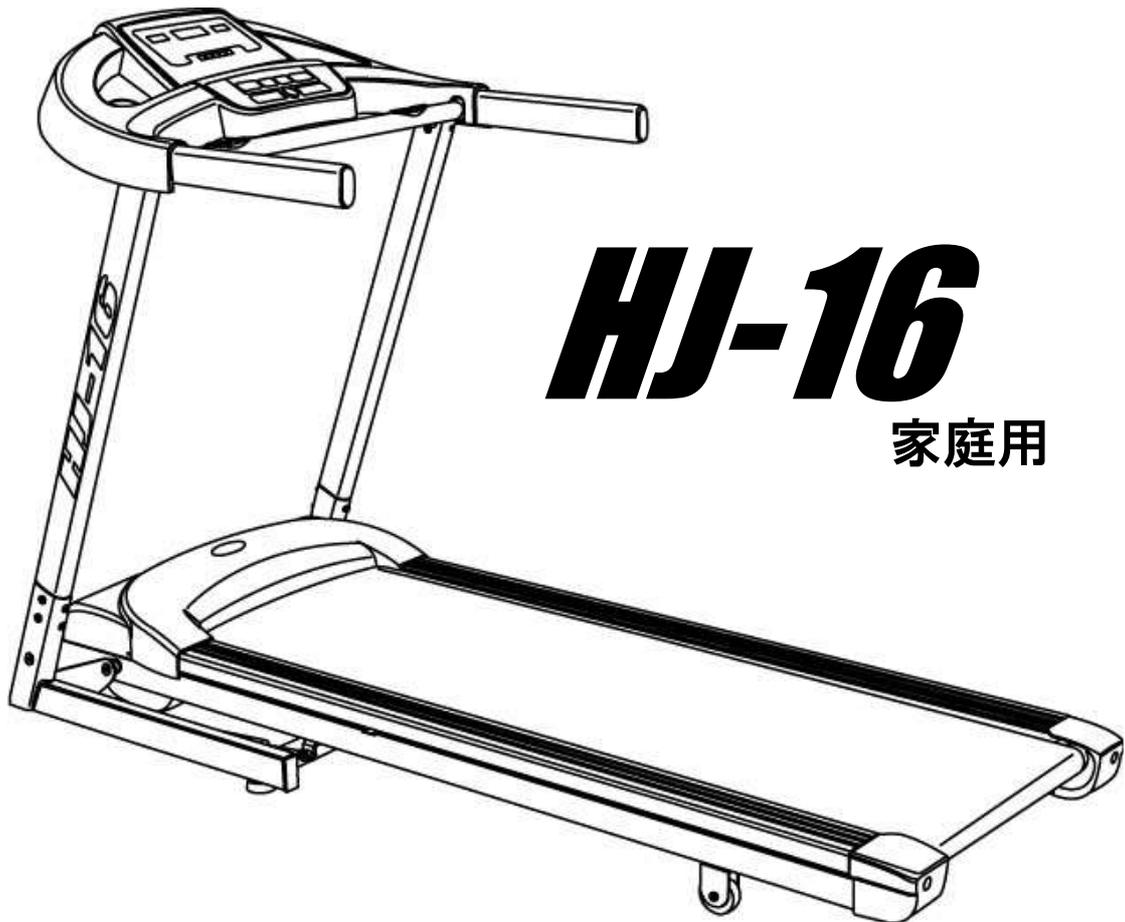


取扱説明書

要保存



HJ-16

家庭用



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。

設置場所は水平な堅い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
■ 部品内容の確認7
■ 各部の名称8
■ 組み立て方法9-11
■ 本体の折りたたみ・移動方法12
■ トレーニング前の確認13-15
■ コントロールパネルの説明16-17
■ 操作方法 クイックスタート(簡単操作)18-19
■ プログラムトレーニング20-29
■ 音楽プレーヤー使用方法30
■ トラブルシューティング31
■ 商品仕様32
■ 保証書33
■ 『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>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>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>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>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>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 135Kg です。体重が 135Kg 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	
<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、量・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>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下ろすときには、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下ろすときには必ずデッキの後を持ってください。</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、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>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

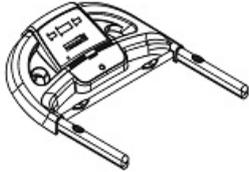
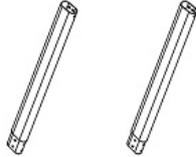
⚠ 警告	
電源プラグを濡れた手で抜き差ししないでください。 ※感電やケガをする恐れがあります。	
⚠ 注意	
電源は必ず交流 100V/15Aを使用してください。 ※火災や感電の原因になります。	
タコ足配線は、使用しないでください。 ※火災や感電の原因になります。	
電源プラグはホコリを拭き取り、コンセントにしっかりと根元まで差し込んでください。 ※感電、ショート、発火の原因になります。 ※使用中に電源プラグが抜けると急にベルトが停止し、ケガをする恐れがあります。	
⚠ 注意	
使用後は電源スイッチを切り、使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。 ※事故やトラブルにつながる恐れがあります。	
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。)

