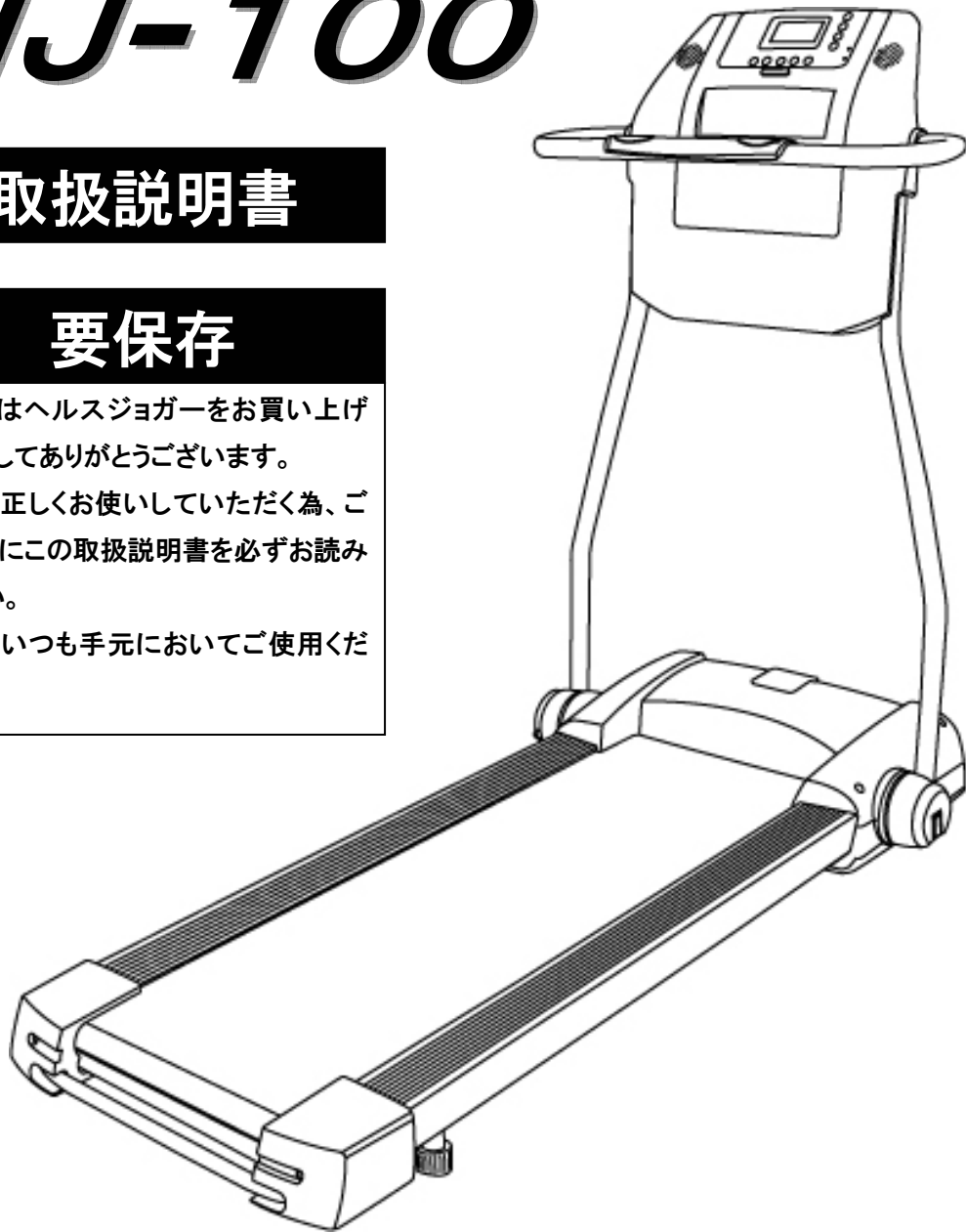


# HJ-100

## 取扱説明書

### 要保存

この度はヘルスジョガーをお買い上げ  
頂きましてありがとうございます。  
安全に正しくお使いいただく為、ご  
使用前にこの取扱説明書を必ずお読み  
ください。  
本書はいつも手元においてご使用く  
ださい。



本機は**家庭用**です。学校、スポーツジム等、

不特定多数の方々にご利用になる場所ではご使用にならないで下さい。

設置場所は水平な床の上に置き十分なスペースを取ってください。

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所に置いてください。

連続使用時間は1時間以内でご使用ください。



# 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
■ ご使用前の準備	.....9-11
■ トレーニング前の確認	.....12-14
■ コントロールパネルの説明	.....15-16
■ 操作方法	.....17-19
■ プログラムトレーニング	.....20-21
■ プログラム表	.....22-23
■ 折りたたみ・収納	.....24-25
■ 音楽プレーヤーの接続	.....26
■ トラブル・メンテナンス	.....27
■ 展開図	.....28-29
■ 商品仕様	.....30
■ 保証書	.....31
■ 『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		
<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>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>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>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>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>最大使用体重制限は 110Kg です。体重が 110 Kg 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>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>		
⚠ 注意		
<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>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>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>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>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>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>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>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	
<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>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・じゅうたんにも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>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ないか、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>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>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>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>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>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>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>本機を手前に傾けるときは、移動用ハンドルバーを持ってください。</p> <p>※ハンドルバー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>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>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>	
<p>本機は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり、支えたりしないでください。</p> <p>※腰痛やケガの恐れがあります。</p>	

# 安全上のご注意

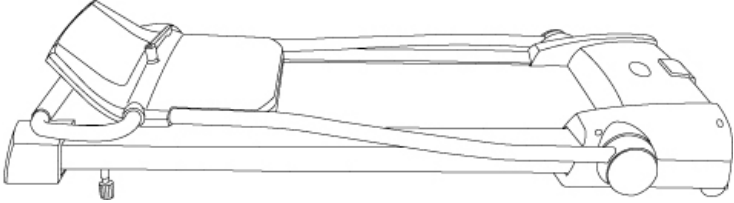
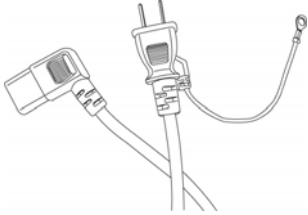
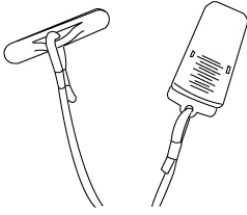
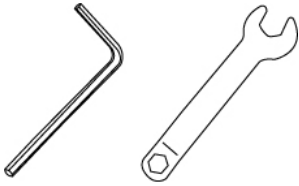


