重大な危害が及ぶ場合がある事項です。
-  **注意**：守らなかったとき人体に危害が及んだり機器が破損する場合がある事項です。
-  **重要**：注意が必要な操作、守っていただきたい事項または補足事項について説明しています。
-  **参考**：知っておくと便利な事項または補足事項について説明しています。












# 安全にお使いいただくために

本機を使用する前には、必ずこの注意事項及び取扱説明書をよくお読みの上、正しく安全にお使いください。お読みになった後は、いつでも見られるところに大切に保管してください。

## 警告

- ・ 心臓病(狭心症、心筋梗塞など)、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患(ぜんそく、慢性気管支炎、肺気腫など)、変形性関節症、リュウマチ、痛風、妊娠中の方、その他病気や障害のある方は、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。
- ・ 日頃運動していない方が急に強い運動をすることは危険な場合がありますので、徐々に運動強度を上げるようにしてください。
- ・ トレーニング中に気分が悪くなったり体に異常を感じたときはただちに運動をおやめください。
- ・ お子様・ご病人・お身体の不自由な方が本機をご使用になるときは、必ず誰かが付き添うようにしてください。

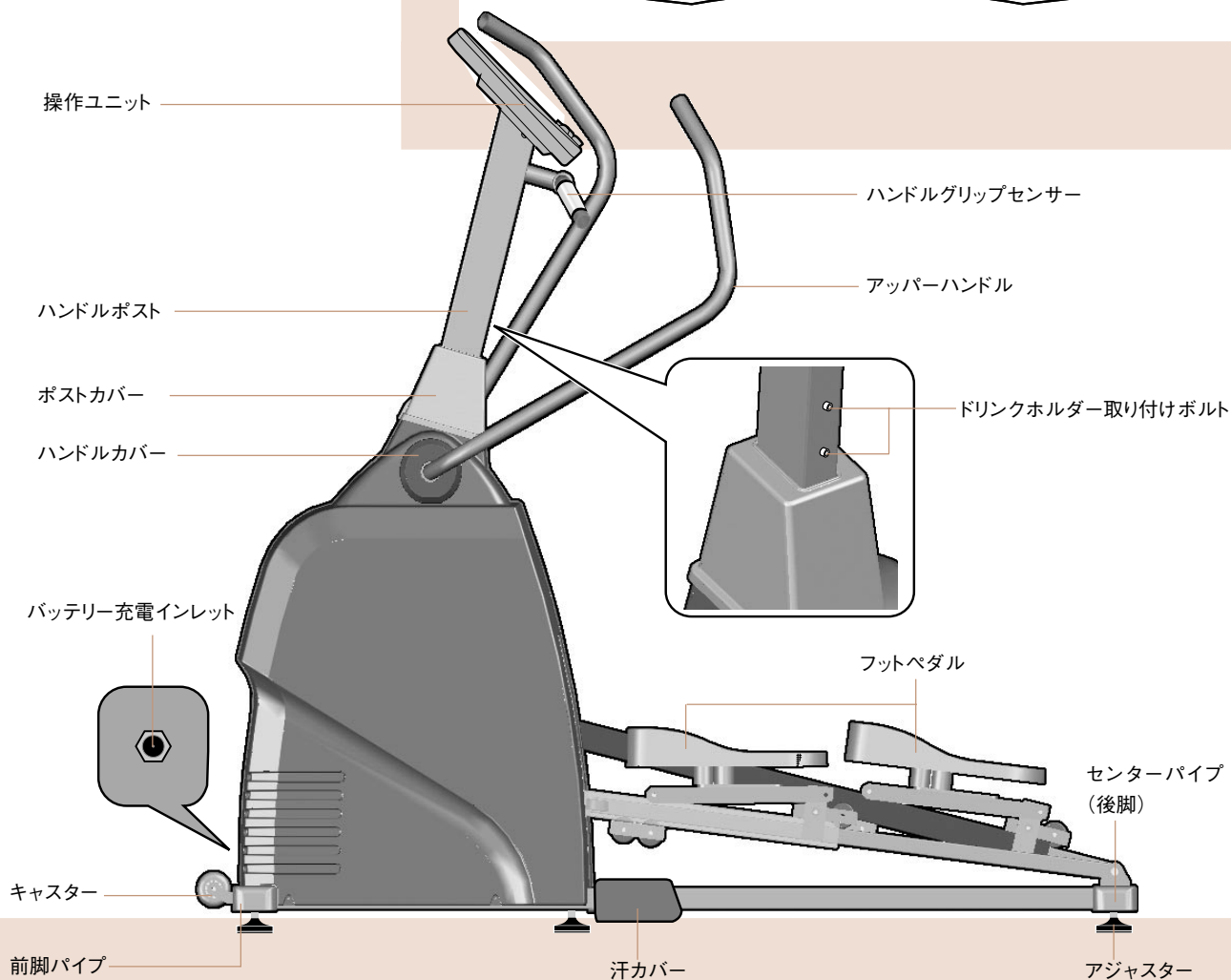
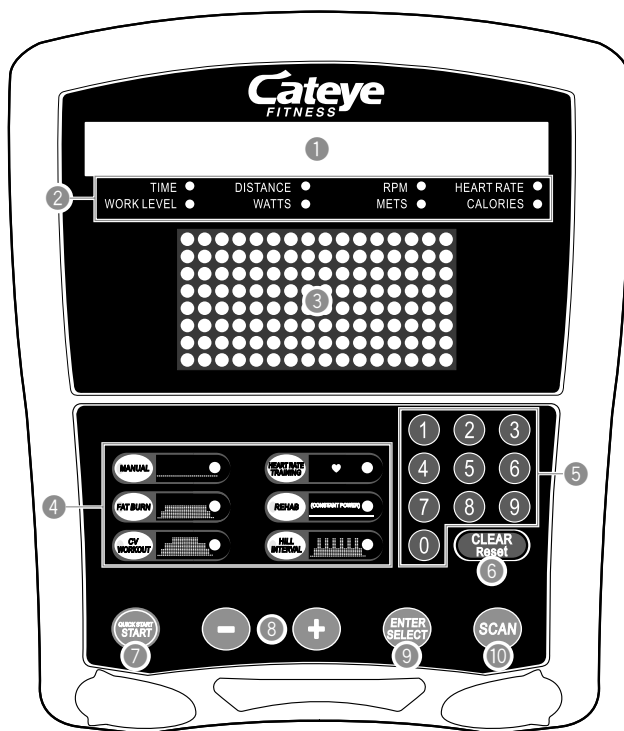
## 注意

- |   |   |   |   |                             |
|---|---|---|---|-----------------------------|
|  | スプレー製品及び、引火性物質が多い場所では本機を使用しないでください。   |  | 取扱説明書に述べられている以外の使用方法はさけてください。弊社の純正部品以外は使用しないでください。                                  |                             |
|  |  |  |  | 屋外及び直射日光のあたる場所での使用はさけてください。 |
| 本体が正常に作動しないとき、落下したり破損したとき、水に濡れたとき等は、使用しないでください。検査・修理の為、弊社製品サービス課に電話してください。          |   |  | 高温多湿の所では使用しないでください。   |                             |
|  | 通気孔を塞いだ状態で本機を使用しないでください。通気孔に糸くずや髪の毛がつかないようにしてください。                                  |  | 本機を濡れた手で触らないでください。  |                             |
|  | 開口部に物を落としたり入れたりしないでください。  |  | お子様・ご病人・お身体の不自由な方が本機をご使用になるときは、必ず誰かが付き添うようにしてください。                                  |                             |

# 各部の名称

## 本体

## 操作ユニット



## ① 液晶画面

### ② 目標脈拍数レベル表示

画面に表示される数値の内容を点灯して表示します。

### ③ 選択パターン表示

ヒルトレーニングやインターバルトレーニングを選択したときの選択パターン(山の形状や運動の間隔)を点灯して表示します。

### ④ トレーニング選択ボタン

MANUAL(マニュアル)

..... マニュアルトレーニングが選択できます。

HEART RATE TRAINING(HRコントロール)

..... HRコントロールトレーニングが選択できます。

FAT BURN(減量トレーニング)

..... 減量トレーニングが選択できます。

REHUB(定ワットコントロールトレーニング)

..... 定ワットコントロールトレーニングが選択できます。

CV WORKOUT(ヒル)

..... ヒルトレーニングが選択できます。

HILL INTERVAL(インターバル)