部品内容の確認

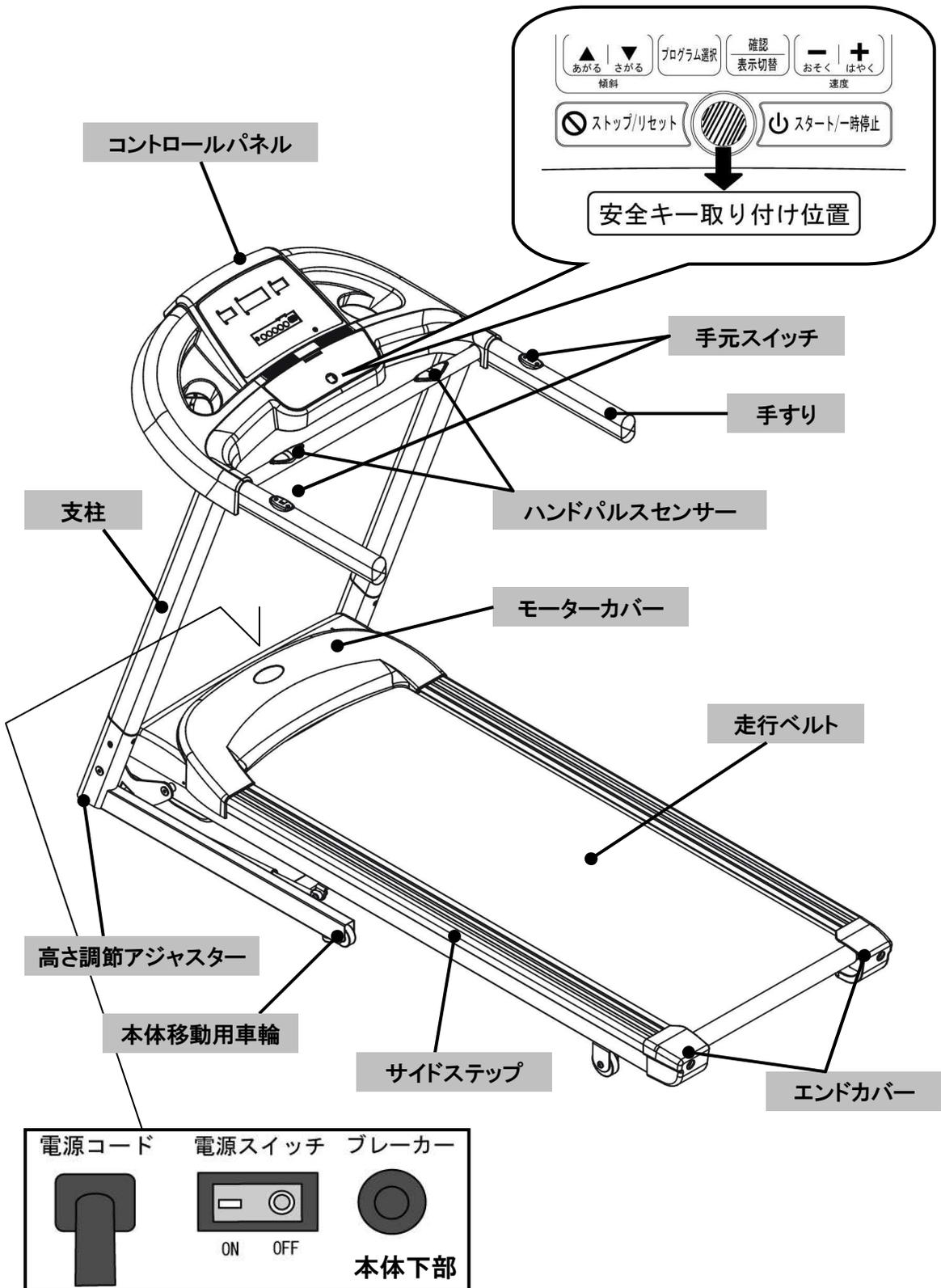
※ 開梱時に部品点数を確認してください。足りない場合は販売店へご連絡ください。

		
メインフレーム	コントロールパネル	支柱

ボルトパック内容

 M8×15mm	 M8	 M8
ボルト 12本	ワッシャー 6枚	カーブワッシャー 6枚
 M5×15mm		
ネジ 2本	ボトルストッパー 1ヶ	安全キー 1ヶ
		
組み立て用 5mmL 型レンチ(ドライバー) 1本	ベルト調整用 6mmL 型レンチ 1本	シリコンスプレー 1本 液体シリコン 1本 液体シリコン用ノズル 1本
		
ピンコード 1本		

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1.5m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、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。

※ 組み立ては必ず二人以上で行なってください。

ステップ1 支柱の取り付け

支柱の左右を確認し、(支柱の右側には配線通し用のはりがねが入っています)

図を参照に支柱を本体に差込んでからボルト、ワッシャーで固定します。

※支柱右側のはりがねを使って配線を支柱内に通してください。

左右は平ワッシャー、前後はカーブワッシャーを使ってください。(図を参照)

使用する部品



ボルト

M8×15mm×6本



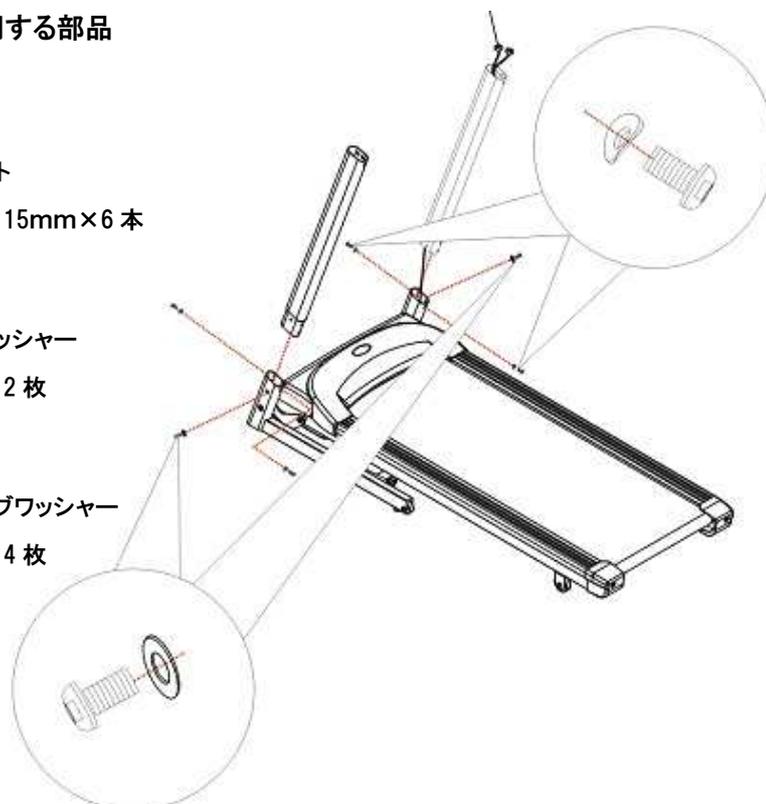
平ワッシャー

M8×2枚



カーブワッシャー

M8×4枚



組み立て方法

ステップ2 コントロールパネルの取り付け

支柱に通した配線とコントロールパネルから出ている配線のコネクタを繋ぎ、配線を傷つけないように注意してコントロールパネルを支柱に差し込み、ボルト、ワッシャーで固定します。

左右は平ワッシャー、手すり下はカーブワッシャーを使ってください。(図を参照)