## ●電源の取り扱いについて必ず守っていただきたいこと

<b>⚠ 警告</b>		
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。		
<b>⚠ 注意</b>		
電源は必ず交流 100V/15A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。		
<b>⚠ 注意</b>		
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。		
<b>アースは確実に取り付けてください。</b> ※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℃～35℃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。)

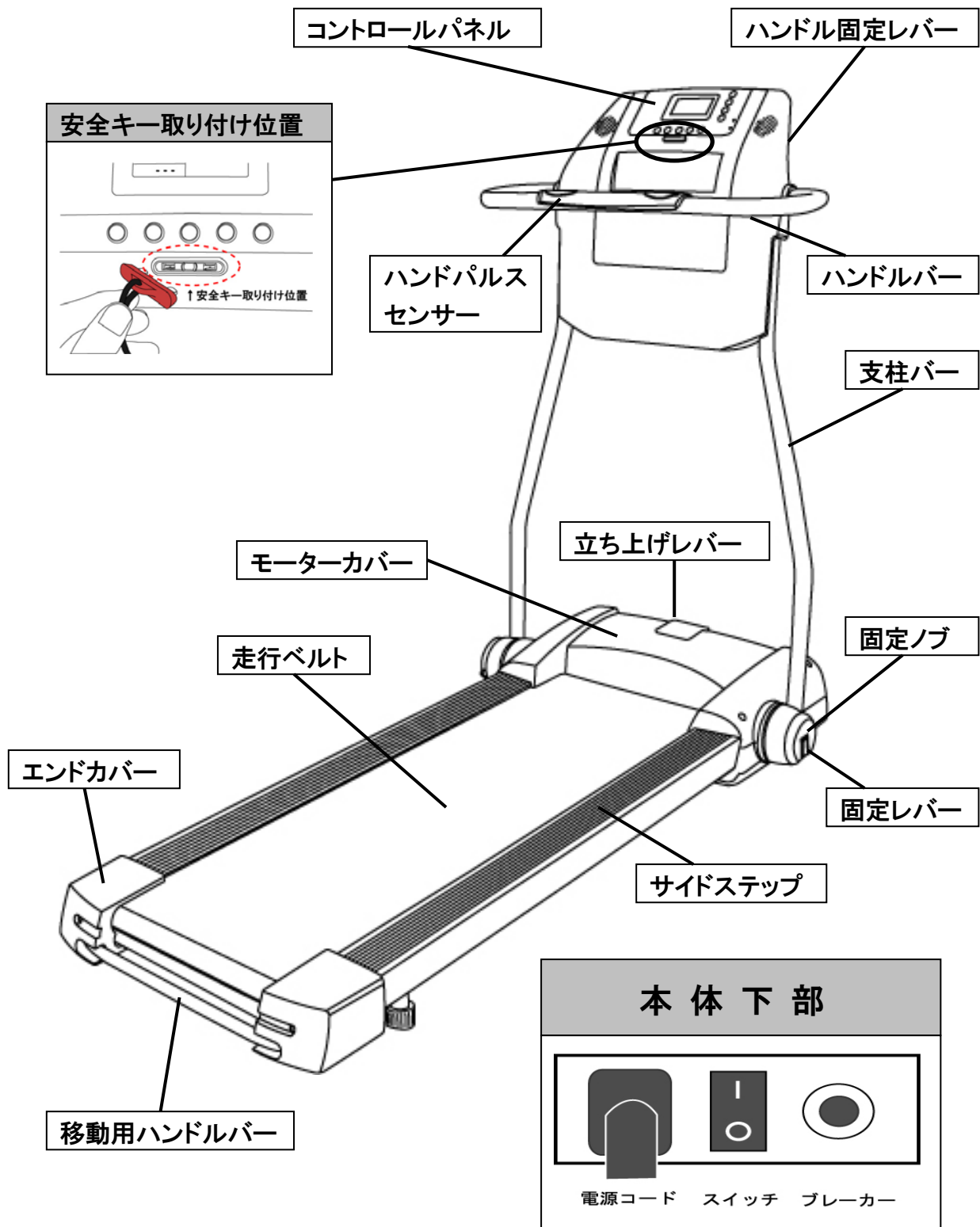
## 商品内容の確認

		
<b>本体一式</b>		
		
<b>電源コード</b>	<b>安全キー</b>	<b>工具</b> L型レンチ・板スパナ
		
<b>シリコンスプレー</b>	<b>ピンコード</b>	

※ 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。



# 各部の名称



## ご使用前の準備

### ＜ 設置時に関する注意事項 ＞

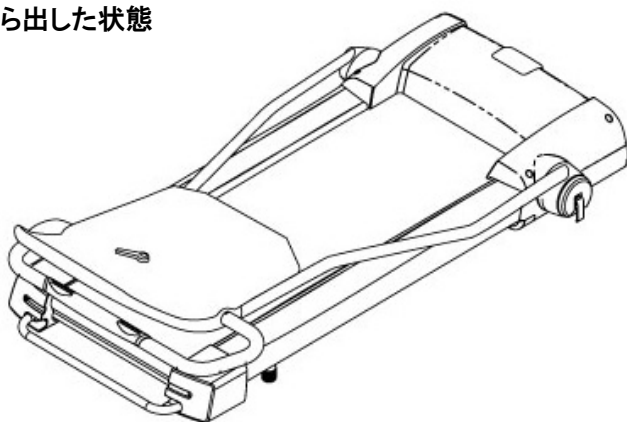
- 設置前に設置する十分なスペースがあるか確認をしてください。
- 水平な堅い床に設置してください。
- 床面を傷つけたり、汚さないように滑りにくく破れにくいシートなどを敷いてください。
- 電源コードは約2mです。電源コードがコンセントに届く範囲に設置してください。
- 電源は必ず交流100V15A を使用し、余分の延長コードを使わない事を強くお勧めします。

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。

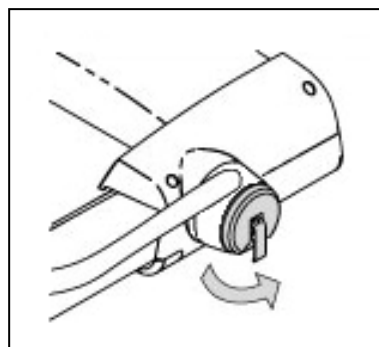
使用する前に簡単な準備が必要です。手順にしたがって準備してください。

箱から出した状態



### ステップ1 コントロールパネルを立ち上げる

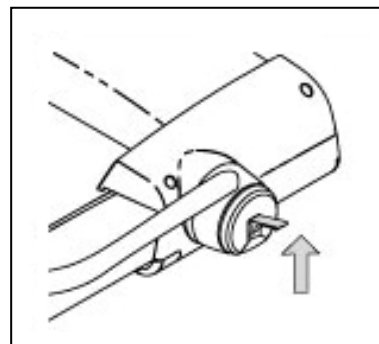
- A.  
左右両側の固定ノブを矢印方向に回転させゆるめま  
す。



## ご使用前の準備

B.