..... インターバルトレーニングが選択できます。

## ⑤ テンキーボタン

数値の入力を行います。

## ⑥ CLEAR/Reset (クリア/リセット) ボタン

入力時 : 数値を初期値に戻します。

トレーニング中 : 2秒間押し続けることで初期画面に戻ります。

## ⑦ QUICK START/START (クイック/開始) ボタン

トレーニングを開始します。

## ⑧ 数値増減-/+ボタン

入力時 : 数値の増減や項目を選択します。

トレーニング中 : 運動レベル(ペダル重さ)を増減させます。

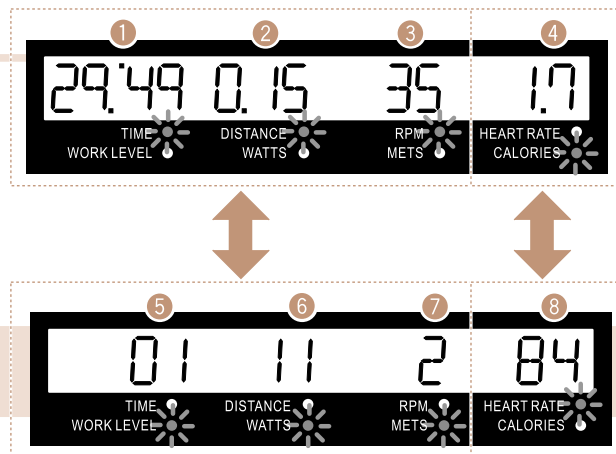
## ⑨ ENTER SELECT (入力決定) ボタン

条件設定を次の段階へ進めます。

## ⑩ SCAN (表示切替) ボタン

トレーニング中に画面の数値表示を切替えます。

## 液晶画面



### ① TIME (運動時間)

目標時間までの残り時間を表示します。

### ② DISTANCE (距離)

### ③ RPM (回転数)

### ④ CALORIES (消費カロリー)

### ⑤ WORK LEVEL (運動レベル)

現在のペダルの負荷レベルを表示します。

### ⑥ WATTS (ワット)

### ⑦ METS (メッツ)

消費カロリーとは別のエネルギー代謝率として活動量の強度を表します。

年齢や性別、体格に影響されないエネルギー消費量の単位です。

### ⑧ HEART RATE (脈拍数)

現在の脈拍数を表示します。

脈拍数はチェストベルト心拍センサーを装着、またはハンドグリップセンサーを握ると表示されます。

# 1-1

## 組立から始めましょう

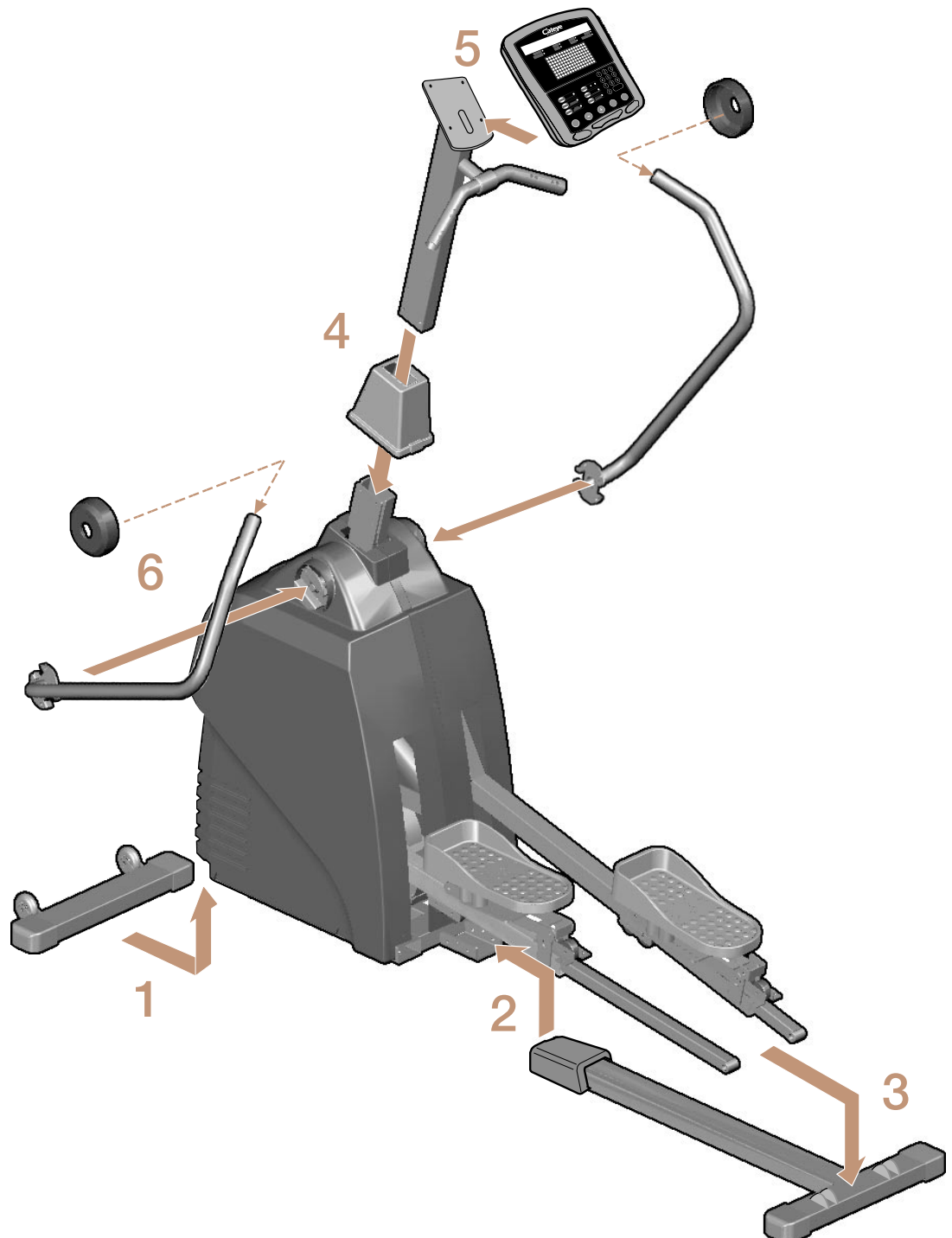
図をご覧になり、次ページからの説明手順に従って組み立ててください。

なお、EC-6000 の組立には次の工具をご使用ください。

<必要な工具>

- ・ 13 mmスパナ
- ・ 17 mmスパナ
- ・ 19 mmスパナ
- ・ ドライバー
- ・ 5 mm六角レンチ
- ・ 6 mm六角レンチ

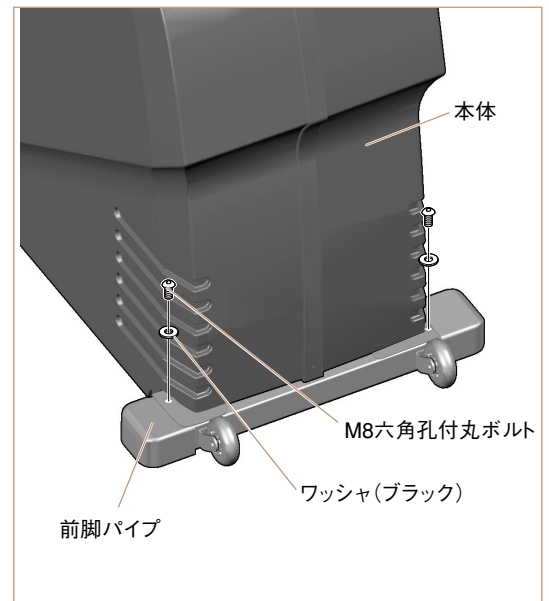
**△注意** 本製品は重量物ですので、1人で作業するとけがや機器を破損するおそれがあります。組立時は必ず2人以上で行ってください。



1

### 前脚パイプに本体を取り付けます

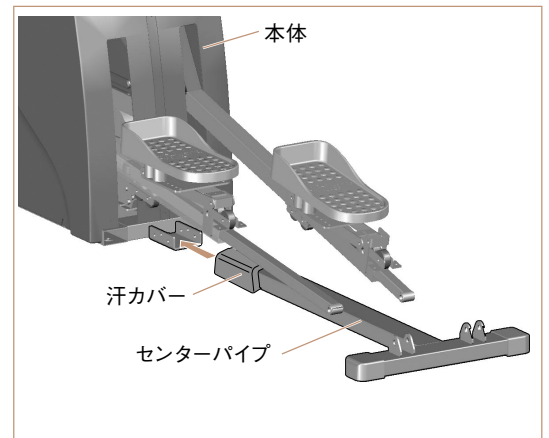
- ・ 前脚パイプを本体の下からネジ孔が合うようにはめ込みます。
- ・ M8六角孔付丸ボルト2本を使い19.6 N・m (200 kgf・cm)のトルクでしっかり締め付けます。