使用する部品



ボルト

M8×15mm×6本



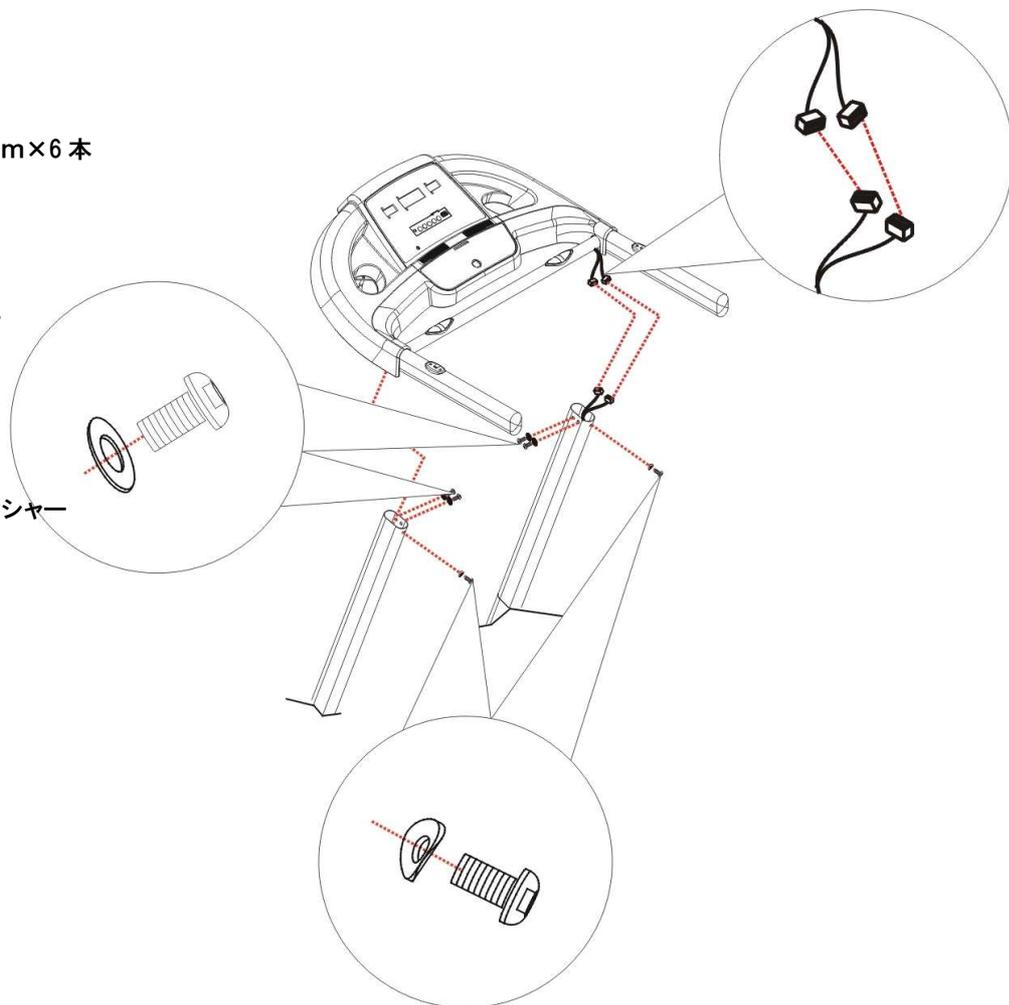
ワッシャー

M8×4枚



カーブワッシャー

M8×2枚



組み立て方法

ステップ3 ボトルストッパーの取り付け

ボトルストッパーをコントロールパネルの裏側からネジ孔を合わせ、上側よりネジ2本で固定してください。

使用する部品

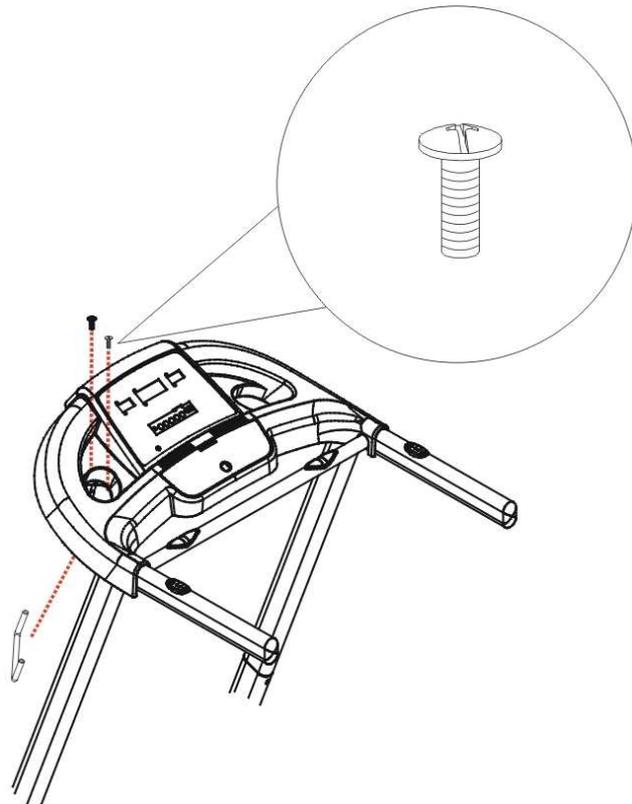


ボトルストッパー



ネジ

M5×15mm×2本



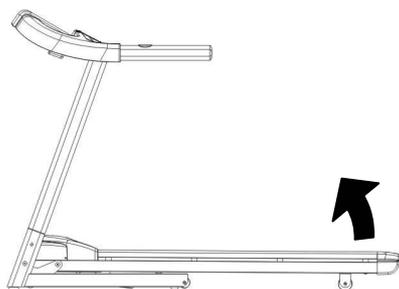
以上で組み立て完了です。

本体の折りたたみ・移動方法

本製品にはコンパクトに収納するため、図のように本体を折りたたむことや移動させることが可能です。

注意！！

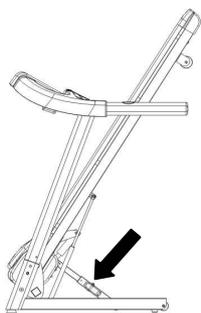
本体は重量物です。折りたたみ時や、移動させるときには十分に注意しましょう。



走行板の折りたたみ

本体を折りたたむ時には、走行板の後方を両手で持ち左図参照に矢印方向に本体を持ち上げます。

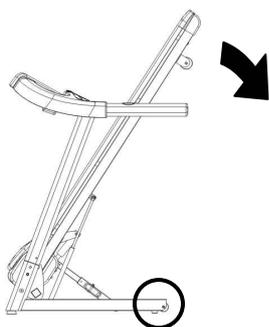
カチッと音が鳴り、ロックされるまで持ち上げてください。



走行板を下ろす

走行板を折りたたんだ状態から下す時には

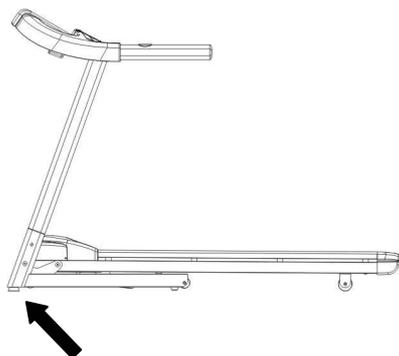
1. しっかりと手で走行板を支えます。
2. 左図矢印箇所のロックを足で解除(レバーを踏む)します。
3. ゆっくりと走行板を下ろします。



