

HJ-505AC

取扱説明書

準業務用

要保存



お客様へのお願い

組み立ておよびご使用する前に、必ずこの説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。

指定以外の取り付け方や指定以外の使用方法をすると、事故やケガの原因となる場合があります。

「取扱説明書」、「トレッドミル サービスマニュアル」は必ず、いつでも見られるところに保管してください。

設置場所は水平な床の上に置き十分なスペースをとってください。

テレビ等、電磁波の発生する機器より2メートル以上離れた場所に置いてください。



も く じ

	ページ数
■ 安全上のご注意2-6
■ 商品内容の確認7
■ 各部の名称8
■ 組み立て方法9-10
■ トレーニング前の確認11-13
■ 操作パネルの説明14-15
■ 操作方法 クイックスタート(簡単操作)16-18
■ プログラムの操作方法19-21
■ プログラム表22-29
■ トラブルシューティング30
■ 商品仕様31
■ 保証書32
■ 『トレッドミル サービスマニュアル』別紙




安全上のご注意

☆ お使いになる前によくお読みください。

- ここに示した警告サインと図記の例は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産の損害を未然に防止するためのものです。
- 表示と意味は次のようになっています。

警告サイン	内 容
 警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重症を負う可能性が想定される内容を示します。
 注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害(注1)の発生が想定される内容を示します。

(注1) 物的損害とは、家具・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例	
	△記号は注意(警告を含む)を表示します。具体的な注意内容は、△の中や、近くに文章や絵で示します。左図の場合は“感電注意”を示します。
	⊘記号は禁止(してはいけないこと)を示します。具体的な禁止内容は、⊘の中や、近くに文章や絵で示します。左図の場合は“分解禁止”を示します。
	●記号は強制(必ず守ること)を示します。具体的な強制内容は、●の中や、近くに文章や絵で示します。左図の場合は“一般的な強制”を示します。

安全上のご注意

●健康を害することのないために必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告		⚠ 注意	
<p>本機は、健康な人を対象とした商品です。心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リマウチ、痛風、妊娠中の方、リハビリ目的とする方は、必ず医師と相談の上使用してください。</p> <p>※事故や体調不良をおこす原因となります。</p>	!	<p>運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ずおこなってください。</p> <p>※ケガや健康を害する恐れがあります。</p>	!
<p>運動中、身体に異常(めまい、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、動機など)を感じたときはただちに運動をやめてください。</p> <p>※健康を害する恐れがあります。</p>	⊘	<p>日頃、運動していない方は、徐々に運動強度を上げるようにしてください。</p> <p>※ケガや健康を害する恐れがあります。</p>	!
		<p>飲食後や、疲労時、運動直後、または体力の状態が平常でないときは、運動をおこなわないでください。</p> <p>※健康を害する恐れがあります。</p>	⊘

●お子様の事故やケガを防ぐために必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告		⚠ 警告	
<p>使用中、本機の周りにお子様を近づけないでください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	⊘	<p>保護者の方は、お子様が本機で遊ばないようにご注意ください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	⊘
<p>開梱したときにでるビニール袋で遊ばせないようにしてください。</p> <p>※窒息する恐れがあります。</p>	⊘	<p>本機にお子様がかぶさったり、寄りかかったりしないように注意してください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	⊘
		<p>お子様が保護者の指導監督なしに勝手に使用しないようご注意ください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	!

安全上のご注意

●本機を安全に使用していただくために必ず守っていただきたいこと

⚠ 注意	⚠ 注意
<p>本機は、取扱説明書に従って正しく使用してください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	<p>ご使用前に、ベルトに亀裂や摩擦などの変化がないか、接地部のがたつきやハンドルなどの接合部に異常がないか確認してから使用してください。</p> <p>※使用中に破損すると危険です。</p>
<p>運動に適した服装で使用してください。回転、駆動部に巻き込まれる恐れがあるため、ひも類のない服装にしてください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p> <p>※衣服を損傷する恐れがあります。</p>	<p>乗降する場合などにハンドルにもたれかからないように注意してください。</p> <p>※転倒やケガをする恐れがあります。</p>
<p>本機は、運動に適した靴を履いて使用してください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	<p>ベルトが一方に片寄ってきたり、はずれそうになったときは、使用を中止し、ただちにベルト調整ネジで調整してください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>
<p>本機は、別の用途に使用しないでください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	<p>ベルトの中央を歩いてください。</p> <p>※ベルトの端や左右に片寄って歩くとベルトの片寄りや摩擦、破損の原因となり、ケガをする恐れがあります。</p>
<p>同時に2人以上で使用しないでください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>	<p>トレーニング中、ベルトの走行方向に対し逆方向につっぱったり、足をひきずるような歩行はしないでください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>
<p>トレーニング中は必ず安全キーを使用してください。</p> <p>※事故を誘発する恐れがあります。</p>	<p>ベルト調整中はベルトに触れないでください。</p> <p>※ケガをする恐れがあります。</p>
<p>最大使用体重制限は 130Kg です。体重が 130Kg を超える方は使用しないでください。</p> <p>※使用中、破損する恐れがあります。</p> <p>※安全装置が作動し、ベルトが急に停止する恐れがあります。</p>	<p>動かない場合や異常を感じたときは、使用を中止し、電源スイッチを切り、電源プラグを抜き、ご購入された販売店までご連絡ください。</p> <p>※発火したり、故障や事故の原因となります。</p>
<p>歩行中、歩行デッキに飛び乗ったり、飛び降りたりしないでください。また、トレーニング中に本機を動かしたり、周囲の人が使用者を押ししたりしないでください。</p> <p>※事故の誘発や転倒の恐れがあります。</p>	<p>分解や修理、改造を行なわないでください。</p> <p>※発火したり、故障や事故の原因となります。</p>

安全上のご注意







●設置や移動するときに必ず守っていただきたいこと

(テレビ等、電磁波の発生する機器より2メートル以上離れた場所に設置してください。)