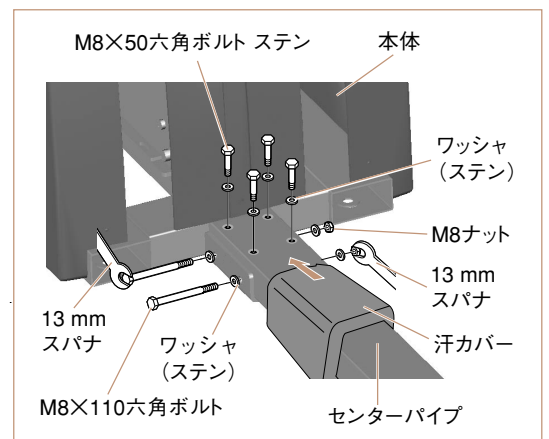
2

### センターパイプを取り付けます

- ・ センターパイプに汗カバーを差し込み、図のように本体に取り付けます。このときネジ孔が合うようにセンターパイプを差し込んでください。



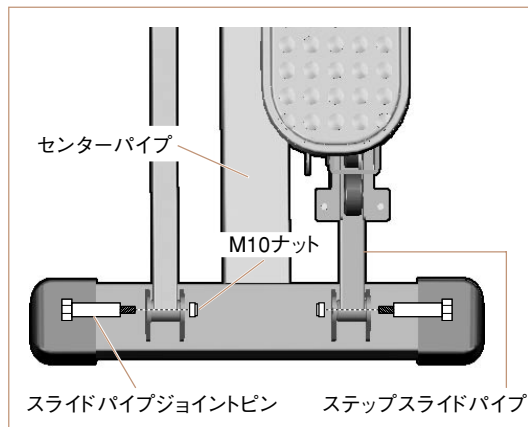
- ・ 側面の2つの孔にM8×110六角ボルト2本を図のように13 mmスパナで仮止めします。
- ・ 上面の4つの孔にM8×50六角ボルト(ステン) 4本を仮止めします。
- ・ 微調整を行いながら、仮止めした各ボルトを19.6 N・m (200 kgf・cm)のトルクでしっかりと締め付け固定します。
- ・ ボルト締め付け後、汗カバーをスライドし、ボルト締め付け部分の上にかぶせます。



### 3 左右のステップスライドパイプをセンターパイプに取り付けます

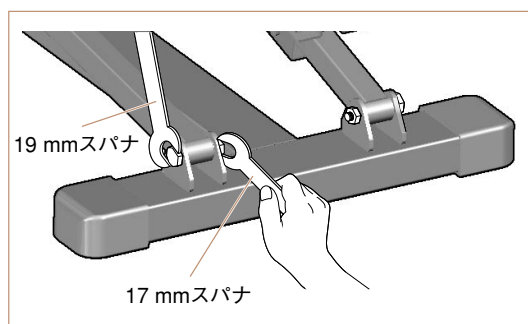
- ステップスライドパイプとセンターパイプの孔を合わせスライドパイプジョイントピンを差し込みM10ナットで仮止めします。

**△注意** スライドパイプジョイントピンの差し込み方向は左右異なります。ナットが内側にくるように差し込んでください。



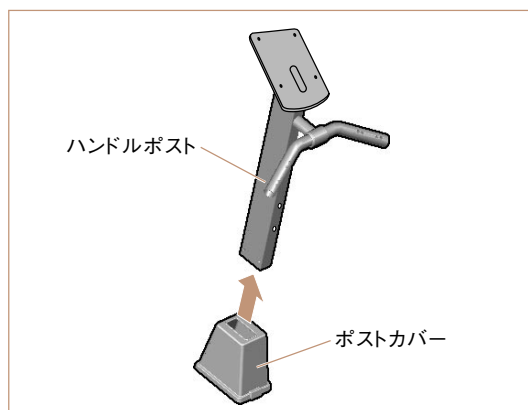
- 図のように17 mmスパナと19 mmスパナを使い29.4 N・m (300 kgf・cm)のトルクで固定します。

**△注意** ステップスライドパイプとセンターパイプがしっかり固定しているか確認してください。



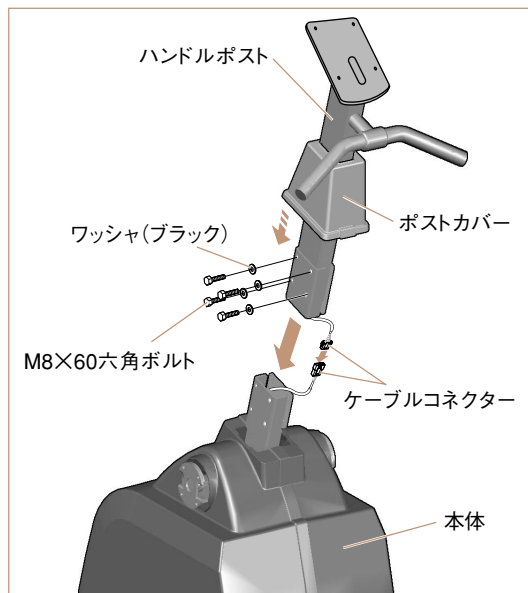
### 4 ハンドルポストを取り付けます

- ハンドルポストにポストカバーを差し込みます。



- ハンドルポスト側のケーブルコネクターと本体側のケーブルコネクターをつなぎます。
- ハンドルポストの4つの孔と本体側の孔を合わせ、ハンドルポストを少し持ち上げるようにしながら、M8×60六角ボルト4本を19.6 N・m (200 kgf・cm)のトルクで締め付け固定します。
- ハンドルカバーを下におろし、ドリンクホルダー取り付けネジ(2本)をねじ込みます。

**参考** 本器は市販のドリンクホルダーを取り付けることができます。ハンドルポストのドリンクホルダー取り付けボルトでドリンクホルダーを取り付けてください。

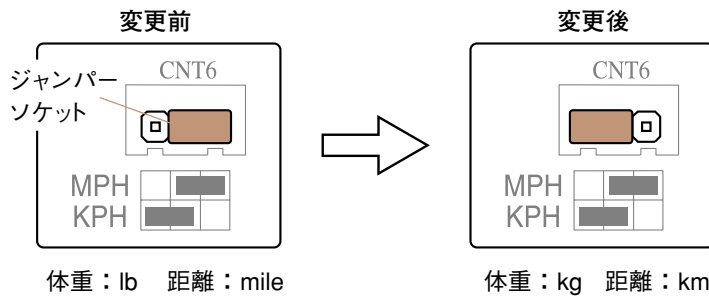




# 5

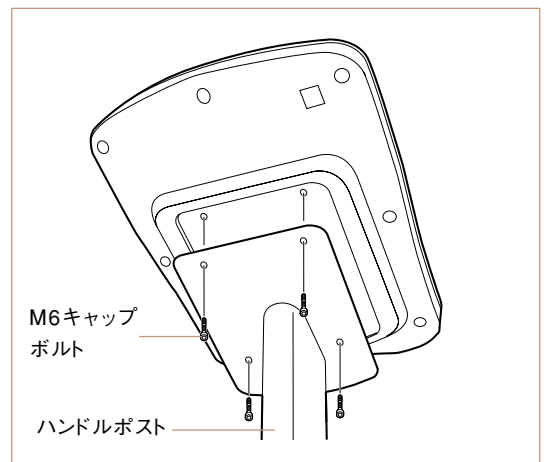
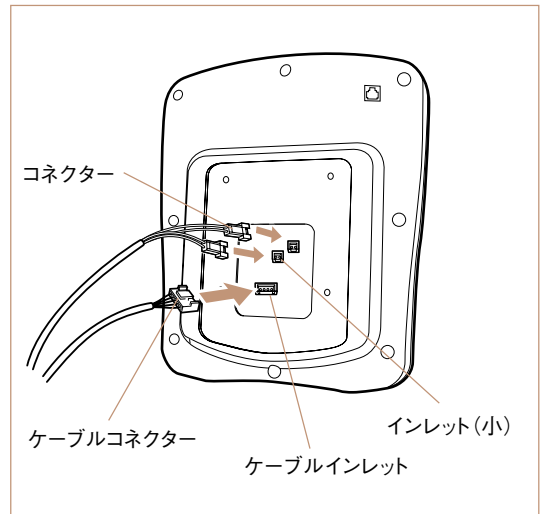
## ジャンパースイッチを変更して操作ユニットを取り付けます

- 操作ユニット裏面にあるジャンパースイッチで体重と距離の単位を切り替えます。
- 中央と右端のピンにはめ込まれているジャンパーソケットを取り外し、左端と中央のピンにはめ込みます。