本体の移動

左図丸印箇所を片足で押さえて走行板後方を両手で持ち本体を矢印方向に傾け、移動させたい場所に移動させます。

※本体を移動させるときには必ず電源コードをコンセントから抜いてください。



がたつき調節

本体にがたつきがある場合などには、左図矢印箇所にあるアジャスターで調節できます。

(図の反対側にもあり)

本体を少し持ち上げ(調整するほうのアジャスター側)アジャスターを回して調節します。

右に回すとアジャスターは上がり、左に回すとアジャスターは下がります。

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。

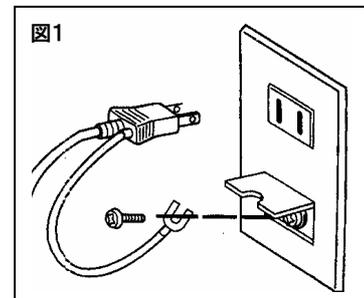
1 アースを取り付ける

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。

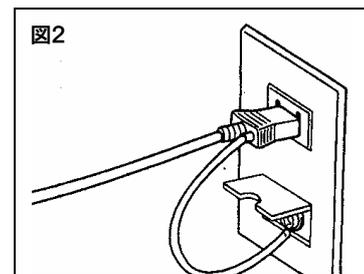
※コンセントにアース端子がない場合は、電気工事店にご相談ください。



2 電源プラグをコンセントに差し込む

AC100 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。



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P18～説明

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！！



※画像は実際の商品とは異なります。

● 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:

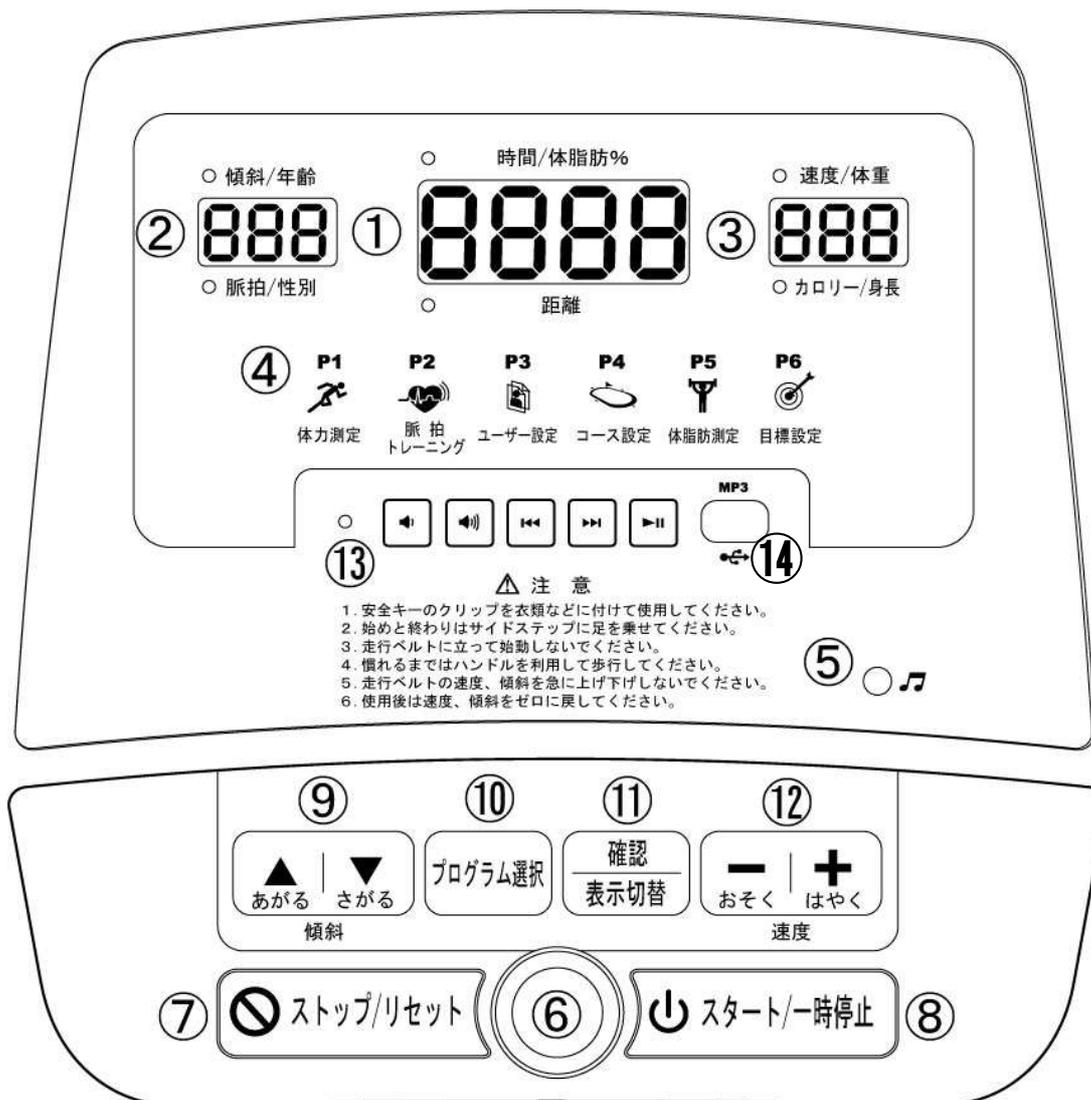
ベルト左右、どちらかの端側ばかり歩く歩き方
ベルトの片寄りの原因になります。



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。

コントロールパネルの説明



コントロールパネル図

コントロールパネルの説明

画面表示

画面	機能/説明
①時間/体脂肪率%:距離	運動中の運動時間/運動距離が表示されます。 プログラム 5 で体脂肪率%が表示されます。
②傾斜/年齢:脈拍/性別	運動中の傾斜レベルが表示されます。 プログラム設定時、年齢/性別が表示されます。 ハンドパルスを握るとおおよその脈拍が表示されます。
③速度/体重:カロリー/身長	運動中の速度/消費カロリーが表示されます。 プログラム設定時、体重/身長が表示されます。
④プログラム説明	それぞれプログラムを説明(P20～にて説明)
⑤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機器を接続し、音楽を聴くことができます。

操作ボタン説明

ボタン	機能/説明
⑥安全キー取り付け位置	安全キーが装着されていなければ動きません。
⑦ストップ/リセット	A. 走行ベルトが停止します。 B. 入力した数値をリセットします。
⑧スタート/一時停止	A. 走行ベルトをスタートさせます。 B. 運動中に押すと走行ベルトを一時停止させます。
⑨傾斜【▲あがる ▼さがる】	走行中に傾斜の調整ができます。
⑩プログラム選択	設定されているプログラムを選択します。
⑪確認/表示切替	A. 数値などの確認時に使用します。 B. 走行中に押すと表示の切替が可能です。
⑫速度【-おそく +はやく】	走行中に速度の調節ができます。
⑬USB 専用ボタン	🔊 : 音量を下げます。
	🔊) : 音量を上げます。
	⏮ : 曲をスキップさせます。(戻す)
	⏭ : 曲のスキップさせます。(進める)
	⏸ : 音楽の再生および一時停止
⑭USB 差込口	お手持ちの USB を接続し音楽を聴くことができます。