左右両側の固定レバーを上げます。

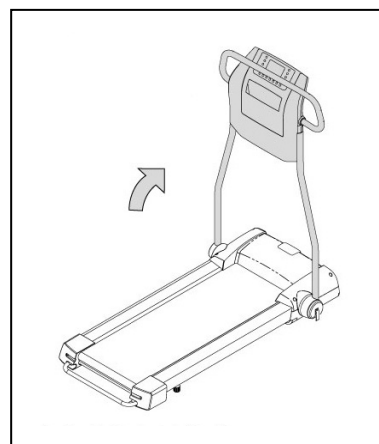


C.

支柱バー(コントロールパネル)を約90度立ち上げる。

**注意！！**

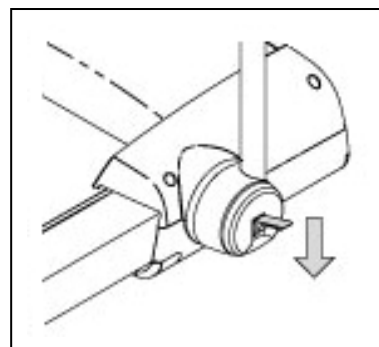
このとき、支柱バー(コントロールパネル)はロックされていないのでどこまでも倒れようとします。後方へ倒してしまわないように注意してください。



D.

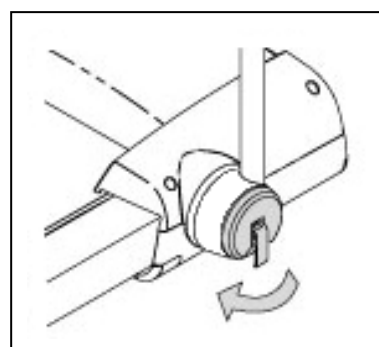
左右両側の固定レバーを下ろします。

※固定レバーが下ろしにくい場合はもう少し固定ノブをゆるめてください。



E.

左右両側の固定ノブを矢印方向に回転して締め、支柱バーを固定させます。

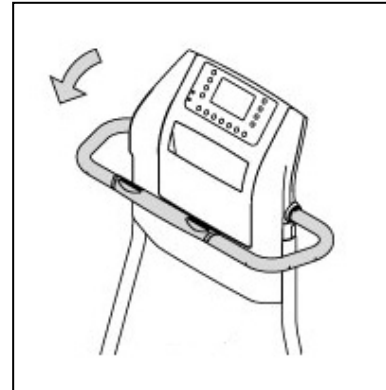


## ご使用前の準備

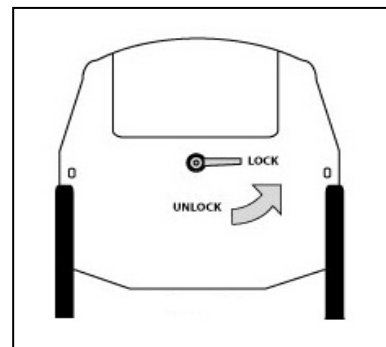
### ステップ2 ハンドルをセットする

A.  
パネル後面のハンドル固定レバーが“UNLOCK”になっている事を確認し、ハンドルバーを手前に倒します。

※ハンドル固定レバーが“LOCK”の場合はハンドル固定レバーを“UNLOCK”に回してください。



B.  
ハンドル固定レバーを“LOCK”に回し、ハンドルバーを固定させます。



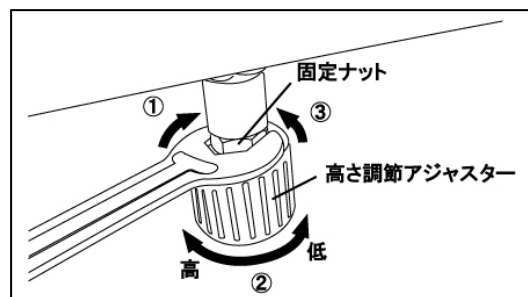
●本体を折りたたむ場合は、逆手順の方法で折りたたんでください。

本体の立ち上げ方法はP24「折りたたみ・収納」にて説明

●本体にがたつきがある場合の調整方法

本製品には後ろ脚が高さ調整できる機構となっております。設置場所でがたつきがある場合は下図を参考に高さ調整してください。

- ① 固定ナットを付属の板スパナを使って右回しでゆるめる
- ② 高さ調節アジャスターを手で回し、高さを調節する
- ③ 高さが定まったら固定ナットをスパナで左回しで締める



## 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点検を行なってください。

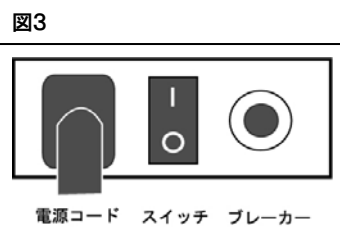
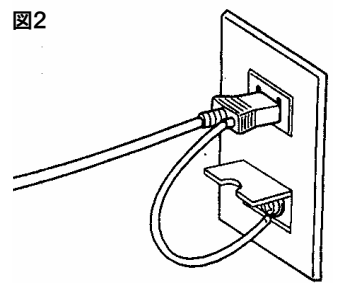
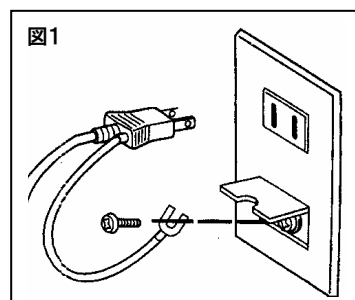
### 1 アースを取り付ける

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 15A 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、1500W(ワット)のコードを使用してください。

### 3 電源スイッチを入れる

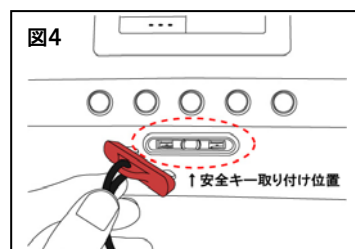
電源スイッチは本体下、歩行デッキの前面にあります。

電源スイッチをON( I )にしてください。(図3参照)

### 4 安全キーをセットする

安全キーをコントロールパネル上の安全キー取り付け位置にセットしてください。(図4参照)

