

ヘルスジョガー

HJ-3200

もくじ



P1 ~ 4	安全上のご注意
P5	部品内容の確認
P6, 7	組み立て方法
P8	モニターの説明
P9	操作方法
P10 ~ 12	プログラムの種類
P13	脈拍プログラムの説明
P14	ハンドグリップセンサーの使い方
P15	走行ベルト調整方法
P16	お手入れと整備
P17	トラブルシューティング
P18	部品見取り図
P19	仕様書
P20	保証書



- この度はヘルスジョガー・HJ-3200をお買い上げいただ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ため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
- 本書はいつもお手元においてご使用下さい。
- 設置場所は水平な堅い床の上に置き、十分なスペースを取ってください。
- 電源は、AC100V 15A単独電源必要 ・専用アース付きコンセント必要。

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	<u>誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。</u>
 注意	<u>誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害の発生が想定される内容を示します。</u>

物的損害とは、家屋・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。



●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	
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、リウマチ、痛風、妊娠中のかた、その他病気や障害のあるかた、リハビリを目的とするかた必ず医師と相談のうえ使用してください。		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。	
・事故や体調不良をおこす原因となります。		・健康を害する恐れがあります。	
運動中、身体に異常(めまい、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、動悸など)を感じたときは、ただちに運動をやめてください。		日頃、運動していないかたは、徐々に運動強度を上げるようにしてください。	
・健康を害する恐れがあります。		・ケガや健康を害する恐れがあります。	
		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。	
		・健康を害する恐れがあります。	

●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	
本機は、取扱説明書に従って正しく使用してください。		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。	
・ケガをする恐れがあります。		・使用中に破損すると危険です。	
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。			
・ケガをする恐れがあります。			



安全上のご注意

 注意	
<p><u>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。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケガをする恐れがあります。 ・衣服を損傷する恐れがあります。 	
<p><u>本機は、運動に適した靴を必ず履いて使用してください。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケガをする恐れがあります。 	
<p><u>トレーニング中は必ず安全キーのクリップを腰の辺りに付けて使用してください。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・事故を誘発する恐れがあります。 	
<p><u>ベルト幅の中央を歩いてください。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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耗、破損の原因となり、ケガをする恐れがあります。 	
<p><u>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、ご購入販売店へご連絡をしてください。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・発火したり、故障や事故の原因となります。 	



 注意	
<p>最大使用体重は約 110kg です。体重が約 110kg を超える方は使用しないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用中、破損する恐れがあります。 ・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>1人以上で使用しないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケガをする恐れがあります。 	
<p>本機は、別の用途に使用しないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケガをする恐れがあります。 	
<p><u>走行中、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。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・事故の誘発や転倒の恐れがあります。 	
<p><u>トレーニング中、ベルトの走行方向に対し逆方向に歩いたり、足をひきずるような歩行はしないでください。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ベルトに無理な力がかかり、本体ブレーカーが作動し、ベルトが急に停止する恐れがあります。 	
<p><u>ベルト調整中はベルトに触れないでください。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケガをする恐れがあります。 	
<p>分解や修理、改造をおこなわないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発火したり、故障や事故の原因となります。 	



●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	
<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> <ul style="list-style-type: none"> ・窒息する恐れがあります。 	

 警告	
<p>使用中、本機の周りにお子様近づけないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ケガをする恐れがあります。 	



安全上のご注意




 注意	
保護者のかたは、お子様が本機で遊ばない様にご注意ください。 ・ケガをする恐れがあります。	
本機を使用しないときは、お子様がぶらさがったり、寄りかかったりしないように注意してください。 ・ケガをする恐れがあります。	

 注意	
お子様は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。 ・ケガをする恐れがあります。	

●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	
乗り降りや運動に十分なスペースを確保してください。	
水平な堅い床の上に設置してください。 ・ 転倒してケガをする恐れがあります。 ・ 本機が沈み込み、畳、じゅうたんにベルトがすれて損傷したり、摩擦熱で発火、発煙の恐れがあります。	
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。 ・ 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。	
本機の下に破れにくく、滑りにくいシート又はゴムマットなどを敷いてください。 ・ 本機が前後に動き、転倒してケガをする恐れがあります。 ・ 床面を傷つけたり、汚したりする恐れがあります	
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ないことを確認して使用してください。 ・ 感電、発火の原因になります。	
運動終了時は電源プラグを抜いてください。 ・ 事故の誘発やケガをする恐れがあります。	




 注意	
設置や移動するときは、電源プラグを抜いてください。 ・ 感電する恐れがあります。 ・ 事故の誘発やケガをする恐れがあります	
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。	
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しないで下さい。 ・ 感電する恐れがあります。 ・ さびが発生したり故障の原因となります。	
ベルト面が直射日光にあたる場所には設置しないでください。 ベルト劣化の原因になります。 カバー等が変形することがあります。 操作部の変形、表示又はボタン部の接触不良の原因となります。	

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	
<p>電源プラグを濡れた手で抜き差ししないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 感電やケガをする恐れがあります。 	

 注意	
<p>電源プラグはホコリを拭きとり、コンセントにしっかり根元まで差し込んでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 	
<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 事故やトラブルにつながる恐れがあります。 	
<p>電源は必ず交流 100V/15A の単独コンセントを使用してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 電気部品の加熱により火災や感電の原因になります。 	
<p>タコ足配線はしないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 火災や感電の原因になります。 	