- 参考** ・ 詳細は、22 ページ「知っておくと便利な機能」をご覧ください。  
 ・ 工場出荷時はlb/mileに設定してあります。

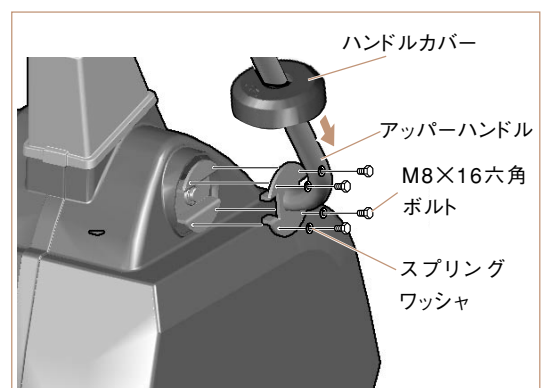
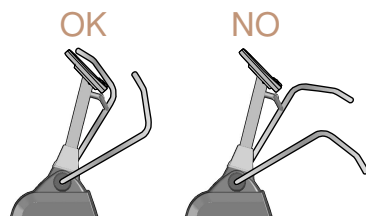
- 操作ユニット裏面のケーブルインレットに、ケーブルコネクタを差し込みます。  
**△注意** ケーブルコネクタは、しっかりと奥まで差し込んでください。差し込みが不十分でコネクタの接触が悪いと機能しません。
- 操作ユニット裏面のインレット(小)にグリップセンサーコネクタ(2個)をつなぎます。  
**参考** グリップセンサーコネクタは、どちらのインレット(小)と接続しても正常に機能します。
- M6キャップボルト4本で操作ユニットをハンドルポスト上部に固定します。



# 6

## アッパーハンドルを取り付けます

- 本体側面にアッパーハンドルを差し込みM8×16六角ボルト4本を19.6 N・m(200 Kgf・cm)のトルクでしっかり締め付け固定します。  
**△注意** アッパーハンドルは下図のようにアッパーハンドルの先が上を向くように取り付けてください。



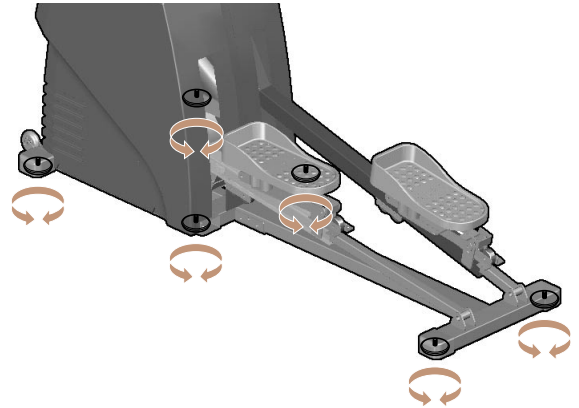
- △注意** アッパーハンドルの締め付けが不十分な場合、アッパーハンドルを動かしたときに異音が生じることがありますので、しっかりと締め付けてください。
- アッパーハンドルの固定後、アッパーハンドルにハンドルカバーを通し本体にはめ込みます。

# 1-2

## 本体の調整と移動／乗車姿勢

### アジャスターを調整します

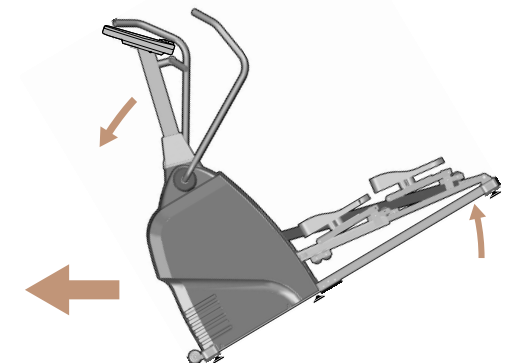
- ・床の堅い水平な場所でご使用ください。
- ・本体がぐらつくときは、本体が水平になるようにアジャスターを回して調整します。アジャスターは本体中央の2ヶ所、前脚の2ヶ所、センターパイプ後脚部の2ヶ所の計6ヶ所にあります。



### 移動させるには

- ・本体を移動するときは、後方から後脚を持ち上げて、キャスターを使って移動してください。

**△注意** 本体は重量物です。移動時は必ず2人で行ってください。



### 理想的なトレーニング姿勢

- ・図のように両足を左右のフットペダルにのせ、両手はアッパーハンドルまたは、ハンドルグリップセンサーをしっかり握った状態で運動を行ってください。
- ・アッパーハンドルを握った運動の場合も安全のため、定期的にハンドルグリップセンサーを握り、脈拍数を確認しながらトレーニングを行ってください。

**△注意** ・本体カバーの中に手を入れないでください。  
・ステップスライドパイプに手を近づけないでください。



# 1-3

## ハンドルグリップセンサーの使い方

EC-6000は運動中の脈拍をハンドルグリップセンサーにより左右の手の平から検出します。

**重要** チェストベルト心拍センサーを装着している場合は、ハンドルグリップセンサーによる脈拍の計測はできません。

脈拍計測の優先順位

1. チェストベルト心拍センサー (POLAR対応)
  2. ハンドルグリップセンサー
- の順で脈拍信号を検出します。

トレーニング中にハンドルグリップセンサーを握ると、消費カロリーから脈拍数の表示に切り替わります。

**重要** ハンドルグリップセンサーは、両手で左右のセンサー部分をつかんでください。片手でつかんだ状態では脈拍数は表示されません。

**参考** トレーニング中に手を激しく動かすことにより、脈拍の検出が困難になる場合があります。HRコントロールトレーニングを行う場合や、より正確な脈拍数を計測したい場合は、チェストベルト心拍センサー (POLAR対応) の使用をお勧めします。

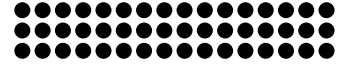


# 1-4

## 6種類のプログラムがあります

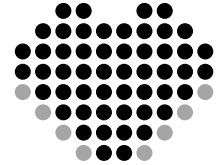
### マニュアルトレーニング

- ・ **+** **-** ボタンを押してペダル重さを指定するもっとも一般的な使い方です。
- ・ 常に一定の運動レベルでトレーニングを行えます。



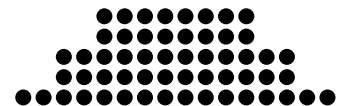
### HRコントロールトレーニング (脈拍数一定のトレーニング)

- ・ 継続して脈拍計測が必要なためチェストベルト心拍センサー (POLAR対応) が必要です。
- ・ トレーニングの目標を脈拍数でセットすると、エレプティカルトレーナーがあなたの脈拍数をその目標に保つようにペダル重さを自動的に増減させる、もっとも基本的・理想的なエアロビック (有酸素) トレーニングです。
- ・ トレーニングを積むにしたい、同じ脈拍数でより楽にトレーニングができるようになり、またより高い脈拍数にチャレンジいただけるようになります。



### 減量トレーニング

- ・ 設定した運動レベルに段階的に近づき、トレーニング終了時には段階的にレベルを下げるウォームアップとクールダウンを自動的に行うトレーニングです。



### 定ワットコントロールトレーニング

#### (運動強度：ワット数一定のトレーニング)

- ・ エレプティカルトレーナーで表示されるワット数 (運動強度) は、ペダル重さ (トルク, N・m) と1分あたりのペダル回転数 (rpm) によって決まります。
- ・ 定ワットコントロールトレーニングにおいては、トレーニングの目標をワット数 (運動強度) でセットします。トレーニング中にペダルの回転数が変わってもペダル重さをエレプティカルトレーナーが自動的に調整し、結果としてのワット数 (運動強度) を一定に保ちます。
- ・ 定ワット制御とも呼ばれ、心肺リハビリテーションの運動処方などによく使われます。

#### 制御範囲

ペダル回転数： 40~100 rpm

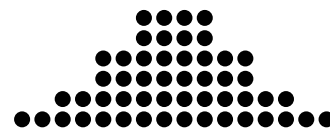
ワット数： 25~200ワット

**⚠注意** 設定ワット数を低くしたとき、ペダル回転数が速くなると、最低のペダル重さでも設定ワット数を超えてしまい制御できなくなります。



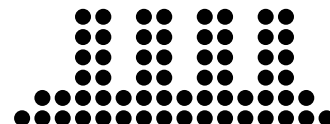
### ヒルトレーニング（山登りトレーニング）

- ・ペダル重さが時間の経過と共に変化します。そのペダル重さの変化の様子が、グラフにも表示されるように山の形状をしているトレーニングです。



### インターバルトレーニング（運動+休息の本格派向けトレーニング）

- ・運動と休息を交互に繰り返すインターバルトレーニングは、運動と休息の時間の配分やその強さによって強化をねらう本格派向けのプログラムです。



### トレーニング経過の確認について

本機ではトレーニング終了後に、今行ったトレーニングの経過を画面で確認することができます。ペダルを止めて約2分経過すると表示は消えます。2分以上確認するときはペダルを軽く回しながら確認してください。