※安全キーがセットされていないと本体は作動しません。



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P17参照

## 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の恐れがあります。

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握ります。

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:

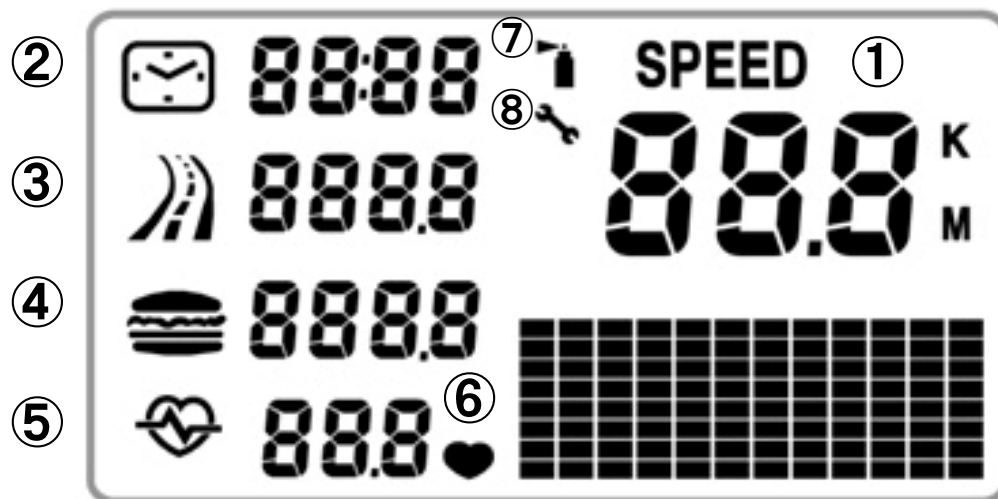
ベルト左右、どちらかの端側ばかり歩く歩き方  
ベルトの片寄りの原因になります。



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。

## コントロールパネルの説明



### 表示説明

① 速度	走行ベルトのスピード(時速)を 1.0~13.0Km/h まで表示 (0.1km/h 単位で変更可能)
② 時間	運動時間を 0~99 分 59 秒まで表示
③ 距離	1. 走行距離を 0.0~999.9Km まで表示 2. プログラム設定時、プログラム数を表示(P1-P5)
④ 消費カロリー	おおよその消費カロリーを 0.0~9999Kcal まで換算表示
⑤ 脈拍	1. おおよその運動時の脈拍数を表示 2. プログラム設定時、プログラムのレベルを表示(L1-L3)
⑥ ハートマーク	脈拍感知時に点滅
⑦ シリコンマーク	P27「トラブル・メンテナンス」にて説明
⑧ メンテナンスマーク	P27「トラブル・メンテナンス」にて説明



## コントロールパネルの説明



### ボタン説明

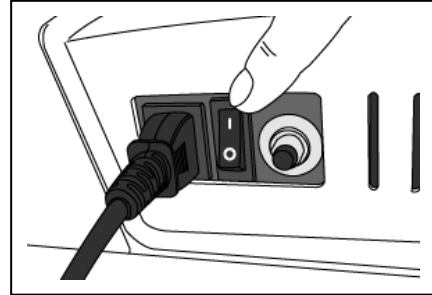
① スタート/ストップ	スタート: 押すと走行ベルトが動き出します。 ストップ: 押すと走行ベルトが停止します。
② モード	時間やプログラム設定時に使用します。
③ リセット	設定や記録をオールリセットします。
④ アップ/ダウン	アップ: ▲ボタンで走行ベルトの速度が速くなります。 ダウン: ▼ボタンで走行ベルトの速度が遅くなります。 押し続けると連続で数値が変化します。 ◎時間やプログラム設定時にも使用します。
⑤ クイックスピード	押したボタンの数値(速度)までワンタッチで速度が変化します。 4・6・8・10 と変更可能
⑥ 音楽プレーヤー 入力用ジャック	お手持ちの音楽プレーヤーを接続することができます。 P26「音楽プレーヤーの接続」にて説明
⑦ イヤホン・ヘッドホン 用ジャック	イヤホン・ヘッドホンを接続することができます。 P26「音楽プレーヤーの接続」にて説明

## 操作方法

トレーニングを始める前に P12 『トレーニング前の確認』 をご参照ください。

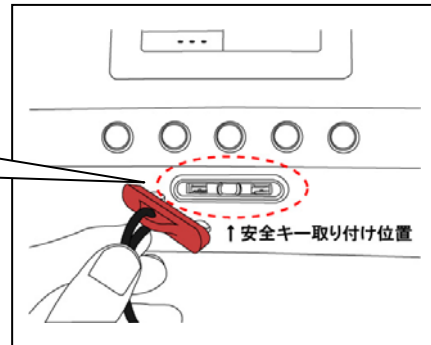
- ①電源プラグをコンセントに差込み、本体下の電源スイッチを ON( I )に入れる

※必ずアース線はつないでください。(P12 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。(P13 参照)

## 操作方法

### ③ サイドステップに立ち、スタートボタンを押して運動開始

#### A. スタートボタンを1回押す

速度が最低速度 1.0K と表示され、約3~5秒後に走行ベルトが動き出すのを確認してください。

※必ずベルトが動くまでは乗らないでください。ベルトに乗ったままスタートするとモーターや基盤などに負荷がかかり故障の原因となります。



#### B. 走行ベルトに乗り、スピードを変更

走行ベルトが動き出したらベルトにゆっくり乗り、目標のスピードまで ▲(アップ) ボタンでスピードを上げてください。スピードを下げるときは ▼(ダウン) ボタンで下げてください。(0.1km/h単位で変更可能)

◎クイックスピードボタンで簡単にスピードを変更することができます。(P16 参照)

### ④ ストップボタンを押してトレーニングを終了する

運動を終了するときには、ストップボタンを押して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、運動を終了してください。



#### 注意！！

一度ストップボタンを押して停止させた場合、一時停止状態になります。再度スタートボタンを押すとそのままのスピードで再開します。スピードをリセットしたい場合はリセットボタンを押してリセットしてください。