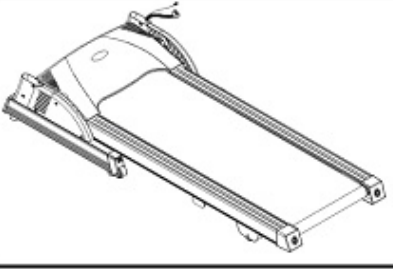

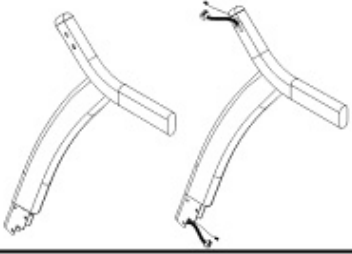

 注意	
<p>電源プラグを引き抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜いてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 電源コードが断線やショートして火災や感電の原因になります。 	
<p>アースは確実に取り付けてください。また、ガス管や水道管には絶対にアース線を接続しないでください。アース線を接続するときは電源プラグをコンセントから抜いてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 静電気や故障のときの感電防止のために、アースは必ず取り付けてください。アースの取り付けは、お近くの電気工事店へご相談ください。(取り付け工事は有料です) 	

お願い

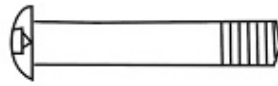

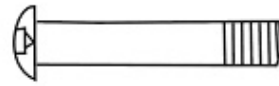

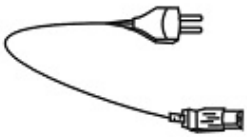


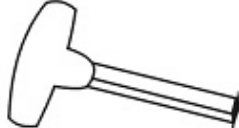


<ul style="list-style-type: none"> 本機を火気あるいは熱源の近くに保管しないでください。 本機の表示ユニットは精密な電子部品でできています。移動するときなどに衝撃を与えたり振動の加わる場所での使用は避けてください。(動作が不安定になったり破損する場合があります。) 本機の使用環境温度は+10~+35℃です。この温度範囲外での使用は避けてください。(故障の原因になります。) 運動中は、たばこをすわないでください。 歩行デッキやベルトのすきまなどに異物を入れないでください。特にお子様のいるご家庭は注意してください。(異物が入ったまま使用すると故障の原因になります。) 	<ul style="list-style-type: none"> 本機を廃棄する場合は必ず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。)
--	--

部品の内容をご確認下さい

パーツ

		
本体	コントロールモニター	左右支柱
		
ガイドプラスチック 2組		

部品

		
ボルト M8x50mm 4本	ボルト M8x15mm 4本	ボルト M8x45mm 4本
		
M4x15mm 4本	電源コード 1本	M8ワッシャー 12枚
		
L型レンチ(5mm)1本	T型レンチ(6mm)1本	シリコンスプレー 1本
		
安全キー 1個		

組立て方法(組立は必ず大人の方2人で行ってください)

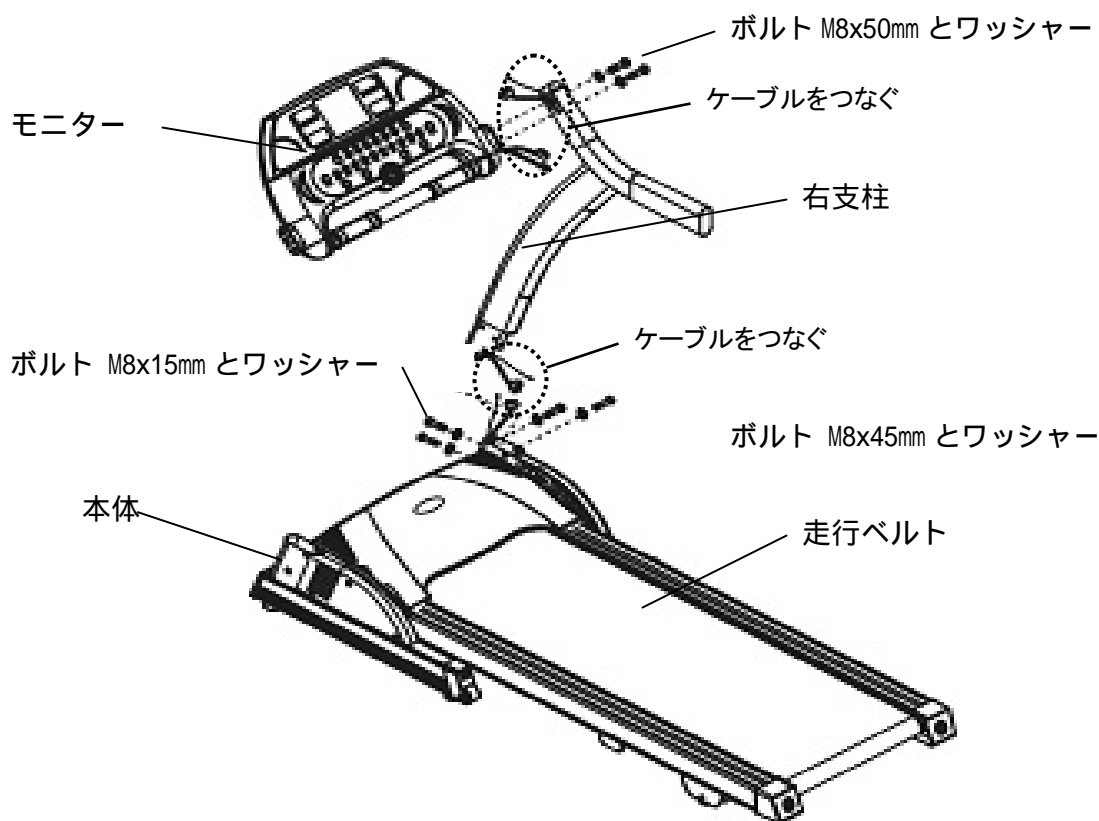
- 組立を始める前に一通り<組立方法>をお読みになり、確認しながらゆっくり作業を行ってください。
- 各ネジやボルトは最初から強く締め付けずに仮止めをし、組立がほぼ完成した段階で各ネジやボルトを強く締め付けてください。
- 完成時の大きさを考慮し、十分なスペースを確保してください。また商品や床、家具などに傷が入らないように注意してください。