# 2-1 トレーニングのねらい

## トレーニングのねらい

- ・ 階段を昇ったり、急いで歩いたりしたときに息切れを感じることはありませんか。歩いたり走ったり、寝ているときでさえ、人間の体は酸素を取り入れエネルギーを作っています。肺から取り入れた酸素を心臓ポンプで血液を通じて全身に送り届けること、難しく言うと心臓循環器系の働き:エアロビックパワー、この基本的な働きが不足すると息切れを感じたり体の不調の元となります。
- ・ そこで、現代人が普段余り使わなくなったこの心臓ポンプを週に何回かほんの少し余分に動かし、心臓循環器系に酸素の供給を盛んにする「ハートのスポーツ」(有酸素運動)を行なうこと、これにより全身持久力やスタミナとも言われる心肺循環器系の働き:エアロビックパワーを高めること、エレプティカルトレーナーはこれらをトレーニングのねらいとしています。

## トレーニングプラン

- ・ 「ハートのスポーツ」を効果的に行ないエアロビックパワーを高めるには、年齢や体力に応じた強さで行なうことが必要です。体力に比べ強すぎるトレーニングは体に無理をかけるばかり、弱すぎる場合は効果が望めません。
- ・ エレプティカルトレーナー EC-6000は、コンピュータ制御によるプログラムを6種類用意しています。

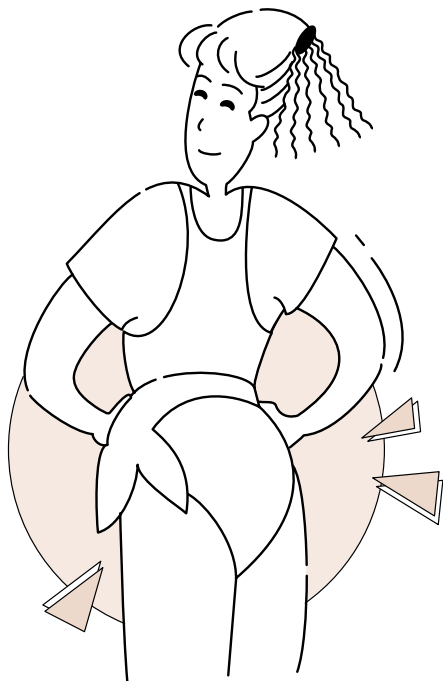
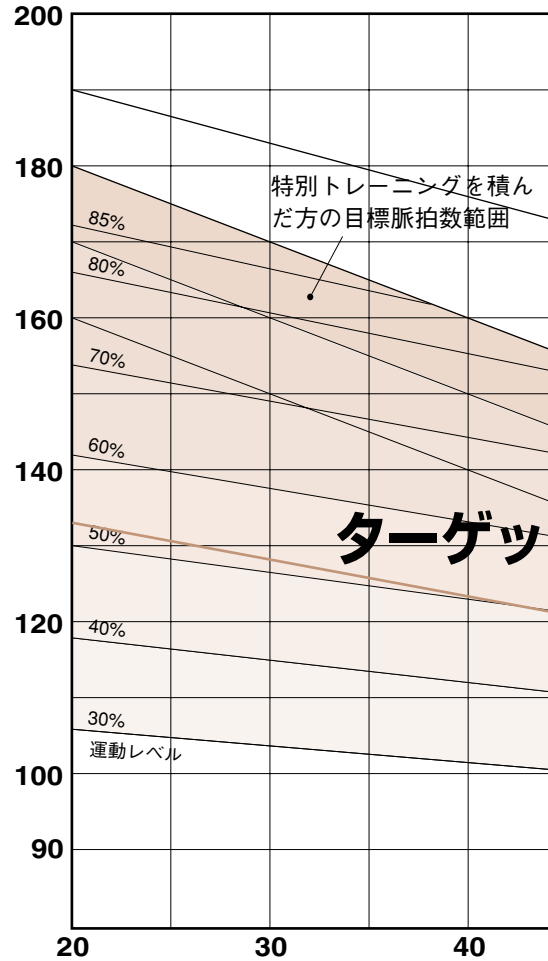
## トレーニングの頻度

- ・ 現状を維持するためにも最低週2日必要です。週3日やればわずかに増進がはかれます。週4日やれば効果的な増進がはかれます。毎日ないし、週5、6日のトレーニングが理想的です。
- ・ 1日に何回もまとめてトレーニングするのは逆効果になることがありますのでご注意ください。

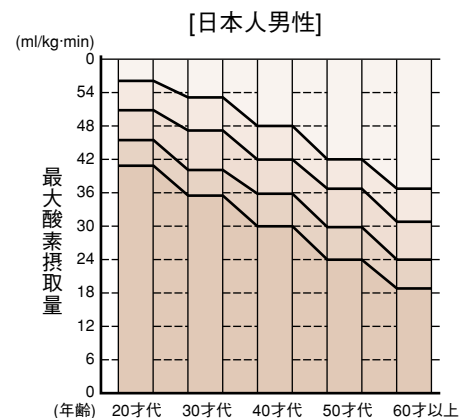
## トレーニングを積まれて体力に十分自信がある方

- ・ ご自身の年齢より低い年齢をセットすると年齢から算出される目標脈拍数をより高く設定することができます。  
このような方法で目標脈拍数を上げた場合、同時に上限脈拍も上がりますので体調に注意し、十分気を付けてトレーニングを行って下さい。

脈拍数 (拍/分)



年代別最大酸素摂取量 (Vo2 max) の平均値  
※池上春夫著「運動処方 理論と実際」より



## 用語の解説

### 最高心拍数

運動するとその強さに応じて心拍数は上昇しますが、それには限界があり、その人の耐えられる最高の心拍数を最高心拍数と言います。最高心拍数は一般に年を取ると共に低下しますが、この低下率には個人差があり、その差の原因は主として運動を行っているかどうかによります。運動を続けていると低下率は小さくなります。

### 心拍数と脈拍数の違い

心拍数は心臓そのものの拍動数を、心電計などを用いて1分間あたりの拍動として求めたものです。それに対し、

- ・ けい動脈のような表面に近い動脈で触診により血管壁の拍動数を測る
- ・ 耳たぶや指先など末梢器官に光を通し、血管の血流量が心臓の拍動に応じて変化する際に微妙に変わる光の透過率から拍動数を測るなどの方法で測った拍動数を脈拍数と言います。

心拍数と脈拍数は測定の原理・方法は異なりますが、1分間あたりの値としては等しく、同意語として解釈できます。

### 上限脈拍数

最高心拍数と年齢の関係は、標準値として「 $220 - \text{年齢}$ 」や「 $204 - 0.69 \times \text{年齢}$ 」などが用いられます。本機では「 $204 - 0.69 \times \text{年齢}$ 」の90%を上限脈拍数と呼び、その人が安全に運動する上限としています。

### 目標脈拍数

運動中、目標として維持する脈拍数を目標脈拍数と呼びます。自動的に脈拍数が保たれるHRコントロールトレーニングプログラム以外でも、トレーニングを行なう場合は図を参考に常に自分の脈拍数を目標として意識してください。

### 脈拍数から見た運動レベル

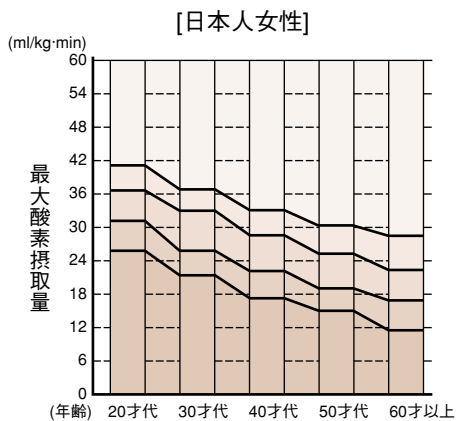
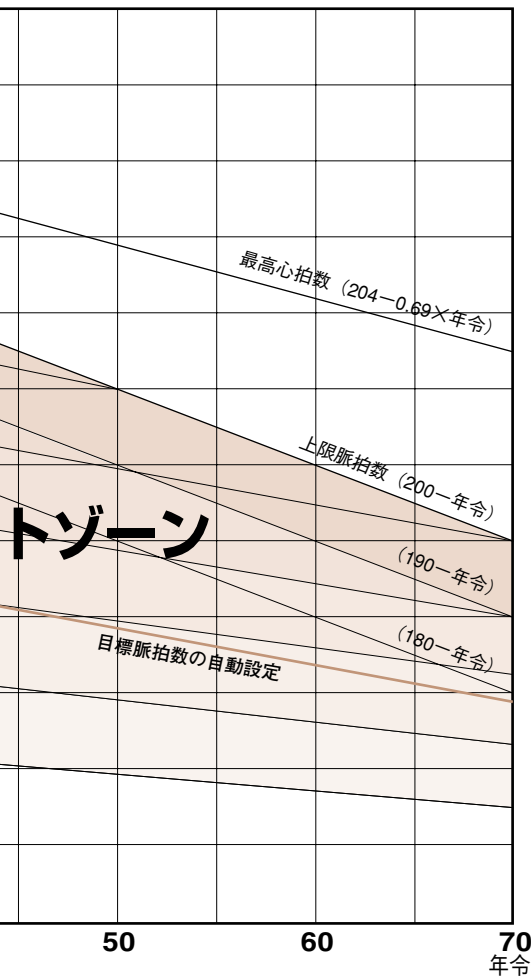
運動の強さに応じて脈拍数は上がります。つまり運動中の脈拍数は運動のレベルの尺度になります。通常、次式により%で運動レベルを表わします。

$$\text{運動レベル(\%)} = \frac{\text{運動中の脈拍数} - \text{安静時脈拍数}}{\text{最高心拍数} - \text{安静時脈拍数}} \times 100$$