 注意		 注意	
<p>乗り降りや運動に十分なスペースを確保してください。</p> <p>※事故の誘発や転倒の恐れがあります。</p>		<p>歩行デッキを折りたたむときや倒すときは、電源プラグを抜いてください。</p> <p>※事故の誘発やケガをする恐れがあります。</p>	
<p>水平な堅い床の上に設置してください。</p> <p>※転倒してケガをする恐れがあります。</p> <p>※本機が沈み込み、畳・じゅうたんにベルトが擦れて損傷したり、摩擦熱で発火、発煙の恐れがあります。</p>		<p>歩行デッキを折りたたむときや倒すときは必ずデッキの後ろを持ってください。</p> <p>※事故の誘発やケガをする恐れがあります。</p>	
<p>表示ユニットを取り付けている固定用ネジやスタンドの取り付けネジが確実に取り付けができているか、また調整部が適切に調整されているか、必ず確認してください。</p> <p>※ネジがゆるんだまま本機を使用すると、ケガをする恐れがあります。</p>		<p>移動時には、歩行デッキが折りたたみ止め具でしっかりと固定されていることを確認してください。</p> <p>※転倒やケガをする恐れがあります。</p>	
<p>本機の下に破れにくく、滑りにくいシートなどを敷いてください。</p> <p>※本機がシート上で滑り、転倒してケガをする恐れがあります。</p> <p>※床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。</p>		<p>本機を手前に傾けるときは、デッキの後方を持ってください。</p> <p>※デッキの後方を持って移動しないと事故の誘発やケガをする恐れがあります。</p>	
<p>電源プラグや電源コードは濡れたり燃えやすい物が近くにあることを確認して使用してください。</p> <p>※感電、発火の原因になります。</p>		<p>屋外や浴室付近、湿気やホコリの多いところ、水滴などがかかる場所には設置したり保管しないでください。</p> <p>※感電する恐れがあります。</p> <p>※さびが発生したり故障の原因になる恐れがあります。</p>	
<p>設置や移動をするときは、電源プラグを抜いてください。</p> <p>※感電する恐れがあります。</p> <p>※事故の誘発やケガをする恐れがあります。</p>		<p>ベルト面が直射日光に当たる場所や、高温の場所には設置しないでください。</p> <p>※ベルトの劣化の原因になります。</p> <p>※カバー等が変形することがあります。</p>	
			

安全上のご注意

●電源の取り扱いについて必ず守っていただきたいこと

⚠ 警告	
電源プラグを濡れた手で抜き差ししないでください。 ※感電やケガをする恐れがあります。	
⚠ 注意	
電源は必ず交流 100V/20Aを使用してください。 ※火災や感電の原因になります。	
タコ足配線は、使用しないでください。 ※火災や感電の原因になります。	
電源プラグはホコリを拭き取り、コンセントにしっかりと根元まで差し込んでください。 ※感電、ショート、発火の原因になります。 ※使用中に電源プラグが抜けると急にベルトが停止し、ケガをする恐れがあります。	
⚠ 注意	
使用後は電源スイッチを切り、使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。 ※事故やトラブルにつながる恐れがあります。	
電源プラグを抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜いてください。 ※電源コードが断線やショートして火災や感電の原因になります。	
アースは確実に取り付けてください。 ※静電気や故障のときの感電防止のために、アースは必ず取り付けてください。アースの取り付けは、お買い上げの販売店、電気工事店へご相談ください。 (取り付け工事は有料です。)	

お願い


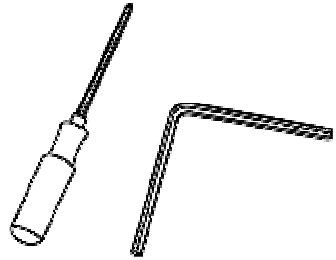
- 本機を火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。
- 本機の表示ユニットは精密な電子部品でできています。移動するときなどに衝撃を与えたり振動の加わる場所での使用は避けてください。(動作が不安定になったり破損する場合があります。)
- 本機の使用環境運度は+10℃～40℃です。この温度範囲以外での使用は避けてください。(故障の原因になります。)
- 運動中は、タバコを吸わないでください。
- 歩行デッキやベルトの隙間などに異物を入れないでください。特にお子様のいるご家庭は注意してください。(異物が入ったまま使用すると故障の原因になります。)
- 本機を廃棄するときはお住まいの市区町村の指導に従って処分してください。(環境汚染の恐れがあります。)

商品内容の確認

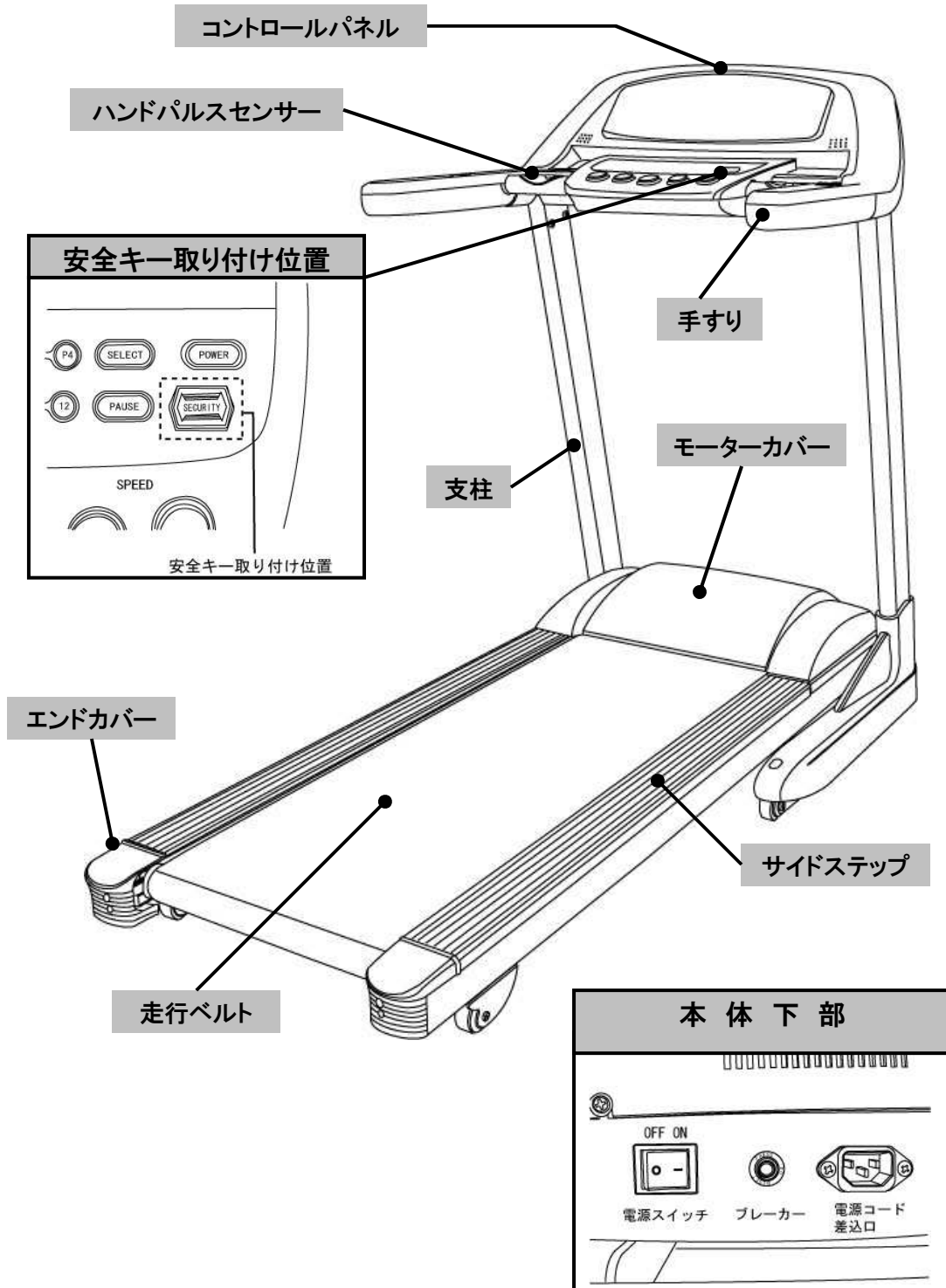
※ 開梱時に部品点数を確認してください。足りない場合は販売店へご連絡ください。

		
本体	コントロールパネル	支柱

		
支柱カバー	安全キー	電源コード

	
シリコンスプレー	工具(ドライバー/L型レンチ)