STEP 1 右支柱の取り付け

- ① 右支柱の中に通っているビニールワイヤーの下側の部分を本体から出ているケーブルと結び、右柱を本体下のフレームに差し込みます。
<注意>ケーブルを挟まない様にしてください。
- ② ワッシャー4枚とボルト M8×15mm×2本(前方)、45mm×2本(横)を使い右図を参考に六角レンチを使いセットします。

STEP 2 モニターの取り付け

- ① 右支柱上側の結束バンドをニッパーなどで配線を切らないように注意しながら切断してモニターから出ているケーブルを、右の支柱上部から出ているケーブルと接続し、ケーブルを支柱の隙間の中に入れて右図を参考に50mmのボルト2本、ワッシャー2枚を使いモニターを取り付けてください。
<注意>ケーブルを挟まない様にしてください。

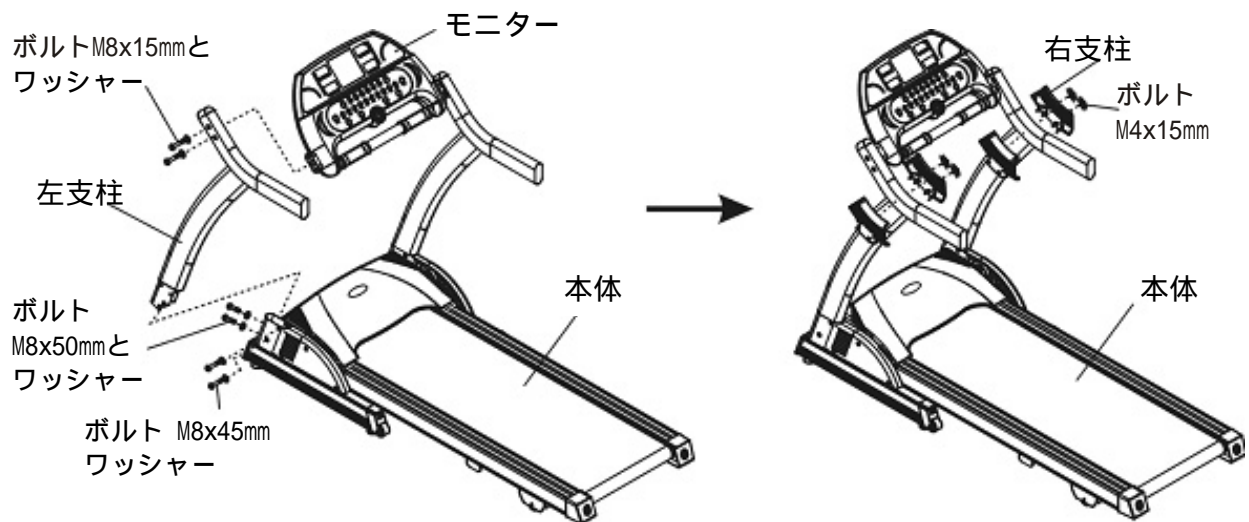


STEP 2**左柱とモニターの取り付け**

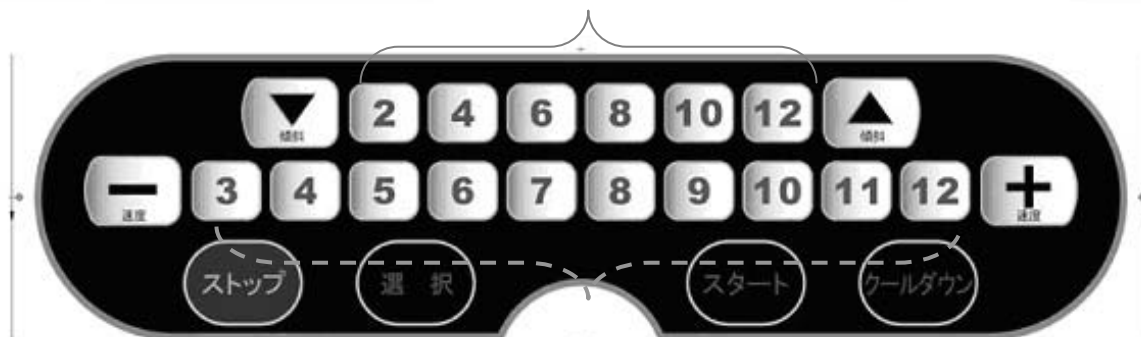
①右柱の取り付けと同じように左柱を取り付けてください。

・モニター取り付け

①下図を参考に M8×50mm のボルト 2 本、ワッシャー 2 枚を使いモニターを取り付けてください。



モニターの説明



コンピューターモニターの説明

傾斜レベル・・・傾斜レベルを0～15段階で表示(0～7.7%)。

LSD表示窓・・・プログラムメニューでの速度・傾斜レベルを表示。

脈拍・・・おおよその運動時の脈拍を表示。

距離・・・スタートしてからの距離を表示。

速度・・・現在のスピード(時速)を表示。

時間・・・運動時間を表示。

消費カロリー・・・おおよその消費カロリーを表示。

⑥ **スタートボタン**・・・走行ベルトのスタート

⑦ **ストップボタン**・・・走行ベルトのストップ

⑧ **選択ボタン**・・・運動時間の設定(カウントダウン)：時間 カロリー、速度 距離の表示切り替え (プログラム設定時にも使用)