従って、脈拍数から見た運動レベルの目標(目標脈拍数)を求める場合は次式で計算することができます。

$$\text{目標脈拍数} = (\text{最高心拍数} - \text{安静時脈拍数}) \times \frac{\text{運動レベル(\%)}}{100} + \text{安静時脈拍数}$$

より簡単に、一定の数字から年齢を引いて目標を定めることも行なわれます。たとえば初心者の方なら「160 - 年齢」(年齢にもよりますが約30~50%)の目標から始められ、「180 - 年齢」(約50~70%)程度で運動できるようになれば充分でしょう。「190 - 年齢」位を最終目標にしてください。

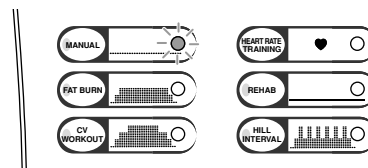


# 2-2 マニュアルトレーニング

## 1 マニュアルトレーニングプログラムを選択します

- ペダルをゆっくり回し始めてください。「ピッ」という電子音と一緒に画面の数値が点灯します。
- 重要** ペダルを止めると約2分後に画面表示が消灯します。設定に時間がかかる場合はゆっくりとペダルを動かし続けてください。
- MANUAL** ボタンが点灯していることを確認して、**ENTER SELECT** ボタンを押します。

プログラムの確認



## 2 条件を入力します

- 体重、目標時間の順で条件を入力します。何も入力しない初期表示は、次のようになります。

	初期値	設定範囲
体重	70 kg	30~250 kg
運動時間	30分	1~99分

- 画面に「SET WEIGHT 70」(体重 70 kg)と表示されます。
- +** **-** ボタンまたはテンキーで体重を変更します。
- ENTER SELECT** ボタンを押すと次の項目へ移動します。
- ②と同じ方法で目標時間(TIME)を変更します。

- 参考** どの入力画面からでも **START** ボタンを押すとそれまで入力した条件で運動を始めることができます。

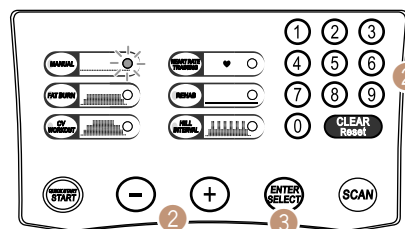
体重の入力

SET WEIGHT 70

運動時間の入力

SET TIME 30

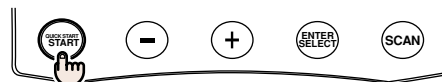
条件の入力



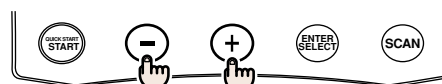
## 3 プログラムを開始します

- 自分の条件をセットできたら、**START** ボタンを押してマニュアルトレーニングを開始します。
- ペダルは自由なペースで回してください。トレーニング中、**+** **-** ボタンを押すことで運動レベルを増減できます。

プログラムの開始



運動レベルの増減



## 4 プログラムを終了します

- 目標時間の3秒前になるとブザーが鳴ります。
- 注意** マニュアルトレーニングにはクールダウンはありません。
- トレーニングの終了後、画面に消費カロリー、運動距離、ワット数の結果が表示されます。
- ペダルを止めてトレーニングを終了してください。ペダルを止めて約2分経過すると画面表示は消灯します。



# 2-3 HRコントロールトレーニング

このプログラムではトレーニング中は継続した脈拍計測が必要です。  
チェストベルト心拍センサーを準備してください。

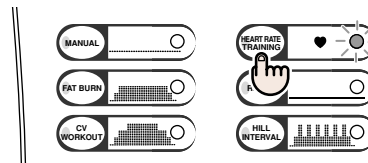
## 1 HRコントロールトレーニングプログラムを選択します

・チェストベルト心拍センサーを装着し、ペダルをゆっくり回し始めてください。「ピッ」という電子音と一緒に画面の数値が点灯します。

**重要** ペダルを止めると約2分後に画面表示が消灯します。設定に時間がかかる場合はゆっくりとペダルを動かして続けてください。

・**HEART RATE TRAINING** ボタンを押してプログラムを選択して、**ENTER SELECT** ボタンを押します。

トレーニングプログラムの選択



## 2 条件を入力します

・体重、運動時間、年齢、目標脈拍数の順で条件を入力します。何も入力しない初期表示は、次のようになります。

	初期値	設定範囲
体重	70 kg	30~250 kg
運動時間	30分	1~99分
年齢	40才	1~99才
目標脈拍数	123拍/分	75~175拍/分

① 画面に「SET WEIGHT 70」(体重 70 kg)と表示されます。

② **+** **-** ボタンまたはテンキーで体重を変更します。

③ **ENTER SELECT** ボタンを押すと次の項目へ移動します。

④ ②と同じ方法で運動時間(TIME)、年齢(AGE)、目標脈拍数(HR)を変更します。

**参考** どの入力画面からでも**START** ボタンを押すとそれまで入力した条件で運動を始めることができます。

体重の入力

SET WEIGHT 70

運動時間の入力

SET TIME 30

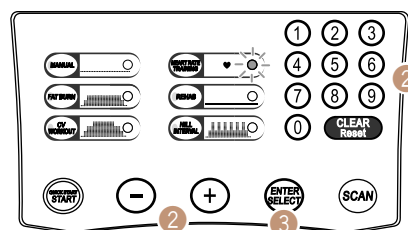
年齢の入力

SET AGE 25

目標脈拍数の入力

SET HR 100

条件の入力

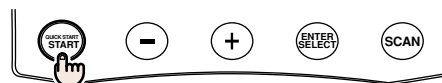


## 3 プログラムを開始します

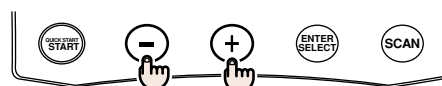
・自分の条件をセットできたら、**START** ボタンを押してHRコントロールトレーニングを開始します。

・ペダルは自由なペースで回してください。トレーニング中、**+** **-** ボタンを押すことで運動レベルを増減できます。

プログラムの開始



運動レベルの増減



## 4 プログラムを終了します

・目標時間の3秒前になるとブザーが鳴り25秒間のクールダウンに入ります。

・トレーニングの終了後、画面に消費カロリー、運動距離、ワット数の結果が表示されます。

・ペダルを止めてトレーニングを終了してください。ペダルを止めて約2分経過すると画面表示は消灯します。

# 2-4 減量トレーニング

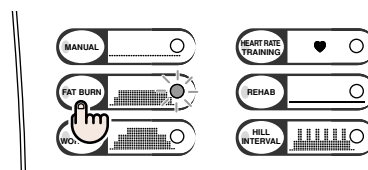
## 1 減量トレーニングプログラムを選択します

- ペダルをゆっくり回し始めてください。「ピッ」という電子音と一緒に画面の数値が点灯します。

**重要** ペダルを止めると約2分後に画面表示が消灯します。設定に時間がかかる場合はゆっくりとペダルを動かし続けてください。

- FAT BURN** ボタンを押してプログラムを選択して、**ENTER SELECT** ボタンを押します。

## トレーニングプログラムの選択



## 2 条件を入力します

- 体重、運動レベル、運動時間の順で条件を入力します。何も入力しない初期表示は、次のようになります。

	初期値	設定範囲
体重	70 kg	30~250 kg
運動レベル	L 1	L1~L16
運動時間	30分	1~99分

- 画面に「SET WEIGHT 70」(体重 70 kg)と表示されます。
- +** **-** ボタンまたはテンキーで体重を変更します。
- ENTER SELECT** ボタンを押すと次の項目へ移動します。
- ②と同じ方法で運動レベル(LEVEL)、運動時間(TIME)を変更します。