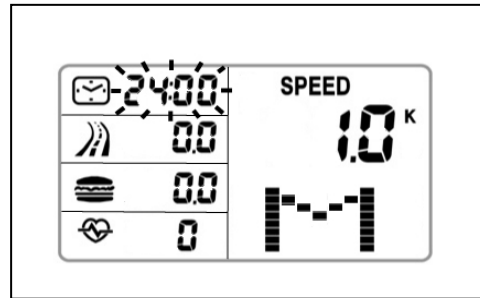
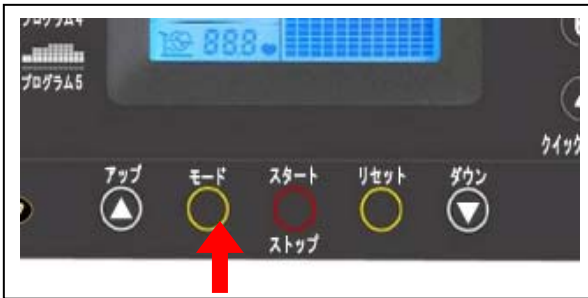
※このとき運動した 時間・距離 などの記録はすべてリセットされます。

※一時停止で約 5 分放置した場合は、自動的にリセットされます。

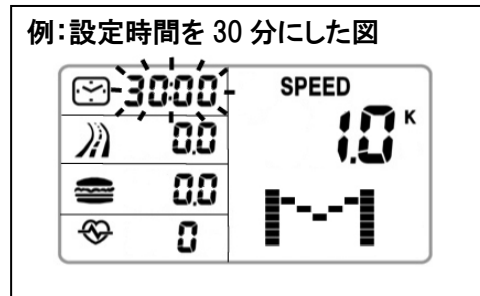
## 操作方法

### ●運動時間を設定してトレーニング

- ①本体の電源を入れ、本体に安全キーをセットさせる
- ②モードボタンを1回押し、時間窓に 24:00 を点滅させる

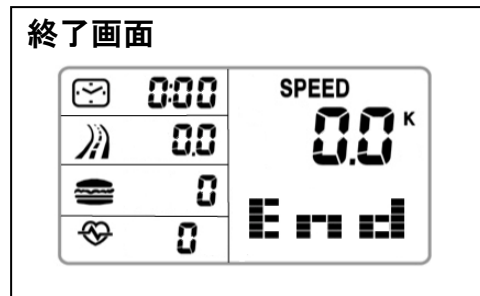


- ③▲(アップ)・▼(ダウン)ボタンでお好みの目標運動時間を入力する  
(設定可能時間 12分～99分 1分単位 初期設定時間 24分)



- ④スタートボタンを押して運動開始

運動を開始すると、設定した時間がカウントダウンされていきます。運動時間が終了するとピープ音「ピッピッ」と鳴り、自動的にベルトが停止して運動終了となります。



# 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、15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。

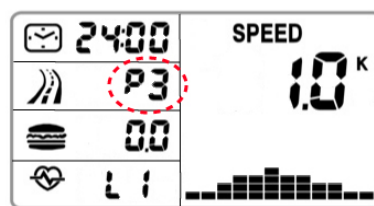
P1～5(5種類)×L1～3(3段階)=計15種類の運動プログラム

## プログラム操作方法

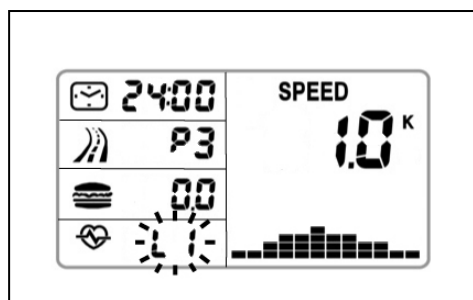
- ①本体の電源を入れ、本体に安全キーをセットさせる
- ②▲(アップ)・▼(ダウン)ボタンでお好みのプログラムを入力する  
(P1～5 距離窓に表示)



例:設定プログラムを3にした図



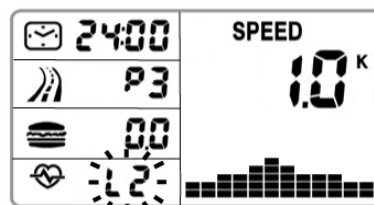
- ③モードボタンを1回押し、脈拍窓に“L1”を点滅させる



- ④▲(アップ)・▼(ダウン)ボタンでお好みのプログラムレベルを選択する(L1～3)

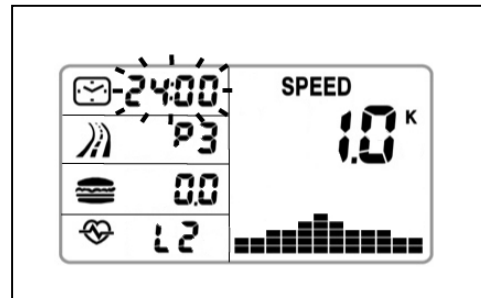
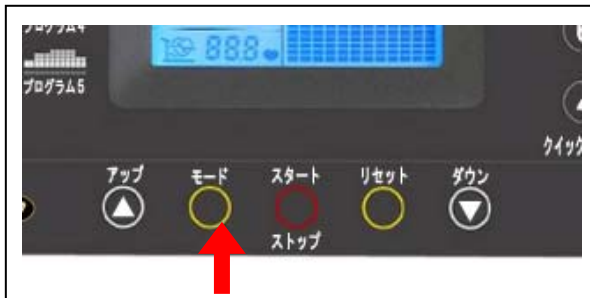


例:設定レベルを2にした図



## プログラムトレーニング

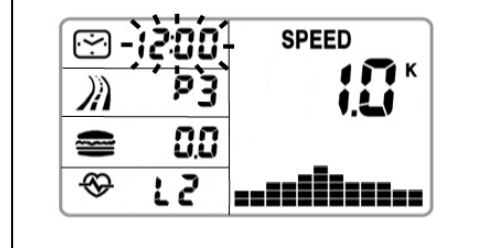
⑤モードボタンを1回押し、時間窓に“24:00”を点滅させる



⑥▲(アップ)・▼(ダウン)ボタンでお好みの目標運動時間を入力する  
(設定可能時間 12分～99分 1分単位 初期設定時間 24分)



例:設定時間を12分にした図

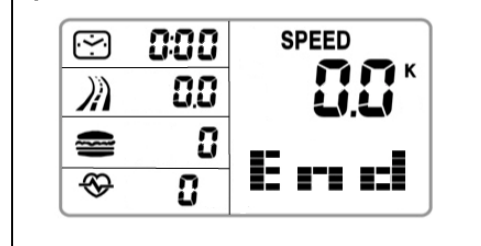


⑦スタートボタンを押して運動開始

運動を開始すると、設定した時間がカウントダウンされていきます。運動時間が終了するとピープ音「ピッピッ」と鳴り、自動的にベルトが停止して運動終了となります。



終了画面



# プログラム表

## プログラム表の説明



P1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L1	1.5	1.5	2	2.5	3	3.5	3	2.5	2	2	1.5	1.5
L2	2.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	3	2.5	2.5
L3	3.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	4	3.5	3.5