⑨ **速度調整ボタン**・・・走行ベルトの速度を早くしたり遅くしたり調整。(プログラム設定時にも使用)

傾斜調整ボタン・・・傾斜レベルを調整(プログラム使用時にも使用します)

クールダウン・・・スピードを徐々に下げていきます。(P1にて使用)

クイック傾斜・・・押したボタンの数字までワンタッチで傾斜レベルが変わります。(プログラムP2～16は使用出来ません)

クイック速度・・・押したボタンの数字までワンタッチで速度が変わります。(プログラムP2～16は使用出来ません)

クールダウン

P1(マニュアルモード)でご使用の場合は速度表示窓に(時速)が点滅表示されます。その後走行ベルトが徐々にスピードが遅くなります。これは心肺機能を徐々に正常数値に戻すための助けをします。また運動中にクールダウンボタンを一度押すとプログラム設定速度の30%ずつ約30秒ごとにスピードダウンをして、その後走行ベルトが自動停止いたします。

操作方法

安全キーをセットしてください。

簡単スタート

- : スタートボタンを押します。
- : 速度 + はやい - おそい ボタンでスピードを決めます。
- : 傾斜 上がる 下がる ボタンで傾斜を決めます。

プログラムのセット及び使用方法 (速度窓に P1 ~ 14 点滅)

- : 速度 + はやい - おそい ボタンか傾斜 上がる 下がるボタンを押して P1 ~ P14 もしくはユーザープログラムを選ぶ。
- : 選択ボタンを押して時間を選ぶ。
- : 速度 + - ボタンを押して時間を入力します。(5分 ~ 99分設定可能)
- : スタートボタンを押して運動をします。
- : 速度 + - ボタンで速度及び、傾斜 ボタンで傾斜を決めます。

プログラムの種類・・時間に対してスピード・傾斜の変化は 16 分割です。

P1 マニュアルモード (運動時間設定)

P2 ~ 6 (スピード/傾斜自動変化プログラム)

P7 ~ 13 (傾斜自動変化のプログラム/スピード一定 6.0km/h)

P14 (スピード自動変化のプログラム/傾斜一定 0%)

P2 ~ P14 : 運動時間 32 分

速度 + - ボタンを押して時間を入力します。(5分 ~ 99分設定可能)

ユーザープログラムの入力方法と使用方法

P15(ユーザープログラム) * 速度変化のみの個人プログラムです。

- 1 : 傾斜 上がる 下がる “U1” を選択ボタンで選びます。
- 2 : 16 分割 (0 ~ 15) されたプログラムを 1 分割ごとに入力する。
スピードを入力するには + - ボタンでそれぞれ入力する。
分割を移動させるには、傾斜 上がる 下がるボタンで移動させ全入力後、ストップボタンを 3 秒ほど押し続けるとビープ音がなります。
これでスピードの入力は完了です。
- 3 : 選択ボタンを押して時間の表示が点滅しているのを確認後、速度 はやい おそいボタンを押して
時間を入力します。(5分 ~ 99分設定可能)
- 4 : スタートボタンを押して運動開始する。

1 度入力することにより以後は入力したデータを簡単に呼び出すことができます。

- : プログラムを表示して、スタートボタンを押して運動開始する。
プログラム中に運動をやめる時は “ストップ” ボタンを押してビープ音が鳴るとそれまで行っていた運動時間等が約 30 秒記憶され、後に ‘0’ 表示になります。

プログラム

傾斜表示と%の早見表

傾斜表示 %	傾斜表示 %	傾斜表示 %	傾斜表示 %
0 = 0%	1 = 0.3%	2 = 0.9%	3 = 1.4%
4 = 1.9%	5 = 2.4%	6 = 3.0%	7 = 3.5%
8 = 4.0%	9 = 4.7%	10 = 5.2%	11 = 5.8%
12 = 6.3%	13 = 6.8%	14 = 7.3%	15 = 7.9%

プログラムの種類

(プログラム 2)

ステップ	0	1	2	3	4	5	6	7
速度 (°/s)	1	3	5	5	5	5	5	5
傾斜レベル	1	3	5	5	5	5	5	5
ステップ	8	9	10	11	12	13	14	15
速度 (°/s)	5	5	5	5	5	5	3	1
傾斜レベル	5	5	5	5	5	5	3	1

(プログラム 3)

ステップ	0	1	2	3	4	5	6	7
速度 (°/s)	1	3	5	7	9	9	9	9
傾斜レベル	1	3	5	7	9	9	9	9
ステップ	8	9	10	11	12	13	14	15
速度 (°/s)	9	9	9	9	7	5	3	1
傾斜レベル	9	9	9	9	7	5	3	1

(プログラム 4)

ステップ	0	1	2	3	4	5	6	7
速度 (°/s)	1	3	3	7	7	3	3	7
傾斜レベル	1	3	3	7	7	3	3	7
ステップ	8	9	10	11	12	13	14	15
速度 (°/s)	7	3	3	7	7	3	3	1
傾斜レベル	7	3	3	7	7	3	3	1

(プログラム 5)

ステップ	0	1	2	3	4	5	6	7
速度 (°/s)	1	3	5	11	11	5	5	11
傾斜レベル	1	3	5	11	11	5	5	11
ステップ	8	9	10	11	12	13	14	15
速度 (°/s)	11	5	5	11	11	5	3	1
傾斜レベル	11	5	5	11	11	5	3	1