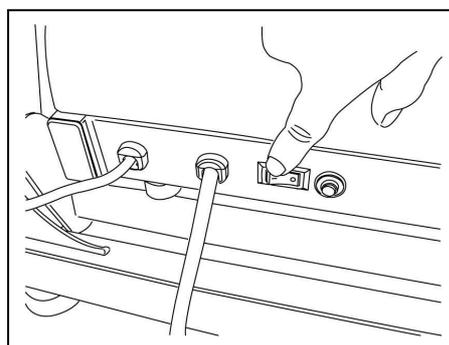
操作説明 クイックスタート(簡単操作)

※トレーニングを始める前に P13 『トレーニング前の確認』をご参照ください。

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。

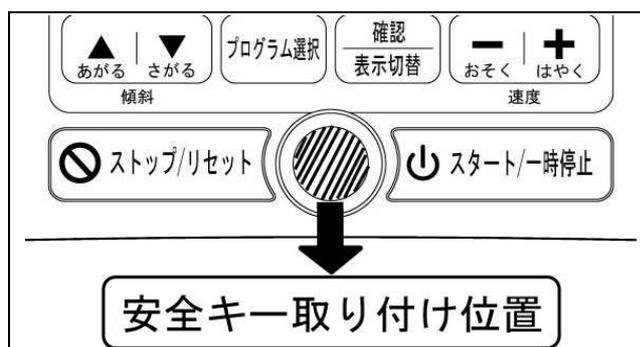
ステップ1
電源コードをコンセントに差し込み、本体下の電源スイッチを ON(－)にする

※アース線は必ず接続してください。



ステップ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。(P14 参照)

※尚、本製品に内蔵している脈拍、時間、消費カロリー等はあくまでも目安的な数値ですので、正確な数値をお知りになりたい場合は別途、専用機器等をご用意ください。

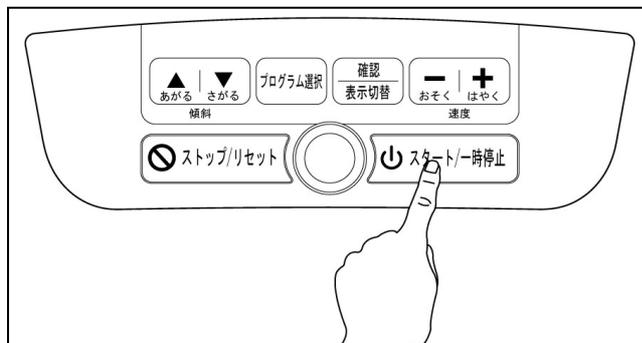
操作説明 クイックスタート(簡単操作)

ステップ3

走行ベルトを作動させる

スタートボタンを押し、走行ベルトを作動させます。

【3, 2, 1で動き出します。】

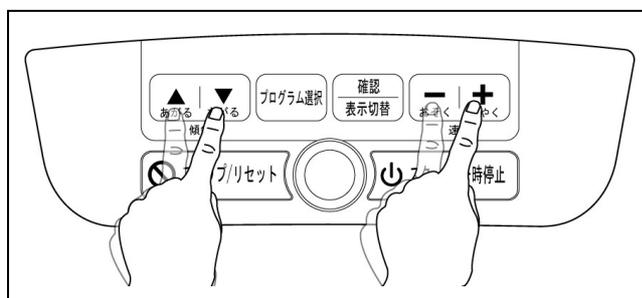


ステップ4

お好みの速度・角度に変える。

速度ボタン又は角度ボタンでお好みの速度、角度に変更します。

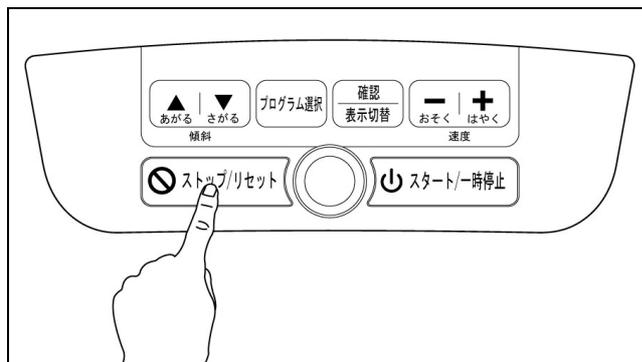
※手元スイッチでも変更可能です。



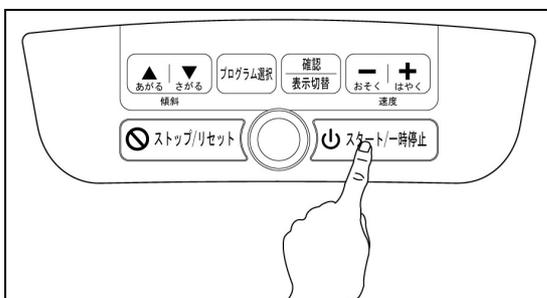
ステップ5

トレーニングを終了する。

トレーニングをやめるときには速度、角度を下げてからストップボタンを押し、走行ベルトを停止させます。

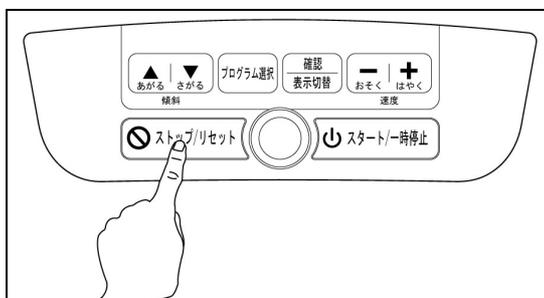


その他の機能



●一時停止機能

トレーニングの途中で一時停止ができます。
再びトレーニングを開始する場合には、
再び【スタートボタン】を押ししてください。



●リセット機能

全ての記録をリセットすることができます。
※ 0表示に戻します。[初期画面]

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

本機では 6 つのプログラムがあります。ご自分の用途に合わせてお使いください。以下がプログラムの説明になります。

プログラム	効果
P1 体力測定	12 分間の運動で自分の体力が測定できるプログラムです。
P2 脈拍トレーニング	ご自分の脈拍の変化に応じて速度や角度が自動的に変化するプログラムです。
P3 ユーザー設定	自分オリジナルのプログラムと作ってトレーニングするプログラムです。
P4 コース設定	予め設定されたプログラムを選択し、トレーニングするプログラムです。
P5 体脂肪測定	ご自分の体脂肪率%を測定するプログラムです。
P6 目標設定	時間や距離など目標を設定してトレーニングするプログラムです。