各部の名称



組み立て方法

< 設置時に関する注意事項 >

- 設置前に設置する十分なスペースがあるか確認をしてください。
- 水平な堅い床に設置してください。
- 床面を傷つけたり、汚さないように滑りにくく破れにくいシートなどを敷いてください。
- 電源コードは約2mです。電源コードがコンセントに届く範囲に設置してください。
- 電源は必ず交流100V20A を使用し、延長コードを使わない事を強くお勧めします。

はじめに箱から全ての部品を取り出しましょう。 商品内容はP7参照

※本体は重量物です。取り出すときには十分に注意してください。

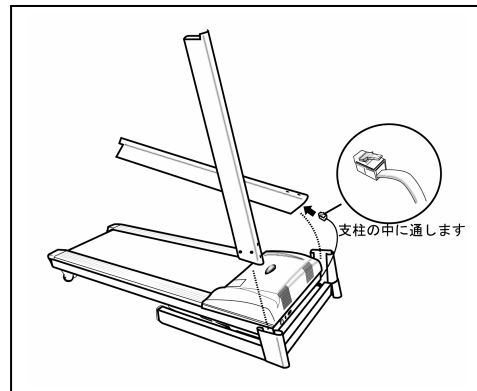
以下の手順にしたがって組み立てを行なってください。

ステップ1 支柱を取り付ける

A.

まず、左の支柱の中に本体の左側から出ている中継コードを通します。

※中継コードを支柱の中に通しにくい場合には、長い紐などを使って通してください。

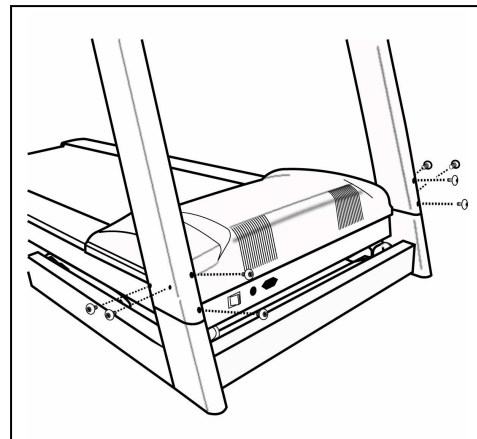


B.

左右の支柱を本体に差し込み、付属工具(L型レンチ)を使い、ボルトとワッシャー(片側4ヶ所)で取り付けます。

注意)

最初にボルトとワッシャーは本体に取り付けてありますので予め外しておいてから支柱を差し込み、そのボルトとワッシャーで取り付けください。



組み立て方法

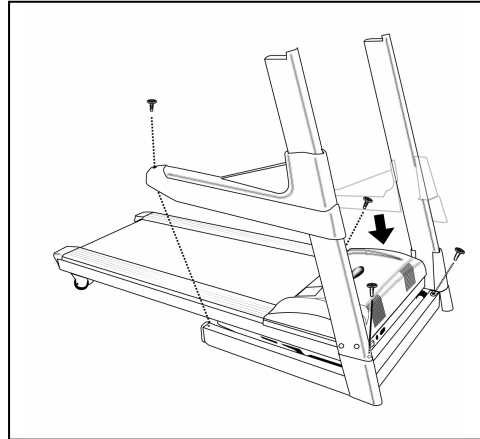
ステップ2 支柱カバーを取り付ける

A.

支柱カバーを支柱の上部から差し込み、付属工具（プラスドライバー）を使いネジで取り付けます。

注意)

最初にネジは本体に取り付けてありますので、予め外しておいてください。



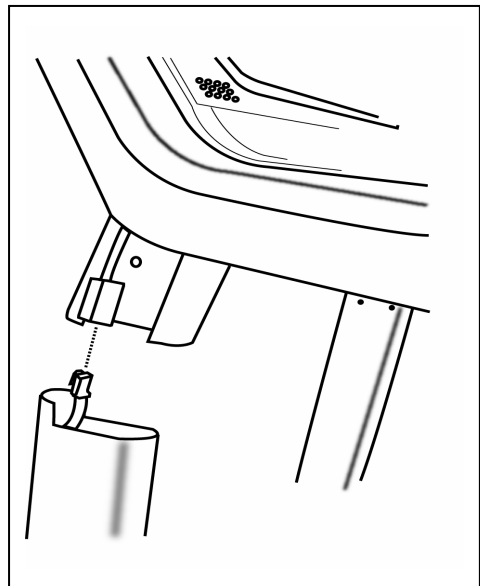
ステップ3 コントロールパネルを取り付ける

A.

コントロールパネルから出ているコネクタと先ほど支柱に通した中継コードのコネクタを接続し、コードをかませないようにコントロールパネルを支柱に差し込みます。

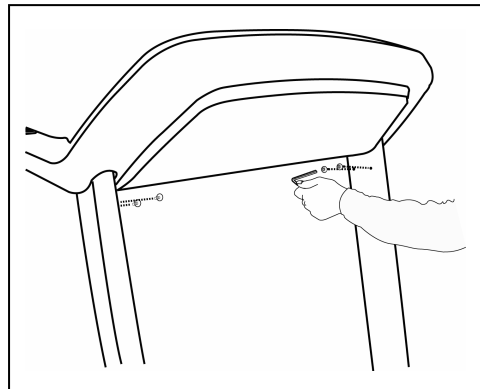
注意)

最初にコントロールパネルにボルトとワッシャーが取り付けられていますので、ボルトとワッシャーを予め外しておいてください。



B.