(プログラム 6)

ステップ	0	1	2	3	4	5	6	7
速度 (°/s)	1	3	11	5	11	5	11	5
傾斜レベル	1	3	11	5	11	5	11	5
ステップ	8	9	10	11	12	13	14	15
速度 (°/s)	11	5	11	5	11	5	3	1
傾斜レベル	11	5	11	5	11	5	3	1

プログラム 7)

ステップ	0	1	2	3	4	5	6	7
速度 (°)	6	6	6	6	6	6	6	6
傾斜レベル	1	5	3	5	3	5	3	5
ステップ	8	9	10	11	12	13	14	15
速度 (°)	6	6	6	6	6	6	6	6
傾斜レベル	3	5	3	5	3	5	3	1

(プログラム 8)

ステップ	0	1	2	3	4	5	6	7
速度 (°)	6	6	6	6	6	6	6	6
傾斜レベル	1	5	3	7	3	9	3	11
ステップ	8	9	10	11	12	13	14	15
速度 (°)	6	6	6	6	6	6	6	6
傾斜レベル	3	11	3	9	3	7	3	1

(プログラム 9)

ステップ	0	1	2	3	4	5	6	7
速度 (°)	6	6	6	6	6	6	6	6
傾斜レベル	3	3	5	5	7	7	9	9
ステップ	8	9	10	11	12	13	14	15
速度 (°)	6	6	6	6	6	6	6	6
傾斜レベル	11	11	13	13	11	7	5	1

(プログラム 10)

ステップ	0	1	2	3	4	5	6	7
速度 (°)	6	6	6	6	6	6	6	6
傾斜レベル	1	3	5	7	7	7	5	3
ステップ	8	9	10	11	12	13	14	15
速度 (°)	6	6	6	6	6	6	6	6
傾斜レベル	3	5	7	7	7	5	3	1

(プログラム 11)

ステップ	0	1	2	3	4	5	6	7
速度 (°)	6	6	6	6	6	6	6	6
傾斜レベル	1	3	5	5	11	11	11	5
ステップ	8	9	10	11	12	13	14	15
速度 (°)	6	6	6	6	6	6	6	6
傾斜レベル	5	11	11	11	5	5	3	1

(プログラム 12)

ステップ	0	1	2	3	4	5	6	7
速度 (°)	6	6	6	6	6	6	6	6
傾斜レベル	1	3	5	7	9	11	9	7
ステップ	8	9	10	11	12	13	14	15
速度 (°)	6	6	6	6	6	6	6	6
傾斜レベル	7	9	11	9	7	5	3	1

プログラム 13)

ステップ	0	1	2	3	4	5	6	7
速度 (°/s)	6	6	6	6	6	6	6	6
傾斜レベル	1	3	5	7	9	11	13	15
ステップ	8	9	10	11	12	13	14	15
速度 (°/s)	6	6	6	6	6	6	6	6
傾斜レベル	15	13	11	9	7	5	3	1

(プログラム 14)

ステップ	0	1	2	3	4	5	6	7
速度 (°/s)	1	3	3	7	3	7	3	7
傾斜レベル	0	0	0	0	0	0	0	0
ステップ	8	9	10	11	12	13	14	15
速度 (°/s)	3	7	3	7	3	7	3	1
傾斜レベル	0	0	0	0	0	0	0	0

脈拍プログラム

ハートレートコントロールモード（以下HRC）とは任意で設定した脈拍数を持続させるために自動的に速度を調整するモードです。

運動を始める前にかかりつけの医師と相談されることをお勧めします。

目標脈拍入力数値のプラス・マイナス5拍以上の差を感知した場合、約20秒後『2回感知』及び約40秒後に、速度が0.5km/hずつ上下します。

ハートレート（脈拍）コントロール(H.R.C) 使用方法

脈拍感知はハンドルグリップセンサーを軽く握ります。（P14 参照）

- 1：傾斜ボタン‘上がる/下がる’ボタンを押してプログラム P16 選びます。
（速度窓に P16 と点滅します）
- 2：選択を押し脈拍の表示窓に 100 と表示される（下図参照）
- 3：傾斜ボタンか速度ボタンの‘上がる/下がる’ボタンを押して目標の脈拍数（70～170）を入力します。**目標の脈拍数かかりつけの医師と相談されることをお勧めします。**
（14 ページの運動プログラム：脈拍ターゲット表を参考にして下さい）



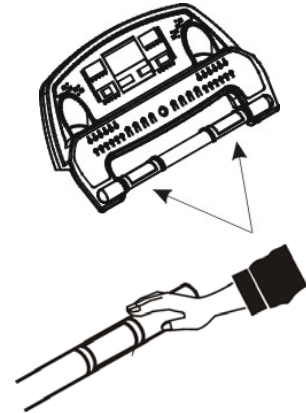
- 4：選択を押し運動時間を調整、時間の表示窓には最初 32 分と表示（下図参照）
- 5：傾斜ボタンか速度ボタンの‘上がる/下がる’ボタンを押して運動時間を 5 分～99 分に時間を入力します。
- 6：スタートボタンを押すと走行ベルトが回り始めます。
- 7：速度ボタンと傾斜ボタンの‘上がる/下がる’ボタンを押して速度・傾斜を決めてハンドルグリップセンサーを軽く握り運動します。
もし途中で時間と脈拍をリセットする場合は安全キーを外してください。