P2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L1	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	1
L2	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	2
L3	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	3

## プログラム表



P3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L1	1	1	3	4	5	6	5	4	3	3	1	1
L2	2	2	4	5	6	7	6	5	4	4	2	2
L3	3	3	5	6	7	8	7	6	5	5	3	3



P4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L1	2	2	4	4	6	6	4	4	3	3	1	1
L2	3	3	5	5	7	7	5	5	4	4	2	2
L3	4	4	6	6	8	8	6	6	5	5	3	3



P5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L1	1	1	3	3	4	5	6	6	5	5	2	2
L2	2	2	4	4	5	6	7	7	6	6	3	3
L3	3	3	5	5	6	7	8	8	7	7	4	4



## 折りたたみ・収納

### 収納について

本製品は折りたたんだ状態でベッドの下やソファーの下に収納することができます。

また、本体を立ち上げて狭いスペースにも収納することができます。

### 注意！！

機器の破損などを防ぐために収納スペースが十分にあるかどうかを確認してください。

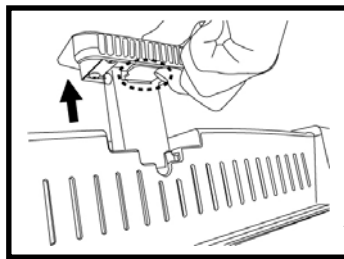
本体を折りたたむ場合や立ち上げる場合は電源コードを本体から取り外してください。

### ●折りたたみ方法

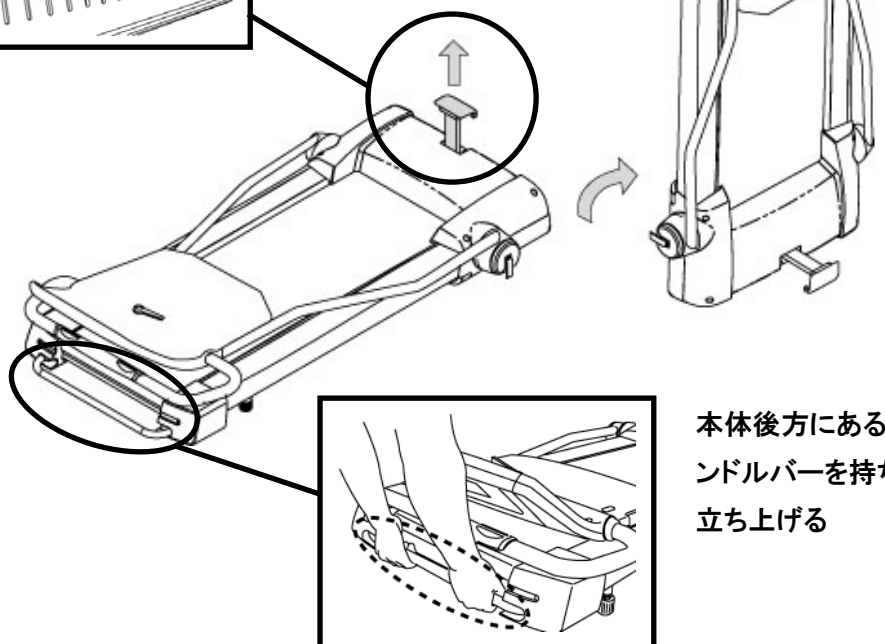
- ① P9-11「ご使用前の準備」を参照に逆手順にて折りたたむ

### ●立ち上げ方法

- ① P9-11「ご使用前の準備」を参照に折りたたんだ状態にする
- ② 下図を参照に立ち上げレバーを引き上げる
- ③ 移動用ハンドルバーを持ち、本体を立ち上げる