付属工具(L型レンチ)で先ほど外したボルト、ワッシャーを使ってコントロールパネルを取り付けます。



以上で組み立て完了です。

トレーニング前の確認

トレーニングを始める前に次のことを確認してください。

※日常のトレーニング前にも以下の手順で確認を行なってください。

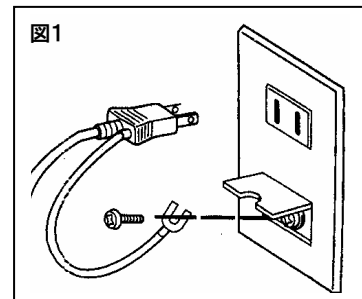
1 アースを取り付ける

安全にご使用いただくためにアースは必ず取り付けてください。(図1参照)

コンセントにアース端子がある場合、付属のアース端子を確実に取り付けます。

※アース線を接続するときは電源スイッチを必ず切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。

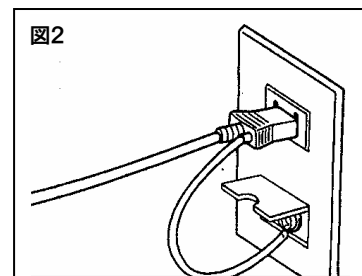
※コンセントにアース端子がない場合は、電気工事店にご相談ください。



2 電源プラグをコンセントに差し込む

AC100 20A 単独回路にて使用してください。

※ 延長コードを使用する場合は、3m(メートル)以内、2000W(ワット)のコードを使用してください。



以上でトレーニングを開始することができます。 操作方法はP16参照

トレーニング前の確認

● トレーニングをする服装について

運動に適した服装をしてください。また、ひも類のない服装にしてください。

例) 静電気のおきにくいトレーニングウェアなど

① 長い髪の毛は束ねてください。

※転倒したとき、髪の毛などがベルトに巻き込まれるとケガをする恐れがあります。

② 安全キーのクリップを衣服に取り付けてください。

※たるみの多い衣服にクリップを付けていると緊急時に安全キーが外れにくいので、紐の長さを調節し、なるべくたるみの少ない部分にクリップを取り付けてください。

③ 運動しやすい靴を使用してください。

注意！！

スリッパや草履は脱げやすく転倒しやすいため必ず靴を履いて運動を行なってください。

靴裏にローラーがあるものも禁止！！



● 準備・整理運動をする

トレーニングの前には準備運動を、終わった後には整理運動をしましょう。

※トレーニングの前と後の準備・整理運動(ストレッチ)は、筋肉の緊張をほぐし、筋肉疲労を早く回復させます。細く長く息を吐きながら、下図を参考にしてストレッチをしましょう。



肩と体側のストレッチ



股関節のストレッチ



太股のストレッチ



ふくらはぎのストレッチ

トレーニング前の確認

● 正しい歩き方

《 正しい歩き方のポイントを参考にして、効果的なトレーニングをしましょう。 》

1 正しい姿勢

背筋を伸ばし、ベルトの中央で歩きます。
前かがみにならないように、前をまっすぐ見ながら歩きます。

2 手足の動かし方

手:

慣れるまではハンドルを握って歩行してください。慣れてきたら、歩行するリズムに合わせて軽く振ります。

足:

やや歩幅を広くとり、かかとから着地し足裏全体に重心をかけ、最後は足の指先を立てるように歩きます。



※ベルトの中央で歩くようにしましょう！！

《 次のような歩き方はしないでください。機器の故障の原因になります。 》



つっぱり歩き:

両手でハンドルを握り、両足でベルトの動きに逆行する歩き方
一時的にベルトに大きな負荷がかかり故障の原因になります。



はし歩き:

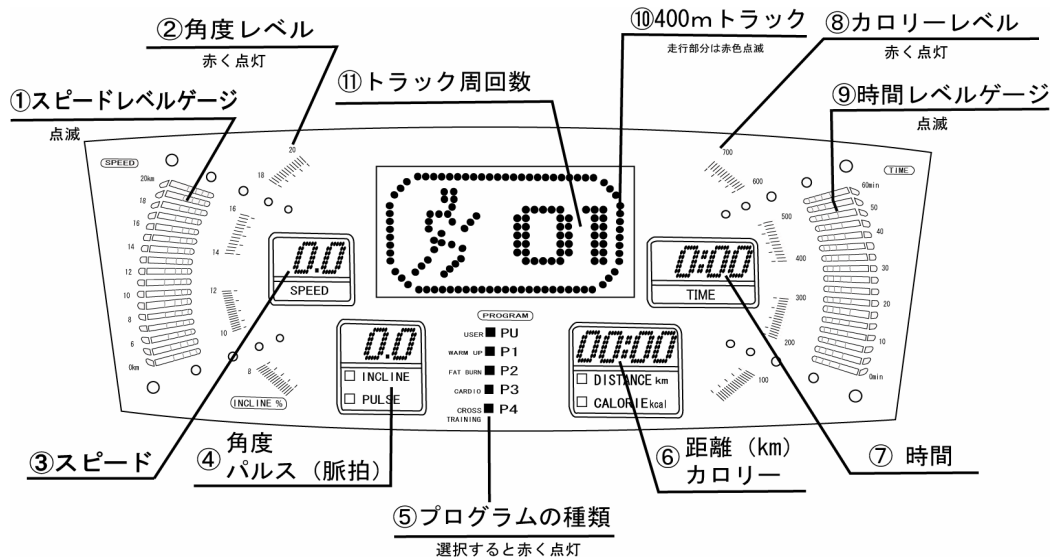
ベルト左右、どちらかの端側ばかり歩く歩き方
ベルトの片寄りの原因になります。



蹴り歩き:

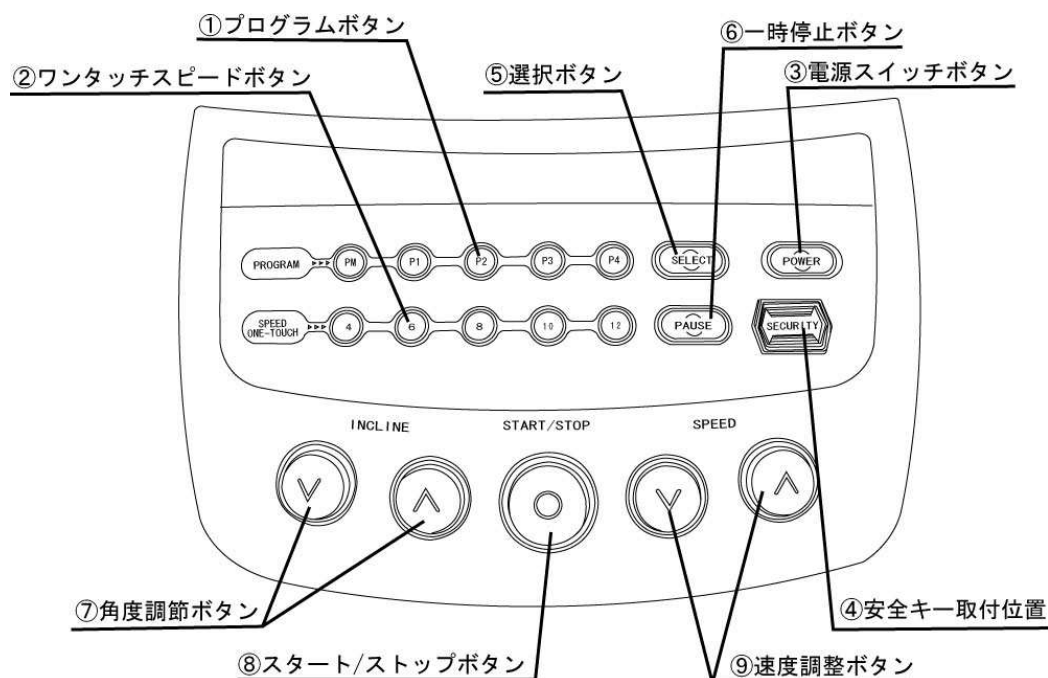
ベルトの速度よりも早い歩き方
一時的にベルトに大きな負荷がかかり故障の原因になります。