**参考** どの入力画面からでも**START** ボタンを押すとそれまで入力した条件で運動を始めることができます。

## 体重の入力

SET WEIGHT 70

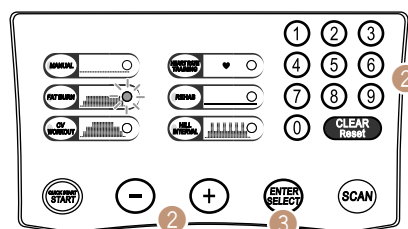
## 運動レベルの入力

SET LEVEL

## 運動時間の入力

SET TIME 30

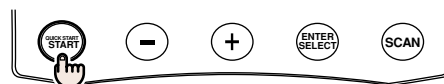
## 条件の入力



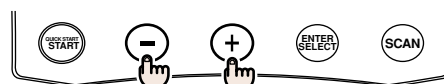
## 3 プログラムを開始します

- 自分の条件をセットできたら、**START** ボタンを押して減量トレーニングを開始します。
- ペダルは自由なペースで回してください。トレーニング中、**+** **-** ボタンを押すことで運動レベルを増減できます。

## プログラムの開始



## 運動レベルの増減



## 4 プログラムを終了します

- 目標時間の3秒前になるとブザーが鳴ります。
- 注意** 減量トレーニングにはクールダウンはありません。
- トレーニングの終了後、画面に消費カロリー、運動距離、ワット数の結果が表示されます。
- ペダルを止めてトレーニングを終了してください。ペダルを止めて約2分経過すると画面表示は消灯します。

# 2-5

## 定ワットコントロールトレーニング

### 1 定ワットコントロールトレーニングプログラムを選択します

- ペダルをゆっくり回し始めてください。「ピッ」という電子音と一緒に画面の数値が点灯します。
- 重要** ペダルを止めると約2分後に画面表示が消灯します。設定に時間がかかる場合はゆっくりとペダルを動かし続けてください。
- REHAB** ボタンを押しプログラムを選択して、**ENTER SELECT** ボタンを押します。

### 2 条件を入力します

- 体重、運動時間の順で条件を入力します。何も入力しない初期表示は、次のようになります。

	初期値	設定範囲
体重	70 kg	30~250 kg
運動時間	30分	1~99分

- 画面に「SET WEIGHT 70」(体重 70 kg)と表示されます。
- +** **-** ボタンまたはテンキーで体重を変更します。
- ENTER SELECT** ボタンを押すと次の項目へ移動します。
- ②と同じ方法で運動時間を変更します。

- 参考** どの入力画面からでも **START** ボタンを押すとそれまで入力した条件で運動を始めることができます。

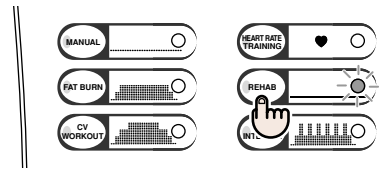
### 3 プログラムを開始します

- ペダルは自由なペースで回してください。
- 設定ワット数は始めは最低の運動レベル:1(25ワット)になっています。ご自分で **+** ボタンを押し、目標とするワット数まで運動レベルを上げてください。
- レベル1~24: 15 wきざみ
- レベル25~32: 10 wきざみ
- トレーニング中、**+** **-** ボタンを押すことで運動レベルを自由に増減できます。

### 4 プログラムを終了します

- 目標時間の3秒前になるとブザーが鳴ります。
- 注意** 定ワットコントロールトレーニングにはクールダウンはありません。
- トレーニングの終了後、画面に消費カロリー、運動距離、ワット数の結果が表示されます。
- ペダルを止めてトレーニングを終了してください。ペダルを止めて約2分経過すると画面表示は消灯します。

### トレーニングプログラムの選択



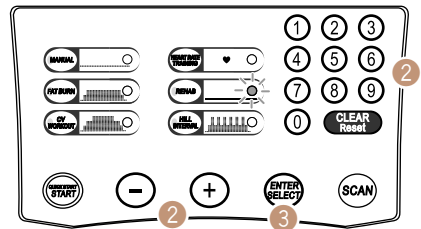
### 体重の入力

SET WEIGHT 70

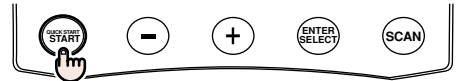
### 運動時間の入力

SET TIME 30

### 条件の入力



### プログラムの開始



### 運動レベルの増減

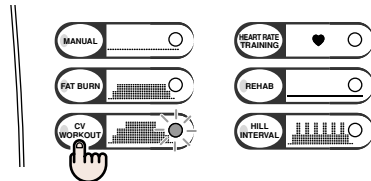


# 2-6 ヒルトレーニング

## 1 ヒルトレーニングプログラムを選択します

- ペダルをゆっくり回し始めてください。「ピッ」という電子音と一緒に画面の数値が点灯します。
- 重要** ペダルを止めると約2分後に画面表示が消灯します。設定に時間がかかる場合はゆっくりとペダルを動かし続けてください。
- ボタンを押してプログラムを選択して、 ボタンを押します。

トレーニングプログラムの選択



## 2 条件を入力します

- ワット数、年齢、運動時間の順で条件を入力します。何も入力しない初期表示は、次のようになります。

	初期値	設定範囲
体重	70 kg	30~250 kg
運動レベル	L 1	L1~L16
運動時間	30分	1~99分

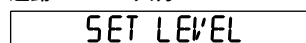
- 画面に「SET WEIGHT 70」(体重 70 kg)と表示されます。
- ボタンまたはテンキーで体重を変更します。
- ボタンを押すと次の項目へ移動します。
- ②と同じ方法で運動時間を変更します。

**参考** どの入力画面からでも ボタンを押すとそれまで入力した条件で運動を始めることができます。

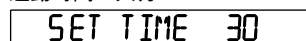
体重の入力



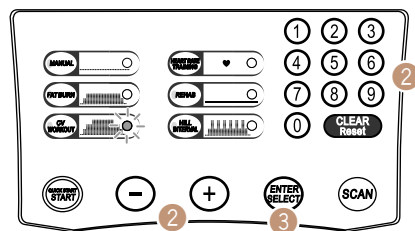
運動レベルの入力



運動時間の入力



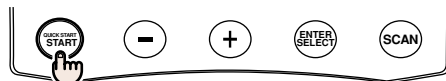
条件の入力



## 3 プログラムを開始します

- 自分の条件をセットできたら、 ボタンを押してヒルトレーニングを開始します。
- ペダルは自由なペースで回してください。トレーニング中、 ボタンを押すことで運動レベルを増減できます。

プログラムの開始



運動レベルの増減





## 4 プログラムを終了します

- 目標時間の3秒前になるとブザーが鳴ります。
- 注意** ヒルトレーニングにはクールダウンはありません。
- トレーニングの終了後、画面に消費カロリー、運動距離、ワット数の結果が表示されます。
- ペダルを止めてトレーニングを終了してください。ペダルを止めて約2分経過すると画面表示は消灯します。

# 2-7

## インターバルトレーニング






### 1 インターバルトレーニングプログラムを選択します

- ペダルをゆっくり回し始めてください。「ピッ」という電子音と一緒に画面の数値が点灯します。
- 重要** ペダルを止めると約2分後に画面表示が消灯します。設定に時間がかかる場合はゆっくりとペダルを動かし続けてください。
-  ボタンを押してプログラムを選択して、 ボタンを押します。

### 2 条件を入力します




- ワット数、年齢、運動時間の順で条件を入力します。何も入力しない初期表示は、次のようになります。

	初期値	設定範囲
体重	70 kg	30~250 kg
運動レベル	L 1	L1~L16
運動時間	30分	1~99分

- 画面に「SET WEIGHT 70」(体重 70 kg)と表示されます。
-   ボタンまたはテンキーで体重を変更します。
-  ボタンを押すと次の項目へ移動します。
-   と同じ方法で運動時間を変更します。

**参考** どの入力画面からでも  ボタンを押すとそれまで入力した条件で運動を始めることができます。

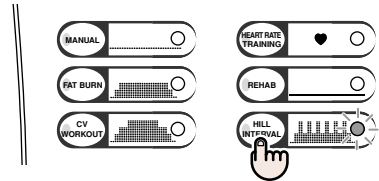
### 3 プログラムを開始します

- 自分の条件をセットできたら、 ボタンを押してインターバルレーニングを開始します。
- ペダルは自由なペースで回してください。トレーニング中、  ボタンを押すことで運動レベルを増減できます。

### 4 プログラムを終了します

- 目標時間の3秒前になるとブザーが鳴ります。
- 注意** インターバルトレーニングにはクールダウンはありません。
- トレーニングの終了後、画面に消費カロリー、運動距離、ワット数の結果が表示されます。
- ペダルを止めてトレーニングを終了してください。ペダルを止めて約2分経過すると画面表示は消灯します。