立ち上げレバー裏側のロックを指で押し、解除しながら立ち上げレバーを引き上げる



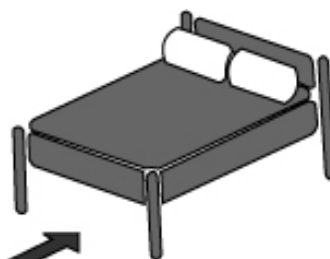
本体後方にある移動用ハンドルバーを持ち、本体を立ち上げる

## 折りたたみ・収納

### ● 収納方法 (収納に十分なスペースがあるか確認をしてください。)

ベッドの下やソファの下に収納する場合

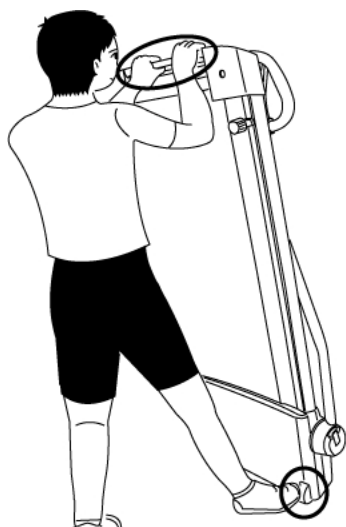
- ① 移動用ハンドルバーを使って本体を少し浮かして移動させる



- ② ベッドの下やソファの下に本体を移動させる

本体を立ち上げて狭いスペース等に収納する場合

移動用ハンドルバーを両手で持つ



本体を傾ける時、移動用車輪を足で支える

- ① 片足を移動用車輪にかけ、移動用ハンドルバーを両手で持ち、本体を手前に傾ける

- ② 移動用ハンドルバーを両手でしっかりと持ち、本体を前方に押しながらお好みのスペースに移動させる

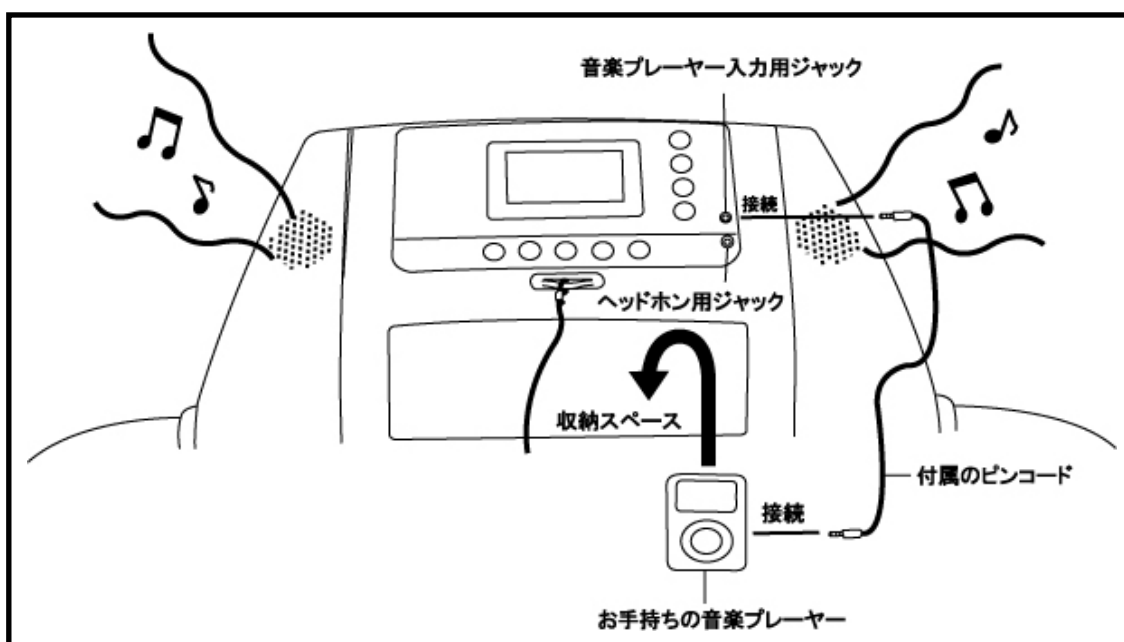
## 音楽プレイヤーの接続

音楽を聴きながら楽しく運動♪

本製品にはお手持ちの MP3 や CD プレーヤーなど、様々な音楽プレイヤー機器を接続することができ、音楽を聴きながら運動をすることができます。下図を参考に接続しましょう。

### ●音楽プレイヤー接続方法

- 付属のピンコードを本体の音楽プレイヤー入力用ジャックとお手持ちの音楽プレイヤーに差し込みます。
- 操作はお手持ちの音楽プレイヤーで操作してください。音楽を入力すると本体のスピーカーから音が流れます。
- 運動中、音楽プレイヤーは本体の収納スペースに収納することができます。
- 本体のスピーカーから音を出したくない場合には、お手持ちのヘッドホン本体のヘッドホン用ジャックにつなぎ、ヘッドホンで音楽を聴くこともできます。



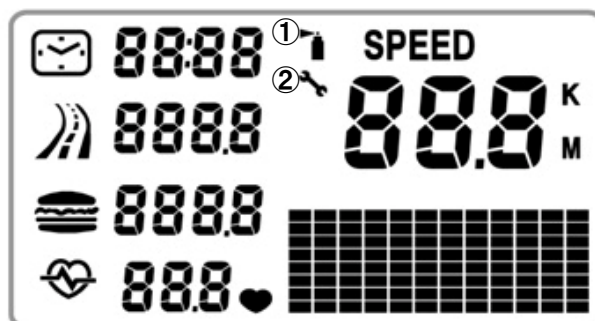
## トラブル・メンテナンス



### ●エラー表示が出たときは

ディスプレイに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	原因	対処方法
E1 (エラー1)	スピードを未感知	モーターカバーを開け、モーター基盤やスピードセンサーなどの配線接続の確認