クールダウン機能について

本機では全てのプログラムトレーニング(【P5 体脂肪測定】以外)後には自動的に 5 分間のクールダウンが開始されます。クールダウンでは設定していた表示速度の 20%ごと約 30 秒間隔で自動的に下がっていきます。

※速度はある程度の低速(約 2~3Km/h)以下には上がりません。

プログラムトレーニング

プログラム操作方法

P1 体力測定 12分間の体力測定→5分間のクールダウン

※始めに本体の電源を入れ、パネル表示を0表示にしてください。(リセットボタンでも可能)

ステップ1 プログラムを選択する

時間を表示する窓に“P1”が表示されるまでプログラム選択ボタンを押し、確認ボタンを押して確定してください。

ステップ2 性別を入力する

時間を表示する窓に【12:00】が表示され、性別を表示する窓に【1】が点滅しますので速度ボタン(+ -)または角度ボタン(▲ ▼)で男性の場合は“1”女性の場合は“0”を選んで確認ボタンを押して確定してください。

ステップ3 年齢を入力する

時間を表示する窓に【12:00】が表示され、年齢を表示する窓に【20】が点滅しますので速度ボタン(- +)または角度ボタン(▲ ▼)【設定可能範囲 15~80】でご自分の年齢を選んで確認ボタンを押して確定してください。

ステップ4 体重を入力する

時間を表示する窓に【12:00】が表示され、体重を表示する窓に【70】が点滅しますので速度ボタン(- +)または角度ボタン(▲ ▼)【設定可能範囲 40~150Kg】でご自分の体重を選びます。その後、確認ボタンまたはスタートボタンを押すとトレーニングが開始されます。

プログラム内容

このプログラムは12分間にどれくらいの距離を走れるかで健康状態をチェックできるプログラムです。このプログラムは速度の調整はできますが傾斜の調整はできません。

最初は速度5Km/hから始まります。ご自分の可能範囲で速度を変更し、運動をしてください。12分間のトレーニングが済みますと自動的に5分間のクールダウンが始まります。クールダウンが終了しますと時間を表示する窓に【END】と運動距離が表示されます。速度を表示する窓には消費カロリー、傾斜を表示する窓にはテスト結果【1~5】が表示されます。

テスト結果

1.非常に悪い 2.悪い 3.普通 4.良い 5.非常に良い の5段階で表示されます。

※全てのデータは約2分間表示され、リセットボタンを押すと初期画面に戻ります。

プログラムトレーニング

P2 ハートレートトレーニング 設定時間の運動→5分間のクールダウン

※始めに本体の電源を入れ、パネル表示を 0 表示にしてください。(リセットボタンでも可能)

ステップ 1 プログラムを選択する

時間を表示する窓に“P2”が表示されるまでプログラム選択ボタンを押し、確認ボタンを押して確定してください。

ステップ 2 年齢を入力する

時間を表示する窓に【24:00】が表示され、年齢を表示する窓に【20】が点滅しますので速度ボタン(－ ＋)または角度ボタン(▲ ▼)【設定可能範囲 15～80】でご自分の年齢を選んで確認ボタンを押して確定してください。

ステップ 3 目標脈拍数を設定する

時間を表示する窓に【24:00】が表示され、脈拍数を表示する窓に【115】が点滅しますので、速度ボタン(－ ＋)または角度ボタン(▲ ▼)を押して希望する目標脈拍数の数値【設定可能範囲 100～200】を選んで確認ボタンを押して確定してください。

ステップ 4 体重を設定する

時間を表示する窓に【24:00】が表示され、体重を表示する窓に【70】が点滅しますので速度ボタン(－ ＋)または角度ボタン(▲ ▼)【設定可能範囲 40～150Kg】でご自分の体重を選んで確認のボタンを押して確定してください。

ステップ 5 運動時間を設定する

時間を表示する窓に【24:00】が点滅しますので、速度ボタン(－ ＋)または角度ボタン(▲ ▼)(設定可能範囲 5～99 分)で運動時間を選びます。

その後、確認ボタンまたはスタートボタンを押しますとトレーニングが開始されます。

※このプログラムはハンドパルスセンサーを両手で握ってトレーニングをしてください。

プログラム内容

このプログラムはコンピューターが実際の脈拍数と目標脈拍数を 30 秒毎に比較し、目標心拍数に近づけるために速度や傾斜を自動で調整します。

初めは最低速度(1.0Km/h)、傾斜は 0 レベルで始まります。

トレーニング中はご希望の速度、角度に変更することが可能です。

※全てのデータは約 2 分間表示され、リセットボタンを押すと初期画面に戻ります。

プログラムトレーニング

P3 ユーザー設定 12項目、設定運動時間の運動→5分間のクールダウン

※始めに本体の電源を入れ、パネル表示を0表示にしてください。(リセットボタンでも可能)

ステップ1 プログラムを選択する

時間を表示する窓に“P3”が表示されるまでプログラム選択ボタンを押し、確認ボタンを押して確定してください。

ステップ2 体重を入力する

時間を表示する窓に【24:00】が表示され、体重を表示する窓に【70】が点滅しますので速度ボタン(－ ＋)または角度ボタン(▲ ▼)【設定可能範囲 40～150Kg】でご自分の体重を選んで確認ボタンを押して確定してください。

ステップ3 自分オリジナルのプログラムを作成する

速度、時間をご自分の好みに合わせてプログラムを作成します。

A) 運動時間を入力する

体重入力の確定後、傾斜を表示する窓にセグメント数【1】が表示され、時間を表示する窓に【0:00】が点滅しますので、速度ボタン(＋ －)【設定可能範囲 0:10～99:00】(10秒単位)で運動時間を選んで確認ボタンを押して確定してください。

B) 速度を入力する

速度を表示する窓に【1.0】が点滅しますので、速度ボタン(－ ＋)【設定可能範囲 1.0～16.0】でご希望の速度を選びます。

C) セグメント(項目)を変更

次に角度ボタン(▲)を押して次の項目の設定に移ります。(傾斜を表示する窓の数値が2、3、4となっていきます。)

上記と同じように繰り返しセグメント(項目)1～12を設定してください。

※一度作成したプログラムデータは電源を消してもクリアされません。新しくプログラムを作成される場合はもう一度始めから作成し直してください。

ステップ4

全ての項目(12項目)を設定した後、スタートボタンを押すとトレーニングが開始されます。

プログラム内容

このプログラムは設定した項目に自動的に変化してゆくプログラムです。スピードは設定に従い自動的に変わります。時間が0に設定されている場合、プログラムは次の項目に飛びます。