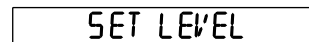
### トレーニングプログラムの選択



### 体重の入力



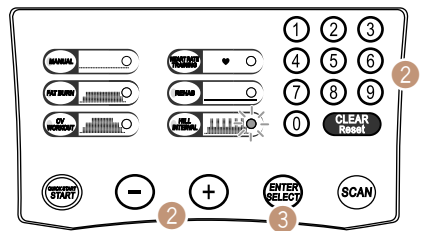
### 運動レベルの入力



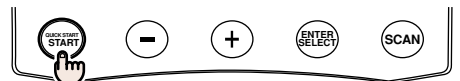
### 運動時間の入力



### 条件の入力



### プログラムの開始



### 運動レベルの増減



# 3-1 知っておくと便利な機能

## 体重、距離の単位を切り替えることができます

ジャンパーソケットをはめ込むピン 体重／距離

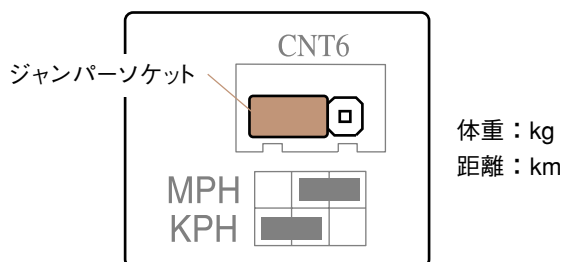
左端と中央の2ピン ..... kg／km

中央と右端の2ピン ..... lb／mile

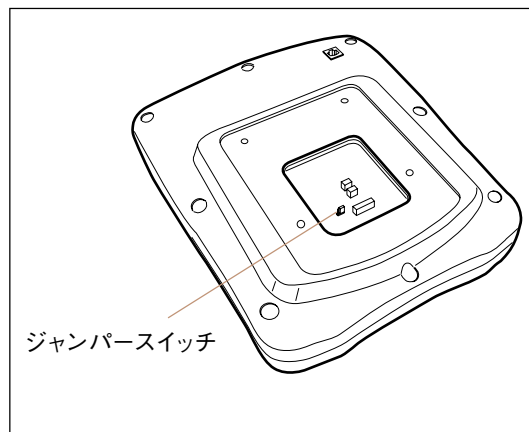
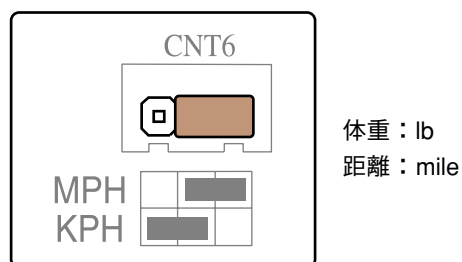
- 操作ユニット裏面にあるジャンパースイッチで体重と距離の単位を切り替えます。
- ジャンパースイッチの左端のピン、中央のピンにジャンパーソケットをはめ込んだ場合は、体重がkg(キログラム)、距離がkm(キロメートル)となります。
- 中央のピンと右端のピンにジャンパーソケットをはめ込んだ場合は、体重がlb(ポンド)、距離がmile(マイル)になります。

- 参考**
- ジャンパースイッチを変更して電源スイッチを入れ直した後に、設定は変更されます。
  - 工場出荷時はlb／mileに設定してあります。

左端と中央のピンにジャンパーソケットをはめ込んだ場合



中央と右端のピンにジャンパーソケットをはめ込んだ場合



# 3-2 トラブルと処理

## トラブルと処理

次の場合は故障ではありません。修理を依頼される前に一度ご確認ください。

トラブル	チェック項目	対策
画面表示がまったく出ない。	ペダルは動かし了吗か?	ペダルを一度動かさないと画面は表示されません。
	ハンドルポストから伸びるケーブルコネクタはコンソールに正しく差し込まれていますか?	ケーブルコネクタをしっかり奥まで差し込んでください。
ハンドルグリップセンサーを両手で握っても脈拍数を計測しない。	ハンドルポストから伸びるグリップセンサーコネクタ(2個)はコンソールに正しく差し込まれていますか?	グリップセンサーコネクタ(2個)をしっかり奥まで差し込んでください。
おかしい脈拍数が表示される。 ハンドルグリップを握っていないのに脈拍数が表示される。	チェストベルト心拍センサーを装着した人が近くにいませんか?	ハンドルグリップセンサーよりもチェストベルト心拍センサーの信号が優先されます。設置位置を変えるなどして干渉を受けないようにしてご使用ください。
	チェストベルトの装着位置は正しいですか?	チェストベルトを正しい位置に装着してください。
	ベルトの装着がゆるすぎませんか? 空気が乾燥していませんか?(特に冬場)	電極部分が身体に密着するようにしてください。 チェストベルトの電極部分を少し濡らしてください。
チェストベルト心拍センサー使用時に、異常に高い脈拍数が表示される。	電磁波を発生するものが近くにありませんか?	原因と思われる物を本機から遠ざけてください。
運動中アッパーハンドルを動かすたびにカタカタ音がする。	アッパーハンドルの締め付けが不十分だと異音を生じることがあります。	アッパーハンドルをしっかりと締め付けます。
ペダリングをしても運動時間、回転数、走行距離、消費カロリー、メッツ、ワットが表示されない。	ハンドルポストから伸びるケーブルコネクタはコンソールに正しく差し込まれていますか?	ケーブルコネクタをしっかり奥まで差し込んでください。
ペダルを止めると表示がすぐに消える。		別売部品のバッテリーチャージャーで内蔵バッテリーを充電してください。

# 3-3 日頃のお手入れ／保証修理サービス／別売部品

## 日頃のお手入れ

末永くご愛用いただくために、次のことをご守りください。

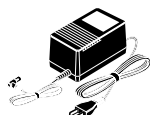
- △注意**
- 汚れたときは中性洗剤を含んだ布で拭いた後、乾いた布でよくカラ拭きしてください。本体をシンナー、ケロシン、ガソリン、アルコールなどの有機溶剤で拭かないでください。
  - 故障した場合は、弊社またはお買上げになった販売店にご相談ください。

## 保証修理サービスについて

- 株式会社キャットアイはお買上げいただいたエレプティカルトレーナーModel EC-6000が、お買上げの日から1年間、通常の使用状態において材質および製造上の欠陥により万一故障したときは、別紙保証書記載の内容で商品／装置の修理・交換を致します。
- 保証修理サービスが必要となられた際は、弊社又はお買上げになった販売店にご相談ください。

## 別売部品

バッテリーチャージャー  
(部品No.781-6140)



# 3-4

## 製品仕様

項目	仕様	
電源	DC12 V (内蔵バッテリー・自家発電方式)	
負荷方式	渦電流方式	
増速機構	タイミングベルトによる1段増速方式	
制御方式	8ビットマイクロコンピュータによる制御	
表示方式	LEDドットマトリックスディスプレイ (16×8ドット) + LEDセグメントディスプレイ	
表示機能	機能	有効表示範囲
	HEART RATE (脈拍数)	50~210 bpm
	RPM (回転数)	20~199 rpm
	TIME (運動時間)	00分00秒~99分59秒
	DISTANCE (距離)	0~100 km (Mile)
	CALORIES (消費カロリー)	0~999 kcal (推定計測値)
	METS (メッツ)	0~999
	WORK LEVEL (運動レベル)	1~16レベル または、1~32レベル
	WATTS (ワット)	30~450 watts
	データ入力方式	押しボタン方式 (テンキー付き)
脈拍測定方式	グリップセンサー	
	チェストベルト心拍センサー (POLAR対応)	
運動プログラム	プログラム	仕様
	HEART RATE TRAINING (HRコントロール)	脈拍数一定のトレーニングプログラム (運動レベル1~16) 設定範囲: 75~175拍/分
	FAT BURN (減量)	減量の為のトレーニング (運動レベル1~16)
	REHAB (定ワットトレーニング)	ワット数一定のトレーニング (運動レベル1~16) 設定範囲: 25~200ワット
	CV WORKOUT (ヒル)	ペダルの重さが山形に変化するトレーニングプログラム
	HILL INTERVAL (インターバル)	運動と休息を交互に繰り返すトレーニング (運動レベル1~16)
	MANUAL (マニュアル)	ペダルの重さ一定のトレーニング (ボタン操作により変更可能) 設定範囲: 1~32レベル
アラーム機能	設定時間終了アラーム	
ブザー音	押しボタン操作音、トレーニング開始音	
使用体重制限	159 kg (350 lb)	
寸法/重量	全長	1910 mm
	全幅	790 mm
	ハンドル高さ	1790 mm
	ペダル間 (中心) 距離	170 mm
	ペダルストローク (歩幅)	490 mm
	重量	95 kg (2094.3 lb)

Copyright© 2005  
CatEye Co., Ltd.  
ECMJ60-050414-1

Design PAT. Pending.

※仕様および外観は改良のため予告なく変更することがあります。

・「キャットアイ」は (株)キャットアイの登録商標です。



### 株式会社キャットアイ

〒546-0041 大阪市東住吉区桑津2丁目8番25号

PHONE: (06) 6719-2638

FAX: (06) 6719-2362