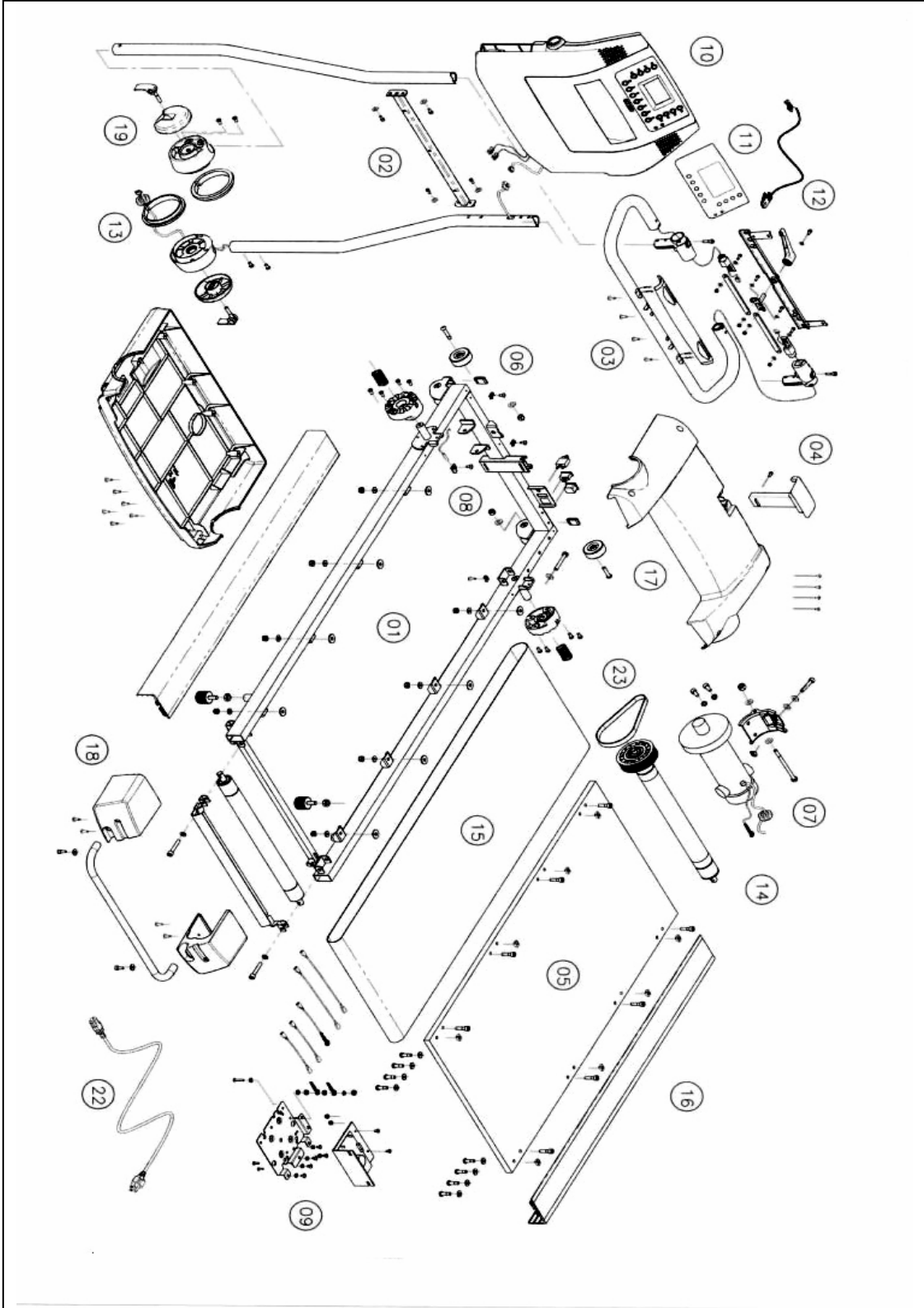
### ●シリコン・メンテナンスマークについて



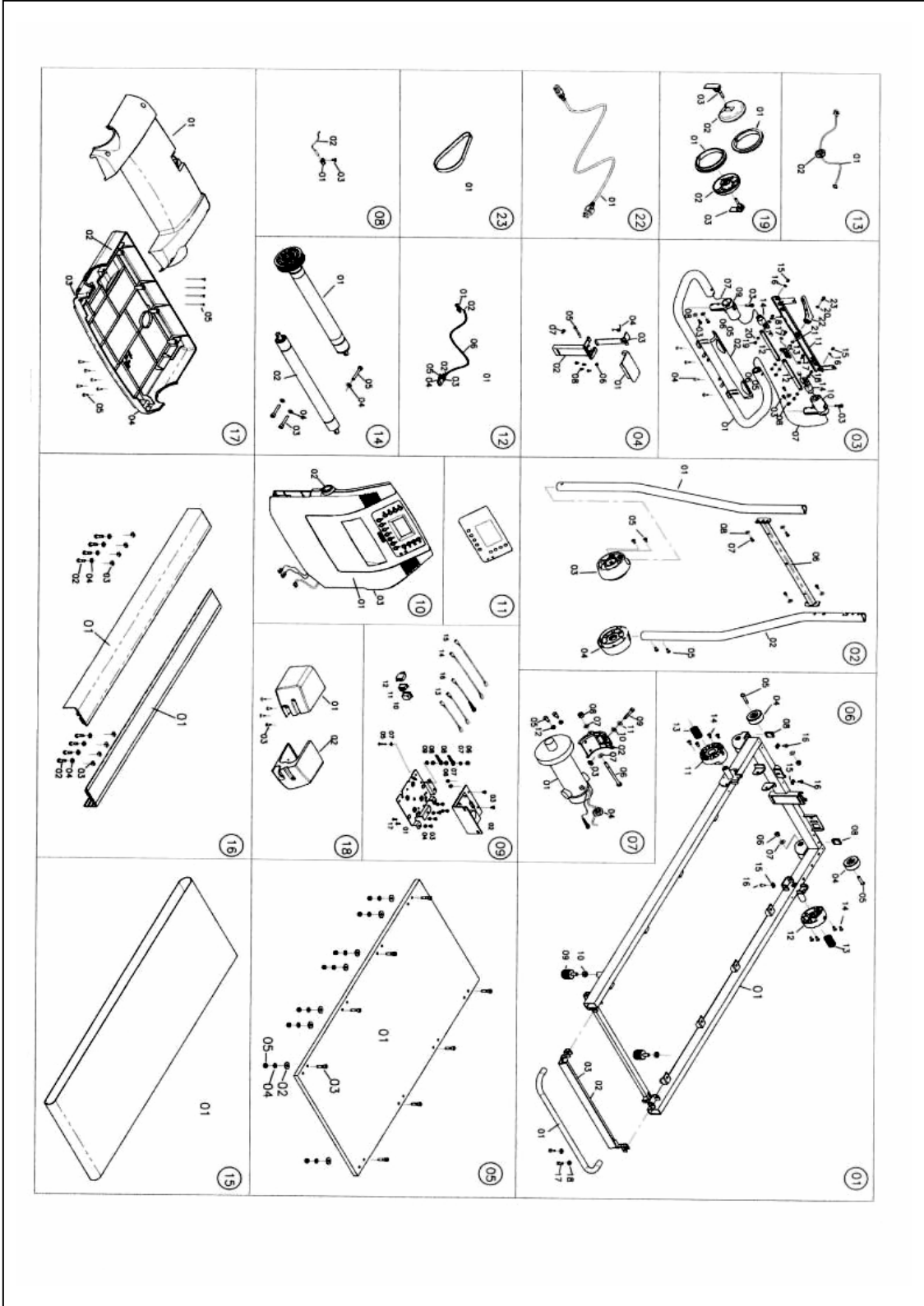
表示	説明
①シリコンマーク 	積算運動時間が約 100 時間を越えると表示 このマークが表示されたらシリコンスプレーを走行ベルトと走行板の間に噴霧してください。 <u>詳しい噴霧方法は別紙『トレッドミル サービスマニュアル』にて説明</u> マークリセット方法・・・シリコンスプレーを噴霧し終えたら、▼(ダウン)ボタンとスタートボタンを同時にマークが消えるまで押し続けてください。
②メンテナンスマーク 	積算運動時間が約 150 時間を越えると表示 このマークが表示されたらモーターカバー内の清掃や、走行ベルトの拭き取り清掃等、機器をきれいに掃除してください。 <u>詳しい清掃方法は別紙『トレッドミル サービスマニュアル』にて説明</u> マークリセット方法・・・機器を清掃し終えたら、▼(ダウン)ボタンとスタートボタンを同時にマークが消えるまで押し続けてください。

◎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。

# 展開図 1



# 展開圖 2



## 商品仕様

名称	ヘルスジョガー
形式	HJ-100
電源	AC100 15A 50/60Hz
傾斜角度	約 1 度 一定
設定速度	約 1.0~13km/h
時間	カウントアップ:0分00秒~99分59秒 カウントダウン:99分00秒~0分00秒
距離	積算表示:0.0Km~999.9Km
消費カロリー	積算表示:0~9999kcal
緊急停止用安全キー	マグネット式
走路サイズ	(約)幅 400×長さ 1170mm
本体サイズ	使用時:(約)幅 770×1530×1305mm 収納時:(約)幅 770×1530×285mm 立上時:(約)幅 770×440×1500mm
本体重量	約 50Kg
最大使用体重	110Kgまで
使用環境温湿度	+10~+35℃ 30~80%RH
保存環境温湿度	+10~+50℃ 20~90%RH
使用モーター	DC1.5HP(トレッドミルパワー)
収納	折りたたみ式収納
付属品	工具(六角レンチ・板スパナ)、安全キー、シリコンスプレー ピンコード、取扱説明書(品質保証書付き)
原産国	中国

2009年11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(家庭用)

- 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  
いただいでください

品名：ヘルスジョガー

形式：HJ-100

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](mailto:hj@jp-chuoh.com)

URL：[www.jp-chuoh.com](http://www.jp-chuoh.com)

東京営業所：TEL：(03)3835-4399

TEL：(052)501-2577

FAX：(052)501-2588