操作パネルの説明



- ① スピードレベルゲージ： 運動中のスピードをレベルで表示します。
- ② 角度レベル： 運動中の本体の角度レベルを赤く点滅して表します。
- ③ スピード： 運動中の走行ベルトのスピードを表します。例 5.0＝時速 5 キロ
- ④ 角度・パルス： 運動中の角度レベル、パルス(脈拍)を表示します。
パルスセンサーに触れている場合はパルスの数値が表示されます。
センサーに触れていない場合は角度(レベル)が表示されます。
- ⑤ プログラムの種類
 - PU： ユーザープログラム 任意でスピードや角度を調整できます。
 - P1/WARM UP： ウォームアップを目的としたプログラム
 - P2/FAT BURN： 脂肪燃焼を目的としたプログラム
 - P3/CARDIO： 心肺機能を高めるプログラム
 - P4/CROSS TRAINING： クロストレーナー(複合)のプログラム
- ⑥ 距離・カロリー： 運動中の距離または消費カロリーを表示します。
- ⑦ 時間： 運動時間を設定した場合は 3..2..1 とカウントダウンします。
運動時間を設定しない場合は 1..2..3 とカウントアップします。
- ⑧ カロリーレベル： カロリーを設定した場合はカウントダウン、設定しない場合は
カウントアップします。
- ⑨ 時間レベルゲージ： 運動中の時間をレベルで点滅して表します。
- ⑩ 400mトラック： 400mトラックでどの辺りを走行しているのかをオレンジ色で
点滅させて表示します。
- ⑪ トラック周回数： 400mトラックを何周走行したか表示します。

操作パネルの説明



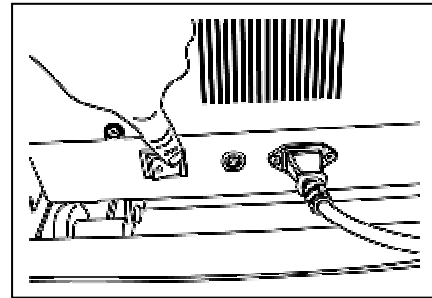
- ① プログラムボタン：プログラムを選択するときに使用するボタンです。
- ② ワンタッチスピードボタン：押したボタンの数値までワンタッチで速度が変わります。(プログラムトレーニングでは使用できません。)
- ③ 電源スイッチボタン：電源を ON/OFF させるためのボタンです。
- ④ 安全キー取り付け位置：安全キーを取り付けるための場所です。
- ⑤ 選択ボタン：ユーザープログラム(PU)の入力の際にセグメントを移動させる時に使用します。
- ⑥ 一時停止ボタン：一時的に運動を中断したい時に使用します。
- ⑦ 角度調整ボタン：角度を上げるときは \wedge ボタン、下げるときは \vee ボタンを押して調節します。(1レベルずつ)
- ⑧ スタート/ストップボタン：走行ベルトをスタート、ストップさせるボタンです。
- ⑨ 速度調節ボタン：スピードを上げるときは \wedge ボタン、下げるときは \vee ボタンを押して調節します。(0.1k/h ずつ)

操作方法 クイックスタート(簡単操作)

トレーニングを始める前に P11 『トレーニング前の確認』をご参照ください。

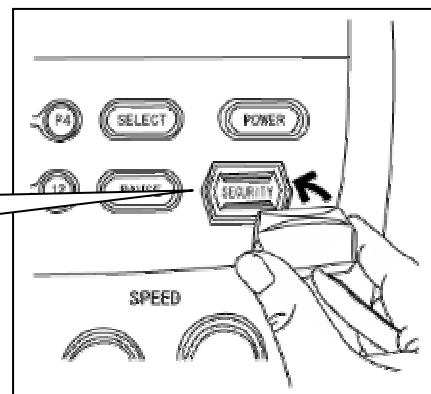
- ①電源プラグをコンセントに差込み、本体下の電源スイッチを ON(—)に入れる

※必ずアース線はつないでください。(P11 説明)



- ②安全キーを安全キー取り付け位置にセットする
(安全キーがマグネットで固定されます。)

◎安全キーが正しくセットされていない
と本体は作動しません。



※トレーニングを始めるときに必ず安全キーのクリップを衣服等に取り付けてください。

◎トレーニング中に誤って転倒したり、ベルトから落ちたときのケガを防ぐ為、安全キーが本体から外れるとベルトの回転が止まる仕組みになっています。

注意！！

たるみの多い衣服に付けていると緊急時に安全キーが外れないことがあります。紐の長さを調節し、たるみの少ない部分にクリップを取り付けてください。(P12 参照)

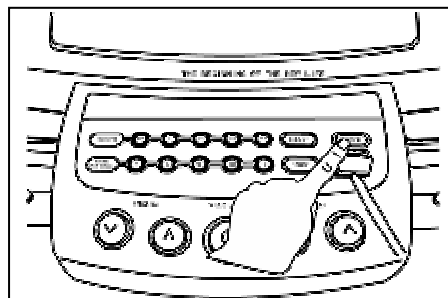
操作方法 クイックスタート(簡単操作)

初めは必ず両側のステップに足を乗せ、手すりにつかまって操作してください。
必ず走行ベルトが低速で動き出してから乗ってください。

③電源スイッチボタンを押す

注意)

足は必ず両側のステップに乗せてください。

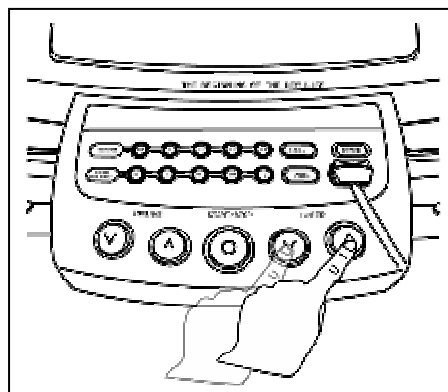


④体重入力をする (15kg~200kg)

スピードの Δ ・V ボタンで調整します。

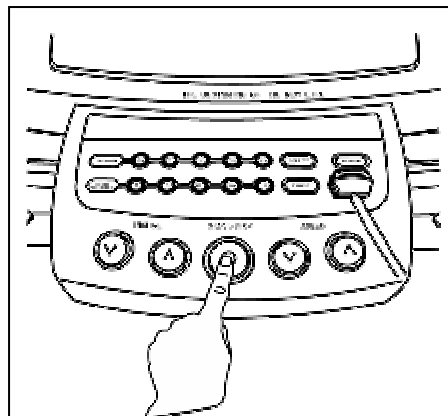
注意)