ハンドグリップの使い方

ハンドグリップを使用して、運動の前後と運動中の脈拍をモニターすることが出来ます。
自分の脈拍数がモニターの画面（脈拍）に表示されます。

1. トレッドミルの電源を入れます。
2. グリップの金属センサー上にそれぞれ手をおきます。
（右手は右センサーを握り、左手は左センサーを握るようにします。）
3. グリップにあまり力を加えずに注意してください。
この注意を守らないと脈拍の読みが不正確になります。
4. 数秒経つとモニター画面（HEART RATE）に表示されます。
脈拍数が表示されない場合は手を霧吹き等で湿らせてご使用下さい。
乾燥している時期などは反応が遅い場合がございます。また個人差によっても反応しにくい場合がございます。



初心者向け運動プログラム

	運動レベル	運動時間
1週目	軽い	6 12分
2週目	軽い	10 16分
3週目	普通	14 20分
4週目	普通	18 24分
5週目	普通	22 28分
6週目	激しい	20分
7週目	インターバルトレーニング	3分間 60%程度の体力で運動を行い 次の3分間は全力疾走する。これを24分間繰り返す。

脈拍ターゲット表

脈拍	170									POWER
	150	166								CARDIO
	130	146	162							HEALTH
		127	143	157						
			124	139	153					
				120	135	149				
					117	131	145			
						114	128	140		
							110	125	136	
								107	120	132
								104	116	
									101	
年齢	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65

220-年齢 = 最大心拍数

最大心拍数で運動を望まない場合、推奨する心拍ゾーンは最大心拍数の60 - 75%です。

* もっとも低い脈拍ターゲットの計算方法
=最大心拍数 × 0.6

* もっとも高い脈拍ターゲットの計算方法
=最大心拍数 × 0.75

(このプログラムはアメリカンハート協会からの推奨です。)

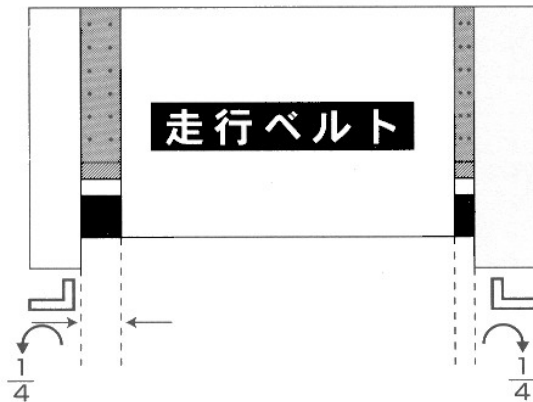
運動を始める前にかかりつけの医師と相談されることをお勧めします。)

走行ベルト調整方法

走行ベルトの張りは、製造工程で適切に調整して出荷していますが、輸送中や平らでない場所での使用、また使用者の歩き方によってずれたり、長期間の使用によってのびたりすることがあります。エクササイズの前には必ずベルトの走行状態を確認し、もし左右のずれや伸びがあれば以下の手順にそって走行ベルトの調整を実施してください。

〈ベルトが左右どちらかにずれている場合〉

- 1 約 2-3km の速度で調整してください。
(初めは乗らないでください。)
- 2 走行ベルトが中央部分にもどり、約 30 秒間その状態が続いていればベルトのかたより調節は必要ありません。もしベルトが左右ずれたままの場合は、すぐに適切な調節をおこなってください。



- 3 ベルトが右側にかたよっている場合は、付属の六角レンチを使って、右側の後部ローラーの調整ボルトを、右回し(時計回り)に 1/4 回転、左側を左回し(反時計回り)に 1/4 回転させてください。



注意

- ⊙ 一度に1/4回転より大きくレンチを回さないでください。

ベルトが左側にかたよっている場合は、逆に左の後部ローラーの調整ボルトを、右回し(時計回り)に 1/4 回転、右側を左回し(反時計回り)に 1/4 回転させてください。

- 4 調節した後 15 秒ぐらいでベルトが中心の位置にならない場合、3 番の手順を繰り返してください。

〈走行ベルトがすべる(スリップする)場合〉

- 1 走行板及び走行ベルト裏のよごれをよく拭き取って、走行板中央部にシリコンを噴霧をしてください。
- 2 付属の六角レンチを使って、左右両側の後部ローラーの調整ボルトを、右回し(時計回り)1/4 回転ずつまわしベルトを均等に張ってください。
- 3 乗って走行してベルトの張り具合をチェックしてみてください。そして前項の 1-4 の左右の位置の調整をおこなってください。
- 4 モーターVベルトの調節
走行ベルトを調節しても、走行ベルトがすべるようでしたら、モーターのVベルトのゆるみが考えられます。
モーターカバーを開けて、モーターを取り付けてあるボルト、ナットをゆるめ、モーターを少し移動して、Vベルトの張り調節してください。(モーター取り付けボルト、ナットはしっかり締めてください。)



注意

- ⊙ 過度に走行ベルトを張りすぎないでください。ベルトの破損や前後ローラーのベアリングをいためる原因になります。走行ベルトの張り具合はベルトの中央部を(左右)持ち上げて5~7cmが目安です。歩き方に個人差がありますので微調整をお願いします。
- ❗ 走行ベルトは消耗品となりますので必ず適切な調整をおこなってください。



警告 修理、清掃をする前に必ず電源コンセントを抜いてください。

《お手入れ》

走行板や走行ベルトが汚れると、摩擦が増大して本来の性能を維持できなくなりますので、定期的に清掃を行ってください。

(イ) 走行板 : やわらかい乾いた布で走行板の上・走行ベルトの裏のホコリやシリコンのカスを拭きとってください。その後シリコンを板中央部に噴霧してください。

重要

(ロ) 本体やフレームの汚れは布に石鹸水を含ませ、よく絞って拭き取り、そのあと乾いた布でよく拭き取ってください。シンナー、ベンジン、ガソリン、磨き粉などで拭かないでください。内部が故障したり、プラスチックや金属部分の変質、ひび割れなどの原因になります。とくに金属部分についた汗は乾いた布でよく拭き取ってください。サビが出たり塗装がはがれる原因となります。