※全てのデータは約2分間表示され、リセットボタンを押すと初期画面に戻ります。

プログラムトレーニング

P4 コース設定 設定時間の運動→5分間のクールダウン

※始めに本体の電源を入れ、パネル表示を 0 表示にしてください。(リセットボタンでも可能)

ステップ 1 プログラムを選択する

時間を表示する窓に“P4”が表示されるまでプログラム選択ボタンを押し、確認ボタンを押して確定してください。

ステップ 2 コースプログラムを設定する

時間を表示する窓に『P401』が表示され点滅します。速度ボタン(+ -)または角度ボタン(▲ ▼)で『P401～P420』までのどれかを選択し確認ボタンで確定してください。

※『P401』はマニュアルプログラムですので、速度と傾斜はお使いになる方が替えなければなりません。『P402～P420』まではプログラムによって設定されていますので、速度また角度は自動的に変化します。

ステップ 3 時間を設定する

時間を表示する窓に【24:00】が表示され点滅します。速度ボタン(- +)または角度ボタン(▲ ▼)【設定可能範囲 5～99 分】でご希望の時間を選んで、確認ボタンで確定してください。

ステップ 4 体重を設定する

体重を表示する窓に【70】が表示され点滅します。速度ボタン(- +)または角度ボタン(▲ ▼)【設定可能範囲 40～150Kg】でご希望の体重を選びます。

その後、確認ボタンまたはスタートボタンを押すとトレーニングが開始されます。

プログラム内容

このプログラムは予め設定されている速度、傾斜に 12 項目によって自動的に変わります。

例)設定時間が 60 分の場合は速度と傾斜は 5 分毎に変化します。

プログラムの途中でご希望の速度と傾斜は調整することも可能です。

設定した運動時間が済みますと 5 分間のクールダウンに自動的になります。

※全てのデータは約 2 分間表示され、リセットボタンを押すと初期画面に戻ります。

プログラムトレーニング

P4 コース設定 プログラム表

マニュアル設定:ご自分のお好みの数値に変更してトレーニングしてください。
 トレーニング開始時は最低速度【1.0Km/h】、最低角度レベル【0】から開始します。

P401 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	マニュアル設定											
角度	マニュアル設定											

P402 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	3	3	5	5	6	7	8	8	8	5	3	3
角度	マニュアル設定											

P403 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	5	5	6	6	7	8	9	9	9	6	5	5
角度	マニュアル設定											

P404 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	5	5	8	8	9	9	10	10	8	8	5	3
角度	マニュアル設定											

P405 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	3	4	5	6	6	3	3	6	6	5	4	3
角度	マニュアル設定											

P406 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	3	4	5	8	8	3	3	8	8	5	4	3
角度	マニュアル設定											

P407 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	4	5	6	8	10	5	10	8	8	6	5	4
角度	マニュアル設定											

プログラムトレーニング

P4 コース設定 プログラム表

P408 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	3	3	5	5	6	6	7	7	8	8	8	8
角度	マニュアル設定											

P409 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	3	3	5	5	6	7	8	8	8	8	8	8
角度	マニュアル設定											

P410 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	3	3	5	6	6	7	8	8	9	9	10	10
角度	マニュアル設定											

P411 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	マニュアル設定											
角度	1	1	2	3	3	5	5	3	3	2	1	1

P412 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	マニュアル設定											
角度	1	2	2	3	5	5	5	5	3	2	2	1

P413 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	マニュアル設定											
角度	1	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	1

P414 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	マニュアル設定											
角度	1	2	3	3	2	1	1	2	3	3	2	1

プログラムトレーニング

P4 コース設定 プログラム表

P415 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	マニュアル設定											
角度	1	2	5	5	2	1	1	2	5	5	2	1

P416 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	マニュアル設定											
角度	1	3	5	6	6	1	1	6	6	5	3	1

P417 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	マニュアル設定											
角度	1	3	5	7	9	1	1	9	7	5	3	1

P418 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	マニュアル設定											
角度	4	5	3	3	2	1	0	1	2	3	4	5

P419 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	マニュアル設定											
角度	7	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6

P420 セグメント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
速度	マニュアル設定											
角度	8	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7

プログラムトレーニング

P5 体脂肪測定 ※このプログラムは走行ベルトは作動しません。

※始めに本体の電源を入れ、パネル表示を 0 表示にしてください。(リセットボタンでも可能)

ステップ 1 プログラムを選択する

時間を表示する窓に“P5”が表示されるまでプログラム選択ボタンを押し、確認ボタンを押して確定してください。

ステップ 2 性別を入力する

時間を表示する窓に【—】が表示され、性別を表示する窓に【1】が点滅しますので速度ボタン(— +)または角度ボタン(▲ ▼)で男性の場合は“1” 女性の場合は“0”を選んで確認ボタンを押して確定してください。

ステップ 3 年齢を入力する

時間を表示する窓に【—】が表示され、年齢を表示する窓に【20】が点滅しますので速度ボタン(— +)または角度ボタン(▲ ▼)【設定可能範囲 15～80】でご自分の年齢を選んで確認ボタンを押して確定してください。

ステップ 4 体重を入力する

時間を表示する窓に【—】が表示され、体重を表示する窓に【70】が点滅しますので速度ボタン(— +)または角度ボタン(▲ ▼)【設定可能範囲 40～150】でご自分の体重を選んで確認ボタンを押して確定してください。

ステップ 5 身長を設定する

時間を表示する窓に【—】が表示され、身長を表示する窓に【170】が点滅しますので速度ボタン(— +)または角度ボタン(▲ ▼)【設定可能範囲 140～220cm】でご自分の身長を選んでください。

その後、確認ボタンまたはスタートボタンを押すと体脂肪測定が開始しますので両手でしっかりとハンドパルスを握ってください。約 30 秒ほどで結果が時間を表示する窓に表示されます。

プログラム内容

このプログラムはご自分の体脂肪率%がチェックできるプログラムです。テスト結果が出るまでハンドパルスを握ってください。

※全てのデータは約 2 分間表示され、リセットボタンを押すと初期画面に戻ります。

プログラムトレーニング

P6 目標設定 各種目標設定のトレーニング→5分間のクールダウン

※始めに本体の電源を入れ、パネル表示を0表示にしてください。(リセットボタンでも可能)

ステップ1 プログラムを選択する

時間を表示する窓に“P6”が表示されるまでプログラム選択ボタンを押し、確認ボタンを押して確定してください。

ステップ2 目標時間を入力する

時間を表示する窓に【0:00】が点滅しますので速度ボタン(← +)または角度ボタン(▲ ▼)【設定可能範囲 5～99 分】でご希望の目標時間を選んで確認ボタンを押して確定してください。