何も入力がない場合は60^{km/h}設定になっております。



⑤スタート/ストップボタンを押す

走行ベルトが初速の 0.8Km/h で動き出します。
動き出したら、走行ベルトの上に乗って歩き始めましょう。

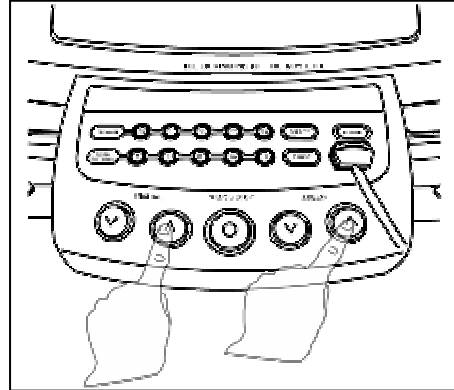


操作方法 クイックスタート(簡単操作)

⑥スピード・角度を調節する

お好みのスピード・角度を \wedge ・ \vee ボタンで調整します。スピードは一度押すと0.1Km/hごとに変化します。初速は 0.8Km/h から動きますが、最低スピードは 0.5Km/h までスピードダウンすることが可能です。

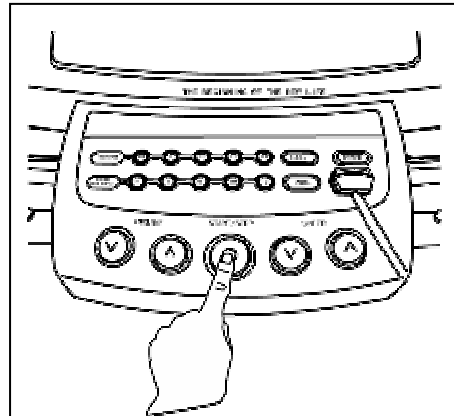
角度は一度押すと1段階ごとに変化します。



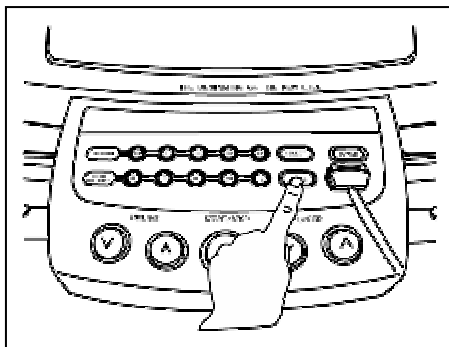
⑦スタート/ストップボタンを押す

運動を終了するときには、ストップボタンを押して終了します。

走行ベルトが停止してから安全キーのクリップを衣服から外し、走行ベルトから降りてください。

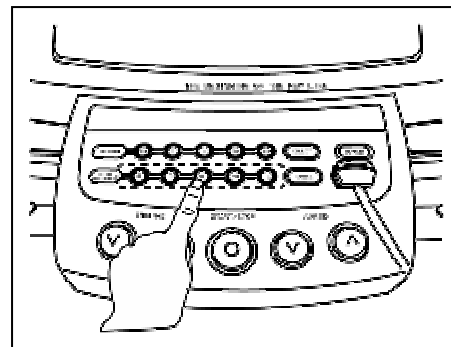


その他の簡単な機能



◎一時停止ボタン

一時停止ボタンを押したら一時停止状態となり、再び押すとそのままのスピード・角度で運動が開始されます。



◎ワンタッチスピードボタン

ワンタッチスピードボタンを押して、[4 / 6 / 8 / 10 / 12Km/h] のお好みのスピードまでワンタッチで変更することが可能です。

プログラムトレーニング

プログラムトレーニングについて

本製品には予め、33種類の運動プログラムが入力されています。ご自身に合ったプログラムを選択し、トレーニングをしてください。

ユーザープログラム1種類+[P1-P4(4種類)×各8レベル]=計33種類のプログラム

プログラム	効果
PU ユーザーコントロール	使用者が任意でスピード、角度を入力するプログラム
P1 WARM UP ウォームアップ	体に負担のかかりにくいプログラム スピードや角度はゆっくり変化します。 初心者向け
P2 FAT BURN ファットバーン	脂肪燃焼のプログラム スピードは一定、角度はゆっくりと変化します。 体重を減らすのに効果的
P3 CARDIO カーディオ	心肺を強化するプログラム 角度は一定、スピードはゆっくりと変化します。 心肺機能を強化する有酸素運動
P4 CROSS TRAINING クロストレーニング	さまざまな筋肉を鍛えるプログラム 角度、スピードとも幅広く変化させてトレーニングします。

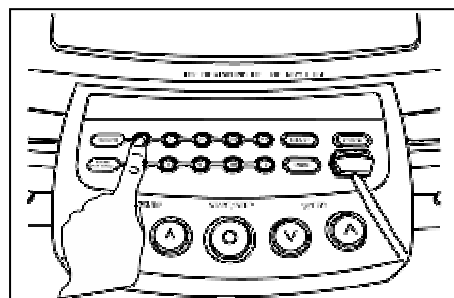
プログラム操作方法

PU ユーザープログラム

使用者が任意でスピード、角度を入力設定するプログラム

以下の手順にしたがって設定を行なってください。

- A.
始めに電源を入れてスピード \wedge ・V ボタンで体重入力後プログラムボタンの 'PM' を押します。



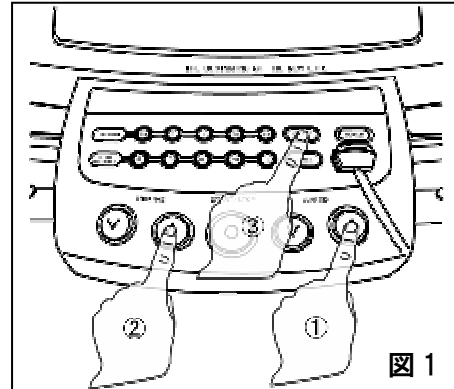
プログラムトレーニング

B.

右図 1～3 を参考にしてください。

手順①、②でお好みのスピード・角度の入力をしてください。

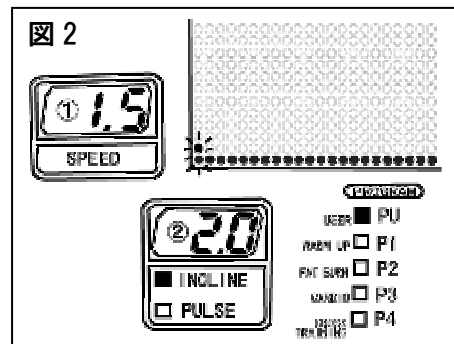
スピード・角度の入力を終えたら次に手順③で選択ボタンを押し、次のセグメントに移行させます。この①～③の手順を繰り返してセグメント 32 通りを入力します。



C.