(ハ) モーターカバー内のホコリも 2~3ヶ月毎に1度モーターカバーをプラスのドライバーで開けて、モーターや IC 基盤に付いたホコリを掃除機で取ってください。(基盤の配線の接続ゆるみがないか確認してください。: 指で配線を押えてください)

走行板の潤滑方法

● 歩行面の潤滑

本製品は工場出荷時、走行面に潤滑剤が噴霧されております。

しかし、ご使用されるにつれ走行板表面・走行ベルト裏が乾燥又は汚れてくると摩擦が増大して本来の性能を維持できなくなりますので定期的に、清掃と潤滑剤の噴霧が必要になります。

季節・ご使用頻度・お部屋の環境・温度・湿度・ご使用者の体重・蹴り方等によって異なりますので使用条件に合わせて清掃及び潤滑剤の噴霧をお願い致します。

潤滑剤(シリコン)の噴霧目安

◇ ご使用後に走行板表面(中央部)を手で触れてみてどの程度乾燥しているかを確認してください。(走行ベルトが長持ちします)

はじめの1週間毎日確認していただき目安の噴霧日数を決める。

1週間以上使用しない時は潤滑剤(シリコン)の噴霧をしてから使用してください

走行ベルトを持ち上げ板の表面とベルトの裏側をきれいに拭いてください。

◇ 拭き取りにくい場合は走行ベルトを弛めてください。ベルトの張り調整方法参照

走行ベルトの端を持ち上げ潤滑剤を走行板表面に(歩行する位置全体・できるだけ中央部奥の方)左右両側から噴霧してください。

1箇所の噴霧時間は4~5秒ぐらいが適当ですが、乾燥の度合いにより量を調整してください。

注意

潤滑剤を多量に噴霧するとマシンの機能にかえて悪影響を与えます。粘りつくほど噴霧しないでください。粘りついた場合はペーパータオル等で拭きとってください。

◇ 潤滑剤(シリコンスプレー)がなくなった場合はお近くのホームセンター等でお求めください。
<マシン・編機の道系記入の物。>

× KURE 556・CRC等はべとついて、ゴミが付着しやすいため、かえて滑りを悪くしますのでご使用しないでください。

モーターカバー内の電気部品及び金属部分に水滴等が付着しないようにしてください。

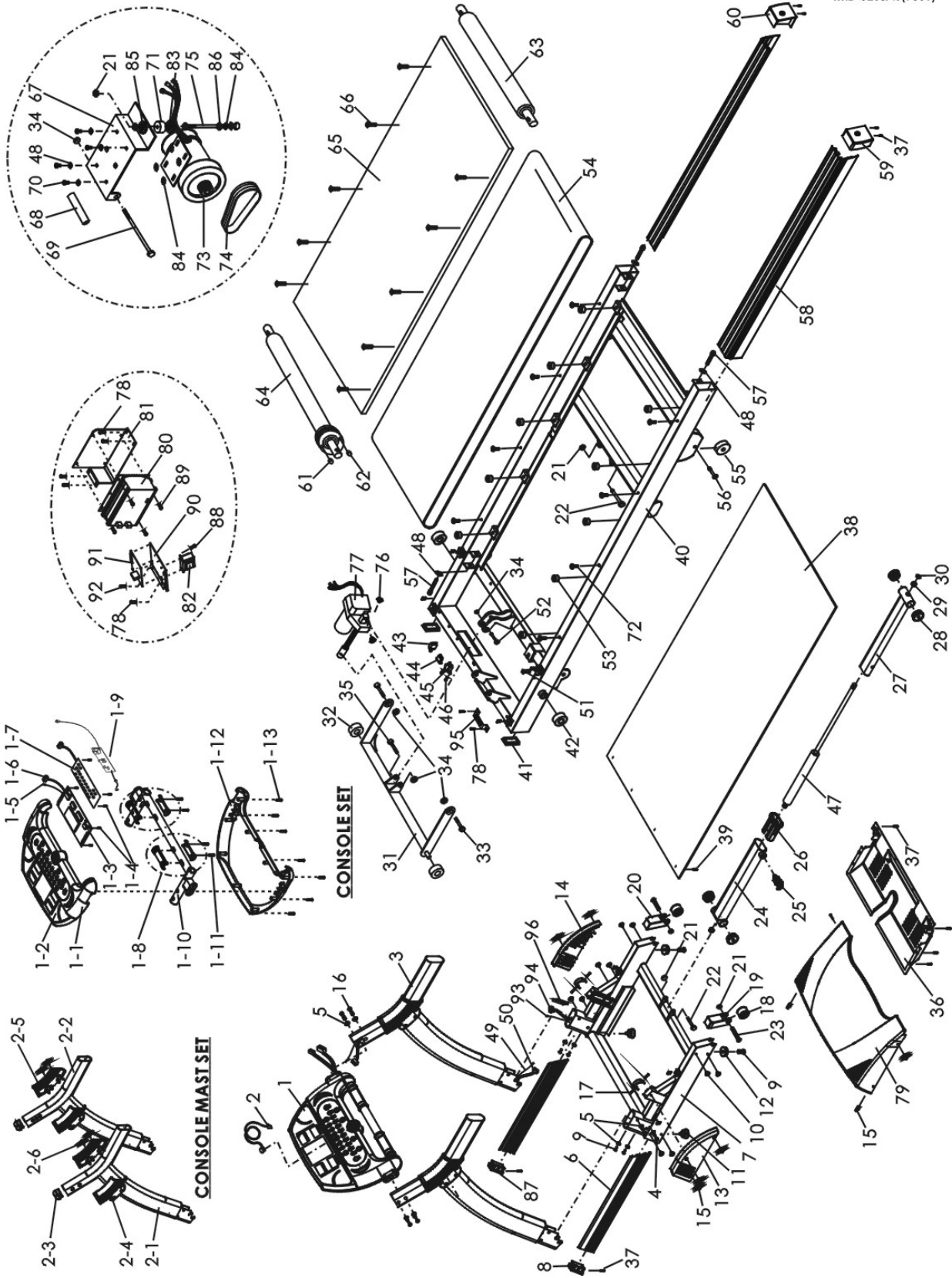
★ 整備をしていただくことにより製品の寿命も長くなります。

トラブルシューティング

症 状	ケース	解 決 方 法
モニターに何も表示されない	<p>A). 本体の電源が入っていない</p> <p>B). モニターの配線が抜けている、もしくはコネクタが抜けている</p> <p>C). 安全キーが所定の位置に付いていない</p> <p>D). モーター基盤のヒューズが切れた</p>	<p>電源を確認して下さい。</p> <p>電源横にあるヒューズを確認して下さい。</p> <p>本体と支柱、支柱とモニターとの配線の接続を確認して下さい</p> <p>安全キーをモニターの所定の位置にセットしてください。</p> <p>オン・オフスイッチを確認してください。</p> <p>電源を抜いて約10秒後に電源を入れる。</p> <p>モーター基盤ヒューズ交換 (20A-250V)</p>
モニターの表示が異常	電磁波、ノイズ、静電気等によりモニターのコンピューター損傷	<p>電源を抜いて約10秒後に、電源を入れる。</p> <p>モニター基盤の交換。 (表示が異常の部所の部品交換)</p> <p>ご購入店にご連絡下さい</p>
モニターにE1と表示される	<p>A). スピードセンサーの異常</p> <p>B). スピードセンサーの配線がコンピューター基盤に接続されていない。もしくは切断している</p> <p>C). モーターの配線がコンピューター基盤に接続されていない、もしくは切断している</p> <p>D). 走行ベルトに大きな摩擦が生じている。(走行ベルト裏のシリコン不足等)</p>	<p>モーターカバーを開けて清掃してください。</p> <p>モーターカバーを開けて、スピードセンサーと前ローラーの距離が約3~5mm有るか確認してください。</p> <p>スピードセンサーの接続を再確認してください。</p> <p>電源を抜いて約10秒後に、電源を入れる。</p> <p>基盤の交換。コードの交換。</p> <p>モーターの破損</p> <p>ご購入店にご連絡下さい</p>