ステップ3 目標消費カロリーを設定する

カロリーを表示する窓に【0】が点滅しますので速度ボタン(← +)または角度ボタン(▲ ▼)【設定可能範囲 0～999】でご希望の消費カロリーを選んで確認ボタンを押して確定してください。

ステップ4 目標距離を設定する

距離を表示する窓に【0.0】が点滅しますので速度ボタン(← +)または角度ボタン(▲ ▼)【設定可能範囲 0.0～100km】(100m単位)でご希望の距離を選んで確認ボタンを押して確定してください。

ステップ5 体重を設定する

体重を表示する窓に【70】が点滅しますので速度ボタン(← +)または角度ボタン(▲ ▼)【設定可能範囲 40～150 kg】でご自分の体重を選びます。

その後、確認ボタンまたはスタートボタンを押しますとトレーニングが開始されます。

プログラム内容

このプログラムは設定した目標が達成されたらプログラム終了するプログラムです。

※全てのデータは約2分間表示され、リセットボタンを押すと初期画面に戻ります。

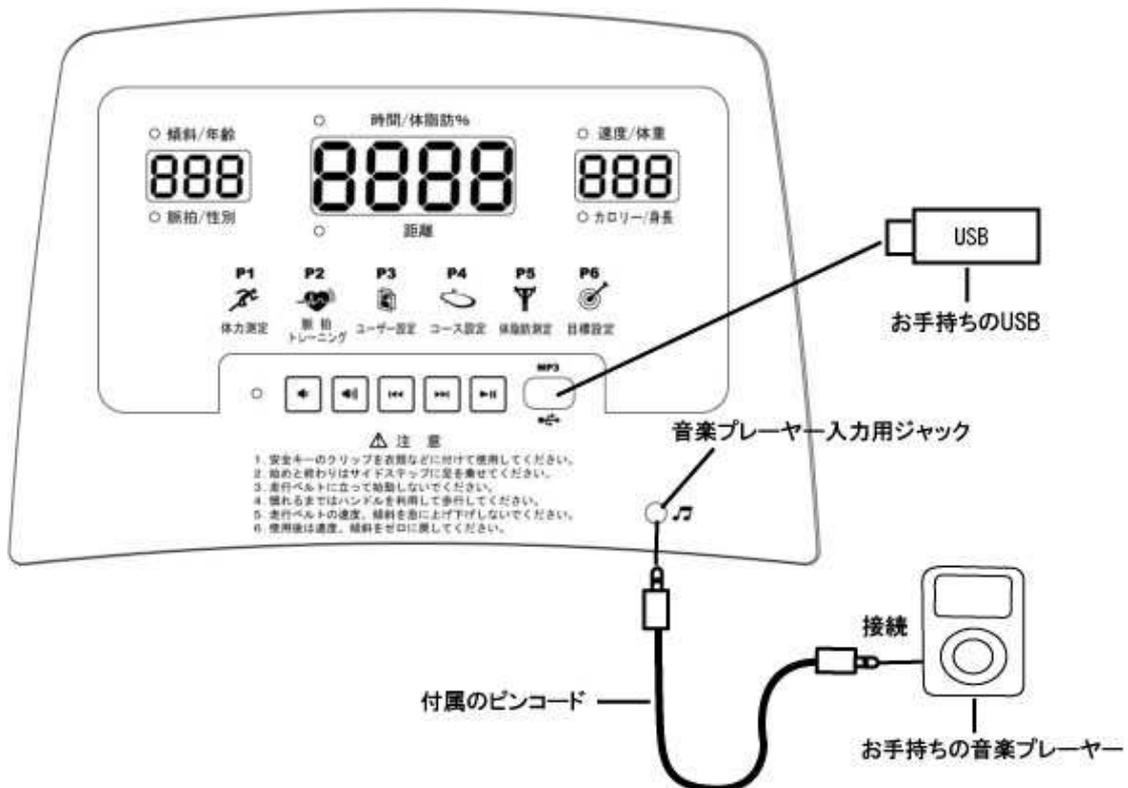
音楽プレーヤー使用方法

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、様々な音楽プレー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。

●音楽プレーヤー接続方法

- 付属のピンコードを本体の音楽プレーヤー入力用ジャックとお手持ちの音楽プレーヤーに差し込みます。
- 操作はお手持ちの音楽プレー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。



●USBについて

パソコンから音楽データを USB に入れ、本製品に接続しても音楽を聴くことができます。音量の設定などは本製品パネルの USB 専用ボタンで操作してください。

トラブルシューティング

こんなときには

症状	原因	対処方法/確認箇所
パネルが表示しない。	A)プラグが差し込まれていない。 B)電源スイッチが入っていない。 C)ブレーカーが飛んでいる またはヒューズが切れている。	プラグ、電源スイッチ、ブレーカー、ヒューズをご確認ください。 上記が正常であることが確認でき、症状が変わらなければ販売店にお問い合わせください。
LED 画面の不具合	LED の故障	販売店にお問い合わせください。
LED 画面に“dc”が表示された	安全キーがセットされていない。	安全キーを取り付け位置にセットしてください。
エラー表示 E1 が表示された。	A)速度が感知されていない。 B)モーターカバー内のモーターや基盤の故障。	電源スイッチを切り、10 秒後に電源を入れスタートさせてください。 1.ベルトは動きますか？ 2.ベルトが動いた後、10 秒後にも E1 が表示されますか？ 電源を入れ直しても症状が改善されなければ、ベルトと走行板の間にシリコンスプレーを噴霧してください。それでも改善されない場合は販売店にお問い合わせください。その際に1と2の結果をお伝えください。
E7 が表示された。	インクラインモーターの異常	販売店にお問い合わせください。
E8 が表示された。	コントロールパネルメモリー装置の故障	販売店にお問い合わせください。
E9 が表示された。	A)体脂肪テスト中にハンドパルスを持っていない。 B)脈拍装置の故障。	しっかりとパルスセンサーを両手で握り、【P5 体脂肪測定】で再度お試しください。正常に作動しなければ販売店にお問い合わせください。

◎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-16
電源	AC100 15A 50/60Hz
傾斜角度	約 0.9～ 5.5% 0～10(段階)
設定速度	約 1.0～16.0km/h(初速 1.0km/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
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:99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 500mm×長さ 1400mm
本体サイズ	使用時:(約)幅 825×長 1790×高 1290mm 折りたたみ時:(約)幅 825×長 1100×高 1530mm
本体重量	約 72Kg
最大使用体重	135Kg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	AC2.0HP(トレッドミルパワー)
収納	折りたたみ式収納
付属品	組み立て工具、安全キー、シリコンスプレー シリコンオイル 取扱説明書(品質保証書付き)
原産国	台湾

2011年3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家庭において正常な使用状態で、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(走行ベルト・走行板・ドライブベルト・操作盤フィルムスイッチ)
 - ・ 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-16

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