32 通りのセグメントを入力し終わると図 4 のように 'TIME' (時間) の数字が点滅します。スピード \wedge ・ \vee ボタンで運動時間を入力してください。

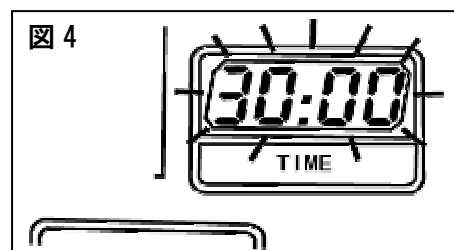
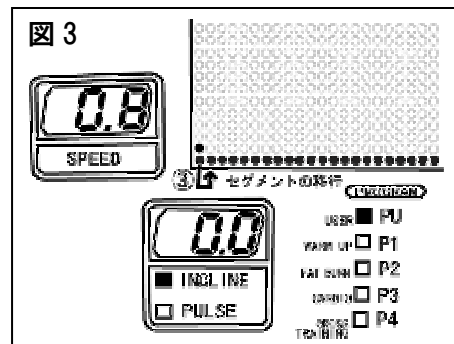
(設定可能時間 5 分～60 分 1 分単位)



D.

運動時間を入力し終わったらスタート/ストップボタンを押して運動を開始します。

運動を開始すると設定した時間がカウントダウンされます。運動時間が終了しましたら走行ベルトが自動的に停止し、画面に 'STOP' の文字と同時にピープ音が「ピピッ」となります。

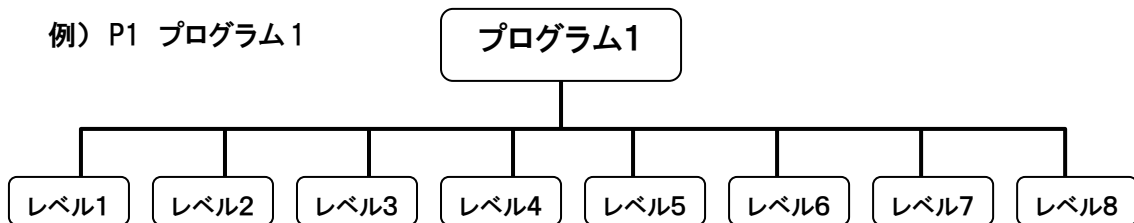


プログラムトレーニング

P1、P2、P3、P4 プリセットプログラム

本体に設定済みのプログラム

P1～P4は各プログラムずつ8段階のレベルに分かれています。



レベルの設定は下記のように行ないます。(例:P1でレベル2の場合)

- ①電源を入れてスピード \wedge ・V ボタンを押して体重入力後、プログラムボタンの P1 を1度押すと『レベル1』、2度目が『レベル2』・・・というように変化しますので好みのレベルに合わしてください。
 - ②次に時間の設定をします。スピード \wedge ・V ボタンで運動時間の設定をします。(設定可能時間 5分～60分)
 - ③スタート/ストップボタン を押して運動を開始します。
 - ④運動を開始すると時間がカウントダウンされます。運動時間が終了しましたら走行ベルトが自動的に停止し、画面に‘STOP’の文字と同時にピープ音が「ピピッ」となります。
- 運動を途中でやめる場合は スタート/ストップボタン を押すと走行ベルトが停止します。再度、運動をスタートする場合は再び ①～③ の操作設定をしてください。
 - 運動中は任意でスピード、角度を変更出来ますがセグメントが移行すると予め設定された数値に戻ります。

プログラム表 プログラム1(レベル1~4)

レベル1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	2	3	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	2

レベル2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
角度	1	2	3	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	2	1

レベル3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2
角度	1	2	3	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	2	1

レベル4

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4
角度	2	3	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	2

プログラム表 プログラム1(レベル5~8)

レベル5

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4
角度	1	2	3	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	3	2
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	2	1

レベル6

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	3
角度	1	2	3	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	2	2	3	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	3	3	2
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	2	1

レベル7

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3
角度	2	3	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	3	2
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	2

レベル8

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
角度	1	2	3	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	2	1

プログラム表 プログラム2(レベル1~4)

レベル1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	2	3	4	5	6	6	6	5	4	3	2	3	4	5	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	6	6	5	4	3	2	3	4	5	6	6	6	5	4	3	2

レベル2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	2	4	6	7	8	8	8	7	6	4	2	4	6	7	8	8
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	8	8	7	6	4	2	4	6	7	8	8	8	7	6	4	2

レベル3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	2	4	6	7	10	10	10	7	6	4	2	4	6	7	10	10
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	10	10	7	6	4	2	4	6	7	10	10	10	7	6	4	2

レベル4

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	2	3	4	5	6	8	6	5	4	3	2	3	4	5	6	8
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	8	6	5	4	3	2	3	4	5	6	8	8	5	4	3	2

プログラム表 プログラム2(レベル5~8)

レベル5

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	2	4	6	7	8	9	8	7	6	4	2	4	6	7	8	9
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	9	8	7	6	4	2	4	6	7	8	9	8	7	6	4	2

レベル6

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	2	4	6	7	10	12	10	7	6	4	2	4	6	7	10	12
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	12	10	7	6	4	2	4	6	7	10	12	10	7	6	4	2

レベル7

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	6	5	4	3	2	2	2	3	4	5	6	5	4	3	2	2
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	2	2	3	4	5	6	5	4	3	2	2	2	3	4	3	2

レベル8

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	2	2	4	4	2	2	6	6	6	2	2	2	8	8	8	2
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
角度	2	2	10	10	10	2	2	2	6	6	6	2	2	4	4	2

プログラム表 プログラム3(レベル1~4)

レベル1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	2	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	2
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

レベル2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5
角度	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	5	4	3	2
角度	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

レベル3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	3	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	2	2
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

レベル4

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	4	4	4	4	5	6	5	4	4	4	4	4	5
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	6	5	4	4	4	4	5	6	5	4	4	4	4	4	3	2
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

プログラム表 プログラム3(レベル5~8)

レベル5

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	6	5	6	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6
角度	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
角度	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

レベル6

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	4	4	5	6	5	4	4	4	5	6	5	4	4
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	5	6	5	4	4	4	5	6	5	4	4	4	3	2	2
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

レベル7

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	2
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

レベル8

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	2	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	4	4	3	2	2
角度	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

プログラム表 プログラム4(レベル1~4)

レベル1

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	4	4	6	6	6	4	4	4	6	6	6	4	4	4	6	6
角度	12	12	4	4	4	12	12	12	4	4	4	12	12	12	4	4
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	6	4	4	4	6	6	6	4	4	4	6	6	6	4	4	4
角度	4	12	12	12	4	4	4	12	12	12	4	4	4	12	12	12

レベル2

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	6	6	10	10	10	6	6	6	10	10	10	6	6	6	10	10
角度	16	16	2	2	2	16	16	16	2	2	2	16	16	16	2	2
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	10	6	6	6	10	10	10	6	6	6	10	10	10	6	6	6
角度	2	16	16	16	2	2	2	16	16	16	2	2	2	16	16	16