モニターにE7と表示される	角度モーターのボリューム部配線に信号が入力していない	<p>モーターカバーを開けて清掃してください。</p> <p>モーターカバーを開けて、傾斜モーターのコード接続を確認してください。</p> <p>コード交換。</p> <p>ストップボタンを押して解除す。</p> <p>傾斜モーター破損の時は、E7表示しない</p> <p>ご購入店にご連絡下さい</p>

部品見取り図

TMD-3200A1(9601)



仕 様 書

名 称	ヘルスジョガー
形 式	HJ-3200
本 体 サ イ ズ	幅約 790x 長さ約 1890x 高さ約 1420mm
走 路 サ イ ズ	幅約 480 x 長さ約 1330mm
設 定 速 度	約 1～ 16Km/h
計 器 表 示	・速度 ・距離 ・時間 ・脈拍 ・消費カロリー 傾斜レベル ・プログラム (赤色LED)
脈 拍 (ハ ル ス) 方 式	ハンドグリップ 50～180拍/分
走 行 時 間 表 示	0分00秒～99分59秒(カウントアップ) 100分で停止。 99分00秒～0分00秒(カウントダウン設定範囲5分～99分) :00秒で停止。
走 行 距 離 表 示	0,00km～999km(10m単位)
消 費 カ ロ リ ー 表 示	0～999kcal
傾 斜 角 度	0%～+7.9%(約 4.4 度)
最 大 使 用 体 重	約 110Kg まで
本 体 重 量	約 117 kg
電 源 : 駆 動 モ ー タ ー	電源 : AC100V 15A 50/60Hz : DCモーター 2.0HP(1.75～4.5Hp) 1.6Kw～3.4Kw
使 用 環 境 温 湿 度	温度+10 ～ +40℃ : 湿度 30 ～ 80%RH
付 属 品	六角レンチ、安全キー、シリコンスプレー、取扱説明書(保証書付き)
原 産 国	台湾製
収 納	折畳式収納サイズ 幅約 845×長さ 940×高さ約 1700mm

2007 年 3 月現在

* 商品改善のため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

- 1.) 取扱説明書にしたが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へ依頼してください。
- 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。
 1. 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。使用中の傷、色の変色、変形等
 2. お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
 3. 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害。
 4. 本書の提示がない場合。
 5. 本書にお買い上げ年月日、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。
 6. 消耗品：走行ベルト、モニターフィルム、プラスチックカバー、シリコンスプレー、手すりラバー等
 7. 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 8. 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。
 9. 整備不良による場合の故障および損傷。
- 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。

※以下保証書につきましては、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：H J - 3 2 0 0

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

※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.

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