レベル3

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	4	6	4	4	6	6	6	6	4	4	4	6	6	4	4	4
角度	12	12	8	4	8	12	12	12	8	4	8	12	12	12	8	4
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	6	6	6	4	4	4	6	6	6	4	4	4	6	6	4
角度	8	12	12	12	8	4	8	12	12	12	8	4	8	12	12	12

レベル4

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	4	4	8	8	8	4	4	4	8	8	8	4	4	4	8	8
角度	12	12	4	4	4	12	12	12	4	4	4	12	12	12	4	4
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	8	4	4	4	8	8	8	4	4	4	8	8	8	4	4	4
角度	4	12	12	12	4	4	4	12	12	12	4	4	4	12	12	12

プログラム表 プログラム4(レベル5~8)

レベル5

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	8	8	12	12	12	8	8	8	12	12	12	8	8	8	12	12
角度	16	16	2	2	2	16	16	16	2	2	2	16	16	16	2	2
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	12	8	8	8	12	12	12	8	8	8	12	12	12	8	8	8
角度	2	16	16	16	2	2	2	16	16	16	2	2	2	16	16	16

レベル6

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	4	8	4	4	4	8	8	8	4	4	4	8	8	8	4	4
角度	12	12	8	4	8	12	12	12	8	4	8	12	12	12	8	4
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	8	8	8	4	4	4	8	8	8	4	4	4	8	8	4
角度	8	12	12	12	8	4	8	12	12	12	8	4	8	12	12	12

レベル7

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	4	4	10	10	10	4	4	4	10	10	10	4	4	4	10	10
角度	12	12	4	4	4	12	12	12	4	4	4	12	12	12	4	4
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	10	4	4	4	10	10	10	4	4	4	10	10	10	4	4	4
角度	4	12	12	12	4	4	4	12	12	12	4	4	4	12	12	12

レベル8

セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
速度	4	10	4	4	4	10	10	10	4	4	4	10	10	10	4	4
角度	12	12	8	4	8	12	12	12	8	4	8	12	12	12	8	4
セグメント	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
速度	4	10	10	10	4	4	4	10	10	10	4	4	4	10	10	4
角度	8	12	12	12	8	4	8	12	12	12	8	4	8	12	12	12

トラブルシューティング

本製品は電氣的に障害が起きるとディスプレイにエラー表示が出ます。エラー表示が出たときは下記を参考にしてください。また、分からない場合は販売店様へ詳しい症状をご連絡してください。

表示エラーコードNo.	原因	対処方法/確認箇所
-----	通信エラー	モニターからインバーターにかけての配線の信号が遮断されている場合のエラー 組み立て時に接続した配線のコネクタがしっかりと奥まで挿入されているか確認してください。 P10-ステップ 3 参照
ES-1	安全キーエラー	安全キーが正しくセットされていない場合のエラー 安全キーが正しく指定の場所にセットされているか確認してください。 P16-②参照
UE-1	低電圧	入力電圧が低い場合のエラー 一度コンセントを外して 1 分ほど放電させてから、もう一度試してください。 本体の電源スイッチを15秒以内に繰り返しONにしたりOFFにしたりしませんでしたか？ 本体の電源をOFF後パネルの電源が消えてから本体電源をONIにしてください。
OE-3	過電圧	入力電圧が高い場合のエラー
OH-4	過負荷	モーターの動きが悪い場合のエラー モーターカバー内やモーター・走行板の清掃、走行ベルトの張り調整、走行板へのシリコンスプレーの噴霧を行なってください。 別紙「トレッドミル サービスマニュアル」参照
OC-5	過電流	電流が高い場合のエラー 走行ベルトの張り調整、走行板へのシリコンスプレーの噴霧を行なってください。 インバーターの故障 販売店へご連絡ください。

◎その他のトラブルやメンテナンスについては、別紙の『トレッドミル サービスマニュアル』をご参照ください。

商品仕様

名称	ヘルスジョガー
形式	HJ-505AC
電源	AC100 20A 50/60Hz
傾斜角度	約 1.4~5.9 度 1~16(17 段階)
設定速度	約 0.5~16.0km/h(初速 0.8km/h 0.1km/h単位)
計器表示	速度 距離 時間 脈拍 消費カロリー 傾斜角度レベル 周回数
脈拍(パルス)方式	ハンドグリップセンサー式
時間	カウントアップ:0 分 00 秒~59 分 59 秒 カウントダウン:60 分 00 秒~0 分 00 秒
距離	積算表示:0.00Km~999Km(10m単位)
消費カロリー	積算表示:0~999kcal
緊急停止用安全キー	マグネット式
走路サイズ	(約)幅 470×長さ 1300mm
本体サイズ	使用時:(約)幅 870×長 1875×高 1415mm 折りたたみ時:(約)幅 870×長 1120×高 1660mm
本体重量	約 115Kg
最大使用体重	130Kgまで
使用環境温湿度	+10~+40℃ 30~80%RH
保存環境温湿度	+10~+50℃ 20~90%RH
使用モーター	AC2.5HP(トレッドミルパワー)
収納	折りたたみ式収納
付属品	工具(ドライバー L 型レンチ)、安全キー、シリコンスプレー 取扱説明書(品質保証書付き)
原産国	韓国

2010 年 4 月 現在

※ お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

保証規定(準業務用)

- 1.) 取扱説明書に従った正常な使用状態で、お買い上げ後1年以内に故障した場合には無償修理いたします。
- 2.) 無償修理期間内に故障して修理を受ける場合は、商品に本書を添えてご購入店または(株)中旺ヘルスへ依頼または送付してください。
- 3.) 無償修理期間内でも次の場合には有償修理になります。
 - ・ 使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
 - ・ お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 - ・ 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧による故障および損傷。
 - ・ 本書の提示がない場合。
 - ・ 本書にお買い年月日、お客様名、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。
 - ・ 消耗品(ベルト)
 - ・ 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - ・ 車両や船舶等に設置された場合に起因する故障および損傷。
 - ・ 営業、業務用を使用した場合による故障および損傷。
- 4.) 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
- 5.) この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。したがってこの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。

品質保証書

このたびは、中旺ヘルス健康機器を、お買い求めいただきありがとうございました。本機は厳重な検査を行い高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理いたします。

※本機の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印して
いただってください

品名：ヘルスジョガー

形式：HJ-505AC

ご芳名：

ご住所：

Tel. ()

お買い上げ店名：

住所：

Tel. ()

お買い上げ年月日： 年 月 日

シリアルNo.

「中旺ヘルス製品についてのお問い合わせ・ご相談は「中旺ヘルスお客様相談センター」

本社：〒452-0011 愛知県清須市西枇杷島町城並 3 丁目 2-2

E-mail：hj@jp-chuoh.com

URL：www.jp-chuoh.com

東京営業所：TEL：(03)3835-4399

TEL：(052)501-2577

FAX：(052)501-2588